

Els llegums a la dieta infantil



A CAPRABO **sabem que l'alimentació i la salut dels teus t'importen**. Per això hem creat aquesta secció on trobaràs informació nutricional, respostes als teus dubtes més freqüents, suggeriments de productes saludables per als més petits, receptes per fer en família... I això no és tot!

També disposes de **jocs i activitats infantils** que pots compartir amb els nens i les nenes de casa teva i que, sens dubte, t'ajudaran a promoure l'alimentació saludable mitjançant el joc.

Els protagonistes de la cuina de tardor són, sens dubte, els llegums: mongetes, cigrons, llenties... Són nutritius i gustosos per als grans, però els nens solen ser més reticents a l'hora de menjar-los. T'oferim algunes idees perquè els petits també gaudeixin d'aquests plats.

- Els llegums aporten entre un 20% i un 30% de proteïnes, un 50% d'hidrats de carboni, poca quantitat de greixos, minerals, vitamines i fibra (la meitat de la que hem de consumir cada dia) i no contenen gluten.

- És important que els nens mengin llegums de tota mena, ja que, gràcies als seus nombrosos nutrients, poden ser un gran aliat per al seu desenvolupament físic i mental. A més, són molt beneficiosos per al sistema circulatori, cardiovascular i nerviós.



Es recomana menjar llegums entre tres i cinc cops per setmana

■ APORTEN ENERGIA

Com són rics en carbohidrats i proteïnes, són una bona font d'energia i contribueixen al desenvolupament dels músculs. També tenen un baix contingut en greixos i són molt rics en fibra, fet que permet controlar els nivells de sucre i colesterol. A més, atipen molt, cosa que els fa especialment adequats per als més joves, perquè ajuden a controlar l'obesitat infantil i la diabetis.

La fibra és molt important per mantenir un bon equilibri de la microbiota intestinal, ja que alimenta els bacteris intestinals i actua com a prebiòtic..

■ VITAMINES I MINERALS

Contenen una gran varietat i quantitat de vitamines i minerals: vitamina B1, B2, B3, B6, vitamina E, àcid fòlic, calci, ferro, potassi, magnesi, fòsfor, seleni i zinc.

Tot i que la manera tradicional de consumir-los és amb xoriço, botifarra negra i cansalada, aquests aliments no són recomanables per a consumir-los sovint. És preferible acompanyar els llegums amb verdures i afegir-hi alguna cosa més, com bacallà, ou cuit, cloïsses, musclos, llagostins, arròs... Els guisats de llegums admeten moltes variacions. Inspira't amb les nostres receptes i atreueix-te a tastar nous plats de cullera.





QUAN PODEM INTRODUIR ELS LLEGUMS A LA DIETA INFANTIL?

A partir dels 6 mesos, els nens estan preparats per menjar la majoria d'aliments i és aconsellable començar a incloure llegums a la seva dieta. Si tenen menys de cinc anys, hem de tenir en compte la seva capacitat per mastegar aquesta mena de productes, ja que per la forma que presenten poden ser susceptibles de provocar ennuiegaments. Per això, de vegades es recomana aixafar els llegums amb una forquilla o servir-los en puré. Per fer-ho, és millor emprar la batedora que el passapuré, ja que així conserven tota la fibra.



GRAN VARIETAT DE RECEPTES

Per aconseguir que els llegums es converteixin en una opció preferida entre els més petits, és molt important que les receptes siguin tan apetitoses com sigui possible –no només al paladar, sinó també a la vista– i que no els hagin de menjar per obligació.

- Una de les claus per aconseguir-ho és pensar diferents maneres de preparar-los, en funció de l'època de l'any. Octubre i novembre són mesos ideals per als llegums de tota mena: cigrons, mongetes, lenties, etc. Els nens agrairan un puré o un guisat que, a

més, els aportarà l'energia necessària per afrontar el dia.

- Això no vol dir que en èpoques menys fredes els hàgim de descartar. Tan sols hem de buscar receptes perquè els més petits en gaudeixin de la mateixa manera. Hi ha moltes opcions per consumir-los. Per exemple, en amanida, hamburguesa o falàfel, fets amb pasta de llegums barrejada amb arròs, ceba, pastanaga o patates. Una altra alternativa són els plats de cereals amb llegums, com ara arròs o fideus amb lenties, cigrons o pèsols.





ELS LLEGUMS SÓN DELICIOSOS!



Què són els llegums?



Els llegums són el fruit de les **plantes lleguminoses**.

Creixen en **beines**, una mena d'estoigs que contenen els **grans**.

Alguns els mengem **verds**, com els pèsols. Encara que no ho sembli, també són llegums.

D'altres els mengem **secs**, com les llenties.



Mmm, deliciosos!

Els llegums són imprescindibles a la teva dieta i, a més, són boníssims.

Contenen moltes **proteïnes, nutrients i fibres** que el teu cos necessita per funcionar com un rellotge.

En puc menjar sovint?

Sí, pots menjar llegums **de 2 a 4 cops per setmana**.

T'ajudaran a créixer fort i sa!

Així que, a més de menjar-te el plat de llenties dels dimarts, també pots gaudir d'un hummus de cigrons els dijous i d'un iogurt natural amb cereals i cacauets els divendres (molt millor que menjar-te un iogurt de sabors o amb sucre).

De la planta a la taula

Els llegums són un aliment fresc i natural. Com veus, arriben de la planta a la taula sense patir cap procés de transformació.

Sembra de la llavor

Germinació

Creixement de la planta

Naixement de les beines

Assecatge i envasat

Directes al plat!

Els 4 grans avantatges dels llegums



Fàcils de conservar



Barats

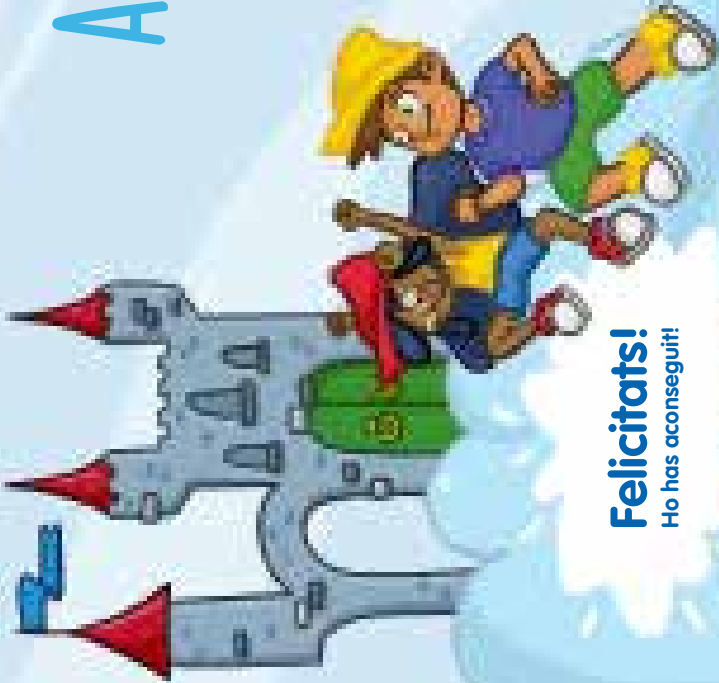


Super saludables



Els podem menjar de mil maneres

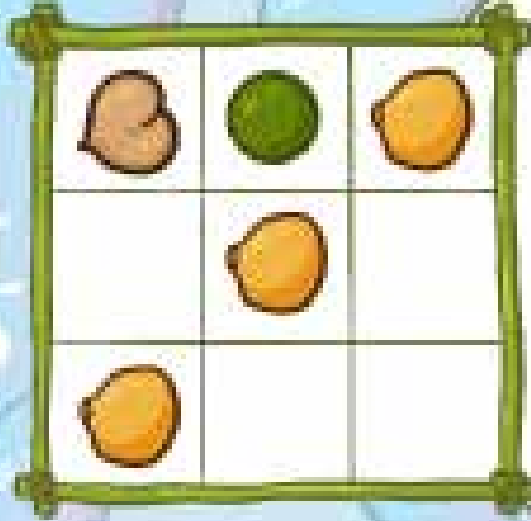
ARRIBARAN FINS AL CASTELL?



Ajuda Edda i Kun a arribar al castell, tot pujant per la planta. Ves amb compte amb l'ogre!

Resol cada un dels jocs que et proposem i pinta les fulles de la planta a mesura que vagis avançant.

Felicitats!
Ho has aconseguit!



SOLUCIÓ: Fila 1 - tramús, pèsol, cigrò.
| Fila 2 - cigrò, tramús, pèsol.
| Fila 3 - pèsol, cigrò, tramús.



Uf!

6 De què fa olor?

L'ogre és a la vora. Ha menjat un plat boníssim de faves que li estan provocant molts pets. Coneixes un truc que ajudi a alleugerir els gasos? Explica-li el truc i serà el teu amic per sempre... Però tria bé: si l'enganyes s'enfadarà!

- a) Menjar llegums amb els ulls tancats.
- b) Menjar lentament, mastegant de 10 a 40 cops cada mos.
- c) Menjar llegums només un cop per setmana.

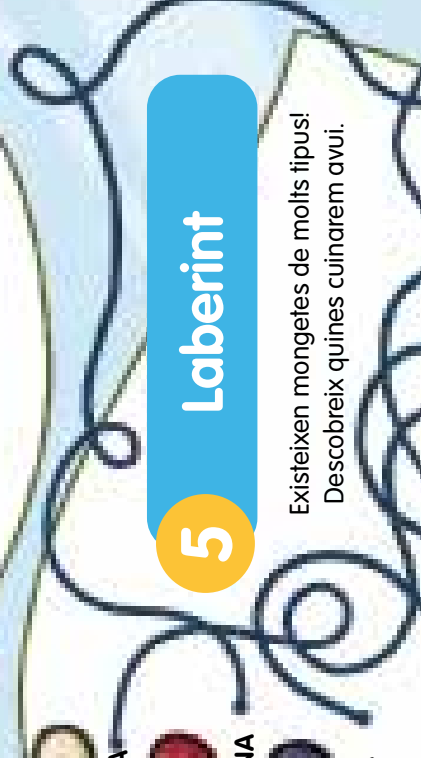
SOLUCIÓ: (b) El fruc és mastegar-los bé! Mentra llegums a poc a poc i en podràs gaudir de 2 a 4 cops per setmana. Son molt saludables!



5

Laberint

Existeixen mongetes de molts tipus!
Descobreix quines cuinarem avui.



4 Sudoku exprés

Omple les caselles buides amb els llegums que falten.

Compte! En una mateixa filera o columna no podràs dibuixar dos llegums iguals. Sort!

2

Endevinalla

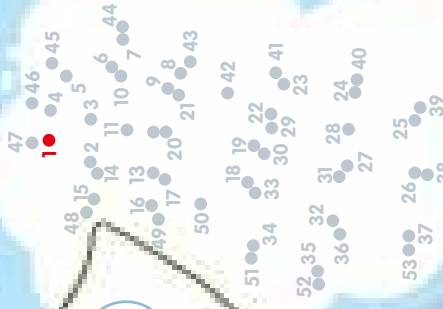
Soc un vellet rebregat que, si em posen dins l'aigua, em faig grassonet. Qui soc?

SOLUCIÓ: El cigrió.

3 Uneix els punts

Què és?

SOLUCIÓ: Un cacauet



1 Troba els llegums

Podries dir quins són llegums? Encercla'ls i completa'n els noms.



M NG TA



C G Ó



T A Ú S



P È OL



F V _



LL N IA



S J



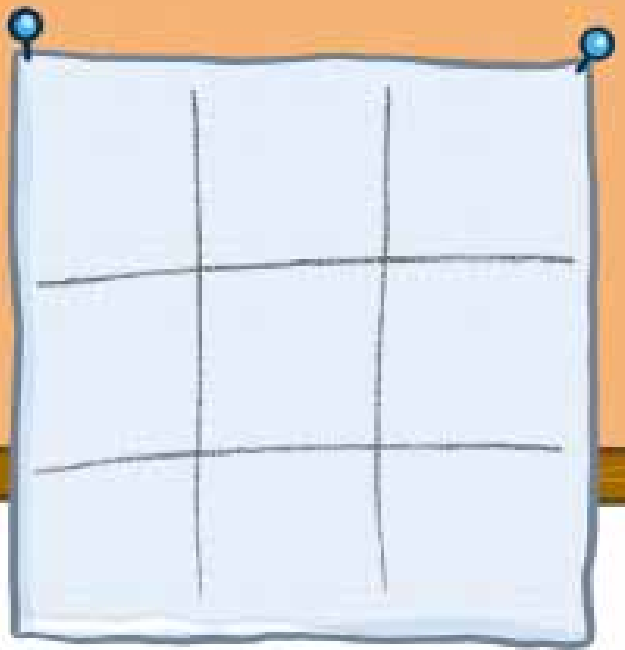
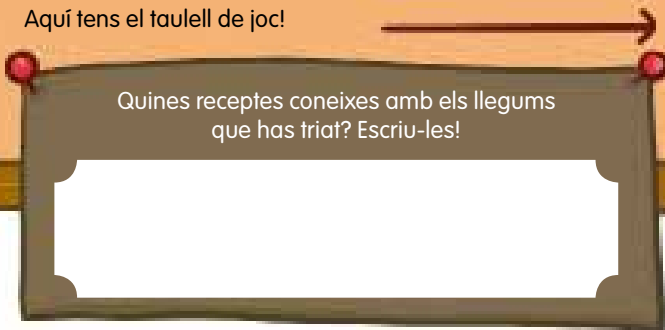
CA A ET

JOC

TRES EN RATLLA

Ves al rebost i tria dos llegums secs per fer de fitxes. Joga al tres en ratlla amb els teus amics o amb la família.

Aquí tens el taulell de joc!



JOC

TROBA L'INTRÚS

Fixa't en aquests saquets i pots plens de llegums. A cada un s'hi ha colat un intrús! Els pots trobar?

Busca un gra de blat de moro, una llavor de gira-sol i una nou.



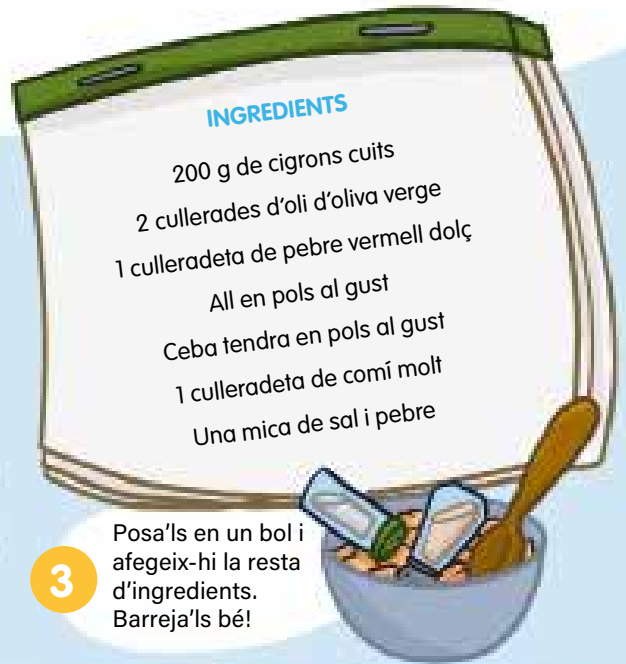
INTRUSOS: gra de blat de moro (1), nou (2), llavor de gira-sol (3).

RECEPTA PER PICAR

CIGRONS AMB ESPÈCIES!

Si els tastes, no podràs parar.

Estan boníssims i són molt fàcils de cuinar!



1 Preescalfa el forn a 190 °C.

2 Renta i escorre els cigrons.

3 Posa'ls en un bol i afegeix-hi la resta d'ingredients. Barreja'ls bé!

4

5

Ja els pots tastar! Estan boníssims, veritat?

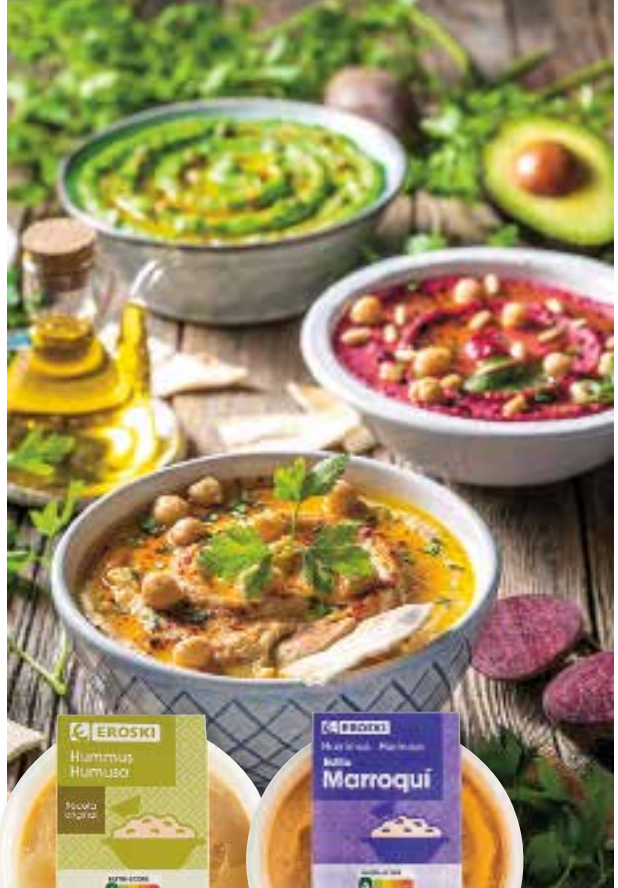
PLATS I COLORS ATRACTIUS

Com passa amb la preparació, és molt important presentar als més petits plats acolorits i ingredients col·locats de manera original. Hi ha tres aspectes que hem de tenir en compte a l'hora de preparar una recepta atractiva: el nombre d'aliments diferents que hi inclourem, la barreja de gustos i la posició del producte principal.

● Els colors són clau i com més n'hi hagi millor; per tant, per acompanyar els llegums hem de triar ingredients que ens permetin afegir-los color: per exemple, en el cas dels guisats, hi podem posar bledes o pastanagues. Amb els plats

freds, la tasca serà més fàcil, ja que les amanides admeten una infinitat d'ingredients per donar un toc de color, com poden ser les olives, el tomàquet o el blat de moro.

● Una altra qüestió important és buscar la novetat. Els nens s'interessen pels plats nous, així que intenta innovar tant com puguis. En aquest sentit, una bona opció és oferir-los llegums menys coneguts, com ara soja seca, llentia vermella, faves, tramús, alguns derivats de la soja (tofu, miso, edamame), etc. Aquests aporten les mateixes propietats nutricionals, però tenen sabors i textures molt diferents.



PÈSOLS

Són una opció diferent. A més de les seves qualitats nutritives, ofereixen més possibilitats com a acompanyament que els llegums tradicionals.



HUMMUS, UNA OPCIÓ FÀCIL I MOLT APETIBLE

Aquesta pasta de cigrons guanya popularitat i ofereix una gran aportació nutricional. Serveix tant per a l'esmorzar com per berenar o d'acompanyament. És un producte pensat per untar-lo, cosa que permet emprar, a més de pa, crudités de verdures que donaran un toc de color a la taula. La preparació de l'hummus és molt senzilla, però, si vols, el pots comprar ja fet.

SOJA

Tot i que és més coneguda la salsa de soja, la soja seca es pot preparar com quasevol llegum i conté una gran quantitat de proteïna, calci i ferro.

LLEGUMS PER A TOTHOM

No hi ha excuses per no innovar, ja que a les nostres botigues trobaràs llegums en tota mena de formats: secs, en conserva, per untar, amb forma de macarrons, plats preparats, begudes de soja, tofu, farines... No oblidis que, a més de ser versàtils a la cuina, són barats i es poden conservar durant períodes llargs (secs o en conserva).



Amb tu a cada etapa:

t'ajudem a aclarir els dubtes més freqüents sobre nutrició infantil.



Com puc aconseguir que la digestió dels llegums sigui menys pesada per als meus fills?

Per començar, et recomanem que els deixis a remull unes dotze hores abans de cuinar-los i que, al moment de preparar-los, hi afegeixis herbes aromàtiques, com ara comí, gingebre, llorer o anís. Un cop cuits, pots passar-los per la batedora, així serà més fàcil que els mengin i, a més, aconseguiràs separar la pell, que és una de les parts més difícils de digerir.

Finalment, i no menys important, cal mastegar-los bé i menjar-los lentament. El més recomanable és mastegar entre 10 i 40 vegades cada mos.

Quin avantatge ofereixen les proteïnes vegetals dels llegums enfront de les de la carn?

Menjar proteïna animal en excés incrementa els riscos per a la nostra salut, ja que s'associa amb una ingesta més gran de calories, greixos saturats, colesterol, purins i sal. La proteïna d'origen vegetal que trobem als llegums, en canvi, conté menys purins. Ens aporten fibra, no contenen colesterol i, a més, tenen altres punts favor: són més barats i més sostenibles.

Es recomana la pasta de llegums com una manera d'incloure aquest aliment a la dieta infantil?

Depèn de si la pasta de llegums que consumiràs prové 100% de farina de llegum, ja que hi ha pastes amb llegums elaborades amb una barreja de farina de llegum i de cereal. Això fa que l'aportació nutricional extra dels llegums es redueixi.

Si la pasta és 100% de llegums, és una bona opció incloure aquest aliment a la dieta, ja que se'n recomana

consumir entre tres i cinc racions per setmana. La mida de la ració recomanada és la mateixa que la de la pasta convencional: entre 60 i 80 grams en cru.

A més, els llegums tenen un perfil nutricional molt més interessant: aporten més proteïnes i més fibra, i contenen una gran varietat de vitamines i minerals.