

ALIMENTACIÓ EN L'ETAPA ESCOLAR

(Dels 3 als 12 anys)



Servei de Pediatria - Clínica Corachan

Tel: 93 254 58 00



Fundació
Corachan
Idees que curen



Servei de Pediatria de Clínica Corachan

Aquesta etapa del desenvolupament es caracteritza per un **creixement lent i estable i una progressiva maduresa psicosocial**. En l'edat escolar l'alimentació saludable **és fonamental tant per al desenvolupament i creixement òptims com per al rendiment escolar**. Un nen mal alimentat té disminuïdes les seves capacitats de rendiment intel·lectual, d'atenció i de velocitat de resposta. És el període en el qual es consoliden hàbits adequats d'alimentació, sobretot dins de l'àmbit familiar.

És necessari crear rutines, horaris i fomentar els menjars en família. Així mateix, és important anar implicant els nens en la preparació dels menús, començant per la compra dels aliments, explicant i educant sobre què és el més sa i quins són els aliments que no aporten cap nutrient.

Es recomana que els nens d'edat escolar realitzin 1 hora d'exercici físic al dia. A més, s'ha demostrat que els patrons d'activitat física establerts durant la infància es mantenen després en l'edat adulta.

La dieta, com més variada, més equilibrada.



CONSELLS

- 1 L'aigua és la millor i única beguda necessària. Hem de crear l'hàbit de beure-la.
- 2 La llet i els seus derivats són molt importants en aquesta etapa i cal prendre'n entre 500-750 ml al dia per a una aportació de 800-1300 mg de calci diària. Millor que la llet i els derivats siguin semi o descremats.
- 3 No esmorzar és un greu error nutricional. En aquest àpat s'han d'ingerir entre el 20% i el 25% de calories totals del dia.
- 4 El nen en edat escolar ha de menjar hidrats de carboni: pa, cereals, pasta, arròs patates, etc. Necessita 4-6 racions diàries. Millor que siguin integrals.
- 5 És necessari menjar verdures i hortalisses diàriament. Un plat principal de verdures cuinades o en crema i un plat de guarnició de verdures fresques.
- 6 És molt aconsellable que mengin llegums sense greixos 3 vegades a la setmana.
- 7 El peix s'hauria de menjar entre 3 i 4 vegades a la setmana.
- 8 S'ha de consumir carn blanca 2 o 3 vegades a la setmana. La carn vermella és suficient menjar-la dos cops per setmana.
- 9 Es poden menjar de 3 a 4 ous a la setmana. Sempre millor que no siguin fregits. Hi ha altres coccions més adients com ous bullits, ous durs o ous escalfats. També la truita a la francesa és una bona opció.
- 10 És convenient ingerir 2 o 3 peces de fruita al dia. Aporta vitamines, minerals, fibra, midó, sucres i antioxidants, i també aigua, que ens ajuda a hidratar el nostre organisme.



ALIMENTS DESACONSELLATS

- El sucre, la xocolata i els dolços industrials així com les mantegues, margarines, embotits i *snacks* industrials, es poden consumir esporàdicament. No aporten cap nutrient i estan plens de greixos trans o greixos hidrogenats que són nocius per a la salut.
- Eviteu les salses com el quètxup i les maioneses i utilitzeu poca sal, a la cuina i a la taula.
- Els refrescs i sucus industrials no treuen la set. Porten molts sucres afegits que augmenten la glucosa en sang i contribueixen a l'obesitat.



HÀBITS I CONDUCTES

- El nen són grans imitadors. Hem de fer un esforç educatiu. Es recomana menjar amb ells i fomentar que provin tot tipus d'aliments, no només els que sabem que accepten millor. Els nens aprenen a menjar observant com mengem els adults.
- Cal fer 5 àpats al dia i evitar picotejar entre hores.
- Practiqueu la cuina saludable a la planxa, al vapor o al forn, més que fritures i arrebossats.
- Eviteu els menjars amb entreteniment: televisió, tauletes o mòbils.
- Fomenteu que mengin amb tranquil·litat i mastegant bé.
- No feu del menjar un premi o un càstig. Eviteu frases com:
"Si et portes bé menjaràs pizza".
"Si no fas els deures menjaràs verdura i lleties".
- Quan feu la compra, fixeu-vos en l'etiquetatge (greixos totals, greixos trans i sucres).
- És més saludable menjar fresc que precuinat.
- Hem de respectar l'apetit del nen. En diferents etapes del seu creixement pot sentir més o menys gana perquè necessita més o menys nutrients.
- És recomanable fomentar la higiene de mans abans de menjar i també de les dents amb un raspallat després de cada àpat.

DIETA SALUDABLE: RECOMANACIONS

Diàriament	Setmanalment	Ocasionalment
Cereals i tubercles 4-6 racions	Llegums 3 racions	Snacks i refrescos
Làctics 3-4 racions	Carns 3 racions	Pastissos i brioixeria industrial
Fruita 2-3 racions	Peix 4 racions	Llaminadures i gelats
Verdures i hortalisses 2 racions	Ous 4 racions	Cremes de cacau o mantegues
Aigua 4-8 gots	Fruits secs 3-7 racions	Mortadel·la, fuet, xoriç...
Activitat física almenys 60 minuts		Patés, <i>foie gras</i>

Mida orientativa de les racions per a la població en edat escolar

	3-6 anys	7-12 anys
	Gramatge	Gramatge
Verdures i hortalisses		
Plat principal	120-150 g	120-150 g
Guarnició	60-75 g	60-75 g
Carns, derivats, aus, peix i ous		
Filet	50-60 g	80-90 g
Costella de porc	70-80 g	100-120 g
Costelles de xai	70-80 g	100-120 g
Carn picada (mandonguilles, hamburguesa)	30-60 g	80-90 g
Pollastre (guisat, al forn)	80-90 g	150-160 g
Peix	70-80 g	100-120 g
Ous	1 unitat	1 unitat
Embotits i <i>fiambre</i>	25-30 g	25-30 g
Fruita		
Fruita fresca	80-100 g	150-200 g
Làctics		
Formatge (ració)	25-30 g	50-60 g
Llet	100 ml	200 ml
Cereals, llegums i tubercles		
Llegums en sec (plat principal)	30 g	60 g
Llegums en sec (guarnició)	15 g	30 g
Patates (plat principal)	150-200 g	200-250 g
Patates (guarnició)	90-100 g	90-100 g
Arròs, pasta (plat principal)	50-60 g	60-80 g
Arròs, pasta (sopa)	20-25 g	20-25 g
Arròs, pasta (guarnició)	20-25 g	20-25 g
Pa (acompanyament)	30 g	30 g

Nens convalescents o malalts

Si un nen està malalt, només que es tracti d'un refredat, és normal que tingui menys gana. El pediatre haurà de seguir-ne l'evolució.

Intoleràncies i al·lèrgies

Si detecta que alguns aliments que ingereix el seu fill/a li produeixen diarrea, vòmits, reaccions cutànies o dolor abdominal, comunicui-ho al pediatre perquè valori la importància dels símptomes referits, si és necessari, sol·liciti proves complementàries i li indiqui com gestionar la seva alimentació.

Visiti 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. Informi el pediatre dels hàbits alimentaris del seu fill/a i de qualsevol altre preocupació en relació amb aquest tema.

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