

PROTOCOL DE REPETICIONS



Com i quan repetim quan tenim més gana?

Els àpats consten de 2 plats: primer i segon. Quan veiem que van acabant el primer plat anem treient el segon i el posem al mig de la taula. Si un infant vol repetir del primer plat pot repetir abans de que se li serveixi el segon, **excepte quan de primer hi ha pasta o arròs** (així evitem que s'atipi de pasta i arròs i no tingui gana pel segon plat). Cal explicar-li que quan acabi el segon podrà repetir del primer, sinó es quedarà amb la idea de que no el deixem repetir.

Els primers plats

Des de l'Agència de Salut pública recomanen que els plats que es repeteixin siguin els més alts en carbohidrats, és a dir els primers plats (cereals, llegums, verdures i farinacis).

A cuina preparem més racions dels primers plats per tenir en compte els repeticions.

Dels primers plats i de les amanides es pot repetir tantes vegades com l'infant vulgui, a no ser que la família ens demani el contrari.

Els segons plats

De la mateixa manera, l'ASP recomanen no repetir dels aliments més proteics, és a dir dels segons plats a excepció dels llegums.

Per mirar de conviure amb aquests recomanacions i evitar malbaratament alimentari, la consigna a seguir és que es pot repetir del segon sempre que en quedi, així evitem llençar menjar. Per tant dels segons plats es pot repetir sempre que n'hi hagi més a cuina.

o Què passa en el cas de la carn blanca (pollastre i gall d'indi) i de la carn vermella ? (vedella i porc)?

- Normalment és del que sempre volen repetir..
- L'Agència de salut pública fa la recomanació a les seves guies de menús escolars (i que són en les que ens basem per elaborar les nostres propostes de menús) de que no es deixi repetir de cap carn; però si des de cuina veiem que ha sobrat carn també deixem repetir per evitar llençar-la. El que no es fa és calcular racions extres de carn per a repeticions.

- És a dir, que si queda carn als bols o a cuina millor repartir-la per repetir que tornar-la a cuina i acabar llençant-la. En el cas dels pernilets de pollastre els podeu esmicolar i repartir entre qui en vulgui, així arriba per a més, i en el cas de les hamburgueses es poden tallar a meitats o quarts.
- En el cas de que vulguin repetir carn i no es pugui perquè s'ha acabat, se li ofereix la possibilitat de repetir del primer plat.

Sempre es pot repetir de peix, truita i llegum si en queda a cuina:

En el cas del peix, la varietat d'espècies que servim pot fer que alguns dies en sobri i d'altres no.

En el cas de l'ou dur de l'arròs a la cubana, en principi no es pot repetir, peròs si sobra es pot oferir mig ou per infant per repetir (no sobrepassem aquesta quantitat per raons de salut, ja que 2 ous al dia són massa per un infant i li poden caure malament)

Fruita, iogurt i pa

El pa es serveix un cop s'ha servit el segon plat per evitar que s'atipin de pa i no mengin la resta del menjar (aneu amb compte amb els infants que només mengin pa, i pacteu amb ells que els hi donareu quan mengin el que tenen al plat).

Si tenim un infant que no menja res i només menja pa, aleshores li oferirem pa perquè no surti del menjador amb la panxa buida i avisarem la coordinadora perquè estigui al cas.

De fruita n'hi ha tanta com un infant ho desitgi. La treurem tallada a petits, per evitar malbaratament o fer dues mossegades i llençar la peça de fruita. A mitjans i a gran, de moment la treiem sencera i treballarem en funció del malbaratament que en facin.

Del iogurt no es pot repetir, ja que a l'hora de servir ja s'acostuma a posar més dels 125grs de ració. També podem recordar que els gots s'han d'escurar bé i no deixar restes de iogurt, ja que sovint ens trobem amb gots amb molt iogurt a dins.

En general, pel que hem observat quan un nen diu que no el deixen repetir, està dient que no pot menjar més carn, que és del que vol repetir la gran majoria de vegades. Moltes vegades ens trobem que diuen que tenen més gana i quan els hi oferim més del primer plat ens diuen que no en volen.