

CONCEPTOS SOBRE INTRODUCCIÓN DE VERDURAS EN NUESTROS HIJ@S

CONSEJOS:

- La clave de su aceptación está en vosotros. Si os ven consumirlas se sentirán más seguros.
- Al tener preferencia por lo dulce y rechazo por lo amargo, reducir el consumo de productos superfluos excesivamente dulces e insanos.
- No obligar nunca a comer.
- Tener mucha paciencia, si vosotros os rendís estáis impidiendo la introducción de alimentos nuevos e interesantes en su alimentación.

ASPECTOS IMPORTANTES A TENER EN CUENTA EN LA INTRODUCCIÓN DE VERDURAS:

- **Aspecto visual:** Es importante que las vean. Aquí damos rienda suelta a la imaginación y creatividad a la hora de presentar los platos.
- **Sabor:** Introducir primero verduras dulces y posteriormente combinar con saladas, amargas y ácidas (en ese orden).
- **Textura:** Combinar diferentes texturas que puedan resultar apetitosas (base de verduras líquidas o viscosas con otras crujientes y blandas).