



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

L'ALIMENTACIÓ DELS 0 ALS 12 MESOS

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	
· DELS 0 ALS 6 MESOS	05
· DELS 7 ALS 12 MESOS	06
COM ES MENJA	
· DELS 0 ALS 6 MESOS	11
· DELS 7 ALS 12 MESOS	11
FER-HO FÀCIL	13
ORIENTACIONS PER A L'ESCOLA	17
BIBLIOGRAFIA	19





INTRODUCCIÓ

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

El primer any de vida és el període de creixement més accelerat. Els lactants perden pes durant els primers dies, però el tornen a recuperar entre el setè i el desè dia. A partir d'aquest moment el creixement és més ràpid i el pes es dobla als quatre o cinc mesos. Per tant, una alimentació adequada durant aquests primers mesos de vida permetrà un òptim creixement físic i una correcta maduració dels òrgans. Alhora, s'estableixen les primeres relacions interpersonals i es possibilita la convivència i la sociabilitat.

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, 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 els capaci per explorar i relacionar-se amb el món.





QUÈ ES MENJA

DELS 0 ALS 6 MESOS

En els primers mesos de vida l'únic aliment que el nadó està preparat per digerir és la llet. L'OMS recomana la lactància materna exclusiva fins als 6 mesos. La llet materna és una barreja de nutrients que s'adapta a les necessitats del nen. Va variant al llarg del temps, dels dies i de les mamades. Al llarg del temps passa per tres fases: calostre, que dura de 2 a 4 dies; la llet de transició, que s'allarga fins als 10-15 dies, i, finalment, la llet madura, a partir de la segona o tercera setmana. Al llarg del dia i de les mamades modifica la composició i es converteix en un aliment incomparable.

Si per diferents motius no és possible l'alletament matern, es pot aconseguir una nutrició correcta amb les llets adaptades. Les llets adaptades són fórmules làcties, generalment, derivades de la llet de vaca. Hi ha dos tipus de fórmules:

Fórmules d'inici: cobreixen tots els requeriments nutricionals dels lactants fins als 6 mesos de vida, encara que es podrien utilitzar fins als 12 mesos.

Fórmules de continuació: estan elaborades per tal de ser utilitzades des dels 4 als 6 mesos fins als 18-24 mesos, sempre amb una alimentació diversificada.

A través de l'alletament, tant matern com artificial, s'estableix el primer vincle emocional entre el nen i la persona adulta.



DELS 7 ALS 12 MESOS

El calendari d'introducció d'altres aliments (alimentació continuada AC) depèn de factors socioeconòmics, culturals, biològics, psicosocials, etc. Per tant, l'edat d'introducció del primer aliment no làctic varia notablement d'un país a un altre, d'una població a una altra i d'una família a una altra, així com les necessitats individuals i del ritme de maduració del nen. En la taula 1 es donen unes pautes geenrals d'introducció dels aliments, de caràcter orientatiu, tot i que el pediatre anirà assenyalant quan i quins aliments s'hauran d'introduir.

▪ Al voltant dels 6 mesos es pot començar a introduir:

Les **farinetes de cereals** (sense gluten, arròs i blat de moro, fins als 7-8 mesos), en general, són ben acceptades i es poden prendre amb el biberó o en forma de farinetes. Començarem amb un cassonet (cullereta mesuradora de la llet) de cereals al biberó del dinar per 180-200 ml de llet, i progressivament es podrà augmentar a 2 o 3 cassonets de cereals, i com a màxim tants cassonets de cereals com mesures de llet (en cas de llet d'inici).

Els **purés de fruites**, per ser ben acceptats, es preparen amb diferents fruites: poma, pera, plàtan, síndria, raïm, etc., triturat amb suc de fruita natural. En cas que no s'accepti bé, es pot triturar la fruita amb llet materna o llet adaptada.

El suc **de taronja o mandarina** es pot començar a donar entre hores, inicialment uns 20 ml, i a poc a poc fins a arribar al suc d'una mandarina.

Hem d'evitar introduir aliments processats com ara suc de fruita o els purés preparats comercialitzats, i cal utilitzar-los només en situacions ocasionals.

Durant el període de diversificació, la llet materna o adaptada i els seus derivats, com ara el iogurt elaborat amb llet adaptada, han de cobrir aproximadament el 50% de l'aportació energètica; per tant, és necessari que durant el segon semestre el nen ingereixi una quantitat diària d'uns 500 ml de llet materna o adaptada que li garanteixi les necessitats mínimes dels nutrients essencials. A la vegada, mentre el nadó s'alimenta només amb llet, la ingesta de líquid queda assegurada, però, quan es van introduint les farinetes i la dieta es fa més consistent, cal vigilar que prengui la quantitat suficient de líquid i saber detectar quan té set.

La llet de continuació la podem introduir com a base dels purés o farinetes o donar un biberó petit després del puré de verdures. No és recomanable introduir llet de vaca o derivats làctics, elaborats amb llet de vaca no adaptada, abans de l'any de vida.

Esquema d'alimentació al voltant dels 6-7 mesos	
1a hora	Llet materna o biberó de llet
½ matí	Suc de taronja o mandarina
Dinar	Farinetes de cereals
½ tarda	Puré de fruites
Sopar	Llet materna o biberó de llet
Ressopó	Llet materna o biberó de llet (si es desperta)



▪ Al voltant dels 7 mesos

Els purés de verdures constituïran la base de l'àpat del migdia durant molts mesos. Es preparen amb una base de patata, pastanaga, oli d'oliva i llet materna o adaptada, ja que és millor no utilitzar els brous de bullir les verdures. A poc a poc anirem afegint-hi verdures suaus com ara carbassó, carbassa, ceba o mongetes tendres. Sense oblidar-nos que les introduïrem una a una i valorant la seva tolerància.

Fins als 8 mesos no introduïrem verdures de fulla com és ara l'api o les bledes, i els espinacs a l'any, pel seu contingut en nitrats i oxalats, ja que l'aparell digestiu del nadó encara no hi està preparat.

Podem començar a introduir 20 g de carn blanca bullida (pollastre, gall d'indi o conill). Com que és carn blanca, té un baix contingut en greix i purines. El volum total del puré ha de ser d'uns 250 ml, i és convenient anar canviant les combinacions de les verdures. Als 10 o 15 dies es pot alternar amb gall d'indi o conill, un cop passats uns altres 10 o 15 dies, amb carn de xai o cabrit i finalment amb vedella.

En aquesta edat és quan substituïrem els cereals sense gluten pels cereals amb gluten per fer les farinetes. Com sempre, la introducció és farà d'una manera molt lenta substituint una de les cinc cullerades de cereals sense gluten per una amb gluten fins que a poc a poc acabem d'elaborar les farinetes només amb cereals amb gluten.

▪ Al voltant dels 8-9 mesos

Aquest és el moment per introduir l'api i les bledes.

Esquema d'alimentació al voltant del 8-9 mesos	
1a hora	Farinetes de cereals
½ matí	Suc de taronja o mandarina
Dinar	Puré de verdures i 20 g de carns blanques
½ tarda	Puré de fruites
Sopar	Farinetes de cereals

Als 9 mesos i mig, aproximadament, podem incorporar l'ou. D'entrada només es donarà ½ rovell cuit (sense clara) en l'àpat del dinar un cop la setmana durant 3 o 4 setmanes. I si es ben tolerat el podrem afegir a les farinetes de cereals de la nit dues vegades la setmana.



▪ Al voltant dels 10 mesos

És el moment d'augmentar la quantitat de carn a 30 g i d'introduir 30 g de peix blanc afegits al puré de verdures o a les farinetes de cereals. S'ha de donar sempre primer en l'àpat del migdia fins que es valori que hi ha una bona tolerància i acceptació, i llavors es pot donar el peix, per exemple, per sopar, perquè és un aliment de digestió fàcil.

Esquema d'alimentació al voltant del 10-12 mesos	
1a hora	Farinetes de cereals
½ matí	Suc de taronja o mandarina
Dinar	Puré de verdures i 30 g de carns blanques o vermelles
½ tarda	Puré de fruites
Sopar	Farinetes de cereals amb rovell d'ou 2 cops la setmana o 30 g de peix blanc 5 cops la setmana



Taula 1: Pauta d'introducció dels aliments entre 0-12 mesos.

Aliments/ mesos		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Cereals	Sense gluten												
	Amb gluten												
Fruita													
Verdures	Altres												
	Bledes i api												
	Espinacs i bròquil												
Carn	Pol·laastre												
	Gall d'indi i conill												
	Vedella												
	Porc												
Ou	Rovell												
	Clara												
Llegums													
Peix blanc													
Llet de vaca													





DELS 0 ALS 6 MESOS

L'ambient en el qual es desenvolupa l'alletament és de vital importància per poder mantenir el vincle gairebé màgic que s'estableix entre la mare i el nadó; són moments de tranquil·litat i plaer.

A l'hora de l'alletament, matern o artificial, ens hem de preparar tant nosaltres com l'estança amb el propòsit de no ésser interromputs per sorolls, trucades, etc. Cal cercar les condicions que possibilitin que nadó i mare (o adult) es relaxin, que es puguin mirar i escoltar i que l'estona de l'àpat s'associï des de ben petits amb una estona agradable. Aconseguir aquest ambient i relació necessita un quant temps; és normal, doncs, que en els primers dies sigui necessari un període d'adaptació mútua. Les situacions són diverses i cada nadó i cada mare (adult) són diferents; per tant, no hi ha una única manera de fer. Cal respectar les necessitats de tots dos, i s'ha d'ésser conscient que l'adult és qui ha de cercar les condicions, les pautes oportunes per adaptar-se al nadó. De fet, l'alletament es pot considerar també com un inici de socialització. Quan el nadó s'alimenta, l'adult espera..., i quan para de menjar, l'adult, amb un gest o amb paraules, el convida a continuar. Hi ha una relació gairebé de diàleg que cal afavorir i de la qual cal gaudir.

Un vincle afectiu estable oferirà al nadó la seguretat suficient per iniciar el coneixement del món i la socialització.

DELS 7 ALS 12 MESOS

El sistema digestiu del nadó està madurant; per això, la introducció dels aliments s'ha de fer de forma lenta i progressiva, observant en tot moment que hi hagi una bona tolerància digestiva de l'aliment introduït.

És important introduir els aliments un a un, deixant un període de 8 a 10 dies per a la introducció del següent tipus d'aliment i sempre començant en l'àpat del migdia. D'aquesta manera ens resta tota la tarda per valorar la tolerància al nou aliment.

En cas d'intolerància (vòmits, diarrees, granets, etc.) és necessari deixar de donar l'aliment i comentar-ho amb el pediatre.

Hem de començar sempre per poca quantitat, utilitzant coberts adients (una cullera normal mida de postres seria la més adequada, en podem trobar de diferents materials) i anar incrementant el contingut lentament, sense pressa, deixant-li el temps suficient en cada menjada (entre 30- i 45 minuts com a màxim) i acceptant que cada menjada pot ser lenta. El nen s'ha de sentir afectivament acollit; per això, les primeres vegades, el tindrem en braços tal com fèiem quan li donàvem el biberó, i, una vegada acostumat, ja se'l pot asseure a la cadireta adaptada.

És possible que el nen faci ganyotes, que no sempre indiquen que no li agrada l'aliment, sinó que es tracta d'un aliment diferent del que s'ha d'acostumar. Això no ha de comportar que no se li doni més aquest aliment, sinó a entendre que és la seva manera de dir-nos que ha tastat un aliment nou i que li cal temps. Hem de pensar que fins ara el nen només coneixia la llet, un aliment calent, líquid i dolç. Li hem de donar el temps necessari perquè s'adapti als nous aliments, i acceptar que la seva curiositat el porti a tocar-los.

Cap als 8/10 mesos, els nadons ja solen mantenir l'esquena dreta i, per tant, poden asseure's en una cadireta adaptada que els pot apropar a la taula dels adults. Aquest fet amplia les possibilitats de relació amb altres persones, ja no és només una relació de tu a tu iniciada en la lactància. D'aquesta manera s'afavoreix la socialització i es veu el món des d'una altra perspectiva. Aquesta estona de convivència ha de continuar essent una estona agradable.

Sempre que l'alimentació tingui els nutrients adients i la corba de creixement sigui correcta, és molt important no forçar el nadó en la **quantitat** que ha de menjar. És tan dolent patir gana com afartar-se. Aquesta actitud adulta és una bona mesura preventiva per a tot tipus de malalties. No podem confondre estar prim o gras amb estar sa.





FER-HO FÀCIL

▪ Com preparar els biberons?

El biberó s'ha de preparar en el moment de donar-lo. Es pot deixar l'aigua preparada i la llet en pols mesurada i barrejar-ho just en el moment que es necessiti. No és convenient guardar per a la següent presa les restes d'un biberó.

En primer lloc cal mesurar l'aigua, i posteriorment afegir-hi la llet en pols, per cada 30 cc d'aigua correspon 1 mesura rasa de llet en pols.

L'aigua que s'aconsella utilitzar per a la preparació dels biberons:

- Aigua de l'aixeta que hagi bullit un minut, si es tracta d'aigua potable i de bona qualitat.
- Aigua embotellada de mineralització dèbil. Generalment està indicat a l'etiqueta de l'ampolla.

S'aconsella escalfar el biberó al bany maria o en un escalfabiberons, NO al microones.

▪ Consells per a la manipulació de la llet materna

Mesures higièniques i envasos

L'extracció de la llet materna pot ser necessària o útil durant l'alletament matern si la mare s'ha de separar del nadó durant unes hores. Abans de fer-ne l'extracció, cal rentar-se la mans amb aigua i sabó. Els recipients on es guardarà la llet i les parts del tirallet s'han rentar amb aigua calenta i sabó, esbaldir-les i eixugar-les.

Els recipients on es guardarà la llet han de ser de plàstic dur per a ús alimentari (es poden identificar amb una copa i forquilla dibuixada). És important marcar els envasos amb la data d'extracció de la llet.

Temperatures de conservació de la llet

Per utilitzar la llet materna congelada s'ha de treure del congelador la nit anterior i deixar-la a la nevera. La llet descongelada es pot guardar a la nevera durant 24 hores. Per escalfar la llet es pot ficar l'envàs que la conté submergit en un recipient amb aigua a 36°C, que es com surt del cos. És important que la llet no s'escalfi al foc, ni directament al bany maria, ja que la temperatura és molt més elevada i pot malmetre una part dels nutrients. En cap cas s'ha d'utilitzar el microones. La llet que s'ha descongelat i no s'ha fet servir es pot guardar 24 hores a la nevera, però no es pot tornar a congelar.

TIPUS DE LLET	LLOC ON ES GUARDA		TEMPERATURA	TEMPS QUE ES CONSERVA
LLET MADURA	Ambient		15 °C	24 hores
			19-22 °C	10 hores
			25 °C	De 4 a 8 h.
	Refrigerada (nevera)		De 0 a 4 °C	De 5 a 8 dies
	Congelador	Dintre de la nevera		2 setmanes
		Dintre de la nevera amb porta separada		3-4 mesos
		Tipus combi	19 °C	6 mesos



▪ Com preparar el primer puré de fruites?

Utilitzarem el suc d'una taronja amb el qual triturarem 50 g de poma i 50 g de pera, amb varietats de gust dolç, prèviament les haurem de rentar, pelar i eliminar-los les llavors i les parts dures o malmeses. No hi afegirem ni sucre ni galetes. En cas que la llet no sigui ben tolerada es pot utilitzar 60 ml de llet materna o adaptada a temperatura de 30 °C per triturar la fruita en comptes del suc de taronja.

Als 3 o 4 dies ja podem introduir ½ plàtan, del qual haurem tret els fils i la part central més fibrosa. Seguirem els mateixos passos que per fer el puré de fruites, però afegint-hi el plàtan. Altres fruites que podem anar alternant són el raïm, sense pell ni llavors, l'albercoc, el préssec o la síndria, d'una en una per valorar-ne la tolerància.

Primer puré de fruites	Als 15 dies
▪ 50 g de poma ▪ 50 g de pera ▪ 60 ml de llet materna o adaptada	▪ ½ poma ▪ ½ pera ▪ ½ plàtan ▪ 90-100 ml de llet materna o adaptada o suc de fruita natural
Es recomana alternar les fruites	

▪ Com preparar el primer puré de verdures?

El primer puré el prepararem amb 100 g de patata, 50g de pastanaga, pelades i bullides amb aigua sense sal o bé al vapor. I ho triturarem amb 100 ml de llet materna o adaptada (continuació) i hi afegirem 3 g d'oli d'oliva verge.

Una vegada el nen estigui familiaritzat amb aquest puré, podrem afegir verdures suaus com ara carbassa o carbassó pelat i bullit, ceba o mongeta tendra, mantenint la mateixa base del puré amb patata, pastanaga, llet materna o adaptada i oli d'oliva que arribi a un volum de 250 ml.



▪ Com preparar el primer puré de verdures i carn blanca?

Després que el nen s'hagi acostumat al puré de verdures, és el moment d'afegir 20 g de pollastre sense pell. Per preparar-lo posarem a bullir totes les verdures, netes i pelades, amb el pollastre (s'ha de coure a part) durant 20 minuts. A continuació, ho escorrerem tot i abans de triturar-ho hi afegirem 1 cullerada de cafè d'oli d'oliva i 60-90 cc de llet adaptada.

No aprofitarem el brou de bullir les verdures i el pollastre, ja que les purines de les carns passen a l'aigua de cocció.

Puré de verdures i carns blanques
▪ 100 g de patata ▪ 50 g de pastanaga ▪ 50 g de verdures ▪ 20 g de pollastre o conill o gall d'indi ▪ 60-90 ml de llet materna o adaptada ▪ 3 g d'oli d'oliva verge

▪ Com preparar les farinetes d'ou?

Per preparar les farinetes d'ou, el primer que farem serà posar l'ou en aigua freda i, quan comenci a bullir, comptar 8 minuts i retirar-lo. El pelarem, amb compte de no cremar-nos, i utilitzarem només el rovell. Les 4 primeres vegades utilitzarem ½ rovell que incorporarem un cop la setmana al puré de verdures (vegeu recepta de puré de verdures), i en aquest moment augmentarem el rovell sencer afegit a les farinetes de cereals dos cops la setmana. Per introduir el rovell d'ou en les farinetes de cereals només cal triturar el rovell amb la llet i a continuació introduir-hi els cereals.

▪ Com preparar les farinetes de cereals i peix?

El secret per tal que el peix sigui ben acceptat pel nen és afegir el peix blanc a les farinetes de cereals, i així obtenim unes farinetes que recorden molt el gust de la pasta de croquetes de peix. D'aquesta manera evitem el rebuig que moltes vegades poc provocar el peix. Per preparar-les posarem 30 g de peix blanc (lluç, rap o llenguado) cuinat al vapor o bullit amb molt poca aigua durant 5 minuts. A continuació, el colarem, l'esmicolarem amb les mans per treure les espines i el triturarem amb 150 ml de llet tèbia adaptada i 1 culleradeta d'oli. Per últim, hi afegirem els cereals fins a obtenir unes farinetes cremoses.





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:

- En aquest primer any de vida cada infant segueix el seu propi horari, fet que cal respectar sempre.
- 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 tranquil·la i que atengui les necessitats dels infants. Els educadors saben que aquestes estones són clau per establir relacions afectives i comunicatives agradables; per tant, hauran de vetllar per tal que els infants no solament mengin, sinó que també gaudeixin menjant.
- El mobiliari ha de donar resposta a les necessitats anatomofisiològiques (hamaques, trones, 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 circumstàncies de cada infant, també hauria de tenir en compte que es desaconsellable mantenir una criatura davant del plat més de 45 minuts o privar-la del descans per no haver acabat de menjar.
- S'ha de mantenir l'estona de la migdiada per ajudar el nen a fer correctament la digestió i recuperar 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 el nen estigui còmode durant l'estona del descans, sense sabates, pantalons ajustats, gomes, clips, etc., i se li ha de permetre que tingui algun objecte (xumets, ninot, llençol, etc.) que l'ajudi a agafar el son, si és que li cal.





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 the Working Group on Pesticides in Baby Foods: Pesticides in dietary foods for infants and young children. *Arch Dis Child* 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 edad 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 edad preescolar y en la escuela elemental. Tratado de nutrición en pediatría Barcelona. Salvat Editores 1985:567-576.

