

¿CÓMO LO PUEDO HACER PARA QUE LOS ALUMNOS ENTIENDAN LA IMPORTANCIA DE COMER FRUTA?

Una manera de concienciar a los niños de la importancia de tomar fruta es convirtiéndola en parte de su alimentación diaria. Además de convertirse en postre de la comida por lo menos 4 días a la semana también debe ser tomada en la merienda y en el desayuno.

¿CÓMO PODEMOS FOMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS?

Un objetivo primordial que debe ir acompañado de una buena alimentación de los niños/as, es que estos entiendan e interioricen que tienen que comer sano para que ellos se sientan mejor, y no para hacernos un favor a nosotros. Para ello, es importante no obligar a los niños a comer ningún tipo de alimento, ya que suele ser contra productivo, y pueden jugar con el chantaje emocional. El hecho de obligar a comer a un niños crea una lucha de poder, donde el niño/a siente que pierde si come lo que en principio no quería, además de interferir en su independencia e incluso crear una situación traumática. Para ello, debemos usar mensajes siempre en positivo y valorando cada pequeño progreso que haga.

¿CÓMO TRATAR EL TEMA DE LAS FRUTAS EN CLASE?

Lo ideal es hacerlo de dos formas: de manera puntual y de manera transversal. Es bueno hacer alguna actividad puntual para tratar el tema de las frutas de manera especial pudiendo relacionarlo con un aspecto en concreto como puede ser la actividad física. Pero lo ideal y lo más importante es hacerlo de manera transversal y periódica. Pudiendo tratar y hacer hincapié en el tema de las frutas en las diferentes asignaturas que los alumnos/as tengan. Ejemplo: En un problema de matemáticas: Si un futbolista toma una pera y una naranja, que en total suman entre 200 y 400 gramos, antes de cada partido para marcar muchos goles, ¿Cuántos kilos de frutas deberán comprar entre los once jugadores del equipo que serán titulares en el partido?

¿CUÁL ES LA MEJOR MANERA PARA TOMAR LAS FRUTAS Y QUE LES APORTEN MAYORES BENEFICIOS A LOS NIÑOS?

Para evitar en lo posible la pérdida de vitaminas conviene no realizar un pelado profundo ya que la parte más externa de las frutas (debajo de la piel), es la que concentra mayor cantidad de vitaminas y es también donde está la mayor cantidad de fibra. Al prepararlas en forma de macedonias, zumos, batidos o purés de frutas suele ser muy aceptado por los niños y es importante realizarlas poco antes de su consumo. Añadir un poco de zumo limón y emplear utensilios de materiales inoxidables para su pelado o troceado.

¿CUÁLES SON LOS MEJORES MÉTODOS DE CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LA FRUTA PARA QUE NOS AGUANTE MÁS TIEMPO?

Las frutas frescas no necesitan condiciones especiales de conservación (basta con lugares frescos, secos y protegidos de la luz solar), aunque podemos guardarlas en la parte menos fría de la nevera, siempre aisladas de otros alimentos para aumentar su vida útil. Las frutas delicadas pueden durar

nos hasta 2 días (fresas, moras, etc.), las que llevan hueso hasta 7 días (ciruelas, albaricoques...) y los cítricos hasta 10 días (naranjas, mandarinas, limón...) Los plátanos se ennegrecen si los guardamos en la nevera, eso sí, sin perder su calidad nutritiva. Para evitar que se oscurezca se deben guardar envueltos en papel de periódico. No es recomendable mezclar frutas diferentes porque puede producirse mezcla de sabores.

¿QUÉ ALIMENTOS CONTIENEN VITAMINA C?

Además de los cítricos otras frutas también contienen vitamina C como es el Kiwi, el melón, las fresas y los frutos tropicales. También se encuentra en alimentos como las hortalizas crudas (pimientos, tomates, zanahorias...).

¿QUE IMPORTANCIA TIENEN LAS FRUTAS EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS? ¿QUÉ FRUTAS SON RECOMENDABLES PARA LOS NIÑOS?

Las frutas son indispensables en la alimentación especialmente por su aporte de fibra, vitaminas, minerales y sustancias de acción antioxidante (vitamina C, Vitamina E, beta-caroteno, licopeno, luteína, flavonoides, antocianinas, etc.). Las vitaminas y minerales son nutrientes esenciales, es decir, que deben ser ingeridos en la dieta ya que el organismo a excepción de la vitamina D no es capaz de sintetizarlo. Pueden prevenir enfermedades degenerativas contribuyendo a una mayor expectativa de vida y con mayor calidad. Todas las frutas son recomendables para los niños. La acción fundamental es actuar como enzimas, sustancias que permiten la transformación de unas sustancias en otras, es decir, metabolizan sustancias o nutrientes; por ello son necesarias, por ejemplo, para que el corazón pueda latir o los músculos trabajen bien (correr mucho o cansarse poco).

Se puede explicar que los alimentos se clasifican en grupos, y que en cada grupo hay muchos alimentos que aportan las mismas sustancias o nutrientes; por ello no es necesario consumir todo tipo de frutas, incluso con consumir siempre la misma es suficiente ya que en general se aporta los mismos nutrientes.

¿SIRVE PARA ALGO DECORAR LA CLASE CON FRUTAS?

Sí, siempre y cuando haya un mensaje claro que lo enfoque hacia la salud y el bienestar de las personas. Debemos tener claro cuál es el objetivo final de nuestras acciones educativas y reflexionar sobre ellas. A veces, realizamos acciones que, en principio, son muy buenas pero por falta de la labor pedagógica correspondiente se quedan en una mera acción, sin ser educativa. Por ejemplo, podemos colgar una foto de una naranja junto a un corredor de atletismo y poner la frase: para llegar el primero.