



ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA A PARTIR DELS 6 MESOS

Fulls d'Informació Sanitària (FIS)

El darrer any, l'Agència de Salut Pública de Catalunya, gràcies a la col·laboració de diferents professionals especialistes en pediatria i nutrició, ha publicat la guia "Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys)"

Aquesta guia presenta canvis en actituds establertes al llarg dels anys referents a quan i de quina manera els pares havíeu d'introduir els diferents aliments en els lactants de més de 6 mesos.

La recomanació actual serà oferir, als lactants a partir dels 6 mesos de vida, aliments de proximitat i temporada, amb la textura adequada i individualitzada segons la maduresa psicomotriu i necessitats del nen o nena. Aquesta alimentació ha de ser variada, equilibrada, suficient i sobretot individualitzada.

Us presentem un resum però si voleu consultar la guia sencera, podeu seguir aquest enllaç: "[Recomanacions per l'alimentació en la primera infància](#)".

La importància de l'alimentació en el nen al llarg dels seus 2-3 primers anys de vida recau en que és l'època en la que tindrà un major desenvolupament físic i també psicomotriu. Com ja sabeu, fins als 6 mesos el lactant cobreix bé les seves necessitats nutricionals amb la lactància exclusiva, materna preferentment o artificial, però a partir d'aleshores prendre només llet ja no és suficient i és recomanable iniciar la introducció de nous aliments: cereals, verdures, fruites, carns magres, peix...

Aquesta introducció de nous aliments ha de ser gradual, en petites quantitats que s'aniran augmentant progressivament, adaptant-vos també al grau de desenvolupament psicomotor del vostre fill o filla i també tenint en compte els seus interessos. És recomanable esperar entre 3-5 dies entre la incorporació d'un nou aliment i un altre i així podreu veure com el tolera. Cal evitar els aliments que, per la seva consistència i/o forma, puguin causar ennuegaments.

Al llarg d'aquests 3 primers anys de vida l'infant passa d'empassar simplement llet, mamant o prenent el biberó, a mossegar, mastegar, empassar sòlids, agafar els aliments...i tot això tastant i descobrint noves textures, sabors, olors...

A més d'alimentar al vostre fill o filla els pares li heu d'ensenyar, en funció de la seva maduresa, hàbits alimentaris saludables, higiènics i adequats. Al llarg d'aquesta etapa heu de respectar i ser pacient amb el seu ritme/velocitat al moment de menjar.

Atenció pares i mares! : oi que us semblaria absurd que la mestra ensenyés als vostres fills a llegir amb un televisor que projecta la Peppa Pig a l'aula? Doncs ensenyar a menjar al nen també necessita evitar distraccions com el televisor, pantalles tàctils, mòbils; ensenyar al nen a menjar parlant amb ell i deixant que s'expressi també facilitarà que els moments del àpat en família siguin un lloc de comunicació entre pares i fills.

I si el nen no en vol més?

Es molt important respectar la sensació de gana que tingui el vostre fill o filla.

Molts cops el que l'infant menja no és la "quantitat" que us agradaria als pares, mares o àvies, però si el vostre infant està sà i té un creixement adequat, simplement s'ha de respectar, això sí, amb una dosi de sentit comú ja que per a que un nen mengi bé necessita una cosa indispensable: gana! Tots els pediatres hem tingut pacients que dinen malament, no sopen... mal menjadors en general però que resulta que s'alimenten bàsicament de nit/matinada a base de biberons de llet (amb o sense cereals) i és clar, a l'endemà no tenen la gana necessària per fer uns àpats adequats.

Encara que pugui ser difícil, els pares heu de ser tolerants si el nen rebutja el menjar "que toca" ja que aconseguir que els moments dels àpats no siguin estressants acostuma a afavorir que aquest rebuig del nen pel menjar sigui transitori. Una mare enfadada perquè el nen no s'acaba el plat, amb el nen plorant perquè no en vol més, no facilitarà el següent àpat del nen o nena: *Keep calm!*

I, sobretot, no compareu amb altres nens! Per estrany que pugui semblar un nen de 12 mesos pot menjar millor o inclús més quantitat que un nen de 2 anys i mig doncs el més petit està en un període de creixement més accelerat que el de 2 anys. A més a més, cada nen menja segons les seves necessitats.

Com en moltes altres coses cada nen té el seu ritme.

Els pediatres no us “donarem” un calendari estricta d'introducció dels aliments, quina textura, quina manera de coure, quina quantitat exacte... però si que us podem orientar segons el desenvolupament físic i psicomotriu del vostre fill o filla.

Per mirar **quins aliments** pots donar al teu fill a partir dels 6 mesos consulta [aquí](#).

I com repartim els àpats? Ja no es donen purés? Han de començar a menjar sòlids als 6 mesos? Només vapor i planxa?

Entre els 6 -12 mesos vida en el berenar i/o esmorzar de mig matí, cal que els aliments i les preparacions s'adeqüin a l'edat de l'infant, donant preferència a la fruita fresca, el iogurt natural i el pa (pa amb oli, pa amb tomàquet i oli, entrepans petits de formatge, etc.), juntament amb l'aigua.

Podeu començar a oferir els aliments triturats però també es poden introduir altres textures (aixafar amb la forquilla, tallar ben petit...) sempre i quan el lactant les accepti i toleri.

Els aliments els heu de cuinar de diferents maneres, bullits o al vapor al principi, i progressivament variar la forma de cocció: forn, planxa, rostit, guisats , fregits...

L'alimentació dirigida per l'infant “*baby-led weaning*” és aquella que permet que el lactant aprengui a menjar de forma autònoma i directament amb menjars sòlids, però heu d'anar en compte doncs aquest tipus d'alimentació depèn fonamentalment de la maduresa del lactant és a dir, que sigui capaç d'agafar el menjar i posar-se'l a la boca i mastegar-lo i empassar bé...

Eliminar del costum popular els purés molt triturats i passar a l'alimentació aixafada amb la forquilla o a trossets molt petits és tant correcte com tenir present que si un lactant no és capaç d'aguantar-se amb seguretat assegut a la trona no serà prudent oferir un aliment sòlid pel risc d'ennuegament per la seva pròpia immaduresa psicomotriu.

Les famílies us heu d'acostumar a compartir els àpats , menjant tots el mateix però adaptant les preparacions pels nens petits segons convingui en quant a textures i quantitats.

No forceu al nen i respecte la gana que tingui quan mengi fruita, verdura, hortalisses, llegums, farinacis... però limiteu la quantitat de proteïnes que menja doncs l'excés d'ingesta proteica s'associa a un risc més elevat de desenvolupar obesitat infantil.

Si voleu veure exemples de menús podeu consultar la guia [aquí](#).