



BUTLLETÍ TRIMESTRAL DE LA COMISSIÓ DE LLARS D'INFANTS D'OLOT
EN EL MARC DEL CONSELL ESCOLAR MUNICIPAL (CEM) • MARÇ 2004

ETAPA ESCOLAR I ALIMENTACIÓ MEDITERRÀNIA

Els trets característics de la dieta mediterrània, amb una destacada presència de fruites, verdures, cereals i llegums, amb un consum adequat de carn, peix, ous i làctics permeten configurar un perfil dietètic saludable.

En l'última enquesta portada a terme pel Departament de Sanitat i Seguretat Social sobre població general a Catalunya s'observa, entre d'altres aspectes, una disminució en el consum de fruites, hortalisses i peix, i un increment del consum de productes de brioixeria.

Això, què vol dir? En el benentès que estem en un país de l'àrea mediterrània l'educació nutricional haurà de començar el més aviat possible. Recuperant els valors que són propis de la nostra cultura, a l'etapa escolar, s'haurà de passar pel coneixement i aprofitament de la gran varietat de productes que ens són propis, incorporant també aspectes gastronòmics. L'educació alimentària trobarà un marc idoni en l'etapa escolar, una època de formació d'hàbits o, com en el cas de l'adolescència, d'afirmació d'aquests, on s'enfronten les tendències infantils i les expectatives d'adult.

L'escola i la família en els hàbits alimentaris

La infància i l'adolescència són etapes en les quals cal vetllar per instaurar bons hàbits alimentaris. El comportament alimentari és decisiu per a la promoció de la salut i s'ha d'abordar des de la infància.

— Des d'un punt de vista integrador, en l'alimentació a l'escola concorren dos processos: l'oferta alimentària (tant en l'elaboració com en el consum dels aliments) i l'educació de les formes i valors associats a l'acte de menjar. Es disposa de dos espais idonis —l'aula i el menjador— per incidir en estratègies d'educació nutricional. Això no vol dir que sigui l'escola l'únic lloc. L'educació alimentària comença en el si de la família i després, conjuntament amb l'escola, té un paper important en aquest procés.

— Des del punt de vista de l'equilibri alimentari, cal insistir que l'alimentació a l'escola i a casa ha de comptar amb tots els grups d'aliments, cosa que en la pràctica no sempre es produeix. Les racions recomanades varien en nombre i quantitat d'aliment d'acord amb l'edat. Per exemple, el nombre de racions recomanades per a l'adolescència són superiors en relació a altres etapes de la vida.

Aliments de la Mediterrània

Els cereals i els seus derivats són bàsics en l'alimentació de la infància i l'adolescència pel seu contingut energètic. Les fruites, verdures i hortalisses ho són pel seu contingut en vitamines i minerals. En el cas de la fruita seca, s'han d'afegir els àcids omega-3, de gran interès en la prevenció de malalties cardiovasculars. El grup d'aliments format per la llet i derivats té gran interès pel seu contingut en calci, essencial en aquesta etapa de la vida. També les carns i derivats aporten proteïnes d'alt valor biològic, sense oblidar el peix. Els llegums, pel seu contingut en proteïna d'origen vegetal, són afins a aquest grup. El consum d'embotits ha de ser moderat, ja que tenen una proporció elevada de greixos saturats. Pel que fa al consum d'olis i greixos, és molt recomanable l'oli d'oliva pel seu contingut en àcid oleic i per les seves propietats organolèptiques. L'aigua és la beguda per excel·lència i és molt important en aquesta etapa de gran activitat física.

L'alimentació de cada dia

Tot considerant l'escola com un espai idoni que inclou el menjador escolar, també es necessita l'entorn familiar en la complementació de la ingesta diària. L'educació alimentària és cosa de tots.

Ma Assumpció Roset i Elias
Responsable del Programa d'Educació per a la Salut a l'Escola
Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya



-CEM-

Orientacions sobre alimentació *

0-6 mesos

• 0-4 mesos

Llet materna o artificial com a únic aliment.

• 5 mesos

Introduir la fruita.

Doneu-li cereals sense gluten;

mai no s'ha de donar gluten al nen abans dels 7 mesos.

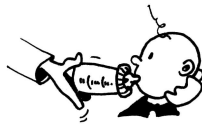
• 6 mesos (5 àpats al dia)

Introduir la verdura.

Poseu un raig d'oli d'oliva cru a la verdura. No hi poseu sal.

Introduir el pollastre i la vedella.

Es pot donar iogurt específic per a infants d'aquestes edats.



7-12 mesos (4 àpats al dia)

• El nen no té necessitat de menjar a la nit.

• 7-8 mesos

Introduir els cereals amb gluten.

• 9 mesos

Introduir el peix blanc.

• 10-11 mesos

Introduir el rovell de l'ou (junt amb la verdura, per exemple).

Comenceu a donar-li pa amb tomàquet i pernil dolç; un cop per setmana, comenceu a introduir algun llegum sense pallofa a la verdura (triturat).

• 12 mesos

Es pot començar a donar una mica de sal en els àpats.

Es pot donar un ou sencer a la setmana junt amb la verdura, o truita.



12-18 mesos

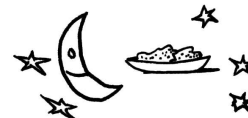
• 12-18 mesos

Llet de continuació, de creixement o sencera; s'ha de potenciar

l'hàbit de mastegar en el nen: l'alimentació ha de ser menys triturada.

L'alimentació ha de ser més variada i completa:

- Doneu-li tota classe de verdures (col, coliflor, espinacs).
- Doneu-li tota classe de fruites.
- Amanides.
- Peix blau.



Introduir progressivament un primer plat abans del biberó de la nit.

És important donar 1/2 litre de làctics al dia -entre llet i derivats- durant tota la infància.

A partir dels 18 mesos

• Introduir els llegums dos cops per setmana.

• Es poden introduir els menjars arrebossats, fregits o guisats.

• Eviteu donar llaminadures als nens.

• Eviteu que el nen mengi entre àpat i àpat.

• No doneu fruits secs als nens més petits de 4 anys.

• A partir dels 2-3 anys, el nen no hauria d'utilitzar el biberó per beure.



DIETA EQUILIBRADA

