



Recomanacions per a
**l'alimentació en
la primera infància**
(de 0 a 3 anys)

 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

Adaptació

**Equip Pediàtric Territorial
de la Garrotxa**

CONSELLS D'ALIMENTACIÓ

El calendari d'incorporació de nous aliments és sempre una informació orientativa per a la família.

- **La llet materna** exclusiva és l'aliment recomanat per als 6 primers mesos de vida, (en el cas que no sigui possible donarem llet adaptada). A partir d'aquesta edat, la llet ha de continuar sent la principal font nutritiva amb la incorporació d'altres aliments necessaris.
- **La llet artificial.** En cas que l'alletament matern no sigui possible, es pot optar per donar una llet adaptada. Es recomana oferir uns 280-500ml/dia de llet, respectant la sensació de gana i sacietat del nen. Les mesures en aquest cas seran: per cada 30cc d'aigua una mesura rasa de llet en pols.
- Es recomana donar **Vitamina D** durant el primer any de vida.
- **La llet de vaca no adaptada** no s'ha d'oferir abans dels 12 mesos. A partir dels 2 anys d'edat s'aconsella donar llet semidesnatada.
- Mentre el nadó només pren llet materna o adaptada no necessita beure **aigua**. A partir del sisè mes se li pot oferir i que l'infant begui segons la seva sensació de set. Durant la infància l'aigua ha de ser la beguda principal (els suc i les altres begudes ensucrades només s'haurien de prendre de manera esporàdica). S'aconsella donar aigua amb got o altres utensilis i evitar el biberó.

- Es recomana la incorporació progressiva de nous aliments, lentament i en petites quantitats, respectant un interval de 3-5 dies per a cada nou aliment i observant com el tolera.
- És aconsellable incorporar (segons la maduració i l'interès del nen pel menjar) preparacions diferents dels triturats, aixafats o oferir-los tallats a trossets. Així com anar diversificant les tècniques i preparacions culinàries: bullit, vapor, planxa...
- En la **preparació de la fruita** cal que les fruites siguin madures, netes i pelades. Millor utilitzar fruites de temporada.
- En la **cocció de la verdura i hortalisses** i per tal de minimitzar la pèrdua de nutrients es recomana coure al vapor o bullir amb una quantitat mínima d'aigua.
- Cal evitar, fins als 3 anys d'edat, els sòlids que poden suposar un risc d'ennuegament: **fruits secs sencers (es poden oferir triturats), crispetes, grans de raïm...**
- Cal evitar **la mel, sucres i edulcorants** fins als 12 mesos.
- Cal evitar **la sal** en la preparació dels menjars fins als 12 mesos. Quan la utilitzem cal que sigui **sal iodada**.
- Es recomana utilitzar **oli d'oliva** verge extra .
- És recomanable que els infants comparteixin els àpats amb la família.
- No utilitzar el menjar com a premi o recompensa.
- És important realitzar algun tipus **d'activitat física** i evitar el sedentarisme (TV, tablets ...)

Calendari orientatiu d'incorporació d'aliments

Aliments	Edat d'incorporació i durada aproximada			
	0 - 6 mesos	6 - 12 mesos	12 - 24 mesos	≥ 3 anys
Llet materna	■	■	■	■
Llet adaptada (en infants que no prenen llet materna)	■	■		
Cereals –pa, arròs, pasta, etc.– (amb o sense gluten), fruites, hortalisses¹, llegums, ous, carn² i peix³, oli d'oliva, fruites seques aixafades o mòltes. Es poden oferir petites quantitats de iogurt i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.		■	■	■
Llet sencera* , iogurt i formatge tendre (en més quantitat) *En cas que l'infant no prengui llet materna			■	■
Sòlids amb risc d'ennuegament (fruites seques senceres, crispetes, grans de raïm sencers, poma o pastanaga crua)				■
Aliments superflus (sucres, mel ⁴ , melmelades, cacau i xocolata, flams i postres làctiques, galetes, brioixeria, embotits i xarcuteria)				Com més tard i en menys quantitat millor (sempre a partir dels 12 mesos)

1 Hortalisses: cal evitar els espinacs i les bledes abans dels 12 mesos (i si se'n donen, que no suposin més del 20% del contingut total del plat) pel seu contingut en nitrats. A partir de l'any i fins als 3 anys, cal que aquestes hortalisses no suposin més d'una ració al dia. Si l'infant pateix una infecció bacteriana gastrointestinal, s'han d'evitar aquestes dues hortalisses. Els espinacs i les bledes cuitos (sencers o en puré), com la resta d'aliments, s'han de conservar a la nevera, o al congelador si no es consumeixen el mateix dia.

2 Carn: els infants menors de 6 anys no haurien de consumir carn procedent d'animals caçats amb munició de plom perquè causa danys neuronals.

3 Peix: pel seu contingut en mercuri, en infants menors de 3 anys, cal evitar el consum de peix espasa, emperador, caçó, tintorera i tonyina (en infants de 3 a 12 anys, limitar-lo a 50 g/setmana o 100 g/2 setmanes i no consumir-ne cap més de la mateixa categoria la mateixa setmana). A més, a causa de la presència de cadmi, els infants han d'evitar el consum habitual de caps de gambes, llagostins i escamarlans o el cos de crustacis semblants al cranc.

Gramatge habitual i mesures recomanades de carn, peix i ou

Aliment	Gramatge habitual	Quantitats recomanades per a infants de 6-12 mesos*	Quantitats recomanades per a infants de 12 mesos a 3 anys (s'ha d'augmentar progressivament)*
1 tall de carn de porc o vedella	80 g	20-30 g (1/3 de tall de llom)	40-50 g (1/2 de tall de llom)
1 pit de pollastre	150-200 g	20-30 g (1/6 de pit de pollastre)	40-50 g (1/3 de pit de pollastre)
1 filet de lluç	125-175 g	30-40 g (1/4 de filet de lluç)	60-70 g (1/2 filet de lluç)
1 rodanxa de lluç	60-100 g	30-40 g (1/2 rodanxa de lluç)	60-70 g (1 rodanxa petita o 1/2 de gran)
1 ou	Unitat petita (S): menys de 53 g	1 unitat petita (S)	1 unitat mitjana (M) - gran (L)
	Unitat mitjana (M): de 53 a 63 g		
	Unitat gran (L): de 63 a 73 g		

* No és convenient incloure la quantitat de carn (20-30 g / 40-50 g) o de peix (30-40 g / 60-70 g) indicada en més d'un àpat al dia. Si es vol incloure carn o peix en el dinar i el sopar, caldria fraccionar-ne les quantitats.

Per a infants d'aproximadament 8 mesos

Exemple de programació de menús del migdia

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Patata, pastanaga i mongeta tendra amb trossets de truita	Puré de porro i sèmola de blat amb molles de pollastre	Patata, carbassó i ceba amb trossets de rosada	Puré de mongetes seques*, carbassa i sèmola d'arròs	Pèsols, coliflor i pastanaga amb trossets de bacallà
2a setmana	Llenties* i arròs amb porro, ceba i pastanaga	Puré de carbassó i sèmola de blat de moro amb gall dindi	Patata, mongeta tendra i carbassa amb trossets de lluç	Sopa espessa d'estrelletes de pasta amb truita i trossets de tomàquet	Puré de patata i cor de carxofa amb filet de porc
3a setmana	Puré de bròquil, porro i arròs amb filet de llenguadina	Patata i cigrons* amb pastanaga ratllada	Puré de mongeta tendra i sèmola de blat de moro amb molletes de conill	Pistons amb pèsols i ou bullit ratllat	Daus de carbassa i patata amb trossets de pollastre

Cal afegir oli d'oliva verge extra a tots els àpats.

* Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic.

Exemple de menú

Llet materna a demanda (o, si no és possible, llet adaptada)	
Esmorzar	Farinetes de cereals o un tall de pa amb oli
Dinar	Verdures amb patata i trossets de pollastre
Berenar	Pera
Sopar	Arròs amb pastanaga i pèsols

A partir dels 9-10 mesos, també es pot oferir iogurt natural i formatge fresc o tendre, en petites quantitats.

A aquesta edat, es pot començar a oferir postres, preferentment, fruita fresca.

Per a infants d'aproximadament 10 -12 mesos

Exemple de programació de menús del migdia

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Sopa de pasta Ou dur amb pastanaga i mongeta tendra Plàtan	Puré de patata, porro i ceba Rosada a la planxa amb tomàquet amanit Pera	Lenties* guisades amb arròs i ceba Maduixes	Puré de porro i carbassa Lluç amb pèsols Compota de poma amb suc de taronja	Puré de xirivia, ceba i sèmola de blat de moro Trossets de carn de vedella Mandarina
2a setmana	Arròs amb porro, pastanaga i talls de pollastre Pera	Cigrons* amb pastanaga, carbassó i cuscús Macedònia	Puré de mongeta tendra, carbassa i patata Trossets de carn magra de porc Mandarina	Sopa de pasta Truita amb tomàquet amanit Compota de poma amb suc de taronja	Puré de patata i porro amb tallets de bacallà Plàtan
3a setmana	Mongetes seques* guisades amb ceba i tomàquet Taronja	Puré de carbassó, ceba i sèmola de blat Truita Pera	Sopa d'arròs Bròquil i pastanaga i carn de conill a trossets Maduixes	Puré de carbassa i patata Bacallà al forn Mandarina	Sopa de pasta Patata i mongeta tendra amb tiretes de pollastre Macedònia

Cal afegir oli d'oliva verge extra a tots els àpats.

* Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic.

Exemple de menú

Llet materna a demanda (o, si no és possible, llet adaptada)

Esmorzar	Pa amb tomàquet i oli, i formatge tendre
Dinar	Mongeta tendra, pastanaga, patata i ceba, i filet de lluç tallat a trossets. Taronja
Berenar	Plàtan, un iogurt natural i un bastonet de pa
Sopar	Sopa d'arròs, carbassa i cigrons

No és convenient incloure la quantitat de carn (20-30 g), de peix (30-40 g) o d'ou (una unitat mitjana) indicada en més d'un àpat al dia. Si es vol incloure carn, peix o ou en el dinar i el sopar, caldria fraccionar les quantitats.

Per a infants d'aproximadament 12 -18 mesos

Exemple de programació de menús del migdia

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Arròs amb pèsols, mongeta tendra i pastanaga Remenat d'ou amb ceba i julivert Plàtan	Puré de patata i xirivia Rosada a la planxa amb enciam i tomàquet Macedònia	Fideus amb salsa de tomàquet Conill guisat amb ceba Compota de poma amb suc de taronja	Crema de porro i carbassa Filet de lluç al forn amb patata Pera	Llenties* guisades amb arròs, ceba i pastanaga Mandarina
2a setmana	Sèmola de blat de moro Pollastre rostit amb ceba, tomàquet i pebrot Llesques de poma amb suc de llimona	Puré de cigrons* amb col Tomàquet amanit Mandarina	Arròs amb porro i carbassó Tall rodó de vedella al forn amb pastanaga ratllada Compota de pera amb suc de taronja	Sopa de lletres Truita a la francesa amb enciam Caqui	Bròquil i patata Filet de llenguadina amb ceba al forn Rodanxes de taronja i plàtan
3a setmana	Arròs amb ceba, tomàquet i coliflor Filet de salmó al forn amb enciam Meló	Pèsols amb patata Ou dur amb salsa de tomàquet Pera	Sèmola de blat de moro Pollastre guisat amb ceba i tomàquet Llesques de poma i taronja	Crema de nap i pastanaga Bacallà amb patates al forn Mandarina	Sopa de pistons Mandonguilles de cigrons* a la jardineria Rodanxes de taronja i plàtan

Cal afegir oli d'oliva verge extra a tots els àpats.

* Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic.

Exemple de menú

Llet materna a demanda	
Esmorzar	1 tassa de llet i pa torrat amb oli amb un tall de formatge tendre.
Mig matí	Grills de taronja o mandarina
Dinar	Mongeta verda i patata amb ou dur. Macedònia
Berenar*	1 iogurt natural i coquetes (<i>tortitas</i>) de blat de moro
Sopar	Sopa de pistons, filet de llenguado al forn i pastanaga ratllada. Maduixes

És important garantir l'aportació de fruita a les postres i, si no, cal oferir-la al berenar i a mig matí.

Per a infants d'aproximadament 18 mesos a 3 anys

Exemple de programació de menús del migdia

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Arròs bullit amb pèsols, mongeta tendra i pastanaga Remenat d'ou amb espinacs Caqui	Puré de patata i xirivia Rosada a la planxa amb enciam i tomàquet Macedònia	Macarrons amb salsa pesto (alfàbrega, all, pinyons i oli d'oliva) Conill guisat amb ceba Compota de poma amb suc de taronja	Crema de porro i carbassa Filet de lluç al forn amb patata — Pera	Lenties* guisades amb verdures i arròs Mandarina
2a setmana	Sèmola de blat de moro Pollastre rostit amb ceba i pebrot Llesques de poma amb suc de llimona	Cigrons* amb oli Escalivada (ceba, pebrot i albergínia) Rodanxes de taronja i plàtan	Arròs amb porro i carbassa Tall rodó de vedella al forn amb tomàquet amanit Compota de pera amb suc de taronja	Espirals de colors amb salsa de tomàquet Trita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada Llesques de poma	Bròquil amb patata Filet de lluç amb ceba al forn Plàtan
3a setmana	Arròs amb ceba, tomàquet i coliflor Filet de salmó al forn amb enciam — Meló	Pèsols amb patata Remenat d'ou amb tomàquet — Pera	Galets amb mongetes seques* i salsa de verdures (porro, pastanaga i pebrot vermell) Bol de poma i taronja	Crema de porro i pastanaga Bacallà amb patates al forn Mandarina	Sèmola de blat de moro Mandonguilles de vedella a la jardinera Rodanxes de taronja i plàtan

Cal afegir oli d'oliva verge extra a tots els àpats.

* Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic.

Exemple de menú

Llet materna a demanda	
Esmorzar	Llet i torrades amb oli i un tall de formatge tendre
Mig matí	Plàtan
Dinar	Guisat de patates, pastanaga, carbassó, pèsols i daus de pollastre. Maduixes
Berenar**	Iogurt natural amb musli
Sopar	Brou vegetal amb fideus i filet de lluç amb verdures a la papillota. Pera

** És important garantir l'aportació de fruita a les postres i, si no, cal oferir-la al berenar i a mig matí.

En cas que s'inclougui un aliment proteic, com per exemple el pèril en el berenar, caldrà reduir la quantitat de carn, peix i ou que se serveixi en el dinar i/o sopar.



