



General | | Actualitzat el 12/03/2021 a les 07:46

# Com introduir els aliments + descarrega't una taula

*Com i quan cal començar a introduir aliments? T'ho expliquem aquí*

[inicicentrareport] El procés de diversificació alimentària comença idealment a partir dels sis mesos (mai abans dels 4 mesos), i consisteix en **introduir de manera progressiva** diferents aliments a l'alimentació del lactant.

La taula d'introducció dels aliments us pot ajudar a portar un control de l'alimentació que s'ha introduït i la que encara no, i és **útil per quan hi ha més d'una persona adulta** que té cura de l'infant, per dur una incorporació dels aliments de manera més precisa i acurada.

[GotaVerdaPle]**Per quin aliment cal començar?**

Els àpats dels infants a partir de sis mesos fins als dotze poden incloure: fruites i hortalisses, farinacis, 20-30 grams de carn al dia o bé 30-40 grams de peix blanc o blau sense espines o bé una unitat d'ou petita al dia. No hi ha un ordre concret a l'hora d'introduir un aliment o un altre.

[GotaVerdaPle]**Quants dies s'ha de deixar passar després d'incorporar un aliment i oferir-ne un altre?**

Segons la guia de l'ASPCAT es diu que s'espera entre tres i cinc dies. Aquesta és també la recomanació del Pediatric Nutrition Handbook, de l'Acadèmia de Pediatria dels Estats Units.

[GotaVerdaPle]**Com cal introduir l'ou? Primer el rovell i després la clara?**

No hi ha cap justificació per endarrerir un determinat aliment ni parts d'aquest. A partir dels sis mesos es poden incorporar tots els aliments, també els potencialment al·lèrgics.

[GotaVerdaPle]**S'ha d'eliminar un àpat de llet o s'ha de combinar llet i nous aliments?**

Durant el primer any de vida, la llet materna (o en el cas que no es pugui o no es vulgui donar llet materna, la llet artificial), ha de ser la principal font de calories i nutrients de l'alimentació de l'infant. A la llar d'infants també s'ha de garantir aquesta aportació de llet.

[info] Descarrega't aquí un quadre per apuntar-te quins aliments han estat introduïts. Utilitza les tres caselles per marcar els 3 dies mínims després d'haver introduït un nou aliment [info]  
[ficentrareport]

[enquestaregistre]