

GAUDIR D'UN PES SALUDABLE DES DE PETITS

10 consells per a famílies

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

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

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

3 *És important donar exemple*. Els infants aprenen del que fan les persones més properes: mare, pare, avis, germans... Cal donar-los exemple seguint un estil de vida saludable en què s'incorpori **l'activitat física** en el dia a dia (anar a peu, en bici, transport públic, jugar al parc, etc.), **es respectin els horaris per dormir** i **es consumeixin aliments saludables**. Si mengeu fruita i verdura és molt probable que els vostres fills també en mengin!

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

5

Respectar la sensació de gana

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

6

La base de l'alimentació saludable

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

7

Com menys aliments salats, ensucrats i processats,

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

Cal evitar-los en el dia a dia.

8

Fer una vida més activa.

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

9

Les "diètes" no són bones aliades.

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

10

Cal evitar l'estigmatització.

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