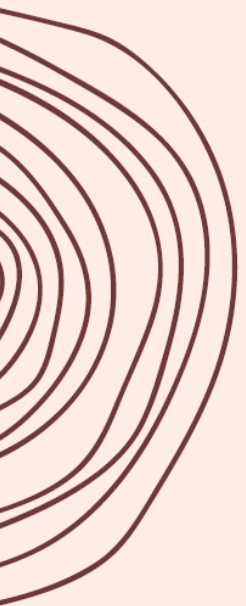


**Aquesta presentació és per a ús
docent de professionals de la salut
en classes presencials**

Salut/ Agència de Salut
Pública de Catalunya



L'ALIMENTACIÓ
DE 0 A 6 MESOS



Lactància materna
exclusiva a
demanda durant els
6 primers mesos

I després dels 6 mesos, què?



Alletar durant
 ≥ 2 anys, o
segons desitgin
mare i fill/a

Foto: iStock



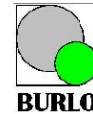
L'alimentació de lactants i nens petits: recomanacions estàndard per a la Unió Europea



European Commission
Directorate Public Health and Risk
Assessment



Karolinska Institutet
Department of Biosciences at Novum
Unit for Preventive Nutrition
Huddinge, Sweden



Institute for Child Health
IRCCS Burlo Garofolo
Trieste, Italy



Unit for Health Services Research
and International Health
WHO Collaborating Centre for Maternal
and Child Health

“La **llet materna** ha de continuar sent la font de nutrició principal durant el **primer any de vida** de l'infant.”

L'ALIMENTACIÓ DE 6 MESOS A L'ANY





ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA

Incorporar nous aliments, amb un increment en la varietat de **textures, gustos, aromes i aspecte**, mantenint la lactància materna a demanda.

Està preparada per a l'alimentació complementària?

- 1 S'asseu i aguanta el cap amb fermesa.
- 2 Coordina mirada, mans i boca per mirar l'aliment, agafar-lo i posar-se'l a la boca.
- 3 Pot empassar aliments sòlids.

+
INTERÈS



L'ordre d'incorporació dels aliments no és transcendent.

Tampoc amb els aliments més al·lèrgics.



A partir dels 6 m, quan abans millor

Calendari d'incorporació d'aliments

Aliments	0-6 mesos	6-12 mesos	12 mesos - 4 anys	≥ 4 anys
Llet materna				
Preparats per a lactants (en infants que no prenen llet materna)				
Cereals integrals —pa, arròs, pasta, etc. (amb gluten o sense)—, fruites, hortalisses i verdures¹, llegums, ous, peix², carn³, oli d'oliva verge, fruites seques (moltes o en pols, o en crema). Es poden oferir petites quantitats de iogurt sense sucre i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.				
Llet sencera⁴, iogurt natural sense sucres i formatge tendre (en més quantitat)				
Sòlids amb risc d'asfixia (fruites seques senceres ⁵ , grans de raïm, tomàquets cirerols o cireres sencers, trossos grans de poma o pastanaga crua ⁵ , crispetes, olives, salsitxes, caramels, etc.)				

Calendari d'incorporació d'aliments

Aliments
Llet materna
Preparats per a lactants (en infants que no prenen llet materna)
Cereals integrals —pa, arròs, pasta, etc. (amb gluten o sense)—, fruites, hortalisses i verdures¹, llegums, ous, peix², carn³, oli d'oliva verge, fruites seques (moltes o en pols, o en crema). Es poden oferir petites quantitats de iogurt sense sucre i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.
Llet sencera ⁴ , iogurt natural sense sucres i formatge tendre (en més quantitat)
Sòlids amb risc d'asfixia (fruites seques senceres ⁵ , grans de raïm, tomàquets cirerols o cireres sencers, trossos grans de poma o pastanaga crua ⁵ , crispetes, olives, salsitxes, caramels, etc.)

6-12 mesos

12 mesos - 4 anys

≥ 4 anys



Calendari d'incorporació d'aliments

Aliments

Llet materna

Preparats per a lactants (en infants que no prenen llet materna)

Cereals integrals –pa, arròs, pasta, etc. (amb gluten o sense)–, fruites, hortalisses i verdures¹, llegums, ous, peix², carn³, oli d'oliva verge, fruites seques (moltes o en pols, o en crema).

Es poden oferir petites quantitats de iogurt sense sucre i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.

Llet sencera⁴, iogurt natural sense sucres i formatge tendre (en més quantitat)

Sòlids amb risc d'asfixia (fruites seques senceres⁵, grans de raïm, tomaquets cirerols o cireres sencers, trossos grans de poma o pastanaga crua⁵, crispetes, olives, salsitxes, caramels, etc.)



Calendari d'incorporació d'aliments

Aliments

Llet materna

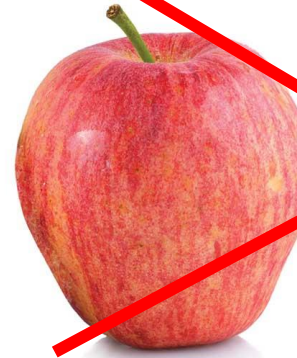
Preparats per a lactants (en infants que no prenen llet materna)

Cereals integrals—pa, arròs, pasta, etc. (amb gluten o sense)—, fruites, hortalisses i verdures¹, llegums, ous, peix², carn³, oli d'oliva verge, fruites seques (moltes o en pols, o en crema).

Es poden oferir petites quantitats de iogurt sense sucre i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.

Llet sencera⁴, iogurt natural sense sucres i formatge tendre (en més quantitat)

Sòlids amb risc d'asfixia (fruites seques senceres⁵, grans de raïm, tomaquets cirerols o cireres sencers, trossos grans de poma o pastanaga crua⁵, crispetes, olives, salsitxes, caramels, etc.)



Calendari d'incorporació d'aliments

Aliments

Llet materna

Preparats per a lactants (en infants que no prenen llet materna)

Cereals integrals—pa, arròs, pasta, etc. (amb gluten o sense)—, **fruites, hortalisses i verdures¹, llegums, ous, peix², carn³, oli d'oliva verge, fruites seques (moltes o en pols, o en crema).**

Es poden oferir petites quantitats de iogurt sense sucre i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.

Llet sencera⁴, iogurt natural sense sucres i formatge tendre (en més quantitat)

Sòlids amb risc d'asfixia (fruites seques senceres⁵, grans de raïm, tomaquets cirerols o cireres sencers, trossos grans de poma o pastanaga crua⁵, crispetes, olives, salsitxes, caramels, etc.)



TEXTURES

- 0 CRITERI Alimentació complementària a demanda / a requesta / a demanda i autoregulada / regulada pel nadó o lliure?

termcat
[Font]

ca 0 CRITERI Alimentació complementària a demanda / a requesta / a demanda i autoregulada / regulada pel nadó o lliure?

es alimentación complementaria a demanda, n f

es alimentación complementaria autorregulada, n f

es alimentación complementaria dirigida por el bebé, n f

es alimentación complementaria regulada por el bebé, n f

fr alimentation autonome du bébé, n f

fr diversification alimentaire autonome, n f

fr sevrage au gré du nourrisson, n m

en baby-led weaning, n

en BLW, n sigla

Definició

Mètode d'introducció de l'alimentació complementària consistent a oferir a l'infant aliments sense triturar, adequats a la seva edat i preparats d'acord amb les seves habilitats motores i de deglució, i a deixar que triï els que vol menjar i si se'ls menja amb els dits o amb coberts.





Osakidetza
Servicio vasco de salud



HOJA INFORMATIVA:
**ALIMENTACIÓN DURANTE EL
PRIMER AÑO**



ALIMENTACIÓN DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES DE VIDA:

LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO Y EL ÚNICO QUE EL BEBÉ NECESITA DURANTE ESTE PERÍODO. En caso de tomar lactancia artificial, esta será tipo 1, preparando siempre un cacito raso por cada 30 cc de agua (primero echar el agua y después el polvo). Si en su localidad hay un buen control sanitario del agua, puede utilizar directamente agua del grifo sin hervir. Otra posibilidad es utilizar agua envasada con bajo contenido en sales- menos de 25 mg/l de sodio). Se debe mantener una adecuada higiene (lavado de manos, ...) pero no es necesario hervir sistemáticamente las tetinas y biberones. El agua se puede administrar a temperatura ambiente o calentarla al baño María. Si se calienta en el microondas, el calentamiento es irregular por lo que se debe agitar muy bien después y asegurarse de que no esté muy caliente (compruebe la temperatura derramando unas gotas del biberón en el dorso de la mano o en la parte anterior de la muñeca: si apenas se nota, es que está a la temperatura adecuada). Ofrecer el biberón inmediatamente tras su preparación (a temperatura adecuada); no guardar lo que sobre para tomas posteriores.

ALIMENTACIÓN A PARTIR DE LOS 6 MESES

A partir de los 6 meses (en ocasiones a partir de los 4-5 meses), se ofrecen verduras, cereales, fruta, carne, pescado, ... **No importa el orden de introducción, pero se recomienda ofrecer los grupos de alimentos de uno en uno, con intervalos de dos a tres días para observar la tolerancia y aceptación.** Intentar ofrecer de forma prioritaria alimentos ricos en hierro (carne, huevo, legumbres, ...). No se debe retrasar la introducción de alimentos potencialmente alergénicos (huevo, pescado, ...) incluso en niños con riesgo de enfermedad alérgica. Mantener la calma, necesita tiempo para adaptarse a los nuevos sabores. Al principio tomará 2-3 cucharadas, es normal. No forzar a comer. **Se debe aumentar progresivamente la consistencia de los alimentos y comenzar con grumos, texturas gruesas y sólidos lo antes posible, nunca más tarde de los 8-9 meses.** También

normal. No forzar a comer. **Se debe aumentar progresivamente la consistencia de los alimentos y comenzar con grumos, texturas gruesas y sólidos lo antes posible, nunca más tarde de los 8-9 meses. También**

incluso antes de la toma de frutas y verduras). Si toma lactancia artificial, pasar a la del tipo 2 (hasta 12-18 meses). No dar leche de vaca hasta el año. Puede tomar yogures naturales no azucarados a partir de los 9 meses (aunque es preferible lactancia materna o fórmula).

CEREALES: Se pueden ofrecer a través de cereales en polvo con gluten (salvo que se lo indique expresamente su pediatra, hoy en día no es necesario comenzar tomando cereales sin gluten). Ofrecer cereales sin azúcares añadidos y a ser posible de grano completo. En un inicio debe tomar pequeñas cantidades (1 cacito en uno de los biberones/papillas del día) y progresivamente ir aumentando el número de cacitos. Otra forma de ofrecer cereales (sobre todo si se mantiene la lactancia materna) es a través de pan o añadirlo de forma natural (incluso al puré de verduras) en forma de arroz hervido y chafado, pasta, quinoa, avena, sémola de maíz o de trigo, ...

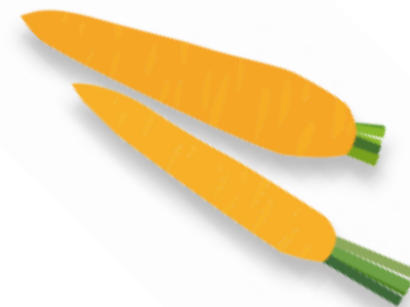
FRUTAS: Se suelen dar como merienda, pero se pueden dar a cualquier hora del día. Se puede utilizar cualquier tipo de fruta (es importante **diversificarlas para que vaya adquiriendo los distintos sabores**). Se preparan pasando por la batidora varios trozos de distintas frutas peladas y lavadas (si las rechaza de forma reiterada se puede probar a calentarlas). Progresivamente es mejor aplastarlas o pasarlas por el pasapurés para que tengan una textura más gruesa y se comience a estimular la masticación.

VERDURAS: Las verduras se suelen ofrecer en la toma del mediodía, habitualmente patata, puerro, calabaza, calabacín, tomate, zanahoria y vainas. Hervir sin sal, pasarlas por la batidora, y añadir un chorrito de aceite de oliva antes de servir. Evitar el consumo excesivo y repetido de acelgas, espinacas, remolacha, berzas o lechuga hasta que cumpla un año, debido a que contienen muchos nitratos que pueden producir trastornos a esta edad. Durante los primeros años de vida, los purés de verdura deben consumirse en el momento o congelarlos, pero no se deben guardar en la nevera más de 24 horas.

CARNES, PESCADOS, LEGUMBRES Y HUEVOS: Unos días después se puede añadir al puré carne (20-30 g inicialmente es suficiente; pollo, ternera, cordero, pavo; asegurarse de que la carne esté bien hecha, sobre todo el pollo) o pescado sin espinas (fresco o congelado, blanco o azul, no grandes depredadores como atún). Después añadir alguna legumbre (garbanzos, lentejas, alubias, ...) así como el huevo (al principio en forma de huevo cocido en pequeñas cantidades), 1-2 veces por semana en sustitución de carne o pescado.

NOTA: en caso de optar por otras formas de inicio de alimentación complementaria como es el ofrecimiento de sólidos a partir de los 6 meses de vida (*baby led weaning*), consulte previamente con su enfermera o pediatra.

Junio 2019 (próxima revisión junio 2020)



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: Lenties amb pastanaga i ceba. Raïm a meitats o quarts.

Oli d'oliva verge per amanir i per cuinar

Aigua per beure

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

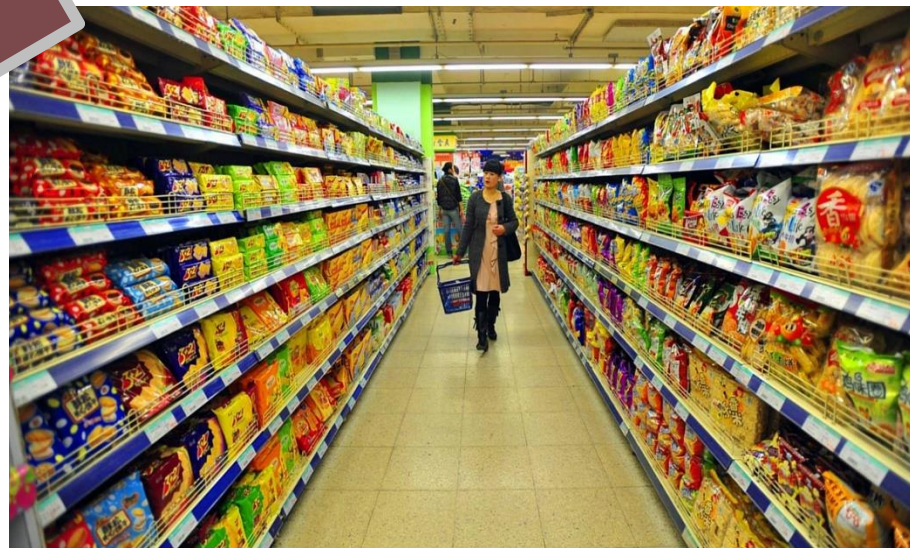
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Patata, bròquil i pastanaga Truita a la francesa Fruita fresca de temporada	Puré de porro i sèmola de blat de moro Cigrons amb ceba caramel·litzada Fruita fresca de temporada	Arròs integral amb carbassa i col Pollastre rostit Fruita fresca de temporada	Estofat de mongetes seques*, ceba i coliflor Fruita fresca de temporada	Pasta integral amb salsa de pastanaga Trossets de besuc amb amanida d'enciam Fruita fresca de temporada

> 6 mesos → “de tot”

Calendari d'incorporació d'aliments

Aliments	0-6 mesos	6-12 mesos	12 mesos - 4 anys	≥ 4 anys
Llet materna				
Preparats per a lactants (en infants que no prenen llet materna)				
Cereals integrals —pa, arròs, pasta, etc. (amb gluten o sense)—, fruites, hortalisses i verdures¹, llegums, ous, peix², carn³, oli d'oliva verge, fruites seques (moltes o en pols, o en crema). Es poden oferir petites quantitats de iogurt sense sucre i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.				
Llet sencera ⁴ , iogurt natural sense sucres i formatge tendre (en més quantitat)				
Sòlids amb risc d'asfixia (fruites seques senceres ⁵ , grans de raïm, tomàquets cirerols o cireres sencers, trossos grans de poma o pastanaga crua ⁵ , crispetes, olives, salsitxes, caramels, etc.)				

de tot?



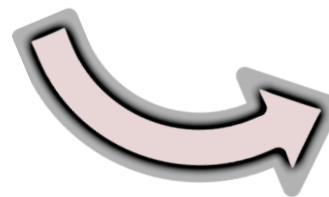
de tot



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.





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

Aliment	Quantitats diàries recomanades per a criatures de 6 a 12 mesos ¹	Quantitats diàries recomanades per a criatures de 12 mesos a 3 anys ²
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)

¹ 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.

² 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.

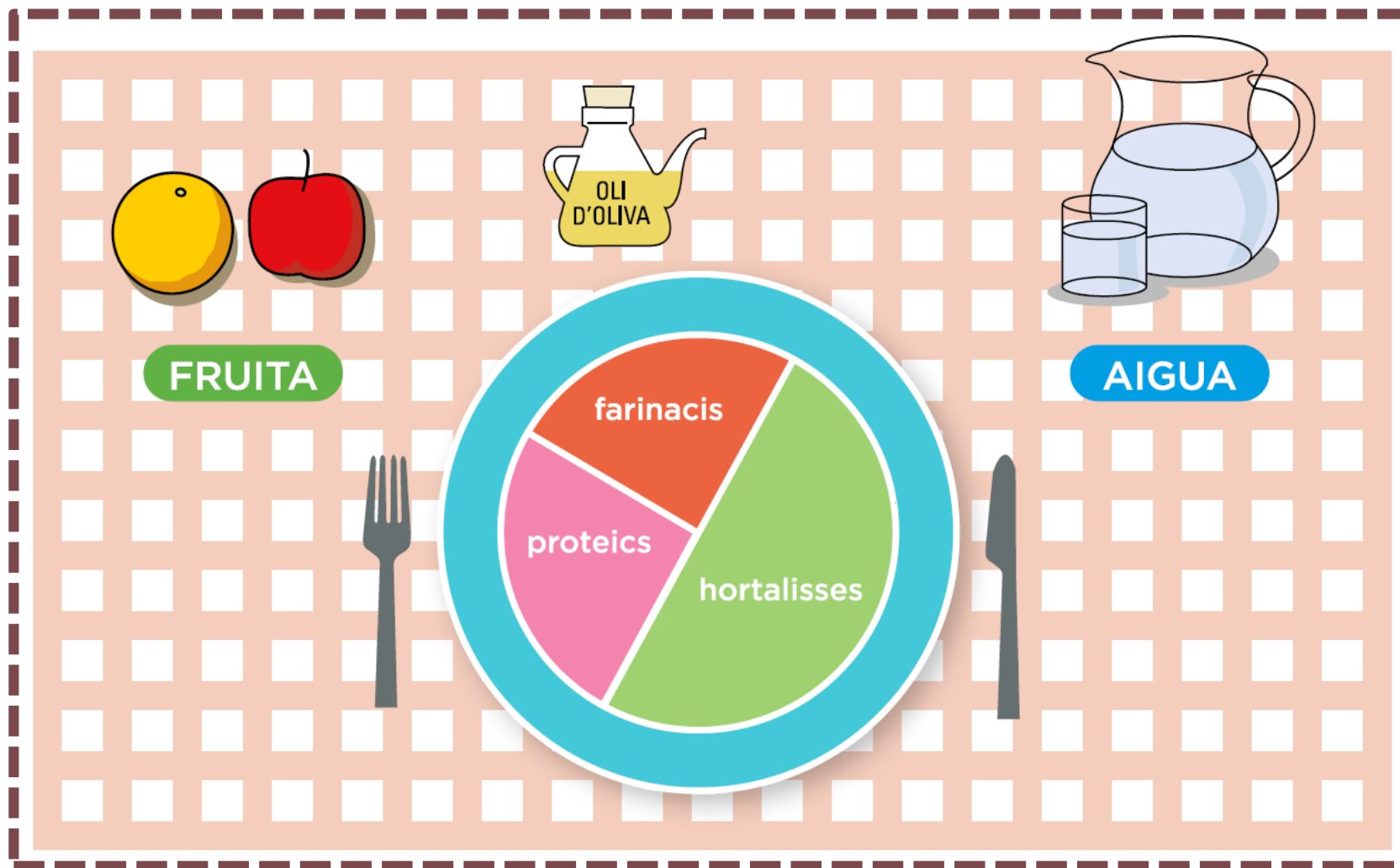
30-35 g/dia



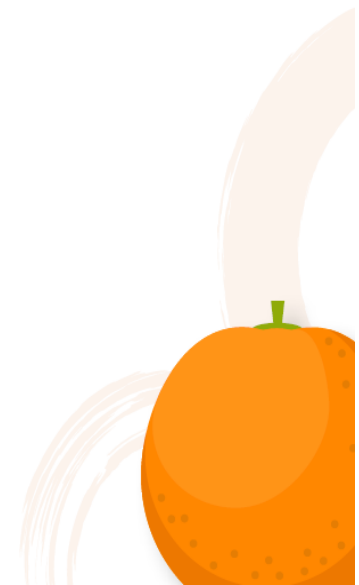
30 g cru

60-70 g cuit





Cal vigilar les combinacions d'aliments en els àpats?



2 plats

- 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

Plat únic

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

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





Llegums, ous, peix i carn	no més de 2 vegades al dia
Llegums¹	>3-4 vegades a la setmana
Ous	≤3-4 vegades a la setmana
Peix²	≤2-3 vegades a la setmana
Carn³	≤3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella)

Carns processades: com menys millor

**ACOMPANYAR ELS
ÀPATS DELS INFANTS**



DESCOBERTA

APRENTATGE

EXPLORACIÓ

PARTICIPACIÓ

CORRESPONSABILITAT

GAUDI

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.



Organización
Mundial de la Salud

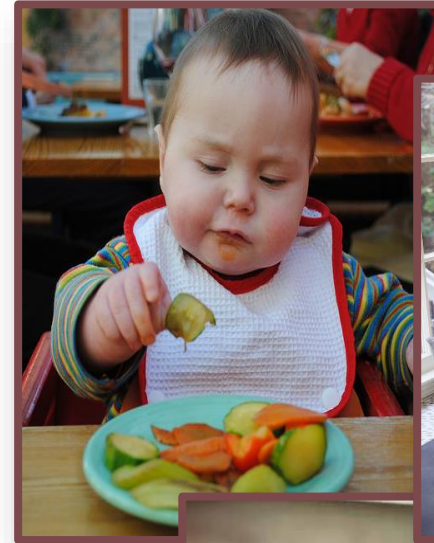
“L’hora de menjar ha de ser un moment d’**aprenentatge** i **amor**, un moment per **parlar** amb els infants i tenir **contacte** amb ells”.



**Compartir els
àpats amb la
família**



- ✓ Companyia
- ✓ Comunicació
- ✓ Contacte
- ✓ Relació
- ✓ Afecte
- ✓ Autonomia
- ✓ Gaudi
- ✓ Exemple

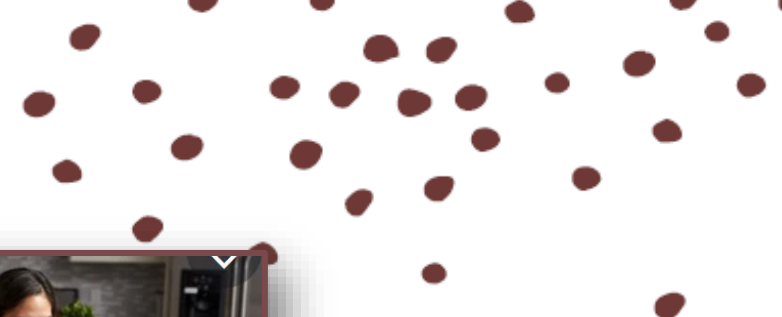




Compartir els
àpats amb la
família

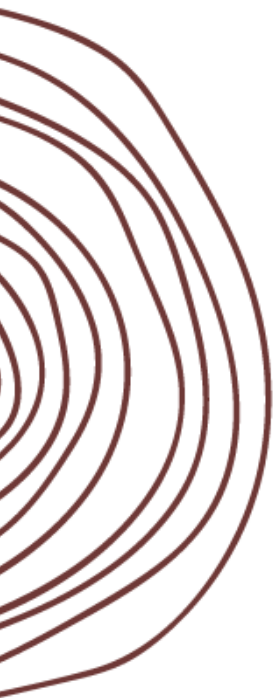


- ✓ Companyia
- ✓ Comunicació
- ✓ Contacte
- ✓ Relació
- ✓ Afecte
- ✓ Autonomia
- ✓ Gaudi
- ✓ Exemple



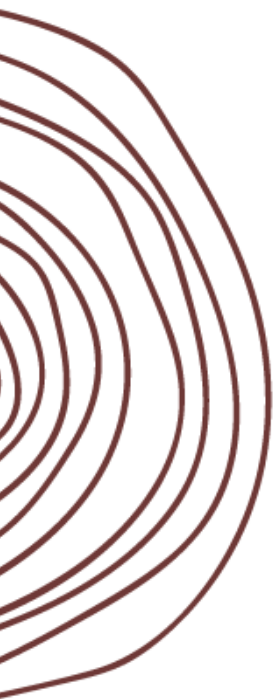
QUANTITATS

Les persones cuidadores han de respondre a les manifestacions de gana-sacietat dels infants.



QUANTITATS

Les persones adultes tenen la responsabilitat del **què**, l'**on** i el **quan**, i els infants decidiran sobre la **quantitat**.



Les persones adultes han de:

- Oferir aliments saludables
- Respectar la gana-sacietat
- Donar exemple
- Fomentar la participació



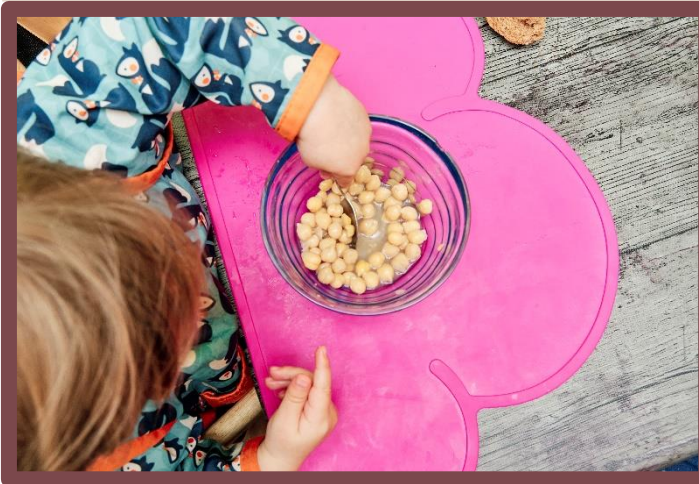
L'ALIMENTACIÓ A LES ESCOLES BRESSOL



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




ALIMENTACIÓ VEGETARIANA I ALTRES CULTURES ALIMENTÀRIES



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





ALTRES HÀBITES SALUDABLES I SOSTENIBLES





ALTRES HÀBITS SALUDABLES I SOSTENIBLES



HIGIENE BUCODENTAL



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...).

ALTRES HÀBITS SALUDABLES I SOSTENIBLES



HIGIENE BUCODENTAL



MOVIMENT I JOC ACTIU





PROTEÏNA VEGETAL

**CONSUM DE PRODUCTES
FRESCOS, LOCALS I DE
TEMPORADA**

MALBARATAMENT ALIMENTARI

ENVASOS

ALTRES HÀBITS SALUDABLES I SOSTENIBLES



HIGIENE BUCODENTAL

**MOVIMENT
I JOC ACTIU**

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



petits canvis

PER MENJAR MILLOR

més
FRUITES
I HORTALISSES
LLEGUMS
FRUITA SECA
VIDA ACTIVA
I SOCIAL



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



menys
SAL
SUCRES
CARN VERMELLA
I PROCESSADA
ALIMENTS
ULTRAPROCESSATS



GAUDIM MENJANT



PETITS
CANVIS
PER
MENJAR
MILLOR

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya





Petits canvis per menjar millor

Recomanacions que t'ajuden a triar l'opció més saludable

petits canvis PER MENJAR MILLOR



GAUDIR MENJANT ÉS POSSIBLE!

petits canvis PER MENJAR MILLOR

més



FRUITES I HORTALISSES

De fruites, com a mínim, **3 peces al dia**, senceres o a trossos, sempre per postres, a tot arreu i també entre hores.

D'hortalisses, com a mínim **2 vegades al dia**, crues (en amanides ben variades) o cuites (al vapor, saltada, al forn, etc.), com a plat principal o d'acompanyament.

LLEGUMS

De 3 a 4 vegades a la setmana. Es poden cuinar i presentar de moltes maneres diferents. És fàcil comprar-los cuits. Són molt econòmics i nutritius, i poden ser un substitut excel·lent de la carn, el peix i els ous. A casa nostra en tenim moltes varietats, aprofiteu-les!

FRUITA SECA

Un gratat cada dia és una opció molt bona i saludable, ja sigui crua o amb sèsser sense sal. Incorporo-la en esmorzars i berenars, en aperitius i també a les vostres receptes.

VIDA ACTIVA I SOCIAL

Sumeu almenys **30 minuts** d'activitat física moderada, com a mínim **5 dies a la setmana**, si pot ser en companyia i a l'aire lliure.

Compartir els àpats amb temps i sense pantalles és una gran oportunitat per gaudir, fer salut i relacionar-se.

canvieu a



AIGUA

L'aigua és sempre **la millor beguda**: quan tingueu set, escolliu l'aigua, tant durant els àpats com entre àpats. Per reduir envasos, és millor l'aigua de l'aixeta.

ALIMENTS INTEGRALS

Trieu les varietats integrals del pa, la pasta, l'arros, etc., ja que sense refinar són més nutritives.

OLI D'OLIVA VERGE

Tant per cuinar com per amanir, utilitzeu oli d'oliva verge. Al nostre entorn es produeixen moltes varietats diferents i de gran qualitat.

ALIMENTS DE TEMPORADA I PROXIMITAT

Prioritzeu-los, ja que són **més frescos** i conserven millor les aromes, els gustos, els nutrients, etc. Consumir-los ajuda al desenvolupament econòmic i social del territori i té **menys impacte ambiental**.

Trieu-los a granel o en envasos reutilitzables per **reduir residus**.

menys

Eviteu condimentar amb sal i sucre els aliments i les preparacions, especialment les dels infants. Els ajudareu a prevenir malalties.

SAL

Reduiu la sal que **afegeu** als aliments i les preparacions, i la que utilitzeu que sigui iodada. Molts **aliments processats** contenen una gran quantitat de sal. Les espècies i herbes aromàtiques potencien el gust de les preparacions.

SUCRE

Disminuiu tant com pugueu el consum de productes ensucrats (tant aliments com begudes) i eviteu afegir sucre als aliments i begudes.

CARNES VERMELLES I PROCESADES

La carn vermella es pot incloure d'1 a 2 vegades a la setmana com a màxim, i les carns processades, si es consumeixen, ha de ser forma ocasional.

ALIMENTS ULTRAPROCESSATS

Eviteu comprar i consumir, de forma habitual, aliments ultraprocessats, elaborats amb poca matèria primera a la qual s'ha afegit sucres, greixos, sal, midons, additius, etc., que modifiquen el gust, l'olor, la textura, etc. del producte.



Recomanacions de consum dels diferents grups d'aliments	
Hortalisses	2 al dia, com a mínim, al dinar i al sopar
Fruites fresques	3 al dia, com a mínim
Farinacijs integrals	a cada àpat
Fruita seca (crua o torrada)	3-7 gratats a la setmana
Llet, iogurt i formatge	1-3 vegades al dia
Carn, peix, ous i llegums	no més de 2 vegades al dia, alternant:
Carn ²	3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella)
Peix ³	3-4 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Llegums ⁴	3-4 vegades a la setmana
Aigua	en funció de la set
Oli d'oliva verge	per amanir i per cuinar

Quantitats que no siguin excessives, adaptades a les necessitats i que evitin el malbaratament d'aliments.

1. Es consideren farinacijs al pa, la pasta, l'arros, el pa de brioche, etc., i també la patata i altres tubercles.

2. Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, com ara carn de bou, vedella, porc, vaca, cavall i cabra. La carn blanca és, per tant, la carn d'aus, com també la de conills.

3. És convenient diversificar els tipus de peix: tant blanca com blaus, i preferentment de pesca sostenible. També s'hi inclou en aquest grup el marisc.

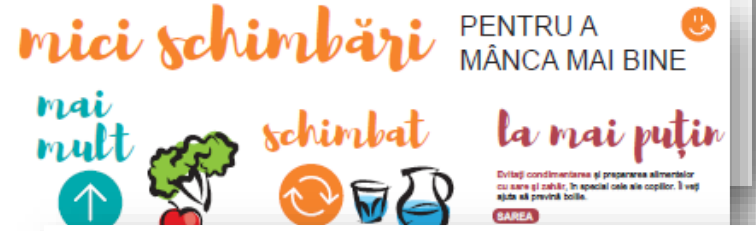
4. Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, es poden considerar proteïnes en el grup d'aliments farinacijs i també en el de proteïnes (carn, peix, ous i llegums).

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

Pla Integral per a la Promoció de la Salut i l'Alimentació Saludable

061 CatSalut

canalsalut.gencat.cat



PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN LA PRIMERA INFÀNCIA

Guia per a famílies i escoles

Edició 2020

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR

Guia per a famílies i escoles

Edició 2020

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

GAUDIR D'UN PES SALUDABLE DES DE PETITS

10 consells per a famílies

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

- 1 La prevenció comença abans de néixer, seguint un estil de vida saludable i satisfactori durant l'embaràs.
- 2 La lactància materna té un efecte protector. Es recomana l'alletament matern exclusiu durant els primers 6 mesos de vida dels infants, i mantenir-lo.

Piràmide de l'alimentació saludable

Activitat física diària

Aigua

Menjar-se el pes, almenys 5 vegades al dia, amb preferència: cereals, llegums, verdures, fruites, peix i oli. Limitar: patates, carns, productes de pastisseria i dolços.

DIMARS DE CARMANYOLA PER PORTAR A L'ESCOLA

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

SORTIM D'EXCURSIÓ AMB L'ESCOLA!

Consells per als pïncips de les sortides escolars

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

passar-s'ho bé i menjar millor

Recomanacions per als menús de campus esportius i casals d'estiu 2018

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Alimentació vegetariana en la infància

Document elaborat per Osakidetza (Departament de Salut del Govern Basc) amb la col·laboració de la Societat Catalana de Pediatria i l'Agència de Salut Pública de Catalunya.

Juliol 2022

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Acompanyar els àpats dels infants

Consells per a menjadors escolars i per a les famílies

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Mou-te i menja bé!

20 preguntes freqüents sobre l'alimentació saludable en la pràctica esportiva en edat escolar

Generalitat de Catalunya

Festes divertides i saludables

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

EL PLAT SALUDABLE

FRUITA

LEGUMES

VEGETALS

PROTEÏNA

AIGUA

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

RECOMANACIONS SOBRE MÀQUINES EXPENDEDORAS D'ALIMENTS I BEGUES EN ELS ESPAIS PER A INFANTS I JOVES

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Celebracions amb menjar i begudes a les escoles

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

INFORME I POSICIONAMENT SOBRE LA DIETA VEGETARIANA I VEGANA EN EL CONTEXT DEL SERVEI DE MENJADOR ESCOLAR

AMB EL SUPORT DEL DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Eines per a la implementació de projectes comunitaris de prevenció de l'obesitat infantil

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

ÀPATS EN FAMÍLIA

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Bon dia! Esmorzem?

Millorarem els esmorzars i berenars dels infants

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

LES BEGUES VEGETALS

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

EXEMPLES DE PROGRAMACIONS DE MENÚS ESCOLARS

ACTUALITZACIÓ DE 2022

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Implica't

ingredients per a un creixement saludable i feliç

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

A la nostra escola mengem + fruita

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Alimentació saludable per a infants i joves



Catàleg de publicacions



L'alimentació saludable en la primera infància (2022) [↗](#)

Guia de recomanacions alimentàries per a la primera infància, dirigida a famílies, professionals de la salut i de les escoles bressol.



Tríptic l'alimentació saludable en la primera infància (2022) [↗](#)



Dinars de carmanyola per portar a l'escola. Actualització 2022 [↗](#)

Informació, propostes i exemples per preparar carmanyoles saludables i segures, per menjar en l'entorn escolar.



El plat saludable [↗](#)

El plat saludable és una guia alimentària que pot ajudar a visualitzar l'estructura i proporció dels diferents grups d'aliments en un àpat principal. Les possibilitats i combinacions respectant aquesta idea són infinites.

[Versió en castellà](#)



Passar-s'ho bé i menjar millor. Recomanacions per als menús de campus esportius i casals d'estiu. Edició 2022 [↗](#)

Informació per tenir en compte i recomanacions per programar menús de campus esportius i casals d'estiu. Inclou un exemple de programació de menú per a quatre setmanes.

Publicacions destacades



L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Edició 2020 [↗](#)



La alimentación saludable en la primera infancia [↗](#)

Altres recursos



GRÀCIES



<http://salutpublica.gencat.cat>
<http://canalsalut.gencat.cat>

