

## PINTA ELS TEUS PLATS AMB LES FRUITES

Amb l'arribada de la calor necessitem hidratar-nos constantment. Ens abelleixen aliments rics en aigua, que no siguin pesats i que ens ajuden a saciar la nostra gana d'una forma saludable. Doncs bé, tots estos requisits, els compleixen les fruites.

Les fruites són fonamentals tant per als xiquets/es com per als adults i deuriem estar presents tots els dies en les nostres dietes. Són molts els beneficis que ens aporten, com ara:

- Són font de fibra i antioxidants
- No contenen greix
- Ajuden a mantindre una correcta hidratació
- Faciliten l'eliminació d'excessos de líquids i toxines
- Proporcionen molta vitamina C (nutrient present en pocs aliments)
- Faciliten la prevenció de malalties cardiovasculars

No obstant això, és complicat introduir les fruites en els xiquets/es ja siga perquè algunes són un poc més àcides, perquè tenen una textura diferent o simplement per haver de pelar-les, tallar-les, etc.

Vos invitem a canviar esta situació, pintant els plats dels vostres fills/es a través de les fruites. Només has de deixar volar la teua imaginació i dissenyar plats amb una àmplia varietat de fruita (tenim la sort que en esta època de l'any disposem de molt d'assortiment, sent moltes de diferent color) recreant animals, paisatges divertits que atraguen el seu interès. A més, també pots anar incorporant-les a través de deliciosos sucus de fruita, combinant-les amb altres productes com la llet o el iogurt, i intentant que t'ajuden en la seua elaboració.

Amb la intenció d'obrir-vos la ment feia uns plats creatius, deliciosos i interessants, vos deixem algunes idees:

