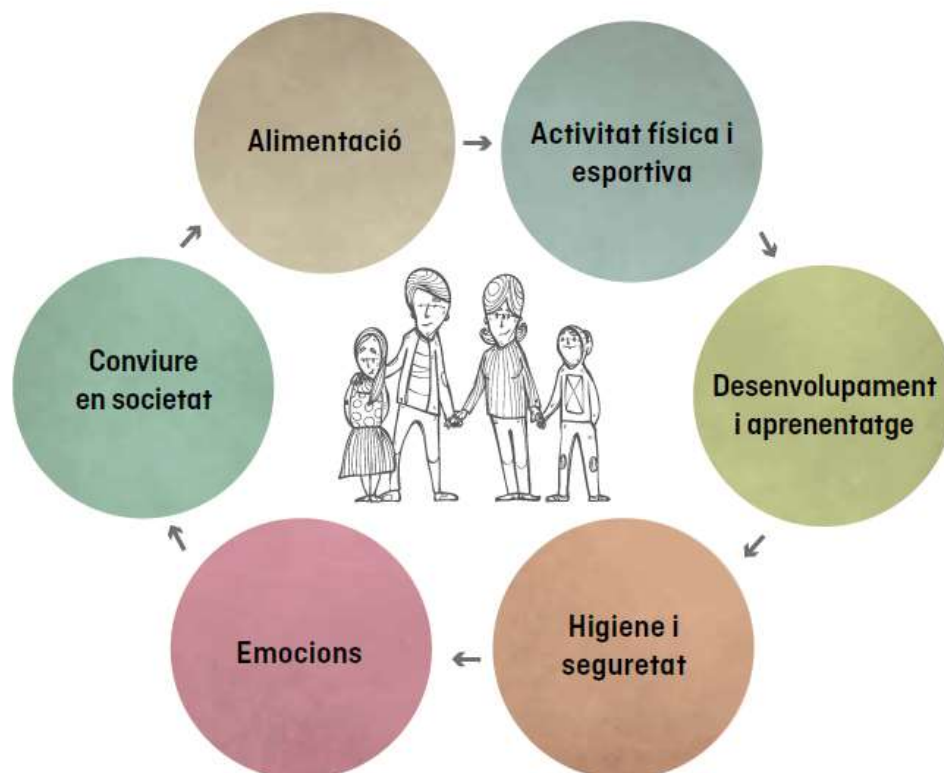


SALUT 360º



L'ALIMENTACIÓ INFANTIL I EN LA PRE-ADOLESCÈNCIA (TRES – DOTZE ANYS)

Aquest període es una etapa de desenvolupament progressiu i continuat que determina en gran mesura les condicions de salut durant la resta de la vida. L'infant experimenta una progressiva maduresa, essent un període de gran variabilitat dels hàbits inclòs l'alimentari i el de l'activitat física. A més, en aquesta etapa, l'infant té la forta capacitat d'aprenentatge; es molt receptiu, per això és la millor etapa per educar els hàbits alimentaris. Tot i que tenen un cert grau d'autonomia, els aspectes alimentaris i altres límits, com l'educació, hàbits, etc. els seguirà tutelant l'adult (pares, família, educadors, etc.).

L'infant ha de menjar segons les recomanacions d'alimentació saludable i adequada a les seves característiques, respectant les racions segons l'edat, sense sobrealimentar a l'infant pensant així que creixerà més.

L'etapa entre els tres i dotze anys determina en gran mesura les condicions de salut durant la resta de la vida.

L'alimentació de l'infant està influenciada principalment per la família, àmbit escolar, grup d'amics, mitjans de comunicació i tradicions o costums de la seva cultura i entorn. Els missatges que es transmeten als nens sobre aliments han de ser coherents i basats en fonts d'informació fidedignes. Cal recordar que no hi ha aliments bons o dolents, sinó tot depèn de la mesura i freqüència amb que es consumeixen.

Es molt important discernir els missatges publicitaris que poden ser enganyosos o que puguin crear als infants i joves confusió. En aquesta etapa, és important educar a l'infant en hàbits alimentaris saludables, tenint en compte que són grans imitadors dels seus referents. Per aquest motiu, es recomana que realitzin amb la família com a mínim un dels àpats principals, i que aquest sigui igual per a tots els comensals. És un bon moment doncs, per poder ensenyar aspectes relacionats amb l'alimentació, tenir un temps de relació i diàleg, i fomentar la dieta equilibrada i saludable. Si bé és cert que a partir dels tres anys els infants ja són capaços de reconèixer els seus gustos o aliments favorits concrets, i han de ser respectables, cal no deixar de buscar estratègies per a que hi hagi

una màxima acceptació d'altres aliments menys desitjables. Algunes idees són combinar aliments amb diferents colors i textures, utilitzar diferents tècniques culinàries, oferir un mateix aliment en diferents preparacions, etc.

L'alimentació saludable és imprescindible per a un creixement i desenvolupament òptim. L'acte de menjar ha de ser un acte personal i social que satisfaci a l'infant i el gratifiqui de cara al foment i l'adquisició d'hàbits saludables que repercutiran en el comportament nutricional del nen.

Característiques específiques de l'alimentació dels tres als dotze anys d'edat

Les calories de la dieta han d'estar repartides al llarg del dia. A partir de l'any l'infant hauria de realitzar entre quatre i cinc àpats, dos d'ells principals (dinar i sopar). A més, es recomana que com a mínim un dels àpats principals es realitzi en família, per diversificar la dieta i practicar amb l'exemple. Els objectius nutricionals en aquesta etapa se centren en:

- Aconseguir un ritme de creixement i desenvolupament adequat a les seves característiques.
- Evitar els dèficits de nutrients.
- Preparar l'infant per a la pubertat.
- Prevenir problemes de salut en l'edat adulta.
- Fomentar els hàbits alimentaris saludables i mantenir-los.

Grup d'aliments	Quantitat per ració	3 – 9 anys Número de racions al dia	9 – 12 anys Número de racions al dia
Làctics			
Llet sencera	200 ml	2,5 – 3	3,5 – 4
Iogurt natural	250 ml		
Formatge semicurat	40 g		
Carns, peixos i ous			
Carns	60 g	2 – 3	2,5 – 3
Peixos	75 g		
Ou sencer	1 unitat		
Embotit poc gras	15 – 20 g		
Farinacis			
Pa	40 – 60 g	3 – 4	4 -5
Arròs o pasta crua	50 – 60 g		
Patates	150 g		
Llegums secs crus	60 – 75 g		
Pèsols frescs o congelats	100 g		
Cereals o farinetes	30 g		
Galetes Maria	25 g		
Verdures i hortalisses (excepte les de fulla verda)	100 g	2,5 – 3	3,5
Fruites (excepte fruits vermells)	100 g	3 – 3,5	3,5 - 4
Grasses			
Oli d'oliva o altres	10 ml	3 - 4	4,5 - 5
Fruits secs	15 g		
Dolços			
Sucre, mel, mermelada		Consum moderat	

Taula 8. Racions alimentaries recomanades per a nens de tres a dotze anys. Font: Mirapeix A, Pi M. L'alimentació infantil. Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició Humana i Dietètica. Editorial Portico, Barcelona: 2001.

***Aquest text està extret de:
FAROS Salud Infantil - Hospital Sant Joan de Deu Barcelona***