

Menjo sol i ben acompanyat

Els infants van adquirint capacitats i destreses que els permeten experimentar amb el menjar i començar a alimentar-se sols. **Cal acompanyar-los amb confiança i encoratjar-los.**

És aconsellable oferir aliments saludables variats i incorporar **preparacions diferents dels triturats**. Així, es contribueix a que mengin de manera autònoma i que gaudeixin dels gustos, les textures, les olors i els colors dels diferents aliments.

Cal evitar els aliments que puguin causar ennuegaments: fruites seques senceres -es poden oferir triturades-, crispetes, grans de raïm sencers, pastanaga i poma crues, senceres o a trossos grans, etc.

Els àpats són espais de contacte, de relació i afecte. Amb una actitud receptiva i tolerant, d'acompanyament respectuós sense confrontació, es converteixen en espais on estrènyer els nostres vincles. És recomanable que els infants gaudeixin almenys d'un àpat en família.

La influència més important sobre els hàbits alimentaris és l'exemple que els adults els donen.

No en vull més! No ho vull tastar!

La preocupació per l'infant que no menja és freqüent entre els pares, les mares i els adults que tenen cura de l'infant en general. Molt sovint el problema és d'equilibri entre el que menja l'infant i el que les persones adultes (mare, pare, avis, etc.) esperen que mengi.

Els adults són els responsables d'adquirir els aliments que l'infant ha de consumir i de decidir també quan, com i on es menjaran, però l'infant sa, amb la seva capacitat d'autoregulació, decideix quan vol o no vol menjar i quina quantitat.

Podeu trobar més informació en els documents següents:

Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys)
(Agència de Salut Pública de Catalunya)

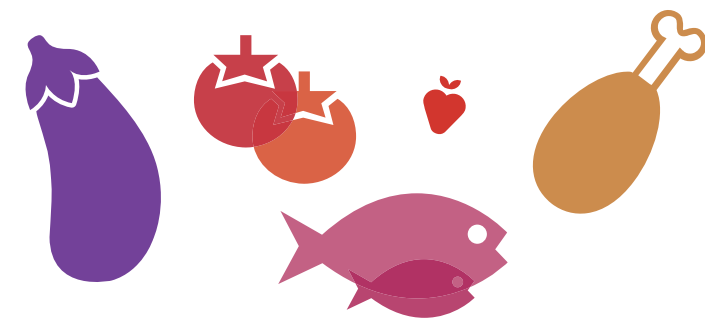
Preguntes més freqüents:
PMF Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys)
(Agència de Salut Pública de Catalunya)

Acompanyar els àpats dels infants
(Agència de Salut Pública de Catalunya)

Programa Àpats en família
(Departament de Treball, Afers Socials i Família)

Programa Implica't
(Agència Catalana del Consum)

Extracció, conservació i administració de llet materna
(Alba Lactancia Materna)



Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància

(de 0 a 3 anys)



061 CatSalut
Respon

canalsalut.gencat.cat

Aprendre bons hàbits alimentaris des de petits facilita un estat nutricional i un creixement òptims i posa les bases per a una bona salut.

Fins als 6 mesos

La llet materna és el millor aliment per al nadó i afavoreix el vincle afectiu entre mare i fill. Es recomana l'alletament matern exclusiu durant els primers 6 mesos de vida.

A partir dels 6 mesos

Cal mantenir l'alletament matern fins als 2 anys d'edat o més, o bé fins que mare i infant ho decideixin. A partir dels 6 mesos s'aniran incorporant progressivament nous aliments, mantenint l'alletament matern a demanda. El moment exacte pot variar segons el desenvolupament psicomotor del nadó (es manté assegut, agafa els aliments i se'ls posa a la boca...) i l'interès que mostri per tastar nous gustos i textures.

El calendari d'incorporació d'aliments és una informació orientativa.



Recomanacions generals

- No s'ha d'afegir ni **sucre** ni mel ni edulcorants als aliments dels infants.
- És convenient evitar la **sal** i els aliments salats.
- Es recomana el pa, la pasta i l'arròs **integrals**, perquè són més rics en nutrients i fibres.
- Mentre el nadó només pren llet materna (o adaptada) a demanda no necessita beure **aigua**. A partir del sisè mes, se li pot oferir aigua segons la sensació de set que tingui. L'aigua ha de ser la beguda principal. De suc i d'altres begudes ensucrades, com menys en pregui, millor.
- El millor oli, tant per cuinar com per amanir, és l'**oli d'oliva verge**.
- A partir del primer any, si els infants no prenen llet materna, poden prendre **llet** sencera de vaca. Les llets de creixement no són recomanables i les begudes vegetals (arròs, civada, ametlla, etc.) no són una bona alternativa a la llet.
- En el **berenar** i **altres pisolabis** cal donar preferència a la fruita fresca, el iogurt natural sense endolcir i el pa integral (amb oli, tomàquet, formatge, etc.), juntament amb l'aigua.
- Les fruites, verdures, hortalisses, llegums, pasta, arròs, pa, etc., s'han d'oferir en quantitats que s'adaptin a la **sensació de gana**.
- Del **segon plat** (carn preferiblement blanca, peix i ous), és important limitar-ne les quantitats (20-30 g de carn/dia o bé 30-40 g/dia de peix o bé una unitat d'ou petit/dia).
- Cal tenir en compte aspectes importants de **seguretat i higiene**: rentar-se les mans, garantir que els estris i les superfícies de treball estan nets, comprovar que els aliments estan en bon estat i conservar els aliments en refrigeració o en congelació.

Calendari orientatiu d'incorporació d'aliments

Aliments	Edat d'incorporació i durada aproximada			
	0 - 6 mesos	6 - 12 mesos	12 - 24 mesos	≥ 3 anys
Llet materna	■	■	■	■
Llet adaptada (en infants que no prenen llet materna)	■	■		
Cereals –pa, arròs, pasta, etc.– (amb o sense gluten), fruites, hortalisses, llegums, ous, carn i peix, oli d'oliva, fruites seques aixafades o mòltes . Es poden oferir petites quantitats de iogurt i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.		■	■	■
Llet sencera*, iogurt i formatge tendre (en més quantitat) *En cas que l'infant no prengui llet materna			■	■
Sòlids amb risc d'ennuegament (fruites seques senceres, crispetes, grans de raïm sencers, poma o pastanaga crua)				■
Aliments superflus (sucres, mel, melmelades, cacau i xocolata, flams i postres làctiques, galetes, brioixeria, embotits i xarcuteria)	Com més tard i en menys quantitat millor (sempre a partir dels 12 mesos)			