



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària

Maria Manera
Dietista-Nutricionista
Subdirecció General de Promoció de la Salut
Agència de Salut Pública de Catalunya

1 de juny del 2023

Salut/ Agència de Salut
Pública de Catalunya



A TAULA

QUÈ PUC FER A TAULA PERQUÈ
ELS MEUS FILLS I FILLES
CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Gaudir d'almenys un àpat al dia en família.** Confiar en la sensació de sacietat dels vostres fills i filles i evitar forçar-los a menjar. Recordar que el seu ritme és més lent i requereix més paciència per part vostra.
- **Conversar amb tranquil·litat i interès.** Per això és millor evitar distraccions com la televisió, mòbils, tauletes...
- **Evitar fer ús del menjar com a premi o càstig.** Evitar missatges com «si t'ho acabes tot, et donaré un gelat». Val més reforçar petits avenços, com tastar un aliment nou.



1. Àpats en família
2. Respectar els ritmes i la sensació de gana i sacietat



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària



Generalitat
de Catalunya



A TAULA

QUÈ PUC FER A TAULA PERQUÈ
ELS MEUS FILLS I FILLES
CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Gaudir d'almenys un àpat al dia en família.** Confiar en la sensació de sacietat dels vostres fills i filles i evitar forçar-los a menjar. Recordar que el seu ritme és més lent i requereix més paciència per part vostra.
- **Conversar amb tranquil·litat i interès.** Per això és millor evitar distraccions com la televisió, mòbils, tauletes...
- **Evitar fer ús del menjar com a premi o càstig.** Evitar missatges com «si t'ho acabes tot, et donaré un gelat». Val més reforçar petits avenços, com tastar un aliment nou.



3. Evitar ús de pantalles i aprofitar per conversar i “estar”



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària



Generalitat
de Catalunya



A TAULA

QUÈ PUC FER A TAULA PERQUÈ
ELS MEUS FILLS I FILLES
CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Gaudir d'almenys un àpat al dia en família.** Confiar en la sensació de sacietat dels vostres fills i filles i evitar forçar-los a menjar. Recordar que el seu ritme és més lent i requereix més paciència per part vostra.
- **Conversar amb tranquil·litat i interès.** Per això és millor evitar distraccions com la televisió, mòbils, tauletes...
- **Evitar fer ús del menjar com a premi o càstig.** Evitar missatges com «si t'ho acabes tot, et donaré un gelat». Val més reforçar petits avenços, com tastar un aliment nou.



4. Acompanyament sense judici



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària



Generalitat
de Catalunya



A TAULA

QUÈ PUC FER A TAULA PERQUÈ
ELS MEUS FILLS I FILLES
CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Gaudir d'almenys un àpat al dia en família.** Confiar en la sensació de sacietat dels vostres fills i filles i evitar forçar-los a menjar. Recordar que el seu ritme és més lent i requereix més paciència per part vostra.
- **Conversar amb tranquil·litat i interès.** Per això és millor evitar distraccions com la televisió, mòbils, tauletes...
- **Evitar fer ús del menjar com a premi o càstig.** Evitar missatges com «si t'ho acabes tot, et donaré un gelat». Val més reforçar petits avenços, com tastar un aliment nou.



1. Àpats en família

2. Respectar els ritmes i la sensació de gana i sacietat



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària



Generalitat
de Catalunya



“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/es”.



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària

<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/child-health-recommended-food-for-the-very-early-years>



**Generalitat
de Catalunya**

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.

GAUDI

CORRESPONSABILITAT

PARTICIPACIÓ

EXPLORACIÓ

DESCOBERTA **APRENTATGE**



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària

https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/primera-infancia/index.html



**Generalitat
de Catalunya**



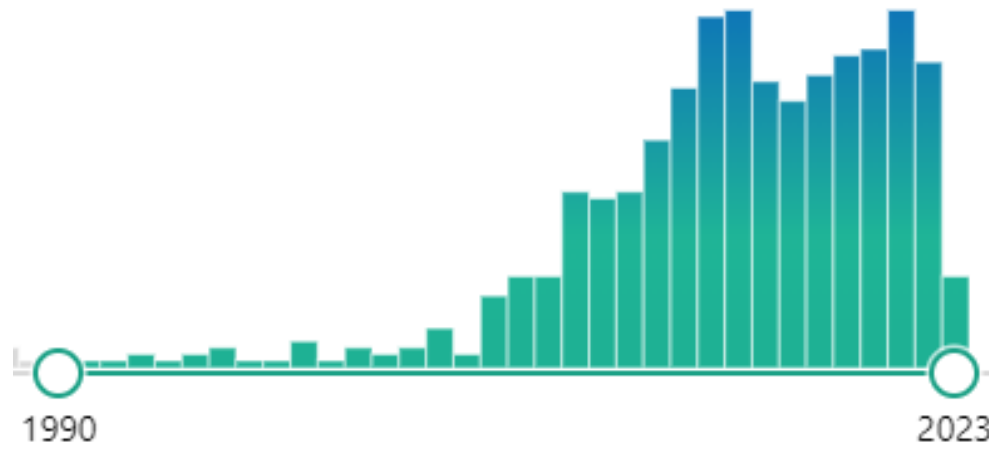
"family meals"



Search

[Advanced](#) [Create alert](#) [Create RSS](#)

[User Guide](#)



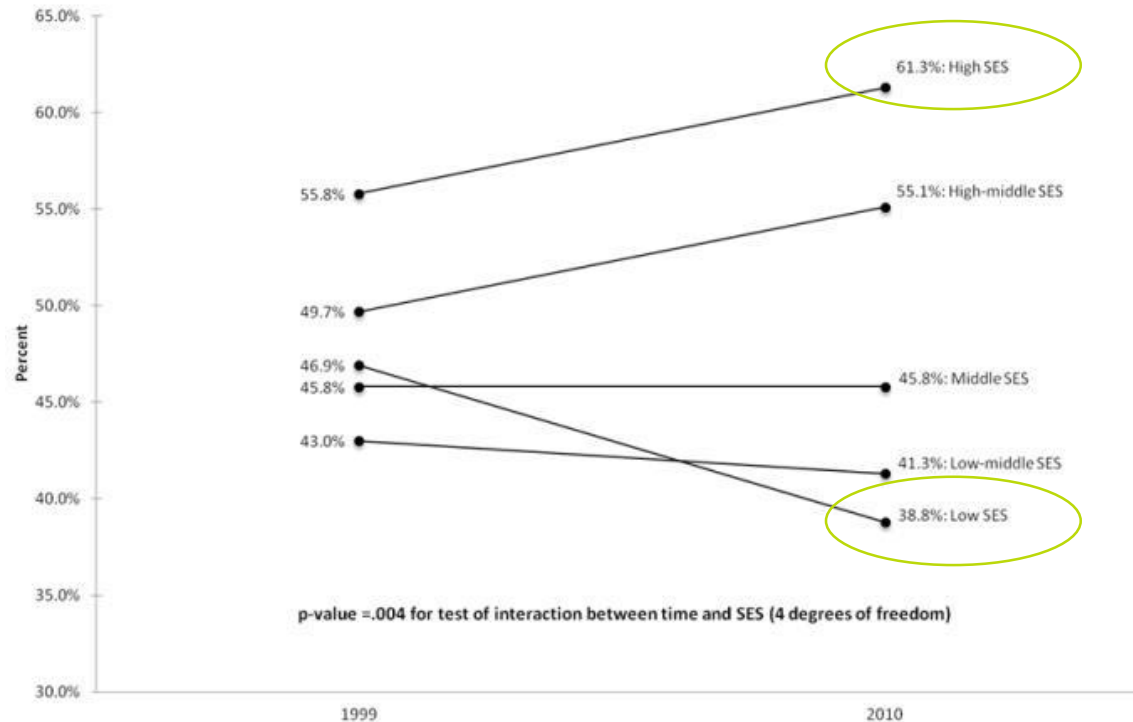
Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària



Generalitat
de Catalunya

Àpats en família en adolescents

1999  2010



1/3 adolescents (31,9% el 1999 i 34,5% el 2010) havien fet ≤ 2 àpats en família la setmana anterior.

44,7% dels adolescents fan els àpats en família (5-7 sopars a la setmana). Front Public Health. 2023 Apr 14;11:1123396

variables discapacitat satisfacció estadística serveis
itzacions da pobl dicaments qu
erminants ment mostra pr
ves trast onics depen comorbilitat salu
ts salut a de v Informació
es bd util atge acc bles disc
ió estad serveis ciutat ospit ions qu
olació me tat nants soc
planificac ques trastorns
ia, comorbilitat salut laboral instruments salut avalu
da indica ó limitac cles bd utilit:
atge acc va discap sfacció esti
is ciutat ospitalitzacions onada pob
cament tat de vida dete ts salut r
ó mostr tiques entia onics de
lidadat sa me ó estils
ors inform o es bd util ó moni
variables discapacitat satisfacció estadística serveis
ts salut avaluació estils de vida indicadors informació

ESCA

Enquesta de salut de Catalunya

2024

Anualment 0-14 anys
Mòduls alterns o periòdics 15-17 anys

De manera habitual, [NOM], fa almenys un àpat al dia en família?		
1.		Sí
2.		No
9.		No contesta (No llegiu)

Per què “àpats en família”?



Nutrició



Relacions familiars



Salut mental

També dels pares i mares



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària

Prev Med. 2018 Aug;113:7-12.
Health Psychol. 2019 Dec;38(12):1137-1149
J Nutr Educ Behav. 2020 May;52(5):553-564.



**Generalitat
de Catalunya**

Per què “àpats en família”?



Nutrició



Perquè millora el perfil alimentari.



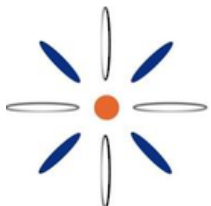
Relacions familiars



Salut mental



Perquè és un factor protector i redueix riscos.




Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària

Prev Med. 2018 Aug;113:7-12.
Health Psychol. 2019 Dec;38(12):1137-1149
J Nutr Educ Behav. 2020 May;52(5):553-564.



**Generalitat
de Catalunya**

Perquè és un factor protector i redueix riscos

- 
- Consum d'alcohol, tabac i altres drogues.
 - Conductes problemàtiques, agressives i/o violentes.
 - Baix rendiment escolar.
 - Obesitat.
 - Problemes de salut mental.
 - Trastorns del comportament alimentari.



- + connexió i cohesió familiar
- + comunicació
- + expressivitat i afectuositat
- + resolució conflictes



Per què “àpats en família”?



Nutrició



Perquè millora el perfil alimentari.



Relacions familiars



Salut mental



Perquè és un factor protector i redueix riscos.



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària

Prev Med. 2018 Aug;113:7-12.
Health Psychol. 2019 Dec;38(12):1137-1149
J Nutr Educ Behav. 2020 May;52(5):553-564.



**Generalitat
de Catalunya**

Perquè millora el perfil alimentari

Els àpats en família (el consum en l'entorn familiar i la disponibilitat de certs aliments) és el que més contribueix a modelar els hàbits dietètics dels infants.

Donar exemple



**Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària**

J Acad Nutr Diet. 2016 Jun;116(6):984-90
Int J Behav Nutr Phys Act. 2017 Apr 11;14(1):47
Nutrients. 2018 May 31;10(6):706.
Nutrients. 2021 Mar 30;13(4):1138.



**Generalitat
de Catalunya**

Relació significativa entre àpats en família i:

- ✓ Millor qualitat de la dieta
- ✓ Millor salut nutricional
- ✓ Menor IMC

En diferents grups socioeconòmics

En infants petits i grans

En diferents àpats

En diferents països

En àpats amb tota la família i amb un pare/mare



Relació significativa entre àpats en família i:

- ✓ Millor qualitat de la dieta
- ✓ Millor salut nutricional
- ✓ Menor IMC

En infants petits i grans



Menys alimentació emocional i selectiva, més gaudi amb el menjar i millor ingesta nutricional.

+10' àpats en família:



i



societat

Augmentar 10' els àpats en família pot millorar la qualitat de l'alimentació i el comportament alimentari dels infants.



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària

JAMA Netw Open. 2023 Apr 3;6(4):e236331



**Generalitat
de Catalunya**



A TAULA

QUÈ PUC FER A TAULA PERQUÈ
ELS MEUS FILLS I FILLES
CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Gaudir d'almenys un àpat al dia en família.** Confiar en la sensació de sacietat dels vostres fills i filles i evitar forçar-los a menjar. Recordar que el seu ritme és més lent i requereix més paciència per part vostra.
- **Conversar amb tranquil·litat i interès.** Per això és millor evitar distraccions com la televisió, mòbils, tauletes...
- **Evitar fer ús del menjar com a premi o càstig.** Evitar missatges com «si t'ho acabes tot, et donaré un gelat». Val més reforçar petits avenços, com tastar un aliment nou.



1. Àpats en família

2. Respectar els ritmes i la sensació de gana i sacietat



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària



Generalitat
de Catalunya

QUANTITATS



Les persones adultes indueixen a que els infants mengin més del que marquen els seus **“senyals d'autoregulació innats”** (mecanisme de gana-sacietat).



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària

Nutrients. 2022 Jun 26;14(13):2646
J Am Heart Assoc. 2020 May 18;9(10):e014520
Pediatrics May 2013, 131 (5) e1443-e1450
J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2021 May 1;72(5):769-783



**Generalitat
de Catalunya**

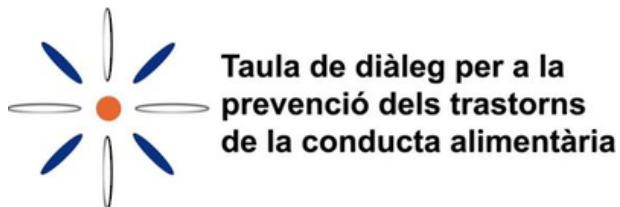
La pressió sobre els infants perquè mengin pot generar:

- ✓ Ingesta menys agradable.
- ✓ Més resistència a menjar.
- ✓ Aversions a certs aliments.
- ✓ Alteracions en el mecanisme de la sacietat.
- ✓ Altres conductes alimentàries insanes, que poden persistir en l'edat adulta.





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



J Acad Nutr Diet. 2018;118(7):1291-1300
J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2021 May 1;72(5):769-783
Nutrients. 2022 Jun 26;14(13):2646
J Am Heart Assoc. 2020 May 18;9(10):e014520
Pediatrics May 2013, 131 (5) e1443-e1450

<https://www.aap.org/en/patient-care/healthy-active-living-for-families/infant-food-and-feeding/>



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



Position of the Academy of Nutrition and
Dietetics: Benchmarks for Nutrition in Child Care



“... les persones adultes determinen els aliments i begudes que ofereixen als infants, però **la seva responsabilitat acaba aquí**”.

“Els infants decideixen si mengen, què mengen i quant mengen”.

Alimentación receptiva: prepare a su bebé para un crecimiento y desarrollo saludables

Aunque todavía no puedan hablar, los bebés tienen muchas formas de indicarle cuando tienen hambre y cuando ya están llenos. Cuando su bebé indica que está lleno o con hambre, es importante responder rápidamente, con ternura y con amor.

A esto se le llama "alimentación receptiva", y es una excelente manera de ayudar a que su hijo tenga un comienzo saludable en la vida. Piénselo de esta forma: Usted ofrece, pero su hijo decide si tiene hambre o no.



¿Qué tiene de bueno la alimentación receptiva?

(Varias cosas!) Al implementar la alimentación receptiva, puede:

- Ayudar a su hijo a desarrollar hábitos saludables de alimentación
- Responder al ruido que su hijo hace al estar hambriento o saciado
- Ayudar a su hijo a que aprenda a comer solo
- Hacer más fáciles las comidas
- Formar una relación sana con su hijo

Al principio, debe de comer el bebé según lo demande, pero a medida que vaya creciendo puede comenzar a crear una rutina. Un horario regular de alimentación hace que sea más probable que a su hijo le de hambre a la hora de comer.



Prepárese para el éxito.

A continuación, detallamos como se practica la alimentación receptiva:

- Asegúrese que su hijo esté cómodo y reduzca las distracciones
- Esté atento a las señales de hambre o saciedad de su hijo
- Responda de inmediato a las señales. Por ejemplo, si el niño parece estar lleno, permítale que deje de comer
- Enléguese en ser lento, cariñoso y afectuoso mientras lo alimenta

Aprenda las señales de que su bebé tiene hambre o está lleno mientras le de leche materna del pecho o toma el biberón.

Cuando su bebé tenga hambre, puede:

- Llevarse las manos a la boca o colocar objetos en su boca
- Mover la cabeza hacia cualquier cosa que toque su cara y abrir la boca (reflexo de búsqueda)
- Hacer ruidos o movimientos de succión
- Apretar los dedos o los puños sobre su pecho o estómago
- Flexionar (doblar) los brazos o las piernas



Cuando su bebé esté lleno, puede:

- Comenzar y dejar de alimentarse varias veces
- Desprenderse seguido del pezón al tomar la leche materna
- Escapar o ignorar el biberón o el pecho
- Alimentarse más lento o quedarse dormido
- Agitarse o distraerse fácilmente
- Cerrar la boca o girar la cabeza cuando le ofrecen el pecho o el biberón



¿Por qué es tan importante la alimentación receptiva?

Si **no** practica la alimentación receptiva:

- Anula las señales internas de hambre y saciedad de su bebé
- Su hijo puede desarrollar hábitos alimentarios poco saludables y tener más posibilidades de tener sobrepeso o ser demasiado delgado
- Puede afectar la capacidad del bebé de "autoregular" o controlar su alimentación y sus emociones.

Estos son ejemplos de lo que **no es** alimentación receptiva:

- Usar control la alimentación por aporreo, amarrando a su bebé para que termine el biberón, cuando lo haya rechazado varias veces
- Está distraído o no lo apoya o participa a la hora de comer, como cuando usa su teléfono o mira televisión mientras le da de comer

Alimentar a un bebé requiere paciencia, y es normal frustrarse algunas veces. Poco a poco intente recordar que es importante crear una experiencia positiva de alimentación. Ignorar las señales de hambre o saciedad de su bebé, o hacer que la hora de la comida sea estresante, puede llevar a hábitos poco saludables.



Si mi bebé llora, ¿significa que tiene hambre?

Los bebés lloran por muchas razones, y el hambre es una de ellas. Con el paso del tiempo, usted puede darse cuenta que su bebé tiene un "Tanto de hambre" particular. Pero tenga en cuenta que esa es una señal avanzada lo más probable es que un bebé que llora por hambre haya mostrado otras señales antes.

Aprenda las señales de que su bebé tiene hambre o está lleno cuando come alimentos sólidos.

Cuando su bebé tenga hambre, puede:

- Inclinarle hacia la comida y abrir la boca
- Emocionarse cuando ve comida
- Concentrarse y seguir la comida con los ojos




Cuando su bebé esté lleno, puede:

- Escapar o dejar la comida
- Ponerse inquieto o distraerse fácilmente
- Cerrar la boca cuando ofrece comida
- Alejar la cabeza de la comida
- Jugar con la comida



Recuerde: con la alimentación receptiva, usted ofrece, pero su hijo decide si tiene hambre o no. Esto prepara a su bebé para un crecimiento y desarrollo saludables.



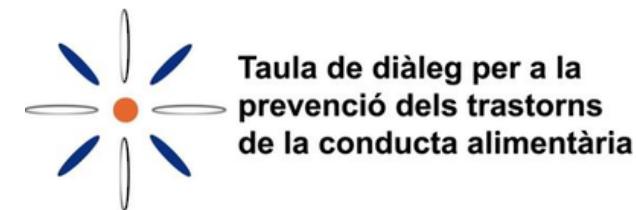
Recuerde: con la alimentación receptiva, usted ofrece, pero su hijo decide si tiene hambre o no. Esto prepara a su bebé para un crecimiento y desarrollo saludables.

Para más información, visite www.healthychildren.org/growinghealthy.

Este producto fue desarrollado por el Instituto de Peso Saludable en la Niñez de la Academia Estadounidense de Pediatría. Este producto fue desarrollado gracias a una subvención de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



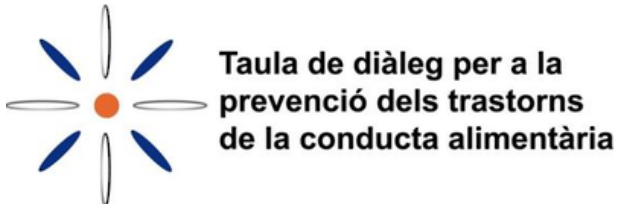
American Academy of Pediatrics
Institute for Healthy
Childhood Weight
WHERE LIFELONG RESULTS BEGIN



<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Paginas/Is-Your-Baby-Hungry-or-Full-Responsive-Feeding-Explained.aspx>



- Fruites, verdures, hortalisses, llegums, pasta, arròs, pa...: **quantitats adaptades a la sensació de gana.**
- Carn, peix i ous: **limitar les quantitats a les necessitats nutricionals.**

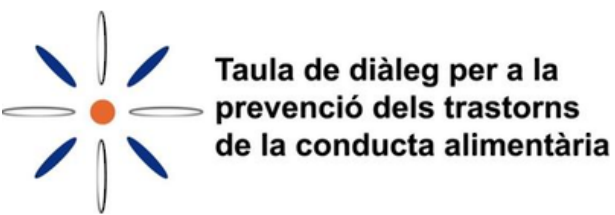


https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/recomanacions_0_3/0_3_guia_recomanacions/guia_recomanacions_alimentacion_primera_infancia.pdf

https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacion_etapa_escolar.pdf

Les persones adultes han de:

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



**Generalitat
de Catalunya**



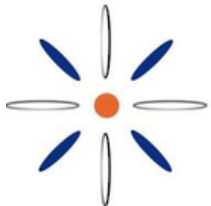
A TAULA

QUÈ PUC FER A TAULA PERQUÈ
ELS MEUS FILLS I FILLES
CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Gaudir d'almenys un àpat al dia en família.** Confiar en la sensació de sacietat dels vostres fills i filles i evitar forçar-los a menjar. Recordar que el seu ritme és més lent i requereix més paciència per part vostra.
- **Conversar amb tranquil·litat i interès.** Per això és millor evitar distraccions com la televisió, mòbils, tauletes...
- **Evitar fer ús del menjar com a premi o càstig.** Evitar missatges com «si t'ho acabes tot, et donaré un gelat». Val més reforçar petits avenços, com tastar un aliment nou.



3. Evitar ús de pantalles i aprofitar per conversar i “estar”.



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària



Generalitat
de Catalunya



Compartir els àpats amb la família



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




Taula de diàleg per a la prevenció dels trastorns de la conducta alimentària

Nutrients. 2021 Oct 12;13(10):3572
 J Youth Adolesc. 2013 Jul;42(7):943-63
 Int J Behav Nutr Phys Act. 2017 Apr 11;14(1):47
 Int J Environ Res Public Health. 2021 Mar 3;18(5):2499



Generalitat de Catalunya



 Taula de diàleg per a la prevenció dels trastorns de la conducta alimentària



Compartir els àpats amb la família



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



Nutrients. 2021 Oct 12;13(10):3572
 J Youth Adolesc. 2013 Jul;42(7):943-63
 Int J Behav Nutr Phys Act. 2017 Apr 11;14(1):47
 Int J Environ Res Public Health. 2021 Mar 3;18(5):2499

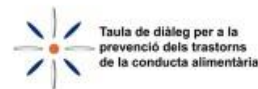


Generalitat de Catalunya



Per què “àpats en família”?

- Consum d'alcohol, tabac i altres drogues.
 - Conductes problemàtiques, agressives i/o violentes.
 - Baix rendiment escolar.
 - Obesitat.
 - Problemes de salut mental.
 - Trastorns del comportament alimentari.
- + connexió i cohesió familiar
 + comunicació
 + expressivitat i afectuositat
 + resolució conflictes



J Nutr Educ Behav. 2020 May;52(5):563-564.

salut/ Agència de Salut Pública de Catalunya



- + connexió i cohesió familiar
- + comunicació
- + expressivitat i afectuositat
- + resolució conflictes

Espanya: 71% dels infants mengen davant d'una pantalla



Espanya: 25 anuncis d'aliments i begudes al dia a la TV

75% no recomanables



**Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària**

Gac Sanit. May-Jun 2016;30(3):221-6

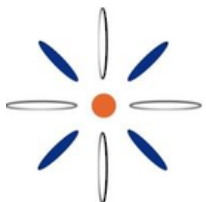
https://elpais.com/elpais/2016/10/14/mamas_papas/1476459375_748769.html

https://elpais.com/elpais/2017/05/12/ciencia/1494602389_176408.html

https://elpais.com/elpais/2016/06/07/ciencia/1465320240_011602.html



**Generalitat
de Catalunya**



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària



Generalitat
de Catalunya

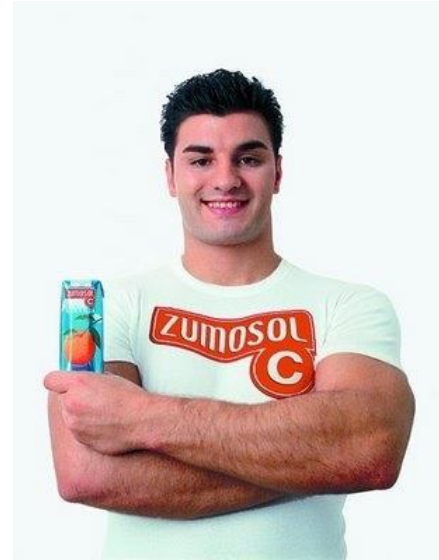


Dr. Miguel Ángel Royo-Bordonada



“Els menors reben 7.500 impactes l’any de missatges que els diuen que mengin un producte que no és saludable però que els diuen que ho és, associat a emocions positives, regals, obsequis”.

Patrons estètics i ideals i models de bellesa, felicitat, amistat...



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària



Generalitat
de Catalunya



ALTRES HÀBITES SALUDABLES I SOSTENIBLES

MOVIMENT
I JOC ACTIU

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



Manifest sobre l'ús de les pantalles per promoure un desenvolupament
saludable en la primera infància
(de 0 a 6 anys)

<https://sites.google.com/view/manifestinfanciaipantalles/inici>



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària

https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/primera-infancia/index.html



**Generalitat
de Catalunya**



ALTRES HÀBITES SALUDABLES I SOSTENIBLES

MOVIMENT
I JOC ACTIU

Activitat física (lleure actiu, joc lliure, estil de vida actiu), donant exemple:

- ✓ Comportaments d'empoderament personal.
- ✓ Acceptació del propi cos.
- ✓ Confiança en les habilitats pròpies.



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària

https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/primera-infancia/index.html



**Generalitat
de Catalunya**



A TAULA

QUÈ PUC FER A TAULA PERQUÈ
ELS MEUS FILLS I FILLES
CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Gaudir d'almenys un àpat al dia en família.** Confiar en la sensació de sacietat dels vostres fills i filles i evitar forçar-los a menjar. Recordar que el seu ritme és més lent i requereix més paciència per part vostra.
- **Conversar amb tranquil·litat i interès.** Per això és millor evitar distraccions com la televisió, mòbils, tauletes...
- **Evitar fer ús del menjar com a premi o càstig.** Evitar missatges com «si t'ho acabes tot, et donaré un gelat». Val més reforçar petits avenços, com tastar un aliment nou.



- **Evitar fer ús del menjar com a premi o càstig.** Evitar missatges com «si t'ho acabes tot, et donaré un gelat». Val més reforçar petits avenços, com tastar un aliment nou.

4. Acompanyament sense judici



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària



Generalitat
de Catalunya

Evitar:

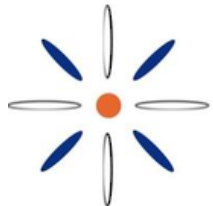
- **Xantatge:** “Sí t’ho acabes tot et donaré un gelat”, “Sí m’estimes de veritat, t’ho acabaràs”, “Amb el que m’ha costat preparar tot això...”
- **Pressió/coerció:** “No t’aixecaràs de la taula fins que t’ho acabis tot”, “Els nens macus mengen el peix”, “La teva germana sí que menja bé”.
- **Missatges sobre els efectes del menjar en l’aspecte físic:** “No mengis tant que t’engreixaràs”, “Sí menges tan poc no et veurem passar”, “Sí t’ho acabes et faràs alt i fort”.
- **Missatges sobre nutrició i salut:** “Menja’t la verdura que és molt sana i així no et posaràs malalta”, “Proba la pastanaga que va molt bé per la vista”, “Aí que bé que has menjat avui...”.

Alternatives per a infants més petits:

- Que us ha explicat algun conte avui la Sara?
- Mira, ja és temporada de moniatos!
- Després de sopar haurem de recollir les joguines, eh?
- Quina abraçada més gran que t'ha fet avui la iaia!
- Avui sí que m'han quedat bé aquests cigrons, no trobeu?
- Recordeu que demà a la tarda anem a la festa d'aniversari d'en Guillem?
- Tinc moltes ganes d'explicar-te el conte de l'Elmer avui!
- Les mongetes tendres fetes al vapor queden ben cruixents, eh?

Alternatives per a infants més grans i adolescents:

- Què tal t'ha anat l'entrenament de bàsquet?
- Mira, ja és temporada de moniatos!
- No esteu molt preocupades amb això de la sequera?
- Encara esteu enfadats amb en Pol?
- Avui sí que m'han quedat bé aquests cigrons, no trobeu?
- Què tal t'ha anat l'examen d'anglès?
- Ahir vaig acabar el llibre! Voleu que us expliqui com acaba?
- Les mongetes tendres fetes al vapor queden ben cruixents, eh?



Taula de diàleg per a la prevenció dels trastorns de la conducta alimentària

https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/1986/acompanyar_apats_infants_2016_ca.pdf?sequence=1



Generalitat de Catalunya


RECOMANACIONS

- ✓ Com a mínim un àpat en família al dia.
- ✓ Allargar l'àpat 10 minuts.
- ✓ Servir racions petites i donar opció de repetir (excepte el 2n plat).
- ✓ Respectar la sensació de gana i sacietat.
- ✓ Garantir que els àpats són espais "lliures de pantalles".
- ✓ Evitar paraules i converses vinculades a estètica, imatge i pes, així com aspectes nutricionals i dietètics.
- ✓ Tenir cura de l'acompanyament: tranquil·litat, interès, atenció, alegria, tendresa (evitar judici, xantatge, pressió, etc.).

- Robson SM, McCullough MB, Rex S, Munafò MR, Taylor G. Family Meal Frequency, Diet, and Family Functioning: A Systematic Review With Meta-analyses. *J Nutr Educ Behav.* 2020 May;52(5):553-564. doi: 10.1016/j.jneb.2019.12.012. Epub 2020 Jan 23. PMID: 31982371.
- Utter J, Larson N, Berge JM, Eisenberg ME, Fulkerson JA, Neumark-Sztainer D. Family meals among parents: Associations with nutritional, social and emotional wellbeing. *Prev Med.* 2018 Aug;113:7-12. doi: 10.1016/j.ypmed.2018.05.006. Epub 2018 May 7. PMID: 29746973; PMCID: PMC6309329.
- Jones BL. Making time for family meals: Parental influences, home eating environments, barriers and protective factors. *Physiol Behav.* 2018 Sep 1;193(Pt B):248-251. doi: 10.1016/j.physbeh.2018.03.035. Epub 2018 Apr 6. PMID: 29630963.
- Mahmood L, Flores-Barrantes P, Moreno LA, Manios Y, Gonzalez-Gil EM. The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children's Eating Habits. *Nutrients.* 2021 Mar 30;13(4):1138. doi: 10.3390/nu13041138. PMID: 33808337; PMCID: PMC8067332.
- Scaglioni S, De Cosmi V, Ciappolino V, Parazzini F, Brambilla P, Agostoni C. Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *Nutrients.* 2018 May 31;10(6):706. doi: 10.3390/nu10060706. PMID: 29857549; PMCID: PMC6024598.
- Dallacker M, Hertwig R, Mata J. Quality matters: A meta-analysis on components of healthy family meals. *Health Psychol.* 2019 Dec;38(12):1137-1149. doi: 10.1037/hea0000801. Epub 2019 Sep 26. PMID: 31556657.
- Dallacker M, Knobl V, Hertwig R, Mata J. Effect of Longer Family Meals on Children's Fruit and Vegetable Intake: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Netw Open.* 2023 Apr 3;6(4):e236331. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2023.6331. PMID: 37010871; PMCID: PMC10071335.
- Chapman-Novakofski K. Family Meals. *J Nutr Educ Behav.* 2020 Nov;52(11):994. doi: 10.1016/j.jneb.2020.09.012. PMID: 33168207.
- Luo T, Cummins SE, Zhu SH. Gender differences in family meal frequency and their association with substance use and mental health among middle and high school students. *Front Public Health.* 2023 Apr 14;11:1123396. doi: 10.3389/fpubh.2023.1123396. PMID: 37124780; PMCID: PMC10140512.
- Neumark-Sztainer D, Wall M, Fulkerson JA, Larson N. Changes in the frequency of family meals from 1999 to 2010 in the homes of adolescents: trends by sociodemographic characteristics. *J Adolesc Health.* 2013 Feb;52(2):201-6. doi: 10.1016/j.jadohealth.2012.06.004. Epub 2012 Aug 20. PMID: 23332485; PMCID: PMC3552297.
- Beltrán B, Cuadrado C. Comer en familia: hacer de la rutina salud. Papel de las comidas en familia en la calidad de la dieta y el control del peso corporal. INFORME TFW 2014-2 Departamento de Nutrición y Bromatología Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. 2014
- Dallacker M, Hertwig R, Mata J. The frequency of family meals and nutritional health in children: a meta-analysis. *Obes Rev.* 2018 May;19(5):638-653. doi: 10.1111/obr.12659. Epub 2018 Jan 15. PMID: 29334693.
- Robson SM, Couch SC, Peugh JL, Glanz K, Zhou C, Sallis JF, Saelens BE. Parent Diet Quality and Energy Intake Are Related to Child Diet Quality and Energy Intake. *J Acad Nutr Diet.* 2016 Jun;116(6):984-90. doi: 10.1016/j.jand.2016.02.011. Epub 2016 Apr 1. PMID: 27050725; PMCID: PMC4884510.
- Skeer MR, Ballard EL. Are family meals as good for youth as we think they are? A review of the literature on family meals as they pertain to adolescent risk prevention. *J Youth Adolesc.* 2013 Jul;42(7):943-63. doi: 10.1007/s10964-013-9963-z. Epub 2013 May 28. PMID: 23712661.
- Verhage CL, Gillebaart M, van der Veek SMC, Vereijken CMJL. The relation between family meals and health of infants and toddlers: A review. *Appetite.* 2018 Aug 1;127:97-109. doi: 10.1016/j.appet.2018.04.010. Epub 2018 Apr 11. PMID: 29654851.

publicacions.salut@gencat.cat

5 CARTELLS (codi 01088X)



Implica't
ingredients per a un creixement saludable i feliç

A TAULA
QUÈ PUC FER A TAULA PERQUÈ ELS MEUS FILLS I FILLES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Gaudir d'almenys un àpat al dia en família.** Confiar en la sensació de societat dels vostres fills i filles i evitar forçar-los a menjar. Recordar que el seu ritme és més lent i requereix més paciència per part vostra.
- **Conversar amb tranquil·litat i interès.** Per això és millor evitar distraccions com la televisió, mòbils, tauletes...
- **Evitar fer ús del menjar com a premi o càstig.** Evitar missatges com «si t'ho acabes tot, et donaré un gelat». Val més rebre una petita avergona, com tastar un aliment nou.

A CASA
QUÈ PUC FER A CASA PERQUÈ ELS MEUS FILLS I FILLES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Mostrar amor i afecte** ja que els vostres fills i filles se senten segurs, estimats i acceptats. Doneu-los-en tant com pugueu.
- **Animar-los a parlar obertament de les seves emocions, inquietuds, por...** escoltar-los amb tota l'atenció i donar-los tot el vostre suport.
- **Establir un entorn segur amb pautes clares.** Millor si són poques, fermes, constants i adaptades a la seva edat.

EN SOCIETAT
QUÈ PODEM FER COM A SOCIETAT PERQUÈ ELS NOIS I NOIES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Reforçar l'acceptació del seu cos i del vostre i sentir-vos-en satisfets.** Evitar fer comentaris crítics sobre el físic de les persones.
- **Ensenyar als vostres fills i filles a ser crítics amb les imatges i missatges que apareixen als mitjans.** Mirar la TV i navegar per internet junts aborrecin una visió crítica d'aquests mitjans.
- **Ensenyar-los a relacionar-se de manera positiva amb els altres** i a gestionar les dificultats amb què es poden trobar en el seu entorn: escola, amics, etc.

De qui més aprenen els vostres fills i filles és de vosaltres.
Si voleu que creixin sans, compartiu temps de qualitat amb ells i doneu-los un bon exemple.

Si tens dubtes o vols més informació consulta en el teu Centre d'Atenció Primària

Per a més informació:

- 061 CatSalut Respon
- 93 454 91 09 Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia
- trastornsalimentaris.gencat.cat

Taula de diàleg per a la prevenció dels trastorns de la conducta alimentària
Generalitat de Catalunya Agència Catalana del Consum

50 DÍPTICS (codi 01087X)



Implica't
ingredients per a un creixement saludable i feliç

Si tens dubtes o vols més informació consulta en el teu Centre d'Atenció Primària

Per a més informació:

- 061 CatSalut Respon
- 93 454 91 09 Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia
- trastornsalimentaris.gencat.cat

Taula de diàleg per a la prevenció dels trastorns de la conducta alimentària
Generalitat de Catalunya Agència Catalana del Consum

A TAULA
QUÈ PUC FER A TAULA PERQUÈ ELS MEUS FILLS I FILLES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Gaudir d'almenys un àpat al dia en família.** Confiar en la sensació de societat dels vostres fills i filles i evitar forçar-los a menjar. Recordar que el seu ritme és més lent i requereix més paciència per part vostra.
- **Conversar amb tranquil·litat i interès.** Per això és millor evitar distraccions com la televisió, mòbils, tauletes...
- **Evitar fer ús del menjar com a premi o càstig.** Evitar missatges com «si t'ho acabes tot, et donaré un gelat». Val més reforçar petits avenços, com tastar un aliment nou.

A CASA
QUÈ PUC FER A CASA PERQUÈ ELS MEUS FILLS I FILLES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Mostrar amor i afecte** ja que els vostres fills i filles se senten segurs, estimats i acceptats. Doneu-los-en tant com pugueu.
- **Animar-los a parlar obertament de les seves emocions, inquietuds, por...** escoltar-los amb tota l'atenció i donar-los tot el vostre suport.
- **Establir un entorn segur amb pautes clares.** Millor si són poques, fermes, constants i adaptades a la seva edat.

EN SOCIETAT
QUÈ PODEM FER COM A SOCIETAT PERQUÈ ELS NOIS I NOIES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Reforçar l'acceptació del seu cos i del vostre i sentir-vos-en satisfets.** Evitar fer comentaris crítics sobre el físic de les persones.
- **Ensenyar als vostres fills i filles a ser crítics amb les imatges i missatges que apareixen als mitjans.** Mirar la TV i navegar per internet junts aborrecin una visió crítica d'aquests mitjans.
- **Ensenyar-los a relacionar-se de manera positiva amb els altres** i a gestionar les dificultats amb què es poden trobar en el seu entorn: escola, amics, etc.

De qui més aprenen els vostres fills i filles és de vosaltres.
Si voleu que creixin sans, compartiu temps de qualitat amb ells i doneu-los un bon exemple.



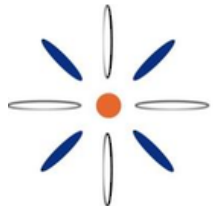
Taula de diàleg per a la prevenció dels trastorns de la conducta alimentària



Generalitat de Catalunya

ÀPATS EN FAMÍLIA

*Alimentació
saludable i criança
positiva*



**Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària**

<https://www.youtube.com/watch?v=9-aHuAoWyAU>



**Generalitat
de Catalunya**

Alimentació saludable per a infants i joves – catàleg de publicacions:

https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/Publicacions/publicacions-alimentacio-infants-i-joves/

Alimentació saludable CANAL SALUT:

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/saludable/>

sec.promocio@gencat.cat



**Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària**



**Generalitat
de Catalunya**



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària

Gràcies



Generalitat
de Catalunya