



ALIMENTACIÓ INFANTIL 3 A 3 ANYS

Anna Gispert i Muñoz DN col n° CAT00712

NUTRICIÓ I SALUT

- La **nutrició** té un paper molt important per millorar i mantenir la SALUT d'infants i adults.
- Volem que el nen arribi a l'edat adulta en les millors **condicions físiques, psíquiques i socials**
- Paper decisiu de **PARES, AVIS I EDUCADORS.**

ALIMENTACIÓ INFANTIL: 0-3 anys

Lactància materna

- Beneficis pel nadó
- Beneficis per la mare
- **Exclusiva fins al voltant dels 6 mesos**

Què en diu la OMS:

*“La **lactancia materna** es un medio inigualable para proporcionar la alimentación ideal para el crecimiento y desarrollo saludables de los niños. Una revisión reciente de la evidencia científica muestra que la lactancia materna exclusiva durante 6 meses es la forma óptima de alimentar a los niños”.*

Evidències sobre lactància i immunitat

- És la opció més segura i saludable, sobretot en els primers mesos de vida.
- Per exemple, facilita l'augment de la tolerància immunològica (pot reduir el risc futur de patir una malaltia autoimmune)

<http://jaoa.org/article.aspx?articleid=2093315>

Si la Lactància és Prolongada:

- Disminució de infeccions respiratòries, otitis i diarrees
- Menys ingressos hospitalaris
- Menys risc de mort súbita del lactant, millor desenvolupament cognitiu i emocional del nen
- Tb protegeix de malalties cròniques: DMII, ECV, malalties autoimmunes i Obesitat

Quan començar amb l'alimentació complementària?

- Quan el nadó s'aguanta assegut sense ajudes.
- Quan ha perdut el reflex d'extrussió (no empeny els aliments cap a fora amb la llengua)
- Quan mostra curiositat i desig de participar en els àpats, i aconsegueix portar aliments cap a la boca
- Quan sap “dir que no” i autorregular-se apartant-se els aliments

Al voltant dels 6 mesos

Calendari orientatiu d'introducció d'aliments

Aliments	Edat d'incorporació i durada aproximada			
	0 - 6 mesos	6 - 12 mesos	12 - 24 mesos	≥ 3 anys
Llet materna	Color: Purple	Color: Light Purple	Color: Light Purple	Color: Light Purple
Llet adaptada (en infants que no prenen llet materna)	Color: Dark Red	Color: Light Red	Color: White	Color: White
Cereals –pa, arròs, pasta, etc.– (amb o sense gluten), fruites, hortalisses¹, llegums, ous, carn² i peix³, oli d'oliva, fruites seques aixafades o mòltes. Es poden oferir petites quantitats de iogurt i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.	Color: White	Color: Red	Color: Light Orange	Color: Light Orange
Llet sencera*, iogurt i formatge tendre (en més quantitat) *En cas que l'infant no prengui llet materna	Color: White	Color: White	Color: Orange	Color: Light Orange
Sòlids amb risc d'ennuegament (fruites seques senceres, crispetes, grans de raïm sencers, poma o pastanaga crua)	Color: White	Color: White	Color: White	Color: Green
Aliments superflus (sucres, mel ⁴ , melmelades, cacau i xocolata, flams i postres làctiques, galetes, brioixeria, embotits i xarcuteria)	Com més tard i en menys quantitat millor (sempre a partir dels 12 mesos)			

Altres sobre la introducció d'aliments

- Per minimitzar la pèrdua de nutrients en la **coccio de verdures i hortalisses** es recomana coure al vapor o bullir amb una quantitat mínima d'aigua, així com procurar que la cocció sigui ràpida tapant el recipient.
- Segons l'evidència científica actual, no hi ha una edat o un moment determinats en què sigui millor incorporar els aliments amb **gluten**. Es poden oferir, com la resta d'aliments, a partir dels 6 mesos.
- Es pot oferir el pa, la pasta i l'arròs **integrals**, ja que són més rics en nutrients i fibres.

Consideracions especials:

- **Verdures i hortalisses:** Evitar espinacs i bledes fins als 12 mesos (Nitrats; nitrits; metahemoglobinemia)
- **Carns:** no recomanable consumir carn procedent d'animals **caçats** amb munició de plom (danys neuronals)
- **Peix:** en menors de 3 anys, evitar PEIX ESPASA, CAÇÓ, TINTORERA Y TONYINA. Entre 3-12 anys, no més de 100 g/2 setmanes
- Evitar **mel** en nens menors de 12 anys. (risc botulisme)
- **Fruits secs sencers**
- **Aliments superflus**

En què s'ha de basar la seva alimentació? Què poden menjar?

- **Fruita**
- **Verdures, hortalisses**
- **Aliments amb predomini d'origen vegetal**
- **El mínim de sucres afegits**
- **Aliments d'origen animal de BONA QUALITAT**



Exemples introducció aliments :



En el cas de les fruites, verdures, hortalisses, llegums, pasta, arròs, pa, etc., cal que les quantitats que s'ofereixin s'adaptin a la sensació de gana que manifesta l'infant. En canvi, pel que fa als aliments que configuren el segon plat (carn, peix i ous), és important limitar-ne les quantitats a les necessitats nutricionals dels infants, ja que en el nostre entorn se'n consumeixen en excés, i això s'associa a un risc més elevat de desenvolupar obesitat infantil.

Gramatge habitual i mesures recomanades de carn, peix i ou

Aliment	Gramatge habitual	Quantitats recomanades per a infants de 6-12 mesos*	Quantitats recomanades per a infants de 12 mesos a 3 anys (s'ha d'augmentar progressivament)*
1 tall de carn de porc o vedella	80 g	20-30 g (1/3 de tall de llom)	40-50 g (1/2 de tall de llom)
1 pit de pollastre	150-200 g	20-30 g (1/6 de pit de pollastre)	40-50 g (1/3 de pit de pollastre)
1 filet de lluç	125-175 g	30-40 g (1/4 de filet de lluç)	60-70 g (1/2 filet de lluç)
1 rodanxa de lluç	60-100 g	30-40 g (1/2 rodanxa de lluç)	60-70 g (1 rodanxa petita o 1/2 de gran)
1 ou	Unitat petita (S): menys de 53 g	1 unitat petita (S)	1 unitat mitjana (M) - gran (L)
	Unitat mitjana (M): de 53 a 63 g		
	Unitat gran (L): de 63 a 73 g		

* No és convenient incloure la quantitat de carn (20-30 g / 40-50 g) o de peix (30-40 g / 60-70 g) indicada en més d'un àpat al dia. Si es vol incloure carn o peix en el dinar i el sopar, caldria fraccionar-ne les quantitats.

FORMATGE, IOGURT I LLET

- < 2 ANYS: lactancia materna, làctics sencers, però no imprescindibles.
- > 2 anys sencers o semi desnatats (no imprescindibles tampoc)



- **NO RECOMANABLE:** NATILLES, POSTRES LÀCTICS I “COSES QUE DIUEN QUE PORTEN FRUITA”

Incís per a les opcions vegetarianes

- Ben planificada, és una dieta igual o més saludable que la omnívora
- Suplementació B12 si o si.
- Fer una “presentació” d'aliments d'origen animal (llet, peix...) per descartar al·lèrgies alimentàries (ja que podria ser perillós en un futur).

Per a infants d'aproximadament 8 mesos

Exemple de programació de menús del migdia

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Patata, pastanaga i mongeta tendra amb trossets de truita	Purè de porro i sèmola de blat amb molles de pollastre	Patata, carbassó i ceba amb trossets de rosada	Purè de mongetes seques*, carbassa i sèmola d'arròs	Pèsols, coliflor i pastanaga amb trossets de bacallà
2a setmana	Lenties* i arròs amb porro, ceba i pastanaga	Purè de carbassó i sèmola de blat de moro amb gall dindi	Patata, mongeta tendra i carbassa amb trossets de lluç	Sopa espessa d'estrelletes de pasta amb truita i trossets de tomàquet	Purè de patata i cor de canyafa amb filet de porc
3a setmana	Purè de broquil, porro i arròs amb filet de llengüadina	Patata i cigrons* amb pastanaga ratllada	Purè de mongeta tendra i sèmola de blat de moro amb molletes de conill	Pistons amb pèsols i ou bullit ratllat	Deus de carbassa i patata amb trossets de pollastre

Cal afegir oli d'oliva verge extra a tots els àpats.

* Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic.

Exemple de menú diari

Llet materna a demanda (o, si no és possible, llet adaptada)	
Esmorzar	Farinetes de cereals o un tall de pa amb oli
Dinar	Verdures amb patata i trossets de pollastre
Berenar	Pera
Sopar	Arròs amb pastanaga i pèsols

A partir dels 9-10 mesos, també es pot oferir iogurt natural i formatge fresc o tendre, en petites quantitats.

A aquesta edat, es pot començar a oferir postres, preferentment, fruita fresca.

Per a infants d'aproximadament 10 -12 mesos

Exemple de programació de menús del migdia

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Sopa de pasta Ou dur amb pastanaga i mongeta tendra Plàtan	Purè de patata, poma i ceba Rosada a la planxa amb tomàquet amanit Pera	Llenties* guisades amb arròs i ceba Maduixes	Purè de poma i carbassa Lluç amb pèsols Compota de poma amb suc de taronja	Purè de xirivia, ceba i sèmola de blat de moro Trossets de cam de vedella Mandarina
2a setmana	Arròs amb porro, pastanaga i talls de pollastre Pera	Cigrons* amb pastanaga, carbassó i cuscús Macedònia	Purè de mongeta tendra, carbassa i patata Trossets de carn magra de porc Mandarina	Sopa de pasta Truita amb tomàquet amanit Compota de poma amb suc de taronja	Purè de patata i porro amb tallets de bacallà Plàtan
3a setmana	Mongetes seques* guisades amb ceba i tomàquet Taronja	Purè de carbassó, ceba i sèmola de blat Truita Pera	Sopa d'arròs Bròquil i pastanaga i carn de conill a trossets Maduixes	Purè de carbassa i patata Bacallà al forn Mandarina	Sopa de pasta Patata i mongeta tendra amb tiretes de pollastre Macedònia

Cal afegir oli d'oliva verge extra a tots els àpats.

* Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic.

Exemple de menú diari

Llet materna a demanda (o, si no és possible, llet adaptada)	
Esmorzar	Pa amb tomàquet i oli, i formatge tendre
Dinar	Mongeta tendra, pastanaga, patata i ceba, i filet de lluç tallat a trossets. Taronja
Berenar	Plàtan, un iogurt natural i un bastonet de pa
Sopar	Sopa d'arròs, carbassa i cigrons

No és convenient incloure la quantitat de carn (20-30 g), de peix (30-40 g) o d'ou (una unitat mitjana) indicada en més d'un àpat al dia. Si es vol incloure carn, peix o ou en el dinar i el sopar, caldria fraccionar les quantitats.

Per a infants d'aproximadament 12 -18 mesos

Exemple de programació de menús del migdia

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Arros amb pèsols, mongeta tendra i pastanaga Remenat d'ou amb ceba i julivert Plàtan	Purè de patata i xirivia Fosada a la planxa amb enciam i tomàquet Macedònia	Fideus amb salsa de tomàquet Conill guisat amb ceba Compota de poma amb suc de taronja	Crema de porro i carbassa Filet de luç al forn amb patata Pera	Llenties* guisades amb arros, ceba i pastanaga Mandarina
2a setmana	Sèmola de blat de moro Pollastre rostit amb ceba, tomàquet i pebrot Llesques de poma amb suc de llimona	Purè de cigrons* amb col Tomàquet amanit Mandarina	Arros amb porro i carbassó Tall rodó de vedella al forn amb pastanaga ratllada Compota de pera amb suc de taronja	Sopa de lletres Trita a la francesa amb enciam Caqui	Bròquil i patata Filet de llenguadina amb ceba al forn Rodenxes de taronja i plàtan
3a setmana	Arros amb ceba, tomàquet i coliflor Filet de salmó al forn amb enciam Meló	Pèsols amb patata Ou dur amb salsa de tomàquet Pera	Sèmola de blat de moro Pollastre guisat amb ceba i tomàquet Llesques de poma i taronja	Crema de nap i pastanaga Bacallà amb patates al forn Mandarina	Sopa de pistons Mandonguilles de cigrons* a la jardineria Rodenxes de taronja i plàtan

Cal afegir oli d'oliva verge extra a tota els plats.

* Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic.

Exemple de menú diari

Llet materna a demanda	
Esmorzar	1 tassa de llet i pa torrat amb oli amb un tall de formatge tendre.
Mig matí	Grills de taronja o mandarina
Dinar	Mongeta verda i patata amb ou dur. Macedònia
Berenar*	1 iogurt natural i coquetes (torritis) de blat de moro
Sopar	Sopa de pistons, filet de llenguado al forn i pastanaga ratllada. Maduixes

* És important garantir l'aportació de fruita a les postres i, si no, cal oferir-la al berenar i a mig matí.

Per a infants d'aproximadament 18 mesos a 3 anys

Exemple de programació de menús del migdia

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	<p>Arròs bullit amb pèsols, mongeta tendra i pastanaga</p> <p>Remenat d'ou amb espinacs</p> <p>Caqui</p>	<p>Purè de patata i xirivies</p> <p>Rosada a la planxa amb enciam i tomàquet</p> <p>Macedònia</p>	<p>Macarons amb salsa pesto (alfàbrega, all, pinyons i oli d'oliva)</p> <p>Conill guisat amb ceba</p> <p>Compota de poma amb suc de taronja</p>	<p>Crema de porro i carbassa</p> <p>Filet de lluç al forn amb patata</p> <p>Pera</p>	<p>Llenties* guisades amb verdures i arròs</p> <p>Mandarina</p>
2a setmana	<p>Sèmola de blat de moro</p> <p>Pollastre rostit amb ceba i pebrot</p> <p>Llesques de poma amb suc de llimona</p>	<p>Cigrons* amb oli</p> <p>Escalivada (ceba, pebrot i albergínia)</p> <p>Rodanxes de taronja i plàtan</p>	<p>Arròs amb porro i carbassa</p> <p>Tall rodó de vedella al forn amb tomàquet amanit</p> <p>Compota de pera amb suc de taronja</p>	<p>Espirals de colors amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Llesques de poma</p>	<p>Bròquil amb patata</p> <p>Filet de lluç amb ceba al forn</p> <p>Plàtan</p>
3a setmana	<p>Arròs amb ceba, tomàquet i coliflor</p> <p>Filet de salmó al forn amb enciam</p> <p>Meló</p>	<p>Pèsols amb patata</p> <p>Remenat d'ou amb tomàquet</p> <p>Pera</p>	<p>Galets amb mongetes seques* i salsa de verdures (porro, pastanaga i pebrot vermell)</p> <p>Bol de poma i taronja</p>	<p>Crema de porro i pastanaga</p> <p>Bacallà amb patates al forn</p> <p>Mandarina</p>	<p>Sèmola de blat de moro</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardineria</p> <p>Rodanxes de taronja i plàtan</p>

Cal afegir oli d'oliva verge extra a tots els àpats.

* Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic.

Exemple de menú diari

Llet materna a demanda	
Esmorzar	Llet i torrades amb oli i un tall de formatge tendre
Mig matí	Plàtan
Dinar	Guisat de patates, pastanaga, carbassó, pèsols i daus de pollastre. Marduixes
Berenar*	iogurt natural amb musli
Sopar	Brou vegetal amb fideus i filet de lluç amb verdures a la papillota. Pera

* És important garantir l'aportació de fruita a les postres i, si no, cal oferir-la al berenar i a mig matí.

En cas que s'inclouï un aliment proteic, com per exemple el peix al berenar, caldrà reduir la quantitat de carn, peix i ou que se serveix en el dinar i/o sopar.



Coses importants

- Jugar amb els aliments saludables i **joguines** d'aliments saludables



- Involucrar en la **compra i la cuina**
- **NO forçar.** Donar exemple i presentar els aliments de diferents maneres

- **NO fer xantatge** amb el menjar

- **Fer àpats en família**

