

## COM ACONSEGUIR QUE MENGIN VERDURA???

Us heu preguntat mai perquè és molt habitual que els nens rebutgin les verdures? Doncs un dels motius, és el sabor amarg, que tradicionalment s'ha relacionat amb molts productes amb mal estat o tòxics, i de manera innata, ja des de nadons com una manera de protegir-se, eviten la ingesta d'aliments amb aquest sabor.

Aleshores, que podem fer per tal d'incorporar un grup tan important per la nostra salut i que requereix un consum diari?

És cert, que amb l'edat, aquest rebuig al sabor amarg va disminuint, però és recomana que s'exposin quan més aviat millor i de forma repetida a aquest tipus d'aliments amargs.

I encara ens serà més fàcil, si durant l'embaràs la mare ha consumit verdures, ja que els sabor dels aliments arriba també fins al líquid amniòtic a través de la placenta i el fetus és familiaritza amb aquest sabor. I durant la lactància materna que també és transmet a través de la llet.

És normal doncs que hi hagi aliments que no agraden. No cal deixar d'oferir-los, al contrari. **A vegades cal presentar fins a 15 vegades un aliment perquè sigui acceptat.**

Alguns consells, per facilitar l'acceptació de les verdures o qualsevol altre aliment que provoqui rebuig:

**1- En primer lloc, és molt important el menjar ben asseguts a taula,** hi ha molts infants que mengen davant la televisió, tableta... . Almenys que un dels àpats és faci en família i donant exemple, ja que els nens aprenen per imitació.

**2-Respectar la gana de l'infant:** Excepte en casos puntuals, com adults som els responsables de decidir que menjarà i quan, però els nens poden decidir la quantitat. Nosaltres a vegades tenim molta gana , d'altres poca, doncs a ells també el succeeix el mateix.

**3-Que tasti almenys 3 cullerades:** És habitual que quan li oferim el plat, ens digui que no li agrada sense haver-lo provat. D'acord, però s'hauria d'arribar al pacte de provar 3 cullerades .I perquè 3 cullerades? A la primera ho tastarà sense massa entusiasme, i segurament no li agradarà. A la segona apreciarà el gust de l'aliment i a la tercera podrà decidir si li agrada o no. En el cas, que a la tercera no li hagi agradat, cal respectar el pacte, no cal que s'ho acabi, però un altre dia, ho tornarem a intentar.

**4-Feu-los participar** en la compra i en la preparació, ajudant-vos per exemple a fer una amanida, una macedònia... , possiblement els hi vingui de gust tastar aquell plat, ja que han intervingut en la seva elaboració.

**5-Cuidem la presentació dels plats:** Un plat "atractiu" visualment, té més possibilitats d'èxit!