



ALIMENTACIÓ DELS 12 ALS 18 MESOS

A partir de l'any, el nen o nena pot menjar gairebé de tot, introduint progressivament:

- la llet sencera i el formatge poc gras: és recomanable una llet de creixement tipus 3 (líquida o en pols), que està suplementada amb minerals i vitamines necessàries per a un bon creixement i desenvolupament del nen.
- l'ou sencer: dos cops per setmana, substituint la carn o peix. Inicialment començarem amb un quart de clara i anirem augmentant de forma progressiva la quantitat. Millor començar introduir-ho a l'hora de dinar, per a descartar-ne intoleràncies.
- la pasta més gruixuda ben cuita,
- les verdures flatulentes com les cols, coliflor, espinacs, bledes, carxofes i els espàrrecs, entre d'altres.
- els llegums aixafats primer, i sencers després (ben cuits): dos cops per setmana.
- les guarnicions crues (començant per trossets d'enciam, pastanaga ratllada, tomàquet sense pell ni llavors),
- la fruita seca triturada
- així com anar diversificant les tècniques i preparacions culinàries.

Les tècniques i preparacions més adequades per als infants d'entre 1 i 3 anys són les sopes, les cremes, els purés, els bullits, els guisats, els estofats i, de tant en tant, a partir dels 18 mesos, algun rostit i fregit.

En aquesta etapa, només cal esmentar la introducció als 18 mesos del peix blau, com la sardina, la tonyina o el verat (inicialment millor sense pell).

Cal també anar augmentant el volum de les racions segons les necessitats del nen o nena.

S'ha d'anar introduint el sòlid de forma progressiva, de manera que el nen/a s'acostumi mica a mica als trossos. Triturarem cada vegada menys les farinetes i deixarem a una racó del plat, algun tros de pollastre o peix sense triturar. La truita, una vegada ja prengui ou sencer, també és una bona opció per començar amb el sòlid.

S'haurà d'evitar: fruits vermells, kiwi i préssec, marisc i fruits secs.