

L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN LA PRIMERA INFÀNCIA

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

APRENDRE BONS HÀBITS ALIMENTARIS FACILITA UN BON ESTAT NUTRICIONAL, UN CREIXEMENT ÒPTIM I UNA RELACIÓ SANA AMB EL MENJAR

FINS ALS 6 MESOS

La **llet materna** és el millor aliment per al nadó. Es recomana l'alletament matern exclusiu durant els primers 6 mesos de vida. Si no és possible o no es desitja l'alletament matern, s'ha d'optar per preparats per a lactants.

A PARTIR DELS 6 MESOS

És bo mantenir l'**alletament matern** fins als 2 anys d'edat o més, o bé fins que la mare i la criatura ho decideixin.

A partir dels 6 mesos s'aniran incorporant progressivament **nous aliments**, mantenint l'alletament matern a demanda.

El moment pot canviar segons el seu **desenvolupament psicomotor** (es manté asseguda, agafa els aliments i se'ls posa a la boca...) i l'**interès** que demostri per tastar nous gustos i textures.

La base de l'alimentació saludable són els **aliments vegetals frescos i mínimament processats**.

CALENDARI D'INCORPORACIÓ D'ALIMENTS

Aliments	0-6 mesos	6-12 mesos	12 mesos - 4 anys	≥ 4 anys
Llet materna	Color fosc blau	Color blau clar	Color blau clar	Color blau clar
Preparats per a lactants (en infants que no prenen llet materna)	Color blau fosc	Color blau clar	Color blau clar	Color blau clar
Cereals integrals –pa, arròs, pasta, etc. (amb gluten o sense)–, fruites, hortalisses i verdures, llegums, ous, peix, carn, oli d'oliva verge, fruites seques (moltes o en pols, o en crema) Es poden oferir petites quantitats de iogurt sense sucre i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.	Color blau clar	Color vermell	Color taronja	Color taronja
Llet sencera, iogurt natural sense sucres i formatge tendre (en més quantitat)	Color blau clar	Color blau clar	Color taronja fosc	Color taronja clar
Sòlids amb risc d'asfíxia (fruites seques senceres, grans de raïm, tomàquets cirerols o cireres sencers, trossos grans de poma o pastanaga crua, crispetes, olives, salsitxes, caramels, etc.)	Color blau clar	Color blau clar	Color blau clar	Color verd

CAL EVITAR L'OFERTA D'ALIMENTS MALSANS

- No s'han d'oferir **aliments malsans** (rics en sal, sucres i greixos poc saludables, i pobres en nutrients).
- Si es fa, hauria de ser sempre a partir dels **12 mesos**, en **petites quantitats, molt de tant en tant** i sense utilitzar-los com a premi o recompensa.
- En aquest grup s'inclouen sucres, mel, melmelades, begudes ensucrades i sucres (comercials o casolans), cacau i xocolata, flams i postres làctiques (batuts, iogurts ensucrats i de gustos...), galetes, brioixeria, farinetes, potets ensucrats i salats, cereals d'esmorzar ensucrats, patates xip i snacks salats, embotits i carn processada, etc.

VULL MENJAR JO, PERÒ AMB TU

Les criatures van adquirint destreses per menjar soles des de ben aviat. Acompanyem-les i encoratgem-les amb **confiança** i **seguretat**.

Per ajudar que mengin de manera autònoma i que gaudeixin dels gustos, les textures, les olors i els colors dels diferents aliments és aconsellable oferir **preparacions diferents dels triturats**.

Els àpats són moments de **contacte, relació i afecte**. Amb una actitud receptiva i tolerant, d'acompanyament respectuós sense confrontació, es converteixen en espais on estrènyer els nostres vincles.

La influència més important sobre els hàbits alimentaris és l'**exemple de les persones adultes**. Dediqueu temps, atenció i cura a l'estona de l'àpat, sense televisió, mòbils ni tauletes al voltant.

NO EN VULL MÉS! NO HO VULL TASTAR!

Les persones cuidadores són les responsables d'adquirir i preparar aliments saludables per a la criatura, però ella, amb la seva capacitat d'autoregulació, decideix si vol menjar i quina quantitat.

De peix, ous i carn, en canvi, és important limitar-ne les quantitats.

I A MÉS A MÉS...

- A partir del sisè mes, se li pot oferir **aigua** segons la sensació de set que tingui. Eviteu els sucres i les begudes ensucrades.
- Per tenir cura del **medi ambient**, convé reduir el consum de proteïna d'origen animal, escollir productes frescos, locals i de temporada, evitar el malbaratament i els envasos d'un sol ús.
- Cal tenir en compte aspectes importants de **seguretat i higiene**: rentar-se les mans, garantir que els estris i les superfícies de treball estan nets, comprovar que els aliments estan en bon estat i conservar els aliments en refrigeració o en congelació.
- Les **escoles bressol i llars d'infants** han de promoure la lactància materna i garantir una alimentació segura, saludable i sostenible, seguint les recomanacions de les guies de referència.
- L'alimentació saludable i sostenible també és possible en situacions de **diversitat**: vegetarianisme, altres cultures alimentàries, al·lèrgies, celiaquia...
- La **higiene bucodental** s'ha de cuidar des del naixement i, des de la primera dent, s'ha de raspallar com a mínim 2 cops al dia.
- El **moviment i el joc actiu en companyia** són necessitats vitals: més córrer, enfilarse, jugar a pilota, ballar...; menys cotxets, gandules, trones, sofàs..., i gens de pantalles.

<https://canalsalut.gencat.cat>

<https://salutpublica.gencat.cat>