

FRUTAS Y VERDURAS PARA NIÑOS

Las FRUTAS y hortalizas son un alimento que acompaña cualquier comida y son ideales para postres o entre horas.
Estos son algunos ejemplos:

1 Acompaña el desayuno con un zumo natural



2 A media mañana, come una ración de FRUTAS para "matar el gusanillo".



3 Completa todos tus platos de carne o pescado con hortalizas de guarnición.



4 Las tomas principales tendrían que tener un primer plato y un segundo. Procura que alguno de los dos sea una ración de hortalizas.



5 Una ensalada por la noche es la mejor manera de completar la cena.



6 Para los más pequeños puedes hacer papillas de FRUTAS y hortalizas.



7 Puedes añadir FRUTAS a los yogures y a la leche para hacer batidos.



8 Son el mejor sustituto para los alimentos poco saludables como los snacks y las golosinas que se comen entre horas.



9 Muy recomendadas para reponer fuerzas después del ejercicio.



10 En verano, pueden ser muy refrescantes a todas horas.



ALGUNOS CONSEJOS:

- Ofrece a los niños la fruta preparada de forma diferente: macedonia, cortada a tacos, pelada...
- Presenta las frutas y las hortalizas de forma atractiva, los colores vivos, llaman más la atención y así los alimentos resultan más apetitosos.
- Promueve la variedad de frutas y hortalizas, hazles probar sabores y texturas nuevas.
- Preparar las hortalizas de forma vistosa. Las ensaladas y los purés tienen más aceptación que las hortalizas.
- Introducir en la bolsa del almuerzo una pieza de fruta, si el niño la tiene, la comerá.

