



# L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN LA PRIMERA INFÀNCIA



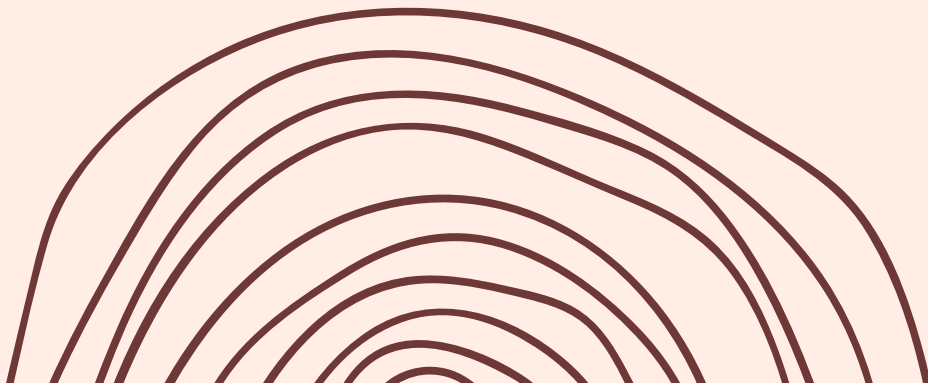
Generalitat de Catalunya  
**Agència de Salut Pública  
de Catalunya**



# L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN LA PRIMERA INFÀNCIA



Generalitat de Catalunya  
**Agència de Salut Pública  
de Catalunya**



© 2022, Generalitat de Catalunya. Departament de Salut.

**Document elaborat per:**

Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)  
Barcelona, desembre de 2022

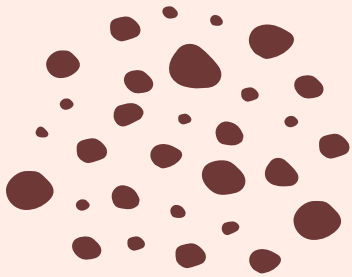
**Assessorament lingüístic:**

Servei de Planificació Lingüística. Departament de Salut

**Disseny i maquetació:**

Entitat Autònoma del Diari Oficial i de Publicacions

DL: B 21061-2022



## SUMARI

• Presentació .....	4
• Consideracions generals sobre l'alimentació en la primera infància .....	6
• L'alimentació de 0 a 6 mesos .....	12
• L'alimentació de 6 mesos a l'any .....	16
• L'alimentació a partir de l'any .....	30
• Acompanyar els àpats dels infants .....	38
• L'alimentació a les escoles bressol .....	42
• La seguretat i la higiene en la preparació dels aliments .....	54
• Alimentació vegetariana i altres cultures alimentàries .....	60
• Al·lèrgies i intoleràncies alimentàries i malaltia celíaca .....	64
• Altres hàbits saludables i sostenibles .....	68
• Recursos .....	74
• Bibliografia .....	76




# **PRESENTACIÓ**

Cada etapa de la vida té les seves peculiaritats i necessitats a les quals s'ha d'anar adaptant l'alimentació. La infància es caracteritza per ser l'etapa on hi ha un major creixement físic i desenvolupament psicomotor. Això significa que l'alimentació no només ha de proporcionar energia per mantenir les funcions vitals, sinó que ha de cobrir unes necessitats relacionades amb el creixement i la maduració. Les necessitats energètiques i nutricionals són cobertes per l'alletament matern exclusiu (o, en el cas que no sigui possible, pels preparats per a lactants) fins als 6 mesos, i a partir d'aleshores, mantenint l'alletament matern, cal anar incorporant nous aliments de manera progressiva, tenint en compte, també, el desenvolupament psicomotor i l'interès de la criatura.

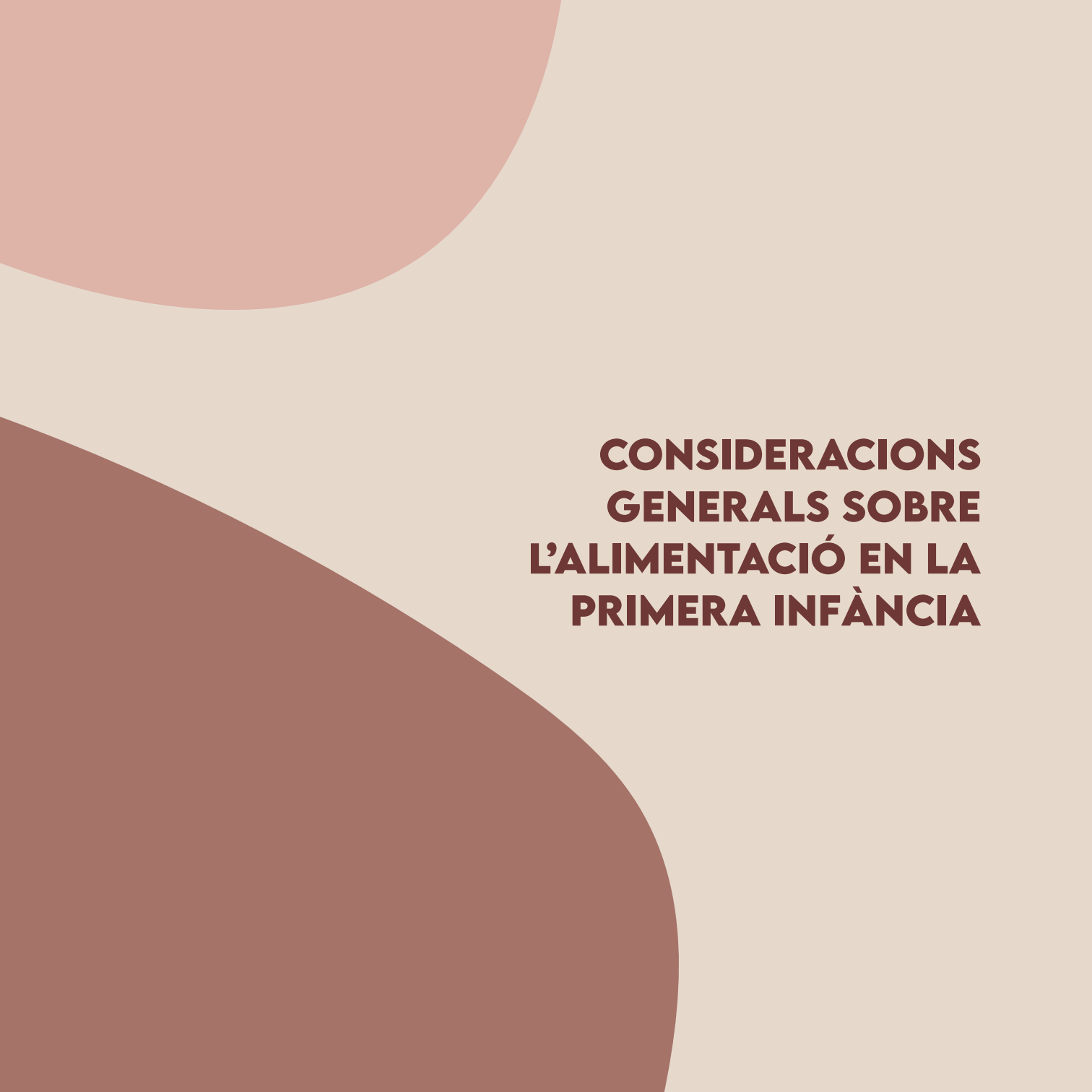
En aquest període és important afavorir les condicions que permetin l'adquisició progressiva d'uns hàbits alimentaris saludables i sostenibles i una bona relació amb el menjar. Aquesta etapa pot ser una bona oportunitat per millorar els hàbits alimentaris de tota la família, ja que donar un bon exemple a taula i compartir les estones de menjar són una oportunitat privilegiada i imprescindible per establir un vincle i bons hàbits de salut. En aquest sentit, els àpats en família, amb l'exemple que ofereixen els pares i mares o les figures d'aferrament i de relació quotidiana, són uns espais i moments privilegiats. L'estona de menjar possibilita i afavoreix el contacte i la comunicació i hi afloren sentiments, emocions, sensacions, necessitats, etc. L'acompanyament dels àpats dels infants, per tant, també inclou la cura del marc relacional, el treball dels aspectes vinculats a l'educació alimentària i l'autonomia, així com la gestió dels possibles conflictes derivats de l'acte de menjar.

Aquesta guia, fruit de la revisió bibliogràfica més recent i del treball i consens de diferents professionals de la nutrició i la dietètica, la pedagogia, la pediatria, la seguretat alimentària, així com de les famílies, pretén ser un instrument útil d'informació i d'assessorament.

L'objectiu d'aquesta documentació és proporcionar informació i eines a professionals de la salut, docents i altres persones que tenen cura de les criatures, així com a les famílies, per tal de millorar la qualitat de l'alimentació dels infants, garantir el seu desenvolupament global, promoure una relació saludable, satisfactòria i plaent amb el menjar, a la vegada que es té cura de l'entorn i el medi ambient.



**EL PROCÉS  
D'APRENTATGE  
D'HÀBITS ALIMENTARIS  
ÉS ESPECIALMENT  
IMPORTANT DURANT  
ELS PRIMERS ANYS DE  
VIDA JA QUE, A MÉS  
DE FACILITAR UN BON  
ESTAT NUTRICIONAL I UN  
CREIXEMENT ÒPTIM, POT  
AJUDAR A CONSOLIDAR  
L'ADQUISICIÓ D'HÀBITS  
SALUDABLES DURANT  
LA INFÀNCIA,  
L'ADOLESCÈNCIA  
I L'EDAT ADULTA.**



**CONSIDERACIONS  
GENERALS SOBRE  
L'ALIMENTACIÓ EN LA  
PRIMERA INFÀNCIA**





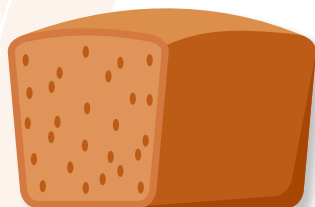
L'infant, des que és nadó, aprèn a mamar, succionar, mastegar, empassar i manipular aliments, i també a descobrir diferents olors, gustos i textures, amb la finalitat que s'incorpori, a poc a poc, a l'alimentació familiar. L'educació alimentària en aquesta franja d'edat té l'objectiu d'aconseguir, a més d'un bon estat nutricional, **l'aprenentatge d'hàbits alimentaris saludables i sostenibles**. Els diferents entorns on menja la mainada (a casa, a casa dels avis, àvies i altres persones de referència, a les escoles bressol, etc.) han de ser el marc idoni per transmetre una sèrie d'hàbits i responsabilitats, com són la higiene (rentar-se les mans, les dents, utilitzar el tovalló...), la utilització dels coberts, la tasca de parar i desparar taula, i un comportament a taula adequat, entre d'altres. A més, l'alimentació facilita espais privilegiats per a la comunicació, ja que permet el contacte físic, visual i auditiu amb les persones cuidadores. Els àpats haurien de ser, doncs, espais de contacte, de relació i d'afecte; cal potenciar-los per convertir-los en espais on estrènyer els nostres vincles, on donar exemple, i on compartir i acompanyar les vivències vinculades a la quotidianitat.

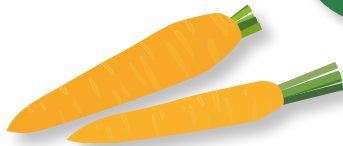
Un **ambient relaxat i còmode durant els àpats**, en què s'evitin distraccions com la televisió, els telèfons i tot tipus de pantalles, facilita les bones pràctiques alimentàries i ofereix l'oportunitat d'interacció social i de desenvolupament cognitiu. És preferible tenir una actitud receptiva i tolerant davant el possible rebuig del menjar per part de la criatura, ja que un acompanyament respectuós i sense confrontació facilita que aquests episodis siguin transitoris. Realitzar els àpats en família i el fet de disposar del temps suficient i sense interrupcions també són importants per garantir que els àpats siguin agradables i la ingesta adequada. No es pot oblidar que els ritmes dels infants són diferents que els de les persones adultes, per tant, perquè es generi una bona relació a l'entorn de l'àpat, la paciència i el temps que s'hi dediquen són imprescindibles. L'estona de l'àpat és un moment idoni per a la comunicació i l'intercanvi, per atendre el que expressa o diu l'infant, tant de manera verbal com no verbal, i per respectar les seves decisions (no vol menjar més, vol anar més a poc a poc...). A mesura que la criatura vagi creixent tindrà més habilitats i podrà anar experimentant amb el menjar. Més endavant, també podrà participar en molts dels processos vinculats amb el menjar (planificació, compra, preparació, cuina, recollida, reaprofitament, etc.). És important que **l'actitud de la persona adulta** en aquesta exploració sigui de **confiança, encoratjament i de gaudi**.





Molts dels conflictes que es donen a la taula tenen a veure amb les expectatives que es tenen sobre les quantitats que hauria de menjar la criatura. La **preocupació per l'infant que no menja** és freqüent entre les famílies. No obstant això, la problemàtica de la inapetència és, sovint, un problema d'equilibri entre el que un infant menja i el que la seva família o entorn (mare, pare, avi, àvia, mestra, monitoratge...) espera que mengi. Cal tenir present que totes les criatures mengen quantitats diferents, encara que tinguin la mateixa edat i, per tant, no és bo comparar-los entre ells. Cada nen o nena té unes necessitats diferents que, a més, canvien al llarg del temps. Per això, les persones adultes són les responsables d'adquirir els aliments saludables que consumirà l'infant, i de decidir també quan, com i on s'oferiran, però és la criatura en definitiva qui decideix si vol o no vol menjar i quina quantitat, ja que és capaç d'autoregular la seva ingesta segons les seves necessitats (en situacions de malaltia poden ser convenientes les recomanacions específiques de l'equip de pediatria). Algunes tendències habituals d'insistir i forçar a menjar, i de restringir l'accés a determinats aliments que estan disponibles a la llar no són recomanables. En el primer cas, perquè poden facilitar la sobrealimentació, així com generar possibles aversions alimentàries. En el segon cas, es pot generar un interès excessiu pels aliments prohibits.





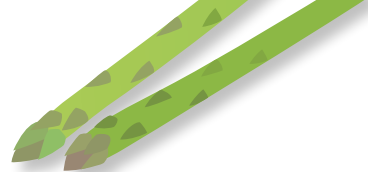
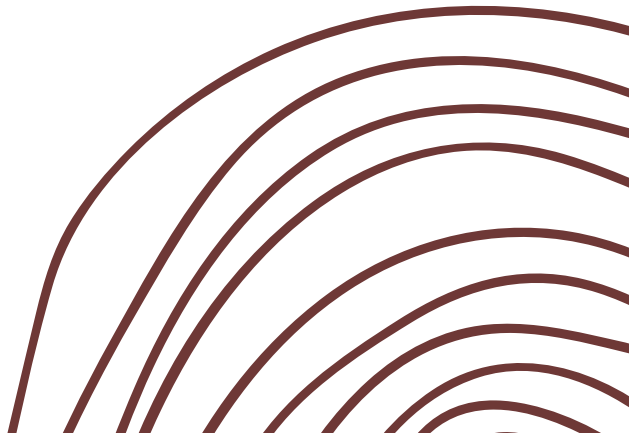
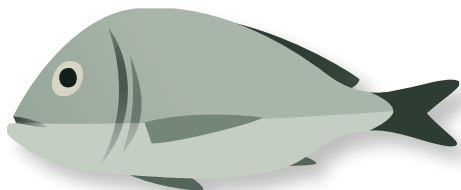
Així, doncs, com que són realment poques les situacions en què l'infant no menja i en queda compromesa la salut –cas en què cal la supervisió de l'equip de pediatria– la millor manera de proporcionar-li la quantitat d'aliment que necessita és respectant la seva sensació de gana i sacietat.

Per a les criatures, **la llet materna és el millor aliment**. Les entitats científiques i els organismes nacionals i internacionals que treballen en l'àmbit de la salut pública i la pediatria recomanen l'alletament matern exclusiu durant els primers 6 mesos de vida. A partir d'aquest moment, i mantenint l'alletament matern fins als 2 anys d'edat o més, o bé fins que mare i infant ho decideixin, és necessari afegir gradualment nous aliments per tal de facilitar uns nivells de desenvolupament i de salut adequats. En cas que no sigui possible o no es desitgi l'alletament matern (des de l'inici o en algun moment al llarg del primer any de vida) es pot optar per alletar amb preparats per a lactants.



El **procés de diversificació alimentària**, que s'ha d'iniciar al voltant dels 6 mesos (i mai abans dels 4 mesos), és el període en què d'una manera progressiva es van incorporant diferents aliments a l'alimentació del lactant. L'equip de pediatria assessora la família en aquest procés, que pot canviar segons l'edat del lactant, el seu desenvolupament psicomotor i l'interès que demostrï per tastar nous gustos i textures. Els infants van adquirint destreses manuals per alimentar-se sols, beure d'un got o una tassa agafats amb les dues mans i menjar el mateix que la resta de la família, amb algunes petites adaptacions, com, per exemple, aixafar els aliments amb la forquilla, tallar-los en petites porcions i permetre que agafin el menjar amb els dits, el punxin amb la forquilla o se'l mengin amb la cullera. Cal evitar els aliments que, per la seva consistència i/o forma, puguin causar asfíxia (fruita seca sencera, trossos grans de poma crua, grans de raïm sencers, cireres...). A la pàgina 19 es mostra el calendari orientatiu d'incorporació d'aliments. A partir de l'any d'edat, l'alimentació adequada de l'infant s'ha de basar en una proposta alimentària **saludable i sostenible**, amb les mateixes característiques que la recomanada per a les persones

adultes. Malgrat que hi ha molts patrons alimentaris saludables, al nostre entorn destaca la **dieta mediterrània**, que promou el consum de fruites i hortalisses fresques de temporada, llegums, fruita seca, cereals integrals, oli d'oliva verge, làctics sense ensucrar i peix i ous per sobre de la carn, evitant els aliments i begudes ultraprocessats i, per descomptat, tot tipus de begudes alcohòliques. Els aliments recomanats convé que siguin frescos o mínimament processats, de producció local i de venda de proximitat i de temporada. La dieta mediterrània potencia les activitats culinàries i gastronòmiques, també les d'aprofitament, relacionades amb la reducció del malbaratament alimentari, l'estacionalitat, els àpats familiars o en companyia i la moderació en les quantitats.



L'acte de menjar, a més de ser un procés nutritiu, té connotacions importants de convivència, d'identificació social i cultural i té una estreta interrelació amb el territori, les seves tradicions i l'economia. No es pot oblidar que en el món global en el qual vivim, el patró alimentari (el tipus i la quantitat d'aliments que una persona consumeix), la forma com es produeix, distribueix o es compra i, també, el que es malbarata, constitueix un important determinant de la **salut humana i de la sostenibilitat ambiental**.

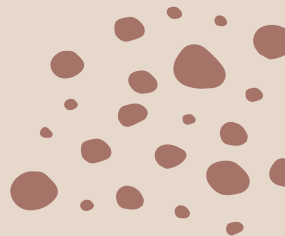
El sistema alimentari contribueix en gran part al canvi climàtic: desforestació, processos agrícoles, transport, processament i embalatge, refrigeració, malbaratament, etc. Les emissions de gasos amb efecte d'hivernacle (GEH) depenen en gran part de la producció d'aliments, i són molt més elevades per a determinats aliments com la carn vermella. Per això, l'èxit en la reducció d'aquestes emissions relacionades amb els aliments per mitigar el canvi climàtic ha de ser abordat, no només a través de la manera com es produeixen i distribueixen, sinó també analitzant i modificant el que es menja.

Així, les recomanacions de consum d'aliments per reduir les emissions de GEH inclouen menys carn i productes lactis, més vegetals frescos de temporada, de producció local i venda de proximitat i menys aliments ultraprocessats.





**L'ALIMENTACIÓ  
DE 0 A 6 MESOS**



La **llet materna de forma exclusiva** és l'aliment recomanat per als 6 primers mesos de vida i, posteriorment, complementada amb la incorporació de nous aliments. Tant l'Organització Mundial de la Salut (OMS), com el Fons de les Nacions Unides per a la Infància (UNICEF) i l'Associació Espanyola de Pediatria (AEP) aconsellen mantenir la lactància materna fins als 2 anys d'edat o més, o bé fins que mare i/o infant desitgin. A més dels beneficis per a la criatura (protecció enfront d'infeccions i al·lèrgies, reducció del risc de mort sobtada, prevenció de l'excés de pes, millor desenvolupament de la zona oral i dental, proporció de benestar, etc.), l'alletament matern també té avantatges per a la mare (l'ajuda en la recuperació física després del part, redueix el risc de patir càncer de mama i d'ovari, i també de tenir anèmia i osteoporosi, entre d'altres patologies), i és més sostenible i econòmic.

S'ha de reconèixer que la lactància no sempre és fàcil, i l'estructura social i econòmica, amb baixes maternals insuficients, tampoc hi ajuda. Moltes mares i famílies necessiten suport i recolzament per seguir amb la lactància, de manera que és important que les i els professi-



onals de la salut i de l'educació infantil l'encoratgin, la promoció i la facilitin, a la vegada que ofereixin el suport emocional i psicològic que moltes mares requereixen en aquesta etapa del postpart. A més, moltes dones troben una gran ajuda en els grups de suport a la lactància materna, que sorgeixen de la iniciativa de nombroses mares que comparteixen les seves experiències i aprenentatges. Es pot consultar més informació al web de la **Federació Catalana de Grups de Suport a la Lactància Materna**.

La mare que es reincorpori al seu lloc de treball o la criatura que vagi a l'escola bressol haurien de poder seguir amb la lactància materna. Vegeu l'apartat "L'alimentació a les escoles bressol" per a més informació.



## SUPLEMENTS DE IODE

S'aconsella que la mare que alleta prengui un suplement de 200 micrograms de iode al dia, per prevenir que la criatura pateixi els trastorns per dèficit de iode.

Quan l'infant prengui sal iodada, ja no és necessari aquest suplement.



14

## SUPLEMENTS DE VITAMINA D

S'aconsella que les criatures alimentades amb llet materna, des del naixement fins a l'any d'edat, prenguin una suplementació de 400 UI/dia de vitamina D, ja que no es poden exposar al sol, que és la principal via de fabricació d'aquesta vitamina. A partir de l'any, l'exposició al sol també ha de ser mínima per reduir el risc de càncer de pell (amb 10-15 minuts al dia és suficient per sintetitzar vitamina D).

L'equip de pediatria ha d' aconsellar sobre aquests suplementes.

## LACTÀNCIA I FERRO

La majoria d'infants neixen amb uns dipòsits de ferro adequats (tot i que poden ser més o menys plens segons pràctiques com ara el pinçament del cordó umbilical en el moment idoni) per tal de cobrir les seves necessitats durant els primers sis mesos de vida. La llet materna és pobra en ferro, però aquest ferro s'absorbeix de forma molt eficient (recordem que la llet de vaca també és pobra en ferro, i, a més, és molt poc biodisponible). La llet materna s'ha de complementar, a partir dels 6 mesos, amb la incorporació d'altres aliments rics en ferro (llegums, cereals integrals, hortalisses de fulla verda –excepte quantitats elevades de bledes i espinacs–, petites quantitats de carn vermella, peix blau, ous, etc.). Se'n pot millorar l'absorció incorporant fruites i hortalisses fresques en l'àpat. Cal recordar que la suplementació amb ferro de la mare no fa canviar els nivells de ferro de la llet materna.



En cas que no sigui possible o no es desitgi l'al·lelament matern, s'ha d'optar per **preparats per a lactants**. Aquests s'elaboren habitualment a partir de llet de vaca, però si ho indica l'equip de pediatria també poden derivar de la soja, l'arròs, la llet de cabra... Poden ser del tipus 1 fins als 6 mesos, i després canviar canviar a les llets de tipus 2<sup>1</sup>, o bé es pot oferir fins als 12 mesos la de tipus 1<sup>1</sup>. Les llets de fórmula estan especialment dissenyades per a lactants, no es poden elaborar a casa i es troben a la secció de fórmules per a lactants de supermercats i farmàcies. Fins a l'any, es recomana utilitzar biberons que intentin reproduir el ritme d'ejecció de llet del pit. Algunes recomanacions sobre com dur a terme l'alimentació amb biberó per tal que sigui més fisiològica i s'afavoreixi un millor reconeixement de la sensació de sacietat són: usar tetines rodones (no anatòmiques) i de flux lent, toves, llargues i de base estreta; no reclinar la criatura imitant la posició al pit, sinó col·locar-lo en un angle més proper als 90°; i col·locar el biberó el més horitzontal possible per crear un flux més lent de llet. A més, es recomana que les diferents persones que poden donar el biberó ho facin de la manera més semblant possible a la lactància materna: canviant de braç (també donar-lo amb el braç contrari a l'habitual, encara que a les persones adultes els costi, per estimular tots dos hemisferis cerebrals) i sempre respectant el ritme de succió i els senyals de sacietat de l'infant. Els horaris i les quantitats són a demanda igual que amb el pit.

<sup>1</sup> Llet tipus 1 o d'inici: són preparats per a lactants que satisfan les seves necessitats nutritives fins que s'incorpori l'alimentació complementària, per això s'utilitzen habitualment fins els 6 mesos. Les llets tipus 2 o preparats de continuació són les destinades als lactants que ja s'han iniciat en una alimentació complementària apropiada (més de 6 mesos). La seva composició està regulada per un reglament europeu, i les diferències entre ambdues són pràcticament insignificants.



Entre les diferents marques de llet no hi ha diferències nutricionals; els gustos sí que poden canviar, però això no té per què suposar cap inconvenient, de la mateixa manera que la lactància materna canvia de gust segons el que ha menjat la mare.

Amb l'objectiu de mantenir la lactància materna exclusiva fins als 6 mesos, el procés de **diversificació alimentària** no s'hauria d'iniciar abans d'aquesta edat. No obstant això, si el desenvolupament psicomotor i l'interès de la criatura per provar nous gustos i textures ho permeten, o per alguna altra situació especial considerada per l'equip de pediatria, es pot començar a oferir algun aliment per provar abans dels 6 mesos, però mai abans dels 4.





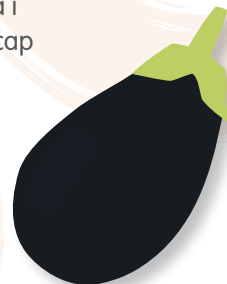
**L'ALIMENTACIÓ DE  
6 MESOS A L'ANY**

La llet materna o, en el cas que no sigui possible, els preparats per a lactants, cobreix totes les necessitats nutricionals de l'infant fins als 6 mesos, aproximadament. A partir d'aquesta edat, **la llet ha de continuar essent la principal font nutritiva** durant el primer any de vida de la criatura, amb la incorporació i complementació d'altres aliments que contribuiran a garantir una salut, un creixement i un desenvolupament òptims. És recomanable continuar amb la lactància materna a demanda fins als 2 anys d'edat o més, o fins que mare i fill/a ho desitgin, i de mica en mica anar estructurant els horaris dels àpats per tal que l'infant s'adapti als ritmes familiars. En el cas de la mainada alimentada amb preparats per a lactants, també es recomana respectar la sensació de gana i sacietat que manifesti.

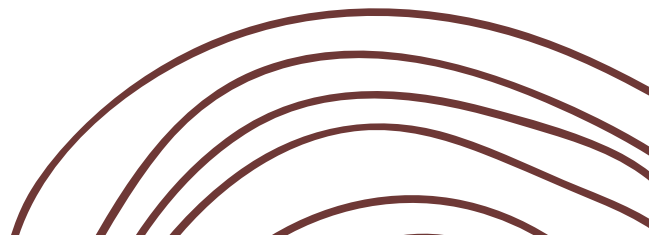
L'OMS defineix l'**alimentació complementària** com el procés d'incorporació de nous aliments, amb un increment progressiu en la varietat de textures, sabors, aromes i aspectes, mantenint la lactància materna a demanda. Per tant, l'alimentació complementària és, també, un procés d'educació alimentària, on la criatura es familiaritza manipulant, provant, mastegant i empassant altres aliments diferents a la llet, per incorporar-se, al voltant de l'any de vida, a l'alimentació familiar.

El procés d'**oferiment de nous aliments** mai no ha de començar abans dels 4 mesos, i és recomanable mantenir la lactància materna exclusiva fins els 6 mesos. Al voltant d'aquesta edat, molts infants ja evidencien interès per a l'alimentació de les persones adultes i mostren signes d'estar preparats per alimentar-se amb alguna cosa més que la llet:

- es mantenen asseguts amb suport i són capaços d'aguantar el cap per si mateixos,
- coordinen ulls, mans i boca per mirar l'aliment, agafar-lo i posar-se'l a la boca i
- poden empassar-se aliments sòlids (no empenyen els aliments instintivament cap a fora per evitar ofegar-se –fenomen conegut com a reflex d'extrusió-).



L'ordre d'incorporació dels aliments complementaris no és rellevant, i actualment no hi ha cap justificació científica per endarrerir la incorporació de determinats aliments, tampoc els potencialment al·lèrgics ni els que contenen gluten. L'oferta de nous aliments s'hauria de fer d'una manera progressiva, en petites quantitats, tot observant-ne la tolerància. El **calendari d'incorporació d'aliments** (taula de la pàgina 19) és sempre una informació orientativa. La comunicació entre la família i l'equip de pediatria pot ajustar les edats d'incorporació dels aliments, depenent del desenvolupament i les característiques de la criatura i la seva família.



## Calendari d'incorporació d'aliments

Aliments	0-6 mesos	6-12 mesos	12 mesos - 4 anys	≥ 4 anys
<b>Llet materna</b>	■	■	■	■
<b>Preparats per a lactants</b> (en infants que no prenen llet materna)	■	■	■	■
<b>Cereals integrals</b> —pa, arròs, pasta, etc. (amb gluten o sense)—, <b>fruites, hortalisses i verdures</b> <sup>1</sup> , <b>llegums, ous, peix</b> <sup>2</sup> , <b>carn</b> <sup>3</sup> , <b>oli d'oliva verge, fruites seques (moltes o en pols, o en crema)</b>  Es poden oferir petites quantitats de iogurt sense sucre i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.	■	■	■	■
<b>Llet sencera</b> <sup>4</sup> , <b>iogurt natural sense sucres i formatge tendre</b> (en més quantitat)	■	■	■	■
<b>Sòlids amb risc d'asfíxia</b> (fruites seques senceres <sup>5</sup> , grans de raïm, tomàquets cirerols o cireres sencers, trossos grans de poma o pasta-naga crua <sup>5</sup> , crispetes, olives, salsitxes, caramels, etc.)	■	■	■	■

<sup>1</sup> **Hortalisses i verdures:** encara que sovint s'utilitzen indistintament les denominacions "verdures" i "hortalisses", les verdures són el grup d'hortalisses de fulla verda, motiu pel qual, utilitzarem el nom "hortalisses" per referir-nos al conjunt d'aquest grup d'aliments. Es recomana evitar els espinacs i les bledes fins als 12 mesos (si se'n donen, que no sigui més de 35 grams al dia) pel seu contingut en nitrats. A partir de l'any i fins als 3 anys, cal que aquestes hortalisses no suposin més de 45 grams/dia. Si la criatura pateix una infecció bacteriana gastrointestinal, s'han d'evitar. És molt important conservar qualsevol aliment cuinat a la nevera un màxim de 3 o 4 dies, o al congelador. En el cas de les bledes i espinacs aquesta pràctica és bàsica per evitar l'increment de la presència de nitrats.

<sup>2</sup> **Peix:** en la mainada menor de 10 anys, dones embarassades i que alleten cal evitar el consum de peix espasa, emperador, caçó o mussola, marraix, agullat, gat, tintorera, luci i tonyina (en infants de 10 a 14 anys, limitar-lo a 120 g/mes) pel seu contingut en mercuri. També convé evitar les conserves de tonyina en llauna. Es poden consumir espècies de peix blau de proximitat i pesca sostenible,

garantint l'absència d'espines (verat, sorell, sardina, seitó, moll de roca...). A més, a causa de la presència de cadmi, els infants (i també les persones adultes) han d'evitar el consum habitual de caps de gambes, llagostins i escamarlans o el cos de crustacis semblants al cranc, però poden prendre altres crustacis i mol·luscos (musclos, cloïsses, etc.).

<sup>3</sup> **Carn:** la mainada menor de 6 anys no haurien de consumir carn procedent d'animals caçats amb municció de plom perquè pot ser causa de danys neuronals.

<sup>4</sup> **Llet de vaca:** en cas que la criatura no prengui llet materna. Si no es pot o no es vol prendre llet de vaca, la **beguda de soja enriquida amb calci i sense sucres afegits** és la millor alternativa.

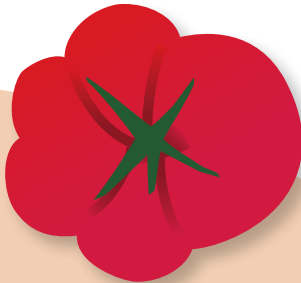
<sup>5</sup> La **fruita seca** (nous, avellanets, ametlles...) es pot prendre molta o en pols, o en forma de crema a partir dels 6 mesos. La **poma** i la **pastanaga** crues es poden oferir ratllades o a làmines molt fines des dels 6 mesos.

**ES RECOMANA NO OFERIR ALIMENTS MALSANS (RICS EN SAL, SUCRES I GREIXOS POC SALUDABLES, I POBRES EN NUTRIENTS).**

**SI ES FA, HAURIA DE SER SEMPRE A PARTIR DELS 12 MESOS, EN PETITES QUANTITATS I MOLT DE TANT EN TANT, I SENSE UTILITZAR-LOS COM UN PREMI O RECOMPENSA.**

**EN AQUEST GRUP S'INCLOUEN SUCRES, MEL (EVITAR-LA SEMPRE FINS ALS 12 MESOS PEL RISC D'INTOXICACIÓ PER BOTULISME), MELMELADES, BEGUDES ENSUCRADES I SUCS (COMERCIALS O CASOLANS), CACAU I XOCOLATA, FLAMS I POSTRES LÀCTIQUES (BATUTS, IOGURTS ENSUCRATS I DE GUSTOS...), GALETES, BRIOIXERIA, FARINETES, POTETS ENSUCRATS I SALATS, CEREALS D'ESMORZAR ENSUCRATS, PATATES XIP I SNACKS SALATS, EMBOTITS I CARN PROCESSADA, ETC.**

20



Els àpats per a infants de 6 a 12 mesos es recomana que incloguin els grups d'aliments següents:

#### Hortalisses:

Pastanaga, ceba, mongeta tendra, carbassó, carbassa, porro, tomàquet, col, pebrot, bolets, etc.

Podeu consultar els "[calendaris de temporada](#)" a l'espai web "[Salut amb fruites i verdures](#)".

#### Farinacis:

Arròs, pasta petita i pa integrals, sèmola de blat de moro, civada, mill, patata, llegums ben cuits, etc.

#### Aliments proteics:

- **Llegums** i els seus derivats (60-70 g en cuit/dia),
  - o bé 30-35 g/dia de **carn**, preferentment blanca,
  - o bé 30-35 g/dia de **peix** blanc (magre) o blau (gras)\* sense espines,
  - o bé una unitat/dia d'**ou** petit o mitjà (es pot oferir la clara i el rovell).

#### Fruites:

Pera, préssec, mandarina, maduixa, síndria, meló, pruna, etc.

Podeu consultar els [calendaris de temporada](#) a l'espai web [Salut amb fruites i verdures](#).

#### Altres:

Oli d'oliva verge.  
Fruita seca molta o en pols.

\* Excepte les varietats citades a la pàgina 19 (superíndex 2). Es poden consumir espècies de peix blau de proximitat i pesca sostenible, garantint l'absència d'espines (verat, sorell, sardina, seitó, moll de roca...).

En el cas de les fruites, verdures, hortalisses, llegums, pasta, arròs, pa, etc., cal que les quantitats que s'ofereixin s'adaptin a la **sensació de gana** que manifesta la criatura. En canvi, pel que fa als aliments com la carn, el peix i els ous és important limitar-ne

les quantitats segons els gramatges proposats en el paràgraf anterior, per tal d'ajustar-les a les necessitats proteiques dels infants. En el nostre entorn, aquests aliments es consumeixen en excés, sobretot en el cas de la carn, i això s'associa a més risc d'excés de pes en la infància i adolescència i a un major impacte mediambiental, a la vegada que pot desplaçar el consum d'altres aliments saludables.

Cal saber que les ingestes diàries recomanades de proteïnes són molt baixes: per a criatures de 7 a 12 mesos són d'11 grams al dia, i per a criatures de 12 mesos a 3 anys són de 13 grams al dia.

Un tall de carn de pollastre de 50 grams ja aporta 11 grams de proteïna, 50 grams de lluç contenen 9 grams de proteïna, 50 grams de llegums crus tenen 10 grams de proteïna, 500 ml de llet materna n'aporten 5 grams i 500 ml de llet de vaca contenen 15 grams de proteïna. Per això, és molt fàcil cobrir-ne els requeriments.

Per tal de no sobrepassar en escriu les ingestes diàries recomanades de proteïna, la taula següent de mesures pot ser d'utilitat a l'hora de calcular la quantitat de carn, peix, ous i llegums que es pot oferir a la mainada:

**NO ÉS CONVENIENT INCLoure LA QUANTITAT DE CARN, PEIX (30-35 G) O D'OUS INDICADA EN MÉS D'UN ÀPAT AL DIA.**

**SI ES VOL INCLoure CARN, PEIX O OUS EN EL DINAR I EL SOPAR, CALDRIA FRACCIONAR-NE LES QUANTITATS.**

**ELS LLEGUMS, EN CANVI, PEL FET QUE SÓN UN ALIMENT MOLT SALUDABLE I AMB UNA COMPOSICIÓ NUTRICIONAL EXCEL·LENT, NO S'HAN DE LIMITAR I ES RECOMANA QUE SUBSTITUEIXIN SOVINT LA CARN, EL PEIX I ELS OUS.**

### Gramatge habitual i mesures recomanades de llegums, carn, peix i ous

Aliment	Quantitats diàries recomanades per a criatures de 6 a 12 mesos <sup>1</sup>	Quantitats diàries recomanades per a criatures de 12 mesos a 3 anys <sup>2</sup>
Llegums	30 g en cru (60-70 cuits)	30 g en cru (60-70 cuits)
Pollastre o gall dindi	30-35 g	30-35 g
Carn de porc o vedella	30-35 g	30-35 g
Lluç, besuc, rap...	30-35 g	30-35 g
Ous	1 unitat petita o mitjana (S o M: de menys de 53-63 g)	1 unitat petita o mitjana (S o M: de menys de 53-63 g)

<sup>1</sup> Quantitats recomanades d'aliment per cobrir els requeriments proteics diaris assumint un consum de 500 ml de llet materna al dia sense comptar l'aportació proteica d'altres aliments com els cereals, els làctics diferents a la llet, etc.

<sup>2</sup> Quantitats recomanades d'aliment per cobrir els requeriments proteics diaris assumint un consum de 250 ml de llet de vaca al dia sense comptar l'aportació proteica d'altres aliments com els cereals, els làctics diferents a la llet, etc. Si no es pren llet de vaca ni materna, o bé si només se segueix amb llet materna (assumint 250 ml diaris de llet materna), les quantitats de llegums, carn, peix i ous es podrien doblar.

30-35 g  
(quantitat diària  
recomanada)



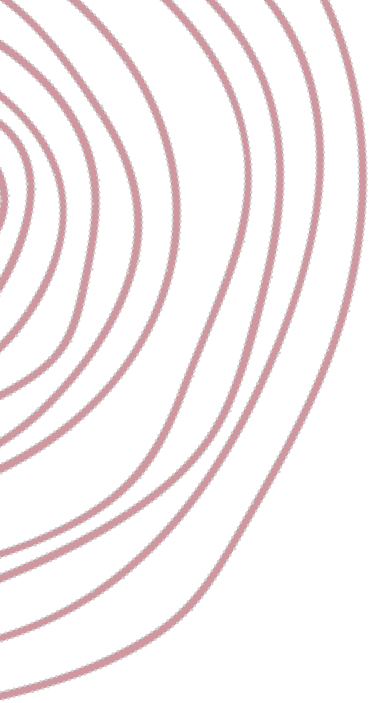




**30-35 g**  
**(quantitat diària**  
**recomanada)**



**30 g en cru**  
**(60-70 g cuits)**



Per motius de salut, cal evitar el consum de pernil, els embotits i les altres carns processades. No obstant això, com que també contenen proteïnes, si s'ofereixen, caldria que fos en poca quantitat, poc sovint i en substitució d'altres aliments proteics d'origen animal.

En l'elaboració dels àpats és important tenir en compte els aspectes **nutricionals** (grups d'aliments, freqüència de consum dels diferents aliments, digestibilitat, etc.), **sensorials** (olors, colors, textures, sabors, tècniques culinàries variades...) i de **sostenibilitat** (aliments de temporada, reducció d'envasos de plàstic, predomini d'aliments vegetals...). En aquest sentit, cal:

- Proporcionar un menjar de qualitat, tant des del punt de vista nutricional com des de criteris higiènics i sensorials.
- Promoure hàbits higiènics, alimentaris i de comportament adequats, així com també els aspectes socials i de convivència dels àpats, alhora que es facilita l'autonomia de l'infant.
- Potenciar la varietat i la identitat gastronòmica de la zona, amb la incorporació d'aliments de temporada, de producció local i de venda de proximitat, tenint cura de la sostenibilitat mediambiental.
- Fomentar la identificació, la descoberta i l'acceptació progressiva dels diferents aliments i plats, educant la mainada en el plaer de menjar saludable i amb moderació.



## EXEMPLE DE PLANIFICACIÓ ALIMENTÀRIA DIÀRIA

### Exemple de menú diari per a la mainada d'aproximadament 8-9 mesos

**Llet materna a demanda (o, si no és possible, preparats per a lactants a demanda)**

**Esmorzar:** Pa integral amb oli o amb crema d'ametlles (sense sucre).

**Dinar:** Carbassa, bròquil i patata amb trossets de maire\*. Grills de mandarina.

**Berenar:** Trossos de pera madura.

**Sopar:** Llenties amb pastanaga i ceba. Raïm a meitats o quarts.

Oli d'oliva verge per amanir i per cuinar.  
Aigua per beure.

### Exemple de menú diari per a la mainada d'aproximadament 11-12 mesos

**Llet materna a demanda (o, si no és possible, preparats per a lactants a demanda)**

**Esmorzar:** Pa integral amb oli o amb crema d'ametlles (sense sucre).

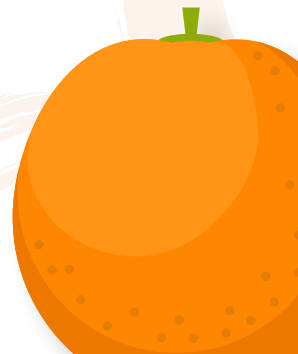
**Dinar:** Carbassa, bròquil i patata. Filet de maire\* amb amanida d'escarola. Mandarina.

**Berenar:** Un iogurt natural sense sucres afegits i una pera madura.

**Sopar:** Llenties amb pastanaga i ceba. Raïm a meitats o quarts.

Oli d'oliva verge per amanir i per cuinar.  
Aigua per beure.

\* No és convenient incloure la quantitat de carn, peix (30-35 g) o d'ous indicada en més d'un àpat al dia. Si es vol incloure carn, peix o ous en el dinar i el sopar (o en altres àpats), caldria fraccionar-ne les quantitats.



A continuació se citen alguns exemples d'àpats que es poden oferir en els dinars i sopars de la setmana segons les preferències, disponibilitat, habilitats culinàries, època de l'any, etc.:

- **Arròs integral amb pèsols i pastanaga  
+ remenat d'ou amb ceba i julivert**
- **Puré de patata i xirivia  
+ filet de sorell al vapor i enciam**
- **Crema de porro, carbassa i civada  
+ tallets de conill guisat amb bolets**
- **Lenties guisades amb ceba, porro i coliflor**
- **Sopa espessa de fideus + mandonguilles  
de cigrons amb salsa de pastanaga**
- **Arròs integral amb pebrot i carbassó  
+ bruixa al forn amb ceba**
- **Mongeta tendra i patata + trossets de carn  
magra de porc amb albergínia escalivada**
- **Cigrons saltats amb col i daus de carbassa**
- **Crema de nap i pastanaga  
+ filet de maire amb patates al forn**
- **Sèmola de blat de moro + pollastre rostit  
amb ceba, porro i cors de carxofa**
- **Macarrons integrals amb sofregit  
de tomàquet + truita de carbassó**
- **Amanida de mongetes seques  
amb daus de cogombre i tomàquet**

Fruita fresca per a les postres  
Oli d'oliva verge per amanir i per cuinar  
Aigua per beure

És important (segons el ritme de dentició i l'interès de la mainada pel menjar) incorporar **preparacions diferents dels triturats**. Oferir els aliments sencers (o a trossets, segons el tipus d'aliment) contribueix al bon desenvolupament oral i bucodental, fomenta la descoberta i l'exploració, permet que la criatura pugui menjar de forma autònoma, que gaudeixi dels diferents gustos, textures, olors i colors dels aliments. Sempre que s'evitin els sòlids amb risc d'asfíxia, també és una opció segura. Aquesta pràctica s'anomena **alimentació complementària a demanda**, alimentació dirigida per l'infant, alimentació amb sòlids o, en anglès, *baby-led weaning*. En qualsevol cas, tant si es comença per sòlids directament com si al principi s'ofereixen purés, cal no allargar l'oferta d'aliments triturats o molt aixafats més enllà dels 9 o 10 mesos, s'ha de prioritzar la llet materna (o preparats per a lactants) i sempre cal evitar els aliments sòlids que per la seva forma i consistència puguin causar asfíxia (vegeu la taula de la pàgina 19).

Des que la mainada comença a menjar, és recomanable que **comparteixin habitualment els àpats amb la família** i que gaudeixin dels mateixos aliments, horaris i preparacions (amb adaptacions, si cal). En primer lloc, perquè menjar amb les figures d'aferrament i de relació quotidiana facilita espais privilegiats per a la comunicació, l'intercanvi, el contacte i l'afecte. I, en segon lloc, perquè els infants estan preparats per menjar els mateixos aliments que la resta de la família, amb petites adaptacions d'acord amb el seu desenvolupament psicomotor i evolutiu, i del seu interès. Cal tenir present que l'exemple i model que ofereixen les persones adultes és clau en la configuració de les preferències i dels hàbits alimentaris.



## CONSELLS ALIMENTARIS

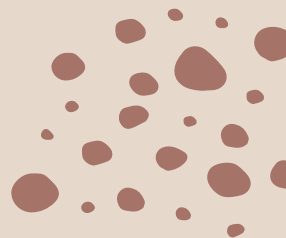
- En els aliments per a lactants i infants no s'hi ha d'afegir **sucre, mel ni altres edulcorants** (xarops, estèvia, panela, melassa, fructosa, etc.). Si es vol endolcir alguna preparació es pot fer amb una mica de fruita madura, compota sense sucre, fruita dessecada aixafada o triturada (orellanes, prunes seques, panses...), etc.
- Per evitar el consum excessiu de sal, cal evitar oferir aliments **salats** (snacks salats, bastonets de pa salats, algunes conserves, formatges curats i embotits, dauets de brou concentrat i sopes en pols i aliments ultraprocessats en general). Les criatures no necessiten més sal de la que ja contenen els aliments de manera natural, per això, durant tota la infància, és convenient evitar la **sal** en la preparació dels àpats. Quan els infants participen de les mateixes preparacions que les persones adultes, s'ha d'evitar o reduir al màxim l'addició de sal, i aquesta ha de ser **iodada**. En general, evitar o reduir la sal en la preparació dels plats és beneficiós per a tota la família.
- Cal diversificar les **fonts proteiques**, i donar prioritat als llegums per evitar un consum excessiu de carn.
- Convé oferir el pa, la pasta, l'arròs i altres cereals en la seva forma **integral**, ja que són més rics en nutrients i fibres, i la població (també la infantil) fa uns consums inferiors als recomanats. Un consum elevat de fibra, en el marc d'una alimentació saludable, no produeix cap efecte negatiu en persones sanes, sinó tot el contrari.
- Mentre el lactant només pren llet materna (o preparats per a lactants) a demanda no necessita beure **aigua**. A partir de l'inici de l'alimentació complementària, sí que es recomana oferir aigua a la mainada i que aquesta en begui segons la seva sensació de set. L'**aigua de l'aixeta**, provinent d'una xarxa de distribució pública, és apta i saludable per al consum i evita la utilització d'envasos d'un sol ús. Durant la infància, l'aigua ha de ser la beguda principal (els sucres, encara que siguin casolans, i les altres begudes ensucrades és millor evitar-los).
- La **llet de vaca** no s'ha d'oferir abans dels 12 mesos. En cas que no es vulgui o no es pugui prendre llet de vaca, la **beguda de soja** enriquida amb calci i sense sucres afegits és l'alternativa més semblant a nivell nutricional (i el seu consum és totalment segur). En petites quantitats com a ingredient puntual en algunes preparacions, es pot utilitzar tant la llet com les begudes vegetals.

- Els **iogurts** i preparats làctics elaborats amb llet de continuació, que es poden prendre des dels 6 mesos, són totalment innecessaris i sovint duen sucres afegits. A més, a partir dels 9-10 mesos ja poden començar a prendre petites quantitats (unes quantes cullerades) de iogurt natural sense sucres afegits.
- Les criatures no necessiten **aliments "especials"** o "especialment dissenyats per a elles" (farinetes, potets, iogurts especials...), ja que l'alimentació saludable familiar, amb petites adaptacions quan convingui, permet cobrir els requeriments nutricionals, evita la ingesta de sal, sucres afegits i greixos de poca qualitat nutricional que solen dur aquests productes, i és més econòmica.
- En el **berenar, esmorzar de mig matí i refrigeris** cal donar preferència a la fruita fresca, el iogurt natural (de llet de vaca o beguda de soja, sense sucres afegits), la fruita seca molta o en crema, i el pa i altres cereals integrals (pa amb oli, pa amb tomàquet i oli, pa amb crema d'ametlles o avellanes (sense sucre), pa amb formatge fresc, bastonets de pa sense sal, flocs de blat de moro o de civada, etc.), juntament amb l'aigua.
- La incorporació d'**aliments de producció agroecològica**, que també són de temporada i de proximitat, es pot considerar com un valor afegit, i en destaquen els avantatges en relació amb la protecció del medi ambient i la sostenibilitat, la producció d'entorn i la dinamització del teixit productiu i la pagesia, el benestar animal i els aspectes sensorials (aroma, gust, etc.). Tant els aliments de producció ecològica com els de producció convencional, són segurs i nutritius, i en ambdós casos es poden escollir aliments de proximitat, de temporada i contribuir així a afavorir la pagesia del territori.





**L'ALIMENTACIÓ  
A PARTIR DE L'ANY**





Al voltant de l'any d'edat, molts infants ja hauran provat la majoria d'aliments característics de la **dieta familiar**. De mica en mica, s'hauran anat estructurant els àpats i cada vegada més poden coincidir amb els que fa la família, tant pel que fa als tipus d'aliments com a les preparacions i també els horaris. Per això, és més important que mai que el patró alimentari de la llar es basi en fruites i hortalisses fresques de temporada, llegums, fruita seca, cereals integrals i oli d'oliva verge, i es complementi amb petites quantitats de peix, ous, carn blanca i làctics sense ensucrar. Els aliments recomanats convé que siguin frescos o mínimament processats, i s'han d'evitar els aliments ultraprocessats<sup>1</sup>, que són rics en sal, sucres i greixos malsans.

Per a una alimentació respectuosa amb l'entorn i que dinamitzi el teixit productiu, és recomanable escollir els aliments de producció local, de venda de proximitat i de temporada.

Per poder fer una bona selecció dels aliments, la guia alimentària **Petits canvis per menjar millor**, publicada el 2018 per l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT), pot ser de gran ajuda, ja que té com a objectiu sensibilitzar la població sobre els aspectes que, amb petites modificacions, poden millorar de forma important la qualitat i la sostenibilitat de l'alimentació. S'estructura en tres grups de missatges senzills sobre els aliments i les conductes que cal potenciar, els que cal reduir i aquells dels quals convé canviar-ne la qualitat o el tipus per altres versions més saludables i més respectuoses amb l'entorn.

<sup>1</sup> Els aliments ultraprocessats són formulacions de diversos ingredients, elaborats gairebé sempre amb tècniques industrials. A més de sal, sucre, olis i greixos, contenen substàncies i additius que, encara que són segurs, serveixen únicament per potenciar o modificar els gustos. S'acompanyen d'embalatges atractius i sofisticats. En aquesta categoria s'inclouen begudes carbonatades, ensucrades i energètiques, aperitius salats i ensucrats, brioixeria, pastisseria, galetes, cereals d'esmorzar, greixos d'untar (margarines), iogurts de fruites i postres làctiques, plats precuinats, preparats alimentaris a base de formatges, carnis processats com salsitxes, embotits, etc.

**ES RECOMANA NO OFERIR ALIMENTS MALSANS COM SUCRES, MEL I ALTRES EDULCORANTS, MELMELADES, BEGUDES ENSUCRADES I SUCS, CACAU I XOCOLATA, POSTRES LÀCTIQUES ENSUCRADES, GALETES, BRIOIXERIA, CEREALS D'ESMORZAR ENSUCRATS, PATATES XIP I SNACKS SALATS, EMBOTITS I CARN PROCESSADA, ETC.**

**petits canvis**  
PER MENJAR MILLOR 😊

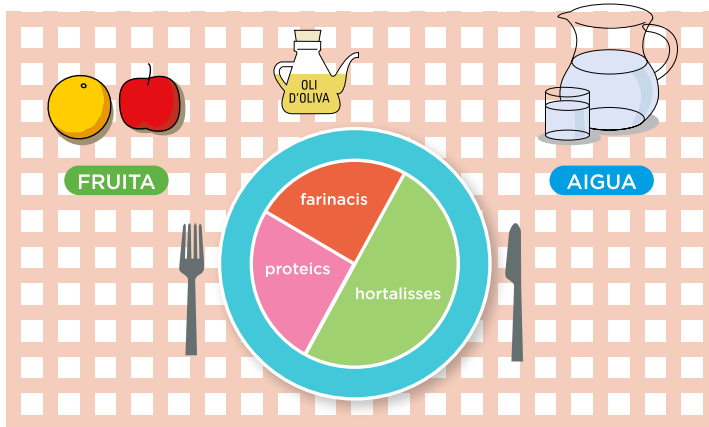
**més**  
FRUITES I HORTALISSES  
LLEGUMS  
FRUITA SECA  
VIDA ACTIVA I SOCIAL

**canvien a**  
AIGUA  
ALIMENTS INTEGRALS  
OLI D'OLIVA VERGE  
ALIMENTS DE TEMPORADA I PROXIMITAT

**menys**  
SAL  
SUCRES  
CARN VERMELLA I PROCESSADA  
ALIMENTS ULTRAPROCESSATS

GAUDIM MENJANT 🍴

Agència de Salut Pública de Catalunya | Departament de Salut | 061 Salut | catalasalut.gencat.cat



Per visualitzar l'estructura i proporció dels diferents grups d'aliments en un àpat principal, la imatge del plat saludable pot ser molt útil.

Les possibilitats i combinacions respectant aquesta idea són infinites, canviant els aliments segons la temporada i diversificant les tècniques i preparacions culinàries -el bullit, la planxa, el guisat, l'estofat, el vapor, el rostit, el forn, el fregit, etc. (vegeu també els exemples de la pàgina 26):

- **Macarrons integrals saltats amb bròquil i ceba**
- **Filet de bruixa al forn amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada**
- **Rodanxes de taronja**
- **Pa integral i aigua**

- **Crema de carbassa**
- **Mandonguilles de cigrons (falàfel) amb porro sofregit**
- **Pera**
- **Pa integral i aigua**

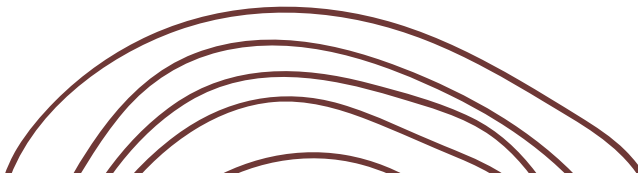
- **Mongeta tendra i patata**
- **Pollastre rostit amb ceba i tomàquet**
- **Préssec**
- **Pa integral i aigua**

També es poden combinar els grups d'aliments en un mateix plat, per exemple:

- **Amanida de lleties (lleties, tomàquet, pebrot i ceba tendra)**
- **Macedònia de fruita fresca**
- **Pa integral i aigua**

- **Paella de verdures amb trossets de conill o de sèpia**
- **Prunes**
- **Pa integral i aigua**

- **Pèsols i patates saltejats amb ceba i ou dur**
- **Maduixes**
- **Pa integral i aigua**



# EXEMPLE DE PLANIFICACIÓ ALIMENTÀRIA DIÀRIA

## Exemple de menú diari per a la mainada a partir d'aproximadament 18 mesos

### Llet materna a demanda

**Esmorzar:** Un got de llet de vaca o beguda de soja sense sucres i enriquida amb calci. Pa integral amb oli o crema d'ametlles (sense sucre).

**Mig matí:** Làmines de poma.

**Dinar:** Carbassa, bròquil i patata. Filet de maire\* amb amanida d'escarola i ravenets. Mandarina.

**Berenar\*:** Iogurt natural sense sucres afegits i una pera.

**Sopar:** Llenties amb pastanaga i ceba. Raïm a meitats o quarts.

Oli d'oliva verge per amanir i per cuinar  
Aigua per beure

\* En cas que s'inclougi un aliment proteic, com per exemple carnis processats (pernil), tonyina, verat o sardines en conserva, truita, etc. en el berenar, caldrà reduir la quantitat de carn, peix i ous que se serveixi en el dinar i/o sopar.

## CONSELLS ALIMENTARIS

- A partir de l'any d'edat, i durant tota la infància, adolescència i edat adulta, continua essent important limitar el consum de sucre i aliments i begudes ensucrades, així com de sal i aliment salats.
- A partir de l'any, es pot incorporar la **llet sencera de vaca** (sense sucre ni cacau ensucrat) i, en més quantitat, els iogurts i formatges baixos en sal, en el cas que la criatura no prengui llet materna. Quan la lactància encara és freqüent no cal oferir llet de vaca ni derivats, ja que la llet materna garanteix l'aportació de proteïnes i calci, entre altres nutrients i compostos d'interès. Quan la ingesta de llet materna es redueixi molt, cal garantir l'aportació d'aliments rics en calci (llet, iogurt, formatge tendre o fresc, begudes vegetals enriquides amb calci i sense sucres afegits, llegums i derivats, fruita seca molta o trinxada o en crema, bròquil, coliflor, sèsam molt o en crema, etc.). La gran majoria

d'infants poden prendre llet i làctics sense cap problema. En els pocs casos que una criatura no pugui beure llet de vaca per motius de salut (al·lèrgies o intoleràncies), o en cas que no en prengui per altres raons (religioses, culturals, ètiques, mediambientals, aversions...) s'han d'oferir altres aliments rics en calci (verdures de les famílies de les cols i bròquils, llegums, fruites seques, begudes vegetals sense sucres afegits i enriquides amb calci, etc.).

- Les **begudes vegetals** presenten composicions nutricionals diferents. En general, les que provenen de cereals (civada, arròs) i fruita seca (ametlles) són més pobres en proteïnes que les que són d'origen animal (vaca, per exemple) o que les que provenen de llegums (soja) i, pel fet que han estat molt tractades, acaben tenint un percentatge d'hidrats de carboni simples (sucres) molt elevat. A més, poden dur sucres afegits. D'altra banda, tret que estiguin enriquides amb calci, el contingut en aquest mineral és gairebé nul. Per tant, en cas de no consumir llet de vaca i es vulgui utilitzar una beguda d'ús equivalent (tot i que no són imprescindibles), es recomana optar per una beguda de soja sense sucres afegits i enriquida amb calci. El consum de begudes de soja en infants de qualsevol edat no perjudica el creixement ni el desenvolupament de les criatures, ni la salut òssia, metabòlica, reproductiva, endocrina, immunitària ni neurològica. En canvi,

les begudes d'arròs, a banda de no ser gaire nutritives, no són recomanables en la mainada de menys de 6 anys per la presència d'arsènic (tampoc convé que prenguin coquetes –*fortitas*– cada dia, ni arròs, ni altres productes d'arròs més de quatre vegades a la setmana). Per a més informació, podeu consultar el document **Les begudes vegetals**.

- Les **llets de tipus 3 (de creixement)** estan enriquides amb diversos nutrients, els quals es poden obtenir fàcilment a partir d'una alimentació saludable. En aquest sentit, es pot afirmar que són innecessàries. A vegades, a més, són més calòriques i duen sucres afegits, motiu pel qual, ni tan sols són recomanables. A més, tenen un cost econòmic més elevat.
- La quantitat a consumir de **bledes i espinacs** pot augmentar de 35 grams al dia a 45 grams/dia (fins als 3 anys). Les borratges s'haurien d'evitar fins als 3 anys d'edat.
- Continua essent molt important limitar les quantitats que s'ofereixen d'aliments **proteics d'origen animal**, en especial de la carn. La taula de la pàgina 21 pot ser d'utilitat a l'hora de calcular les quantitats que es poden oferir a la mainada a partir dels 12 mesos. També cal tenir cura de la freqüència amb la qual s'ofereixen, i substituir-los diverses vegades a la setmana per **llegums**:

Llegums, ous, peix i carn	no més de 2 vegades al dia
Llegums <sup>1</sup>	>3-4 vegades a la setmana
Ous	≤3-4 vegades a la setmana
Peix <sup>2</sup>	≤2-3 vegades a la setmana
Carn <sup>3</sup>	≤3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella)

<sup>1</sup> Els **llegums**, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, es poden considerar en el grup d'aliments farinacis i també en el de proteïcs (carn, peix, ous i llegums), i poden constituir un plat únic (es poden acompanyar d'una amanida o crema d'hortalisses, per exemple). Es recomana evitar els derivats de llegums ultraprocessats tipus hamburgueses, delícies de pollastre (*nuggets*), etc.

<sup>2</sup> És convenient diversificar el tipus de **peix**, tant blanc com blau, i, preferentment, de pesca local i sostenible. Pel contingut elevat en mercuri, cal evitar servir peix espasa (emperador), tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), tauró (çaçó, marraix, agullat, gat i tintorera) i lluç de riu o luci en els menús per a la mainada menor de deu anys (i per a dones embarassades i que alleten). I cal limitar també el consum d'aquestes quatre espècies a 120 grams al mes en la mainada de 10 a 14 anys. També convé evitar les conserves de tonyina en llauna. Es poden consumir espècies de peix blau de proximitat i pesca sostenible, garantint l'absència d'espines (verat, sorell, sardina, seitó, moll de roca...).

<sup>3</sup> Es considera **carn** vermella tota la carn muscular dels mamífers, incloent-hi la carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és, per tant, la carn d'aus, així com també la de conill. La carn processada és la que ha estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumat o altres processos per millorar el seu gust o la seva conservació (hi inclou pernil, embotits, vianda (*fiambre*) de gall dindi, preparats carnis com salsitxes, hamburgueses i mandonguilles, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.).

**PER MOTIU DE SALUT, CAL EVITAR EL CONSUM DE PERNIL, ELS EMBOTITS I LES ALTRES CARNS PROCESADES. NO OBSTANT AIXÒ, COM QUE TAMBÉ CONTENEN PROTEÏNES, SI S'OFEREIXEN, CALDRIA QUE FOS EN POCA QUANTITAT, POC SOVINT I EN SUBSTITUCIÓ D'ALTRES ALIMENTS PROTEÏCS D'ORIGEN ANIMAL.**

**A BANDA DE LES FREQUÈNCIES D'ALIMENTS D'ORIGEN ANIMAL, DE MICA EN MICA, A MESURA QUE LA CRIATURA VA CREIXENT, ES RECOMANA TENIR EN COMPTE LES FREQUÈNCIES ORIENTATIVES DE CONSUM DELS DIFERENTS GRUPS D'ALIMENTS:**



Grup d'aliments	Freqüència de consum
Hortalisses	com a mínim, 2 vegades al dia: al dinar i al sopar
Farinacis <sup>1</sup> integrals	a cada àpat
Fruites fresques	com a mínim, 3 vegades al dia
Fruita seca (crua o torrada)	de 3 a 7 grapats a la setmana
Llet, iogurt i formatge (o begudes vegetals enriquides en calci i sense sucres afegits)	1-3 vegades al dia
Carn, peix, ous i llegums	no més de 2 vegades al dia, alternant:
Llegums	3-4 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Peix	2-3 vegades a la setmana
Carn	<3-4 vegades a la setmana (<2 vegades/setmana la carn vermella)
Aigua	en funció de la set
Oli d'oliva verge	per amanir i per cuinar
Aliments malsans: sucres, mel i altres edulcorants, begudes ensucrades i sucs, cacau i xocolata, embotits i carns processades, patates xips i snacks salats, lllaminadures, brioixeria, postres làctiques ensucrades, galetes, etc.	Com menys millor

<sup>1</sup> Es consideren *farinacis* el pa, la pasta, l'arròs, el cuscús, etc. i també la patata i altres tubercles.

**LES QUANTITATS CANVIEN SEGONS L'EDAT I ELS REQUERIMENTS INDIVIDUALS, I S'HAN D'ADEQUAR A LA SENSACIÓ DE GANA I SACIETAT EXPRESSADA (EXCEPTE EN EL CAS DELS ALIMENTS PROTEICS D'ORIGEN ANIMAL, QUE CAL LIMITAR-NE LES QUANTITATS A LES NECESSITATS -VEGEU LA TAULA DE LA PÀGINA 21-).**

## ESMORZARS I BERENARS

Una criatura de 12 mesos pot menjar un ampli ventall d'aliments saludables. No hi ha aliments especials per a l'**esmorzar**, però sí que, tradicionalment, s'hi solen incloure:

- Pa o torrades integrals, flocs de civada o de blat de moro sense sucres, bastonets de pa sense sal...
- Fruita fresca (cal evitar els suc).
- Llet o iogurt natural (sense sucres, mel, ni cacau ensucrat) o formatge tendre.
- Altres aliments d'acompanyament: oli d'oliva verge, fruita seca molta o en crema...
- L'aigua és la millor beguda per acompanyar els àpats. Cal facilitar l'accés de la mainada a l'aigua.

Aquests aliments es poden prendre a primera hora, a casa, o bé fraccionar-los en dues preses (a casa i a mig matí). Cal evitar els aliments malsans i/o ultraprocessats que acostumen a ser habituals en els esmorzars i berenars: sucre, mel i altres edulcorants, mermelada, xocolata, cacau en pols ensucrat, mantega, margarina, suc de fruita, batuts de llet i xocolata, batuts de llet i suc de fruita, iogurts ensucrats i altres postres làctiques, brioixeria, galetes, cereals d'esmorzar ensucrats, begudes d'arròs i de civada, embotits i altres carns processades, etc.



Per **berenar** es poden oferir diferents aliments, entre els quals cal prioritzar la fruita fresca, la fruita seca (nous, avellanes, ametlles..., moltes o en crema fins als 4 anys), els farinacis integrals (pa integral, bastonets de pa sense sal...) i els lactis (llet i iogurt). L'aigua és la millor beguda per acompanyar els berenars.

Per a més informació, podeu consultar el document **Millorem els esmorzars i berenars dels infants.**





**ACOMPANYAR ELS  
ÀPATS DELS INFANTS**

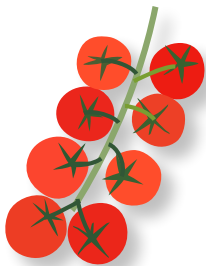


**L'ACTE DE MENJAR, A MÉS DE SER UN PROCÉS NUTRITIU, TÉ CONNOTACIONS IMPORTANTS DE CONVIVÈNCIA, PROPORCIONA PLAER, FACILITA LES RELACIONS AFECTIVES I DE COMUNICACIÓ, SERVEIX COM A ELEMENT D'IDENTIFICACIÓ SOCIAL, CULTURAL I RELIGIOSA, I PERMET ACOMPANYAR I POTENCIAR LA RESPONSABILITAT I L'AUTONOMIA, ENTRE D'ALTRES.**

En la primera infància, menjar, a més de tot això, és un procés de **descoberta** i **exploració**, per la qual cosa, l'estimulació d'aquesta actitud positiva davant el menjar és molt important, fomentant que la mainada prengui les seves pròpies decisions sobre els aliments, les quantitats, les preferències, etc. També es poden facilitar, progressivament, actituds de **corresponsabilitat**, amb l'acompanyament de la persona adulta, com rentar-se les mans, parar taula, posar-se el pitet, rentar la fruita, recollir el seu plat, rentar-se les dents, etc. En general, la **participació** i la **implicació** de les criatures en els diferents passos del procés alimentari facilita l'acceptació del menjar i li dona valor. Són molts els moments en els quals la mainada pot participar-hi: acompanyar a comprar al mercat, netejar i tallar fruites i hortalisses, servir el plat, etc.

L'acompanyament de les persones adultes en els àpats ha de ser respectuós, sense coercions i tenint en consideració els gustos i la sensació de gana i sacietat dels infants. És habitual que les persones adultes sovint facin que les criatures mengin més del que marquen els seus senyals d'autoregulació innats, és a dir, més del que indica el seu **mecanisme de gana-sacietat**. Cal recordar que la mainada plora per molts motius a més de la gana, per això, s'ha de prestar atenció als possibles signes de gana, com moviments de la mà a la boca, balbuceig, reflex de cerca amb la boca, sorolls i moviments de succió, respiració ràpida, dits apinyats, punys sobre el pit i abdomen, braços i cames flexionats, inclinar-se cap al menjar, seguir visualment els aliments amb els ulls, demanar o assenyalar el menjar, etc. Els senyals que poden mostrar que les criatures estan tipes poden ser tancar la boca i apartar el cap, deixar de succionar, empènyer el menjar o la mà de la





persona cuidadora, estendre i relaxar les cames, els braços i els dits, etc.

Tant a casa com en altres entorns on mengen els infants es detecta sovint una insistència, de vegades portada al límit (càstig-recompensa), per acabar racions de menjar estàndards que poden no estar en relació amb les necessitats reals d'alguns nens i nenes. A més, exercir pressió sobre les criatures perquè s'acabin el plat pot fer que augmenti la resistència a menjar. Així mateix, insistir perquè tastin o mengin una quantitat determinada d'algun aliment amb la finalitat de fomentar la diversificació i educació alimentàries i la inclusió d'aliments saludables –com les hortalisses– no condueix a una bona acceptació de l'aliment, sinó que més aviat pot promoure aversions i desenvolupar altres conductes alimentàries poc o gens saludables que poden persistir en l'edat adulta.

La responsabilitat de les persones adultes és, doncs, oferir una alimentació segura i saludable a la mainada i establir què, on i quan menja l'infant, però han de deixar que aquesta **participi** en la decisió sobre les **quantitats (quins aliments menjarà i quina quantitat del que s'ha ofert)**, ja que és capaç de regular la seva ingesta calòrica, que a més canvia d'un àpat a un altre. Per això, s'han d'individualitzar les quantitats i s'han d'oferir racions d'aliments adaptades a l'edat i a la sensació de gana i sacietat expressada per l'infant i s'ha d'evitar insistir o forçar

perquè s'acabi el plat. A més, cal tenir present que algunes criatures poden menjar quantitats molt petites o fins i tot rebutjar el menjar completament durant alguns períodes. Cal respectar el fet que no en vulguin menjar, però això no ha d'implicar que l'aliment no s'hagi de tornar a oferir. S'ha demostrat que presentant-lo en ocasions diverses i veient com les persones de referència el prenen, és molt probable que l'acabi menjant a gust. També cal tenir en compte que si es menja entre hores o es consumeixen aliments ultraprocesats en refrigeris de mig matí i berenars, com que són molt calòrics, pot fer que els infants arribin amb poca gana al dinar i al sopar.

El respecte per la sensació de gana i sacietat també és l'estratègia a seguir en casos d'excés de pes, donant per descomptat que els aliments que s'han d'oferir són aliments saludables.

Tant a casa com a l'escola bressol, pot ser una bona pràctica permetre que la mainada pugui **repetir** del primer plat i de fruites i hortalisses fresques, mentre que es **limiti una quantitat determinada**, més moderada, per al segon plat –carn, peix, ou (vegeu les quantitats recomanades orientatives a la pàgina 21)–. A més d'ajudar a promoure la **responsabilitat** sobre la seva alimentació, el fet de deixar que participin en la decisió sobre les quantitats pot contribuir a evitar o reduir el **malbaratament alimentari**, ja que es poden ajustar les quantitats de manera



més real que a partir d'uns valors fixos o estàndards.

No és recomanable, segons demostren diverses investigacions, utilitzar frases que remarquin els beneficis per a la salut d'un determinat aliment per tal que el consumeixi –per exemple, “et farà fort”, “no et posaràs malalta” o “t'ajudarà a créixer”–, atès que es pot aconseguir l'efecte contrari: que les criatures l'associïn amb un aliment menys agradable al gust i en mengin menys. En canvi, es pot facilitar que provin nous aliments des de la curiositat i el plaer, acceptant i respectant les seves preferències alimentàries. En general, **reduir la càrrega emocional** que les persones adultes solen atribuir a les ingestes, i promoure i facilitar un ambient relaxat que afavoreixi la relació i comunicació sobre aspectes diferents a l'alimentació i la salut, ajuda a fer dels àpats estones més disteses i menys confrontatives, la qual cosa sempre predisposa a menjar millor.

Mostrar una **actitud respectuosa i afectuosa** cap als infants i entre els adults és important per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable, a la vegada que facilita la ingesta i l'acceptació dels aliments.

Compartir els mateixos aliments i preparacions entre adults i infants, també contribueix a una millor acceptació dels aliments i a evitar confrontacions. Els àpats són una gran oportunitat per a la relació, la comunicació, l'adquisició de responsabilitats i d'autonomia de la mainada, el cultiu del pensament crític per fer front a la pressió publicitària, la transmissió d'hàbits i valors, així com la prevenció de riscos (vegeu el programa **Implicat!**). Per això, cal potenciar els **àpats en família** i garantir-ne, com a mínim, un al dia, evitant la presència de pantalles (mòbils, televisió, tauletes, etc.), que dificulten la comunicació i no permeten gaudir del menjar ni ser plenament conscients del que es menja ni de la quantitat.





# **L'ALIMENTACIÓ A LES ESCOLES BRESSOL**

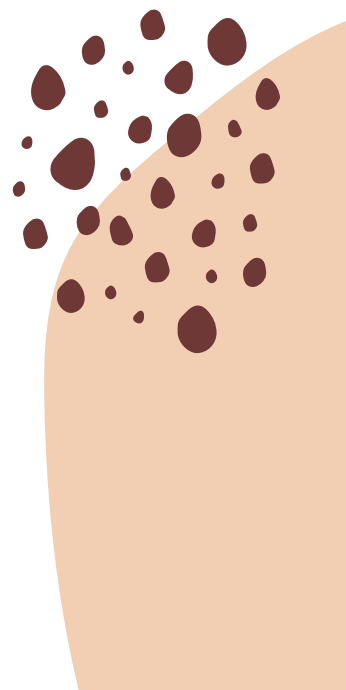
## LACTÀNCIA MATERNA

Les escoles bressol o llars d'infants han de facilitar i promoure la possibilitat de continuar amb la **lactància materna**, tant presencialment (la mare assisteix a l'escola per donar-li el pit), com a través de l'emmagatzematge de la llet que s'hagi extret prèviament si la mare no es pot desplaçar. Així doncs, és important que la mare que vulgui continuar donant el pit pugui disposar del temps i l'espai on fer-ho, ja sigui a la mateixa aula o en un altre espai a l'escola, amb cura que això es faci amb el màxim respecte, tant per als ritmes individuals propis com per als del grup. Si la mare no es pot desplaçar a l'escola bressol per donar el pit a la criatura, la llet materna es pot extreure a casa prèviament, de forma manual o amb l'ajut d'un tirallet, i el personal de l'escola bressol la pot emmagatzemar i administrar. En el document **Aliment matern a les escoles bressol**, hi trobareu les recomanacions que cal seguir per garantir-ne les condicions d'higiene i seguretat.

Per tal de donar resposta a la manifestació de gana del lactant, si aquest no accepta el biberó, es pot oferir a través d'altres mitjans (cullera, got, etc.) i, si no, en coordinació amb la família, es poden oferir aliments diferents a la llet (mai abans dels 4 mesos), tenint en compte el grau de desenvolupament de la criatura (signes que indiquin que està preparada per rebre aliments complementaris, com per exemple l'interès per als aliments, la coordinació entre la mirada, les mans i la boca, l'estabilitat a l'hora d'aguantar-se assegut amb recolzament, la capacitat per empassar aliments sòlids, etc.).

## DINARS

Durant el primer any de vida, la **llet materna** (o en cas que no es pugui o no es vulgui donar llet materna, els preparats per a lactants) ha de ser la principal font de calories i nutrients de l'alimentació de l'infant. Per això, a les escoles bressol, també més enllà dels 6 mesos, s'ha de garantir l'aportació prioritària de llet. A partir dels 6 mesos, però, es comencen a oferir, a més de la llet, altres aliments, habitualment en un petit àpat a mig matí i un **dinar** (en alguns casos també s'ofereix berenar).



Els menús de les escoles bressol i de les escoles en general, han d'estar supervisats, tal com estableix la Llei 17/2011 de seguretat alimentària i nutrició, per professionals amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica. Malgrat les particularitats en la incorporació de nous aliments en l'etapa dels 6 mesos-1 any, els menús de les escoles bressol poden seguir les recomanacions del capítol 3. Dinar a l'escola, de la guia **L'alimentació saludable en l'etapa escolar**.

En aquest sentit, a mesura que les criatures van menjant de forma més estructurada, es proposa seguir les freqüències d'aliments següents:

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA SETMANAL
<b>Primers plats</b>	
Hortalisses <sup>1</sup>	1-2
Llegums <sup>2</sup>	1-2
Arròs <sup>3</sup>	1
Pasta <sup>3</sup>	1
Altres cereals (mill, blat de moro, fajol, etc.) o tubercles (patata, moniato, etc.)	0-1
<i>Si el primer plat inclou carn, peix o ous, el segon ja no n'ha de tenir</i>	
<b>Segons plats</b>	
Proteics vegetals (llegums i derivats)*	1-2
<i>Quan els menús escolars no incloguin carn, peix ni ous han d'incloure una ració de proteic vegetal (preferentment llegums i derivats, o altres opcions com seitán o fruita seca)</i>	5
Carns <sup>4</sup>	1-2
Carns blanques	1-2
Carns vermelles i processades	0-1
Peixos <sup>5</sup>	1
Ous	1
<b>Guarnicions</b>	
Amanides variades	1-4
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets)	0-1

Postres	
Fruita fresca	4-5
Altres postres sense ensucrar (iogurt natural, formatge fresc, mató, etc.)	0-1
<b>Precuinats (arrebossats, canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, hamburgueses i salsitxes de tofu...)</b>	<b>≤ 2/mes</b>
Altres	
Presència d'hortalisses crues o fruita fresca	A cada àpat
Presència d'hortalisses en el menú	A cada àpat
Utilització d'oli d'oliva verge, d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar i per fregir	
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir	
Presència diària de pa integral	
Aigua de fàcil accés	

\* Cuinats sense carn, ni peix, ni ous.

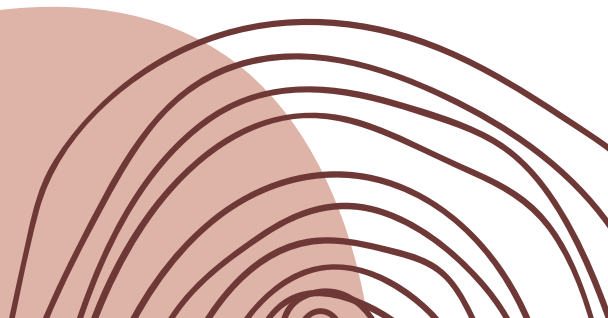
<sup>1</sup> No inclou les patates.

<sup>2</sup> Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic (o es poden acompanyar d'una amanida o crema d'hortalisses, per exemple).

<sup>3</sup> Cal potenciar la utilització de varietats integrals de cereals; per aquest motiu, o bé la pasta o bé l'arròs han de ser integrals i, de mica en mica, anar augmentant la seva presència.

<sup>4</sup> Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, incloent-hi la carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és per tant, la carn d'aus, així com també la de conill. La carn processada és la que ha estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumat o altres processos per millorar el seu gust o la seva conservació (inclou pernil, salsitxes, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.).

<sup>5</sup> És convenient diversificar el tipus de peix, tant blanc com blau, i preferentment de pesca local i sostenible. Pel seu contingut elevat en mercuri, cal evitar servir peix espasa (emperador), tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), tauró (caçó, marraix, agullat, gat i tintorera) i lluç de riu o luci en els menús per a la mainada menor de 10 anys.



Quan l'infant faci algun **àpat** a l'escola bressol, és recomanable:

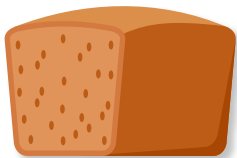
- Facilitar a les famílies les programacions alimentàries com a mínim de 3 setmanes, que després es poden anar repetint amb petites variacions corresponents a l'adaptació amb aliments de temporada, amb diferents tipus de preparacions (més fredes o calentes segons l'època de l'any), a les festes i celebracions, etc., així com a l'evolució en la incorporació de nous aliments.
- Especificar el tipus de preparació i els ingredients que componen el puré, el plat de verdura, d'amanida, de llegums, d'arròs, etc.
- Especificar el tipus de carn i de peix, per tal d'evitar que se'n repeteixin massa sovint les mateixes varietats.
- Adequar els menús als possibles trastorns o malalties més freqüents de la mainada (intoleràncies, al·lèrgies, etc.), així com a les necessitats vinculades a motius religiosos, culturals o ètics (menús vegetarians, sense porc, etc.).

En l'àmbit de l'escola bressol, partint de la base que els menús que s'ofereixen són equilibrats i saludables, cal oferir unes **quantitats ajustades a la sensació de gana i sacietat** que manifesta la criatura. En el cas de les fruites, verdures, hortalisses, llegums, pasta, arròs, pa, etc., es pot optar per servir una quantitat més petita, i deixar que repeteixin si tenen més gana.

En canvi, pel que fa als aliments que configuren el segon plat (carn, peix i ous), és important limitar-ne les quantitats a les necessitats nutricionals dels infants, ja que en el nostre entorn se'n consumeixen en excés, i això s'associa a un major risc de desenvolupar obesitat infantil (vegeu la taula de gramatges de la pàgina 21).

Cal tenir present que els infants tenen **necessitats energètiques molt diferents** entre ells i, per tant, les quantitats d'aliment que menjaran també són molt desiguals. Algunes criatures poden menjar quantitats molt petites o fins i tot rebutjar el menjar completament durant alguns períodes. Malgrat que solen ser situacions transitòries i poc freqüents, quan hi hagi una preocupació per part del personal de l'escola bressol, caldria parlar-ne amb les famílies per tal de fer-ne un abordatge curós i adequat. Sol ser de gran utilitat disposar d'un **protocol d'actuació** consensuat per l'equip pedagògic i de cuina sobre els criteris a tenir en compte, la forma d'intervenir i abordar diferents situacions que es poden donar a l'hora de menjar, així com les estratègies de comunicació amb les famílies.

Per facilitar la ingesta, també és important un clima tranquil i relaxat, i facilitar un **temps suficient** per menjar amb calma. Convé deixar un temps de distensió per al repòs o per fer una activitat no gaire intensa després de l'àpat.



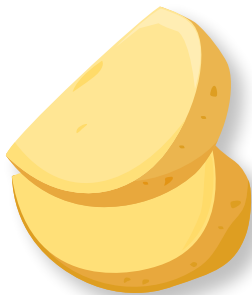


Una actitud **proactiva**, amb **confiança** amb les capacitats de l'infant i que fomenti la **corresponsabilitat** i la presa de decisions de la mainada contribueix a la seva **autonomia** i **autocura**. L'hora de dinar implica diverses accions que poden desenvolupar els mateixos infants, amb l'acompanyament de l'educadora. A l'escola bressol, es pot facilitar aquesta actitud amb una bona previsió de la seqüència i la rutina prèvia al dinar, respectant els ritmes diferents de cada criatura: acabar una activitat, rentar-se les mans, parar la taula, repartir els pitets o tovallons, desparar la taula, tornar-se a rentar les mans, rentar-se les dents, etc.

En algunes escoles bressol es du un **registre diari del que mengen** els infants, i es comunica a les famílies a través de diferents mètodes: pissarra o cartell col·lectiu i públic,

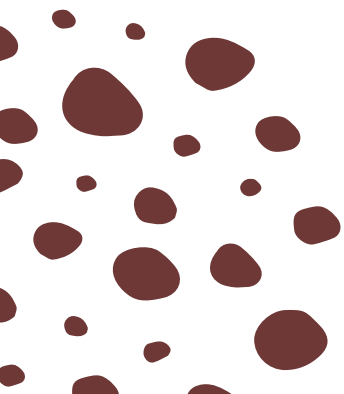
llibreta o notes privades per a la família, etc. Tenint en compte les particularitats de cada criatura, les diferències entre ells, així com les mateixes variacions individuals segons el dia, és habitual que alguns infants mengin sistemàticament més quantitat que altres, i també que hi hagi fluctuacions al llarg dels dies. Malgrat que algunes famílies poden trobar útil conèixer si el seu fill o filla ha menjat més o menys, és important insistir, tal com solen fer els equips pedagògics de les escoles bressol, en el fet que la mainada té un sistema d'autoregulació de la gana i la sacietat innat, que els permet cobrir els requeriments energètics i nutricionals. A banda, no podem oblidar que els infants, en aquesta etapa, poden voler o no voler menjar per molts altres motius, a més de la gana (malestar emocional, preferències





alimentàries, son i cansament, relació amb l'educadora i amb els altres nens i nenes, etc.). Per això, la informació que transmeten aquests registres no hauria de canviar l'actitud de la família en relació amb l'alimentació del seu fill o filla: oferir una alimentació saludable i respectar la seva sensació de gana i sacietat. En definitiva, aquest registre no hauria d'afectar l'abordatge familiar de l'alimentació i, en canvi, pot generar preocupacions innecessàries i comparacions inadequades entre les ingestes dels infants, per la qual cosa, es pot qüestionar la seva utilitat. En qualsevol cas, sí que es podria emmarcar aquest registre d'informació en el context d'unes pautes d'observació globals, que continguin molta més informació sobre les experiències que viu la criatura a l'escola bressol: quins interessos ha expressat, com ha gestionat els conflictes, quines fites de desenvolupament motriu ha assolit, en quin moment maduratiu es troba en el control d'esfínters, com han estat les estones de son i descans que ha gaudit, etc. I en aquest marc, per descomptat, també es recull si ha tingut interès pels aliments que se li han ofert, si ha utilitzat la cullera o els dits, si ha demanat repetir d'algun aliment, si ha estat assegut tota l'estona del dinar, si ha expressat el rebuig cap a algun aliment, etc.

Les propostes de menús que s'ofereixen a les pàgines 50 i 51 són **exemples orientatius per a menús del migdia** de les escoles bressol (temporada tardor-hivern). Hi ha moltes varietats d'hortalisses, verdures, fruites, llegums, cereals, peixos, etc., per tant, a banda de les propostes més clàssiques, es poden incorporar aliments menys habituals, sovint vinculats a una temporada i a un territori determinats (la xirivia, el nap, l'escarola, els bolets, les castanyes, el moniato, el mill, el fajol, etc.). També pot ser enriquidor incorporar preparacions gastronòmiques típiques d'altres cultures alimentàries. Això, juntament amb l'adaptació estacional dels menús, contribuirà a augmentar la variabilitat alimentària, conèixer altres productes lligats a l'entorn i a l'estacionalitat, mantenir la cultura gastronòmica, incrementar la biodiversitat, dinamitzar l'activitat productiva agrària local i, en definitiva, afavorir la **sostenibilitat ambiental**. I és que la població infantil està en una etapa important de desenvolupament i d'adquisició d'hàbits alimentaris amb incidència en el seu futur, i per això convé oferir un patró alimentari saludable, però també sostenible. En aquest sentit, les programacions de menús de les escoles bressol s'han de basar en aliments vegetals, i han d'evitar servir un excés de carn i



làctics, a més dels motius de salut, pel cost ambiental associat a la seva producció. El peix, que també hauria de figurar amb certa moderació, hauria de ser local, de temporada i provenir de pesca sostenible. Tampoc no s'haurien d'incloure aliments ultraprocessats i, per descomptat, cal donar compliment a la Llei 3/2020 de l'11 de març, de prevenció de les pèrdues i el **malbaratament alimentaris**, que estableix en el seu article 6.2 l'obligació de l'Administració i de les empreses o entitats gestores de serveis d'àpats o menjadors escolars d'establir programes i mesures educatives en aquest àmbit, en col·laboració amb els centres.

La incorporació d'**aliments de producció agroecològica** als menús de l'escola bressol, que també són de temporada i de proximitat, es pot considerar com un valor afegit, i en destaquen els avantatges en relació amb la protecció del medi ambient i la sostenibilitat, la producció d'entorn i la dinamització del teixit productiu i la pagesia, el benestar animal i els aspectes sensorials (aroma, gust, etc.). Tant els aliments de producció ecològica com els de producció convencional, són segurs i nutritius, i en ambdós casos es poden escollir aliments de proximitat, de temporada i contribuir així a afavorir la pagesia del territori.

**EN DEFINITIVA,  
EL MENJAR QUE SE SERVEIX  
A LES ESCOLES BRESSOL  
HA DE GARANTIR UNA  
ALIMENTACIÓ SEGURA,  
SALUDABLE, RESPONSABLE,  
SOSTENIBLE I ÈTICA, TAMBÉ  
AMB L'ENTORN; HA D'ESTAR  
ADAPTADA A LES NOVES  
REALITATS I GARANTIR  
ELS DRETS SOCIALS  
I LABORALS DE LES  
PERSONES QUE  
TREBALLEN EN  
LA PRODUCCIÓ  
I PREPARACIÓ  
D'ALIMENTS.**

---

## Exemple de programació de menús de tardor-hivern per a la mainada d'aproximadament 9 mesos

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	<p>Patata, bròquil i pastanaga</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Purè de porro i sèmola de blat de moro</p> <p>Cigrons amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Arròs integral amb carbassa i col</p> <p>Pollastre rostit</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Estofat de mongetes seques*, ceba i coliflor</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Pasta integral amb salsa de pastanaga</p> <p>Trossets de besuc amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>
2a setmana	<p>Llenties* amb porro, ceba i pastanaga</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Crema de carbassa i mill</p> <p>Bruixa al forn</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Patata i romanesco</p> <p>Tiretes de gall dindi al forn</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Sopa de pasta i cigrons</p> <p>Truita de ceba amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Purè de patata i cor de carxofa</p> <p>Trossets de filet de porc rostit</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>
3a setmana	<p>Arròs integral amb bròquil, alls tendres i pastanaga</p> <p>Remenat de bolets</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Trinxat de patata i col</p> <p>Tiretes de pollastre rostit</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Mongetes seques* guisades amb carbassa i porro</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Fideuada de verdures</p> <p>Filet de pagell al forn amb amanida d'escarola</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Crema de porros i nap</p> <p>Macarrons a la bolonyesa de llenties*</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>

Oli d'oliva verge a tots els àpats, tant per cuinar com per amanir.

\* Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic. Per facilitar la digestió dels llegums, a més de l'adaptació gradual al seu consum, es poden aplicar tècniques culinàries com el remull i el rentat i colat posterior, així com assegurar-ne un bon grau de cocció.



## Exemple de programació de menús de tardor-hivern per a la mainada d'aproximadament 14 mesos

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	<p>Patata, bròquil i pastanaga</p> <p>Truita a la francesa amb amanida d'escarola</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Purè de porro i sèmola de blat de moro</p> <p>Cigrons amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Arròs integral amb carbassa i col</p> <p>Pollastre rostit amb pastanaga i remolatxa ratllades</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Amanida d'escarola, ravenets i blat de moro</p> <p>Estofat de mongetes seques*, ceba i coliflor</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Pasta integral amb salsa de pastanaga</p> <p>Besuc al forn amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>
2a setmana	<p>Llenties* amb porro, ceba i pastanaga</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Crema de carbassa i mill</p> <p>Bruixa al forn amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Patata i romanesco</p> <p>Gall dindi amb ceba al forn</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Sopa de pasta i cigrons</p> <p>Truita de ceba amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Cors de carxofa i patata</p> <p>Filet de porc rostit</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>
3a setmana	<p>Arròs amb bròquil, alls tendres i pastanaga</p> <p>Remenat de bolets</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Trinxat de patata i col</p> <p>Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Mongetes seques* guisades amb carbassa i porro</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Fideuada de verdures</p> <p>Filet de pagell al forn amb amanida d'escarola</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Crema de porros i nap</p> <p>Macarrons a la bolonyesa de llenties*</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>

Oli d'oliva verge a tots els àpats, tant per cuinar com per amanir.

\* Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic. Per facilitar la digestió dels llegums, a més de l'adaptació gradual al seu consum, es poden aplicar tècniques culinàries com el remull i el rentat i colat posterior, així com assegurar-ne un bon grau de cocció.

## ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA A DEMANDA

Durant l'estona del dinar es cobreixen les necessitats d'alimentació, higiene i cura de la mainada. L'**acompanyament** de la persona adulta en aquests moments és cabdal per generar un ambient de confiança, seguretat i comunicació, on la criatura pugui gaudir de l'àpat i desenvolupar al màxim la seva **autonomia**. En aquest sentit, l'espai, els materials, el tipus de menjar i l'actitud de la persona adulta han de possibilitar experiències de **benestar i aprenentatges**.

Tal i com s'ha explicat a l'apartat "L'alimentació de 6 mesos a l'any", l'**alimentació autoregulada** per l'infant aporta avantatges a diferents nivells. Sigui com sigui, cal que les criatures, quan el seu moment evolutiu ho permeti, passin de la falda a la cadira, i se'ls ofereixi progressivament una varietat d'aliments, gustos, textures i temperatures, a la vegada que es familiaritzin amb estris com el got, la cullera, el plat, la forquilla, el tovalló, etc. Les escoles bressol han de promoure l'autonomia i respondre a les manifestacions de gana i sàcietat, individualitzant, tant com es pugui, les diferents necessitats i habilitats lligades al desenvolupament. A més d'uns coneixements bàsics sobre l'alimentació autoregulada per fer front a les inseguretats, una bona organització és bàsica per garantir l'èxit de l'àpat amb diverses criatures en moments evolutius diferents. La figura de la persona adulta que transmet seguretat i confiança és bàsica per fer de l'àpat un moment de gaudi i d'aprenentatge.

52



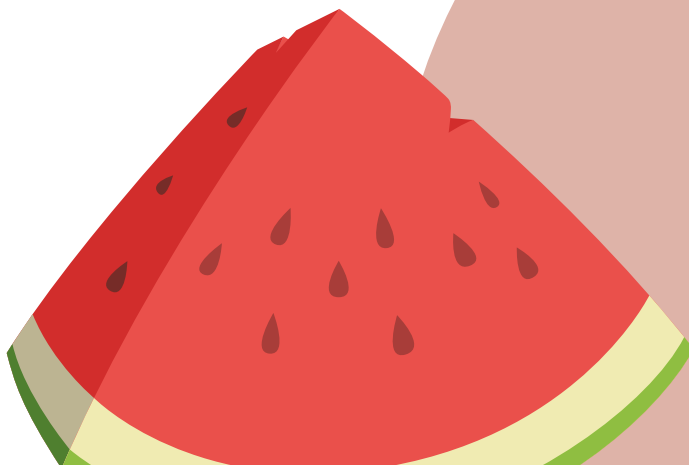
Quan la mainada va creixent, també augmenten les habilitats, possibilitats i responsabilitats envers l'àpat, per la qual cosa cal anar adaptant l'organització per tal de continuar tenint al centre l'autonomia, l'aprenentatge, l'adquisició d'hàbits i el gaudi de l'infant: es poden servir el menjar ells sols, omplir el seus gots a partir de gerres petites, pelar algunes fruites, desparar taula, rentar-se la cara i les mans, etc.

## ESMORZARS I BERENARS

En algunes escoles bressol s'ofereix un refrigeri al matí i un berenar a la tarda. És una molt bona pràctica oferir fruita fresca en els **esmorzars**, ja que a més de ser un aliment molt saludable, permet que la mainada experimenti amb diferents gustos, colors, textures, olors, etc., descobreixi les varietats pròpies de cada estació de l'any (vegeu els **calendars de temporada** de l'espai web **Salut amb fruites i verdures**) i desenvolupin habilitats motores vinculades a la manipulació de les fruites.

En relació amb els **berenars**, és convenient oferir aliments saludables i que no aportin sucres afegits ni sal. Per això, es pot oferir fruita fresca, pa integral amb oli, pa integral amb tomàquet i oli, pa integral amb formatge, bastonets de pa sense sal, bastonets d'hortalisses, iogurt natural sense sucre, un got de llet, hummus, etc. En qualsevol cas, és important evitar la brioixeria, les galetes, la xocolata, la crema de xocolata, les postres làctiques ensucrades, etc.

Per a més informació, podeu consultar el document **Millorem els esmorzars i berenars dels infants**.





**LA SEGURETAT I LA HIGIENE  
EN LA PREPARACIÓ  
DELS ALIMENTS**



A l'hora d'elaborar els àpats (tant per a la mainada com per a les persones adultes), cal tenir en compte aspectes importants de seguretat i higiene.

Els infants constitueixen un grup de població especialment sensible perquè, d'una banda, el seu sistema immunitari és immadur i, per tant, menys capaç de combatre qualsevol infecció o intoxicació causada per aliments alterats o contaminats; i, de l'altra, el seu pes és inferior al d'una persona adulta, per la qual cosa, petites quantitats d'un producte alterat o contaminat són suficients per causar trastorns importants en el seu estat de salut.

A més, els aliments per a criatures a vegades es trituren o trosseguen, la qual cosa els fa més susceptibles de deteriorar-se i més accessibles als gèrmens.

Per aquests motius, els aliments s'han de preparar i manipular amb especial cura i condicions d'higiene estrictes.

## CONSELLS GENERALS D'HIGIENE

### Abans de començar a preparar els aliments

Cal tenir present que les mateixes persones manipuladores poden ser portadores de gèrmens i brutícia i contaminar els aliments per contacte amb les mans, mucoses o qualsevol ferida a la pell. És per això que, en la preparació d'aliments per a la mainada, cal ser rigorós a l'hora de rentar-se i assecat-se les mans, especialment després d'haver canviat bolquers, d'haver anat al lavabo o d'haver tocat qualsevol objecte o superfície que pugui ser un punt de contaminació. Cal protegir-se les ferides, no tossir ni esternudar sobre els aliments i, en cas de patir diarrees i dolors abdominals, és preferible delegar la preparació dels aliments a una persona sana.

S'ha de verificar que les eines i les superfícies de treball estiguin netes i no representin un punt de contaminació: els biberons han de netejar-se immediatament després de cada utilització amb sabó i aigua calenta abundant, i s'han de canviar les tetines si es detecten esclatxes que faci-



litin l'acumulació de brutícia. Els ganivets han d'estar sempre nets i la batedora s'ha d'haver netejat i assecat després de cada ús.

Cal utilitzar paper de cuina i evitar l'ús de draps, ja que sovint acumulen gèrmens que poden transmetre's als aliments.

S'han d'adquirir els aliments en establiments autoritzats i dels quals es constata la higiene, l'ordre i la classificació correcta dels diferents tipus d'aliments. Per als aliments congelats i per als refrigerats cal fer servir bosses isotèrmiques i comprovar que la temperatura s'adequa a les indicacions de cada producte.

## Durant la preparació dels aliments

En primer lloc, és important verificar que els aliments utilitzats es troben en perfecte estat de conservació: amb l'envàs íntegre, sense deformacions, inflaments ni coloracions anormals i sense que hagin sobrepassat la data de consum preferent indicada en l'etiquetatge.

Quan es tracta d'un aliment congelat, cal descongelar-lo a temperatura de refrigeració i mai a temperatura ambient ni sota l'aixeta. En cas que es tracti d'aliments congelats casolanament, cal assegurar-se que la congelació hagi estat ràpida (preferiblement en congeladors independents o tipus "combi") i que s'ha marcat el producte amb la data de congelació a fi de controlar-ne el temps de conservació.

Per als aliments que es couen o es reescalfen, cal assegurar-se que assoleixen, com a mínim, la temperatura de 70 °C (la preparació bull, fumeja o l'aliment canvia de color en tot l'interior), ja que és la temperatura mínima de destrucció de la majoria de gèrmens patògens. Si s'escalfa al microones cal parar-lo i remenar l'aliment, ja que escalfa de manera desigual.

Cal que després es deixin refredar per tal d'evitar cremades.

Els aliments frescos que no han de rebre cap tractament tèrmic, com són les amanides o les fruites, han de netejar-se amb aigua freda abundant i, si és el cas, pelar-se.

En la preparació d'aliments per a nadons i criatures petites no cal fer servir aigua embotellada si l'aigua de l'aixeta és potable i apta per al consum humà.

### En finalitzar la preparació dels aliments

És important que els aliments preparats siguin consumits durant les 2 hores posteriors a la preparació. En cas que no sigui possible, cal conservar-los en refrigeració (màxim 3 dies en una nevera que estigui a 4 °C) o en congelació.

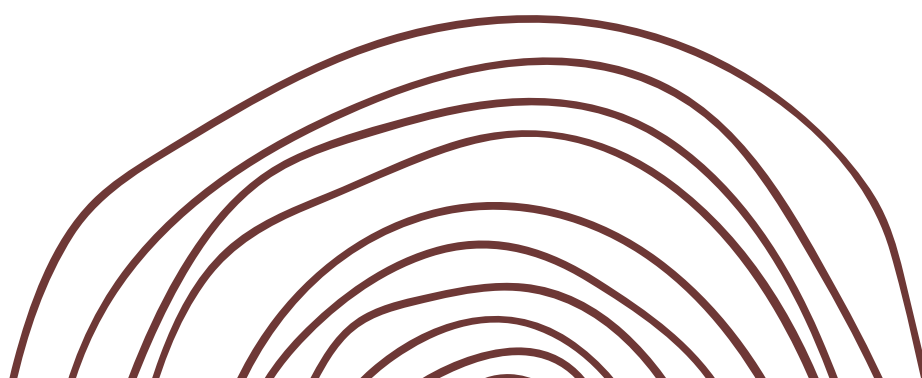
A l'hora de conservar els aliments, cal evitar contaminacions encreuades, per la qual cosa, cal protegir els aliments ja llestos per al seu consum i evitar que contactin amb aliments crus o bruts: productes cuinats amb productes crus, aliments preparats amb fruites o verdures no higienitzades o ous frescos, carn amb peix, etc.

Quan l'àpat no s'efectua en el mateix lloc on s'ha preparat l'aliment, cal que aquest sigui traslladat en recipients isotèrmics que mantinguin el producte suficientment calent o fred, segons de què es tracti.

És important recordar que els infants més petits contínuament estan en contacte amb el terra i amb tot tipus d'objectes, per la qual cosa, cal rentar-los les mans (o ajudar-los a fer-ho quan són més grans) abans de menjar.

## ALIMENTS DE RISC PER ALS INFANTS

No és convenient donar a la mainada carn, peix, marisc i aliments a base d'ou que estiguin poc fets i que s'hagin preparat amb molta antelació, com tampoc llet crua ni formatges poc curats elaborats amb llet crua, ja que és possible que el procés tèrmic o de curació d'aquests aliments no hagi eliminat el risc de presència de bacteris patògens com la salmonel·la, el campilobàcter, la listèria o l'*Escherichia coli*.



## PREPARACIÓ SEGURA DE BIBERONS

La llet en pols no és un aliment estèril i, ocasionalment, pot contenir microorganismes en petites quantitats. A més, la llet es pot contaminar amb una preparació incorrecta. Per això, s'han de seguir aquests passos per preparar els biberons amb seguretat:

1. Assegureu-vos que les mans i la superfície de treball estan netes.
2. Agafeu un biberó net o esterilitzat.
3. Escalfeu aigua (de l'aixeta o embotellada) fins que comenci a bullir.
4. Aboqueu l'aigua necessària immediatament al biberó. Espereu 3 minuts perquè la temperatura de l'aigua se situï a prop dels 70 °C, afegiu la llet en pols en la quantitat recomanada per l'equip de pediatria i agiteu el biberó. L'aigua a 70 °C és prou calenta per destruir els bacteris que pugui haver en la llet en pols.
5. Refredeu el biberó fins a la temperatura corporal sota de l'aixeta i comproveu-ne la temperatura abans de donar-lo al lactant per evitar cremades.
6. Eixugueu el biberó amb un drap net o paper de cuina i doneu-l'hi de seguida o abans que no passin dues hores.
7. Rebutgeu la llet que el lactant no hagi pres.
8. Quan estiguen fora de casa (de viatge, al parc...) porteu biberons plens només amb aigua. Quan l'hagueu de preparar, afegiu la llet en pols i doneu-l'hi, seguidament, a temperatura ambient. També es pot optar per brics que ja es venen preparats.
9. A casa, durant la nit, prepareu el biberó en el moment mateix que li hagueu de donar. No utilitzeu escalfabiberons, ja que mantenir la llet tèbia afavoreix el creixement de microorganismes patògens.

La forma més segura de preparar un biberó és utilitzar aigua calenta (bullida i refredada a un mínim de 70 °C en el moment de preparar-lo) per destruir el bacteri *Enterobacter sakazakii*.

Aquesta forma de preparació és la indicada per als lactants més vulnerables a la infecció per *E. sakazakii*, que són els nounats i els menors de 2 mesos, en particular:



- Prematurs
- Amb baix pes en néixer (< 2,5 kg)
- Amb immunodeficiència

En cas de no poder bullir l'aigua es pot preparar el biberó utilitzant aigua freda (20 °C o menys):

1. Ompliu el biberó amb aigua freda (20 °C o menys).
2. Afegiu la quantitat de llet en pols necessària seguint les instruccions de fabricació. Utilitzeu sempre el dosificador de l'envàs.
3. Ompliu el dosificador amb la llet en pols i enraseu-lo per eliminar-ne l'excés sobrant. Tanqueu immediatament l'envàs per protegir el producte.
4. Tanqueu el biberó.
5. Agiteu-lo per desfer els grumolls.
6. Doneu el biberó immediatament al lactant.
7. Rebutgeu la llet que no hagi pres en dues hores. No la guardeu mai per a la presa següent.

Per a més informació, consulteu el fullet de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària **Consells per preparar el biberó amb seguretat** elaborat a partir de les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) **Preparación, almacenamiento y manipulación en condiciones higiénicas de preparaciones en polvo para lactantes: directrices**

**Preparación, almacenamiento y manipulación en condiciones higiénicas de preparaciones en polvo para lactantes: directrices**

No es recomana la preparació domèstica de germinats ni fermentats per a criatures petites, perquè la humitat i la temperatura a les quals se sotmeten durant la seva preparació poden afavorir el creixement de bacteris patògens.





**ALIMENTACIÓ  
VEGETARIANA I  
ALTRES CULTURES  
ALIMENTÀRIES**


## ALIMENTACIÓ VEGETARIANA

En els darrers anys, s'observa un interès creixent per les **dietes vegetarianes**, ja sigui per motius de salut, o bé, sobretot, per qüestions relacionades amb el maltractament animal i l'emergència climàtica. L'alimentació **vegetariana** exclou la carn i el peix. L'ovo-lactovegetariana inclou ous i/o productes làctics, i la **vegana** exclou tots els aliments d'origen animal (carn, peix, ous, productes làctics i mel). Ambdues són saludables, nutricionalment adequades i poden proporcionar beneficis per a la salut (en tots dos casos cal que es prenguin suplementes de vitamina B<sub>12</sub>). Com la majoria de pautes alimentàries, quan estan ben planificades, són apropiades per a totes les etapes del cicle vital, incloent-hi l'embaràs i la lactància, cobreixen les necessitats de nadons, infants i adolescents, i promouen un creixement normal. De la mateixa manera que passa amb qualsevol model alimentari, si no es plantegen amb cura i coneixement poden suposar un risc per a la salut, per la qual cosa, en el cas de les dietes més restrictives pot ser convenient consultar professionals de la salut amb expertesa en alimentació vegetariana. D'aquesta manera, es garanteix una planificació alimentària vegetariana que aporti els nutrients que en patrons alimentaris omnívors solen procedir d'aliments d'origen animal (proteïnes, ferro, calci, iode, vitamina D, àcids grassos essencials omega 3 i vitamina B<sub>12</sub>).

Les criatures que segueixen una dieta vegetariana i que no prenguin lactància materna han de rebre **preparats per a lactants** fins als 12 mesos, que pot derivar de la llet de vaca, o bé de la soja o l'arròs per als nadons vegans. Mai no es poden utilitzar begudes vegetals destinades a la població general, ni casolanes ni comprades en botigues ni supermercats. A partir de l'any d'edat, els infants lactovegetarians poden prendre llet de vaca i els seus derivats, i per als vegans, la beguda de soja enriquida amb calci i sense sucres afegits és una bona opció, perquè té la millor composició nutricional.

En el període d'**incorporació d'aliments rics en proteïna**, com la carn, els ous o el peix, la mainada que segueix una alimentació vegetariana pot prendre ous (si segueixen una alimentació ovovegetari-





ana), llegums i derivats (tofu, tempeh, "iogurt" natural de soja, soja texturitzada, etc.), fruita seca molta, en pols o en crema i seitan (gluten de blat), entre d'altres. A partir dels 9-10 mesos els infants lactovegetarians també poden prendre iogurts i formatge fresc o tendre. Els productes vegetals ultraprocessats tipus hamburgueses, *nuggets*, salsitxes, etc. són, en general, molt rics en sal, contenen greixos poc saludables, solen contenir poca proteïna, els ingredients no solen ser de proximitat i es comercialitzen sovint en envasos de plàstic, per la qual cosa és aconsellable fer-ne un consum molt ocasional.

Tal com s'ha comentat, totes les persones vegetarianes i veganes han de prendre **suplements de vitamina B12** de forma regular, i també els infants vegetarians i vegans un cop s'inicia l'alimentació complementària (o des del naixement si la mare que alleta no pren suplement de vitamina B12) i durant tota la vida.

Edat	Suplement dietètic diari (en micrograms)	Suplement dietètic 2 vegades/setmana (en micrograms)
0-5 mesos	0,4*	-
6-11 mesos	10	200
1-3 anys	10	500

\* No és necessari si la criatura pren lactància materna d'una mare que pren suplement o si fa lactància artificial.

A banda d'això, els infants vegetarians no requereixen cap suplementació addicional diferent de la que està indicada per als infants omnívors (vitamina D fins a l'any d'edat, sal iodada i ferro, si es diagnostica anèmia). Atesa l'elevada prevalença d'anèmia en la mainada, tant la que segueix una alimentació omnívora com vegetariana, cal que es prenguin mesures dietètiques que contribueixin a una ingesta adequada de ferro (es recomana consultar professionals de la salut amb expertesa en alimentació vegetariana per a una consell individualitzat).

Per a més informació sobre l'alimentació vegetariana en la infància podeu consultar el document **"Alimentació vegetariana en la infància"**.

Per a més informació sobre menús, podeu consultar l'**Exemple de menús vegetarians per a infants de 0 a 3 anys** i l'apartat **"Alimentació vegetariana"** del Canal Salut, on podeu trobar-hi documents i enllaços d'interès.



## ALTRES CULTURES ALIMENTÀRIES

La diversitat de costums, contextos culturals i creences es manifesten també, sovint, en l'àpat. La majoria de religions disposen de prescripcions alimentàries, malgrat que aquestes no impliquen cap consideració nutricional d'interès especial. De fet, cal tenir present que molts dels **patrons alimentaris** típics dels països d'origen de les persones que arriben al nostre territori poden ser molt saludables, ja que es caracteritzen per una abundància d'aliments frescos i poc processats, amb una gran presència d'aliments d'origen vegetal. No obstant això, la gran oferta alimentària del nostre entorn, juntament amb la creença que determinats aliments tenen un significat d'"**estatus**" **occidental**, pot implicar el consum habitual d'aliments d'accés "fàcil", de gustos intensos i que sovint tenen molt poc valor nutricional.

Malgrat que els patrons alimentaris de les diferents poblacions d'origen són molt diversos, els estudis han detectat alguns **problemes nutricionals** en la població infantil provinent d'algunes geografies, com per exemple el raquitisme, l'anèmia ferropènica, la càries i l'excés de pes.

Per això, les persones que provenen d'altres cultures alimentàries formen un col·lectiu que mereix una atenció especial, atès el context sociocultural i econòmic en el qual es desenvolupen. L'estrès d'adaptació i l'assimilació d'una nova cultura les converteix en una **població de risc** davant determinats problemes alimentaris i nutricionals.

Diversos estudis mostren que el col·lectiu infantil és el primer a introduir aliments diferents als tradicionals i a adquirir patrons alimentaris propis del país receptor. Això és,



en part, gràcies a incloure's en nous entorns com, per exemple, el **menjador escolar**, entre moltes altres influències socials. De fet, hi ha un ventall molt ampli de factors que influeixen en l'adaptació a hàbits alimentaris nous, entre els quals cal destacar la falta d'accés a aliments tradicionals de la zona d'origen, els canvis de rol de gènere en l'àmbit familiar, els nous horaris, la falta de temps per a cuinar i, en algunes ocasions, la precarietat econòmica. En aquest sentit, cal remarcar que la pobresa i la vulnerabilitat econòmica s'identifiquen com a factors de risc alimentari per a la malnutrició (tant per excés com per defecte), tant en persones novingudes com en autòctones. En situacions d'inseguretat alimentària en famílies amb criatures petites, és més important que mai garantir l'alletament matern i, més endavant, prioritzar els aliments bàsics saludables (llegums, fruites, verdures, pa, pasta i arròs, ous...), evitant els productes "especials" per a nadons (farinetes, potets, menjars preparats, etc.).

En general, es recomana posar en valor i promoure el manteniment de les seves pràctiques alimentàries tradicionals, amb l'adaptació corresponent als aliments de producció local del nostre territori.



**AL·LÈRGIES I  
INTOLERÀNCIES  
ALIMENTÀRIES I  
MALALTIA CELÍACA**

# AL·LÈRGIES I INTOLERÀNCIES ALIMENTÀRIES

La hipersensibilitat als aliments és qualsevol reacció adversa als aliments, i pot ser:

- Al·lèrgia a aliments: hi ha implicats mecanismes immunològics.
- Hipersensibilitat no al·lèrgica als aliments: sense intervenció de mecanismes immunològics. La intolerància a la lactosa o a la fructosa són les més freqüents.

El **diagnòstic** es basa en l'estudi de la seqüència temporal entre la ingesta i els símptomes indicatius d'al·lèrgia o intolerància, i la demostració de causalitat per a l'aliment, fent proves específiques i d'exposició controlada a l'aliment.

L'**al·lèrgia** als aliments és una patologia en augment. Si un infant té al·lèrgia a un aliment ha d'**evitar la seva ingesta**, però per tal d'evitar restriccions estrictes innecessàries, cal consultar l'especialista per a un diagnòstic acurat. Actualment, se sap que algunes criatures amb determinades al·lèrgies poden tolerar l'aliment segons com està elaborat, segons les proteïnes a les quals tenen al·lèrgia. En el cas de la llet i l'ou, per exemple, hi ha infants que els poden consumir si l'aliment és cuinat, i d'altres que no podran menjar-lo en cap de les seves formes i necessitaran una dieta estricta. En altres tipus d'al·lèrgies, la dieta d'evitació ha de ser sempre estricta. En cas de dubte o desconeixement d'aquesta peculiaritat cal seguir una dieta estricta de l'aliment implicat o sospitós d'al·lèrgia. Algunes d'aquestes patologies, especialment les relacionades amb la llet, poden desaparèixer amb el decurs del temps.

Els aliments més freqüentment implicats en l'al·lèrgia alimentària en aquest període d'edat són la **llet** i l'**ou**.

S'ha observat un benefici potencial en l'**inici precoç** d'una dieta variada durant el primer any de vida. Per això, per prevenir les al·lèrgies als aliments, es recomana no endarrerir la incorporació de nous aliments, sinó que és convenient oferir-los al voltant dels 6 mesos (mai abans dels 4), inclosos els més al·lèrgenics (ou, llet, soja, fruites seques, sèsam, peix, marisc). Aquesta recomanació és especialment important en les criatures amb risc elevat de patir al·lèrgia.

La **intolerància a la lactosa** no és una al·lèrgia perquè no hi intervé el sistema immunitari. Pot ser deguda a una deficiència congènita de l'enzim responsable de digerir la lactosa – la lactasa– (des del naixement i de per vida), cosa que és molt poc freqüent en el nostre entorn, a una disminució progressiva de l'activitat de l'enzim a partir dels 2 anys d'edat aproximadament, o a un dèficit de lactasa secundari a trastorns gas-

trointestinals, que sol ser transitòria i reversible una vegada resolta la malaltia de base. Aquesta última és la més habitual.

En el cas que la criatura presenti símptomes com ara mal de panxa, sensació d'inflament, gasos o diarrea després de consumir productes lactis, cal que l'equip de pediatria valori el cas individualment. El més habitual és indicar una dieta d'evitació de lactosa i només en pocs casos es fa una **prova diagnòstica de gasos** (determinació d'hidrogen en aire espirat després d'una sobrecàrrega amb lactosa). En cas que sigui positiva, cal valorar-ne el grau d'afectació, ja que la majoria de vegades es toleren quantitats de lactosa en dosi única d'uns 12 grams (el que equival a un got de llet) i quantitats més grans si es consumeixen en diverses dosis en el decurs del dia. En qualsevol cas, no és imprescindible que les persones amb intolerància a la lactosa recorrin a aliments especials, com ara la llet sense lactosa. En cas de no patir aquest trastorn, per tant, el consum de llet sense lactosa encara està menys justificat.

66

Per a més informació sobre la intolerància a la lactosa, podeu consultar el web de l'**Associació d'Intolerants a la lactosa d'Espanya (ADILAC)**.

Si l'infant va a l'escola bressol, cal informar de qualsevol d'aquestes condicions al centre per tal que puguin adaptar els aliments i menús que li ofereixen. Les i els professionals de la salut han d'haver instruït sobre com reaccionar en cas d'aparèixer una reacció al·lèrgica.

## MALALTIA CELÍACA

La malaltia celíaca (MC) o celiàquia és una reacció del sistema immunitari causada pel **consum de gluten** (una proteïna que es troba en alguns cereals com el blat i els seus derivats, el sègol, l'ordi i algunes varietats de civada) i que afecta persones genèticament susceptibles. Actualment, es coneixen altres patologies relacionades amb la ingesta de gluten: la sensibilitat al gluten/blat no celíaca i l'al·lèrgia als cereals que contenen gluten.

L'únic tractament per a totes aquestes patologies és el seguiment d'una **dieta sense gluten** (DSG) estricta durant tota la vida. El seguiment correcte de la dieta sense gluten es basa en dos pilars: **l'elecció d'aliments i cereals etiquetats sense gluten (arròs, blat de moro, fajol, algunes varietats de civada...)** i **el control de la contaminació encreuada** durant la manipulació.

D'acord amb els darrers estudis amb mainada, s'ha vist que el moment d'oferir el gluten en la dieta no té efectes significatius sobre el risc de desen-



volupar una MC. És per això que es pot oferir el gluten **entre els 4 i 12 mesos**, tot i que és aconsellable mantenir la lactància materna exclusiva **fins als 6 mesos**. Les primeres vegades que s'ofereixin els aliments amb gluten, cal evitar el consum de grans quantitats.

La DSG és una dieta terapèutica molt restrictiva que implica canvis en l'estil de vida i restriccions alimentàries importants, i està indicada només per a persones amb patologies relacionades amb la ingesta d'aquesta proteïna, **prèviament diagnosticades**. Si hi ha sospita de celiaquia, cal consultar amb l'equip de pediatria i en cap cas s'ha de retirar el gluten de la dieta abans de finalitzar l'estudi diagnòstic, ja que retirar-lo abans pot provocar falsos negatius en les proves i conseqüències negatives per a la salut de la criatura.

La malaltia celíaca pot desenvolupar-se en qualsevol moment després d'haver iniciat la ingesta de gluten, generalment durant els primers tres anys de vida, per tant, caldrà parar especialment atenció en aquest moment a una **possible simptomatologia** vinculada a una MC (diarrea, anorèxia, vòmits, dolor abdominal, pèrdua de pes, talla baixa, irritabilitat, tristesa, apatia).

Es diagnostica a través de **proves serològiques** (detecció d'anticossos), i en alguns casos es fan **proves genètiques** i una **biòpsia intestinal**. El seu diagnòstic precoç esdevé essencial per prevenir complicacions a llarg termini.

Afortunadament, els infants i adolescents **solen respondre bé** al tractament amb una DSG. La majoria es comencen a trobar significativament millor després de dues setmanes d'iniciar la dieta, tot i que les cèl·lules intestinals danyades trigaran uns mesos més a restablir-se. És important que la criatura amb celiaquia entengui molt bé la seva condició i quins aliments ha d'evitar.

Cal tenir en compte que, en començar l'**escola bressol**, se n'ha d'informar la direcció per comunicar-li el diagnòstic de l'infant i que tinguin en compte els protocols necessaris per garantir la **seva seguretat a l'escola**.

Des de l'**Associació Celíacs de Catalunya** faciliten suport, assessorament i tota la informació necessària per conviure amb la malaltia celíaca i millorar la qualitat de vida de les criatures i la de la família.



**ALTRES HÀBITS  
SALUDABLES  
I SOSTENIBLES**

## HIGIENE BUCODENTAL

La higiene de la boca de la criatura s'ha de **cuidar des del naixement**. La càries és el problema de salut crònic més prevalent a totes les edats, també a l'edat pediàtrica, malgrat que es pot prevenir.

A partir de l'**erupció de la primera dent**, li raspallarem com a mínim dos cops al dia, sobretot a la nit, i especialment en casos de lactància a demanda nocturna d'alta freqüència.

El primer **raspall** ha de ser de capçal petit, tou i fibres suaus. La **pasta de dents** ha de contenir 1.000 ppm de fluor. Concentracions menors no són efectives per a la prevenció de la càries. Començarem amb una "pinzellada" de pasta i anirem augmentant a mesura que la criatura tingui més dents fins a una mida d'un gra d'arròs. No és necessari esbandir. A partir dels 3 anys la mida ha de ser equivalent a la d'un pèsol.

Les dents s'han de raspallar per totes les seves cares amb moviments horitzontals. No oblideu aixecar el llavi superior per arribar a la zona de la geniva i per observar si apareixen taques blanques com a primer signe de càries. La posició ideal seria amb el cap de l'infant recolzat al cos de la persona adulta. Es recomana que les persones adultes repressin el raspallat fins als 6 anys.

És tan important raspallar les dents a l'infant com que observi que la resta de la **família també es raspalla**.

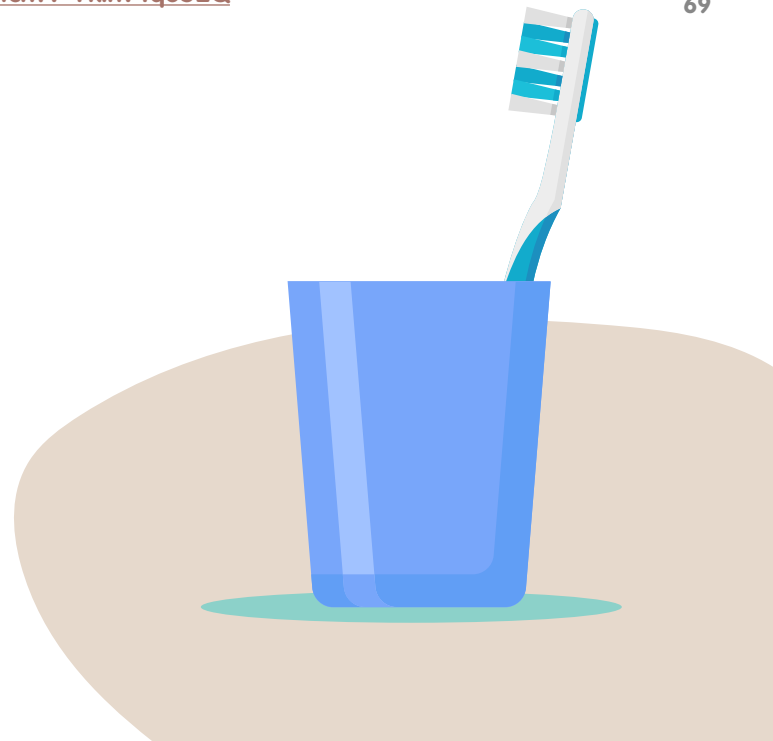
No s'haurien de compartir coberts de la criatura ni netejar el xumet amb la boca per evitar transmissió de bacteris de les persones adultes, i és molt important evitar el consum d'aliments i begudes ensucrats.

Es recomana la primera **visita al/a la dentista** a partir del primer aniversari.

### MATERIAL COMPLEMENTARI:

Vídeo d'higiene dental en tres passos: com raspallar les dents a les criatures.

<https://www.youtube.com/watch?v=Fkihv4qo52Q>





## MOVIMENT I JOC ACTIU

Una vida saludable influeix de manera directa en el benestar i la qualitat de vida, i aconseguir-ho depèn, en part, de l'estil de vida i els hàbits diaris, que es comencen a configurar en la primera infància. A més de l'alimentació, la higiene i el descans, l'activitat física és també un determinant clar de la salut.

El **moviment** és una necessitat vital de les criatures (com ho és menjar, dormir, relacionar-se...) que els porta a experimentar i conèixer el seu cos, les diferents postures i possibilitats de desplaçar-se. També, i lligat al moviment, el **joc actiu** esdevé un pilar de la salut, l'aprenentatge, la comunicació i la confiança, entre d'altres.

En els nadons, el **moviment lliure** basat en la seva activitat autònoma afavoreix el descobriment de les seves capacitats, l'ús de les seves pròpies adquisicions i aprendre dels diferents assajos i intents. Així doncs, el desenvolupament de la motricitat no requereix de la intervenció de la persona adulta, sinó que espontàniament, cada criatura al seu ritme, donarà la volta sobre la panxa, reptarà, gatejarà, s'asseurà, es posarà dret, caminarà... sempre amb l'acompanyament i la mirada atenta, confiada i respectuosa de la persona adulta, que ha de preparar els espais i materials necessaris segons cada moment evolutiu.

El moviment i l'activitat física sorgeixen del propi interès i iniciativa de l'infant, són font de satisfacció i el fa sentir competent. En aquest marc, cal donar molt valor a les **activitats de la vida quotidiana**, com estar estirat al terra panxa amunt, desplaçar-se rodant, reptant, gatejant, etc., pujar i baixar esglaons, ballar, posar plats al rentaplats o treure la compra de les bosses i, per descomptat, jugar. Possibilitar el **joc actiu, lliure i espontani**, i si pot ser en contacte amb la natura, permet posar les bases per a una bona salut i motricitat, desenvolupar els sentits, l'equilibri i la postura, conèixer el propi cos, construir lligams emocionals i socials i passar-s'ho bé.

La mainada menor de 2 anys no s'hauria d'exposar a les pantalles. En canvi, els estudis mostren que les criatures passen **massa temps davant de les pantalles** i no tenen prou oportunitats per al moviment i el joc actiu, per la qual cosa calen més esforços perquè les famílies i persones cuidadores donin importància a minimitzar el temps davant de les pantalles i promoguin comportaments vinculats a l'activitat física des del principi de la vida.



## MÉS:

ENFILAR-SE, JUGAR A PILOTA,  
A ATRAPAR, ANAR AMB TRICICLE,  
FER EXCURSIONS, BALLAR...

## MENYS:

COTXETS I DESPLAÇAMENTS PASSIUS,  
GANDULES, TRONES...

## GENS:

ELS INFANTS PETITS NO HAURIEN  
D'EXPOSAR-SE A PANTALLES  
(MÒBILS, TELÈFONS, TAULETES...).

Podeu consultar el [manifest Infància i pantalles](#), que té per objectiu conscienciar de la necessitat de preservar la primera infància (0-6 anys) de la sobre-exposició continuada als dispositius digitals i pantalles, ja que aquesta etapa és crucial per al desenvolupament cerebral, físic i emocional.



## ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE I RESPECTUOSA AMB EL PLANETA, LES PERSONES I ELS ALTRES ÉSSERS VIUS

El sistema alimentari (la producció d'aliments, el transport, els residus que es generen, les eleccions alimentàries, el malbaratament d'aliments, etc.) exerceix un gran impacte sobre el planeta. Amb petits gestos fàcils d'incorporar a la nostra alimentació habitual, es pot contribuir a crear un món més sa i just en el qual viure amb harmonia, de manera més sostenible, amb les altres persones i la resta d'éssers vius.

La crisi climàtica actual ens obliga a produir aliments de forma sostenible. Avui dia, el model de producció d'aliments, juntament amb la societat de consum, ens ha portat a una situació en la qual l'alimentació és un dels sectors amb una petjada ecològica més gran. Malgrat això, l'impacte és molt variable, i tothom (persones, centres educatius, administracions, etc.) pot i ha d'iniciar canvis per fer que l'alimentació sigui saludable i respectuosa amb el medi ambient, mitigant així el canvi climàtic.

Algunes de les claus a prioritzar són:

## PROTEÏNA VEGETAL

La proteïna animal és molt ineficient en termes de recursos mediambientals invertits (aigua, superfície, combustibles fòssils usats...) i la ramaderia és un dels principals vectors de desforestació, acidificació, eutrofització i pèrdua de biodiversitat.

Per això, es recomana prioritzar la proteïna d'origen vegetal:

- Escollir més sovint llegums i derivats com a font de proteïna en els àpats principals.
- Considerar les alternatives vegetals sense sucre per reduir l'excés de lactis.
- Incloure fruites seques i llavors per a refrigeris (mig matí, berenar, per picar, etc.).

## CONSUM DE PRODUCTES FRESCOS, LOCALS I DE TEMPORADA

La producció d'aliments frescos requereix menys recursos i genera menys residus (embalatges, ampolles, llaunes, etc.), en comparació amb els productes ultraprocessats. Els aliments frescos tampoc solen tenir sucre, farina refinada o greixos afegits procedents de grans monocultius amb un impacte ambiental i social negatiu.

Escollir aliments de producció local també suposa una menor petjada ecològica, perquè es redueix l'impacte del transport. A més, els aliments locals han de complir la normativa mediambiental europea, que és més respectuosa amb el medi ambient, comparada amb la d'altres continents.

Tant la producció local com la venda de proximitat també generen un impacte social positiu al nostre voltant.

## MALBARATAMENT ALIMENTARI

Pràcticament un terç de tot el menjar que es produeix en el sistema alimentari no s'acaba aprofitant. Malgrat que el malbaratament alimentari té moltes causes i solucions diverses, hi ha una gran part evitable i que depèn del consumidor o consumidora.

Algunes estratègies per reduir el malbaratament alimentari són: comprar a granel les quantitats justes, acudir als comerços de proximitat per possibilitar compres més freqüents de producte fresc, conèixer receptes de reaprofitament i bones pràctiques de conservació d'aliments, etc. En els enllaços següents podeu consultar eines i recursos per reduir el malbaratament alimentari:

- **Som gent de profit.**

Evitem el malbaratament. Agència de Residus de Catalunya. Generalitat de Catalunya.

- **Malbaratament alimentari.**

Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural. Generalitat de Catalunya.

- **Consells contra el malbaratament.**

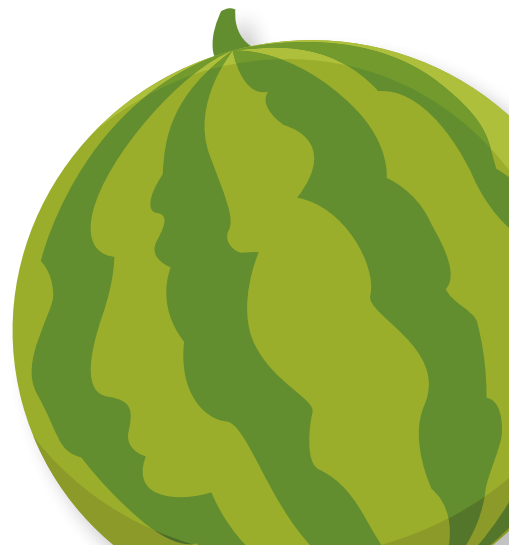
Agència Catalana de Seguretat Alimentària. Agència de Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.

## ENVASOS

L'ús d'envasos d'un sol ús i l'emballatge excessiu en l'alimentació ha contribuït que la producció de plàstics se situï en màxims històrics. A més, no es fan recircular ni el 20% dels materials plàstics que es generen. Sens dubte, reciclar és important, però cal prioritzar "reduir" i "reutilitzar".

Algunes pràctiques que es poden implementar són: comprar amb envasos reutilitzables, evitar el parament de taula d'un sol ús, prioritzar els envasos més grans, utilitzar cantimplors i gerres, escollir els productes amb embalatges de paper, cartró o vidre, etc. sempre que es pugui.

Per a més consells sobre com tenir cura de l'entorn, podeu consultar la guia **Petits canvis per menjar millor.**





# **RECURSOS**

## APPS:

Aplicació mòbil sobre lactància:

<https://lactapp.es/>

## WEBS:

Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia (IHAN):

<https://www.ihan.es/>

The EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health:

<https://eatforum.org/eat-lancet-commission/>

e-lactancia. ¿Es compatible con la lactancia?:

<https://www.e-lactancia.org/>

## LLIBRES:

**Alimentación vegetariana en la infancia.** Basulto J, Blanquer M, Manera M, Serrano P. Debolsillo. 2021

**Tú eliges lo que comes.** Casabona C. Paidós. 2016

**Mi niño no me come.** González C. Booket. 2012

**¿Qué le doy de comer?** Marfinez L, Sánchez A. Paidós, 2019.

**Somos la leche.** Padró A. Grijalbo. 2020

**Tu dieta puede salvar el planeta.** Sánchez A. Ediciones Paidós. 2021

## ALTRES RECURSOS:

Grups de recolzament a la lactància materna (IHAN):

<https://www.ihan.es/grupos-apoyo/>

Federació Catalana de Grups de Recolzament a la lactància materna:

<https://www.grupslactancia.org/ca/>

Menjar canvia el món. Orientacions per a la petita infància (0-3 anys). Fundesplai:

<https://projectes.fundesplai.org/mcm/wp-content/uploads/sites/81/2022/06/Menjar-canvia-el-mon-Orientacions-Petita-Infancia.pdf>

Celiacs de Catalunya:

<https://www.celiacscatalunya.org/>

Asociación Española de Personas con Alergia a Alimentos y Látex:

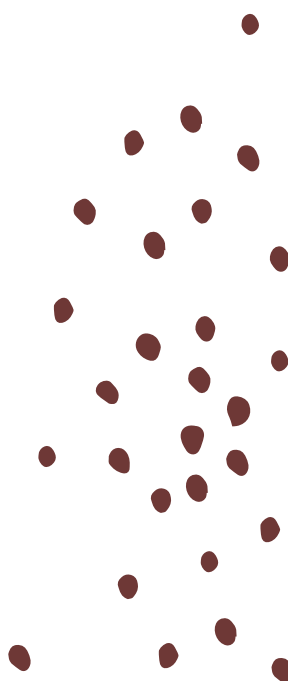
<https://www.aepnaa.org/>

Àpats en família (Departament de Drets Socials):

[https://dretssocials.gencat.cat/ca/ambits\\_tematicos/families/formacio\\_per\\_a\\_pares\\_i\\_mares/apats\\_en\\_familia/](https://dretssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematicos/families/formacio_per_a_pares_i_mares/apats_en_familia/)

Publicacions sobre alimentació saludable per a infants i joves (ASPCAT):

[https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/Publicacions/publicacions-alimentacio-infants-i-joves/](https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/Publicacions/publicacions-alimentacio-infants-i-joves/)





## **BIBLIOGRAFIA**

Benjamin-Neelon SE. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Benchmarks for Nutrition in Child Care. *J Acad Nutr Diet*. 2018 Jul;118(7):1291-1300. doi: 10.1016/j.jand.2018.05.001.

Bergamini M, Simeone G, Verga MC, Doria M, Cuomo B, D'Antonio G, Dello Iacono I, Di Mauro G, Leonardi L, Miniello VL, Palma F, Scotese I, Tezza G, Caroli M, Vania A. Complementary Feeding Caregivers' Practices and Growth, Risk of Overweight/Obesity, and Other Non-Communicable Diseases: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 2022 Jun 26;14(13):2646. doi: 10.3390/nu14132646.

Chang K, Khandpur N, Neri D, Touvier M, Huybrechts I, Millett C, Vamos EP. Association Between Childhood Consumption of Ultraprocessed Food and Adiposity Trajectories in the Avon Longitudinal Study of Parents and Children Birth Cohort. *JAMA Pediatr*. 2021 Sep 1;175(9):e211573. doi: 10.1001/jamapediatrics.2021.1573. Epub 2021 Sep 7.

EFSA Panel on Nutrition, Novel Foods and Food Allergens (NDA), Castenmiller J, de Henauw S, Hirsch-Ernst KI, Kearney J, Knutsen HK, Maciuk A, Mangelsdorf I, McArdle HJ, Naska A, Pelaez C, Pentieva K, Siani A, Thies F, Tsabouri S, Vinceti M, Bresson JL, Fewtrell M, Kersting M, Przyrembel H, Dumas C, Titz A, Turck D. Appropriate age range for introduction of complementary feeding into an infant's diet. *EFSA J*. 2019 Sep 12;17(9):e05780. doi: 10.2903/j.efsa.2019.5780.

EFSA Panel on Nutrition, Novel Foods and Food Allergens (NDA), Turck D, Bohn T, Castenmiller J, de Henauw S, Hirsch-Ernst KI, Knutsen HK, Maciuk A, Mangelsdorf I, McArdle HJ, Naska A, Peláez C, Pentieva K, Siani A, Thies F, Tsabouri S, Adan R, Emmett P, Galli C, Kersting M, Moynihan P, Tappy L, Ciccolallo L, de Sesmaisons-Lecarré A, Fabiani L, Horvath Z, Martino L, Muñoz Guajardo I, Valtueña Martínez S, Vinceti M. Tolerable

upper intake level for dietary sugars. *EFSA J*. 2022 Feb 28;20(2):e07074. doi: 10.2903/j.efsa.2022.7074. PMID: 35251356; PMCID: PMC8884083.

Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C, Domellöf M, Embleton N, Fidler Mis N, Hojsak I, Hulst JM, Indrio F, Lapillonne A, Molgaard C. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*. 2017 Jan;64(1):119-132. doi: 10.1097/MPG.0000000000001454.

Fleischer DM, Chan ES, Venter C, Spergel JM, Abrams EM, Stukus D, Groetch M, Shaker M, Greenhawt M. A Consensus Approach to the Primary Prevention of Food Allergy Through Nutrition: Guidance from the American Academy of Allergy, Asthma, and Immunology; American College of Allergy, Asthma, and Immunology; and the Canadian Society for Allergy and Clinical Immunology. *J Allergy Clin Immunol Pract*. 2021 Jan;9(1):22-43.e4. doi: 10.1016/j.jaip.2020.11.002.

Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna. Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del País Vasco-OSTEBA. Guías de Práctica Clínica en el SNS. 2017. Disponible a: [https://www.aeped.es/sites/default/files/guia\\_de\\_lactancia\\_materna.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/guia_de_lactancia_materna.pdf)

Halken S, Muraro A, de Silva D, Khaleva E, Angier E, Arasi S, Arshad H, Bahnson HT, Beyer K, Boyle R, du Toit G, Ebisawa M, Eigenmann P, Grimshaw K, Hoest A, Jones C, Lack G, Nadeau K, O'Mahony L, Szajewska H, Venter C, Verhasselt V, Wong GWK, Roberts G; European Academy of Allergy and Clinical Immunology Food Allergy and Anaphylaxis Guidelines Group. EAACI guideline: Preventing the development of food allergy

- in infants and young children (2020 update). *Pediatr Allergy Immunol.* 2021;32(5):843-858. doi: 10.1111/pai.13496. Epub 2021 Mar 29.
- Khandpur, N., Neri, D. A., Monteiro, C., Mazur, A., Frelut, M. L., Boyland, E., Weghuber, D., & Thivel, D. (2020). Ultra-Processed Food Consumption among the Paediatric Population: An Overview and Call to Action from the European Childhood Obesity Group. *Annals of nutrition & metabolism*, 76(2), 109–113. <https://doi.org/10.1159/000507840>
- López-Sobaler AM, Aparicio A, Rubio J, Marcos V, Sanchidrián R, Santos S, Pérez-Farínós N, Dal-Re MÁ, Villar-Villalba C, Yusta-Boyo MJ, Robledo T, Castrodeza-Sanz JJ, Ortega RM. Adequacy of usual macronutrient intake and macronutrient distribution in children and adolescents in Spain: A National Dietary Survey on the Child and Adolescent Population, ENALIA 2013-2014. *Eur J Nutr.* 2019 Mar;58(2):705-719. doi: 10.1007/s00394-018-1676-3. Epub 2018 May 22.
- Meek JY, Noble L; Section on Breastfeeding. Policy Statement: Breastfeeding and the Use of Human Milk. *Pediatrics.* 2022 Jul 1;150(1):e2022057988. doi: 10.1542/peds.2022-057988. PMID: 35921640.
- Verduci E, Bronsky J, Embleton N, Gerasimidis K, Indrio F, Köglmeier J, de Koning B, Lapillonne A, Moltu SJ, Norsa L, Domellöf M; ESPGHAN Committee on Nutrition. Role of Dietary Factors, Food Habits, and Lifestyle in Childhood Obesity Development: A Position Paper From the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2021 May 1;72(5):769-783. doi: 10.1097/MPG.0000000000003075. PMID: 33720094.
- Willett W, Hu FB, Rimm EB, Stampfer MJ. Building better guidelines for healthy and sustainable diets. *Am J Clin Nutr.* 2021 Aug 2;114(2):401-404. doi: 10.1093/ajcn/nqab079. PMID: 33873202.
- Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, Garnett T, Tilman D, DeClerck F, Wood A, Jonell M, Clark M, Gordon LJ, Fanzo J, Hawkes C, Zurayk R, Rivera JA, De Vries W, Majele Sibanda L, Afshin A, Chaudhary A, Herrero M, Agustina R, Branca F, Lartey A, Fan S, Crona B, Fox E, Bignet V, Troell M, Lindahl T, Singh S, Cornell SE, Srinath Reddy K, Narain S, Nishtar S, Murray CJL. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet.* 2019 Feb 2;393(10170):447-492. doi: 10.1016/S0140-6736(18)31788-4.
- Wood AC, Blissett JM, Brunstrom JM, Carnell S, Faith MS, Fisher JO, Hayman LL, Khalsa AS, Hughes SO, Miller AL, Momin SR, Welsh JA, Woo JG, Haycraft E; American Heart Association Council on Lifestyle and Cardiometabolic Health; Council on Epidemiology and Prevention; Council on Lifelong Congenital Heart Disease and Heart Health in the Young; Council on Cardiovascular and Stroke Nursing; and Stroke Council. Caregiver Influences on Eating Behaviors in Young Children: A Scientific Statement From the American Heart Association. *J Am Heart Assoc.* 2020 May 18;9(10):e014520. doi: 10.1161/JAHA.119.014520.
- Zheng M, Yu HJ, He QQ, Heitmann BL, Rangan A, McNaughton SA, Campbell KJ. Protein Intake During Infancy and Subsequent Body Mass Index in Early Childhood: Results from the Melbourne INFANT Program. *J Acad Nutr Diet.* 2021 Sep;121(9):1775-1784. doi: 10.1016/j.jand.2021.02.022. Epub 2021 Apr 7. PMID: 33839065.



## COORDINACIÓ:

Manera Bassols, Maria  
Salvador Castell, Gemma

## SUPORT TÈCNIC I ADMINISTRATIU:

Allueva Bertrán, Lydia  
Castellà Carbonell, Roser

## REVISIÓ LINGÜÍSTICA:

Servei de Planificació Lingüística  
Departament de Salut

## REVISIÓ DE CONTINGUTS:

Anguera Salvatella, Marta  
Aso Ministral, Laia  
Babio Sánchez, Nancy  
Bach Faig, Anna  
Basora Gallisà, Josep  
Basulto Marset, Julio  
Blanquer Genovart, Maria  
Blasco Suñé, Àlex  
Bocio Sanz, Ana  
Cabezas Peña, Carmen  
Cañadas Vázquez, Meritxell  
Cánovas Sanmartín, Susana  
Castell Abat, Conxa  
Castell Garralda, Victòria  
Castillejo de Villasante, Gemma  
Castillo Rivera, Paloma  
Cos Escola, Alicia  
Cuatrecasas Cambra, Gabriel  
Cuixart Baronet, Laura  
de Miguel Izquierdo, Julia  
Duran Abella, Robert  
Farran Codina, Andreu  
Fernández, M. Carmen  
Figueras Cabanes, Marta  
Flores Candelas, Raquel  
Font Arbó, Mercè  
Garcia Garcia, Noemí  
González Rodríguez, Carlos  
Gonzalo Méndez, Mercè  
Ibarra Rubio, Montse  
Iglesias de Prada, Aida

Illán Villanueva, Montserrat  
Juárez Martínez, Olga  
Knörr Puigdemont, Anna  
Llobet Garcés, Marina  
Martí Cid, Roser  
Martín Luján, Francisco  
Martínez Solé, Marta  
Masdevall Galter, Judit  
Mauvecin, María Eugenia  
Menéndez Puiggalí, Jordi  
Mimbrero Garcia, Gisela  
Ministral Masgrau, Agnès  
Miralles Llumà, Laia  
Miró Fernández, Marta  
Mor Puig, Marta  
Nubiola García-Saúdo, Esther  
Ortolà Castells, M. Eugènia  
Palma Linares, Imma  
Palou Soler, Anna  
Pérez Sixto, Cristóbal  
Periañez Fernández, Jesús  
Port Linares, Ariadna  
Prats Viedma, Blanca  
Ramon Krauel, Marta  
Ramos Vaquero, Pilar  
Raya González, Laura  
Reisloh, Lena  
Ribas Girones, Mònica  
Ribot Serra, Blanca  
Roca Luque, Ester  
Ruiz Guzmán, Luís  
Sánchez Carrillo, Esther  
Sánchez García, Aitor  
Sánchez Martínez, Francesca  
Sargatal Danés, Eva  
Serrano Marchuet, Pepe  
Simorra Puigdollers, Rita  
Soler Aliaga, Hortènsia  
Soriano Sierra, Aroa  
Teixidó Medina, Anna  
Terrades Cama, Joana  
Turallas Fontseca, Gemma  
Urpi Sarda, Mireia  
Valdesoiro Navarrete, Laura  
Vallés Martí, Sònia  
Vaqué Crusellas, Cristina  
Vila Martí, Anna

## AMB EL SUPORT DE:

Agència Catalana de Seguretat Alimentària.  
Generalitat de Catalunya

Agència de Salut Pública de Barcelona

Associació Catalana d'Infermeria Pediàtrica

Associació d'Infermeria Familiar  
i Comunitària de Catalunya

Associació de Mestres Rosa Sensat

Celiacs de Catalunya

Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

Col·legi de Farmacèutics de Barcelona

Creu Roja

Departament d'Educació. Generalitat de Catalunya

Departament de Drets Socials.

Generalitat de Catalunya

Famílies Empoderades

Fundació Catalana de l'Esplai - Fundesplai

Fundació Pere Tarrés

Hospital Sant Joan de Déu. Esplugues de Llobregat

Justícia Alimentària

Oficina de Salut, Alimentació i Benestar animal,  
Ajuntament de Barberà del Vallès

Sociedad Española de Epidemiología  
y Salud Pública Oral

Societat Catalana d'Al·lèrgia i Immunologia Clínica

Societat Catalana d'Odontologia i Estomatologia

Societat Catalana de Medicina Familiar  
i Comunitària – CAMFIC

Societat Catalana de Pediatria

Universitat de Barcelona. Campus de l'Alimentació  
de Torribera

Universitat de Vic

Universitat Ramon Llull

Universitat Rovira i Virgili. CIBERobn (ISCIII)

## CITA RECOMANADA:

Agència de Salut Pública de Catalunya.  
Alimentació saludable en la primera infància.  
Barcelona, 2022.

## FOTOGRAFIES:

Pàgina 7: iStock

Pàgina 8: Maria (Daniel Morist)

Pàgina 9: Jaume i Patricia Garcia (Amamanta, grup de recolzament a la lactància materna)

Pàgina 11: Jon (Jaime Bocio)

Pàgina 13: Kala i Jou (Carla Lloret i Soraya Bravo, Espai Familiar el Niu. El Prat de Llobregat. Fundesplai)

Pàgina 14: iStock

Pàgina 15: iStock

Pàgina 18: Jou (Carla Lloret)

Pàgina 18: Nina (Elena Gómez)

Pàgines 22 i 23: Campus de l'Alimentació. Facultat de Farmàcia i Ciències de l'Alimentació. Universitat de Barcelona



Pàgina 24: Kala (Soraya Bravo)

Pàgina 27: Carla Lloret i Soraya Bravo

Pàgina 29: iStock

Pàgina 37: Llar d'infants municipal El Melic (Les Planes d'Hostoles)

Pàgina 39: iStock

Pàgina 41: iStock

Pàgina 47: Adrià (Janina Portillo), Santiago (Marta Soler) i Martí (Maria Llover)

Pàgina 52: Ona (Laura Valls) i Mercè Serrat

Pàgina 58 i 59: iStock

Pàgina 61: iStock

Pàgina 63: iStock

Pàgina 66: iStock

Pàgina 70: iStock

Pàgina 71: iStock



