

L'ALIMENTACIÓ D'1 A 3 ANYS



Servei de Pediatria - Clínica Corachan

Tel: 93 254 58 00

L'ALIMENTACIÓ D'1 A 3 ANYS

Servei de pediatria de Clínica Corachan

Entre l'un i els tres anys de vida, una de les novetats que més sorprèn els pares és l'aparició de la negació i la possessió. En aquesta etapa s'inicia la socialització i la necessitat de defensar les possessions i distingir-se dels seus iguals.

- **A nivell cognitiu**, amplia el seu vocabulari i crea frases, comprèn conceptes abstractes, inicia el joc simbòlic elaborat i els jocs d'imitació.
- **A nivell motriu**, té maduresa suficient per iniciar certa autonomia. Obre i tanca envasos, col·labora mentre se'l vesteix, puja i baixa escales i manipula objectes petits.
- **A nivell alimentari**, és l'etapa d'inici de la masticació, passant dels triturats als sòlids. Li portarà uns mesos integrar-ho de forma definitiva. En general, entre els 2 i 3 anys hauria de dominar la masticació.

Si els nens des d'aquesta primerenca edat tenen varietat d'oferta d'aliments, aprendran a menjar de tot. Les racions han d'ajustar-se a la seva edat.

La dieta, com més variada, més equilibrada.



Consells

- 1 Es recomana oferir primer aliments tous (**truita, peix, permil dolç, plàtan en petits trossos**) i anar introduint altres aliments a mesura que vagin adquirint destresa i seguretat.
- 2 Hauríem d'introduir les verdures, llegums i fruites al mateix temps que altres sòlids com la pasta i l'arròs.
- 3 Ha de predominar la carn blanca (**pollastre, gall dindi**) a la vermella pel seu menor contingut en greix.
- 4 Proporcionar llet sencera fins als 3 anys. La quantitat de llet a aquesta edat hauria de ser 500 ml al dia (**entre llet i derivats**).
- 5 L'aigua és la millor i única beguda necessària. Cal crear l'hàbit de beure-la.
- 6 Que abandoni l'ús del biberó progressivament perquè, a més, pot produir malformacions dentals.



Aliments desaconsellats

7 El marisc no és aconsellable fins als 3 anys.

8 El sucre, la xocolata i els dolços industrials, només de forma esporàdica. No aporten cap nutrient.

9 Res de fruits secs, olives senceres, patates fregides de borsa o llaminadures. Són la causa més freqüent d'ennuegament en nens a aquesta edat.

10 Els refrescs i els sucus industrials no treuen la set. Solen portar sucres afegits que augmenten la glucosa en sang, contribuint a l'obesitat.

11 És sempre més saludable el menjar fresc que el precuinat.



Hàbits i conductes

12 Els nens són grans imitadors. Menja amb ells i fomenta que provin tot tipus d'aliments, que aprenguin a usar els coberts i a mastegar adequadament.

13 Evita els menjars amb entreteniment: llibres, televisió, tabletas o mòbils.

14 No converteixis el menjar en un premi o un càstig.

Evita frases com:

“Si et portes bé menjarem pizza”

“Com no has plorat et compraré llaminadures”

“Si no et portes bé menjaràs verdura i llenties”

15 És recomanable que es fomenti la higiene de mans, abans de menjar, i de les dents, amb un raspallat després dels menjars principals.

16 Els nens petits no mengen bé si estan molt cansats. Organitza els horaris de joc.

17 A partir dels dos anys hi ha una desacceleració del creixement; per això existeix una reducció de les necessitats nutritives i de l'apetit. No forcis el nen a acabar el que hi ha en el plat; el nen menjarà allò que necessiti i variarà en determinats moments i d'un dia a un altre. Insistir que acabin tot el menjar pot desenvolupar conductes no desitjables.



Nens convalescents o malalts

Si un nen està malalt, encara que només es tracti d'un refredat, és normal que tingui menys gana. El seu pediatre haurà de seguir la seva evolució.



Intoleràncies i al·lèrgies

Si detectes que algun dels aliments que ingereix el teu fill li produeix diarrea, vòmits, reaccions cutànies o dolor abdominal, comunica-li-ho al pediatre perquè valori la importància dels símptomes referits, i si és necessari, sol·liciti proves complementàries i t'indiqui com gestionar la seva alimentació.



Visita el pediatre

La vigilància del desenvolupament pondoestatural dintre dels percentils adequats és una de les maneres d'assegurar-se que el nen està menjant adequadament. A més, el pediatre t'aconsejarà sobre els aliments més adequats a cada moment i serà una bona ocasió també de repassar els dèficits alimentaris.



Ocasional

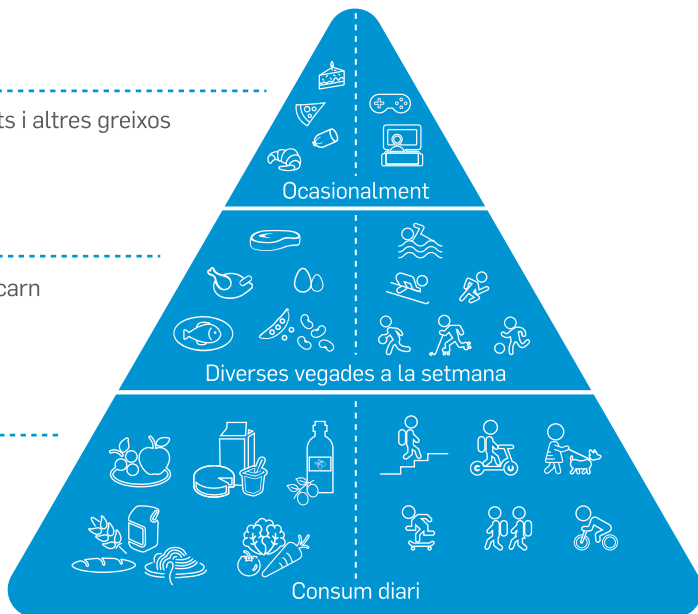
- Dolços i llaminadures, embotits i altres greixos

Diverses vegades a la setmana

- Peix, pollastre, llegums, ous i carn

Diverses vegades al dia:

- Llet i derivats, verdures i hortalisses, fruites i feculents (cereals i derivats)



+AIGUA -SAL -SUCRE

NENS SANS = ADULTS SANS

Grups d'aliments	Núm. de racions	Pes de les racions (en grams)			
		1-3 anys	3-6 anys	6-11 anys	> 12 anys
Llet	3-4 al dia alternant consum	125 ml	125 ml	175-200 ml	220 ml
Iogurt		125 g	125 g	125 g	125 g
Formatge		20 g	20 g	40 g	40 g
Carn magra i/o carn blanca	2-3 a la setmana	40-50 g	50 g	70-80 g	100 g
Peix	3-4 a la setmana	60-70 g	60-70 g	60-80 g	90 g
Ous	3-4 a la setmana	1 ou	1 ou	1 ou	1 ou
Llegums	3 a la setmana	100 g	150 g	160-180 g	190 g
Cereals (arròs, pasta, cereals esmorzar)	>6 al dia alternant consum	100 g	100 g	120-150 g	160 g
Patates		100 g	120 g	130-140 g	150 g
Pa		25 g	25 g	30 g	40-60 g
Fruita	> 2 al dia	80 g	80 g	150 g	150 g
Verdures i hortalisses fresques (guarnició)	>1 al dia	25 g	50 g	60-75 g	60-75 g
Verdures i hortalisses cuinades (com a plat principal)	> 1 al dia	120 g	150 g	200-220 g	250 g

Exemple de consum diari de làctics per a nens d'1 a 3 anys: dos gots de llet, un iogurt i un troç de formatge.

Servei de Pediatria Clínica Corachan
Edifici Corachan Nord

c/ Tres Torres, 7
08017 Barcelona
Tel. 93 254 58 00
www.corachan.com



Fundació
Corachan
Idees que curen