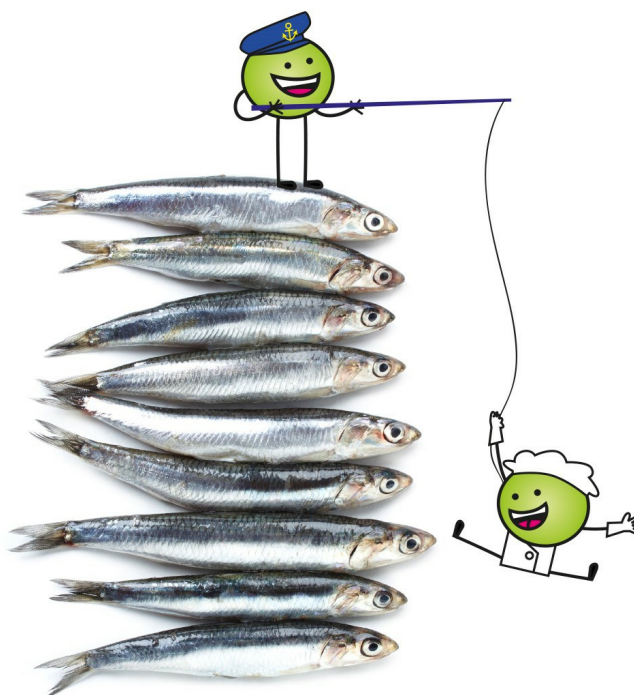


Que ricos os pratos de peixe e de verdura!

17 de Febreiro de 2021

Tempo estimado de lectura: 3 min 30 sg

Intentade mellorar a aceptación dos pratos de verdura



Entre as causas de rexeitamento están o sabor, o cheiro e as espiñas. Seguíde estes consellos para mellorar a súa aceptación:

- Asociádeo a receitas moi populares entre os máis pequenos:
 - Pizza con anaquiños de peixe branco.
 - Croquetas de peixe triturado e esmiazado. Por exemplo, bacallao ou pescada con allo e perexil.
 - Empanadillas de peixe ou de atún.
- Ofrecédelles peixe en preparacións sen espiñas:
 - Hamburguesa de peixe sen espiñas saborizada con herbas aromáticas e especias.
 - Salpicón de peixe con olivas, ovo cocido, pementos verdes e vermellos...
 - Toros de peixe branco rebozado en fariña e ovo sen espiñas, cun toque de allo e perexil.
 - Sopa de peixe con saborizantes naturais como o allo porro ou o apio.
- Asociade o consumo de peixe a momentos agradables:
 - Bocadoillo con atún en conserva para as excursións.
 - Barquiñas de mexillóns ben decoradas para días de festa etc.

Intentade mellorar a aceptación dos pratos de verdura



Continuade coas mesmas verduras que se inclúen nos purés do primeiro ano (o seu sabor xa foi aceptado) pero cambiando aos poucos a súa presentación.

Incluídeas sempre, tanto na comida como na cea. Serán percibidos polos rapaces como “alimentos familiares e habituais” e pouco a pouco conséguese a súa aceptación definitiva.

Asocialas a momentos agradables e festivos. Con frecuencia, en celebracións infantís ofrécense alimentos como embutidos e derivados cárnicos, cremas chocolateadas e bebidas azucradas. En paralelo, resérvanse para o diario outros alimentos que “hai que comer”. Con este modelo facilítase a asociación de certos produtos alimenticios non adecuados para a idade infantil a situacións pracenteiras.

Por exemplo, podedes:

- Introducir canto antes pratos de culler que inclúan hortalizas e legumes, arroz...
- Incluídeas en receitas ben aceptadas: arroz con verduras, canelóns, salsa de tomate natural.
- Ofrecer sopas e caldos con verduras picadas en xuliana con pasta.
- Preparar as xudías verdes e as cenorias ao vapor, en dadiños aliñados con aceite de oliva.
- Elaborar pequenos pasteis de verduras