

# ERA ALIMENTACION SANITOSA ENA PRUMÈRA ENFÀNCIA


 Generalitat de Catalunya  
 Agència de Salut Pública  
 de Catalunya

## APRÈNER BONES ABITUDS ALIMENTÀRIES FACILITE UN BON ESTAT NUTRICIONAU, UN CREISHEMENT OPTIMAU E UA RELACION SANA DAMB ETH MINJAR

### ENQUIAS 6 MESI

Era **lèit mairau** ei eth melhor aliment entath mainatjon. Se recomane er aleitament mairau exclusiu pendent es prumèrs 6 mesi de vida. Se non ei possible o non se desire er aleitament mairau, s'a d'optar pes preparacions entà aleitants.

### A PARTIR DES 6 MESI

Ei bon mantier er **aleitament mairau** enquias 2 ans d'edat o mès, o ben enquia qu'era mair e era creatura ac decidisquen.

A partir des 6 mesi s'incorporaràn progressivament **navi aliments**, en tot mantier er aleitament mairau a demanda.

Eth moment pòt cambiar segons eth sòn **desvolopament psicomotor** (se manten seigut, cuelh es aliments e se les hique ena boca...) e er **interès** que demòstre per tastar navi gosti e textures.

Era basa dera alimentacion sanitosa son es **aliments vegetaus fresqui i mínimament processadi**.

### CALENDARI D'INCORPORACION D'ALIMENTS

Aliments	0-6 mesi	6-12 mesi	12 mesi - 4 ans	≥ 4 ans
<b>Lèit mairau</b>	■	■	■	■
<b>Preparacions entà aleitants</b> (en neurissons que non prenen leit mairau)	■	■		
<b>Cereaus integras</b> –pan, arròs, pasta, etc. (damb glutèn o sense)–, <b>frutes, ortalécies e verdures, legums, ueus, peish, carn, òli d'oliva vèrge, frutes seques (moludes o en povàs, o en crèma)</b>  Se pòden aufrir petites quantitats de iogurt sense sucre e moishana a partir des 9-10 mesi.		■	■	■
<b>Lèit entièra, iogurt naturau sense sucres e moishana</b> (en mès quantitat)			■	■
<b>Solids damb risc d'asfixia</b> (frutes seques sanceres, grans d'aradim, tomata cerida o cerides sanceres, tròssi grani de poma o carròta crua, castarets, olives, saussisses, mochets, etc.)				■

## CAU EVITAR ERA AUFÈRTA D'ALIMENTS MAUSANS

- Non s'an d'aufrir **aliments mausans** (rics en sau, sucres e grèishi pòc sanitosi, e praubi en neuriments).
- Se se hè, aurie d'èster tostemp a compdar des **12 mesi**, en **petites quantitats, fòrça de temps en temps** e sense utilizar-les coma prèmi o recompensa.
- En aquest grop s'includissen sucres, mèu, marmelades, bevendes ensucrades e chuqui (comerciaus o casualèrs), cacau e chicolate, flams e dessèrts leitencs (batudi, iogurts ensucradi e de gosti...), Galetes, briocharies, hariats, potets ensucradi e saladi, cereaus d'esdejuar ensucradi, chips e snacks saladi, embotits e carn tractada, etc.

## VOI MINJAR JO, MÈS DAMB TU

Es creatures aquerissen adreties entà minjar soletes a compdar de plan lèu. Acompanyem-les e encoratgem-les damb **confiança e seguretat**.

Entà ajudar a que mingen de manèra autonòma e que gaudisquen des gosti, es textures, es aulors e es colors des diferenti aliments ei conselhable d'aufrir **preparacions diferentes des trissadi**.

Es repèishi son moments de **contacte, relacion e afècte**. Damb ua actitud receptiva e toleranta, d'acompanhament respectuós sense confrontacion, se convertissen en espacis a on estrénher es nòsti ligams.

Era influéncia mès important sus es abituds alimen-tàries ei er **exemple des persones adultes**. Dedicatz temps, atencion e suenh ara estona deth repèish, sense television, mobils ne taulettes ar entorn.

## NON NE VOI MÈS! NON AC VOI TASTAR!

Es persones suenhadores son es responsables d'aquerir e premanir aliments sanitosi entara creatura, mès era, damb era sua capacitat d'autoregulacion, decidís se vò minjar e quina quantitat.

De peish, ueus e carn, per contra, ei important limitar-ne es quantitats.

## E ATH DELÀ...

- A compdar deth siesau mes, se li pòt aufrir **aigua** segons era sensacion de set qu'age. Evitatz es chucs e es bevendes ensucrades.
- Entà auer suenh deth **miei ambient**, conven redusir eth consum de proteïna d'origina animau, trigar productes fresqui, locals e de sason, evitar eth degalhatge e es envasi d'un solet usatge.
- Cau auer en compde aspèctes importants de **seguretat e igièna**: lauar-se es mans, garantir qu'es utisi e es superfícies de trabalh son netes, verificar qu'es aliments son en bon estat e conservar es aliments en refrigeracion o en congelacion.
- Es **escòles infantiles e mairaus** an de promòir era lactància mairau e garantir ua alimentacion segura, sanitosa e sostenible, en tot seguir es recomanacions des guides de referéncia.
- Era alimentacion sanitosa e sostenible tanben ei possible en situacions de **diversitat**: vegetarianisme, autes cultures alimentàries, allergies, celiàquia...
- Dera **igièna bucodentau** cau auer suenh a partir dera neishença e, dempús deth primèr dent, cau brossar aumens 2 còps ath dia.
- Eth **movement e eth jòc actiu en companhia** son besonhs vitaus: mès còrrer, en-hilar-se, jogar a pilòta, barar... ; mens coriotets, cagires longues, cagires autes, sofàs..., e arren de pantalhes.