

LA PRIMAVERA

Amb la primavera, entrem en una època en què el bon temps fa la seva aparició i amb ella s'allarguen els dies i ve més de gust sortir i gaudir del bon clima, però també és un moment en què es produeixen una sèrie de canvis que poden afectar a l'estat d'ànim dels més petits.

N'hi ha que els afectarà la primavera posant-se més nerviosos, mentre que d'altres entraran en una mena d'apatia.

Tot això exigeix nutrients i, sobretot, aliments que aportin vitamines i que siguin rics en aigua per assegurar la correcta hidratació. Però a més, la primavera és època d'al·lèrgies i també és habitual que es presentin refredats relacionats amb aquest canvi de temperatura, per la qual cosa caldrà de nou que l'alimentació s'adeqüi a aquestes exigències.

A cada època de l'any hi ha uns aliments propis de l'estació i, afortunadament, la primavera arriba carregada de fruites i verdures de temporada, a més de carns i peixos en el seu millor moment. La naturalesa és sàvia, per tant aquests aliments seran els que necessiti el cos per fer front als requeriments primaverals.

Entre les fruites i verdures trobarem gran part del que necessitem. És el moment de les maduixes i cireres, fruites que són molt atractives per als nens i que els aporten gran quantitat de vitamines, però no són les úniques: prunes, nespres, albercocs, pinya, aranja, peres, pomes... la primavera és l'època on podem trobar la fruita més variada i saborosa.

Una cosa semblant passa amb les verdures: els enciams, tomàquets, cogombres, albergínies, bledes, espinacs, porros, carxofes o pèsols estan en el seu millor moment. Rics en vitamina B i C a més de minerals com el ferro, el calci o el potassi, són el que el nen necessita per enfortir el seu sistema immune, disminuir després del llarg hivern.

Pel que fa a carns i peixos, a la primavera també hi ha espècies més abundants i saboroses. És el moment del verat, un peix blau ideal per la seva riquesa en àcids grassos omega 3, i del xai, que destaca pel contingut en vitamina A.

Tenint en compte tot això, hem d'elaborar un menú on hi tingui cabuda el major nombre d'aliments de temporada possible. Es pot començar el dia amb un esmorzar on hi hagi present alguna peça de fruita. Per dinar no pot faltar una bona amanida i, al sopar, un brou de verdures o un puré aportaran les vitamines necessàries.

És ben cert que avui en dia podem trobar de tot durant tot l'any, però no cal deixar passar l'oportunitat de gaudir d'aquestes fruites i verdures en el seu moment de més esplendor. Podrem gaudir de tot el sabor i al millor preu!