



ALIMENTACIÓ DELS 6 als 12 MESOS

Els procés de diversificació alimentària, que idealment s'ha d'iniciar als 6 mesos i mai abans dels 4, és el període en què d'una manera progressiva es va incorporant diferents aliments a l'alimentació del lactant. Aquest procés pot variar segons l'edat del lactant, el seu desenvolupament psicomotor i l'interès que demostrï per tastar nous gustos i textures.

Aquesta incorporació s'hauria de fer de manera progressiva i lenta, en petites quantitats i respectant un interval d'alguns dies (3-5 dies) per a cada nou aliment i observant com es tolera.

Els infants que vagin adquirint destreses manuals poden alimentar-se sols, beure un got d'aigua o una tassa agafats amb les dues mans. L'ambient haurà de ser relaxat i còmode durant els àpats, evitant distraccions com ara telèfons o televisió. També es recomana tenir una actitud receptiva i tolerant davant el possible rebuig del menjar, per tal de garantir que aquests episodis siguin transitoris. Els àpats en família i sense preses ni interrupcions també són importants per afavorir que aquests siguin agradables i que la ingesta sigui adequada. Tots els infants no mengen la mateixa quantitat d'aliment i no és bo comparar-los entre ells.

A partir dels 6 mesos, la llet ha de continuar sent la principal font nutritiva durant el primer any de vida amb la incorporació i complementació d'altres aliments necessaris que cal introduir per a garantir una salut, un creixement i un desenvolupament òptims. És recomanable continuar amb la llet materna a demanda fins als 2 anys, o fins que la mare i el fill ho desitgin, i mica en mica anar estructurant els horaris per tal que l'infant s'adapti als àpats familiars. Els nens que prenen llet adaptada, a partir dels 6 mesos d'edat es recomana oferir-los uns 280-500 ml de llet, respectant la sensació de gana i sacietat que manifestin. Segons els ritme de dentició i interès de l'infant, aixafarem els aliments en lloc de triturar-los o els donarem a trossets petits.

● Quins aliments es poden incloure en els àpats dels infants de 6-12 mesos?

- ✓ **Hortalisses/verdures:** pastanaga, ceba, mongeta tendra, carbassó, carbassa, porro, tomàquet ... S'han d'evitar total del plat.
- ✓ **Farinacis:** arròs, pasta petita, pa, farinetes de cereals sense sucre, sèmola de blat de moro, patata, llegums ben cuits.
- ✓ **Proteïnes:** 20-30 gr de carn/dia o 30-40 gr peix blanc o blau/dia o 1 unitat ou petita/dia. La carn ha de ser preferiblement blanca (pollastre, gall d'indi, conill). No es recomana consumir carn de caça (municció de plom). Respecte al peix s'haurien d'evitar, pel seu alt contingut en mercuri, peix espasa, tonyina, emperador. També s'ha d'evitar el consum habitual dels caps dels crustacis (gambes, escamarlans i cos de crustacis com el cranc), pel la presència de cadmi.
- ✓ **Fruïtes:** plàtan, pera, préssec, poma, madarina, maduixa, síndria, meló ...
- ✓ **Oli oliva verge extra**

En el cas de fruites, verdures, hortalisses, llegums, pasta, arròs cal que les quantitats que s'ofereixin s'adaptin a la sensació de gana que manifesta l'infant. En canvi, pel que fa als aliments que configuren el segon plat (carn, peix, ous) és important limitar-ne les quantitats a les necessitats nutricionals dels infants (20-30 per la carn i 30-40 pel peix).