

### **¿CON QUÉ PUEDO RELACIONAR LAS VERDURAS PARA QUE MIS ALUMNOS SEAN MÁS RECEPTIVOS A LA HORA DE COMER VERDURAS?**

Explicando los beneficios del consumo de verduras y los nutrientes que aportan al organismo. Además, debemos investigar sobre las inquietudes y motivaciones de nuestros alumnos y trabajar a partir de estas informaciones. Pensad que las inquietudes pueden variar mucho de un niño/a a otro/a. Por lo que intentaremos buscar un nexo común entre todos/as para que el mensaje llegue extensamente. Cuando ya conozcamos el aspecto o aspectos que les puede unir, tendremos la oportunidad de involucrar las verduras de forma imaginativa en alguna actividad. Por ejemplo, si les gusta Operación Triunfo, podemos hacer una collage donde salgan los cantantes cambiando el micrófono por un pepino.

### **¿CUÁL ES LA MEJOR MANERA DE COCINAR LA VERDURA PARA QUE CONSERVE TODAS SUS PROPIEDADES?**

En general, la cocción hace desaparecer el contenido en la mayoría de las vitaminas, sobre todo la vitamina C. Por este motivo es aconsejable tomar gran cantidad de las verduras en crudo. Sin embargo, el cocinado con aceite suele hacer que aumente la disponibilidad de vitaminas A y E, por lo que lo ideal sería en cada comida tomar una ración de hortalizas en crudo y otra en cocinado.

### **¿DEBO OBLIGAR A MI HIJO/A A COMER VERDURAS Y HORTALIZAS DIARIAMENTE?**

Primero de todo debemos eliminar la palabra "obligar" cuando hablemos de comida con los niños/as pero sí incluirlas en el menú diario (comida y cena). Debemos cambiar nuestra actitud negativa que conlleva el concepto obligar, por una mucho más positiva: motivar. Vamos a valorar todos los progresos que nuestro hijo/a haga, por insignificantes que puedan parecer. De esta manera el niño/a estará mucho más predispuesto a hacer otro paso, y de esta manera progresiva podremos llegar al objetivo planteado. A parte, que tanto nosotros como padres, como para nuestro hijo/a, va a ser más agradecido y mejor recibir cada comida con una sonrisa, evitando posibles traumas futuros.

### **¿ES POSIBLE CONGELAR LAS VERDURAS O ES MEJOR COMPRARLAS Y COCINARLAS AL DÍA?**

Aunque se piensa que las verduras frescas son de mejor calidad porque mantienen las vitaminas y minerales intactas es una creencia falsa ya que si la congelación de verduras se hace correctamente la pérdida no tiene por que producirse. Si se congelan y descongelan correctamente y son productos de calidad el aporte vitamínico se mantiene.

### **¿QUÉ CANTIDAD DE VERDURAS Y HORTALIZAS DEBERÍAMOS COMER AL DÍA?**

La ingesta recomendada de verduras y hortalizas debe ser 2 o más al día intentando que se realicen en el primer plato además de cómo guarniciones acompañando los segundos platos. Lo ideal sería que una de las ingestas fuera como hortalizas crudas y las otras como cocidas. También se debe enseñar que el agua de cocer las verduras, debería reutilizarse para caldos, sopas, purés, aprovechando así los micronutrientes y vitaminas que han quedado en ella.

### **A MUCHOS NIÑOS NO LES GUSTAN LAS VERDURAS ¿CÓMO PODEMOS HACER QUE LES PAREZCAN MÁS ATRACTIVAS?**

La manera de conseguir que sean más atractivas es variando el modo de elaboración y presentándoselas a los niños de diferentes maneras para que las vayan probando y sean parte habitual de su dieta.

Se pueden elaborar con tomate que en principio les puede gustar más para luego ir dándolas sin él o incluyendo más patata en un principio para después ir incrementando la verdura y bajando la patata.

También en forma de croquetas. Lo importante es que asuman que son parte habitual de su dieta, crudas y elaboradas y que aportan vitaminas y minerales, con importantes beneficios para la salud y el bienestar, y disminuir el riesgo de enfermedad.

### **PARA LOS NIÑOS DE MENOS DE 5 AÑOS ¿QUÉ VERDURAS SON MÁS RECOMENDABLES?**

En las 5 raciones que deben consumir los niños entre las 2-3 de fruta y las 2-3 de verduras, se deben elegir los 5 colores de la vida, blanco, rojo, amarillo/naranja, azul/violeta y verde, ya que así aportarán la variedad de minerales, vitaminas y componentes funcionales. Entre las leyes de una alimentación saludable tener la cantidad, la calidad, la armonía y la adecuación. Así, la dieta ha de ser suficiente, variada, equilibrada y adecuada a la edad, el sexo, la situación fisiológica y la actividad.