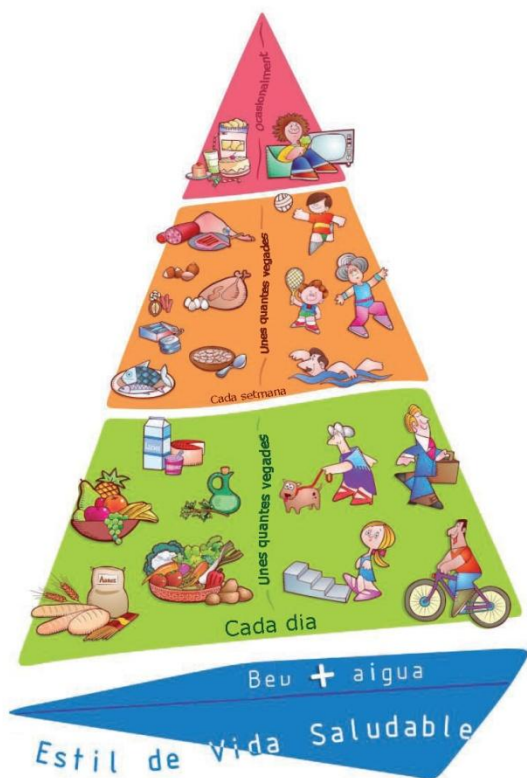


Decàleg de l'alimentació



Abans de començar
les mans t'has de rentar
i en haver acabat
les dents t'has de raspallar



AEPap
Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria
www.aepap.org



www.famiped.es



www.familiaysalud.es



Una alimentació **completa i equilibrada** manté la salut i prevé malalties. S'aconsegueix amb una dieta **variada** que inclogui tots els grups d'aliments. Si els infants comencen des del principi a **menjar de tot**, s'hi acostumen per sempre.



La **dieta mediterrània** és molt sana. Consisteix a menjar molts de **vegetals** (fruites, verdures, hortalisses, llegums), cereals (pa, pasta, arròs) i més aus i **peix** que carn vermella, i cuinar amb **oli d'oliva** i poca sal, millor si és iodada.



És bo repartir el que es menja en 5 menjades: esmorzar, dinar i un sopar lleuger. A més, a mitjan matí i en el berenar és millor una fruita fresca o un entrepà que un suc envasat o brioixeria industrial. No fa falta espipellar res més.



Els infants aprenen a **menjar** imitant els grans. Millor menjar a poc a poc, mastegant bé, asseguts a taula, divertint-se **en família**. **Sense televisió**, perquè l'infant mal menjador es distreu i no menja; i el que menja molt, ho fa sense adonar-se de la quantitat que menja.



Sempre un bon **esmorzar** abans d'anar a classe: **lactis**, **cereals** (pa) i **fruita** (una peça sencera o un suc natural o tomàtiga). Millora el rendiment físic i intel·lectual i evita l'obesitat.



Cada dia fruites, verdures i hortalisses. Es recomanen 5 racions cada dia. Dues o tres han de ser fruites senceres i a mossegades. Són postres més bones que un lacti. No més d'un tassó de suc natural, acabat de fer, per dia.



L'aigua és l'única beguda necessària i més sana que qualsevol refresc, suc o batut.



Evita el menjar **precuinat** (amb més greixos i sal) i els aliments amb **greixos saturats**, **trans** o hidrogenades i olis de coco i palma (llegiu les etiquetes). Si preniu dolços i aperitius salats, que sigui amb moderació. **Cuinau** més vegades a la **planxa**, **al forn**, **per cocció** o **al vapor** i menys fregits i arrebossats.



Deixau que l'infant decideixi quant vol menjar. Heu de tenir confiança: millor **oferir**, **no obligar**. Els infants mengen **la quantitat que necessita el cos**, no la que nosaltres volem. El menjar no és un càstig, ni tampoc hauria de ser un premi.



Aconseguir fer una hora d'exercici **cada els dies**: córrer al pati, passejar, pujar les escales, treure el ca a passejar o anar caminant o en bici a l'escola. A més, almenys 5 vegades per setmana una mica més d'esport; és més divertit en companyia.