

Alimentació saludable: Menú SETEMBRE 2016

Mes de l'Origen dels Aliments

Per fer de Xef a casa:

Idees d'àpats i receptes d'aliments **vegetals** i **animals**...

Proposta 1

- 1er plat: Amanida de germinats de lleties amb hortalisses
- 2on plat: Calamarsets farcits de xampinyons
- Postres: Daus de meló amb suc de llimona, llima i menta



Proposta 2

- 1er plat: Amanida de quinoa, hortalisses, nous i llavors
- 2on plat: Broqueta de pollastre amb formatge i tomàquets
- Postres: Fondue de pinya amb xocolata fosa



Recepta BONUS!!!

Germinats de lleties (per a 2 persones)

Ingredients i materials :

- 1 cullerada de lleties crues
- aigua
- 1 pot de vidre,
- 1 gasa o tros de tul
- 1 goma elàstica



Preparació:

Posau les lleties dins del pot de vidre i cobrir amb aigua. Deixar remullar entre 8-12 h. Tapeu el pot de vidre amb la gasa o tul subjectada amb la goma elàstica i escórreu. Esbandiu 2 o 3 vegades fins que l'aigua surti neta. Deixeu el pot en posició horitzontal o inclinar una mica de cap per avall (*sense amuntegar les llavors, repartiu-les pel pot*) en un lloc càlid sense llum directa . Esbandiu cada dia (1 o 2 cops depenent de si és hivern o estiu) per a mantenir la humitat.

Valoració nutricional per 100g de germinats:

Energia (Kcal): 105	Ferro (mg): 3,20
Proteïnes (g): 8,95	Sodi (mg): 11
Hidrats de Carboni (g): 22,15	Greix (g): 0,55



Alimentació saludable: Menú SETEMBRE 2016

Mes de l'Origen dels Aliments

CONEIXEM
L'ORIGEN DELS
ALIMENTS...



El Menú Setembre ens ensenya
d'on provenen els aliments:
Origen vegetal i **Origen animal**.



Sabieu que...

L'èsser humà és dels pocs mamífers
que pot adaptar-se a menjar
aliments de diferents naturaleses com
d'origen animal, vegetal o mineral.

Alimentació saludable

SETEMBRE 2016

L'Origen dels Aliments

Aliments d'Origen Vegetal

A les èpoques passades, les persones que poblaven la Terra eren recol·lectors, recollien els fruits que els oferia la natura. Després van aprendre a deixar les llavors a la terra, i així van comprovar que la sembra era una manera de tenir menjar per alimentar-se en qualsevol moment i per aquest motiu es van fer sedentaris.



Fruites

Els aliments **d'origen vegetal** són aquells que provenen de les parts comestibles d'algunes plantes. Aquests aliments són rics en substàncies nutritives que ajuden a:

- Protegir el procés visual.
- Mantenir la **pell saludable**.
- **Combatre** les infeccions.
- Assegurar el **creixement normal** de tot el cos.



Hortalisses

Els aliments **d'origen vegetal** es divideixen en dos grups més importants:

- Grup d'**hortalisses i fruites**.
- Grup de **cereals, fècules, fruits secs i llegums**.



Llegums

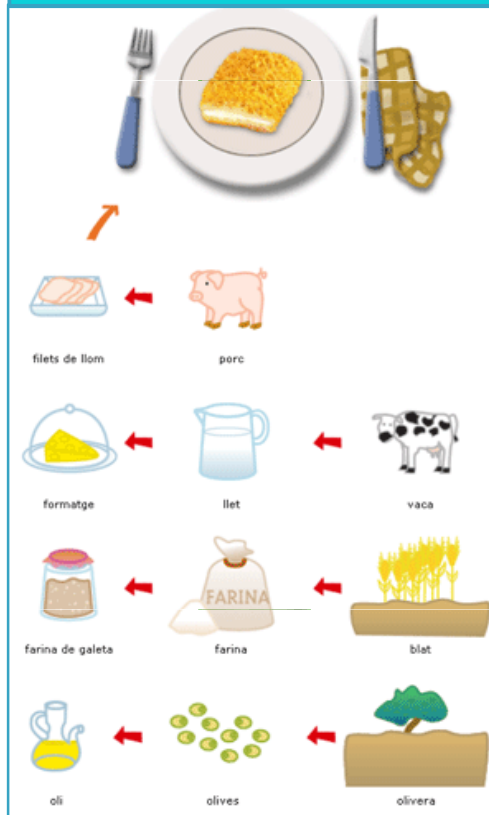


Cereals i fècules



Fruits secs

Sabem l'origen... dels llibrets de llom?



Ous



Làctics

Aliments d'Origen Animal

De la mateixa manera que les persones van passar convertir-se en agricultores, també van passar de ser caçadors a convertir-se en ramaders: van començar la domesticació dels animals.

Com que el contingut en nutrients varia d'un aliment a un altre, i per assegurar una **dieta equilibrada** cal combinar aliments de tots els grups i orígens.

Els aliments **d'origen animal** són:

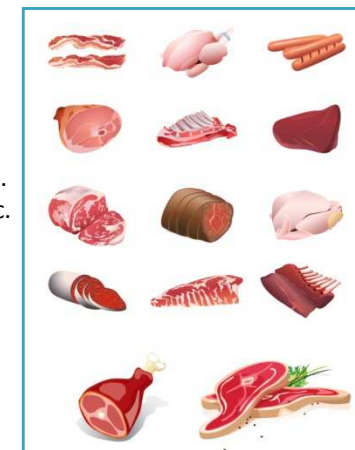
- Fonts excel·lents de **proteïnes** d'elevada qualitat.
- Rics en **vitamines** i en **minerals**.
- Formen part de l'estructura bàsica dels teixits (músculs, tendons, pell, ungles...).
- Tenen **funcions metabòliques i reguladores** (assimilació de nutrients, transport d'oxigen i greixos a la sang, inactivació de materials tòxics o perillosos...).

Els aliments **d'origen vegetal** es divideixen en dos grups més importants:

- Grup de la **carn**: blanca i vermella.
- Grup del **peix**: blanc, blau i marisc.
- Grup dels **ous**.
- Grup dels **làctics**: llet i derivats.



Peix



Carn