



# Fruita i Verdura

5 cada dia i...  
segueix el ritme!

La Temporada  
de la  
Fruita i la  
Verdura

Aconseguir que els nens mengin fruita, verdura i hortalisses sol donar constants maldecaps. No obstant això, és molt important que adquireixin aquest hàbit.

Aquí et mostrem petits trucs que t'ajudaran a aconseguir-ho.

“La fruita, la verdura i les hortalisses són indispensables per al meu fill?”

Sí! Perquè són la font principal de moltes vitamines i minerals, i perquè són molt riques en aigua i una de les fonts principals de fibra. Per això, es recomana que es consumeixin almenys cinc racions de fruita, verdura i hortalisses al dia.



5 racions de fruita, verdura i hortalisses al dia podrien ser, per exemple:



**Esmorzar o a mitg matí** 1 pera

**Dinar** Amanida d'enciam, pastanaga ratllada, tomàquet i olives  
2 mandarines

**Berenar** 1 plàtan

**Sopar** Puré de carabassó



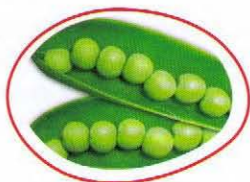
A més, és molt bo prendre la fruita a les postres, al matí i per berenar i es pot menjar sencera, a trossos, a rodanxes, en macedònia, en broquetes de fruita variada, en compota...

Per omplir bé l'estómac, és millor servir les hortalisses o la verdura amb algun producte farinaci (pasta, arròs, patates, sèmola o un tros de pa).



## “ Només la fruita i la verdura fresca és bona per als meus fills? ”

En absolut! Fresca, en conserva, congelada, al buit, crua, cuïta, elaborada o natural, TOTA la fruita i verdura és bona per a la salut. Però si s'escull la fresca i de temporada és més nutritiva, econòmica, saborosa i respectuosa amb el medi ambient. Això sí, és important anar variant la forma de menjar-ne.



## “ I si no tinc temps de pelar la fruita, de cuinar la verdura, etc.? ”

Actualment, hi ha tot tipus de fruita i verdura llesta per disfrutar.

**En congelats** Mongeta tendra, coliflor, bròquil, fruits vermells, verdura cuïnada, etc. N'hi ha molta varietat i de formes diferents (tallada, sencera, cuïnada o natural).

**En conserva** Fruita, verdura i hortalisses al teu gust: cors de carxofes, espàrrecs, pèsols, bledes amb cigrons, pinya amb el suc, puré de verdura...

**En refrigerats** Remolatxa, enciams, pastanaga ratllada, mescler per a sopa, col blanca o llombarda, macedònies de fruita...

**En beguda (sempre 100% suc natural)** Suc de fruita, d'hortalisses o mescler d'ambdues coses.

## “ Els meus fills “passen” de la fruita i la verdura. Què hi puc fer? ”

- **Que vegin com t'agrada!** Si els teus fills veuen que t'ho passes bé menjant fruita i verdura, serà més fàcil que la tastin.
- **Juga amb la varietat.** Varia de fruita, verdura i hortalisses, varia també la manera de preparar-la, les formes, els colors, barrejant-la entre si. Insisteix per que, si més no, la tastin! D'aquesta manera aprendran a diferenciar sabors i textures.
- **Acompanya la verdura i les hortalisses amb un producte farinaci.** Així, aportes més energia al menjar (pasta, arròs, sèmola, patates... o un tros de pa).
- **Fes que els teus fills participin en l'elaboració dels plats.** Escolliu plegats la fruita, la verdura i les hortalisses. Prepareu els plats conjuntament.

### Els trucs

En Pere, el pare d'en Lluç (3 anys)

“Al meu fill li agrada molt la pasta. Sempre li barrejo amb verdura com espinacs, mongeta tendra... i en Lluç repeteix! Amb la fruita, en Lluç mai no diu que no a un bol de boletes de síndria i meló”.

L'Hamina, la mare d'en Mohamed i la Fàtima (7 i 9 anys)

“Els meus fills prefereixen la verdura crua, tallada a tires, per sucar en salsa de iogurt o en una vinagreta. Les seves postres preferides són la fruita de colors diferents en broquetes amb una mica de xocolata fosa”.

## La fruita, la verdura i les hortalisses són bones per a la salut, però... ho són per a la butxaca?

Prioritza la fruita i la verdura de temporada, ja que el seu cost sol ser sempre més raonable. Les conserves tenen una relació qualitat-preu molt interessant.

5 racions de fruita i verdura al dia, però... què és una ració?

Una ració de VERDURA i HORTALISSES equival a 150-200g\* o bé a:

- 1 plat d'amanida verda
- 1 bol de puré de verdura o gaspatxo
- 1 tomàquet gran
- 2 pastanagues mitjanes, dues flors de bròquil
- 1/2 carabassó, 1/2 porro
- 2 cullerades soperes de pèsols, mongeta tendra o espinacs



Una ració de FRUITA equival a 120-200g\* o bé a:

- 1 poma, 1 pera, 1 taronja, 1 kiwi, 1 préssec, 1 plàtan, etc.
- 2-3 mandarines, albercocs, prunes, figues, etc.
- 1/4 de pinya natural
- 1/4 de síndria o meló
- 1/4 tassa de maduixes, cireres, rai m, etc.

\* En nens i nenes s'hauria de prendre la quantitat menor com a referència.



## HO SABIES?

1. Per facilitar l'acceptació de nous sabors i textures es requereixen, de vegades, d'entre 5 i 10 contactes amb el nou aliment\*\*. Això permet també anar aprenent de forma progressiva els diferents aspectes relacionats amb el menjar.

\*\*American Academy of Pediatrics, Comitè on Nutrition; Pediatric Nutrition Handbook. 5th ed. American Academy of Pediatrics 2004.

### 2. La diferència entre fruita, verdura i hortalisses:

**Fruita:** és el fruit comestible de certes plantes i arbres, amb un alt contingut en aigua i, tot i que també se'n pot prendre en conserva o cuïta, generalment es consumeix crua.

**Verdura:** és aquella hortalissa la part comestible de la qual són els òrgans verds de la planta com les tiges o les fulles (bledes, espinacs...). Dins del grup de verdures també s'hi inclouen els llegums verds (pèsols, faves...).

**Hortalisses:** són aquelles parts dels vegetals en estat fresc que crues, en conserva o preparades de diverses formes, s'utilitzen directament per al consum humà (pastanaga, patata, ceba, tomàquet...). La verdura forma part del grup de les hortalisses.





# Idees per a receptes

## Mussolina de carabassó

de la Júlia, 9 anys

### Menú

- Amanida de cabdells, remolatxa i pastanagues ratllades amb pipes de gira-sol torrades
- Rotlles de pernil i mussolina de carabassó amb arròs
- Macedònia de fruita

Per a dos comensals  
Fàcil i ràpida  
Preparació: 2 minuts  
Cocció: 15 minuts

### Ingredients:

- 1/2 quilo de carabassons a rodanxes
- 4 porcions petites de formatge fos (tipus Kiri, La vaca que ríe, etc.)
- Sal i pebre

### Preparació:

Es couen els carabassons al microones o al vapor durant 10 minuts. S'aixafen amb una forquilla. S'hi afegeixen les porcions de formatge fos. Es barreja bé. Se serveix molt fred en bols individuals.



## Crema de pera

d'en Quentin, 11 anys

### Menú

- Una torrada amb tomàquet i oli d'oliva
- Filet de lluç a la planxa, samfaina de verdura i patates
- Crema de pera

Per a quatre comensals  
Fàcil i ràpida  
Preparació: 5 minuts  
Cocció: 15 minuts

### Ingredients:

- 4 peres madures
- 200g de formatge fresc batut (20% matèria grassa)
- 50g de sucre
- Pell d'una llimona
- 1 cullerada de postres de menta fresca picada

### Preparació:

Es netegen, pelen i tallen tres peres a trossos. Es bull, amb el sucre, la pell de llimona amb 100ml d'aigua. Es treu la pell de la llimona. Es trituren les peres amb el formatge i es decora amb la pera restant tallada a làmines i la menta.



### Mou-te i jugall!

Els jocs estimulen la teva imaginació i et mantenen en forma

[www.thaoweb.com](http://www.thaoweb.com)

AMB EL PATROCINI DE:



FERRERO  
FERRERO IBÉRICA S.A.

Consell de l'Ivissa

DKV  
¡Vive la Salud!

Diàlegs Multilaterals  
Mediterrània

AMB EL SUPORT DE:

