

CONSELLOS NO MOMENTO DE PLANIFICAR O MENÚ FAMILIAR E MERCAR ALIMENTOS

NO MERCADO DE ABASTOS

a) O mercado tamén ensina a alimentarse ben!:

Cando poidas, pasea polos mercados. Ofrecen unha orixinal “clase práctica”. As propiedades dos alimentos apréndense mellor se se asocian cos alimentos expostos. Recorda que coñecer, ver, ulir e familiarizarse cos alimentos constitúe o primeiro paso para mellorar a aceptación dos mesmos. Aproveita para facer comentarios acerca das súas propiedades ou da súa relación calidade e prezo:

- “Elixo o peixe cos ollos brillantes e as galadas moi vermellas”.
- “Fíxate no olor, ¡¡o fresco “ole” ben!!
- “Escolle as verduras con follas tersas e os vexetais de temporada”.

b) Xogamos a “ser maiores”:

Os adultos da casa podemos adxudicarlles certa cantidade de diñeiro aos máis pequenos para que elixan e compren alimentos como froita ou o peixe. Logo, podemos establecer certas regras “divertidas”:

- Se fan a compra de froitas e verduras, polo menos terán que mercar un vexetal de cada cor.
- Todos os membros da familia estarán “obrigados” a probar os alimentos que mercaron os nenos.

c) Matemáticas, lingua e xeografía “económica” no mercado ¿Por qué non?

Ademais de levar a conta do que gastamos, aprendemos unidades de medida, proporcións e distribucións. Podemos tamén fixarnos na forma de falar dos vendedores, na forma que teñen de animar a mercar os seus produtos, nos rótulos coas ofertas, etc.

Do mesmo xeito, é un paseo moi interesante para coñecer os alimentos de tempada, os cultivados polos vendedores, etc.

d) Actividade “activa” en familia:

Pasear, moverse, é sempre bo para toda a familia. Un paseo polo mercado de abastos é unha gran oportunidade para estirar as pernas, ademais de coñecer os diferentes aspectos dos alimentos.

Recorda a importancia do consumo de alimentos frescos e de tempada, que deberían constituír a base da alimentación infantil. Ao probalos, acostúmanse ao sabor natural dos alimentos e, polo xeral, as súas calidades nutricionais son óptimas.

NO SUPER

e) Toma decisións acertadas despois de ler a etiqueta nutricional dos envases! (Etiqueta nutricional)

Antes de elixir os alimentos, amósalles a información da etiqueta e coméntalles:

- O listado de ingredientes, expresados de máis a menos cantidade.
- A táboa de información nutricional, sobre o aporte calórico e o contido en nutrientes do produto. Adoita estar indicado para 100g de alimento e por ración habitual de consumo. Toma a referencia do contido de nutrientes por 100g sempre que compares entre alimentos similares para elixir un alimento.
- As posibles alegacións de saúde. Recorda que a lexislación indica que deberán estar ben documentadas e avaliadas previamente. As distintas declaracións poden ser:
 - Nutricionais: afirman, suxiren ou dan a entender que un alimento posúe propiedades nutricionais específicas.
 - De propiedades saudables: afirman, suxiren ou dan a entender que existe unha relación entre un ingrediente e a saúde.
 - Relacionadas cos efectos nutricionais ou fisiolóxicos dos ingredientes.

f) Xogamos a ser expertos en saúde:

Buscamos as galletas e biscoitos máis axeitados para os avós, porque deben comer con pouco sal, observamos cantas proteínas hai nos frascos de garavanzos, canto azucre teñen as nosas sobremesas preferidas, etc.

g) Facemos un “mapa” e vemos onde están situados os alimentos frescos, que alimentos deben estar conservados en frío, etc.

Recordade que é necesario aprender a facer eleccións alimentarias saudables. A oferta alimentaria, o colorido

e o deseño dos envases e o atractivo dos expositores, son factores que poden inducir a elección de certos produtos alimenticios polos máis pequenos.