



CALENDARI ORIENTATIU D'INTRODUCCIÓ DELS ALIMENTS

Aliment	Edat incorporació d'aliments
Productes làctics	
• Lactància materna	Exclusiva fins als 6 mesos
• Llet adaptada d'inici (1)	Fins als 6 mesos
• Llet adaptada de continuació (2)	A partir de 6 i fins als 12 mesos
• Iogurt natural	A partir de 12 mesos
• Formatge fresc, tendre i mató	A partir de 10 mesos
• Llet sencera	A partir de 12 mesos
• Formatge semi curat, sec i fos	A partir de 12 mesos
• Flams, cremes, <i>petit-suisse</i> , etc.	A partir de 12 mesos
Fruita	
• Suc natural, compota i fruita triturada	A partir de 4 mesos
• Fruita trosjada	A partir de 8 mesos
• Fruita seca triturada o esmicolada	A partir de 12 mesos
• Fruita seca sencera	A partir de 3 anys
• Fruites vermelles o exòtiques	A partir de 24 mesos
Cereals	
• Farines sense gluten de cereal únic (arròs, blat de moro)	A partir de 4 mesos
• Farines amb gluten (blat, civada, ordi, sègol)	A partir de 6 mesos
• Sèmols de pasta o arròs	A partir de 8 mesos
• Pa i galetes	A partir de 8 mesos
• Pasta fina i arròs	A partir de 10 mesos
• Cereals de l'esmorzar, cereals integrals	A partir de 24 mesos
Verdures i hortalisses	
• Purés fins (ceba, mongeta tendra, pastanaga, patata, carbassó, carbassa)	A partir de 6 mesos
• Purés més espessos	A partir de 9 mesos
• Tomàquet sense pell ni llavors (cuit)	A partir de 10 mesos
• Espinacs, bledes, bròquil, coliflor	A partir de 12 mesos
• Verdura flatulenta (col, carxofa, espàrrecs)	A partir de 18 mesos
Carn, peix i ous	
• Pollastre, gall dindi, conill, vedella, porc magre	A partir de 7 mesos
• Cavall, poltre, xai magre, pernil curat, pernil cuit i embotits bullits	A partir de 10 mesos
• Altres embotits i xarcuteria	A partir de 24 mesos
• Peix magre (blanc)	A partir de 9 mesos
• Peix gras (blau)	A partir de 18 mesos
• Marisc (gambes, calamars, musclos)	A partir de 24 mesos
• Rovell d'ou (cuit)	A partir de 10 mesos
• Ou sencer (cuit)	A partir de 12 mesos
Llegums	
• Llenties i cigrons (purés fins passats pel passa puré)	A partir de 12 mesos
• Llegums aixafats/sencers, ben cuits	A partir de 15-18 mesos
Greixos	
• Oli d'oliva cru	A partir de 6 mesos
• Oli cuit	A partir de 12 mesos
Altres (no són necessaris des del punt de vista nutricional)	
• Sucre, mel, mermelades, sal	A partir de 12 mesos
• Herbes aromàtiques	A partir de 12 mesos
• Cacao i xocolata	A partir de 18 mesos

- La lactància materna és la millor forma d'alimentació durant els primers 6 mesos de vida de forma exclusiva i després com a complement durant el primer any. És nutricionalment perfecta, protegeix de les infeccions i permet una relació afectiva entre la mare i el nen.
- Si s'està seguint lactància artificial, s'ha d'utilitzar una llet de fórmula adaptada tipus 1 fins als 6 mesos i després tipus 2. Recordeu que per cada 30 cc d'aigua s'ha d'afegir una mesura rasa de llet en pols (cada llet porta la seva cullera); primer s'ha de mesurar correctament la quantitat d'aigua i després posar-hi la llet. És preferible utilitzar una aigua amb poc aport de sodi.

PAUTA GENERAL INTRODUCCIÓ DELS ALIMENTS

Per raons nutricionals es aconsellable introduir altres aliments (tipus "papilles") a partir dels 4, i no més tard dels 6 mesos d'edat. Abans l'intestí no està ben preparat i després dels 6 mesos és difícil que la llet pugui proporcionar tot l'aliment necessari. Sempre s'haurà de tenir en compte el desenvolupament psicomotor del nadó, sobretot el control cefàlic, per valorar si està o no preparat per començar amb la cullera.

→ Si s'està fent lactància materna i el nen/a segueix un corba de pes correcta, es podrà posposar la introducció de les "papilles" fins als 6 mesos. En cas contrari començarem als 4 mesos.

→ Si el nen/a està fent lactància artificial o lactància mixta també l'introduïrem als 4 mesos.

Sempre que la mare pugui o vulgui, es podrà seguir oferint llet materna, com a complement després d'aquestes.

1.- Papilla/biberó de cereals (4 mesos): ESMORZAR.

2.- Papilla de fruites (5 mesos): BERENAR.

3.- Papilla de verdura (6 mesos): DINAR.

4.- Papilla de verdura (10 mesos): SOPAR.

NORMES GENERALS

La introducció de les farinetes ha de fer-se sempre de forma progressiva, utilitzant com a complement el pit o el biberó, fins que prengui la ració completa.

És millor que s'introdueixin els aliments amb una diferència entre ells d'uns 10-15 dies, per acostumar al nen als diferents sabors i poder identificar més fàcilment alguna intolerància o al·lèrgia alimentària. Si el nen no presenta problemes, es pot anar a un ritme més ràpid i anar variant cada dia el tipus de verdura o fruita.

Cada vegada que s'introdueix una farineta es substitueix per una presa de llet. És recomanable oferir el pit o aigua entre les preses, ja que en disminuir el número de biberons es redueix l'aport de líquids.

A partir del 6è mes l'aport de làctics haurà de ser, com a mínim, de 500 cc (entre pit, biberó o farinetes).

El nen pot mostrar alguna estranyesa davant d'alguna novetat alimentària. Se li haurà de donar temps i no anar amb presses.

Millor deixar que el nen marqui el seu ritme, sense forçar-lo a menjar més del que desitja.

Augmentar de forma progressiva la mida dels trossos dels aliments, per iniciar-lo mica a mica en el procés de masticació. Cap als 2 anys és recomanable que deixin els triturats.

Evitar l'ús de sucre i sal. Prescindir de condiments en la preparació dels aliments.