

ALIMENTACIÓ A PARTIR DELS 4 ANYS

Fulls d'Informació Sanitària (FIS)

Durant l'edat preescolar, els hàbits alimentaris més freqüents són:

- Disminució de les necessitats calòriques i de la gana en funció del grau d'activitat física, que és molt variable a aquesta edat.
- Relativa independència alimentària: el nen decideix què vol menjar.
- Escassa varietat d'aliments acceptats.
- Jocs amb el menjar.
- Mengem poca fruita, verdura i/o llet.
- Abusen del consum de dolços, pastissos i begudes ensucrades.

Les actituds capricioses respecte al menjar en aquesta època poden conduir al consum de productes poc adequats, cosa que la converteix en etapa d'especial vulnerabilitat nutricional. Durant aquest període continua la desacceleració del creixement que s'havia iniciat a partir del segon any i s'afegeix una manca de control de l'activitat i repòs del nen, sumats també a la baixa ingesta. Això ocasiona que el nen perdi o no guany pes durant alguns mesos.

Aquesta etapa de no voler menjar és fisiològica i transitòria, i desapareix a mesura que s'apropa l'edat escolar. Això no sol afectar l'estat nutricional del nen, tot i que posa nerviosos als pares i de vegades es creen actituds equivocades respecte al menjar que poden ser negatives i perdurar molts anys. El millor que es pot fer és mirar de presentar el menjar de formes atractives, que sigui fàcil de menjar amb els coberts o que es pugui menjar amb els dits, i estar atent per oferir-li al nen lo més nutritiu que hi hagi quan tingui gana.

ERRORS FREQUENTS

Esmorzar insuficient

S'ha de despertar el nen amb temps suficient perquè esmorzi a casa. Ha de prendre uns 150-200 cc. de llet o làctics junt amb cereals o fruita. Quasi els 2/3 de la ració energètica diària han d'oferir-se entre l'esmorzar i el dinar, que és quan el nen desenvolupa la seva màxima activitat.

Menjades irregulars

La regularitat en els horaris permetrà una bona digestió i assimilació dels aliments.

Consum de làctics excessiu o insuficient

La llet és un aliment fonamental durant el creixement: aporta proteïnes, calç, vitamines, minerals i aigua. Però la seva ingesta ja no ha de ser tan gran com quan el nen era petit, i mai no s'han de fer servir per substituir altres aliments que no vulgui. Els làctics han d'estar presents a l'esmorzar, al berenar i als postres, així com en certes preparacions casolanes (beixamel, cremes, etc.).

Consum d'aliments inadequats

Solen aportar moltes calories i pocs nutrients essencials: salses, begudes ensucrades o gasoses (cola i altres amb gust similar al de fruites), aliments amb lípids saturats, sals o sucres (xarcuteria, bosses de patates i similars, xurreria, mantega, croissants, magdalenes i ensaïmades).

No acceptació de la nova variabilitat alimentària del nen

Forçar el nen a menjar només porta a que es negui a menjar o a que comenci a tenir mals hàbits. No obligui al nen a menjar.

Poca diversitat a les menjades

La diversitat no només estimula la gana, sinó que assegura l'equilibri de la dieta evitant mancances o excessos.

APORTACIÓ ALIMENTÀRIA BÀSICA

El nen ha de menjar cada dia aliments dels quatre grups bàsics:

- Làctics i equivalents: 350 cc de llet, 1 iogurt, 25 gr. de formatge.
- Carn, peix i aus: 100 gr. de carn o peix.
- Fruita i vegetals: 300 gr. de verdura, 300 de fruita, 100 cc. de suc natural.
- Pa i cereals: 100 gr. de pa, patates, arròs, 250 gr. de pasta.

EQUIVALÈNCIES ENTRE ALIMENTS

200 ml de llet són com

- 2 iogurts.
- 2 formatgets.
- 40 gr. de formatge manxego, bola o Gruyère.
- 100 gr. de formatge fresc o mató.

50 gr. de carn són com

- 60-70 gr. de peix blanc.
- 50 gr. de peix blau.
- 40 gr. de pernil dolç.
- 30 gr. de pernil salat.
- 1 ou gran o 2 petits.
- 60 gr. de pollastre.

40 gr. de pa són com

- 4 biscots.
- 4 galetes.
- 30 gr. de cereals.
- 115 gr. de patata.

100 gr. de patata són com

- 30 gr. de pasta.

- 30 gr. de llegums.
- 30 gr. de arròs.
- 20 gr. de cereals.
- 35 gr. de pa.

EXEMPLES DE MENJADES

Cada família té els seus hàbits o costums alimentàries, amb aliments que fa servir més o menys freqüentment. Nosaltres respectem això i per tant, les recomanacions que donem no representen obligació, sinó que s'han de tenir en compte com orientacions per ajudar-vos a combinar i utilitzar els aliments a favor de la salut dels vostres fills.

Esmorzar

- 250 cc. de llet, 10 gr. de sucre, 40 gr. de cereals, 25 gr. de pernil salat, o
- 200 cc. de llet amb 6 galetes i 10 gr. de cacau en pols, 100 cc. de suc natural amb 10 gr. de sucre, o
- 200 cc. de suc natural o 2 peces de fruita, 50 gr. de pa amb 15 gr. de margarina, 1 iogurt amb 10 gr. de sucre, o
- 150-200 de llet, 10 gr. de cacau en pols, 40 gr. de pa amb 35 gr. de pernil dolç o 40 gr. de formatge.

Berenar

- 40 gr. de pa, 35 gr. de pernil dolç, 200 cc. de suc natural, o
- 40 gr. de pa, 40 gr. de formatge, 1 peça de fruita o 100 cc. de suc, o 1 iogurt amb 10 gr. de sucre, 40 gr. de pa, 25 g de pernil dolç, o 150 cc. de llet, 40 gr. de pa, 25 gr. de pernil salat.

Primer plat

- Verdura bullida o en puré (100 gr. d'espínacs o mongeta tendra, 50 gr. de patata, 50 gr. de pastanaga).
- Lenties amb arròs (40 gr. de lenties, 10 gr. d'arròs).
- Macarrons amb tomàquet (100 gr. de macarrons bullits amb 50 gr. de tomàquet fregit i 15 gr. de formatge ratllat).
- Arròs blanc amb tomàquet i ou ferrat (100 gr. d'arròs bullit, 50 gr. de tomàquet i 1 ou).
- Cigrons amb verdura (30 gr. de cigrons, 30 gr. de patata i 20 gr. de pastanaga).
- Paella (40 gr. d'arròs, 100 gr. de pollastre, 20 gr. de calamars, ceba, all i 10 cc. d'oli).
- Sopa de pasta (brou i 30 gr. de pasta).
- Puré de patata i/o verdura amb llet (180 gr. de patata, pastanaga, porros, 100 cc. de llet).

Segon plat

- 100 gr. de pollastre amb 100 gr. de patata.
- 125 gr. de Gall (Bruixa) o un altre peix blanc amb 100 gr. de tomàquet cru.
- 75 gr. de vedella amb 50 gr. de patata.
- 100 gr. de costelles de xai magres amb 100 gr. de tomàquet cru.
- Croquetes de peix blanc, pollastre o pernil dolç (100 gr.)

- 100 gr. d'hamburguesa de vedella amb 50 gr. de patata.
- 1 ou passat per aigua, bullit o en truita (normal, de formatge o de patata).

Acompanyaments

Amanides, tomàquet, olives, patates, menestra, flam d'arròs, verdura arrebossada o rostida.

Postres

Fruita, natilles, flam, formatge, codony, fruita bullida o en almívar, gelat, fruits secs, llet o iogurt.

EXEMPLES DE MENÚS

- 1 Dinar: verdura bullida o puré de verdures, pollastre rostit o a la planxa amb patates rostides, 150 gr. de peres, 25 gr. de pa, 10 cc. d'oli. Sopar: sopa de fideus amb 20 gr. de pernil picat, Gall amb tomàquet, 100 gr. de plàtan, 25 gr. de pa, 10 cc. d'oli.
- 2 Dinar: lleties amb arròs, vedella a la planxa amb tomàquet cru, 150 gr. de préssec, 25 gr. de pa, 10 cc. d'oli Sopar: Sopa de sèmola, truita de formatge, 1 iogurt, 25 gr. de pa, 150 cc. de suc natural, 10 cc. d'oli.
- 3 Dinar: macarrons amb tomàquet, costelles de xai, 200 gr. de fruita, 25 gr. de pa, 5 cc. d'oli. Sopar: puré de patata, peix blanc amb maionesa, 200 gr. de poma rostida amb 10 gr. de sucre, 25 gr. de pa.
- 4 Dinar: arròs blanc amb tomàquet i ou ferra, iogurt amb 10 gr. de sucre, 200 cc. de suc de fruita natural, 25 gr. de pa. Sopar: sopa de lletres, croquetes de pernil amb 100 gr. de tomàquet cru, compota de poma (125 gr. de poma, 10 gr. de sucre), 25 gr. de pa.
- 5 Dinar: cigrons bullits, hamburguesa amb tomàquet cru, poma rostida, 25 gr. de pa, 10 cc. d'oli. Sopar: sopa de tapioca, Gall a la planxa amb patates fregides, 100 gr. de raïm, 25 gr. de pa, 100 cc. de suc natural, 10 cc. d'oli.
- 6 Dinar: verdura bullida o puré de verdures, pollastre fregit amb tomàquet, 25 gr. de pa, 125 gr. de pinya en conserva, 10 cc. d'oli. Sopar: sopa de fideus amb 30 gr. de pollastre bullit i picat, croquetes de pollastre amb 100 gr. de tomàquet cru, 150 gr. de fruita, 25 gr. de pa.
- 7 Dinar: paella de peix o carn, 150 gr. de préssec en almívar, 25 gr. de pa. Sopar: puré de patata i pastanaga (fet amb brou), 1 ou passat per aigua, 75 gr. de formatge Burgos amb 20 gr. de mel, 25 gr. de pa i 200 cc. de suc de fruita.