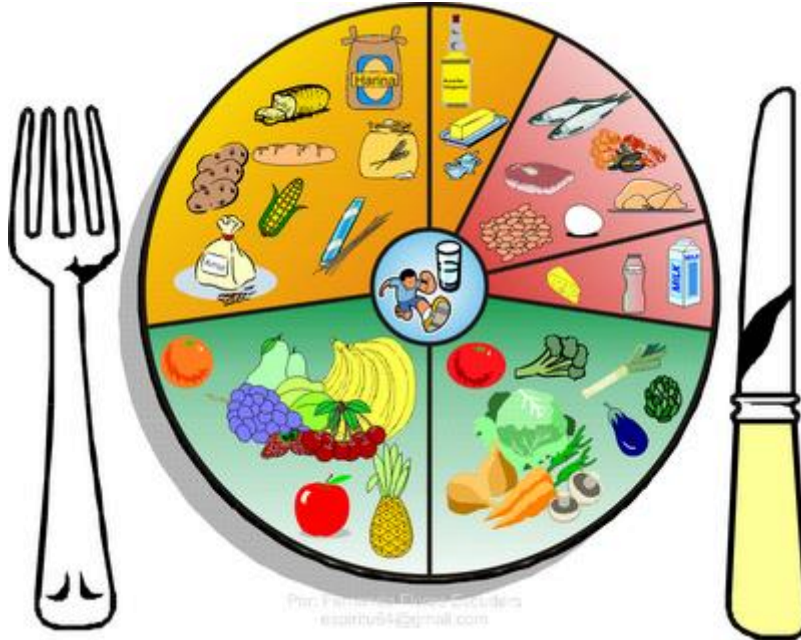


L'alimentació dels nostres fills

Els vostres fills mengen de tot i variat? L'alimentació és una font de salut però s'ha de vigilar que aquesta sigui equilibrada, a casa i a l'escola. Us expliquem per què.



L'alimentació és un dels aspectes més importants a la nostra vida. Esdevé plaer i necessitat alhora, podent ser una font de salut, si aquesta alimentació és equilibrada. Els nostres fills han de menjar de tot i variat (llet i derivats, carns, peix i ous, feculents, verdures i hortalisses, fruites, greixos i olis, sucres, begudes). A casa i a l'escola, s'han de crear hàbits saludables i fer-ho des de les primeres etapes educatives.

Autor/a: *Gustavo de Miguel, mestre, animador sociocultural i membre de l'Associació "La Formiga".*

L'EDUCACIÓ NUTRICIONAL

L'educació nutricional és un concepte molt important que hem d'introduir a la nostra vida quotidiana, per poder reconduir la relació actual entre l'home i l'alimentació. Cada vegada hi ha més oferta, més demanda d'aliments fent incrementar les malalties relacionades amb un excés o dèficit alimentari. Per tant, hem de tenir uns coneixements, actituds, i comportaments per poder elaborar una sèrie d'actuacions i poder **prevenir, controlar els errors alimentaris** com també la malnutrició, és a dir, hem d'aplicar el que es coneix com a educació nutricional.

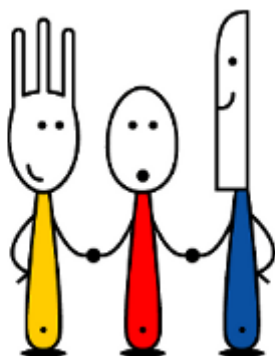
Els pares hem de saber quina de les informacions rebudes és la més adequada, per poder-la processar i ensenyar els nostres fills l'aplicació d'aquesta en l'alimentació quotidiana.

L'EQUILIBRI ALIMENTARI



Els nostres hàbits alimentaris es poden educar. Cadascú de nosaltres viu gràcies a l'energia i els nutrients que ens aporten els aliments. Quins productes mengem, com els cuinem, a quines hores i en quines quantitats formen part del conjunt de comportaments voluntaris i educables.

El consum dels aliments cal que estigui distribuït al llarg del dia (esmorzar, dinar, berenar i sopar). Aquesta distribució pot estar més fraccionada segons la necessitat pels aliments, pels horaris, per la pràctica d'exercici físic, etc. Els pares no ens hem d'angoixar si un dia els nostres fills han fet un àpat molt o poc energètic, ja que es pot compensar en el següent àpat, l'endemà; o durant la setmana. Per tant, l'equilibri alimentari s'aconsegueix al llarg del dia, dels dies, fins i tot de la setmana.



La **quantitat recomanada a consumir** de cada grup d'aliment es coneix amb el nom de "ració" i dependrà de les característiques de l'individu. Si no volem seguir una alimentació convencional per raons psicològiques, religioses, filosòfiques, etc., cal saber molt bé com hem de substituir els grups d'aliments o aliments exclosos en aquesta pauta alimentària. Hem d'evitar qualsevol desequilibri nutricional, ja que els nostres fills i filles estan en fase de creixement. Per tant, l'equilibri nutricional és la base d'un bon desenvolupament humà. **Si dubtem** a l'hora de donar recomanacions alimentàries als nostres fills **és aconsellable deixar-se assessorar per un expert en aquest tema.**

RECOMANACIONS PER UNA ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA

- Donar importància a l'esmorzar
- Fomentar el consum de pa, pasta, arròs, llegums, cereals d'esmorzar...
- Fomentar el consum de les verdures i les fruites.
- Controlar el consum de productes lactis.
- Limitar el consum de pastisseria i brioxeria.
- Potenciar l'aigua com a millor beguda.
- Oferir varietat en l'alimentació i dedicar un cert temps a cuinar.
- Evitar que el nen mengi de pressa i acostumar-lo a mastegar a poc a poc.
- No utilitzar aliments com a recompensa de determinades actituds, ni per calmar disgustos.
- Procurar un ambient relaxat durant els àpats, sense baralles ni tensions.
- Evitar la TV, la radio o altres elements que poden distreure el nen/a a les hores de menjar.
- Fomentar l'activitat física.

ELS HÀBITS ALIMENTARIS



La creació dels hàbits saludables (entre ells l'alimentari) és el pilar per educar els nostres fills. Parlem d'hàbits com ara: dormir bé, netejar-se les mans abans i després dels menjars, les dents després, fer pipí, o saber agrair les coses.

Els hàbits alimentaris es poden educar, tal com ho fem per ensenyar-los a comportar-se, anar en bicicleta, a llegir, a escriure, a jugar al futbol, etc. Però sembla que quan es tracta del "menjar" la tasca educativa sigui quasi impossible. Hem de ser conscients que **és un aprenentatge molt similar a un altre**, la petita diferència és que en aquest **els pares ens**

trobem més insegurs, sobretot si es tracta del primer fill o filla. Aquest comportament és lògic ja que està en joc la salut actual i futura. L'angoixa s'incrementa quan a l'adolescència els nostres fills prenen la total autonomia per decidir allò que volen menjar. Fins aquell moment, els hàbits alimentaris són bàsicament marcats per l'entorn, com és el familiar i l'escolar. Però més endavant s'estén al grup d'amics, les modes i la publicitat, convertint-se en el marcadore oficial.

Així els pares veiem (o almenys tenim la idea) que la **vulnerabilitat que poden tenir els nostres fills** davant d'altres factors externs, com la publicitat i la moda, pot ser reduïda si els hem educat de la forma més adequada i saludable possible.

Aquests hàbits alimentaris han de ser adquirits el més aviat possible i no pensar "el meu fill és massa petit, més endavant ja els aprendrà". Els hàbits alimentaris són el conjunt d'aspectes higiènic-sanitaris (higiene personal, duració i freqüència dels àpats) i socioculturals (normes de comportament a taula)

LES 8 CLAUS DEL MENJAR BÉ

- 1.** Els pares hem d'estar convençuts que ensenyar a menjar és una tasca possible i no difícil (així els fills ho interpreten de la mateixa manera).
- 2.** Cal transmetre, en tot moment, seguretat i confiança de que podem assolir els objectius marcats.
- 3.** Ser clars, concrets i perseverants quan posem pautes als nostres fills. Sempre amb actitud positiva.
- 4.** Cal dedicació i temps per assolir l'aprenentatge. Cada persona té un ritme propi a l'hora d'interioritzar i desenvolupar hàbits i comportaments.
- 5.** Mostrar afecte durant tot el procés d'aprenentatge.
- 6.** Mantenir un bon ambient familiar. La paciència i el bon humor són bons recursos per afrontar els conflictes que poden sorgir.
- 7.** Donar sempre un bon exemple als fills. És a dir, que hagi sintonia entre el que demanem i el que fem.
- 8.** I, sobre tot, gaudir de la taula i del menjar. No oblidem que el menjar també és un acte de relació social i com tal el podem viure amb plaer i intensitat. Per ensenyar a menjar bé hem de seguir unes pautes acompanyades d'una actitud positiva, intentant mantenir la paciència i el bon humor. Tot això s'ha d'envoltar amb un clima de tranquil·litat, serenitat, relaxació excloent-t'hi els elements de dispersió com són la TV, la ràdio, joguines, etc...

UNA RESPONSABILITAT COMPARTIDA



Un altre aspecte important és que els pares **no hem de fer els pallassos perquè els nostres fills mengin**; l'única cosa que aconseguim és que percebin els àpats com un espectacle i no pas com un espai identificatiu del menjar, desmuntant així la nostra acció educativa.

La responsabilitat de l'educació alimentària dels nostres fills o filles és (o ha de ser) compartida: família, escola, i empreses de restauració col·lectiva. Aquest tríode ha de transmetre coneixements, educació i orientació en la tasca alimentària. Cal que sigui un eix coherent i compartit. Cal reconèixer la importància del **menjador escolar** com a promotor d'hàbits alimentaris. Pot ser una bona opció per ajudar-nos a que el nostre fill tingui un comportament alimentari més adequat.



ELS MENÚS DE CASA I DE L'ESCOLA

Tots dos han de contenir **tots els grups d'aliments bàsics** (feculents, fruites i verdures, carns, peix i ous, greixos - preferentment oli d'oliva-, aigua sense gas). A més, han de ser variats en colors, tècniques culinàries (cru, bullit, guisat, planxa...), de textures , temperatures, seguint una estructura de primer plat, segon plat, guarnició, pa, postres i aigua. Han de ser coneguts per part dels pares per poder equilibrar (no repetir àpats) amb els sopars diaris de cada llar.

ELS COMPLEMENTS NUTRICIONALS I ELS ALIMENTS ENRIQUITS



Els complements dietètics o aliments enriquits **poden ser necessaris** puntualment en fases de la vida (creixement, activitat física molt elevada, malaltia (anorèxia, etc....), etc. i **han d'estar prescrits o valorats per un professional**. Hem de pensar que seguint una alimentació equilibrada ja cobrim les necessitats nutricionals de l'organisme i que per tant d'entrada no els necessitem. Acostumen a ser, complements de vitamines i minerals o enriquits amb aquests o d'altres (omega 3). Cal saber, que un excés de nutrients (provocats en aquest cas per un suplement nutricional inadequat) pot desequilibrar l'organisme podent produir alteracions metabòliques i trastorns nutricionals.

Els complements dietètics i aliments enriquits han d'estar prescrits o valorats per un professional, i són dirigits a un grup determinat de la població.

Cal saber interpretar l'etiquetatge dels aliments i productes alimentaris per poder fer una bona elecció.

I QUÈ FEM AMB ELS DOLÇOS I LES LLAMINADURES?

S'admet una certa quantitat de sucre en l'alimentació diària del nen.

De fet, pres en mesura, el sucre contribueix a trobar l'equilibri diari de nutrients. Tots sabem que un excés pot donar lloc a caries, increment de pes (sobrepès/obesitat), disminució de la gana, i mals hàbits alimentaris (desestructuració d'àpats, etc.).



Moltes vegades els pares fem dels dolços objecte de xantatge, no éssent un bon hàbit, perquè d'aquesta manera encara se'n reforça més el desig. Però els nostres fills, en determinades ocasions, també fan servir els productes dolços com a xantatges i estratagemes per "mesurar" l'adult i aconseguir el que volen. Si el capritx es concedeix de forma sistemàtica aleshores transigim en els punts bàsics de l'aprenentatge de l'equilibri nutricional i s'apodera de nosaltres la inseguretat perquè perdem l'autoritat i la coherència tan necessàries per desenvolupar la funció educativa.

Si el nen és molt llaminer s'aconsella donar una petita aportació diària, ja que li pot representar un petit plaer i evitar una frustració, encara que això ha de ser valorat per un professional de la salut. Les lliminadures i els dolços poden representar una espurna divertida dins de l'alimentació dels nostres fills si s'ofereixen en moments puntuals, però mai perquè el nostre fill o filla mengi, s'assegui bé a taula, etc. Aquests productes no complementen ni poden substituir un àpat.

Lectures recomanades

- **Guía de la alimentación saludable.** Editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Madrid, 2004
- **Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys).** Generalitat de Catalunya. Departament de Salut.
- **Llibres i e-books gratuïts sobre nutrició.** Fundación española del corazón. Sociedad española de cardiología.
- **Materials didàctics en educació per a la salut.** Pàgina web Educación en valores. UGT-FETE
- **El entorno que nos rodea.** Artículos sobre diferentes temas que incluyen algunos relacionados con alimentación, trastornos, ... Ministerio de Educación. Escuela de padres
- **Los niños y la comida.** Escuela de padres del Ministerio de Educación.