



*Agafem la
cullera i
mengem
sols*

Un bon dinar

Es recomana que cada dinar hauria d'incloure: un plat de feculents, un plat de càrnics, guarnició i postres. Els feculents (pasta, arròs, llegums o patates) quasi sempre són els components del primer plat, però pot ser una part del primer plat (pasta de sopa) i l'acompanyament del segon (puré de patates). Pels càrnics (carn, pollastre, peix o bé ou) han de variar les formes culinàries (forn, planxa, arrebossat, fregit, rostit...). La guarnició, de verdura o amanida, per exemple podria ser el d'una amanida verda: enciam, tomàquet, pastanagues, olives, oli d'oliva i suc de llimona. L'enciam, el tomàquet i les olives es talla petit, es ratlla ben diferenciat, amanit amb oli, sal i suc de llimona. Les postres poden ser fruita (pera, poma, plàtan...) o bé un làctic (iogurt, flam...). És molt important la preparació dels menjars. Tastar i reconèixer els diferents aliments és un veritable aprenentatge en el qual la família i l'escola fan un paper decisiu.

