

XICS

· GASTRONÒMIC ·



Guia per a restauradors sobre alimentació infantil
que tota família hauria de llegir





Guia per a restauradors sobre alimentació infantil

que tota família hauria de llegir



elaboració de la guia Fundació Àlicia
una idea original de Daniel Molina
publica Ajuntament de Castell-Platja d'Aro en motiu de la
Quinzena Gastronòmica Infantil Xics Gastronòmic



Primera edició: maig de 2017

©Pel text i receptes: Fundació Alicia
©Per les fotografies: Daniel Molina i Sònia Piedra
amb la col·laboració de Jordi Ribas
©Il·lustracions: Paco Caveró
©Il·lustracions piràmide pàg 3 i 21: Fundació Alicia
©D'aquesta edició: Fundació Alicia,
Ajuntament de Castell-Platja d'Aro,
Fantastic Orange Tree sl

Disseny i Maquetació: BeArtBeYou.com

www.xicsgastronomic.com

Queda rigorosament prohibida
sense autorització escrita dels titulars del copyright,
sota les sancions establertes a la llei,
qualsevol forma de reproducció, distribució,
o transformació d'aquesta obra.

©Fantastic Orange Tree, 2017

DL Gi 637-2017

Guia per a restauradors sobre alimentació infantil

que tota família hauria de llegir

Xics Gastronòmic i l'alimentació infantil	9
Cuina per als més petits	13
Què hem de tenir en compte?	17
Quin tipus d'oferta volem?	27
Com presentar-ho als infants?	33
Com ho cuinarem?	37
Com ho servirem?	53
Conclusions	57



Xics Gastronòmic i l'alimentació infantil saludable

Xics Gastronòmic té com a objectiu difondre entre infants i famílies la importància dels aliments i els bons hàbits alimentaris. Per aquest motiu i perquè creiem important fonamentar les nostres accions amb bases científiques hem establert una col·laboració conjunta amb la Fundació Àlicia (Ali-mentació i cièn-cia).

Àlicia és un centre de recerca dedicat a la innovació tecnològica en cuina, a la millora dels hàbits alimentaris i a la valoració del patrimoni agroalimentari i gastronòmic.

Aquesta col·laboració s'ha iniciat amb la creació de la Quinzena Gastronòmica Infantil de Castell-Platja d'Aro i S'Agaró. Els restaurants ofereixen una proposta gastronòmica infantil saludable, es fan tallers de cuina a les escoles i instituts públics, xerrades, mercat per a xics, activitats esportives,... I una àmplia agenda d'accions per fomentar l'alimentació i estils de vida saludables.

La Quinzena Gastronòmica Infantil de Castell-Platja d'Aro i S'Agaró està organitzada per ARO impulsa - Àrea de Promoció Econòmica de Castell-Platja d'Aro amb l'assessorament de Fundació Àlicia. Se celebra les dues darreres setmanes de maig i finalitza el primer cap de setmana de juny.

xicsgastronomic.com



Toni Massanés

Director de la Fundació Alicia

alicia.cat



Hi havia un temps en què fer un àpat al restaurant era una cosa excepcional. Només se'n feien per necessitats de desplaçament o en dates assenyalades com a celebració. Però amb la socialització del turisme i encara més darrerament, amb els canvis d'estils de vida, tothom fa cada cop més àpats fora de casa. Això comporta un nou plantejament d'oferta per als establiments de restauració, perquè si un àpat extraordinari –en el sentit de no ordinari– no ha de ser necessàriament sa ni sostenible estrictament parlant –mireu l'exemple dels antics àpats de Nadal o de festa major–, en la mesura que aquesta pràctica sigui més freqüent cal que la salut i la sostenibilitat esdevinguin una preocupació per al comensal conscient.

Si parlem dels infants –i per entendre'ns–, no ha de ser cap problema que la canalla mengi pasta o pizza, fregits, arrebossats, quètxup, patates rosses i gelat el dia que sortim... Si no és que sortim cada dia. Perquè si durant totes les vacances familiars l'oferta per a la mainada només fos aquesta, realment posaríem difícil als pares i mares la feina d'exercir la seva responsabilitat d'alimentar adequadament (i alhora educar alimentàriament) els fills.

L'Escola de Salut Pública de la Universitat de Harvard defineix com a entorns alimentaris tòxics els que dificulten els bons hàbits alimentaris. En aquest cas, l'aposta que fa Castell-Platja d'Aro a través d'aquesta guia, entre d'altres accions, és afavorir un entorn ciutadà i turístic favorable per a les famílies i procurar-los, en el camp de l'alimentació, informació i una oferta que faciliti les eleccions saludables per a tots els seus membres.

Si els restaurants i hotels tenen propostes adequades i atractives per als més menuts, tant locals com visitants, però alhora equilibrades i completes des del punt de vista nutricional, no només demostren la seva responsabilitat per crear aquest entorn convenient, sinó que també aposten per un avantatge competitiu, que els afavorirà. És així perquè seran escollits pels pares i mares més conscienciats per la salut, l'educació i el benestar dels fills; preocupats pel medi ambient i contra el malbaratament alimentari, que són, sense cap mena de dubte, les famílies que tothom vol com a clients.

La majoria d'establiments de Castell d'Aro, Platja d'Aro i S'Agaró, a qui va dirigida aquesta guia, ja sou conscients i responsables pel que fa a adequar una bona oferta per als més xics. De tota manera, la Fundació Alicia ha inclòs en aquest recull consells i idees que us hi poden ajudar. Ha estat feta conjuntament pels nostres dietistes, tecnòlegs i xefs perquè és important tenir el coneixement nutricional o de seguretat alimentària, però també estar familiaritzat amb les interioritats de la restauració, des del control de costos fins a la preparació, el servei o la comunicació a la sala perquè els consells siguin realment pràctics.

Precisament fer un manual molt pràctic ha estat la nostra obsessió, per això no l'hem volgut fer llarg, complicat, ni farcit de teoria. Hi trobareu idees i consells perquè cada establiment els pugui incorporar i adaptar segons el tipus d'oferta, personal, logística, capacitat..., a fi d'oferir menús més saludables, més educatius i més divertits per a aquests petits comensals. Esperem que serveixi per fer que l'oferta per als menuts sigui un distintiu més d'excel·lència del vostre establiment.



Anar al restaurant és una festa



Al restaurant poden descobrir nous aliments i elaboracions



Infants satisfets, mares i pares més contents

Cuina per als més petits

Per a la majoria dels infants -igual que per a molts adults- anar al restaurant és una festa. Trencar la rutina, menjar en un lloc diferent i poder escollir és una cosa emocionant i fantàstica.

Evidentment és a casa on els infants han d'aprendre a menjar de tot i fer-ho correctament. Però és al restaurant on podran descobrir nous aliments i elaboracions, tot eixamplant els seus coneixements gastronòmics que a la llarga ajudaran a fomentar uns millors hàbits alimentaris. Assegurem-nos, doncs, que els més petits també gaudeixin d'una bona experiència quan vinguin al nostre establiment.

Des del moment en què entren per la porta fins que en tornen a sortir cal que tinguem excepcional cura d'aquests clients tan especials. Infants satisfets, mares i pares més contents.



Repensem el menú infantil

Si parlem de menú infantil, tots sabem a què ens referim: que agradi als menuts, que sigui ràpid, econòmic i que deixi menjar tranquils als pares almenys per una estona. Segurament per això, la pasta, la pizza, l'escalopa, el pollastre i les patates fregides són les estrelles a la majoria d'ofertes dels restaurants.

De fet, un estudi recent sobre la qualitat dels menús infantils a l'estat espanyol ha constatat que un 93% no inclou mai llegums en les seves opcions, un 78% tampoc verdura i un 56% no té en consideració el peix. Evidentment si el menjar fora de casa és un fet puntual, no cal donar-hi més importància, però si això esdevé durant el període de vacances una opció diària, cal aleshores assegurar una suficient varietat i equilibri alimentari.

Davant d'aquesta monotonia i escassetat d'idees, cal doncs, repensar l'oferta per als més petits. Perquè puguin gaudir d'una experiència única al nostre establiment, perquè se sentin comensals valorats i perquè aprenguin a menjar bé imitant els seus pares. Que descobreixin coses noves, nous sabors i noves preparacions que a casa no es fan mai.

És clar que no correspon als restauradors l'educació alimentària dels infants, però com a professionals hi podem posar el nostre granet de sorra.

A més a més, la preocupació per part de mares i pares sobre l'alimentació dels seus fills, fins i tot fora de casa, és cada cop més gran de manera que tenir una bona oferta alimentària per als infants pot ser un factor decisiu a l'hora de triar un establiment o un altre. Un valor afegit per a la restauració de qualsevol ciutat o poble.

Aquesta guia proposa algunes idees per treballar l'oferta infantil sense invertir gaire temps ni afectar a la logística del servei. Amb petits detalls aconseguirem que l'estada dels infants al nostre establiment es converteixi en una experiència agradable i plaent.

El primer que cal és plantejar-nos algunes preguntes:

1. Què hem de tenir en compte?



2. Quin tipus d'oferta volem?



3. Com presentar-ho als infants?



4. Com ho cuinarem?



5. Com ho servirem?





1. Què hem de tenir en compte?

Sigui quina sigui la nostra oferta per als petits hi ha algunes coses que no hem de perdre mai de vista, doncs, pensar-hi ens ajudarà a millorar la seva estada al nostre restaurant.

- › **L'experiència**
- › **La nutrició**
- › **La sostenibilitat**

L'experiència



Diversió

Els infants s'han de divertir menjant al restaurant. A casa ja es barallen prou amb les bledes i la coliflor. Quan surten a fora han de gaudir del menjar i passar una bona estona de lleure, per tant, els hem d'oferir plats diferents, saborosos i per què no, sorprenents per a ells.



Tranquil·litat

L'ambient del servei en tot moment ha de ser calmat perquè tots els comensals gaudeixin del menjar sense presses ni pressions. Infants tranquils, menjador sense crits.

} Un infant és un comensal a qui hem de satisfer tant o més que un adult. Tot i que no serà qui tregui la cartera a l'hora de pagar, de ben segur podria ser qui condicioni a quin restaurant anirà tota la família en la propera ocasió.



Descoberta

La visita a un restaurant és el moment idoni perquè els xics tastin aliments amb sabors, textures i aromes nous per a ells, així com mètodes de cocció i presentacions diferents de les habituals. En aquest sentit, des de la restauració podem posar el nostre granet de sorra, a l'educació alimentària dels petits.



Respecte

Cal sempre intentar respectar la independència i l'autonomia de l'infant, tractar-lo amb consideració, donant-li la responsabilitat i la llibertat de decidir què menjar. Evidentment, sempre amb la supervisió i vist i plau dels pares.



La nutrició

Si volem que el menú infantil segueixi un patró d'alimentació saludable cal que en l'oferta:



Hi hagi una mica de tot, que sigui variada.

Ens hem de preguntar: té llegums? Hi ha postres a base de fruita fresca? Opcions de verdura cuita i crua? Oferim peix?, etc. Recorda que com més variat mengem més saludable serà la nostra alimentació. A més a més, tenir una mica de tot a la nostra oferta permetrà que el públic infantil tingui més a triar i, per tant, més possibilitat que torni en dies consecutius.

La nutrició



Les cocccions

Cal que siguin variades. Cal evitar que les principals opcions infantils siguin les empanades, arrebossades i fregides. Evidentment poden formar part de l'oferta, però sempre acompanyades d'altres com bullits, forn, planxa, etc.



La quantitat justa

La quantitat de menjar que necessita un infant de tres anys no és la mateixa que la d'un vailet de dotze anys! És recomanable ajustar les racions segons la seva edat. A la taula de l'annex (pàg. 59) trobareu els gramatges orientatius d'aliments segons grups d'edat.



La beguda

L'aigua com a primera opció. Encara que l'establiment pugui tenir una oferta variada de begudes, l'aigua hauria de ser la primera opció. Podem potenciar el seu consum, per exemple, a través de promocions com aigua gratuïta només per a infants o aigua inclosa en el menú infantil.

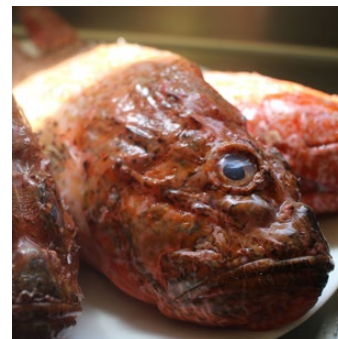


Greixos saludables

Hem de considerar l'oli d'oliva verge extra el greix ideal tant per cuinar com per amanir.

La sostenibilitat

Productes de temporada. Estan en el seu millor moment de maduració, són els més gustosos i també són els més econòmics! A més a més, tenir-los en l'oferta ajudarà que els infants els relacionin amb l'estacionalitat.



Evitar el malbaratament. El primer que cal fer és explicar bé les racions que se serviran i assessorar els pares sobre la quantitat de menjar que porta cada plat perquè la comanda s'ajusti a allò que els infants es podran acabar. També, és important donar-los l'opció d'endur-se a casa el menjar que els hagi sobrat.



2. Quin tipus d'oferta volem?

El primer que cal és preguntar-nos què és el més pràctic segons les característiques i la dinàmica del nostre establiment. Així doncs, depenent de l'oferta, la logística i el personal del nostre restaurant haurem de decantar-nos per un tipus d'oferta infantil o una altra.

A continuació es plantegen tres modalitats, cadascuna amb els seus pros i contres:

Model 1. La ració infantil

Model 2. La selecció del xef per a infants

Model 3. Un menú exclusiu per als infants

Model 1. La ració infantil

Si és molt difícil innovar en nous plats o pensar a adaptar plats de la carta als gustos i preferències dels infants, una bona solució és simplement oferir mitges racions de tots els plats de la carta, dels plats més representatius o de la selecció que decidiu.

En aquesta modalitat no caldrà tenir una carta diferenciada, simplement afegir-hi al costat dels plats que decidiu, la possibilitat de fer mitges racions per als infants i també el preu d'aquesta possibilitat.

ANIRÀ BÉ PER ...

Tenir una oferta tant variada com sigui la carta

Ajustar la quantitat de menjar a les necessitats dels infants

Poder menjar d'igual a igual amb la resta de la família

Optimitzar la gestió de compres de cuina

Reduir el malbaratament

PERÒ...

Alguns plats poden no ser del gust dels infants (espines, sabors picants o amargs, etc.)

Si la temàtica del restaurant és molt concreta, potser no s'adequarà al gust dels infants (marisqueria, ètnica, cuina d'autor, etc.)

Model 2. La selecció del xef per a infants

Aquesta opció es basa a realitzar petites modificacions d'aquells plats existents a la nostra oferta que considerem més aptes per als infants. S'adaptarien les quantitats, es tindrien en compte textures i gustos que solen rebutjar (l'amarg, el picant, les textures fibroses, les espines, etc.) i es presentarien els aliments en el format més fàcil pel seu consum (pelats, tallats a trossos petits, per menjar amb les mans, etc.). Serien els mateixos plats de la carta actual als que hem fet petites modificacions per a "infantilitzar-los".

En aquest cas, sí que caldrà pensar a dissenyar una carta a part, reduïda, que indiqui aquests plats seleccionats. Seria la carta infantil.

ANIRÀ BÉ PER ...

Adaptar els plats a les particularitats dels infants (espines, textures, etc.)

Ajustar la quantitat de menjar a les necessitats dels infants

Poder menjar d'igual a igual amb la resta de família. Optimitzar gestió de compres

Reduir el malbaratament

PERÒ ...

Implicarà una major tasca de gestió tant a la cuina com al menjador

Model 3. Un menú exclusiu per als infants

Aquesta modalitat és especialment indicada per a aquells establiments amb una oferta habitual que resulti difícil per als paladars més inexperts (restaurants molt temàtics, exòtics o d'autor). Tot i això, sempre és recomanable crear un menú que tingui alguna relació amb la resta de la carta. És a dir, si estem a una marisqueria incloure més plats de peix, o si estem a un restaurant més sofisticat que el menú infantil també incorpori certa sofisticació a fi que els infants percebin la singularitat del nostre establiment.

En aquest model dins de la carta hi trobaríem un menú infantil com l'entenem actualment, però amb plats innovadors, diferenciadors de cada establiment, potser diferent per a cada dia de la setmana.

} Aquests models són propostes que podeu combinar a l'hora de dissenyar l'oferta de menú infantil.

ANIRÀ BÉ PER...

Donar un valor diferencial a l'establiment

Adaptar els plats a les particularitats dels infants (espines, textures, etc.)

Ajustar les quantitats de menjar necessàries per als infants segons la seva edat

Assegurar que l'àpat sigui variat i equilibrat

Tenir més llibertat en idear plats nous

PERÒ...

Implicarà una major tasca de gestió i de recursos tant a la cuina com al menjador

No permetrà menjar d'igual a igual amb la resta de la família

Existeix el risc d'acabar creant un menú infantil tradicional deslligat de l'oferta gastronòmica i sense cap valor afegit per a l'establiment



3. Com presentar-ho als infants?



Cal plantejar-nos com presentar la nostra oferta adequadament a les famílies. Com ja sabeu, la primera impressió compta moltíssim, per tant, un bon disseny de carta/menú infantil que destaquí respecte a la dels adults és essencial.

Els colors



Les il·lustracions



Els noms dels plats



La presentació de la carta o menú infantil

L'aspecte visual, redacció, format, etc., són molt importants a l'hora de saber vendre bé la nostra proposta. A continuació us mostrem alguns trucs per aconseguir-ho:



Els colors. Hem d'intentar jugar amb la presència de colors i formes atractives que cridin l'atenció dels infants. Unes lletres de colors, unes sanefes o uns subratllats són molt senzills de fer i alhora molt efectius.

Les il·lustracions. Podem utilitzar dibuixos o imatges que resultin familiars per als infants. Tot i això, no cal abusar de les il·lustracions -l'oferta no ha de ser un conte- però algun detall sempre és d'agrair.

Els noms dels plats. Hem d'utilitzar una mida de lletra més gran que la del menú normal perquè sigui fàcil de llegir per als infants que ja comencen a fer-ho. Igualment hem de ser imaginatius amb els noms dels plats, per exemple recorrent a petits tocs d'humor. Està científicament demostrat que el nom del plat té una influència total en la seva elecció i també acceptació.

Nom actual de la carta

Peix a la planxa amb guarnició
d'amanida

Macarrons amb tomàquet i
verdura

Hamburgueses vegetals amb
patates al forn

Copa de maduixes amb nata

Truita de patata i verdures

Pollastre a l'ast

Proposta infantil

Peixet de l'avi pescador amb
amanida fresqueta

Macarronis mmmmmm que
bons amb verduretes

Hamburguesa marciana
amb patates

La supercopa de maduixes
amb nata

Truita collida de l'hort

Pollastre a l'estil d'Obèlix



4. Com ho cuinarem?

Com ja s'ha esmentat, és recomanable que el menú infantil sigui un reflex de l'oferta habitual del nostre restaurant ja sigui perquè hem adaptat les racions de la carta (model 1) com si n'hem fet adaptacions (model 2) o directament hem creat un menú exclusiu (model 3).

És a dir, que els infants puguin gaudir del mateix que els seus pares en una versió adaptada. Si el nostre restaurant és d'arrossos, que puguin menjar un arròs; si hi fem plats combinats, que en tinguem alguns pensats per a ells, etc.

A continuació mostrem algunes idees a tenir en compte perquè aquestes adaptacions siguin acceptades pels infants i, en definitiva, que la nostra oferta infantil funcioni.



Pensar en ingredients i tècniques de cocció

Quins són els ingredients més acceptats tenint en compte que cal que al menú infantil hi hagin representats tots els grups d'aliments? Quines són les tècniques de cocció que els agraden més?

Cal valorar les preferències majoritàries, i tot i que cada infant és un món i els seus gustos dependran de l'educació rebuda a casa, podem establir unes generalitats en relació als aliments més acceptats i coccions més acceptades i/o adients per a cada aliment. Tal com es mostra a la taula de la pàgina 39.

També és una bona alternativa que aquells aliments que puguin resultar menys atractius per als infants siguin cuinats de formes que els resultin més agradables. Us relacionem algunes idees senzilles que us poden ajudar a crear plats segons la vostra oferta:

- Croquetes de cigrons i verdures
- Puré de cigrons per sucar amb bastonets de pastanaga
- Broquetes de pollastres amb carbassó
- Lasanya mixta (de llenties i carn)
- Crema de mongetes blanques amb crostons de pa
- Amanida de colors amb formatge fresc
- Verdures cruixents: arrebossades i fregides
- Arròs de verdures a la cubana
- Hamburguesa de peix blanc
- Tempura de rap
- "Paupiettes" de llenguado al forn
- Salmó a la planxa amb puré de patata i carbassó

Grups aliments	Més acceptats	Coccions adequades
Verdures	Mongeta tendra, pastanaga, carbassó, carbassa, espinacs	Fregit, saltejat, al forn, empanades, tempura, cremes
Llegums	Cigrons, llenties	Bullit, saltat, croquetes, falàfels, hamburgueses
Cereals	Pasta, arròs	Bullits amb salses
Peixos	Peixos sense espina o desespinats	Planxa, al forn
Carn	Carns vermelles picades, carns blanques tendres	Planxa, al forn
Làctics	Formatges frescos o semis, iogurt	Frescos
Fruïtes	Fruïtes d'estiu i tot tipus de fruïtes habituals	Fresques tallades i pelades (fàcils de menjar)



Adult



7-12 anys



3-6 anys

Adaptar les racions

Servir a cada infant una ració adaptada al seu grup d'edat ens ajudarà a reforçar el sentiment positiu d'aquests en veure que poden acabar-s'ho, i alhora, ens permetrà evitar el malbaratament alimentari. A més a més, la possibilitat d'adaptar l'oferta –i potser el preu– a les diferents franges d'edat donarà als pares una percepció de professionalitat i de compromís amb l'alimentació infantil.

} A la taula de l'annex (pàg. 59) trobareu els gramatges orientatius d'aliments segons els grups d'edat.

Adaptar les elaboracions

Tot i que servim plats iguals o molt similars als que tenim a l'oferta dels adults cal simplificar el procés de menjar. L'objectiu és no donar feina als pares per tallar, pelar o treure espines. Per tant, a més a més dels ingredients i les tècniques de cocció que hem esmentat abans caldrà que valorem la simplicitat d'un plat a l'hora de menjar-lo. Haurem de tenir en compte:

Com més pelat millor!



A la fotografia de l'esquerra trobem paella per a adults, mentre que a la fotografia de la dreta trobem paella per a infants, amb les quantitats recomanades per a la franja de 7-12 anys, amb el marisc pelat i tallat en porcions petites.

Com més tallat millor! Per exemple: pit de pollastre a la planxa per als adults i tires de pollastre saltat per als nens.

Com més separat millor! Els plats amb molts ingredients poden ser un problema, ja que moltes vegades un sol ingredient que no agradi pot fer rebutjar tot el plat. És important que els plats que ho permetin, es presentin els ingredients per separat i sigui el mateix infant qui compongui el plat.



Per exemple: presentar l'amanida amb els diferents elements al voltant del plat per si hi ha alguna cosa que prefereixin evitar. També hi hauria l'opció de servir un plat a part perquè els infants es componguin la seva amanida.



Plat especial del xef

Encara que l'oferta sigui pràcticament igual a la dels grans està bé que el xef ofereixi un plat exclusiu per a infants. Un plat pensat per a ells que els grans no poden gaudir i que reforci la complicitat amb l'establiment.

Aquest és el moment de pensar en emplatats i noms de fantasia. Des d'una simple guarnició original fins a un nom divertit poden cridar l'atenció dels més petits. Algunes idees poden ser:

> Plats imaginatius

> Emplatats figuratius

> Decoracions no comestibles

> Còctel de cortesia

> Plats amb volums impossibles

Plat especial del xef

Plats imaginatius. Un plat que és un joc. Pensem en plats que puguin tenir un component de joc com per exemple:



La crema rellotge

Una crema espessa de verdures amb diferents elements a sobre com les hores d'un rellotge que l'infant haurà d'identificar (pipes de gira-sol, cruixent de pa, farigola, julivert fresc, formatge, etc.).



Escriu el teu nom al plat!

Un plat amb una base de carpaccio de meló i se'ls dona un biberó de cuina amb coulis de maduixes perquè puguin escriure el seu nom o dibuixar el que vulguin a sobre. A part alguns "toppings" per decorar: trossets de fruita, fulletes de menta o trossets de xocolata.



El mikado de verdures

Bastonets de verdures en cruït posats com un mikado. Els infants de la taula han d'anar traient palets sense moure els altres. Pot anar acompanyat d'un parell de salses per sucar-los (formatge cremós, salsa base de maionesa o de iogurt amb oli d'oliva i julivert, un hummus de cigrons, etc.).



El mató sorpresa

Fer boles d'un mató cremós i dins de cada bola posar-hi un producte diferent (un fruit sec, una llaminadura, una maduixeta, etc.).

Plat especial del xef



Emplatats figuratius.

Tot i que no ha de ser el més habitual, de tant en tant també es poden disposar els elements al plat de manera que formin una imatge reconeixible, com una cara o un paisatge. És un recurs molt vist, però als infants els fa gràcia! Ara em menjo el nas, ara un ull... Es pot utilitzar en les preparacions o grups d'aliments menys acceptats.



Decoracions no comestibles. Un paraigüet de còctel, una bengala, una figureta de regal, un antifàs o qualsevol element que pugui ser divertit per a l'infant i que faci el plat diferent.

Plats amb volums impossibles.

Aquí dependrà de la creativitat i imaginació de cada xef. Alguns exemples serien disposar les verdures a bastonets fent una torre alta, fer una muntanya d'arròs com si fos un volcà, acabar els plats decorant-los amb herbes fresques amb volum, etc.



Còctel de cortesia.

Un còctel de benvinguda fet de suc de fruites o verdures i que tingui un color cridaner i alguna decoració amb volum.

Algunes idees de menú infantil

Per a un restaurant:

De costa

Còctel marcià de benvinguda
(suc verd)

Daus de peixet arrebossat amb
castell de pastanaga
(pastanaga emplatada
amb volum)

Macedònia "on és el gerd?"

D'arrossos

Mikado vegetal

Arròs del mandrós (Parellada)

Mató amb sorpresa

En una Pizzeria

Trio de mini pizzas: proposar
diferents mini pizzas
amb opcions vegetals,
de carn, de peix, etc.

Fruitipizza
per compartir



Plats combinats

Cada infant tria els elements del plat combinat: per fer-ho haurà d'escollir un ingredient de cada grup, per exemple:

Grup 1 (aliments proteics): peixet a la planxa, peixet arrebossat, hamburguesa de cigrons, tires de pollastre a la planxa, calamars a la romana, broqueta de porc marinat, costelletes de xai, etc.

Grup 2 (verdura): amanida al gust, wok de verdures dolces, bastonets de verdures, mongeta tendra saltada, broquetes de carbassó, tempura de verdures.

Grup 3 (farinacis): patates rostides, arròs blanc saltat, pasta del dia, etc.

Postres: banana split mini amb para-sol



5. Com ho servirem?

El tracte amb els infants no té massa secret, simplement cal seguir el sentit comú i la mateixa professionalitat que mostrem amb els adults.



El tracte amb els nens

1. Sigueu amables, però discrets

Igual com ho fa amb els clients adults, el personal de servei ha de ser atent amb els infants, però tampoc fer-los un cas excessiu.



2. Els infants primer

Tot i que el més recomanable és que tots els comensals d'una sola taula siguin servits alhora, si cal fer dos viatges, és important que en el primer se serveixi el menjar dels infants perquè normalment tenen més gana i menys paciència que els adults. D'aquesta manera, els adults també poden ajudar si cal, a repartir, tallar el menjar dels infants primer i després gaudir del seu plat sense que s'hagi refredat.



3. Guanyeu-vos la seva confiança

El fet de preguntar-los directament amb amabilitat, de fer-los partícips i fer-los saber que esteu al seu servei farà que se sentin còmodes i gaudeixin de l'àpat. És preferible un "ja has triat el que vols per sopar?" que no pas un "i per al nen què hi posarem?".

4. Atureu el temps

Tot i que durant un servei el temps és escàs cal entendre els diferents ritmes dels més petits. Els podeu assessorar, preguntar-los què els agrada i guiar-los en l'opció que els sigui més plaent, sempre amb un somriure i amb tota la discreció.



Conclusió

El menú infantil és un camp ple de possibilitats per explorar que ens pot aportar molts beneficis en termes de satisfacció del client i per tant en fidelització al nostre establiment. És per això que cada restaurant ha de fer l'exercici de plantejar la seva pròpia oferta en la mesura de les seves possibilitats, ja que com hem vist en aquesta breu guia, un conjunt de petits detalls són els que poden marcar la diferència.

Amb la participació de tots podem contribuir al fet que a l'hora de menjar, els més petits de casa, trobin als restaurants una oferta diferenciada que atén les seves necessitats i els seus gustos.

Annex

Taula orientativa de gramatges en funció del grup d'edat (expressats en cru).

Font: Agència de Salut Pública de Catalunya, 2012.

		3-6 anys	7-12 anys	13-15 anys	16-18 anys
Productes lactis	Formatge (ració)	25-30 g	50-60 g	50-60 g	50-60 g
Cereals, llegums i tubercles	Llegums (plat principal)	30 g	60 g	60 g	90 g
	Llegums (guarnició)	15 g	30 g	30 g	30 g
	Patates (plat principal)	150-200 g	200-250 g	200-250 g	200-250 g
	Patates (guarnició)	90-100 g	90-100 g	190-200 g	190-200 g
	Arròs, pasta (plat principal)	50-60 g	60-80 g	80-90 g	80-90 g
	Arròs, pasta (sopa)	20-25 g	20-25 g	20-25 g	20-25 g
	Arròs, pasta (guarnició)	20-25 g	20-25 g	20-25 g	35-40 g
	Pa (acompanyament)	30 g	30 g	60 g	60 g
Verdures	Plat principal	120-150 g	120-150 g	200-250 g	200-250 g
	Guarnició	60-75 g	60-75 g	120-150 g	120-150 g
Carns i aus, peix i ous	Filet	50-60 g	80-90 g	110-120 g	110-120 g
	Costelles de porc (pes brut)	70-80 g	100-120 g	100-120 g	140-150 g
	Costelles de xai (pes brut)	70-80 g	100-120 g	100-120 g	140-150 g
	Carn picada (mandonguilles, hamburgueses, etc.)	30-60 g	80-90 g	110-120 g	110-120 g
	Carn picada (arròs o pasta)	15-20 g	20-30 g	20-30 g	20-30 g
	Pollastre (pes brut)	80-90 g	150-160 g	230-250 g	300-320 g
	Peix (filet)	70-80 g	100-120 g	150-160 g	150-160 g
	Ous	1 unitat	1-2 unitats	2 unitats	2 unitats
Fruita	Fruita fresca	80-100 g	150-200 g	150-200 g	150-200 g

Bibliografia i documents d'interès

Agència de Salut Pública de Catalunya. (2012). Recomanacions per millorar les programacions de menús escolar.

Recollit de canalsalut.gencat.cat

http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/professionals/temes_de_salut/salut_alimentaria/documents/arxius/recomana_menus_escola.pdf

Harvard School of Public Health (2015). Toxic Food Environment.

<http://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-causes/food-environment-and-obesity/>

Harvard School of Public Health (2015).

El Plato para Comer Saludable.

<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>

Eroski Consumer. (2013). Menús infantiles en restaurantes: poca variedad y baja calidad dietética. Recollit de Eroski Consumer:

http://revista.consumer.es/web/es/20130201/actualidad/tema_de_portada/77043.php

Receptes i recomanacions d'Àlicia dissenyades per a nens. Portal Faros de l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.

<http://faros.hsjobcn.org/ca/recomendaciones/recetas>

Receptes Àlicia i ACSA contra el malbaratament alimentari.

<http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir3633/doc35258.html>

Agència de Salut Pública de Catalunya (2012) L'alimentació saludable a l'etapa infantil.

http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/ambits_tematicas/per_perfiles/centres_educatius/menus_escolars/programa_revisio_programacions_menus_escolars_catalunya_preme/documents/arxius/guialimentacio.pdf

Manual de Restauració sense gluten de l'Associació de Celiacs de Catalunya i la Fundació Àlicia.

<https://www.celiacscatalunya.org/pdfs/manual%20catala%20corretgit%20e.pdf>

Receptes Àlicia i ACSA per a persones al·lèrgiques o amb intoleràncies alimentàries.

<http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir3562/doc33966.html>

Les receptes de vegetals de temporada d'Àlicia i ACSA

<http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir3575/doc34594.html>

Podeu trobar els enllaços en línia a:

www.xicsgastronomic.com/biblio

Xics Gastronòmic
un projecte de



Repensem el menú infantil

1. Què hem de tenir en compte?

2. Quin tipus d'oferta volem?

3. Com presentar-ho als infants?

4. Com ho cuinarem?

5. Com ho servirem?

365

Platja d'Aro
Castell d'Aro
S'Agaró



TURISME
FAMILIAR



www.xicsgastronomic.com