

¿CÓMO MENTALIZAMOS A NUESTROS ALUMNOS DE LO IMPORTANTE QUE SON LAS FRUTAS Y VERDURAS EN NUESTRA ALIMENTACIÓN?

La mejor forma de transmitirle un valor, una conducta o un buen hábito a un niño/a es hacerlo de manera transversal, es decir, que el alumno/a lo interiorice como un aspecto normal que forma parte de su vida. Esto se logra a través de acciones tales como comentar a nuestros alumnos/as lo buena que estaba la fruta que hemos comido al levantarnos, o las ganas que tenemos de comer las judías verdes con patatas que nos han preparado las cocineras del colegio. También es bueno incorporar estos valores en actividades de las asignaturas comunes. Por ejemplo, en un problema de matemáticas, hacer contar frutas y verduras, o cuando en ciencias naturales se habla de árboles frutales, comentar lo ricas y sabrosas que están las frutas.

¿CÓMO HACER PARA QUE EL ASPECTO DE LAS FRUTAS Y VERDURAS SEA ATRACTIVO?

Tal y como nos sucede a los adultos, los niños comen muchas veces dependiendo si el alimento en cuestión les entra por los ojos. El aspecto del alimento motivará más o menos a la hora de consumirlo, y por ello debemos buscar frutas y verduras que resulten atractivas a la vista. Además, en el mundo de los niños/as el color juega un papel muy importante, por lo que trataremos de ser artistas y jugar con los colores de las diferentes frutas y verduras que queramos que nuestro hijo/a consuma.

Pensad que no es lo mismo ver una manzana pequeña y de un color apagado que no transmita frescura, que una manzana de un rojo vivo acompañada de una lechuga y una naranja radiante.

¿CÓMO PODEMOS MOTIVAR AL NIÑO/A PARA QUE PRUEBE FRUTAS Y VERDURAS PERIÓDICAMENTE?

Hay muchas estrategias para motivar a nuestro hijo/a para que pruebe diferentes frutas y verduras. Una buena forma de hacerlo es ir con el niño/a al mercado periódicamente, una vez a la semana o cada dos, para que vea la gran variedad de frutas y verduras que hay, comprobando sus respectivas formas, texturas y colores. Siempre podemos proponerles que escojan la fruta y/o verdura que quiera probar, además de elegir otras frutas y verduras que ya conozca y le gusten, para llevar a casa.

Si no nos es posible ir al mercado con nuestro hijo/a y queremos que pruebe diferentes frutas y verduras podemos intentar proporcionar una fruta o verdura nueva cada semana o cada dos. En este caso es muy importante la forma en que "vendemos" el producto a nuestros hijos. Debemos hacer uso de mensajes positivos y referirnos al buen gusto del alimento en cuestión. También podemos explicarles de dónde procede, qué vitaminas nos aporta y cómo nos puede influir en nuestra fuerza y energía diaria.

¿CUANTA FRUTA AL DÍA DEBEN TOMAR NUESTROS HIJOS PARA MANTENER UNA DIETA SANA?

Los nutricionistas aconsejan tomar de 3 a 4 raciones de fruta al día según la edad de nuestros alumnos.

Alimento: Fruta

Cantidad diaria: 100 gramos

3-6 años: 3 raciones al día

6-9 años: 3,5 raciones al día

9-11 años: 3,5 raciones al día

11-12 años: 4 raciones al día

Es aconsejable que una de la tomas de fruta al día se haga en el desayuno, debido a la importancia de esta toma en la alimentación de los niños y los beneficios a nivel del rendimiento escolar que les aporta. Los nutricionistas aconsejan tomar de 2,5 a 3,5 raciones de verduras y/o hortalizas al día según la edad de nuestros alumnos.

¿CUANTA FRUTA Y VERDURA AL DÍA DEBEN TOMAR NUESTROS ALUMNOS PARA MANTENER UNA DIETA SANA?

Los nutricionistas aconsejan tomar de 3 a 4 raciones de fruta al día según la edad de nuestros alumnos.

Alimento: Fruta

Cantidad diaria: 100 gramos

- 3-6 años: 3 raciones al día

- 6-9 años: 3,5 raciones al día

- 9-11 años: 3,5 raciones al día

Es aconsejable que una de la tomas de fruta al día se haga en el desayuno, debido a la importancia de esta toma en la alimentación de los niños y los beneficios a nivel del rendimiento escolar que les aporta. Los nutricionistas aconsejan tomar de 2,5 a 3,5 raciones de verduras y/o hortalizas al día según la edad de nuestros alumnos.

Alimento: Verdura y Hortalizas

Cantidad diaria: 100 gramos

3-6 años: 2,5 - 3 raciones al día

6-9 años: 3 raciones al día

9-11 años: 3,5 raciones al día

Es aconsejable que el aporte de verduras y hortalizas se haga tanto en forma de ensaladas como guarniciones. En los primeros platos podemos presentar diferentes procesos culinarios como purés, verduras rehogados o con tomate, y a su vez, combinando varias verduras y hortalizas dentro del mismo plato con lo que el aporte de vitaminas y minerales será mayor.

¿CUÁNTA Y DE QUÉ TIPO DE FRUTA DEBEMOS TOMAR?

Para conseguir una dieta lo más equilibrada posible es importante variar el tipo de alimentos que tomamos. En lo que respecta a la fruta, es importante tener en cuenta que es mejor tomarla, en la medida de lo posible, con piel, y después de haberla lavado, porque así obtenemos la aportación

diaria de fibra necesaria (ya que esta fibra se encuentra en la piel y muy cerca de la piel también hay muchas de las vitaminas).

Una de las raciones diarias de fruta aconsejadas debería provenir de una fruta cítrica (kiwis, fresas, naranjas, mandarinas, pomelos, piña) para garantizar el aporte de vitamina C necesaria.

Frutas como el albaricoque son ricas en provitamina A, cuyo déficit puede afectar a la vista. Otras como el plátano son ricas en B6. El tipo de verduras y hortalizas que tomemos también debería ser lo más variado posible porque cada verdura nos aporta vitaminas y minerales distintos o en diferente proporción. Así mismo, es importante que una de las raciones de verdura provenga de alimentos crudos (ensaladas) para garantizar un mayor aporte de vitaminas y minerales, ya que durante el proceso de cocción pierden alguna de estas sustancias.

Las verduras de hoja verde son ricas en magnesio. La patata, el puerro, el pepino y el tomate, por ejemplo, son ricos en fósforo. Mientras que el brócoli, la col y el repollo son ricos en calcio.

¿DÓNDE DEBEMOS PONER LAS FRUTAS Y VERDURAS EN CASA?

Es importante que frutas y verduras estén presentes en la vida del niño/a de forma natural. La mejor manera de conseguirlo es teniendo un centro de mesa donde haya siempre frutas apetecibles y accesibles. Así vuestro hijo/a siempre tendrá la opción de disfrutar comiendo una fruta. También es interesante la situación que ocupen en la nevera. Al abrir el frigorífico lo primero que deberían ver son las frutas y verduras, por lo que las situaremos a la altura de los ojos de nuestro hijo/a, colocando los alimentos que no deben ser consumidos con tanta frecuencia en un segundo plano.

Una buena estrategia para que los niños tengan presente las frutas de una manera visual es colgando algún póster con frutas y verduras en casa, a poder ser en la cocina o en el comedor.

¿QUÉ NOS APORTAN LAS FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS A NUESTRA DIETA?

Se dice que las frutas y verduras tienen una función reguladora del organismo porque nos aportan vitaminas: grupo B y vitamina C, K, minerales, fibra (soluble e insoluble) y agua, así como azúcares propios de la fruta (fructosa). El agua, las vitaminas antioxidantes y las enzimas que contiene la fruta nos ayudan a hidratar, depurar y vitalizar nuestro sistema cardiovascular.

Dependiendo del tipo de fruta que tomemos el aporte de vitaminas o minerales será distinto, por ejemplo, la vitamina C está presente en cítricos como la naranja o el limón y también en fresas, tomates, pimientos, espinacas.

La provitamina A podemos encontrarla en albaricoques, cerezas, melón, melocotón y en verduras y hortalizas como el tomate, pimiento rojo, espinacas, zanahoria, acelgas. Las vitaminas del grupo B están presentes en albaricoques, cítricos, higos.

También el aporte de minerales es distinto dependiendo del tipo de fruta, verdura y hortaliza que sea ingerida, por ejemplo, el potasio que está presente en el plátano y verduras de hoja verde tendrán mayor aporte de hierro y calcio.

¿QUÉ TIPO DE ACTIVIDAD PUNTUAL PUEDO REALIZAR EN EL AULA?

Aunque como hemos comentado la mejor manera de transmitir conductas y que sean interioricen al máximo es haciéndolo de manera transversal, no está de más destinar una actividad o sesión específica al tratamiento específico del tema de las frutas y verduras.

Hay infinidad de actividades que se pueden hacer dependiendo de las características de nuestros alumnos, tales como jornadas de cuentos, talleres, juegos, canciones, etc. que podemos adaptar al tema deseado. Por ejemplo, jugar al frutarchís (el parchís) o hacer un collage de frutas y verduras.

Es imprescindible que cuando se realice alguna actividad en la que se incorpore la figura de las frutas y verduras, ésta vaya acompañada de una explicación y/o reflexión sobre la importancia de comer estos alimentos.