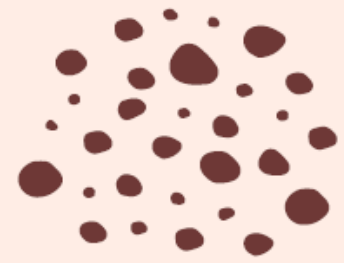


**Aquesta presentació és per a ús de
mestres i educadores d'escoles
bressol i llars d'infants**



22 de novembre de 2023



Jordina Capella

Cap del Servei de Promoció de Vida Saludable i de
Prevenió de Malalties Cròniques No Transmissibles

Gemma Salvador

Maria Manera

Dietistes-Nutricionistes

Subdirecció general de Promoció de la Salut

gemma.salvador@gencat.cat

maria.manera_ext@gencat.cat

Eva Sargatal

Mestre d'educació infantil

Associació de Mestres Rosa Sensat



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

Facilitació d'entorns promotors de Salut

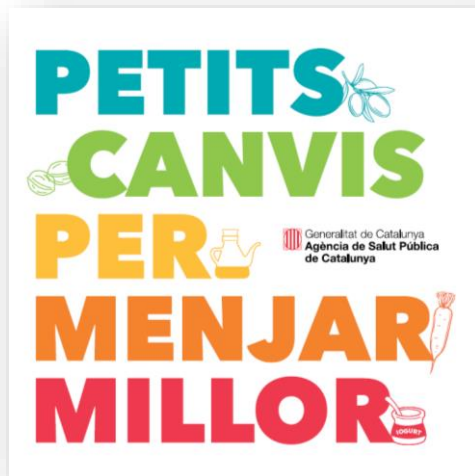


Impost a begudes envasades ensucrades

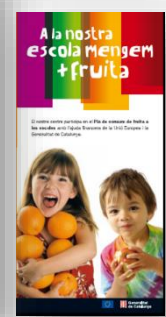
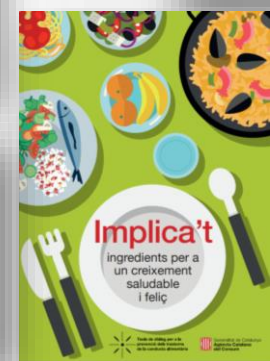
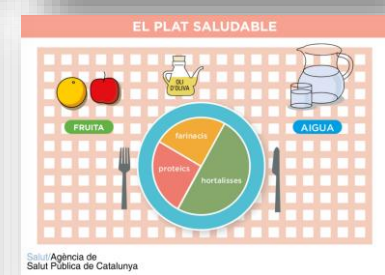
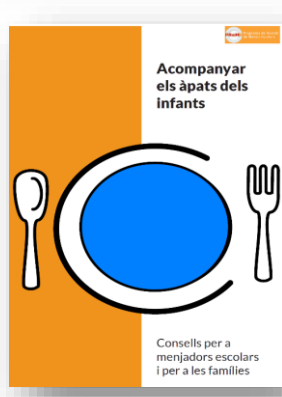
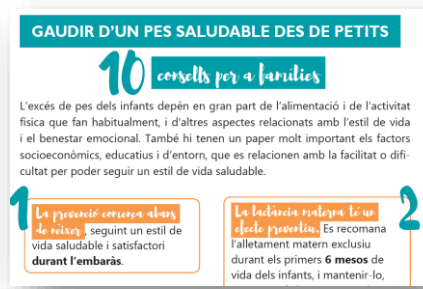


Millora de l'accés a la informació en alimentació saludable i sostenible





Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya





2009



2016



2022

Alimentació saludable en la primera infància



L'alimentació saludable és especialment important durant els primers anys de vida ja que, a més de facilitar un bon estat nutricional i un creixement òptim, pot ajudar a consolidar l'adquisició d'hàbits saludables que es mantindran durant la infància, l'adolescència i l'edat adulta.

Aquesta etapa pot ser una bona oportunitat per millorar els hàbits alimentaris de tota la família, ja que donar un bon exemple a taula i compartir les estones de menjar són una oportunitat privilegiada per cultivar els vincles afectius i establir bons hàbits de salut.

L'acte de menjar, a més de ser un procés nutritiu, té connotacions importants de convivència, d'identificació social i cultural i té una estreta interrelació amb el territori, les seves tradicions i l'economia. No es pot oblidar que en el món global en el qual vivim,

el patró alimentari (el tipus i la quantitat d'aliments que una persona consumeix), la forma com es produeix, distribueix o es compra i, també, el que es malbarata, constitueix un important determinant de la salut humana i de la sostenibilitat ambiental.

En aquest espai, us oferim un recull de recursos sobre l'alimentació saludable en la primera infància elaborats per l'Agència de Salut Pública de Catalunya i materials d'interès per a professionals.

Guia L'alimentació saludable en la primera infància (Ed. 2022)

Aquesta guia inclou continguts sobre la promoció de l'alletament matern, el període d'alimentació complementària i l'alimentació saludable a partir de l'any d'edat. A més, dedica un apartat a tractar el rol de les persones adultes en l'acompanyament de l'àpat, així com un capítol sobre l'alimentació a les escoles bressol. Inclou recomanacions sobre seguretat alimentària, i en l'actualització més recent s'han ampliat els apartats sobre atenció a la diversitat (alimentació vegetariana i altres cultures alimentàries, al·lèrgies i intoleràncies alimentàries i malaltia celíaca). Finalment, també recull aspectes d'interès en altres hàbits saludables i sostenibles (higiene bucodental, moviment i joc actiu i alimentació sostenible i respectuosa amb el planeta, les persones i els altres éssers vius).

Compta amb la participació de 75 professionals de diferents àmbits (nutrició, pediatria, educació, famílies, comunicació, universitats...) i 26 entitats que agrupen societats científiques i professionals, administracions, ONGs, fundacions, etc.

L'objectiu d'aquesta publicació és proporcionar informació i eines a professionals de la salut, docents i altres persones que tenen cura de les criatures, així com a les famílies, per tal de millorar la qualitat de l'alimentació dels infants, garantir el seu desenvolupament global, promoure una relació saludable, satisfactòria i plaent amb el menjar, a la vegada que es té cura de l'entorn i el medi ambient.

Destaquem

- Guia L'alimentació saludable en la primera infància 2022
- Guia La alimentación saludable en la primera infancia 2022

Materials formatius

- Vídeo de presentació de la guia L'alimentació saludable en la primera infància (14 de desembre de 2022)
- Vídeo del seminari web per a Dietistes-Nutricionistes d'Atenció Primària i Comunitària (9 de març de 2023)
- Vídeo del seminari web per a professionals de la pediatria i la infermeria pediàtrica (Societat Catalana de Pediatria i Associació Catalana d'Infermeria Pediàtrica, 15 de març de 2023)
- Presentació sobre la guia L'alimentació saludable en la primera infància per a ús docent (formació a professionals)
- Presentació sobre la guia L'alimentació saludable en la primera infància per a ús docent (formació a públic general)

Recursos complementaris

- Tríptic divulgatiu L'alimentació saludable en la primera infància
Tríptic resum de la guia L'alimentació saludable en la primera infància (versió plegable per imprimir).
- Fullet L'alimentació saludable en la primera infància
Fullet resum de la guia L'alimentació saludable en la primera infància.
(versions en: català, castellà, anglès i occità)
- Exemples de menús per a la primera infància
- Exemples de menús vegetarians i vegans per a la primera infància

Enllaços d'interès

- Nota web sobre la presentació de la guia per part del President de la Generalitat, el Conseller de Salut i l'Alcalde de Barcelona

[Materials formatius](#)[Recursos complementaris](#)[Enllaços d'interès](#)

Quins materials tenim?

publicacions.salut@gencat.cat

- Guia: català i castellà
- Tríptic: català, castellà, occità, anglès, amazic, àrab, xinès, ucraïnès, urdú, romanès



掌握良好的饮食习惯有助于实现良好的营养状况、最佳发育和与食物的健康关系

出生至6个月

母乳母乳是最好的婴儿食物。建议前6个月完全母乳喂养。如果无法或不想使用母乳喂养，则应选择婴儿配方奶粉。

时机可能因孩子的心理运动发展(他/她坐着，拿起食物并放进嘴里……)以及他/她对尝试新的味道和口感的兴趣而异。健康饮食的基础是加工程度最低的新鲜蔬菜食品。

从满6个月开始

最好维持母乳喂养至2岁或以上，或维持至母亲和孩子共同决定的时间。

从6个月起，逐步摄入新的食物，并根据需要维持母乳喂养。

食物摄入时间表

食物	0-6个月	6-12个月	12个月-4岁	≥ 4岁
母乳				
婴儿配方奶粉 (针对不吃母乳的婴儿)				
全谷物——面包、大米、面食等(含麸质或不含麸质)、水果、蔬菜、豆类、鸡蛋、鱼、肉、初榨橄榄油、坚果(研磨或粉末，或者糊)				
从9-10个月起，可以提供少量无糖酸奶和嫩奶酪				
全脂牛奶、无糖天然酸奶和嫩奶酪(较大数量)				
存在窒息风险的固体食物(整个坚果、葡萄、樱桃番茄或整个樱桃、大块生苹果或胡萝卜、爆米花、橄榄、香肠、糖果等)				



COORDINACIÓ:

Manera Bassols, Maria
Salvador Castell, Gemma

SUPORT TÈCNIC I ADMINISTRATIU:

Allueva Bertrán, Lydia
Castellà Carbonell, Roser

REVISIÓ LINGÜÍSTICA:

Servei de Planificació Lingüística
Departament de Salut

REVISIÓ DE CONTINGUTS:

Anguera Salvatella, Marta
Asso Ministral, Laia
Babio Sánchez, Nancy
Bach Faig, Anna
Basora Gallisà, Josep
Basulto Marset, Julio
Blanquer Genovart, Maria
Blasco Suñé, Àlex
Bocio Sanz, Ana
Cabezas Peña, Carmen
Cañadas Vázquez, Meritxell
Cánovas Sanmartín, Susana
Castell Abat, Conxa
Castell Garralda, Victòria
Castillejo de Villasante, Gemma
Castillo Rivera, Paloma
Cos Escola, Alicia
Cuatrecasas Cambra, Gabriel
Cuixart Baronet, Laura
de Miguel Izquierdo, Julia
Duran Abella, Robert
Farran Codina, Andreu
Fernández, M. Carmen
Figueras Cabanes, Marta
Flores Candelas, Raquel
Font Arbó, Mercè
Garcia Garcia, Noemí
González Rodríguez, Carlos
Gonzalo Méndez, Mercè
Ibarra Rubio, Montse
Iglesias de Prada, Aida

Illán Villanueva, Montserrat
Juárez Martínez, Olga
Knörr Puigdemont, Anna
Llobet Garcés, Marina
Martí Cid, Roser
Martín Luján, Francisco
Martínez Solé, Marta
Masdevall Galter, Judit
Mauvecin, Maria Eugenia
Menéndez Puiggalí, Jordi
Mimbrero Garcia, Gisela
Ministral Masgrau, Agnès
Miralles Llumà, Laia
Miró Fernández, Marta
Mor Puig, Marta
Nubiola García-Saïudo, Esther
Ortolà Castells, M. Eugènia
Palma Linares, Imma
Palou Soler, Anna
Pérez Sixto, Cristóbal
Periañez Fernández, Jesús
Port Linares, Ariadna
Prats Viedma, Blanca
Ramon Krauel, Marta
Ramos Vaquero, Pilar
Raya González, Laura
Reisloh, Lena
Ribas Girones, Mònica
Ribot Serra, Blanca
Roca Luque, Ester
Ruiz Guzmán, Luís
Sánchez Carrillo, Esther
Sánchez García, Aitor
Sánchez Martínez, Francesca
Sargatal Danés, Eva
Serrano Marchuet, Pepe
Simorra Puigdollers, Rita
Soler Aliaga, Hortènsia
Soriano Sierra, Aroa
Teixidó Medina, Anna
Terrades Cama, Joana
Turallas Fontseca, Gemma
Urpi Sarda, Mireia
Valdesoiro Navarrete, Laura
Vallés Martí, Sònia
Vaqué Crusellas, Cristina
Vila Martí, Anna

AMB EL SUPORT DE:

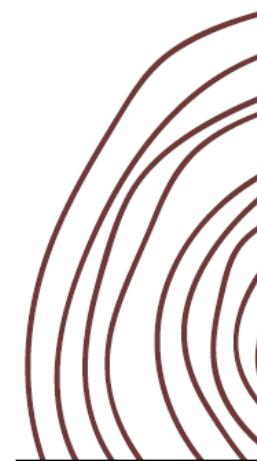
Agència Catalana de Seguretat Alimentària.
Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Barcelona
Associació Catalana d'Infermeria Pediàtrica
Associació d'Infermeria Familiar
i Comunitària de Catalunya
Associació de Mestres Rosa Sensat
Celiacs de Catalunya
Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya
Col·legi de Farmacèutics de Barcelona
Creu Roja
Departament d'Acció Climàtica, Alimentació
i Agenda Rural. Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació. Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials.
Generalitat de Catalunya
Famílies Empoderades
Fundació Catalana de l'Esplai - Fundesplai
Fundació Pere Tarrés
Hospital Sant Joan de Déu. Esplugues de Llobregat
Justícia Alimentària
Oficina de Salut, Alimentació i Benestar animal,
Ajuntament de Barberà del Vallès
Sociedad Española de Epidemiología
y Salud Pública Oral
Societat Catalana d'Al·lèrgia i Immunologia Clínica
Societat Catalana d'Odontologia i Estomatologia
Societat Catalana de Medicina Familiar
i Comunitària – CAMFIC
Societat Catalana de Pediatria
Universitat de Barcelona. Campus de l'Alimentació
de Torribera
Universitat de Vic
Universitat Ramon Llull
Universitat Rovira i Virgili. CIBERObn (ISCIII)

CITA RECOMANADA:

Agència de Salut Pública de Catalunya.
Alimentació saludable en la primera infància.
Barcelona, 2022.



78 professionals
26 entitats





SUMARI

• Presentació	4
• Consideracions generals sobre l'alimentació en la primera infància	6
• L'alimentació de 0 a 6 mesos	12
• L'alimentació de 6 mesos a l'any	16
• L'alimentació a partir de l'any	30
• Acompanyar els àpats dels infants	38
➔ • L'alimentació a les escoles bressol	42
• La seguretat i la higiene en la preparació dels aliments	54
• Alimentació vegetariana i altres cultures alimentàries	60
• Al·lèrgies i intoleràncies alimentàries i malaltia celíaca	64
• Altres hàbits saludables i sostenibles	68
• Recursos	74
• Bibliografia	76



L'ALIMENTACIÓ DE 0 A 6 MESOS





Lactància materna **exclusiva** a demanda durant els **6** primers mesos



Foto: Jaume (Patricia Garcia). Amamanta



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



L'ALIMENTACIÓ DE 6 MESOS A L'ANY

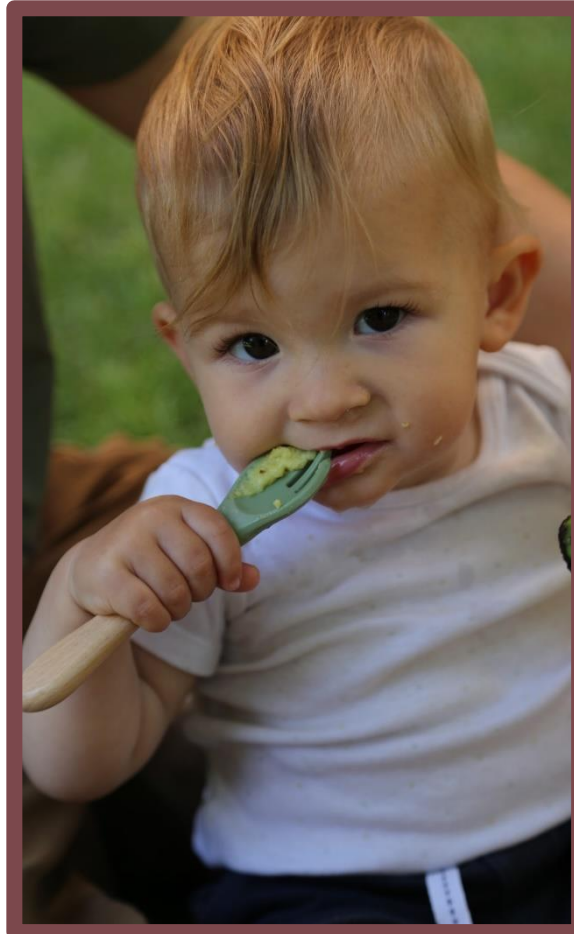


Foto: Kala (Carla Lloret i Soraya Bravo)

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·lèrgenics.

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 pasta-naga crua ⁵ , crispetes, olives, salsitxes, caramels, etc.)				

Calendari d'incorporació d'aliments

Aliments	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 pasta-naga 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 verdures**¹, **llegums, ous, peix**², **carn**³, **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, tomàquets 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.

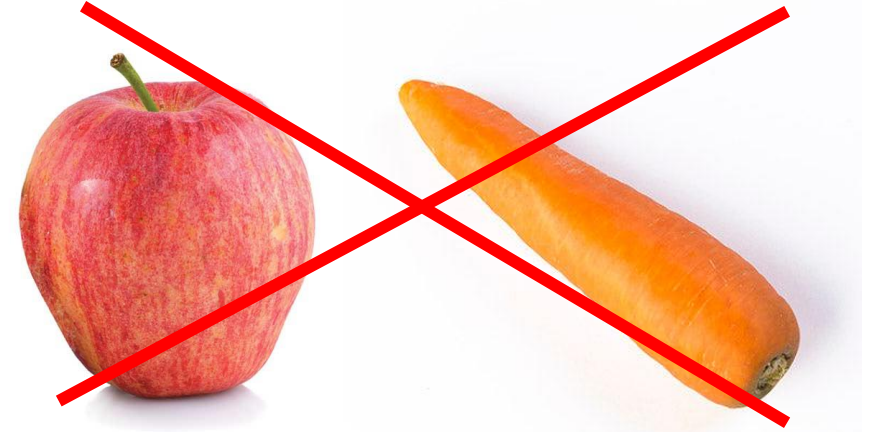
Llet sencera⁴, iogurt natural sense sucres i formatge tendre (en més quantitat)

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 sencera ⁴ , iogurt natural sense sucres i formatge tendre (en més quantitat)
Sòlids amb risc d'asfixia (fruites seques senceres ⁵ , grans de raïm, tomaquets cirerols o cireres sencers, trossos grans de poma o pastanaga crua ⁵ , 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.



AVANTATGES

- **Educació alimentària** (autonomia, habilitats motores, percepció de gustos, textures, etc.).
- Millor **regulació de la gana i sacietat**.
- També garanteix un **creixement adequat**.
- També és una **opció segura** (evitar aliments amb risc d'ennuegament).

Matern Child Nutr. 2011;7(1):34-47
Matern Child Nutr. 2013 Apr;9(2):233-43
J Hum Nutr Diet. 2018 Aug;31(4):496-504
Matern Child Health J. 2011;15(8):1265-71
Community Pract. 2011;84(6):20-3
Appetite. 2012;58(3):1046-9
Matern Child Nutr. 2011;7(1):27-33
Nutrients. 2018 Jun 7;10(6)
JAMA Pediatr. 2017 Sep 1;171(9):838-846
Nutr Diet. 2020 Jul;77(3):373-381

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

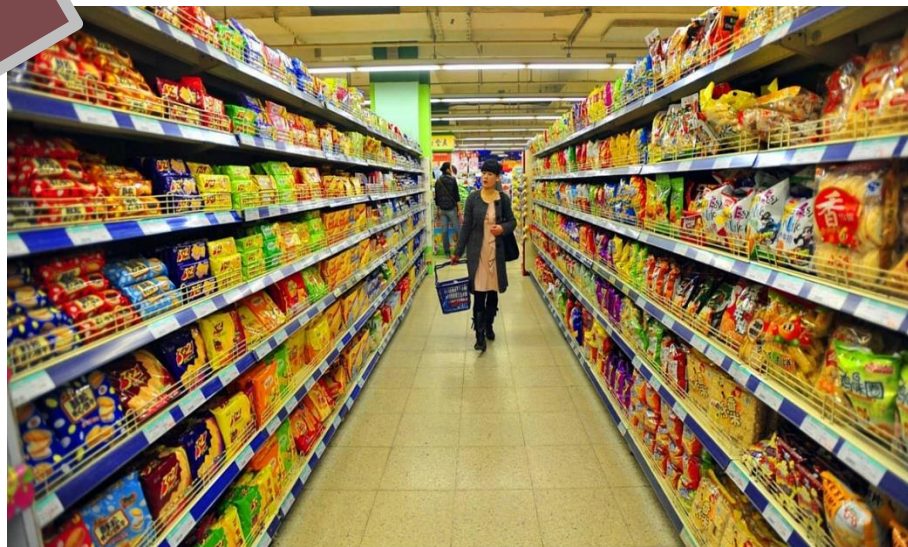
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Patata, bròquil i pastanaga Truita a la francesa Fruita fresca de temporada	Puré de porro i sèmola de blat de moro Cigrons amb ceba caramel·litzada Fruita fresca de temporada	Arròs integral amb carbassa i col Pollastre rostit Fruita fresca de temporada	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'asfíxia (fruites seques senceres ⁵ , grans de raïm, tomàquets cirerols o cireres sencers, trossos grans de poma o pasta-naga crua ⁵ , crispetes, olives, salsitxes, caramels, etc.)				

de tot?



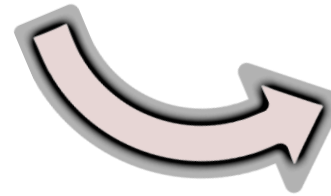
de tot



**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.**



1-3 anys

INGESTA RECOMANADA



INSTITUTE OF MEDICINE
OF THE NATIONAL ACADEMIES



13 g/dia



INGESTA REAL



60,5 g/dia

“...La ingesta elevada de proteína en infants menors de 4 anys és una preocupació”.

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 cuït



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 llenties (llenties, 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



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.



“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”.

QUANTITATS



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

Nutrients. 2022 Jun 26;14(13):2646

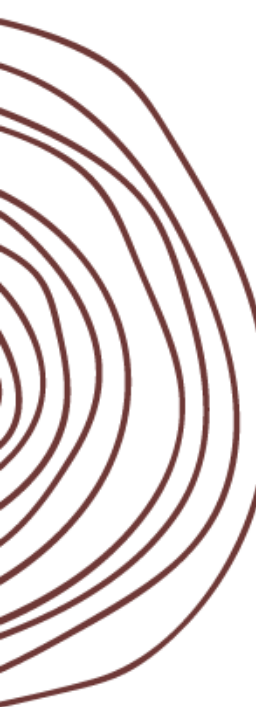
J Am Heart Assoc. 2020 May 18;9(10):e014520

Pediatrics May 2013, 131 (5) e1443-e1450

J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2021 May 1;72(5):769-783



QUANTITATS



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

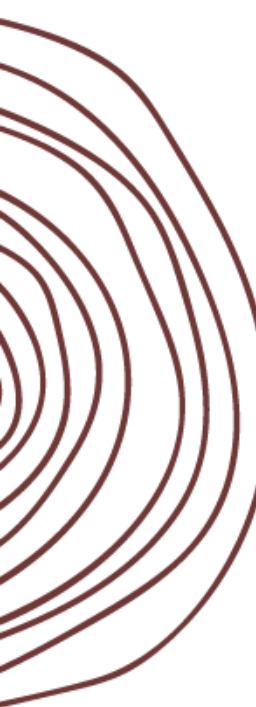
Nutrients. 2022 Jun 26;14(13):2646

J Am Heart Assoc. 2020 May 18;9(10):e014520

Pediatrics May 2013, 131 (5) e1443-e1450

American Academy of Pediatrics. Infant Food and Feeding. 2021:

<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**.

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

American Academy of Pediatrics. Infant Food and Feeding. 2021:

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

L'ALIMENTACIÓ A LES ESCOLES BRESSOL



LACTÀNCIA MATERNA



AVANTATGES DE LA LACTÀNCIA MATERNA

La llet materna és el millor aliment per a un infant i conté tots els nutrients que necessita.

L'alletament matern crea un vincle especial, tant físic com psicològic, entre la mare i el fill/a i té molts avantatges, tant per a l'una com per a l'altre.

Avantatges per a la mare

- ✓ Ajuda a la recuperació de l'úter després del part i en disminueix el lagrat.
- ✓ Ajuda a la recuperació física (pèrdua de pes).
- ✓ En redueix el risc de càncer de mama i d'ovari.
- ✓ En redueix el risc d'anèmia i d'osteoporosi.
- ✓ En redueix el risc de malalties cardiovasculars.
- ✓ No li suposa una despesa econòmica.

Avantatges per al fill/a i la lactància

- ✓ Augmenta la protecció d'infeccions (respiratòries, digestives, etc.).
- ✓ Disminueix el risc d'al·lèrgies.
- ✓ Redueix el risc de mort sobtada del lactant.
- ✓ Millora el desenvolupament cerebral.
- ✓ Contribueix a la prevenció de malalties en un futur (diabetis, obesitat, etc.).

EXTRACCIÓ I MANIPULACIÓ DE LA LLET MATERNA

MESES, HORES I TIPO D'ENVAS QUE CAL DREI

- ✓ La mare, abans d'extreure la llet, ha de rentar-se les mans.
- ✓ Si ha de fer servei envasos de vidre o plàstic d'ús, després per a la alimentació i que suportin canvis de temperatura bruscos en el procés de la congelació / descongelació. Abans de fer-ho, cal rentar-los amb aigua calenta sabó i esbandir-los després o bé utilitzar bosses de plàstic d'ús sol·a, especialment fabricades per a emmagatzemar la llet materna.
- ✓ Si ha de mamar el nadó amb el nom del nadó i la data d'extracció de la llet amb bolígraf o rotulador de tinta permanent per evitar que s'ombrin el nom de l'infant i la data d'extracció.

EXTRACCIÓ DE LA LLET

- ✓ L'extracció de la llet es pot fer de forma manual o amb l'ajut d'un títollet.
- ✓ L'extracció de la llet es pot fer a diferents llocs, fins i tot on la mare tingui el lloc de treball.
- ✓ Per treure la llet, s'ha de rentar, refrigerar o congelada, s'ha d'utilitzar una nevera portàtil o una bossa isotèrmica. La llet congelada, una vegada treïda del congelador, s'ha de consumir en 24 h.
- ✓ És convenient emmagatzemar la llet materna en petites quantitats que en facilitin la descongelació i l'aprox. 10 ml.
- ✓ La llet que es vol donar al nadó no cal que es trapi tota d'un sol cop.
- ✓ Les diferents quantitats de llet que es vagin extreient al llarg del dia es poden mantenir juntes sempre que les quantitats prèviament extretes s'hagin mantingut al frigorífic.
- ✓ La llet fresca pot guardar-se amb la llet congelada sempre que la primera hagi estat refrigerada almenys una mitja hora al frigorífic i que sigui menys quantitat que la llet congelada. D'aquesta manera, en el moment de fer la barreja, la llet fresca no desfla la capa superior de llet congelada.

LA LACTÀNCIA MATERNA A LES ESCOLES BRESSOL

Les escoles bressol poden facilitar que les mares puguin continuar l'alletament matern, tant de forma presencial, com mitjançant l'almacenament de la llet que la mare s'hagi extret prèviament.

Per a l'alletament matern, les escoles bressol han de garantir:

- ✓ La possibilitat que la mare doni el pit al seu fill o filla a la mateixa aula o en un altre espai de l'escola, posant especial cura que això no faci amb el mateix respecte tant per als propis ritmes individuals com per als del grup.
- ✓ La possibilitat de guardar al frigorífic/congelador del centre les unitats de llet materna aportades per la família per a cada dia. En aquest cas, és necessari que la llet amb degudament emmagatzemada i transportada en una nevera portàtil o bossa isotèrmica, en dos d'una sola presa i en el mateix recipient que s'usarà per administrar la llet a l'infant (Etiquetat amb el nom de l'infant i la data de consumició). El personal del centre ha de mantenir la llet al frigorífic/congelador i l'ha d'escalfar en el moment de donar-la a l'infant.

En qualsevol cas, la família ha d'establir amb la direcció del centre un acord en aquest sentit.

TEMPS RECOMANAT PER LA LACTÀNCIA MATERNA

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana la lactància materna exclusiva durant els primers 6 mesos de vida del nadó. A partir d'aquest moment, és necessari afegir gradualment nous aliments a la dieta de l'infant, però és important continuar oferint-li llet materna almenys fins als 2 anys de vida perquè es desenvolupi millor.

L'efecte beneficiós de la lactància materna és més gran com més temps duri la lactància. Un deslletament precoç priva el lactant d'aquest efecte protector.

El fet que la mare es reincorpori al seu lloc de treball o bé que l'infant vagi a l'escola no ha de suposar l'abandonament de la lactància materna.



El Departament de Salut i el Departament d'Educació, conjuntament amb societats científiques, associacions de suport a la lactància materna i escoles bressol, han elaborat l'última orientació per tal d'informar sobre l'alletament matern al llarg de l'etapa de l'infant a l'escola bressol.

TEMPERATURES DE CONSERVACIÓ DE LA LLET

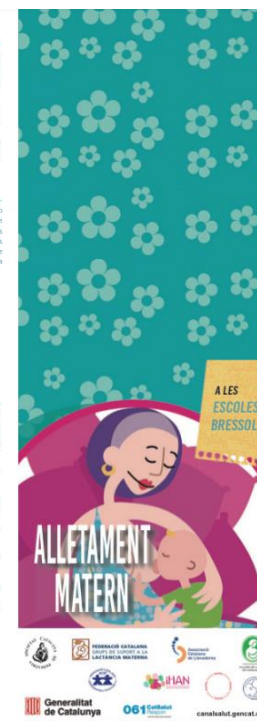
- ✓ De 4 a 8 hores quan es manté entre 19 °C i 26 °C.
- ✓ Fins a 24 hores quan es manté a 15 °C (bossa tèrmica).
- ✓ De 3 a 8 dies si està refrigerada (al frigorífic) a 4 °C.
- ✓ Fins a 2 setmanes en un congelador situat a dintre d'un frigorífic a -15 °C.
- ✓ De 3 a 6 mesos quan el congelador i el frigorífic tenen portes separades (tipus combi) a -18 °C.
- ✓ De 6 a 12 mesos si el congelador és de tipus "no frost" i està congelada a una temperatura constant de -20 °C.



DESCONGELACIÓ I ESCALFAMENT DE LA LLET

Per consumir llet congelada, no és necessari descongelar-la prèviament a la nevera o a temperatura ambient, d'aquesta manera garanteix la producció de tots els nutrients. Per descongelar i escalfar la llet es pot fer de qualsevol de les següents maneres, per tal d'ombrar a la temperatura aproximada a la qual surt del cos de la mare.

- ✓ Bany maria diferent: escalfar l'aigua i quan bull separar la del foc i allà introduir el recipient de la llet.
- ✓ Escalfabiberons.
- ✓ Posant aigua calenta de l'aigua dret en un recipient i introduir la llet, renovar aquesta aigua calenta tant cop com calgui per aconseguir que la llet es descongel i s'escalfi.
- ✓ No escalfar la llet al foc, ni directament al bany maria, ja que no ha d'ombrar al punt d'ebullició per no destruir-ne els nutrients.
- ✓ No s'ha de fer servir el microones.
- ✓ Si la llet ha estat congelada i descongelada, es pot refrigerar i fer-la servir les 24 hores següents.
- ✓ Mai s'ha de tornar a congelar.
- ✓ Un cop la llet està escalfada, cal remenar-la bé abans de donar-la a la criatura.
- ✓ Si sobra llet d'una presa, cal reduir-la i fer-la no aprofitar-la.
- ✓ No hi ha risc de contaminació de la llet.



LACTÀNCIA MATERNA

DINARS

* Cuinats sense carn, ni peix, ni ous.

¹ No inclou les patates.

² Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic (o es poden acompanyar d'una amanida o crema d'hortalisses, per exemple).

³ Cal potenciar la utilització de varietats integrals de cereals; per aquest motiu, o bé la pasta o bé l'arròs han de ser integrals i, de mica en mica, anar augmentant la seva presència.

⁴ Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, incloent-hi la carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és per tant, la carn d'aus, així com també la de conill. La carn processada és la que ha estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumat o altres processos per millorar el seu gust o la seva conservació (inclou pemil, salsitxes, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.).

⁵ És convenient diversificar el tipus de peix, tant blanc com blau, i preferentment de pesca local i sostenible. Pel seu contingut elevat en mercuri, cal evitar servir peix espasa (emperador), tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), tauró (caçó, marraix, agullat, gat i tintorera) i lluç de riu o luci en els menús per a la mainada menor de 10 anys.

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA SETMANAL
Primers plats	
Hortalisses ¹	1-2
Llegums ²	1-2
Arròs ³	1
Pasta ³	1
Altres cereals (mill, blat de moro, fajol, etc.) o tubercles (patata, moniato, etc.)	0-1
<i>Si el primer plat inclou carn, peix o ous, el segon ja no n'ha de tenir</i>	
Segons plats	
Proteïcs vegetals (llegums i derivats)*	1-2
<i>Quan els menús escolars no indoguin carn, peix ni ous han d'incloure una ració de proteïc vegetal (preferentment llegums i derivats, o altres opcions com seitán o fruita seca)</i>	5
Carns ⁴	1-2
Carns blanques	1-2
Carns vermelles i processades	0-1
Peixos ⁵	1
Ous	1
Guarnicions	
Amanides variades	1-4
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets)	0-1
Postres	
Fruita fresca	4-5
Altres postres sense ensucrar (iogurt natural, formatge fresc, matò, etc.)	0-1
Preculinats (arrebossats, canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzas, hamburgueses i salsitxes de tofú...)	≤ 2/mes
Altres	
Presència d'hortalisses crues o fruita fresca	A cada àpat
Presència d'hortalisses en el menú	A cada àpat
Utilització d'oli d'oliva verge, d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar i per fregir	
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir	
Presència diària de pa integral	
Aigua de fàcil accés	

LACTÀNCIA MATERNA

DINARS

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
2a setmana	Llenties* amb porro, ceba i pastanaga Fruita fresca de temporada	Crema de carbassa i mill Bruixa al forn Fruita fresca de temporada	Patata i romanesco Tiretes de gall dindi al forn Fruita fresca de temporada	Sopa de pasta i cigrons Truita de ceba amb pastanaga ratllada Fruita fresca de temporada	Puré de patata i cor de carxofa Trossets de filet de porc rostit Fruita fresca de temporada
3a setmana	Arròs integral amb bròquil, alls tendres i pastanaga Remenat de bolets Fruita fresca de temporada	Trinxat de patata i col Tiretes de pollastre rostit Fruita fresca de temporada	Mongetes seques* guisades amb carbassa i porro Fruita fresca de temporada	Fideuada de verdures Filet de pagell al forn amb amanida d'escarola Fruita fresca de temporada	Crema de porros i nap Macarrons a la bolonyesa de llenties* Fruita fresca de temporada

Oli d'oliva verge a tots els àpats, tant per cuinar com per amanir.

* Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic. Per facilitar la digestió dels llegums, a més de l'adaptació gradual al seu consum, es poden aplicar tècniques culinàries com el remull i el rentat i colat posterior, així com assegurar-ne un bon grau de cocció.

LACTÀNCIA MATERNA

DINARS

Exemple de programació de menús de tardor-hivern per a la mainada d'aproximadament 14 mesos

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Patata, bròquil i pastanaga Truita a la francesa amb amanida d'escarola Fruita fresca de temporada	Puré de porro isèmola de blat de moro Cigrons amb ceba caramel·litzada Fruita fresca de temporada	Arròs integral amb carbassa i col Pollastre rostit amb pastanaga i remolatxa ratllades Fruita fresca de temporada	Amanida d'escarola, ravenets i blat de moro Estofat de mongetes seques*, ceba i coliflor Fruita fresca de temporada	Pasta integral amb salsa de pastanaga Besuc al forn amb amanida d'enciam Fruita fresca de temporada
2a setmana	Llenties* amb porro, ceba i pastanaga Fruita fresca de temporada	Crema de carbassa i mill Bruixa al forn amb amanida d'enciam Fruita fresca de temporada	Patata i romanesco Gall dindi amb ceba al forn Fruita fresca de temporada	Sopa de pasta i cigrons Truita de ceba amb pastanaga ratllada Fruita fresca de temporada	Cors de carxofa i patata Filet de porc rostit Fruita fresca de temporada
3a setmana	Arròs amb bròquil, alls tendres i pastanaga Remenat de bolets Fruita fresca de temporada	Trinxat de patata i col Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita fresca de temporada	Mongetes seques* guisades amb carbassa i porro Fruita fresca de temporada	Fideuada de verdures Filet de pagell al forn amb amanida d'escarola Fruita fresca de temporada	Crema de porros i nap Macarrons a la bolonyesa de llenties* Fruita fresca de temporada

Oli d'oliva verge a tots els àpats, tant per cuinar com per amanir.

* Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic. Per facilitar la digestió dels llegums, a més de l'adaptació gradual al seu consum, es poden aplicar tècniques culinàries com el remull i el rentat i colat posterior, així com assegurar-ne un bon grau de cocció.



LACTÀNCIA MATERNA

DINARS

ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA A DEMANDA

LACTÀNCIA MATERNA

DINARS

ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA A DEMANDA

ESMORZARS I BERENARS



Millorem els esmorzars i berenars dels infants

Bon dia! Esmorzem?

Es recomana esmorzar a primera hora. Però, si no es té prou gana o bé algun dia no hi ha gaire temps, es pot complementar l'esmorzar amb un àpat a mig matí.

L'esmorzar se sol repartir en dos àpats i pot incloure

- ✓ **Farinaci integral** (pa o torrades, flocs de blat de moro, musli, arròs inflat)
- ✓ **Lactis** (llet i iogurt natural (sense sucres afegits))
- ✓ **Fruita fresca** de temporada, sencera o a trossos.

També s'hi pot afegir

- ✓ **Fruita seca** (nous, ametlles, avellanes, etc.)
- ✓ **Fruita dessecada** (pomes, orellanes, prunes seques, etc.)
- ✓ **Hortalisses** (tomàquet, bastonets de pastanaga, cogombre, crema d'albergínia, etc.)
- ✓ **Aliments proteics** (ous, formatge, hummus, etc.)
- ✓ **Aliments grassos** (preferentment, oli d'oliva verge extra i també avocat, crema d'ametlles o d'altra fruita seca, etc.)

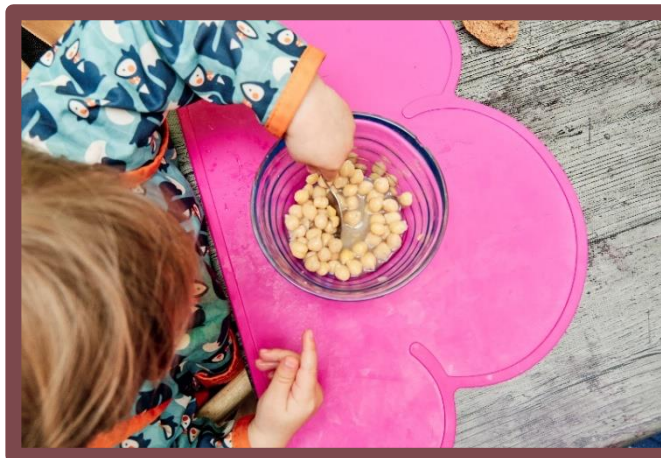
Compartir l'esmorzar en família, encara que sigui poca estona, és una bona manera de començar el dia.

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

**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 HÀBITS 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**

GRÀCIES



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

