

L'alimentació dels infants dels 0 als 6 anys

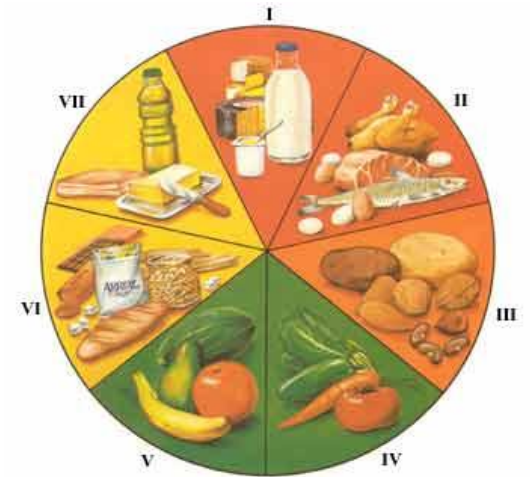
The Playcook

CABANAS NUTRITION

Ens posem a lloc: Pilars d'una alimentació equilibrada

Una alimentació saludable ha de ser:

1. **Suficient** (en energia i nutrients). Segons edat, sexe, talla, i activitat física
2. **Equilibrada** (que guardi les proporcions nutritives recomanades)
3. **Variada** (que incorpori els grups d'aliments bàsics)
4. Que **respecti els gustos, costums, creences i possibilitats** de cada individu



QUE DIU EL CONSENS CIENTÍFIC?

- Alimentació exclusiva a través de lactància durant els primers 6 mesos

Oms, Unicef, AAP, AEP...

LA REALITAT SI NO ES POT FER LACTANCIA

- Lactància artificial = Una solució que s'ha de fer amb dignitat

DIFERENCIES BÀSIQUES DE LA LLET MATERNA I LACTANCIA ARTIFICIAL:

- Calostres i immunitat
- Nutrients i quantitat segons el moment de la presa
- Sucres i productes no desitjats

0-3 ANYS - A GRANS TRETES

- Compliment dels pilars d'una alimentació equilibrada (diapositiva inicial)
- Incorporació progressiva a partir dels 6 mesos, buscant de 3 a 5 dies per valorar acceptació
- Iniciar les cocccions més adequades per millorar l'adhesió.
- Ordre d'incorporació:

VERDURES I FRUITES

Menys bledes i espinacs (12 mesos) o molt baixa quantitat (nitrats)

CARNS, PEIXOS I OUS

Carn de caça evitar (plom) i evitar peix blau de gran tamany (limitar dels 3 als 10 anys)

MEL → Botulisme fins els 12 mesos, després.. evitar pel sucre

LLET → Complement uan ja no es lactancia materna exclusiva (controversia a l'any)

AIGUA → Beguda principal quan ja no es lactancia materna exclusiva (evitar altres liquids)

0-6 MESOS

LACTANCIA EXCLUSIVA MATERNA

VIGILAR QUANTITAT DE IODE

6-12 MESOS

LLET LACTANCIA → ESTRELLA FINS L'ANY

INICIAR INCORPORACIÓ AMB TRITURATS O (MILLOR) "ESCLAFATS"

SÒLIDS SEGONS TOLERANCIA PER PERILL ENNUEGAMENT

INCORPORACIÓ DE FRUITES, HORTALISSES, FARINACIS (NO PASSARSE I SEL·LECCIONAR-LOS BÉ) I ALIMENTS PROTÈICS. NO DEIXAR EL GREIX DE BANDA.

QUANTITATS:

REDUIR FARINACIS, PROTEINA SUFICIENT (30g/DIA), VERDURA I GREIX SEGONS GANA.

COMPARTIR EN FAMILIA ELS ÀPATS - BWL

COMPARTIR A TAULA COM A CONSERVACIÓ DE QUELCOM ANCESTRAL

BABY LED WEANING

Ofereix millor adhesió a les textures i aliments

Estimula l'autonomia i el procés de compartir/imitació

Millora la logística familiar (tots mengem igual)

Continua amb lactància materna o complementària

Estimula el desenvolupament psicomotor

Activa d'una manera adequada les hormones de la gana i sacietat

CAP SUSTENTAT / NO REFLEX EXTRUSIÓ / AUTONOMIA ULLS-MANS-BOCA

12 MESOS - 3 ANYS

LLET LACTANCIA → OPCIONAL I COMPLEMENTARIA

ESTIMULAR “ESCLAFATS” DIRIGIT AL SÒLID

INCORPORACIÓ DE FRUITES I HORTALISSES EN CONTROVERSIA, FARINACIS (NO PASSARSE I SEL·LECCIONAR-LOS BÉ) I ALIMENTS PROTÈICS. NO DEIXAR EL GREIX DE BANDA.

QUANTITATS:

REDUIR FARINACIS, PROTEINA SUFICIENT (50g/DIA), VERDURA I GREIX SEGONS GANA.

INICI DELS M’AGRADA/NO M’AGRADA. GESTIÓ DE LA SITUACIÓ AMB SENTIT COMÚ PEDAGÒGIC I RACIONAL EN TERMES DE SALUT.

“ALIMENTACIÓ BRESSOL”

MOMENT CLAU PELS SABORS NEUTRES I REALS

MOMENT CLAU PER PROMOURE HÀBITS HIGIÉNIC

MOMENT CLAU PER ESTIMULAR LA GANA REAL

DISTRIBUIR L'ALIMENTACIÓ EN 4 ÀPATS, NO CAL MÉS

MOMENT CLAU PER ENTENDRE QUE HAN D'ALIMENTAR-SE IGUAL QUE NOSALTRES - NO LI
ENSEYARÉ ANGLÈS SI JO NO EL SE PARLAR BÉ...

“ALIMENTACIÓ ETAPA ESCOLAR”

RECORDEM ELS PILARS D'UNA ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA?

SABEM MENJAR ELS ADULTS?

CAL MENJAR 5 (6!) VEGADES AL DIA?

EL MEU FILL NO ESMORZA

LA MEVA FILLA BERENA DOS COPS

EL MEU FILL NOMÉS SOPA SI HI HA EL MENJAR QUE LI AGRADA

EN RESUM

COMPOSEM ELS ÀPATS DELS NOSTRES INFANTS AMB VERDURA, PROTEINA SUFICIENT I SENSE POR ALS GREIXOS.

LA VERDURA, PROTEINA I GREIX QUE SEL·LECCIONEM, HA DE SER DE QUALITAT

POTENCIEM L'OU, LA CARN DE PASTURA, PEIX BLAU (PETIT), MARISC I MOLUSCS

ELS FARINACIS HAN DE SER ELS MILLORS PER A LA SEVA SALUT I NO CAL TENIR POR A RESTAR-LIS PROTAGONISME

LA SEVA RELACIÓ AMB EL MENJAR MARCARÀ LA SEVA SALUT A LLARG PLAÇ

PER AJUDAR-LOS, POTENCIEM LA NOSTRA AUTONOMIA (APRENEM A MENJAR, LLEGIR ETIQUETES, ETC)

En les etiquetes es poden veure:

☐ Kcal/ KJulios

☐ Proteïnes

☐ Greixos

☐ Carbohidrats

☐ Fibra

☐ Minerals

☐ Vitamines

Datos de Nutrición	
Tamaño de la porción 100g	
Cantidad por porción	
Calorías 169	Calorías de grasa 65
% Valor Dalily	
Grasa total 7g	11%
Grasa saturada 2g	11%
Grasas Trans	
Colesterol 68 mg	23%
Sodio 42mg	2%
Carbohidratos totales 0g	0%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares 0g	
Proteínas 24g	
Vitamina A 6%	Vitamina C 5%
Calcio 9%	Hierro 2%

* Porcentaje de Valores diarios están en 2.000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Atenció a les etiquetes!



INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA / INFORMAÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA / AVERAGE NUTRITION INFORMATION / INFORMATION NUTRITIONNELLE MOYENNE	السعرات الحرارية لكل 100 غ	POR/PER/PAR 100 G	POR
Valor Energético / Energy Value / Valeur Énergétique	1990	kJ / 474 kcal	طاقة
Grasas / Lipidos / Fat / Matières Grasses	19 غ	19 g	2.0 غ
de las cuales Saturadas / dos quais Ácidos Gordos Saturados / of which Saturates / dont Saturés	مشبع 1.4 غ	5.4 g	0.6 غ
Hidratos de Carbono / Carbohydrate / Glucides	كربوهيدرات 68 غ	68 g	7.0 غ
de los cuales Azúcares / dos quais Açúcares / of which Sugars / dont Sucrés	سكر 21 غ	21 g	2.2 غ
Proteínas / Protein / Protéines	بروتين 6.5 غ	6.5 g	0.7 غ
Sal / Salt / Sel	ملح 1.0 غ	1.0 g	0.11 غ

ENTIDAD COLABORADORA
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
DE
AEP PEDIATRÍA

Trabajamos juntos para la
alimentación infantil.
Experta virtual en nutrición

Aprovecha todos los consejos de nuestra experta en nutrición
infantil y hábitos saludables en realidad aumentada.

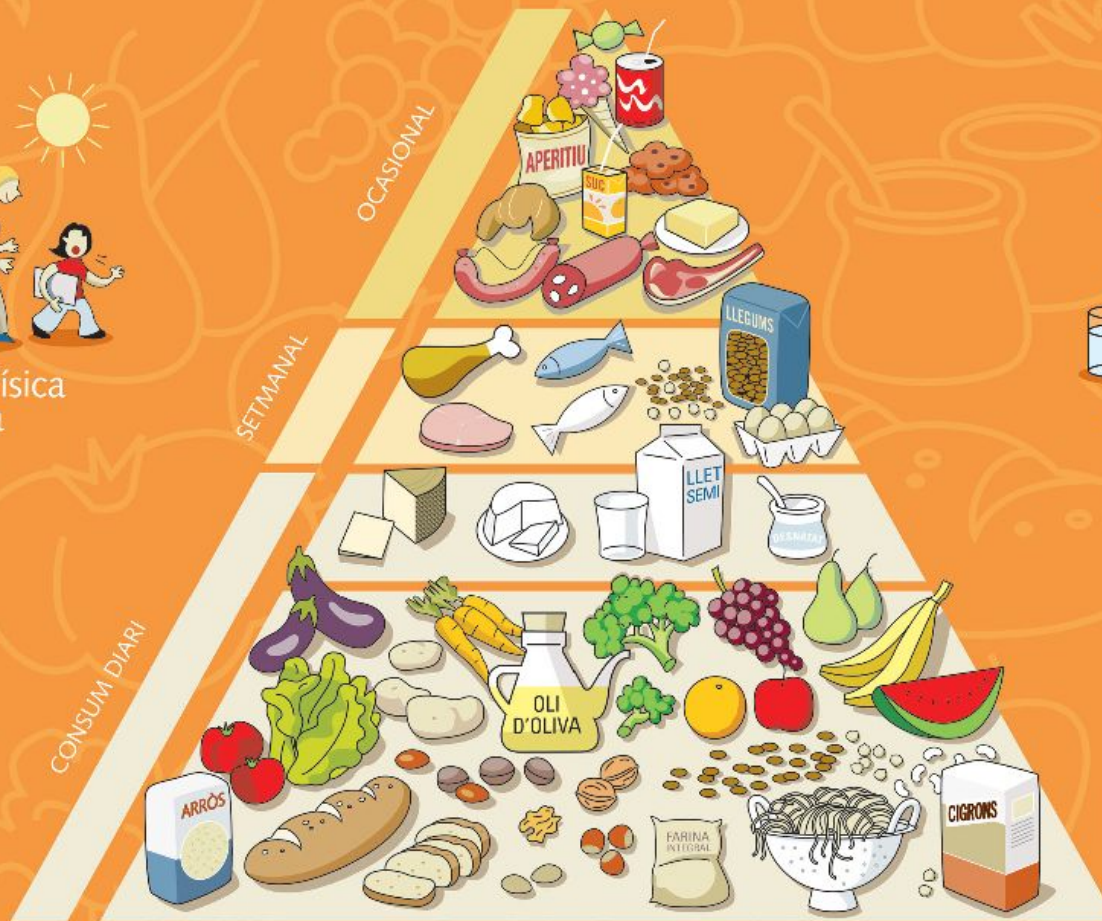
- 1 Descárgate la APP "Experta virtual en nutrición" en tu dispositivo.
- 2 Activa la APP y enfoca tu dispositivo a la caja de Dinosaurus.

Más información en www.dinosaurus.es

21% sucre!



+ Activitat física diària



+ Aigua



Aliments rics en fibra, aliments frescos, locals i de temporada, espècies i herbes aromàtiques, menjar a taula i amb moderació

— Sal, greix d'origen animal, sucres, aliments precuinats

Piràmide de l'alimentació saludable

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

PAAS Pla Integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

<http://canalsalut.gencat.cat>

Sanitat Respon 24 hores 061

**Gràcies per la vostra
atenció
DUBTES?**

The Playcook

CABANAS NUTRITION