

Els hàbits dietètics s'inicien als 3 o 4 anys i s'estableixen a partir dels 11. A casa o a l'escola, introdueix-los en el consum de fruites, verdures i hortalisses fresques.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana un consum de cinc o més racions de fruites, verdures i hortalisses al dia de forma regular. Aporten vitamines, minerals i fibra, una mica d'energia (sobretot en forma de sucre) i altres components menors indispensables per a l'organisme. A més, el consum d'aquests aliments protegeix contra malalties gràcies a la seva activitat antioxidant, l'estimulació del sistema immune, la millora del metabolisme del colesterol, la disminució de la tensió arterial i l'activitat antiviral i antimicrobiana.

Per tant, existeix un consens mundial sobre els beneficis d'una alimentació sana, però la dieta diària dels nostres fills inclou els vegetals que necessiten? De fet, la teoria no s'aplica a la pràctica. La irrupció de nous models de dieta presenta una tendència ascendent i desplaça el consum tradicional de fruites, verdures i hortalisses fresques, el que suposa un desequilibri alimentari, que té una especial incidència en els nens. De fet, un estudi científic realitzat recentment a la Comunitat Valenciana assenyala que només el 5,17% dels nens consumeix tres o més racions de fruites al dia. Un percentatge més elevat, el 30,17%, ingereix una o dues racions de verdures i hortalisses durant la jornada. Com a explicació, els investigadors de la Universitat de Granada han demostrat que els nens són molt sensibles al gust amarg dels glucosinolats que contenen les verdures, i que això influeix negativament en el consum infantil.

A més, cal tenir en compte que el consum de fruites, verdures i hortalisses té tendència a disminuir amb l'edat, tal com assegura un informe del Consell Europeu d'Informació sobre l'Alimentació (EUFIC), tot i que es pot mantenir. Per tant, la infància és un bon moment per intervenir i educar els nens, tant a l'àmbit familiar com a l'escola junt amb els companys de classe. En concret, els hàbits i preferències alimentàries es formen en gran part en aquesta etapa vital, i prediuen els nivells de consum de vegetals durant la maduresa.

#### COM AJUDAR-LOS A CONSUMIR FRUITA I VERDURA A CASA:

- Quan comencis a introduir-li els aliments sòlids, el nen pot rebutjar-ne alguns. Tingues paciència i ofereix-li la peça de verdura o la fruita en varies ocasions. No t'oblidis d'incloure a la seva dieta una gran varietat d'aliments, sabors i textures.
- La disponibilitat i l'accés fàcil a fruites i verdures a la llar és important per incentivar el consum tant entre els petits com entre els adults.
- Tingues en compte que els nivells de consum de fruita i verdura en els nens depenen de què mengen els pares. Dona-li sempre un bon exemple i anima'l a que mengi fruites i verdures amb tu.
- Pressionar el nen perquè mengi fruita i verdura no té cap efecte positiu en el seu consum, ni tampoc el fet d'oferir-li premis.
- Els àpats compartits amb els membres de la família també augmenten el consum de fruites i verdures en els nens. Comparteix taula amb els teus fills sempre que sigui possible.
- Pela-li i talla-li les peces de fruita i verdura, si el teu fill és petit, i ensenya-li a preparar les seves racions per després menjar-se-les, a mesura que vagi creixent.
- Explica-li tots els beneficis i els valors de salut relacionats amb les fruites i verdures.
- Involucra a tots els membres de la família en els diferents aspectes relacionats amb l'alimentació: la compra, la decisió dels àpats cada dia i les tasques a la cuina.