



SETEMBRE DE 2019

MENJA-NOTÍCIES:

Ja som aquí!!

Estimats lectors fidels a menja-notícies, sabem que ens estàveu esperant amb moltíssimes ganes després d'aquests mesos de vacances i primer trimestre! Doncs no patiu més que ja estem de tornada amb nous articles d'alimentació, receptes, curiositats del món salu-

dable i de Tresmes!

Us deixem perquè gaudiu de valent de la revista en família.

Des de la redacció de menja-notícies us desitgem unes bones vacances, feu bondat amb els àpats i fins la propera entrega!!

Bones vacances!



IMPLICA'T (ingredients per a un creixement saludable i feliç)

QUÈ PODEM FER COM A SOCIETAT PERQUÈ ELS NOIS I NOIES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS



- ✓ Reforçar l'acceptació del seu cos i del vostre i sentir-vos-en satisfet.
- ✓ Evitar fer comentaris crítics sobre el físic de les persones.
- ✓ Ensenyar als vostres fills i filles a ser crítics amb les imatges i missatges que apareixen als mitjans. Mirar la TV i navegar per Internet junts afavoreix una visió crítica d'aquests mitjans.

Ensenyar-los a relacionar-se de manera positiva amb els altres i a gestionar les dificultats amb què es poden trobar en el seu entorn: escola, menjador, amics, etc.



tresmes
ecoactiva

www.tresmes.com



Ens pots trobar:
C/ Josep Carner nº 18 Granollers.
Telf: 93 879 60 58
Facebook / Instagram
Tresmes ecoactiva.

MENJAR SA TAMBÉ ÉS MENJAR SEGUR

Mantenir la higiene abans i durant la preparació del menjar ajuda a evitar intoxicacions alimentàries, per això:

- Renteu-vos les mans abans de començar a preparar aliments i d'ingerir-los.
- Seguiu les quatre normes d'higiene per preparar aliments segurs.

Netejar, separar, coure i refredar

Netegeu mans, estris i superfícies sovint, sobretot després de tocar aliments crus.

Separeu els aliments crus dels cuinats, tant a la cuina com a la nevera. Utilitzeu estris diferents per manipular i conservar els aliments.

Coeu suficientment els aliments, sobretot la carn, el pollastre, els ous i el peix, sense que quedin parts crues.

Refredeu els aliments ràpidament i guardeu-los a la nevera.

RACIONS ALIMENTÀRIES

Grup d'aliments	Mesura casolana equivalent a una ració	Pes aproximat de la ració (pes net i sense coure)
 Farinacis	2-3 llesques petites de pa	40 -60 g
	4 biscotes /pa torrat	20-30 g
	1 plat d'arròs o pasta	60-80 g (cru)
	½ bol de cereals d'esmorzar rics en fibra	30-40 g
	1 plat de llegums (cigrons, llenties, mongetes seques,...)	60-80 g (cru)
	2 patates petites / 1 patata mitjana	150-200 g (cru i pes net)
 Fruita fresca	1 peça mitjana de fruita/2 peces petites	150-200 g (net)
	6-8 maduixots / 12-15 cireres / raïm	150-200 g
	1-2 talls de meló, síndria o pinya	200-250 g
 Verdures i hortalisses	1-2 tomàquets, pastanagues, carxofes...	200-300 g
	1 pebrot, albergínia, carbassó...	
	1 plat de verdura cuïta (mongetes tendres, bledes o espinacs...)	
	1 plat d'amanida variada	
 Olis i fruita seca	1 cullerada sopera d'oli	10 ml
	1 grapat de fruita seca crua o torrada sense sal	20-25 g (pes net)
 Làctics	1 got de llet	200-250 ml
	1 iogurt	125 g
	2 talls de formatge semicurat	40-50 g
	1 terrina petita de formatge fresc	80-125 g
 Carn, peix, ous i llegums	1 tall petit de carn	100-125 g (pes net)
	1 quarter petit de pollastre, de conill...	200-250 g (pes brut)
	1 rodanxa de peix o filet de peix	125-150 g (pes net)
	1-2 ous	80-100 g
	1-2 talls prims de pernil	
	1 plat de llegums (cigrons, llenties, mongetes seques,...)	60-80 g (cru)



PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

canvieu a

AIGUA

ALIMENTS INTEGRALS

OLI D'OLIVA VERGE

ALIMENTS DE TEMPORADA
I PROXIMITAT



PER QUÈ?

L'aigua està present en molts aliments (fruites, hortalisses, llet...).

Beure aigua és la millor manera de mantenir l'organisme en un bon estat d'hidratació.

SABÍEU QUE...?

La quantitat d'aigua potable que es gasta diàriament és molt elevada, i es pot minimitzar tenint en compte:

- Posar el rentavaixelles 50-100l.
- Netejar la vaixela amb l'aixeta oberta 100l.
- Netejar la vaixela amb l'aixeta tapada 20l.
- Dutxar-se 60l.
- Banyar-se 200l.
- Rentar-se les dents amb l'aixeta oberta 30l.
- Rentar-se les dents tancant l'aixeta 1.5l.

RECOMANACIONS DE CONSUM

Quanta?

En la infància i quan les temperatures són més altes, cal garantir una ingesta adequada i oferir-ne sovint.

Quan?

Sempre que tingueu set, durant els àpats o entre àpats, quan feu activitat física o la temperatura ambiental sigui de molta calor o simplement quan noteu la necessitat de beure.

Per beure, l'aigua és la millor opció, i és la única beguda bàsica i vital, tant en els àpats com entre hores. La resta de begudes, com els sucres i altres begudes ensucrades poden ser de consum ocasional.

Un estil de vida actiu, que inclogui activitats diàries com ara desplaçar-se caminant o amb bicicleta, pujar escales, jugar a pilota, ballar, anar al parc, patinar, saltar a corda, practicar algun esport, etc. Tot això sempre és millor si ho podeu gaudir en companyia i a l'aire lliure!

COM?

L'aigua de l'aixeta, passa els controls corresponents per tal de garantir que sigui apta i saludable per al consum. És més econòmica, no implica l'ús d'envasos i suposa menys despesa energètica, per tant, té un menor impacte econòmic i mediambiental.

El fet que sigui aigua envasada, no vol dir que sigui més saludable.

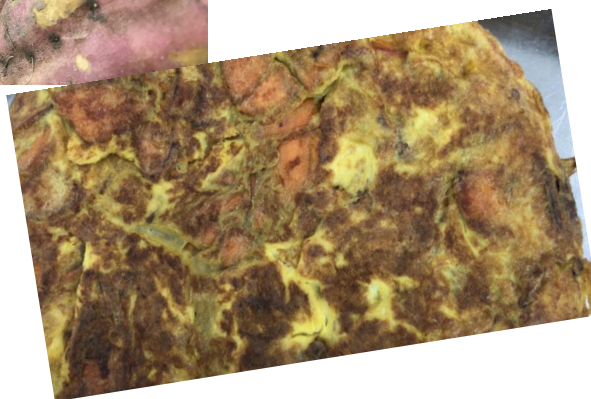


LA RECEPTE DE LA MARIBEL I MAGDALENA

TRUITA DE PATATA I MONIATO

INGREDIENTS

- Ous
- Moniatos
- Ceba
- Oli d'oliva
- Sal



PREPARACIÓ

1. Pelem els moniatos i la ceba.
2. Tallem el moniato per la meitat i a rodanxes i la ceba en juliana. Els posem a fregir amb abundant oli d'oliva.
3. Retirem del foc i reservem el moniato i la ceba.
4. Casquem els ous, els batem i afegim sal al gust.
5. Aboquem els moniatos i la ceba fregida amb els ous i ho remenem bé.
6. Preparem la paella amb un rajolinet d'oli. Quan està calent afegim la barreja d'ou, moniato i ceba.
7. Deixem que agafi color i donem la volta a la truita.
8. Quan estigui en el punt idoni retirar del foc i...

BON PROFIT!!!

