



Alimentació 0-3 anys

Situació de l'obesitat infantil

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), l'obesitat i el sobrepès han assolit el caràcter d'epidèmia a escala mundial. A Espanya, el 44,5 % de la població entre 6 i 9 anys presenta excés de pes.

El sobrepès i l'obesitat constitueixen un important problema de salut tant entre els joves (problemes osteoarticulars, alteracions del son, hipertensió, colesterol) com entre els adults (malalties cardiovasculars, diabetis, càncer, osteoartritis, insomni...).

Un dels factors determinants de l'excés de pes és el sedentarisme i una mala alimentació. La primera infància es caracteritza per ser una de les etapes més actives i de més creixement físic i, per això, és molt important incidir en els bons hàbits i estils de vida.



Actors implicats



Què oferim?

Valoració nutricional dels menús de les escoles.*

*Aquesta valoració no eximeix de l'obligatorietat de la supervisió dels menús mensuals per part de professionals amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica, establerta en la Llei 17/2011, de 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició.



**Govern
de les Illes Balears**
Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública
i Participació



ALIMENTACIÓ EN ELS PRIMERS MESOS DE VIDA

En el primer any de vida és necessari distingir dues etapes ben diferenciades pel que fa a l'alimentació. La primera comprèn els primers sis mesos de vida, quan el nadó s'alimenta exclusivament de llet, preferentment materna. A partir dels sis mesos, de manera gradual s'incorporen la resta d'aliments: es comença pels més tolerables de cada grup, sense que això suposi la total retirada de la lactància materna.



Per tu i per jo. La lactància materna, a més de ser el millor aliment per al nadó, contribueix a enfortir el vincle afectiu amb la mare.

UNA BONA ALIMENTACIÓ Infants sans i forts

La llet materna, a més de proporcionar els nutrients adequats en cada període de creixement, té una important funció protectora davant les infeccions.

Alletar també reporta importants beneficis a la mare, atès que accelera la recuperació després del part i protegeix del càncer de mama.

ALIMENTACIÓ DES DEL NAIXEMENT FINS ALS SIS MESOS

En aquesta etapa, el nadó s'alimenta exclusivament de llet, preferentment materna, i no és necessari que prengui cap altre líquid. Per facilitar la lactància materna a les escoles, s'ha de disposar d'un espai adequat perquè la mare pugui donar el pit. En cas que aquesta no pugui desplaçar-se al centre, té l'opció de treure's la llet a casa i portar-la a l'escola. Per aquest motiu, és necessari que el personal d'aquests centres en tenguin coneixement i que hi hagi instal·lacions que permetin una bona manipulació i conservació de la llet.

Pel que fa a la lactància artificial, s'utilitzen les anomenades llets adaptades, que poden ser d'inici o número 1 (durant els primers sis mesos) i de continuació (a partir dels sis mesos). Per preparar els biberons també és imprescindible respectar un seguit de mesures higièniques i sanitàries en relació amb els materials amb què està fet el biberó, la seva neteja, les superfícies de preparació i l'entorn en general.

Quant al ritme de preses, l'aliment s'ha d'oferir quan el nadó mostri senyals de tenir gana i fins que mostri sacietat. Com a norma general, no se l'ha de forçar a acabar-se els biberons. Per a més informació, visita el web indicat entre parèntesis (<http://www.abamlactancia.org/>).



ALIMENTACIÓ DES DELS SIS MESOS FINS A L'ANY

En aquest període d'edat, si bé la llet continua sent la principal font nutritiva, és convenient començar a oferir els diferents grups d'aliments tenint en compte les circumstàncies socials i culturals de les famílies, fins que, a l'any de vida, l'alimentació ja es pot considerar completa i variada.

Els nous aliments es poden donar a trossets o capolats, no sempre és necessari donar-los triturats (sempre i quan l'infant tengui més de sis mesos). No s'han de donar els aliments en biberó.

Quant a l'ordre d'**introducció dels aliments**, actualment no existeix justificació per retrasar o prioritzar la incorporació dels diferents aliments. A partir dels 6 mesos es poden introduir tots. Aquesta incorporació dependrà de les característiques i desenvolupament de l'infant.

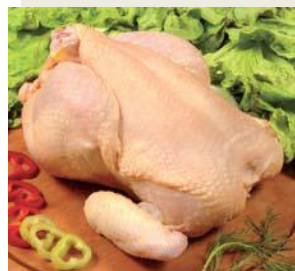
Segons l'evidència científica actual no hi ha un moment més o menys oportú per introduir el gluten. Es pot donar, com la resta d'aliments, a partir dels 6 mesos.

Es recomana esperar uns 2 dies entre la introducció d'un aliment i un altre per observar possibles reaccions al·lèrgiques.



Aspectes generals de la alimentació complementaria

- No s'ha d'afegir, sucre, mel ni edulcorants als aliments
- Se recomana evitar la sal en la preparació dels menjars i no oferir aliments molt salats als infants.
- Per tal que la pèrdua de nutrients quan es cuinen les hortalisses sigui mínima es recomana cuinar-les al vapor o amb molt poca aigua per tal que la cocció sigui ràpida, tapant l'olla.
- Quan el nadó pren només llet, no necessita beure aigua; a partir dels 6 mesos si s'hauria d'oferir. L'aigua ha de ser la beguda principal dels infants. No s'haurien d'oferir suc de fruites ni begudes ensucrades.
- Depenent del ritme de dentició de l'infant i de les seves característiques els aliments s'oferiran més o menys capolats.



ALIMENTACIÓ A PARTIR DE L'ANY

A partir de l'any, l'alimentació ja és variada.

Respecte de la fruita seca (ametlla, avellana, nous), cal oferir-la a partir dels 2 anys.

S'ha de moderar el consum de sucre i dolços. No s'han d'oferir llepolies.

Referent a la introducció de la llet de vaca, no hi ha evidència científica respecte a que els lactis baixos en greixos o desnatats siguin més recomanables.

Al voltant dels 2 anys es produeix una disminució de la velocitat de creixement que es tradueix en menys gana. Aquesta peculiaritat s'ha de comprendre i no forçar, sistemàticament, a acabar-se el plat, ja que això pot conduir irremediablement a situacions de conflicte.



BERENAR

El berenar contribueix a complementar l'aportació d'energia i nutrients que l'organisme necessita.



És millor la fruita que els suc. Si se'n consumeixen, però, cal que siguin naturals o 100 % sense sucres afegits.

Els cereals d'esmorzar i derivats, com ara galetes, convé que siguin baixos en sucre, greix i sal. Una bona opció és el pa.

COMBINA-HO!

- ✓ Una llesca de pa amb oli d'oliva verge extra i tomàtiga + formatge fresc + mandarina
- ✓ Un tassó de llet + trossets de poma + una torrada amb oli d'oliva i tomàtiga
- ✓ Un iogurt + un plàtan + una llesca de pa amb oli d'oliva i tomàtiga
- ✓ Un tassó de llet + una pera + cereals en flocs amb poc sucre i greixos

PAUTES BÀSIQUES QUE S'HAN DE SEGUIR EN L'ELABORACIÓ DELS MENÚS DEL MENJADOR ESCOLAR

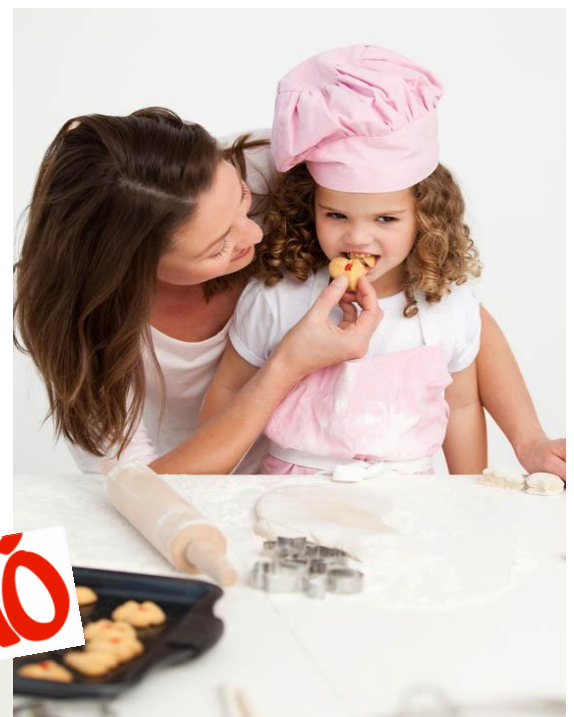
Per a l'elaboració del menú escolar es recomana seguir les pautes nutricionals que es comenten a continuació:

- 1) Ha de ser **suficient en quantitat**; és a dir, ha de cobrir la ingesta recomanada d'energia i de nutrients, tenint en compte l'edat i el sexe dels escolars als quals va destinat el menú. Com a norma general s'assumeix que l'infant menja el que necessita.
- 2) Ha de ser un **menú variat** que ha d'incloure:
 - a) Com a base del **primer plat o com a guarnició del segon**, algun aliment d'aquests dos grups:
 - Hortalisses
 - Patates, pasta, arròs
 - b) Per al **segon plat** es poden alternar llegum, peix, ous i carn, que han d'anar acompanyats d'una de les guarnicions esmentades.
 - c) Si es prefereix fer un **plat únic**, aquest ha d'incloure:
 - Hortalisses, patates, arròs, pasta... amb llegum, peix, ous o carn.
 - Un entrant d'hortalisses, preferentment crues.
- 3) Les **postres** habituals han de ser fruita de temporada crua. Ocasionalment es pot afegir fruita cuita sense sucre o un lacti.



El menjar ha d'anar acompanyat de pa i aigua.

Recordau que és obligatori incloure la informació sobre al·lergògens. Per a més informació, consultau la normativa a l'adreça que s'indica entre parèntesis (<http://www.caib.es/sacmicrofront/contenido.do?mkey=M1201240754261795703345&lang=CA&cont=74040>).



IMAGINACIÓ

COM S'ESTRUCTURA UN MENÚ?

A continuació teniu dues opcions per estructurar un menú saludable.

	1r plat	2n plat	Guarnició	Postres
1a opció	Hortalisses	Llegum, peix, ous o carn	Patates, pasta, arròs, cuscús	Fruita fresca
2a opció	Patates, pasta, arròs, sèmols de blat de moro, etc.	Llegum, peix, ous o carn	Hortalisses	Fruita fresca

RECORDA!

Consumir aliments de tots els grups esmentats i variar-los dins un mateix grup en els processos culinaris utilitzats, així com en les receptes.

Utilitzar preferentment oli d'oliva (si pot ser, verge extra). També es poden utilitzar altres olis vegetals, com ara l'oli de gira-sol, de gira-sol alt oleic o oli de blat o de soia.

Dissenyar els menús tenint en compte els gusts i les preferències alimentàries de la població a la qual.

Controlar la quantitat de les racions —segons l'edat i el sexe— i els ingredients dins el plat.

Per calcular les quantitats de determinats aliments en funció de l'edat podeu consultar el document ["Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància de 0 a 3 anys"](#) de la Generalitat de Catalunya.

A MÉS A MÉS...

Els suc de fruita envasats o la fruita en almívar no han de substituir la fruita sencera, que ha de ser les postres habituals.

És important tenir en compte que el menú servit en els centres docents ha de ser únic, sense possibilitat d'elegir, excepte en els casos que està justificat.

S'ha de limitar el contingut de sal dels menús. El menjar s'ha de condimentar a la cuina. L'alumnat no hi ha d'afegir sal o condiments.

Limitau les preparacions d'aliments precuinats a un màxim de tres al mes, perquè són molt rics en greixos saturats.

El menjador escolar és també un espai de cultura. Aprofitau l'ocasió per donar a conèixer la cuina balear, que, per cert, és molt saludable.

La ració importa!

COMPOSICIÓ DE LA VARIETAT DELS MENÚS EN EL MENJADOR ESCOLAR *

En resum, els menús escolars han d'ajustar la seva composició i varietat a la taula següent:

Grup d'aliments	Freqüències de consum al menjador escolar	Nre. de processos culinàries diferents per grup que s'ofereixen al mes	Nre. de receptes diferents per grup que s'ofereixen al mes	Nre. d'aliments diferents per grup que s'ofereixen al mes
Fruita	4-5 racions/setmana	-	-	≥4
Hortalisses	1 ració/dia	3-4	No repetir en 2 setmanes	≥4
Pa	1 ració/dia	-	-	1-2
Patates/pasta/arròs/cuscús, sèmola de blat, etc.	1 ració/dia	3-4	No repetir en 2 setmanes	≥6
Llegum	1-2 racions/setmana	≥2	-	≥3
Carn i derivats	4-12 racions/mes	2-3	No repetir en 2 setmanes	3-4
Peix, mol·luscs i crustacis	4-12 racions/mes	2-3	No repetir en 2 setmanes	3-4
Ous	4-8 racions/mes	2	No repetir en 2 setmanes	-
Lactis	≤1	-	-	-
Aigua	Diària	-	-	-

* 1 mes (20 dies lectius)