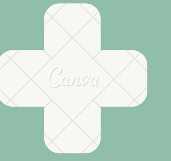


NF2. L'ALIMENTACIÓ ALS CENTRES
D'EDUCACIÓ INFANTIL



LA LACTÀNCIA MATERNA I LA LACTÀNCIA ARTIFICIAL



LA LACTÀNCIA MATERNA

**gen
cat**

Alimentació del nadó

gen
cat Canal Salut



Lactància amb fórmules per a lactants



Llets d'iniciació
Fins als 4 mesos



Llets de continuació
A partir dels 5 mesos



DONAR EL PIT



DONAR LLET
MATERNA
CONSERVADA



DONAR
FORMULES DE
LLET PER
LACTANTS

La lactància als
centres
educatius

NF2. L'ALIMENTACIÓ ALS CENTRES
D'EDUCACIÓ INFANTIL



EL PERÍODE TRANSICIONAL

DELS 6 ALS 12 MESOS



- A Partir dels 6 mesos es pot iniciar la introducció d'aliments complementaris a la llet materna
- Als 12 mesos ja poden menjar el mateix tipus d'aliments que la resta de la família (prou variada i equilibrada)
- El canvi de la lactància exclusiva als aliments transicionals i més tard a una dieta familiar normal amb la interrupció de la lactància s'ha de fer de **forma gradual**

Els canvis i el desenvolupament

- Als **6 mesos** ja poden seure i mostrar interès pel menjar de taula
- **Cap als 8 mesos** poden mastegar i empassar trossos d'aliments més sòlids
- **Dels 9 als 12 mesos** poden alimentar-se sols, beure d'una tassa amb les 2 mans i menjar el mateix que la resta de la família

Es necessiten com a mínim 8-10 exposicions a un aliment per a què l'infant l'accepti.

S'han d'oferir aliments de forma repetida ja que sovint inicialment són rebutjats.

Es recomana deixar una o dues setmanes entre la introducció d'un aliment i el següent

Els nous aliments



RECOMANACIONS GENERALS

Seqüència en la introducció de nous aliments

A PARTIR 6 M

- Verdures (sopa o puré)
- Afegir aliment que aportí proteïnes o greix:
- 40-50 g de xai, vedella o pollastre o peix blanc.
- Bullits o a la planxa.
- Farinetes sense gluten

CAP ALS 9 M

- Introducció del glúten:
- Farinetes amb glúten
- Pa, pastes,, galetes

12 MESOS

- Ou
- Llegums
- Formatge fresc
- Iogurt
- Altres derivats làctics



¿Cómo empezar el método BLW? [ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA GUIADA POR EL BEBÉ]



Share

Como empezar con Baby Led Weaning



Watch on  YouTube

NF2. L'ALIMENTACIÓ ALS CENTRES
D'EDUCACIÓ INFANTIL



EL PERÍODE D'ALIMENTACIÓ D'ADULT MODIFICAT

DE L'1 ALS 7 o 8 ANYS



- Es van introduint els aliments que faltaven

- Es van variant les preparacions.

- És molt important l'aprenentatge d'hàbits alimentaris saludables

Rutines repetibles



<http://videosalut.gencat.cat/salut-i-seguretat/apats-en-familia-molt-mes-que-alimentar->

Els nous aliments

A PARTIR DE L'ANY

- Llet sencera
- Ou sencer
- Pasta més gruixuda ben cuita
- Llegums (xafats primer i sencers després) – ben cuits
- Guarnicions crues (enciam, pastanaga rallada, tomàquet sense pell ni llavors,...)
- Fruits secs triturats.

ABANS DELS 3 ANYS

S'acaben d'introduir altres aliments:

- Peix blau (sense pell)
- Verdures flatulentes (col, carxofa, espàrrecs,...)

Les preparacions

ENTRE 1 I 3 ANYS

- Sopes
- Cremes
- Purés
- Bullits
- Guisats
- Estofats
- De tant en tant, a partir dels 18 mesos, algun rostit o fregit.

A PARTIR DELS 3 ANYS

Qualsevol tècnica, fomentant alimentació sana. (No abusar de fregits ni arrebossats)



LA PLANIFICACIÓ DE MENÚS



ADAPTACIONS

PER EDAT:

- Modificació de la textura, o, si cal, de la forma de cocció o presentació.

ALTRES ADAPTACIONS

- Per malaltia, culturals, religiosos...

EL MENÚ BÀSIC

Es aquell que
incorpora tots
els nutrients
necessaris.

A partir de la
piràmide
nutricional

Cal entregar el
menú escolar
a les famílies.

Consideracions Prèvies

- **Productes de temporada**
- **Oli d'oliva** (per amanir, cuinar...)
- **Sal** de manera **moderada** i iodada.
- **Reduir la presència d'aliments precuinats** (aportació excessiva de greixos no saludables)
- **Pastissos, rebosteria** i altres **productes ensucrats exclusivament** per **ocasions especials**.
- **Aigua**: beguda **principal** i present a **tots els àpats**
- **Pa**: acompanyar tots els àpats
- **No repetir** l'estructura dels **menús segons el dia de la setmana**.
- **Evitar** combinacions de **plats de difícil acceptació en un mateix àpat**.
- Tenir en compte l'**època de l'any** (diferents necessitats a l'estiu que a l'hivern)
- Incloure propostes gastronòmiques relacionades amb **aspectes culturals i festius**.

Planificació del menú bàsic

Tenint en compte la **piràmide nutricional**, seguim els següents passos:

1. Programem els **segons plats** (plat principal) . Per **cada setmana** es pot fer : un o 2 dies peix, un dia ous i la resta de dies, diferents tipus de carns. **Limitar** els **fregits** i **prioritzar : bullit, forn, estofat,etc...**
 2. Programem els **primers plats**. Per **cada setmana** és adequat: un dia llegums, un dia verdura, un dia pasta, un dia arròs i un dia patates.
 3. Escollim la **guarnició del segon plat** (crua, bullida o estofada). Cal triar-la **tenint en compte el 1r i el 2n plat** per tal que completi l'àpat.
 4. Per últim, planifiquem els **postres**. Com a mínim **3 cops a la setmana** cal donar **fruita fresca** i, els dies que hi hagi amanida es pot donar un lacteri (iogurt, flam, crema,...)
- Els centres que ofereixen **berenar** cal incloure un **aliment líquid** (llet, suc,...) i **un de sòlid** (galetes, pa amb xocolata, pa amb formatge,...)

Modificació del menú bàsic per adaptar-lo a
alguns requeriments específics.

Menus adapts

PER
QUESTIONS
DE SALUT

DIFERÈNCIES
CULTURALS O
RELIGIOSES

DIFERÈNCIES
FUNCIONALS

MENUS ADAPTATS PER QUESTIONS DE SALUT

TEMPORAL

Trastorn passatger: diarrea ,
estrenyiment...

PERMANENT

Trastorn crònic causat per malaltia,
allergia o intolerància alimentària.
Pot necessitar mantenir una dieta
especial durant tota la seva vida.

MENUS ADAPTATS A TRASTORNS PASSATGERS



MENÚ ASTRINGENT

Quan l'infant te diarrea.

Let diluïda, iogurt natural , pollastre
o peix bullit, arròs, pastanaga, pa
torrat...

MENÚ LAXANT

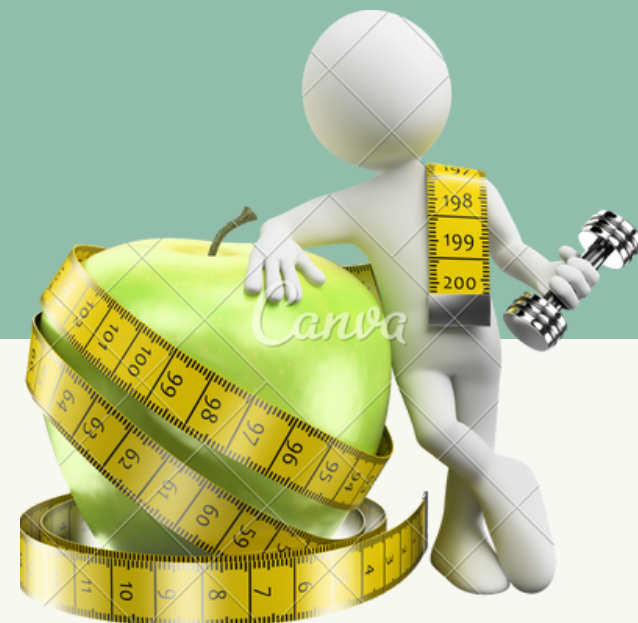
Quan l'infant te restrenyiment.

Aportació de fibra i aigua.

(Verdures, fruites, leguminose,
cereals integrals I fruits secs)

Verdures I llegums sense triturar, la
fruita sense pelar i el pa integral.

MENUS ADAPTATS PER MALALTIA, AL·LÈRGIA O INTOLERÀNCIA



MENÚ PER INFANTS AMB AL·LÈRGIES

No pot consumir cap aliment ni cap producte que el contingui.

MENÚ PER INFANTS AMB INTOLERÀNCIES

- Intolerància a la lactosa
- Intolerància al gluten.

MENÚ PER INFANTS AMB DIABETIS

- Mantenir la glucèmia dins els límits normals.

MENUS ADAPTATS A DIFERÈNCIES CULTURALS O RELIGIOSES



MENÚ SENSE CARN

MENÚ SENSE CARN DE PORC

ALTRES ADAPTACIONS



ADAPTACIONS A DIFERÈNCIES FUNCIONALS

- Estris adaptats
- Tipus d'aliments o textures o càrrega calòrica que necessita
- Dificultats de mastiació (paràlisi cerebral): prolongar l'alimentació amb purés i graduar el pas als aliments ratllats, tos i de textures diferents.
- Dificultats de deglució i mobilitat orofacial millor mantenir l'alimentació a base de purés, batuta i suc.

El menjador com a espai educatiu



[https://www.altamar.es/profesorados/libro/Autonomia
_personal-i-salut-infantil-9788415309802](https://www.altamar.es/profesorados/libro/Autonomia_personal-i-salut-infantil-9788415309802)

- Eina per al desenvolupament d'habilitats individuals i socials (us dels coberts , beure amb got, comportar-se a taula ...)
- Educació per la salut (alimentació i nutrició i higiene)
- Contribueix a la interculturalitat i el multiculturalisme
- Moment privilegiat per les relacions amb els Altres.



**Què
treballem
al
menjador
escolar?**



Objectius:

- Garantir alimentació adient a l'edat i requeriments dels nens i nenes
- Afavorir l'autonomia
- Aprendre comportaments i habilitats (us dels coberts , seure adequadament...)
- Adquirir i consolidar hàbits relacionats amb la higiene.
- Introduir nous aliments i preparacions
- Identificar els aliments i la seva procedència, (tradicions, celebracions, ...)
- Fomentar la participació progressiva de l'infant en la pròpia alimentació.
- Afavorir la convivència i la relació social, tant amb les persones adultes com amb els companys i companyes.
- Promoure el respecte per la diferència.



**L'espai, el
mobiliari i
els estris.**

El mobiliari

- Distribuit de manera que els nens i nenes estiguin còmodes i àmples.
- No separats per nivells d'autonomia.
- Adults a la vora i a la seva altura

- Adequat a les característiques dels nens, nenes.

- Taula neta i parada amb tovalles, tovallons o pitets.

Els estris

- Bols de vidre transparents
- Gots i gerres de vidre transparent i a la mida de les mans.
- Forquilles de diferents mides.

Per infants amb diversitat funcional:

- Plàstics antilliscants de base.
- Plats termos.
- Plats de vora alta.
- Coberts adaptats.
- Gots adaptats.





L'hora dels àpats.

Abans

Durant

En acabar

Abans de menjar



- Han de reconèixer l'hora de menjar:
 - Establir un conjunt d'accions que permetin identificar el moment de l'àpat (canço de dinar, preparar l'espai...) que cal repetir cada vegada.
- Dins les seves possibilitats ajudar a preparar l'aula o el menjador.

Durant l'àpat

Proporcionar el nivell d'autonomia que cadascú que necessiti.

Als infants més petits:

- Donar el dinar asseguts a la falda, però que el plat quedi a prop perquè puguin fer les primeres descobertes amb la mà.
- Més endavant es pot fer servir una trona alta i que comencin a participar amb la ma o la cullera.

Quan ja saben asseure's i aixecar-se de la cadira sols:

- Mengen en taules baixes amb l'educadora o educador. Participen amb la cullera o amb les mans.
- A mida que guanyen autonomia comencen a menjar junts a taula.

En acabar l'àpat

Establir una rutina d'accions:

- Recollir els plats.
- Llençar els tovallons de paper al contenidor, anar a rentar-se les mans,...



oments de
on períodes d
endizaje y a



L'alimentació perceptiva.

Enfatitza els aspectes de la **motivació** i la **relació** en el moment de donar de menjar als nadons i als infants.



Pràctiques recomanables

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Alimentar responent als seus signes de gana i de satisfacció• Alimentar a poc a poc, amb paciència i animant a menjar sense forçar. | <ul style="list-style-type: none">• Minimitzar les distraccions durant els àpats |
| <ul style="list-style-type: none">• Quan els infants rebutjgin aliments, provar noves combinacions (saburs, textures, mètodes) | <ul style="list-style-type: none">• Moments dels àpats= períodes d'aprenentatge, diàleg, contacte ocular... |

Hàbits relacionats amb l'alimentació





Recomanacions
generals

Fites evolutives

RECOMANACIONS GENERALS

- Petits rituals amb objectes (coberts, tovallons,,...), cançons, música, contes...
- Deixar el temps que necessiti.
- Cada infant té el seu ritme per menjar
- Avaluar la situació madurativa i de creixement que es troba l'infant
- Tenir en compte els canvis que es duen a terme en aquest període, sent conscients que es necessita temps d'aprenentatge i habituació:
 - Canvi d'aliments
 - Canvi de lloc on menja
 - Canvi en la manera de menjar

FITES EVOLUTIVES

Entre un i tres anys

- **Comportament a la taula:**

- Menjar assegut en una taula adequada
- Al final de l'etapa: menjar sol, tot i que pugui necessitar ajuda en algun moment.
- Introduir progressivament tots els aliments a la dieta, sense triturar.
- Necessita pitet i pot vessar o tirar aliments líquids
- Gaudir de la companyia dels altres a taula

- **Utilització de coberts**

- Utilitzar amb certa precisió la cullera i la forquilla

- **Correcció amb la beguda**

- Utilitzar vasos agafant-los amb les dues mans
- biberó limitat a la nit.

- **Participació en la preparació de l'entorn**

- Pot posar objectes a taula i treure'ls un per un, sempre sota supervisió.



**DIFICULTATS EN
L'APRENENTATGE
DELS HÀBITS
D'ALIMENTACIÓ**

Quan no te gana

Diverses raons:

Cansament, calor, menjar poc atractiu etc..

- Pot servir d'ajuda:
 - Reduir la quantitat d'aliment que se li dona
 - Fer-li una presentació més atractiva
 - Variar alguns ingredients

Quan no en te mai prou

- L'infant ha de quedar satisfet amb la quantitat d'aliment que ingereix
- Generalment autorregula les seves necessitats d'alimentació
- Quan no és així:
 - Mai queda satisfet
 - Plantejar-se per què i ajudar-lo a posar uns límits.

Quan rebutja certs aliments

- El rebuig a noves textures i gustos són bastant habituals
- Aquestes situacions estan directament relacionades amb la falta de gana i amb els hàbits alimentaris establerts de bon principi.
- És molt important seguir una programació adequada pel què fa al moment i la manera d'introduir nous aliments i a la quantitat que se n'introdueix.
- **L'actitud** de les educadores/s **és clau** per tal d'**evitar la tensió**
- **No dona bons resultats:** Forçar a menjar, donar premis o càstigs.