



Alimentació

0-3 anys

Situació de l'obesitat infantil

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), l'obesitat i el sobrepès han assolit el caràcter d'epidèmia a escala mundial. A Espanya, el 44,5 % de la població entre 6 i 9 anys presenta excés de pes.

El sobrepès i l'obesitat constitueixen un important problema de salut tant entre els joves (problemes osteoarticulars, alteracions del son, hipertensió, colesterol) com entre els adults (malalties cardiovasculars, diabetis, càncer, osteoartritis, insomni...).

Un dels factors determinants de l'excés de pes és el sedentarisme i una mala alimentació. La primera infància es caracteritza per ser una de les etapes més actives i de més creixement físic i, per això, és molt important incidir en els bons hàbits i estils de vida.



Actors implicats

Salut Pública
Ajuntaments
Escoles
Empreses
CODNIB
Famílies
APapIB

Què oferim?

Valoració nutricional dels menús de les escoles.*

*Aquesta valoració no eximeix de l'obligatorietat de la supervisió dels menús mensuals per part de professionals amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica, establerta en la Llei 17/2011, de 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició.



Govern
de les Illes Balears
Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública
i Participació



ALIMENTACIÓ EN ELS PRIMERS MESOS DE VIDA

En el primer any de vida és necessari distingir dues etapes ben diferenciades pel que fa a l'alimentació. La primera comprèn els primers sis mesos de vida, quan el nadó s'alimenta exclusivament de llet, preferentment materna. A partir dels sis mesos, de manera gradual s'incorporen la resta d'aliments: es comença pels més tolerables de cada grup, sense que això suposi la total retirada de la lactància materna.



Per tu i per jo. La lactància materna, a més de ser el millor aliment per al nadó, contribueix a enfortir el vincle afectiu amb la mare.

UNA BONA ALIMENTACIÓ Infants sans i forts

La llet materna, a més de proporcionar els nutrients adequats en cada període de creixement, té una important funció protectora davant les infeccions.

Alletar també reporta importants beneficis a la mare, atès que accelera la recuperació després del part i protegeix del càncer de mama.

ALIMENTACIÓ DES DEL NAIXEMENT FINS ALS SIS MESOS

En aquesta etapa, el nadó s'alimenta exclusivament de llet, preferentment materna, i no és necessari que prengui cap altre líquid. Per facilitar la lactància materna a les escoles, s'ha de disposar d'un espai adequat perquè la mare pugui donar el pit. En cas que aquesta no pugui desplaçar-se al centre, té l'opció de treure's la llet a casa i portar-la a l'escola. Per aquest motiu, és necessari que el personal d'aquests centres en tenguin coneixement i que hi hagi instal·lacions que permetin una bona manipulació i conservació de la llet.

Pel que fa a la lactància artificial, s'utilitzen les anomenades llets adaptades, que poden ser d'inici o número 1 (durant els primers sis mesos) i de continuació (a partir dels sis mesos). Per preparar els biberons també és imprescindible respectar un seguit de mesures higièniques i sanitàries en relació amb els materials amb què està fet el biberó, la seva neteja, les superfícies de preparació i l'entorn en general.

Quant al ritme de preses, l'aliment s'ha d'oferir quan el nadó mostri senyals de tenir gana i fins que demostrï sacietat. Com a norma general, no se l'ha de forçar a acabar-se els biberons. Per a més informació, visita el web indicat entre parèntesis (<http://www.abamlactancia.org/>).



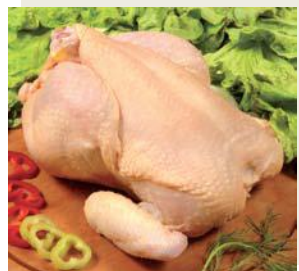
ALIMENTACIÓ DES DELS SIS MESOS FINS A L'ANY

En aquest període d'edat, si bé la llet continua sent la principal font nutritiva, és convenient començar a oferir gradualment els diferents grups d'aliments fins que, a l'any de vida, l'alimentació ja es pot considerar completa i variada.

La **presentació** dels plats ha de ser en forma de triturats al començament, per avançar cap als capolats, trossets o blans més endavant.

Quant a l'edat d'**incorporació dels aliments**, la indicació és començar pels més tolerables de cada grup i **sempre en la quantitat recomanada pel professional de salut**. A títol orientatiu, s'aconsella començar pels aliments següents:

- **Fruïtes** (a partir dels 6 mesos): poma, plàtan, pera i taronja. Per a fruites vermelles o exòtiques cal esperar als 12 mesos i oferir-les per separat. No s'ha d'afegir sucre, mel o galetes als triturats. No es recomanen els suc de fruita.
- **Verdures i hortalisses** (a partir dels 6 mesos): pastanaga, porro, ceba, carabassí, mongeta verda, carabassa i patata. Per a les verdures flatulentes cal esperar als 18 mesos. Per a les verdures de fulla verda i hortalisses crues, cal esperar a l'any.
- **Cereals** (a partir dels 6 mesos): per als cereals que no tenen gluten (l'arròs i el blat de les índies) i posteriorment i abans dels 7 mesos els que no en tenen. Integrau els cereals integrals a partir dels 24 mesos.
- **Carn** (a partir dels 7 mesos): pollastre o indiot i carn magra de vedella i porc; el pernil cuit, a partir dels 12 mesos i els embotits i la xarcuteria, als 24.
- **Peix** (a partir dels 9 mesos): cal començar amb l'anomenat peix blanc (lluç, rap, llenguado...). Per al peix blau (salmó, sardines, verat...) s'ha d'esperar als 18 mesos. El marisc és millor a partir dels 24 mesos.
- **Ous** (a partir dels 10 mesos): cal oferir primer el rovell cuit; l'ou sencer, a partir dels 12 mesos.
- **Llegum** (entre els 10 i 12 mesos): llenties, cigrons, pèsols, soia i mongetes.
- El **greix d'addició** ha de ser l'oli d'oliva, preferentment verge extra; als 6 mesos, cru; a partir dels 12 mesos pot ser cuit.
- **Lactis** (a partir dels 10/12 mesos): s'ha de començar amb iogurt natural i sense addició de sucre ni de mel, i continuar amb formatge fresc sense sal.



ALIMENTACIÓ A PARTIR DE L'ANY

A partir de l'any, l'alimentació ja és variada. Únicament cal incorporar als 18 mesos el peix blau de mida petita (com la sardina, el salmó o el verat) i algunes fruites exòtiques (com ara maduixes, kiwis, móres, etc.).

Respecte de la fruita seca (ametlla, avellana, nous), cal oferir-la a partir dels 2 anys.

S'ha de moderar el consum de sucre i dolços. No s'han d'oferir llepolies.

A partir dels 2 anys es recomanen els lactis baixos en greixos o desnatats.

Quant a la preparació culinària dels aliments, es recomana fer-los bullits o al vapor; també són adequats els guisats, els estofats, les cremes i els purés.

En aquest grup d'edat es produeix una disminució de la velocitat de creixement que es tradueix en menys gana. Aquesta peculiaritat s'ha de comprendre i no forçar, sistemàticament, a acabar-se el plat, ja que això pot conduir irremediablement a situacions de conflicte.



BERENAR

El berenar contribueix a complementar l'aportació d'energia i nutrients que l'organisme necessita.



És millor la fruita que els sucs. Si se'n consumeixen, però, cal que siguin naturals o 100 % sense sucres afegits.

Els cereals d'esmorzar i derivats, com ara galetes, convé que siguin baixos en sucre, greix i sal. Una bona opció és el pa.

COMBINA-HO!

- ✓ Una llesca de pa amb oli d'oliva verge extra i tomàtiga + formatge fresc + mandarina + mig tassonet de suc
- ✓ Un tassó de llet + trossets de poma + una torrada amb oli d'oliva i tomàtiga
- ✓ Un iogurt + un plàtan + una llesca de pa amb oli d'oliva i tomàtiga
- ✓ Un tassó de llet + una pera + cereals en flocs amb poc sucre i greixos

PAUTES BÀSIQUES QUE S'HAN DE SEGUIR EN L'ELABORACIÓ DELS MENÚS DEL MENJADOR ESCOLAR

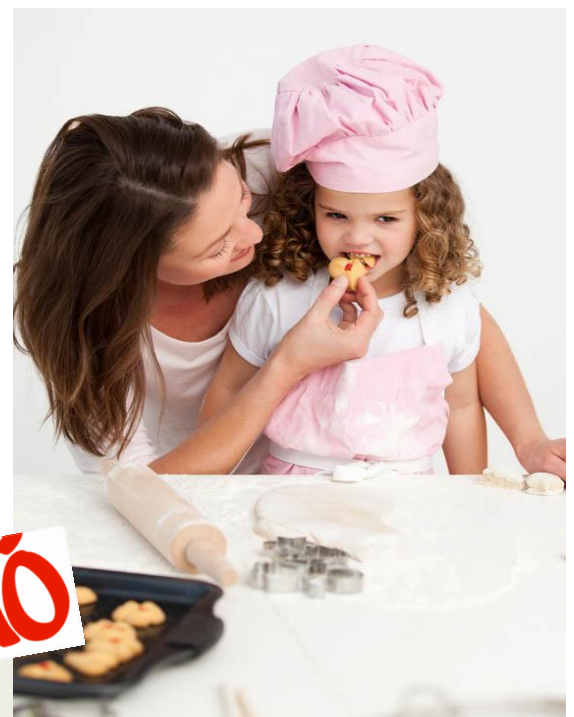
Per a l'elaboració del menú escolar es recomana seguir les pautes nutricionals que es comenten a continuació:

- 1) Ha de ser **suficient en quantitat**; és a dir, ha de cobrir la ingesta recomanada d'energia i de nutrients, tenint en compte l'edat i el sexe dels escolars als quals va destinat el menú. Com a norma general s'assumeix que l'infant menja el que necessita.
- 2) Ha de ser un **menú variat** que ha d'incloure:
 - a) Com a base del **primer plat o com a guarnició del segon**, algun aliment d'aquests dos grups:
 - Hortalisses
 - Patates, pasta, arròs
 - b) Per al **segon plat** es poden alternar llegum, peix, ous i carn, que han d'anar acompanyats d'una de les guarnicions esmentades.
 - c) Si es prefereix fer un **plat únic**, aquest ha d'incloure:
 - Hortalisses, patates, arròs, pasta... amb llegum, peix, ous o carn.
 - Un entrant d'hortalisses, preferentment crues.
- 3) Les **postres** habituals han de ser fruita de temporada crua. Ocasionalment es pot afegir fruita cuita sense sucre o un lacteri.



El menjar ha d'anar acompanyat de pa i aigua.

Recordau que és obligatori incloure la informació sobre al·lèrgens. Per a més informació, consultau la normativa a l'adreça que s'indica entre parèntesis (<http://www.caib.es/sacmicrofront/contenido.do?mkey=M1201240754261795703345&lang=CA&cont=74040>).



COM S'ESTRUCTURA UN MENÚ?

A continuació teniu dues opcions per estructurar un menú saludable.

	1r plat	2n plat	Guarnició	Postres
1a opció	Hortalisses	Llegum, peix, ous o carn	Patates, pasta, arròs, cuscús	Fruita fresca
2a opció	Patates, pasta, arròs, sèmols de blat de moro, etc.	Llegum, peix, ous o carn	Hortalisses	Fruita fresca

RECORDA!

Consumir aliments de tots els grups esmentats i variar-los dins un mateix grup en els processos culinaris utilitzats, així com en les receptes.

Utilitzar preferentment oli d'oliva (si pot ser, verge extra). També es poden utilitzar altres olis vegetals, com ara l'oli de gira-sol, de gira-sol alt oleic o oli de blat o de soia.

Dissenyar els menús tenint en compte els gusts i les preferències alimentàries de la població a la qual.

Controlar la quantitat de les racions —segons l'edat i el sexe— i els ingredients dins el plat.

Per calcular les quantitats de determinats aliments en funció de l'edat podeu consultar el document ["Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància de 0 a 3 anys"](#) de la Generalitat de Catalunya.

A MÉS A MÉS...

Els sucres de fruita envasats o la fruita en almívar no han de substituir la fruita sencera, que ha de ser les postres habituals.

És important tenir en compte que el menú servit en els centres docents ha de ser únic, sense possibilitat d'elegir, excepte en els casos que està justificat.

S'ha de limitar el contingut de sal dels menús. El menjar s'ha de condimentar a la cuina. L'alumnat no hi ha d'afegir sal o condiments.

Limitau les preparacions d'aliments precuinats a un màxim de tres al mes, perquè són molt rics en greixos saturats.

El menjador escolar és també un espai de cultura. Aprofitau l'ocasió per donar a conèixer la cuina balear, que, per cert, és molt saludable.

La ració importa!

COMPOSICIÓ DE LA VARIETAT DELS MENÚS EN EL MENJADOR ESCOLAR *

En resum, els menús escolars han d'ajustar la seva composició i varietat a la taula següent:

Grup d'aliments	Freqüències de consum al menjador escolar	Nre. de processos culinàries diferents per grup que s'ofereixen al mes	Nre. de receptes diferents per grup que s'ofereixen al mes	Nre. d'aliments diferents per grup que s'ofereixen al mes
Fruita	4-5 racions/setmana	-	-	≥4
Hortalisses	1 ració/dia	3-4	No repetir en 2 setmanes	≥4
Pa	1 ració/dia	-	-	1-2
Patates/pasta/arròs/cuscús, sèmola de blat, etc.	1 ració/dia	3-4	No repetir en 2 setmanes	≥6
Llegum	1-2 racions/setmana	≥2	-	≥3
Carn i derivats	4-12 racions/mes	2-3	No repetir en 2 setmanes	3-4
Peix, mol·luscs i crustacis	4-12 racions/mes	2-3	No repetir en 2 setmanes	3-4
Ous	4-8 racions/mes	2	No repetir en 2 setmanes	-
Lactis	≤1	-	-	-
Aigua	Diària	-	-	-

* 1 mes (20 dies lectius)