



A LA INFÀNCIA I L'ADOLESCÈNCIA. GUIA PER A ESCOLES, PARES I EDUCADORS

L'ALIMENTACIÓ D' 1 ALS 3 ANYS

M. Anguera, A. Geis, R. Vendrell, J. Iglésias i N. Cuenca

Presentació del projecte

Aquest material és el resultat d'un projecte de col·laboració impulsat per la Fundació Blanquerna i la Societat Catalana de Pediatria amb l'objectiu d'ajudar a les escoles, els educadors i als pares en la seva responsabilitat de crear bons hàbits alimentaris i promoure la salut entre els infants i joves.

Els autors són experts en disciplines diferents -Nutrició, Pedagogia, Psicologia i Pediatria- i han treballat conjuntament al llarg de dos anys per tal d'elaborar des d'una mirada interdisciplinària 5 guies que volen ser clares i útils. Cadascuna de les guies s'orienta a una franja d'edat determinada en funció de les necessitats socials, psicològiques, fisiològiques i biològiques que determinen pautes diferents en relació a l'alimentació. Concretament, les 5 guies de la col·lecció són:

1. **L'alimentació dels 0 als 12 mesos**
2. **L'alimentació d' 1 als 3 anys**
3. **L'alimentació de 4 als 6 anys**
4. **L'alimentació de 7 als 12 anys**
5. **L'alimentació a l'adolescència**

Crèdits

- © del text: Marta Anguera, Àngels Geis, Roser Vendrell, Jaume Iglésias i Noemí Cuenca.
- © de les fotografies: Jordi Longás
- © de l'edició: Prevenció Risc Escolar S.L.
- © del Disseny gràfic: Kim Bosch

S'autoritza la reproducció parcial del material sempre que es citin els autors i la font de procedència

Edició produïda i coordinada per: SAIP – Fundació Blanquerna Assistencial i de Serveis (Universitat Ramon Llull).

Febrer de 2009



INDEX

INTRODUCCIÓ	03
QUÈ ES MENJA	05
COM ES MENJA	09
FER-HO FÀCIL	11
ORIENTACIONS PER A L'ESCOLA	13
BIBLIOGRAFIA	15





INTRODUCCIÓ

Per la seva característica socialitzadora, els àpats esdevenen espais educatius, sigui quin sigui el context en què es duguin a terme. Han de facilitar la incorporació d'hàbits alimentaris sans i sòlids tot iniciant el plaer de menjar en la moderació. No oblidem que tot acte cultural de relativa importància s'acompanya sempre d'un àpat.

Durant el segon i el tercer any de vida l'infant assoleix unes habilitats i competències que afavoreixen la seva autonomia. Aprèn a caminar, a dominar el seu cos, la mà. Aquest fet li possibilita més interacció amb l'entorn. Augmenta la seva capacitat exploratòria i ja coneix molts elements del seu medi, aliments inclosos. Aprèn a mastegar, mossegar i també a parlar, tot i que aquest ritme ve determinat depenent de la dentició. Hi ha un temps de transició en què es passa del menjar triturat al menjar a trossets.

Aquest és el període en el qual s'inicia la socialització de l'estona dels àpats, els infants volen menjar en companyia de la família o d'altres infants. De vegades fan algunes rebequeries que cal entendre no com una negació a menjar, sinó com una negació a fer-ho sense companyia. D'altra banda, i per les seves ganes d'explorar i de sentir-se autònoms, caldrà donar-los la possibilitat de poder participar activament de l'estona dels àpats: parant taula, utilitzant els coberts sense ajuda, començant a decidir les quantitats que volen menjar (però no el menú), ajudant a la cuina, etc.

Els nens mengen molt millor acompanyats d'adults; uns adults que alhora es converteixen en referents de com mengen i què mengen.

L'objecte de l'alimentació infantil té, en qualsevol context cultural, un doble vessant: un relacionat amb la nutrició i un altre relacionat amb la sociabilitat.

Amb el primer ens proposem proporcionar al nen la ingesta de nutrients en quantitat, qualitat i proporció adequats per tal d'obtenir un creixement, una maduració i un desenvolupament correctes, evitar carències nutricionals i prevenir malalties amb elevada morbiditat i mortalitat en l'adult.

Amb el segon entenem que tot acte relacionat amb l'alimentació és un acte social, de relació interpersonal, en el qual s'han d'establir durant els primers anys de vida els vincles emocionals que ofereixin a l'infant la seguretat que el capaciti per explorar i relacionar-se amb el món.





QUÈ ES MENJA

Làctics

La llet de continuació s'ha de substituir per la llet de creixement a l'any d'edat, encara que es recomana esperar fins als 18 mesos; o per llet enriquida amb omega-3 (si no s'és al·lèrgic al peix), o en darrera opció llet semidescremada.

Hem de recordar que la llet de vaca i els seus derivats estan contraindicats abans de l'any. En tots els productes, però molt especialment els làctics, cal estar atents a la data de caducitat.

Fruïtes

Poden menjar totes les fruïtes tret de les maduixes, les móres, els gerds (fruïtes lobulades) i la fruita seca oleaginosa, com ara ametlles, nous, avellanes, etc., perquè hi ha el perill d'ennuegar-se.

Verdures i hortalisses

Cal que n'augmentem la varietat, podem introduir la col, la coliflor i els espinacs. Les podem donar en truites, cuinats de forma suau, en ensalada russa i en amanida tallada a la juliana, com el tomàquet pelat, sense llavors i tallat a trossets o la pastanaga ratllada molt fina.

Llegums

Començarem per les lleties i els pèsols, ja que són els més suaus i menys flatulents, en racions petites de 20 g, bullits i barrejats amb el puré de verdures. Més endavant ja podran menjar-ne un plat sencer.

Pastes

A l'hora de introduir les pastes, hem de començar per pastes petites com ara sèmole, meravella, fideus, etc. I després, espaguetis o macarrons ben cuits, no al dente i tallats petits.

Pa

Podríem començar a introduir pa de pagès.

Carn, peix, marisc i ous

Les necessitats de carn o peix augmenten a 30–50 g per àpat.

Carns blanques i vermelles

A partir de l'any podem introduir altres carns com ara el porc i vermelles. De manera que podem alternar en el àpat carns blanques, el conill, el gall d'indi i el pollastre; carns vermelles, xai, cabrit, porc i vedella, i trossets de pernil magre.

Peix blanc, blau i marisc

El peix blanc, rap, lluç, llenguado, etc., ja l'havíem introduït als 10 mesos d'edat. Serà al voltant dels 18 mesos quan incorporarem el peix blau, com ara el salmó, la tonyina, la sardina, el verat, etc. Per últim, el darrer aliment del mar que resta a introduir és el marisc. Començarem per cues de gamba o llagostins bullits, i una vegada sàpiguen mastegar bé, sèpia o calamar guisats.

Ou sencer

Ja podem introduir 1 ou sencer d'1 a 3 cops la setmana en forma de truita, que és molt ben acceptada per la textura esponjosa, i també podem fer-los truites de verdures.

Sal

A partir de l'any es pot començar a cuinar amb una mica de sal. No és necessari fer-ho amb els purés, que fins ara es toleraven sense, però sí amb aliments més insípidos com ara l'arròs o la pasta.



Sucre

També podem incorporar petites quantitats de sucre o mel a diferents aliments, com el formatge fresc o el iogurt.

Els menjars hauran de ser:

- Fàcils de mastegar: cal evitar fer cuinats a la planxa que queden molt ressecs i difícils de mastegar i escollir parts toves, com per exemple la cuixa del pollastre en lloc del pit.
- Sucosos: com els guisats amb verdures que facin xup-xup amb una mica de suquet. D'aquesta manera poden sucar la carn o el peix amb el suc, cosa que els facilita mastegar.
- Fàcils de digerir: coccions suaus com ara guisats sense greix, al forn, microones o bullits.
- Sense excés de greixos: cal evitar les salses amb excés de greix, com per exemple la salsa carbonara.
- Agradables a la vista: com sempre s'ha dit, també es menja per la vista. Per això es poden decorar els plats amb forma de cara o fer les verdures gratinades, etc.

I hauríem d'evitar:

- Pastisseria grassa com ara pastissos amb mantega, encara que sí que els podríem donar coca casolana o pa de pessic.
- Caramels, perquè hi ha perill d'ennuegar-se i de càries.
- La xocolata.
- Fruita seca: ametlles, nous, avellanes...
- Fregits i carns en salses greixoses.
- Begudes ensucrades i excitants com ara les begudes de cola.
- Begudes alcohòliques.
- Brioixeria.

Els aliments s'han de preparar en coccions suaus, com ara bullits, vapor, forn i guisats, que són d'una textura més sucosa que la cocció a la planxa.

Esquema d'alimentació dels 12 als 36 mesos

Esmorzar	Farinetes de cereals o làctic més cereals
½ matí	Fruita
	Patata o arròs o pasta o llegum Verdures o amanides Carn, peix o ous iogurt i/o petit suisse o formatgets o fruita
Berenar	Fruita i/o llet
Sopar	Patata o arròs o pasta o llegum o pa Verdures o amanides Peix o ous o formatge o pernil iogurt i/o petit suisse o formatgets o fruita



Esquema general de l'alimentació fins als tres anys

1. És recomanable fer 5 àpats al dia.
2. Cal conservar una bona ingesta de productes làctics:
1 got de llet + 1 iogurt + 1 tall de formatge.
3. És bo esmorzar llet o iogurt amb cereals o 40 g de pa.
4. 1 o 2 fruites al dia, una a trossets i l'altra en suc natural, o totes dues a trossets.
5. Uns 150 g de verdura al dia és la quantitat correcta.
- 6 De 15 a 20 g d'oli d'oliva verge al dia; és a dir, d'una a dues cullerades soperes al dia.
7. Al dinar i al sopar ha d'haver-hi sempre:
 - 100 g de patata o
 - 75 g de pasta o arròs cuit o
 - 60 g de llegum cuit.
8. Per al dinar, de 40 a 50 g de carn o peix.
9. Al sopar 30 o 40 g de peix, 2 cops la setmana ou, un dia formatge i un altre dia pernil.

Les postres han de ser petites quantitats de fruita o productes làctics.





COM ES MENJA

Progressivament, l'infant s'asseurà a taula amb la resta de la família, amb una cadira adaptada a la seva mida. El farem participi de l'acte de menjar, deixarem que tasti el que mengen els altres, sempre que no siguin aliments gaire greixosos, picants, etc., posant-li en un platet una mica del menjar ben esmicolat; deixant-lo que jugui amb una cullera adient i que toqui els aliments amb les mans. En aquesta etapa és molt fàcil que el nen vulgui tastar gairebé tots els aliments; tot ho vol provar, i tot ho vol investigar.

Hem de procurar hi hagi un ambient tranquil, sense televisió, ràdio o videojocs; un temps que propiciï la comunicació i que alhora esdevingui un espai d'aprenentatge dels nostres hàbits alimentaris.

Els adults hem de propiciar que els àpats siguin estones agradables per a tots, amb models en què es gaudeixi del menjar, amb una dieta variada en textures, gustos i colors diferents, amb àpats en què es mengi en companyia de pares, avis, germans, etc. També és el moment d'incorporar hàbits domèstics, com ara rentar-se les mans, anar al lavabo, parar i desparar taula.

Sempre que l'alimentació tingui els nutrients adients i la corba de creixement sigui correcta, cal no forçar l'infant en la quantitat que ha de menjar. És tan dolent patir gana com afartar-se. No podem confondre estar prim o gras amb estar sa.

Una relació sana amb l'alimentació comporta donar-hi una importància relativa, no pot esdevenir una obsessió. Aquesta actitud adulta és una bona mesura preventiva per a tot tipus de malalties.

Haurem de respectar el temps que el nen necessiti per menjar. Cada nen té el seu ritme, no tots tenen les mateixes dents, ni podem introduir l'aliment a trossets en el mateix moment. No obstant això, no es recomana que un àpat s'allargui més de 30-45 minuts.





FER-HO FÀCIL

▪ Com introduir els llegums?

Una forma d'introduir els llegums molt ben acceptada és preparar un puré amb patata i pèsols, triturar-ho amb llet i afegir-hi peix bullit i oli. Aquest puré el podem donar per sopar.

▪ Quin seria un model de menú setmanal per a infants d'1 als 2 anys?

MENU SETMANAL EQUILIBRAT PER A NENS DE 1 A 2 ANYS							
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	Sèmola Conill guisat amb verdures Poma ratllada	Crema de pèsols amb trossets de peix bullit esmicolat, amb tomàquet natural trinxat logurt	Cuixeta de pollastre guisada amb verdures i patata Plàtan aixafat	Arròs caldós amb sèpia i verdures Poma ratllada	Crema de lleties Truita francesa amb pastanaga ratllada logurt i pera	Sèmola Rap guisat amb verdures Plàtan aixafat	Fricandó amb patates i verdures guisades Batut de iogurt amb plàtan
SOPAR	Peix espasa al forn amb patates acompanyat de tomàquet natural trinxat logurt	Pa sucac amb tomàquet i formatge amb pastanaga petita ratllada logurt	Sopa Truita francesa amb tomàquet natural trinxat logurt	Lluç al forn amb patata i carbassó Formatge amb pera	Coliflor i beixamel Pa sucac amb pernil Poma ratllada	Truita de carbassó i patata amb pastanaga ratllada Mató amb mel	Entrepà amb tomàquet picadet petit Poma ratllada

▪ Quin seria un model de menú setmanal per a infants dels 2 als 3 anys?

MENU SETMANAL EQUILIBRAT PER A NENS DE 2 A 3 ANYS							
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	Arròs amb tomàquet Conill guisat amb verdures Pera (a trossets)	Crema de pèsols Peix espasa al papillota amb enciam a la juliana logurt	Espaguetis (tallats petits) amb salsa de tomàquet i pastanaga Cuixeta de pollastre guisada Fruita	Albergínia escalivada i gratinada amb formatge Patata guisada amb sípia Taronja a rodanxes	Arròs amb verdures Hamburguesa amb salsa de tomàquet Poma ratllada	Sèmola Rap guisat amb verdures Pera (a trossets)	Canelons d'espínacs Fricandó Maduixes amb suc de taronja
SOPAR	Crema de carbassó i patata Lluç al forn amb enciam a la juliana logurt	Mongeta tendra amb patates Pa sucac amb tomàquet i pernil Poma ratllada	Sopa d'arròs Truita de carbassó i tomàquet amanit a trossets petits logurt	Crema de pastanaga Lluç al forn amb patata logurt amb maduixes	Coliflor i patata amb beixamel Croquetes de peix amb enciam a la juliana logurt	Truita de patata i ceba amb pastanaga ratllada Mató amb mel	Tomàquet picadet petit Entrepà Batut de fruita i iogurt





EL RACO DE

LA FRUITA



ORIENTACIONS PER A L'ESCOLA

Les estones dels àpats, com totes les necessitat bàsiques, cal considerar-les espais d'alt contingut educatiu. Per aquest motiu, a les escoles, hauríem de tenir en compte els aspectes següents:

- Els infants han de fer els àpats en espais tranquils i en grups reduïts.
- S'entén que el nombre d'adults ha de possibilitar una dinàmica assossegada i que atengui les necessitats dels infants. S'aconsella que els adults seguin a taula amb els infants per acompanyar-los.
- El mobiliari ha de donar resposta a les necessitats anatomicofisiològiques (hamaques, troncs, cadires, taules, etc.) per tal que estiguin còmodes.
- No tots els infants tenen la mateixa gana i segueixen el mateix ritme, cal ser respectuós amb les quantitats i la durada dels àpats. Amb tot, ens cal evitar estones d'espera massa llargues o presses.
- De la mateixa manera que l'adult ha de saber les quantitats més adients segons les característiques i les circumstàncies de cada infant, també hauria de tenir en compte que és desaconsellable mantenir una criatura davant del plat més de 45 minuts o privar-la del descans per no haver acabat de menjar.
- Les activitats prèvies, com ara parar taula, rentar-se les mans, agafar els pitets..., així com les posteriors, rentar-se, recollir, etc., cal dotar-les de significació per al nen. Viure aquests processos amb tranquil·litat i amb un ordre constant que possibiliti el gaudi positiu d'aquestes estones.
- S'ha de mantenir durant tot el cicle de la llar d'infants l'estona de la migdiada per ajudar el nen a fer la digestió correctament i reparar el desgast físic. En aquestes primeres edats s'aconsella que, entre l'acabament de la ingesta i la migdiada, es deixi un marge mínim d'uns quinze minuts per evitar que el nen vomiti.
- Cal vetllar perquè els nens estiguin còmodes durant l'estona del descans, sense sabates, pantalons ajustats, gomes, clips, etc. En aquesta edat hem de permetre que els infants tinguin algun objecte familiar (xumets, ninot, llençol, etc.) que els ajudi a agafar el son.





BIBLIOGRAFIA

A continuació es referencia tota la bibliografia consultada en el procés de redacció dels 5 capítols de la *Guia d'Alimentació Saludable a la Infància i l'Adolescència per a Escoles, Pares i Educadors*.

Anguera M. *Dietas para embarazadas*. (1a ed.). Madrid: La esfera de los libros; 2007.

Banet, E. et al. *Educación para la salud: la alimentación*. Barcelona: Graó; 2004.

Enrich, M., Parellada, A. *Deixa'm cuinar a mi. El millor llibre de receptes per a joves*. Barcelona: Rosa dels vents; 2005.

ESPGAN Committee on Nutrition. Guidelines on Infant Nutrition. II Recommendations for the composition of follow-up formula and beikost. *Acta paediatr Scand* 1981; 287.(suppl): 1-25.

ESPGAN Committee on Nutrition. Guidelines on Infant Nutrition. III Recommendations for Infant Feeding. *Acta paediatr Scand* 1982; suppl.302: 1-27.

ESPGAN. Report of de Working Group on Pesticides in Baby Foods: Pesticides in dietari foods for infants and young children. *Arch Dis Chil* 1999; 80:91-2.

Falk, J., Majoros, M., Tardos. A. *Menjar*. Barcelona: Associació de Mestres Rosa Sensat; 2001.

Fargas, E. *Cuinem junts. 30 receptes per a cuinar en família*. Barcelona: La Magrana; 2006.

Fuentes, M. Descubramos el arte de comer. Barcelona: *Aula Infantil*; 7, 9-12; 2002.

Gallart-Catala, A. Beneficios nutricionales del consumo de yogurt durante la infancia. *Ann Españ Pediatr* 1987; suppl.100: 38-44.

Geis, A, Longàs, J. (coord). *Dirigir una escuela 0-3*. Barcelona: Graó; 2007.

Hernández, M., Muñoz, A., Madero, L. Crecimiento físico durante la adolescencia. *Ann Esp Pediatr* 1983; 19(supl. 18): 91-99.

Jimenes Cruz, A, Cervera Ral P, Bacardi Gascon M. *Tabla de Composición de Alimentos*. Novartis Nutricion. 5 edición, 1998.

Lopez Nomdedeu, C. *El desayuno del niño en edat escolar*. Madrid. Ministerio de Sanidad y Consumo. 1983.

Marti Hennenberg, C. Alimentación del Prescolar y factores de riesgo. *Actualidad Nutricional* 1991; 7: 4-10.

Miralpeix, A. *La alimentación infantil. Pautas y consejos para una alimentación equilibrada y completa*. Barcelona: Plaza Janes; 1999.

Palou, S. *Sentir i créixer. El crecimiento emocional en la infancia*. Barcelona: Graó; 2004.

Pavon, P, Monasterio, L. Alimentación escolar. Comedores escolares. *Actualidad Nutricional* 1991; 7: 11-17.

Ros, L., Moran, J. Nutrición del adolescente en situaciones especiales. *Actualidad Nutricional*. 1992; 7: 32-40.

Roselló, M.J. Comer para crecer. 1ª ed. Barcelona. Plaza Janés; 2001.

Societat Catalana de Pediatria et al. *Consells de puericultura: els primers mesos de vida*. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de salut; 2006.

Taracena, B. Alimentación en la anorexia nerviosa. *An Esp Pediatr* 1992;94-99.

Tojo, R., Leis R, Pavon, P.. Necesidades nutricionales en la adolescencia. Factores de riesgo. *An Esp Pediatr* 1992; 36 (supl.49): 80-105.

Vila, I. *Créixer amb tu. Els infants de 0-18 mesos. Una petita guia per a pares i mares*. Barcelona; Generalitat de Catalunya. Departament de Benestar i Família; 2006.

Vila, I. *Créixer amb tu. Els infants de 18-36 mesos. Una petita guia per a pares i mares*. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de Benestar i família; 2006.

Wurtmann, J.J. ¿Que comen los niños? Estilos alimenticios del niño en edat prescolar y en la escuela elemental. Tratado de nutrición en pediatria Barcelona. Salvat Editores 1985:567-576.

