



PAUTES GENERALS D'INTRODUCCIÓ DELS ALIMENTS SEGONS EDAT

- **Dels 0 als 6 mesos:**

La llet materna de forma exclusiva és l'aliment recomanat per als 6 primers mesos de vida, i posteriorment, com a complement a la incorporació de nous aliments. En cas que no sigui possible l'alletament matern, es pot optar per una fórmula d'inici (llet 1) en primer lloc, o fórmula de continuació (llet 2) després, complementada amb la incorporació progressiva de nous aliments a partir dels 6 mesos.

El fet que la mare es reincorpori al seu lloc de treball o bé el nen o nena vagi a l'escola bressol no ha de suposar l'abandonament de la lactància materna. És important que la mare que vulgui seguir donant el pit pugui disposar del temps i d'un espai tranquil on fer-ho, ja sigui al lloc de treball, a la mateixa aula o en un altre espai a l'escola, amb cura que això es faci amb el màxim respecte, tant per als propis ritmes individuals com per als del grup. Si la mare no es pot desplaçar a l'escola bressol per donar el pit al seu fill o filla, la llet materna es pot extreure a casa prèviament, de forma natural o amb l'ajut d'un tirallet, i el personal de l'escola bressol la pot emmagatzemar i administrar. En aquest cas, és necessari tenir en compte una sèrie de mesures higièniques, de conservació, transport i escalfament

- **Dels 6 als 10 mesos:**

La llet materna, i en el seu defecte la llet adaptada de continuació, cobreix totes les necessitats nutricionals del nen o nena fins als 6 mesos.

A partir d'aquesta edat, la llet ha de continuar sent la principal font nutritiva durant el primer any de vida de l'infant, amb la incorporació i complementació d'altres aliments necessaris que cal introduir per garantir un creixement, desenvolupament i salut òptims.

És recomanable continuar amb la lactància materna a demanda fins als dos anys d'edat o més, i de mica en mica anar estructurant els horaris per tal que el nen o nena s'adapti als àpats familiars. En el cas d'infants alimentats amb llet adaptada, a partir dels 6 mesos d'edat es recomana oferir-los uns 280-500 ml/dia de llet.

Els àpats del migdia per a infants de 6 a 10 mesos haurien de ser purés variats amb un volum aproximat de 200-225 g (prioritzant la sensació de gana de l'infant), que incloguin, en diferents proporcions:

- ✓ **verdures:** pastanaga, ceba, mongeta tendra, carbassó, carbassa, porro.
- ✓ **farinacis:** farinetes d'arròs, blat de moro (cereals sense gluten) i/o patata.
- ✓ A partir dels 7 mesos es pot iniciar l'aportació de cereals amb gluten (blat, sègol, ordi, civada), amb prudència i observant la tolerància digestiva del nen o nena.
- ✓ **20-30 g de carn/dia** (començar per pollastre i gall dindi, i introduir la vedella al cap d'unes setmanes).
- ✓ A partir dels 9-10 mesos es pot introduir el **peix (30-40 g/dia de peix blanc o magre** tipus llenguado, lluç, bruixa o gall). Es pot començar substituint-lo per la carn una o dues vegades a la setmana.
- ✓ una cullerada de postres d'**oli d'oliva** cru.

- **Dels 10 als 12 mesos**

És recomanable (segons el ritme de dentició i l'interès del nen pel menjar) començar a aixafar els aliments enloc de triturar-los o oferir-ne alguns de tallats a trossets ben menuts. A més, a partir dels 10 mesos, també es pot incloure:

- ✓ sopa de pasta fina o d'arròs.
- ✓ iogurt natural i formatge fresc.
- ✓ rovell d'ou cuit
- ✓ puré de llegums ben cuits i passats pel passapurés.

Les quantitats de menjar per àpat han d'oscil·lar entre 225-275 g (prioritzant la sensació de gana de l'infant). A aquesta edat, es comença a oferir postres a base de làctics (iogurt natural, formatge fresc) o, preferentment, fruita fresca (triturada o a trossos molt petits).

- **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,
- ✓ l'ou sencer,
- ✓ la pasta més gruixuda ben cuita,``
- ✓ els llegums aixafats primer, i sencers després (ben cuits),
- ✓ les guarnicions crues (començant per trossets d'enciam, pastanaga ratllada, tomàquet sense pell ni llavors),
- ✓ la fruita seca triturada (ametlles, avellanes, pinyons, nous...),
- ✓ 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 del peix blau, com la sardina, la tonyina o el verat (inicialment millor sense pell), i de les verdures flatulentes com les cols, les carxofes i els espàrrecs, entre d'altres.

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

- **Dels 18 mesos als 3 anys**

En aquesta etapa, només cal esmentar la introducció del peix blau, com la sardina, la tonyina o el verat (inicialment millor sense pell), i de les verdures flatulentes com les cols, les carxofes i els espàrrecs, entre d'altres. Cal també anar augmentant el volum de les racions segons les necessitats del nen o nena.