

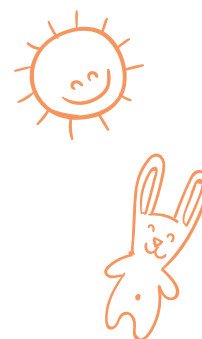
Les hortalisses i els nens

Des de CAPRABO **sabem que l'alimentació i la salut dels teus és molt important** i, per això, hem creat aquesta secció on trobaràs informació nutricional, un espai on aclarir els dubtes més freqüents, suggeriments de productes saludables per als més petits, receptes per fer en família i... això no és tot!

També tens **jocs i activitats infantils** per compartir amb els nens i les nenes de la casa que, sens dubte, t'ajudaran a promoure l'alimentació saludable a través del joc.

QUÈ PODEM FER PERQUÈ MENGIN FRUITA I VERDURA

Els més petits solen resistir-se a menjar fruita i verdura, sobretot aquesta darrera, tot i que els dos grups d'aliments són fonamentals per a una dieta sana i equilibrada. És important que s'acostumin a menjar-ne i que els incorporin als seus aliments preferits. Per aquest motiu, cal incloure'ls en receptes atractives, no només per al paladar sinó també per a la vista, i procurar que no els hagin de menjar per obligació.



- **Pensar diferents formes d'elaboració**, en funció de l'època de l'any. Amb el fred venen més de gust els plats calents.
- **Respectar els seus gustos**. És possible que algunes fruites o hortalisses els agradin més que altres.
- **Els colors són clau** –com més millor– i **innovar amb els ingredients**. Els nens s'interessen més pels plats nous.
- **L'hora dels àpats ha de ser un moment tranquil**. Obligar a menjar o fer servir estratègies com guardar el plat per al sopar no dona bon resultat.
- **Oferir una quantitat petita** en comptes de servir la verdura com a plat principal.
- **Fer que el plat sigui visual**, creant figures i dibuixos.
- **Afegir verdura** a la pasta integral, l'arròs integral, els ous o el pollastre, o presentar-la en entrepans, amanides, broquetes, etc.
- **Amanir les hortalisses** amb salses, espècies, vinagretes, formatges o llavors. **Oferir repetidament les verdures** que més els agraden, preparades de manera atractiva.



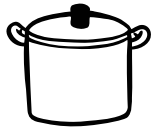
Cuina-les de formes variades: en crema, saltades, al wok, al vapor, al microones, al forn, en xips cruixents, a la planxa.



Combina-les amb diferents aliments: ous, altres verdures, pollastre, patates, arròs.



Amaneix-les amb diferents salses o espècies: vinagretes, formatge ratllat, llavors.



SI NO ELS AGRADA LA TEXTURA

SI NO ELS AGRADA EL GUST

Canvia el temps de cocció: menys temps, més cruixent; més temps, més suau i cremós.

Talla-les a mides diferents: rodanxes fines o grans, daus, tires, ratllades, picades, aixafades.



COLORS I FORMES ATRACTIVES

PREDICAR AMB L'EXEMPLE

Si a casa no es consumeix prou fruita o verdura, serà molt complicat aconseguir que els petits en mengin. Si la dieta dels menús familiars és àmplia, serà molt més fàcil que acceptin un nombre més gran d'aliments. Al contrari, si els hàbits familiars s'allunyen de les recomanacions, serà difícil que el nen entengui que cal menjar de tot.

Quan prepares receptes originals, l'únic límit és la imaginació i posar-hi una mica de bon gust.

xampinyons, pebrots, tomàquets cherry, carbassó, albergínia, etc.

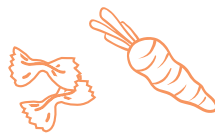
Flams de verdures

Els flams que combinen carn, peix i ou amb verdures són una manera divertida i original perquè els més petits tastin sabors diferents. Es poden servir freds o calents, i són una manera excel·lent d'aprofitar els aliments. **Prova** el flam de carbassa, de gambes i espàrrecs, de porros i palets de cranc, etc.



Broquetes vegetals divertides

Els més petits es poden preparar les broquetes ells mateixos. A més, permeten jugar amb diferents formes de cuinar. **Prova** les broquetes de pollastre, gall dindi, porc, vedella o peix amb



Pizzes casolanes

El contingut d'energia i nutrients de les pizzes canvia segons els ingredients. Són un plat fàcil de preparar i molt ben acceptat.

Prova de fer pizza d'espínacs, xampinyons, pebrots i ceba, vegetals ofegats (carbassó, albergínia, tomàquet, pastanaga, pebrot verd, etc.).

Truites vegetals

Un plat tan comú com la truita pot ser un recurs fàcil per incloure-hi diferents verdures.

Prova la truita d'espàrrecs, alls tendres i gambes; d'espínacs, formatge

i palets de cranc; de carbassó, ceba i formatge, etc.

Lasanyes i canelons vegetarians

Són plats sucosos, gustosos i molt acceptats pel públic infantil. A més, és molt fàcil incloure-hi verdures. Tallades a làmines o a trossos petits, barrejades amb la carn picada o el peix, li donaran un toc diferent a la recepta.

Prova de fer la lasanya vegetal, les hamburgueses de carabassó i blat de moro dolç, el niu de carabassó amb bolonyesa, etc.



EL REPTA 5 AL DIA

Aliments
per cuidar el
nostre cos

Les fruites i hortalisses són molt importants per a la nostra alimentació perquè...

Són aliments rics en:



Són beneficiosos per al nostre organisme.

Hola!
Em dic Kun

i m'encanta menjar fruita.

Està boníssima i canvia a cada època de l'any.

jo soc l'Edda,

i les hortalisses em tornen boja.

Les hortalisses són plantes que mengem habitualment i, tot i que de vegades les anomenem verdures, no són exactament el mateix.

A les pàgines següents aprendrem molt més sobre aquests aliments. Ja ho veuràs!

Aquests aliments són tan importants que el 2021 es coneix com l'Any Internacional de les Fruitess i les Verdures.



Apoya el



Així, a tot el món coneixeran els seus beneficis per a la salut.

El consum de fruites i hortalisses, en combinació amb una alimentació equilibrada, ens ajuda a estar sans.

Segons l'estació de l'any trobarem diferents varietats i, per tant, podem tastar molts sabors i varietats diferents.

Voleu saber més sobre les fruites i les hortalisses?
Jugueu amb nosaltres!

SABIES QUE...?

El món de les fruites i les hortalisses és ple de curiositats.

Saps la diferència entre una verdura i una hortalissa? Descobreix-la aquí!

1

LES HORTALISSES

De les hortalisses podem menjar:

FULLES I TIGES
espinacs, col...



FLORS
coliflor, carxofa...



ARRELS I BULBS
Pastanaga, raves...



2



LA VERDURA

És la part verda que ens mengem de l'hortalissa.

3



LA FRUITA

És la part de la planta que surt a partir d'una flor. A les fruites normalment es troben les llavors de la planta.

Què és una ració?

1 RACIÓ D'HORTALISSES
és el que cap quan ajuntem les dues mans fent forma de bol.

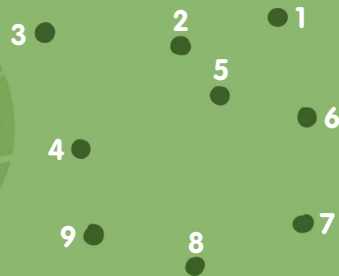


1 RACIÓ DE FRUITA
és el que cap en una mà.



Un nombre màgic

Uneix el punts i descobreix quantes racions de fruites i hortalisses es recomana menjar cada dia.



Solució: Es recomana menjar, com a mínim, 5 racions de fruites i hortalisses al dia.

Ja ho saps?

Pensa-hi bé i marca què és :

FRUITA HORTALISSA



ALBERGÍNIA



CEBA



ALVOCAT



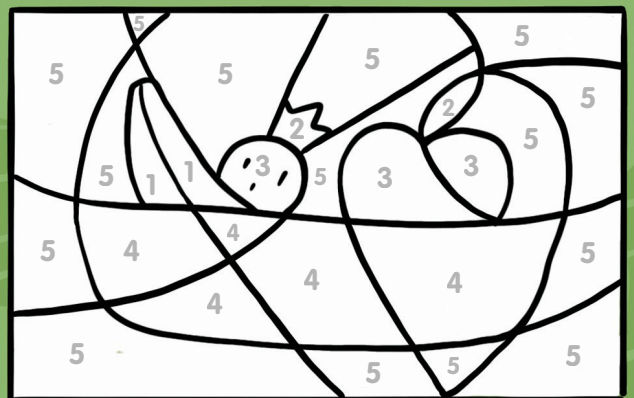
BRÒQUIL



A pintar

Pinta segons el codi següent:

1 ● 2 ● 3 ● 4 ● 5 ●



5 AL DIA

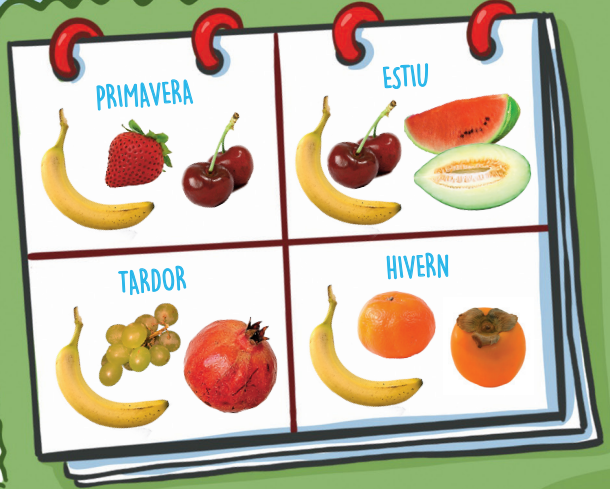
És temps de...

Laberint de delícies

Troba el camí per sortir del laberint, menjant al menys 5 racions de fruites i hortalisses al dia.

No totes les fruites i hortalisses maduren a la mateixa estació o temporada.

Descobreix quan pots trobar cada una d'aquestes delícies.



Quan és l'època de les cireres?

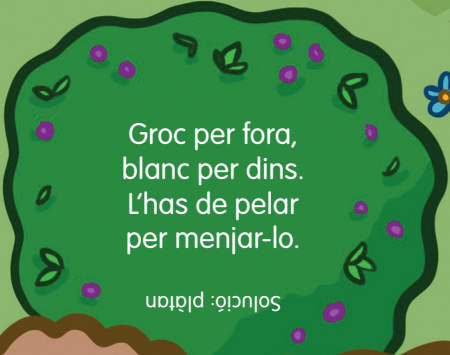
Quan mengem plàtan?

Quan és la temporada del raïm?

Solució: primavera i estiu / tot l'any / tardor

Endevina, endevineta...

Pots descobrir de quina fruita o hortalissa es tracta?



Groc per fora, blanc per dins. L'has de pelar per menjar-lo.

Solució: plàtan

CÒMIC

IDEES PER NO OBLIDAR

Ara ja saps que és important menjar, com a mínim, 5 racions de fruites i hortalisses al dia per créixer fort i sa.

Tix i els seus amics et donen unes idees per no oblidar-te cap ració.

Afegeix **bocinets de fruita** al iogurt de l'esmorzar o del berenar: kiwi, nabius, poma, raïm...

Deliciós!

També pots posar tomàquet o pebrot rostit al teu **entrepà** per a l'hora del pati.
Mmmmmm.

A mi m'encanten les **cremes**: d'espínacs, de pastanaga, de porro...

Mmm... Doncs jo menjo pastanaga, cogombre, pebrot i carbassó **en bastonets** per acompanyar l'hummus o el guacamole.

Les fruites senceres són genials, però també les pots incloure en **sucs o batuts**: de plàtan i maduixa, de pinya i pastanaga...

Quantes idees!

Ara sí que serà fàcil menjar-ne 5 al dia.

Crues, ratllades, batudes, cuites, cuites al forn... no deixis de menjar-les!

En la web www.chefcaprabo.com pots veure moltes més idees i receptes.



Si vols saber més sobre els beneficis d'una alimentació equilibrada i seguir divertint-te, visita la web www.eligebuenoeligesano.com

"Elige bueno, elige sano" és un programa educatiu de Caprabo per promoure hàbits saludables.

Escaneja el codi per anar als jocs "Elige bueno, elige sano"!





La nostra proposta saludable del mes

Hi ha molts productes que, per les seves qualitats nutricionals i fàcil consum, són **ideals per als més petits. Et proposem dues fruites i dues hortalisses** que aporten totes les bondats d'aquesta mena d'aliments i que, pel color, la mida o la facilitat per menjar-les, estan pensades perquè incloure-les als àpats sigui molt senzill.



FRUITES EROSKI NATUR

Són les fruites EROSKI Natur més petites i, per tant, més fàcils de menjar. D'altra banda, les varietats de pera golden i vermella són més gustoses i sucoses, maduren més temps a l'arbre i són més dolces. Aquestes fruites es presenten en unes barquetes de cartró amb certificació FSC®, fetes amb un 90% de cartró reciclat, i porten impresos jocs divertits per passar l'estona.



CARBASSA TALLADA I PELADA EROSKI

Per la textura cremosa i el gust dolç, és una de les hortalisses preferides per fer purés. A CAPRABO la trobaràs sencera, a trossos i pelada; a punt per cuinar-la. Així et serà més fàcil incloure-la a les teves receptes: només l'has d'incorporar a la cassola. A més, la pots conservar més temps perquè està envasada al buit.



FRUITES DEL BOSC CONGELADES EROSKI

Una alternativa magnífica per tenir sempre a mà. Les pots incloure als iogurts, batuts i postres. Mantenen totes les qualitats i, com estan congelades, les pots conservar durant més temps. Només les has d'afegir a la batedora o incorporar-les directament al plat. Li donaran un toc de gust i de color al moment.



TOMÀQUET MINI CHOCO EROSKI NATUR

Els tomàquets aporten color i sabor i són una de les hortalisses més fàcils d'introduir als plats dels més petits. Si tries varietats del tipus cherry, com els tomàquets mini choco EROSKI Natur, podràs crear plats divertits, acolorits i molt fàcils de menjar, tot i que es recomana partir-los per evitar ennuègaments.



Amb tu a cada etapa:

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



És recomanable donar fruita confitada als nens perquè, com és dolça, la mengen millor?

Les fruites confitades contenen una quantitat alta de sucres afegits, i l'excés de sucre en l'alimentació augmenta el risc que els nens pateixin, a curt termini, malalties dentals (sobretot càries) i, a mitjà i llarg termini, excés de pes (sobrepès o obesitat).

Tenint en compte aquests factors, no es recomana emprar quantitats altes de sucre per aconseguir que els nens mengin fruita. A més, les fruites confitades no contenen bona part de les vitamines de la fruita fresca, ja que es perden quan les escalfem. Per això, no es poden considerar aliments equivalents. El consum ha de ser ocasional i no ha de substituir la ingesta de les racions de fruita sencera.

Una opció millor pot ser la fruita deshidratada. Té un gust més dolç, però en l'elaboració no sempre s'hi afegeixen sucres i la composició és semblant a la de la fruita fresca.



Tinc dues filles, de 10 i 8 anys, i els costa molt menjar peix i verdura. Com puc aconseguir que els agradin més aquests aliments?

La verdura i el peix són grups d'aliments saludables i aporten beneficis en el marc d'una dieta equilibrada, però no tenen la mateixa importància. Les verdures són imprescindibles en una alimentació saludable i convé consumir una o més racions diàries, de 125 grams cada una. Per aconseguir que s'acostumin a consumir hortalisses, pots seguir els trucs i els consells que et donem en aquest número.

El peix també és important a la dieta. Cal menjar-ne entre tres i quatre cops per setmana, i es recomana prioritzar la presència de peix blau a les receptes. Les racions han de ser d'uns 125 grams.



Tenim una liquadora i volem saber si és aconsellable emprar-la per preparar suc per als nens, ja que el pediatre ens ha comentat que no n'hem d'abusar per la quantitat de sucre.

Amb una liquadora, com s'extreu el suc, es conserva la mateixa quantitat de sucre que la que conté la peça sencera i, alhora, s'elimina part de la fibra que, entre altres coses, regula l'absorció de sucres. A més, els sucres dels sucres es consideren sucres lliures, és a dir, s'han extret de l'aliment que els contenia de manera natural, com en el cas del suc. Aquest sucre és tan poc recomanable com l'afegit.

Quan les autoritats sanitàries aconsellen reduir els sucres de la dieta no inclouen en aquesta advertència la ingesta de fruites senceres, però sí la de sucres. També recomanen que la ingesta màxima de fruita en forma de suc natural sigui una ració diària, un got petit al dia. Per tant, recomanem no consumir sucres naturals cada dia i no substituir el consum de fruites senceres per sucres.