



General | | Actualitzat el 18/12/2020 a les 07:56

Com fer un menú saludable per a tota la família? Descarrega'l

Fet per la nutricionista de Criar.cat Esther Sánchez @blwbebealamesa

[inicicentrareport] Quan neix un nadó, neixen també moltes inseguretats. Durant els dos primers anys de vida els professionals sanitaris, les xarxes socials o per exemple internet ens proporcionen molta **informació sobre la criança i l'alimentació**, però a partir dels dos anys potser no trobem les respostes adients o aquesta informació que necessitem.

Pel que fa a l'alimentació infantil, cal tenir present que **les criatures són lactants durant els 2 primers anys de vida**. Això que vol dir? Que des que comença l'alimentació complementària, aproximadament als 6 mesos d'edat i fins als 24 mesos, és una franja on els nostres fills i filles experimenten amb el menjar, s'incorporen de mica en mica nous aliments, noves textures, noves formes culinàries i, a poc a poc, anem fent i oferint cada cop més àpats al llarg dels mesos.

[GotaVerdaPle] Segons l'OMS, dels **6 als 7 mesos** amb un àpat d'alimentació complementària al dia és suficient (per exemple alternat esmorzar i dinar).

[GotaVerdaPle] Dels **7 als 9 mesos** podríem augmentar a 2 o 3 àpats al dia (per exemple esmorzar, dinar i berenar-sopar), entre els 9 i 12 mesos, augmentar entre 3 o 4 àpats al dia.

[GotaVerdaPle] A partir dels **12 mesos** podem incorporar els petits snacks de mig matí i mitja tarda, a poc a poc i cada nadó té el seu ritme.

[GotaVerdaPle] Cap als **dos anys** de vida del nostre fill o filla, ja faríem tots els àpats que necessitaria al dia, incloent-hi els snacks entre els menjars principals.

[GotaVerdaPle] **I a partir dels 24 mesos?** Ja té dos anys o més i menja entre 4 i 5 àpats al dia: quants ous, carn, peix, llegum... ha de menjar a la setmana?

Aquí sempre us diré que no és tant **la quantitat de cada un dels grups d'aliments**, sinó la **qualitat** d'aquests. És a dir, és important que siguin aliments reals, que no siguin productes hiperprocessats, que no continguin sucres i/o sal afegits, oferir fruites i verdures com a snacks i evitar la brioixeria o entrepans d'embotit, menjar en família i, sobretot una cosa que sempre dic a totes les famílies que tinc a consulta, predicar amb l'exemple, ja que i sempre ens imitaran.



[GotaVerdaPle] El mètode del plat saludable

El "mètode del plat Harvard", és apte pels nens i grans, vaja, per tota la família! Només tingueu en compte que la mida del plat gran serà pels nens majors de 6 anys i la mida de plat petit pels menors de 6 anys.

El plat Harvard es basa en un **50% fruites, verdures i hortalisses**, un **25% cereals** de gra integrals i tubercles i un **25% de proteïna animal o vegetal**. El que NO n'hi ha en aquest plat és brioixeria, embotits, begudes ensucrades, batuts i aliments ultra processats. Es pot aplicar als àpats principals com el dinar i el sopar, i si volem, a l'esmorzar també.

A la primera meitat del plat hi predomina la fruita, la verdura i les hortalisses. Aquí podem jugar amb els aliments, si un nen menja més o menys fruita/verdura podrem compensar, és a dir, si al nostre fill no li agrada la verdura que hi ha per dinar, podem posar més fruita en el lloc de la verdura i al revés. **Cal oferir 5 racions de fruita i/o verdura al dia.**

Un quart del plat estarà dedicat als hidrats de carboni, és a dir, als cereals integrals com ara el blat de moro, l'ordi, arròs, civada, sègol, sorgo, mill... I els tubercles com la patata, batata, iuca, moniato. Recordeu **oferir 2-3 racions de cereals i/o tubercles al dia**, preferint sempre els de gra integral.

I l'últim quart, posarem la **proteïna**. Aquí diferenciarem entre proteïna vegetal i proteïna animal, sempre preferible distribuir la proteïna vegetal i animal d'una forma equitativa durant la setmana.

Proteïna animal:

[GotaNegraPle] Carn blanca: 2-3 racions màx. /setmana (aus i conill)

[GotaNegraPle] Carn vermella: 1 ració/setmana (porc, vedella, xai...)

[GotaNegraPle] Peix blanc: 2-3 racions/setmana (daurada, lluç, llenguado, perca, llobarro, bacallà...)

[GotaNegraPle] Peix Blau: 2-3 racions/setmana (sardines, verat, bonítol, seitó, salmó?)* (consulta



les recomanacions sobre el peix en relació amb el mercuri)

[GotaNegraPle] Ous: 4 racions/setmana (entre 6 i 12 mesos talla S, entre els 12 i 36 mesos talla M-L)

[GotaNegraPle] Làctic: de 0 a 3 racions màx./dia. Els nens que, a partir dels 12 mesos, ja beguin llet de vaca sencera, màxim 500 ml de llet /dia, ja que una ingesta més elevada podria fer un desplaçament d'altres aliments més interessants nutricionalment.

Dintre dels làctics tindríem llet de vaca, iogurt naturals, sense sucres afegits, i formatges tendres o fresc (en ingredients llet i quall).

Proteïna Vegetal:

[GotaNegraPle] Llegums: cigrons, les faves, els pèsols, soja, tramussos, llenties, cacauet...

Recordeu incloure aquest grup d'aliments com a mínim 4 racions a la setmana.

[GotaNegraPle] Fruits secs: Nous, anacards, avellanes, ametlles...

[GotaNegraPle] Llavors: pipes de carabassa, pipes de gira-sol, xia, sèsam, lli...

Recordeu oferir 2 racions al dia de fruits secs i/o llavors.

Greixos saludables: Com ara l'Oli d'Oliva verge extra. Es recomana 2 racions/dia

I la beguda serà l'aigua

I per acabar us deixo un **menú de quatre setmanes** que us podeu descarregar, on podreu veure aplicat el plat Harvard tant en dinars com sopars, el menú és apte a partir dels dotze mesos d'edat i per tota la família, perquè el gaudiu tots junts.

[info] Descarrega't el menú de quatre setmanes senceres apte per a tota la família [/info]

Si teniu cap dubte ja sabeu que hem podreu trobar a l'apartat del consultori gratuït i deixar les vostres preguntes/dubtes allà. [ficentrareport]

[enquestaregistre]