

Maneres diferents d'assaborir la fruita



Color, gust, olor, textura..., la riquesa de la fruita. La fruita pot resultar monòtona als infants, especialment als més petits. Per això, us presentam una sèrie de consells que poden facilitar-ne la incorporació en la dieta diària dels infants.

• Cada infant és diferent, per això el nivell d'exigència en la quantitat de fruita, ha de ser també diferent. Si demanam als infants més del que poden donar, no garantim l'educació del demà, tan sols el moment present.



• Els infants sovint rebutgen el que no coneixen; així es fa necessari **introduir els nous sabors** de forma progressiva i atractiva.

Per introduir noves fruites en la dieta, convé començar menjant-ne poca quantitat i acompanyar-les amb altres sabors ja coneguts i acceptats.

• El clima i l'afectivitat que envolten l'acte de menjar són molt importants. A vegades, l'angoixa dels grans a l'hora de menjar es trasllada als més petits, especialment en el cas d'aquells infants poc menjadors, i el moment de menjar, que en la nostra cultura s'identifica amb el plaer, la relaxació, el descans i la relació social, esdevé un moment de nervis, angoixes o crispacions.

La incorporació d'un hàbit exigeix constància i una mica d'esforç, però els adults hem de tenir present que les nostres demandes s'han de fer en un clima afectuós, alegre, i de forma progressiva.



• Vetlar per la presentació

La fruita, com la resta d'aliments, pot presentar-se de forma diversa: en suc, en ensalades, cuita, en peces senceres o en trossos, combinada amb fruites seques, amb suc d'altres fruites, amb iogurt, etc.

Si als més petits se'ls ofereix la fruita feta trossos en lloc de sencera, els pot resultar més atractiu. A més, el joc d'olors, colors i sabors pot resultar un divertiment sensorial per als infants i facilita una presentació de la fruita, alegre i atractiva.

Berenar de fruita, una bona opció



La varietat de fruites, i molt especialment la fruita de temporada i local, permet una alimentació més completa, evita la monotonia i alhora desenvolupa la cultura dels infants. Recordau que les fruites seques es poden assaborir durant tot l'any, i ens aporten sals minerals (calci, fòsfor, ferro) i vitamines A,B,C,D.

| FRUITA | Calendari dels mesos en què podreu trobar-la | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|----|-----|----|---|----|-----|------|----|---|----|-----|
| | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| ALBERCOC | | | | | | | | | | | | |
| ALVOCAT | | | | | | | | | | | | |
| AMETLLA | | | | | | | | | | | | |
| ARANJA | | | | | | | | | | | | |
| ARBOÇA | | | | | | | | | | | | |
| AVELLANA | | | | | | | | | | | | |
| CAQUI | | | | | | | | | | | | |
| CACAUETS | | | | | | | | | | | | |
| CASTANYA | | | | | | | | | | | | |
| CIRERA | | | | | | | | | | | | |
| CLEMENTINA | | | | | | | | | | | | |
| COCO | | | | | | | | | | | | |
| CODONY | | | | | | | | | | | | |
| DÀTIL | | | | | | | | | | | | |
| FIGA | | | | | | | | | | | | |
| FIGA DE MORO | | | | | | | | | | | | |
| FIGUES SEQUES | | | | | | | | | | | | |
| FRAULA o maduixa | | | | | | | | | | | | |
| GÍNJOL | | | | | | | | | | | | |
| GROSELLA | | | | | | | | | | | | |
| KIWI | | | | | | | | | | | | |
| LLIMONA | | | | | | | | | | | | |
| MAGRANA | | | | | | | | | | | | |
| MANDARINA | | | | | | | | | | | | |
| MANGO | | | | | | | | | | | | |
| MELICOTÓ | | | | | | | | | | | | |
| MELÓ | | | | | | | | | | | | |
| NECTARINA | | | | | | | | | | | | |
| NESPLA | | | | | | | | | | | | |
| NISPRO (NESPRA) | | | | | | | | | | | | |
| NOU | | | | | | | | | | | | |
| PANSES | | | | | | | | | | | | |
| PERA | | | | | | | | | | | | |
| PINYA | | | | | | | | | | | | |
| PINYONS | | | | | | | | | | | | |
| PIPES | | | | | | | | | | | | |
| PISTATXOS | | | | | | | | | | | | |
| PLÀTAN | | | | | | | | | | | | |
| POMA | | | | | | | | | | | | |
| PRUNA | | | | | | | | | | | | |
| RAÍM | | | | | | | | | | | | |
| SÍNDRIA | | | | | | | | | | | | |
| TARONJA | | | | | | | | | | | | |
| XUFLA | | | | | | | | | | | | |

■ Fruita de temporada. ■ Fruita de diverses procedències, que trobam tot l'any.