

La manera com us plantejau l'alimentació infantil des del començament és bàsica, ja que és important que l'infant s'acostumi a una alimentació saludable des que neix. És important informar-se bé abans del naixement del nadó, ja que les primeres hores i els primers dies de vida són fonamentals per instaurar correcta la lactància materna,* recomanada per l'Organització Mundial de la Salut i per les societats científiques durant els sis primers mesos de vida de manera exclusiva i posteriorment complementada amb altres aliments.

Una vegada passats els sis primers mesos de lactància exclusiva, quan es comencen a introduir els aliments sòlids (alimentació complementària), és important tenir en compte que alimentar-se no és només nodrir-se bé o consumir bons aliments sinó, a més, adquirir els comportaments apropiats sobre el fet de menjar i aprendre a gaudir-ne en companyia dels altres.

La línia del temps: desenvolupament d'habilitats infantils per a una alimentació sana quan ja s'hi introdueixen els aliments sòlids:

6-9 mesos	9-12 mesos	12-18 mesos	18 mesos - 2 anys	De 2 a 3 anys
Menja la menjar que l'adult li dona però es taca molt i agafa els objectes.	Comença a posar-se la cullera a la boca i a aguantar bé un tassó però li'n pot caure l'aigua.	Comença a alimentar-se tot sol amb la cullera sense ajuda i a emprar la forqueta.	Sap el nom d'alguns aliments, com ara pa, aigua, iogurt, sopa.	Sap valorar quan un menjar és bo, però també que no es menja només a caprici.

Aquestes edats són orientatives, de manera que no tots els infants duen el mateix ritme però ajuden a situar-se.

És important saber a quina edat, almenys aproximada, els infants fan determinades coses. Així podreu estimular-los de manera apropiada. No convé quedar enrere o anar massa per endavant, sinó intentar ajustar-se a la seva edat, però estant atents al desenvolupament de cada infant per tal de respectar-ne el ritme i afavorir el pas següent, i essent conscients del que ja sap i el que li pertoca aprendre.

* Claus per a un bon començament de la lactància materna:

- 1) Contacte precoç pell amb pell immediatament després del naixement, sense interrupcions durant 60/90 min o fins que faci la primera presa.
- 2) Lactància a demanda, escoltant els senyals del nadó (les primeres setmanes, les preses han de ser freqüents, 10-12 per dia).
- 3) Posició i enganxament correctes; si fa mal o el nadó no agafa pes, consultau el professional de l'atenció primària per revisar la tècnica de lactància.
- 4) Evitau els xumets i tetines en les primeres setmanes, fins que s'hagi instaurat correctament la lactància materna.
- 5) Estau atents als senyals que indiquen que la lactància va bé: orina, defeca, agafa pes, etc.
- 6) Contactau amb recursos comunitaris de suport a la lactància.
- 7) En cas de lactància artificial, aplicar-hi tècniques de lactància materna aportarà beneficis: posició còmoda, "panxa amb panxa", contacte visual, canviar de costat, potenciar el reflex de cerca tocant les galtes i els llavis, perquè sigui el nadó qui s'enganxi tot sol, etc.

Alimentació

Recomanacions:

- L'Organització Mundial de la Salut i les societats científiques **recomanen la lactància materna** exclusiva durant els sis primers mesos de vida, introduint posteriorment l'alimentació complementària (de manera progressiva i d'acord amb la cultura de la família). Si la mare vol, es recomana mantenir la lactància materna fins als dos anys o més.
- És fonamental que es respecti la decisió de la mare sobre el tipus d'alimentació que donarà al nadó i que aquella rebi informació i suport per dur-la a terme de manera adequada.
- Amb lactància materna o artificial és molt important la implicació de la figura del pare o d'altres figures parentals.
- No doneu juguetes a l'infant ni el poseu davant de pantalles per menjar, ja que així no centra l'atenció en el menjar i perd l'ocasió de gaudir-ne.
- La pressa no és bona consellera, de manera que intentau trobar un moment calmat i tranquil per gaudir de menjar en família.
- Amb el temps, incorporar l'infant a poc a poc a l'activitat de menjar (per exemple ajudant a parar taula o recollint el seu plat) farà que l'infant se senti orgullós i capaç de col·laborar amb els altres.

Recordau:

- No retardeu el moment de donar certa autonomia a l'infant. A partir dels 12 mesos els infants solen començar a emprar tot sols la cullera i a poc a poc també la forqueta, encara que es taquin molt.
- La rutina de l'alimentació suposa un moment per aprendre moltes coses sobre el nom dels aliments, per a què serveixen, d'on provenen, etc., que s'ha de saber aprofitar.
- Convé que l'infant s'habitui a la rutina de menjar, i per això sempre que sigui possible s'ha d'intentar que mengi a la mateixa hora, assegut a la trona o a taula, dedicant-hi el temps que cal i, si és possible, a la vegada que la família.
- No demaneu a l'infant si vol menjar i què vol menjar, ja que no és cosa per decidir cada dia sinó que forma part del que ja està organitzat.
- És important evitar l'alimentació forçada, ja que els infants han d'aprendre a atendre els senyals que tenen l'estómac ple. Si l'infant té problemes amb el menjar heu d'evitar motivar-lo amb llepolies entre menjades o oferir-li postres poc saludables (amb sucre refinat) com a premi.
- L'objectiu no és només nodrir-se sinó també aprendre a gaudir del menjar amb els altres.
- Els infants necessiten activitat física per poder desenvolupar-se, de manera que mirar la televisió o estar davant de pantalles molta estona limita el desenvolupament.

Idees clau:

- Menjar no és només alimentar-se sinó aprendre a ser cada vegada més autònom i a menjar sa i sense capricis.
- Heu de tenir cura en el moment de la transició de la lactància cap als aliments més sòlids, de manera que es continuï mantenint el vincle càlid amb l'infant i al mateix temps aprofiteu per fomentar nous aprenentatges.
- La introducció de l'alimentació complementària de l'infant és una oportunitat d'or per revisar les rutines d'alimentació de la família i intentar dissenyar menús més saludables.
- Les menjades han de ser moments agradables del dia; no heu de donar per fet que hagin de suposar mals humors, renyades i disgusts.
- Menjar en família és un bon moment per comunicar-se, estrènyer llaços i oferir models apropiats per als infants sobre com alimentar-se.
- És important educar els infants perquè desenvolupin un bon sentit del gust i que valorin tastar diferents aliments, encara que uns els agradin més que uns altres.
- Sou el principal model a taula: donau a l'infant bones ocasions perquè pugui participar i col·laborar en allò que pugui a l'hora de preparar el menjar i desparar taula.

Per a més informació: consultau els enllaços suggerits en aquesta sessió.