



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

L'ALIMENTACIÓ DELS 4 ALS 6 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	02
QUÈ ES MENJA	03
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.

En aquest període de la infantesa, el creixement ja no és tan ràpid com en l'etapa anterior, però en incrementar l'activitat física a través dels jocs, les demandes d'energia augmenten. Alhora, acaba la maduració dels òrgans interns i el desenvolupament del sistema defensiu.

En aquesta edat, generalment, s'esdevé un canvi de context escolar. Es coneixen altres ambients, com ara l'escola d'infantil i primària, i s'amplia el cercle de persones conegudes.

Tots estarem d'acord en el fet que, a banda d'aconseguir un òptim desenvolupament físic, emocional i intel·lectual, hem de possibilitar la participació en les tasques de la cuina: parar taula, preparar entrepans, etc. D'aquesta manera es viurà l'alimentació des de tots els vessants.

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 emocional que el capaciti per explorar el seu entorn i relacionar-se amb el món.





QUÈ ES MENJA

• **Les normes bàsiques per a una correcta alimentació en l'etapa 4-6 anys són les següents:**

1. S'ha de continuar amb una aportació correcta de làctics (1 got de llet + 1 iogurt + 1 tall de formatge). Podríem introduir la llet sencera, ja que l'aparell digestiu és capaç de digerir-la, però, com tots els aliments, la introduïrem de forma lenta barrejant-la amb la llet de creixement que es prenien. Una altra opció molt saludable són les llets amb modificació del contingut gras.

2. El consum de iogurt és molt adequat en aquesta etapa del nen, en la qual pateix infeccions freqüents, ja que ajuda a mantenir en bon estat el sistema defensiu de l'organisme i a regenerar la flora intestinal.

3. A mesura que el nen es va fent gran, haurem d'augmentar les racions de les proteïnes (carn, peix i ous)

Edat	Pes de les racions de carn i peix de cada àpat
3 anys	50 g
4 anys	60 g
5 anys	70 g
6 anys	80 g

4. Potenciar el consum d'hidrats de carboni complexos com ara els cereals (pa, pastes italianes, arròs, etc.), els llegums i les patates.

5. Assegurar la dosi suficient de vitamina C a partir de 2 fruites al dia i el consum de verdures crues en amanida, líquats, gaspatxos, etc. D'aquesta manera protegirem el nen de les infeccions. Una altra vitamina que ens ajudarà a reforçar les defenses és la vitamina A. La podem trobar al peix blau, per exemple, i en forma de provitamina A en fruites i hortalisses de color groc- vermell- taronja com ara les pastanagues.

Juntament amb les vitamines A i C, també hi col·laboren les proteïnes presents en els làctics, carn, peix, ous i llegums i 2 minerals: el ferro (ous, cloïsses, sardina, ametlles, llevat de cervesa, entre d'altres) i el zenc, que el podem trobar a les fruites seques, els llegums, la carn de cavall, ous, etc. Tots aquests nutrients els aconseguirem fent una dieta molt variada sense oblidar-nos de cap grup d'aliments.

6. L'esmorzar és un àpat imprescindible per recarregar energia i els nutrients que necessita l'organisme. L'esmorzar equilibrat ha de tenir:

- Làctics
- 1 fruita o 1 suc natural
- Cereals



7. Cap nen es pot descuidar de berenar. L'organisme del nen no està preparat per passar gaires hores sense menjar. És un bon moment per menjar aliments necessaris i aconsellables com ara fruita, làctics i cereals. S'ha de potenciar el consum de pa, cereal en flocs, barretes de cereals, etc. davant la brioixeria, que és poc saludable.

8. Fer una aportació correcta de iode és necessari per ajudar en el creixement cerebral. Per tant, no ens podem descuidar el consum de productes del mar: peix blanc, blau i marisc. Una altra manera d'introduir iode a la dieta és utilitzant sal iodada.

9. Introduir el consum de la fruita seca com ara ametlles, nous, avellanes, etc. (cal evitar les preparacions molt salades i/o fregides). Per començar podem triturar-la i afegir-la, per exemple, als iogurts, a les amanides, hem de tenir en compte que si no es mastega bé hi ha el perill d'ennuegar-se.

• **Quelcom freqüent en aquesta etapa de la infància és la inapetència. Què en podem fer?**

- Fer el control de la corba de creixement per part del pediatre.
- Revisar amb el pediatre i/o nutricionista els àpats que fa el nen per poder valorar la seva ingesta i les possibles carències.
- Afavorir un ambient tranquil i agradable a la taula en companyia i sense televisió
- Fer 5 àpats al dia que siguin de volum moderat però repartits al llarg del dia.
- No oferir al nen més aliments fins que no hagin passat unes 3 hores de l'àpat anterior (etapa de la digestió).
- No dramatitzar el fet de no menjar, perquè el nen viurà l'alimentació com un càstig.
- No premiar-lo si s'acaba el plat, perquè el menjar no és un instrument de càstig o premi. S'ha de menjar per viure i créixer.



	Esquema d'alimentació dels 4 als 6 anys	Exemple de menú
Esmorzar	Fruita o suc Làctic Cereals	Suc de taronja natural Llet amb cereal en flocs
Dinar	Patata o arròs o pasta o llegum Verdures i hortalisses Carn o peix o ous Fruita o làctics	Macarrons amb salsa de tomàquet i pastanaga Salmó al forn amb albergínia Taronja
Berenar	Fruita o suc Làctics Cereals	Fruita Pa amb formatge
Sopar	Patata o arròs o pasta o llegum o pa Verdures i hortalisses Carn o peix o ous o formatge o pernil Fruita o làctics	Crema de carbassó i patata Pa i pernil acompanyat amb tomàquet amanit logurt amb trossets de nous

• Exemple de menú setmanal per a nens de 4 a 6 anys.

Hivern	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	Cigrons amb salsa de tomàquet Croquetes de bacallà amb amanida logurt	Tortel·linis amb formatge Botifarra amb amanida logurt	Amanida de tomàquet Patates amb sípia Taronja	Llenties guisades Lluç amb amanida logurt	Espaguetis al pesto Llom amb pastanaga ratllada Pera	Amanida Arròs amb marisc logurt	Escalivada Fricandó amb patates Taronja amb mel
SOPAR	Crema de carbassa Truita de patata Poma	Mongeta verda i patata Peix espasa papillota (pastanaga) Pera	Sopa Crepes de pernil dolç i formatge amb amanida logurt	Bledes i patata saltejada Crestes de tonyina Taronja amb mel	Sèmola Rap amb tomàquet amanit logurt amb cereals	Pa amb tomàquet i Truita de carbassó amb ceba i patata Macedònia	Amanida de tomàquet i formatge fresc Pa amb pernil logurt





COM ES MENJA

Els adults hem de facilitar que els àpats siguin estones agradables per a tots, amb models apropiats 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. En aquesta etapa el nen continua tastant aliments nous.

També és el moment de consolidar hàbits higiènic com ara rentar-se les mans, anar al lavabo, parar i desparar taula. Hem de procurar mantenir 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.

És bo que l'interès per l'alimentació es desperti des de petits. Per això els hem d'animar a entrar a la cuina i deixar que ens ajudin a preparar plats senzills: amanides, macedònies, etc. Una altra manera d'ensenyar-los els diferents aliments és anar a comprar amb ells.

El menjar és una necessitat bàsica, així com el descans, l'afecte, el moviment o el joc. Cal viure aquestes situacions amb normalitat. Recórrer a premis i càstigs és contraproduent, atès el lligam que aquestes necessitats tenen amb els vincles afectius que es desenvolupen entre els infants i els adults.

Si els nens es queden a dinar al menjador escolar és molt important equilibrar l'àpat del sopar amb el dinar de l'escola. En aquests casos cal aprofitar altres moments del dia com és l'esmorzar i/o el sopar per compartir-los amb la resta de la família.

Haurem de respectar el temps que el nen necessiti per menjar. Cada nen té el seu ritme, tot i així no es recomana que un àpat s'allargui més de 30-45 minuts.

Menjar en companyia. Hem d'aprofitar els àpats per parlar, explicar el que ha passat durant el dia, com ens sentim, etc. D'aquesta manera el nen se sentirà ben tractat i estimat.





FER-HO FÀCIL

• Què podem fer si tenim poc temps per preparar els àpats?

Avui en dia, moltes famílies no poden gaudir amb els seus fills dels àpats familiars a causa dels horaris de feina tan llargs. Aquest fet ha comportat una desorganització dels menjars i a fer una dieta nutricionalment incorrecta.

A continuació oferim una sèrie de suggeriments per ajudar a organitzar els àpats:

- Si no és possible cuinar cada dia, podem escollir un dia de la setmana per cuinar tot el necessari per a la setmana i congelar-ho amb la identificació de cada plat i de la data en què ha estat cuinat.
- Tenir al congelador verdures, peix, carn, aliments cuinats, etc. per tal que es puguin utilitzar en qualsevol moment.
- Tenir al rebost conserves de verdura, peix (tonyina, sardines, etc.) llegums, arròs cuit, etc. per utilitzar-les en moments puntuals.
- Aprendre a fer un bon ús dels aliments precuinats, és a dir, aprendre a comprar temps ? gestionar temps. Hi ha moments en què el més important és poder gaudir de l'àpat amb tota la família, i si ens poséssim a cuinar perdriem l'oportunitat de gaudir d'aquests moments irrepetibles.
- Instaurar l'esmorzar abans de sortir de casa. Preparar esmorzars senzills com ara suc, fruita, iogurt amb cereals i fruites seques triturades, etc.
- Introduir molt aviat els nens a la cuina de forma habitual, que comencin a ajudar a preparar plats senzills: amanides, l'entrepà de l'esmorzar, guarnir una pizza, enfarinar un tall de peix, fer una coca, etc.
- Deixar preparat la nit anterior el màxim de coses possibles, la motxilla, la roba, la taula parada, etc.; d'aquesta manera es disposarà de més temps per gaudir de l'esmorzar amb els fills.
- Despertar els nens com a mínim 1 hora abans de sortir de casa; per això és molt important que se'n vagin a dormir aviat.
- Preparar berenars saludables. Cal evitar els pastissos, la brioixeria, els snacks, etc., i tornar als entrepans de formatge, pernil, etc. i, per què no, algun dia pa amb xocolata. Els entrepans també es poden comprar preparats als forns o tenir-los congelats per a tota la setmana.
- En el cas dels nens més petits, és possible que tinguin molta son en sortir de l'escola, i llavors seria recomanable que, quan arribin a casa, sopin, i si s'adormen almenys han fet un dels àpats importants. I si es desperten, se'ls pot donar un got de llet com si es tractés del berenar.

• Com preparar un esmorzar complet? Aquí tenim 3 idees per a 3 esmorzars diferents!

Suc de taronja natural
Llet i cereals

Liquat de pastanaga i taronja
Pa i formatge

Iogurt natural amb maduixes naturals
i cereal en flocs





ORIENTACIONS PER A L'ESCOLA

Les estones dels àpats, com totes les necessitats 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. Si no es disposa de menjadors adients per als més petits, és preferible que dinin a l'aula.
- S'entén que el nombre d'adults ha de possibilitar una dinàmica tranquil·la 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 dels infants. (cadires, taules, etc.).
- No tots els infants tenen la mateixa gana i segueixen el mateix ritme, cal ser respectuós amb les quantitats i la durada dels àpats. 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 tovallons, etc., així com les posteriors, rentar-se, recollir, etc., cal dotar-les de significació per al nen. Cal viure aquests processos amb tranquil·litat i amb un ordre constant que possibiliti el gaudi positiu d'aquestes estones.
- No a tots els infants, com als adults, els agraden tots els aliments de la mateixa manera. Cal tenir un respecte per les preferències de cadascú, i això no vol dir fer un menú a la carta. Quan s'observa que un infant no vol mai un determinat aliment cal informar la família perquè ho expliqui al pediatre.
- Seria aconsellable mantenir durant tot el cicle de parvulari l'estona de la migdiada o una activitat tranquil·la i relaxada per ajudar el nen a fer la digestió correctament.
- Cal vetllar perquè els nens i nenes estiguin còmodes durant l'estona del descans, sense sabates, pantalons ajustats, gomes, clips, etc. En aquesta edat encara hem de permetre que els infants tinguin algun objecte familiar (ninet, 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.

