

## COM PREPARAR UNA “PAPILLA” DE FRUITES

Fulls d'Informació Sanitària (FIS)

A partir dels 6 mesos de vida cal anar introduint nous aliments en la dieta del lactant doncs només la llet que pren ja no és suficient. Un dels primers nous aliments que introduireu és la fruita doncs el seu sabor dolç, la seva fàcil digestió i la quantitat d'aigua, vitamines i minerals que ofereix la converteix en un aliment molt saludable per al vostre fill.

La fruita s'anirà introduint poc a poc, començant per petites quantitats que anireu incrementant progressivament. L'oferireu abans de la presa de llet que toqui en aquell moment i li donareu al lactant amb plat i cullera, no li oferiu amb biberó.

Quins tipus de fruita ?

Podeu donar al vostre fill les fruites de temporada, preferiblement de proximitat, i madures de cara a una millor digestió. Això sí, cal introduir les noves fruites poc a poc. Per exemple, un primer dia suc de taronja amb poma, un altre dia afegim pera, o plàtan , o maduixes o préssec si la temporada ho permet.... Sobretot no doneu el primer dia una “superpapilla” que porti moltes fruites...

Com es prepara?

Primer netejareu i/o pelareu la fruita. Hi haurà fruites com per exemple el préssec que un cop pelada haureu de passar sota el raig d'aigua per eliminar restes de pell. Un cop pelada i neta la tallareu a trossos i la triturareu.

I quines quantitats?

La mesura més habitual és de prop de 200-220grams en total que acostuma a correspondre aproximadament a 3 mitges peces de fruites amb més o menys suc de taronja. Heu de recordar que hi haurà nens que en voldran menys i ho haureu de respectar. Si creieu que després de la fruita té gana podeu oferir una mica de llet, materna o de fórmula, per a completar la presa.

I si no li agrada?

Sí que és cert que molts cops al principi els lactants rebutgen la farineta de fruita pel punt d'acidesa que té. Heu de saber que l'únic sabor innat és el dolç ( com la llet materna) pel que de vegades haureu d'insistir uns quant cops amb la cullera per a que apreï el nou sabor. Si tot i així no hi ha manera que l'accepti hi ha diferents “trucs” que podeu provar:

- La podeu escalfar una mica o be oferir-la en forma de compota. Recorda no coure molt la fruita doncs a mesura que es cou va perdent vitamines.
- La podeu barrejar amb la llet que pren.
- Si cal també podeu barrejar-la amb 2-4 mesures de cereals, amb o sense gluten. Més endavant podeu substituir-los per una galeta estil “Maria”.
- Un altre truc és barrejar la fruita amb un “potito” de puré de fruites.
- Quan el lactant és una mica més gran podeu barrejar-la amb iogurt natural.

Com a darrera opció, si ja ho heu provat tot, deixeu descansar al nen uns quants dies i torneu a intentar-ho amb molta paciència.