



ANEM DE
PÍCNIC



Consells per anar de pícnic amb nens

Amb l'arribada del bon temps ve més de gust sortir amb nens a l'aire lliure, i si pot ser en un entorn natural, millor.

Fer un pícnic quan anem d'excursió és una bona opció. A l'hora de fer la carmanyola és important saber quantes persones serem i fer una bona planificació per no oblidar-nos res.

Us donarem algunes idees per fer la carmanyola i una llista de les coses que no hem d'oblidar.

Hem de pensar un menú que sigui fàcil de preparar i que es pugui menjar fred.

No portarem aliments amb llet, ous o maionesa perquè es podrien fer malbé amb el sol.

Dividirem el nostre pícnic en quatre apartats: els aliments, les begudes, la infraestructura i les nostres recomanacions.





Consells per anar de pícnic amb nens

Els aliments: Han d'anar amb tapers, envasats al buit, amb paper d'alumini o en pots de vidre.

Sempre és agradable fer un aperitiu amb patates, olives, fuet o formatge (els podem portar tallats a trossos)

Ofins i tot podem portar uns petits sandvitxos per matar el cuquet. De tonyina, formatge o embotits queden molt bons.

Agafarem pa, tomàquet i oli si volem fer un pa amb tomàquet o menjar pa per dinar, sal, pebre i el sucre pel cafè.





Consells per anar de pícnic amb nens

PRIMER PLAT

Amanida de pasta / Truita de patata o carxofes / Amanida de cigrons amb tomàquet

SEGON PLAT

Llom o pollastre a la vinagreta / Pollastre arrebossat

POSTRES

Si som molts, el millor és que portem un pastís de iogurt de casa o una macedònia de fruites.

Podem afegir fruita, galetes, xocolata o... una mica de tot!

I fins i tot un termo amb cafè.





Consells per anar de pícnic amb nens

Les begudes: Si tenim una nevera, posarem les begudes dins. Caldrà agafar aigua, sucus pels petits i si escollim refrescos, si són de dos litres millor. Si tenim plaques de gel, les posarem dins just abans de sortir de casa.

La infraestructura: Podem escollir entre un cistell o una motxilla. Si anem d'excursió, el més pràctic és que portem una motxilla, serà més còmode. Però si anem a fer un pícnic, directament el millor és posar-ho tot dins un cistell i si tenim una nevera, molt millor! Si tenim taula i cadires, ja podrem parlar d'un pícnic de luxe!

Agafarem una manta per posar sobre el terra.

Escollim plats i gots de plàstic o cartó. Culleres, forquilles i ganivets de plàstic. Agafarem tovallons de paper, un ganivet per tallar, un parell de culleres grans per servir, i bosses d'escombraries per no deixar res a la muntanya, al parc o allà on fem el pícnic.





Consells per anar de pícnic amb nens

Les nostres recomanacions: quan anem amb nens, cal anar preparats per això hem fet una llista de coses pensant especialment en ells.

Crema solar i gorres per protegir-los del sol

Productes per espantar els insectes

Tovallolletes humides

Joguines

Idees de Jocs per fer amb nens.

