

# GAUDIR D'UN PES SALUDABLE DES DE PETITS

## 10 consells per a famílies

L'excés de pes dels infants depèn en gran part de l'alimentació i de l'activitat física que fan habitualment, i d'altres aspectes relacionats amb l'estil de vida i el benestar emocional. També hi tenen un paper molt important els factors socioeconòmics, educatius i d'entorn, que es relacionen amb la facilitat o dificultat per poder seguir un estil de vida saludable.

**1** *La prevenció comença abans de néixer*, seguint un estil de vida saludable i satisfactori **durant l'embaràs**.

**2** *La lactància materna té un efecte preventiu*. Es recomana l'alletament matern exclusiu durant els primers **6 mesos** de vida dels infants, i mantenir-lo, mentre es fa la incorporació progressiva d'aliments nous, **fins als 2 anys o més**, o bé fins que la mare i l'infant ho decideixin.

**3** *És important donar exemple*. Els infants aprenen del que fan les persones més properes: mare, pare, avis, germans... Una bona manera és incorporant-los en la tria d'aliments, en la compra i en la cuina, fent **activitat física** junts en el dia a dia (anar a peu, en bici, transport públic, jugar al parc, etc.), **respectant els horaris per dormir**. Si mengeu fruita i verdura és molt probable que els vostres fills també en mengin!

**4** *Compartir els àpats amb els infants*, sense presses i sense pantalles (televisió, mòbils, etc.) és una bona oportunitat per **relacionar-se** i **comunicar-se**. Des de ben menuts, **impliqueu-los** en la compra, la tria i la preparació dels àpats, perquè fomentareu la seva autonomia i el seu gaudi.

5

**Respectar la sensació de gana**

expressada pels infants és important, sigui quina sigui l'edat. Cal **evitar forçar-los** a menjar si no tenen gana, perquè no aprenguin a menjar més del que necessiten.

6

**La base de l'alimentació saludable**

és l'aigua i els aliments **vegetals frescos i mínimament processats**: fruites, verdures i hortalisses, llegums, fruita seca, farinacis integrals i oli d'oliva verge. Les carns blanques, els peixos, els ous i els lactis s'hi han d'incloure amb menys freqüència i quantitat.

7

**Com menys aliments salats, ensucrats i ultraprocessats,**

**millor:** sucres, mel, melmelades, xocolates i cremes de cacau, flams i postres làcties ensucrades, galetes, brioixeria, cereals d'esmorzar ensucrats, suc i begudes ensucrades, embotits i carns processades, aliments precuinats, etc.

**Cal evitar-los en el dia a dia.**

8

**Fer una vida més activa.**

És imprescindible el joc i l'oci actiu, amb activitats que els agradin, així com promoure els desplaçaments actius en el dia a dia. L'objectiu és sumar 60 minuts o més d'activitat física moderada o intensa cada dia. Cal també limitar al màxim el temps davant la televisió, consoles, tauletes i mòbils a menys de 2 hores al dia. **Els caps de setmana són ideals per fer activitat física amb la família i els amics a l'aire lliure, si pot ser a la natura.**

9

**Les "diètes" no són bones aliades.**

El pilar de la prevenció i del tractament de l'excés de pes infantil combina la **millora d'hàbits alimentaris, l'augment de l'activitat física i unes pautes de son adequades** (al voltant de 9 hores de son nocturn). Aquestes propostes han d'implicar tota la família.

10

**Cal evitar l'estigmatització.**

L'excés de pes, com qualsevol altra característica d'una persona, no ha de ser mai motiu de burla o assetjament. **Cal fomentar l'acceptació del propi cos en els infants** i sobretot evitar que ningú faci comentaris negatius sobre el seu aspecte físic.