

ALIMENTACIÓ DELS 0 ALS 3 ANYS

Fulls d'Informació Sanitària (FIS)

1.- En els aliments per a lactants i nens petits no s'ha d'afegir sucre, mel o altres edulcorants. L'avidesa per al gust dolç és innata, i per això evitarem afegir sucre als àpats fins que el nen no hagi adquirit el gust per a diferents menjars, sobretot fruites i verdures.

2.- Sobre la sal: millor evitar-la o bé reduir-la en la preparació dels àpats de la família. En cas d'utilitzar-la és recomanable que sigui sal iodada. Recordeu que hi ha aliments que ja aporten força sal com són els dauets de brou, embotits, sopes de sobre...

3.- Per evitar la pèrdua de nutrients és recomanable coure verdures i hortalisses al vapor o bullir amb poca aigua uns 20 minuts aproximadament.

4.- Els sòlids amb risc d'ennuegament (fruites seques senceres, crispetes, grans de raïm sencers, poma o pastanaga crua) es poden oferir a partir que el nen mastegui sense dificultats, amb més seguretat al voltant dels 3 anys, però es poden oferir abans si estan triturats, aixafats o molts.

5.- Aliments superflus (sucres, mel, melmelades, cacau i xocolata, flams i postres làctiques, galetes, brioixeria, embotits i xarcuteria): quant més tard millor, en poques quantitats i mai abans dels 12 mesos.

6.- Gluten: El podem començar a oferir a partir dels 6 mesos.

7.- Llet materna: Exclusiva fins als 6 mesos de vida i complementària fins que la mare i/o l'infant decideixi.

8.- Llet adaptada si no pren llet materna: Exclusiva fins als 6 mesos i complementària, al menys fins els 12 mesos tot i que és més recomanable seguir prenent llet adaptada fins als 18 mesos. 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, respectant la sensació de gana i sacietat que manifestin.

9.- Llet sencera de vaca: Mai abans dels 12 mesos.

10.- Iogurt i formatge tendre: A partir dels 9 mesos. Uns 200g de llet o iogurt natural equivalen a uns 50 g de formatge.

11.- Aigua: Mentre el nadó només pren llet materna (o adaptada) a demanda no necessita beure aigua. A partir del sisè mes, sí que heu d'oferir aigua a l'infant per a que en begui segons la seva sensació de set. Durant la infància, l'aigua ha de ser la beguda principal (els sucres i les altres begudes ensucrades només s'haurien de prendre de manera esporàdica). Com que no us demanaran aigua, heu de recordar d'oferir-ne varies vegades al dia, sobretot si fa calor.

12.- Cereals i farinacis: Arròs, pasta petita, pa, farinetes de cereals sense sucre, sèmola de blat de moro, patata, llegums ben cuits, etc. Els cereals s'oferiran afegits a la llet, materna o artificial, o també afegits a brous, de manera preferent en plat amb cullera. Es pot oferir el pa, la pasta i l'arròs integrals, ja que són més rics en nutrients i fibres.

13.- Fruites: Plàtan, pera, préssec, poma, mandarina, maduixa, síndria, meló, etc. Qualsevol fruita de temporada i millor de proximitat.

14.- Verdures i hortalisses: Pastanaga, ceba, mongeta tendra, carbassó, carbassa, porro, tomàquet, etc., llegums, oli d'oliva. En aquest grup hem de tenir unes consideracions doncs cal evitar els espinacs i les bledes abans dels 12 mesos (i si se'n donen, que no suposin més del 20% del contingut total del plat) pel seu contingut en nitrats. A partir de l'any i fins als 3 anys, cal que aquestes hortalisses de fulla verda no suposin més d'una ració al dia, a més si l'infant pateix una infecció bacteriana gastrointestinal, s'han d'evitar aquestes dues hortalisses. Els espinacs i les bledes cuinats (sencers o en puré), com la resta d'aliments, s'han de conservar a la nevera, o al congelador si no es consumeixen el mateix dia. Un

àpat (puré, triturat, aixafat, a trossets) de verdures no substituirà una presa de llet fins que no introduïm la carn. Aquest àpat s'acostuma a oferir com a dinar i més endavant, cap els 8 mesos, també a l'hora de sopar. Podeu oferir un sol tipus de verdura o bé barrejar-les.

15.- Proteïna animal

No s'aconsella incloure la quantitat de proteïna recomanada a continuació en més d'un àpat al dia. Si es vol incloure carn o peix en el dinar i el sopar cal fraccionar les quantitats que s'esmenten.

- Ous

El lactant de 6-12mesos de vida pot cobrir la necessitat de proteïna del dia amb un ou petit (menys de 53g – talla S). A partir de l'any poden ser unitats més grans (de 53 a 73g - M o L)

- Carn

La carn ha de ser preferentment blanca (pollastre, gall dindi, conill). Els infants menors de 6 anys no haurien de consumir carn procedent d'animals caçats amb munició de plom perquè causa danys neuronals.

	Quantitat recomanada al dia en lactants de 6-12 mesos	Quantitat recomanada al dia en nens de 1-3 anys
1 tall (80g) de carn de porc o vedella	20-30g 1/3 tall de llom	40-50g 1/2 tall de llom
1 pit de pollastre (150-200g)	1/4 hamburguesa 1/6 de pit de pollastre	1/2 hamburguesa 1/3 de pit de pollastre

- Peix

Peix blanc (magre) o blau (gras) sense espines. Pel seu contingut en mercuri, en infants menors de 3 anys, cal evitar el consum de peix espasa, emperador, caçó, tintorera i tonyina (en infants de 3 a 12 anys, limitar-lo a 50 g/setmana o 100 g/2 setmanes i no consumir-ne cap més de la mateixa categoria la mateixa setmana). A més, a causa de la presència de cadmi, els infants han d'evitar el consum habitual de caps de gambes, llagostins i escamarlans o el cos de crustacis semblants al cranc. Cal recordar que el valor nutricional del peix congelat és el mateix que el del peix fresc, amb l'avantatge que s'evita el risc de reacció al·lèrgica per anisakis.

	Quantitat recomanada al dia en lactants de 6-12 mesos	Quantitat recomanada al dia en nens de 1-3 anys
1 filet lluç (125-175g) o una rodanxa de lluç (60-100g)	30-40g 1/4 de filet de lluç 1/2 rodanxa de lluç	60-70g 1/2 filet de lluç 1 rodanxa petita o 1/2 de gran