

DECÀLEG PER A LA MILLOR ALIMENTACIÓ DELS NOSTRES FILLS

L'elecció dels aliments, la manera de cuinar-los, la varietat de colors, formes, aromes i textures, i la freqüència de consum són aspectes importants a tenir en compte alhora d'elaborar els menús dels més petits. És per aquest motiu que us donem 10 consells per aconseguir una dieta sana, equilibrada i adient als vostres fills:

1. **5 àpats al dia:** cal aportar energia cada 3-4 hores com a màxim. A més, mantenir els 5 àpats permetrà que els nens tinguin l'energia que necessiten en tot moment.
2. **Començar el dia amb un bon esmorzar.** Es recomana que estigui compost per **fruita+cereal + làctic:**
 - a. Panet amb formatge + mandarina
 - b. Iogurt o llet amb cereals + plàtan
3. Assegurar **la ingesta diària de 200-250 g de fruita** per l'aportació de vitamina C. 200-250 g = 2-3 peces petites.
4. **Consumir verdura cada dia pel contingut de vitamines, minerals, aigua i especialment fibra.** Es recomana que n'hi hagi tan a dinar com a sopar: com a plat principal, com a guarnició de plats de carn i peix, formant part de truites, pizzes o combinades amb arròs i pasta.
5. Tan al dinar com a sopar, la **presència d'aliments rics en hidrats de carboni d'absorció lenta** com a font principal d'energia: patates, pasta, arròs o un altre cereal, o llegums cuits.
6. Les **postres ideals són els làctics** com el formatge fresc, el mató i el iogurt, i la **fruita fresca**. Cal reservar postres dolces i llamineres com els flams, cremes, pastissos i fruites en almívar per les ocasions puntuals.
7. Els nens poden començar a **participar a la cuina per apropar-se i familiaritzar-se amb les textures, formes i colors que tenen els aliments**, i elaborar ells mateixos batuts de fruita i làctics, guarnir amanides, crear pastissos, amassar pa i fer pizzes...
8. **La beguda de tots els àpats ha de ser l'aigua.** En ocasions pot ser suc de fruita natural (sobretot si costa tenir gana) o una mica de llet (si es va just de pes).
9. A partir de 1-2 anys **es recomana que els nens mengin en companyia: observen, imiten i, d'això, n'aprenen.** És una de les regles bàsiques per aconseguir una bona alimentació, sempre i quan a casa es respectin uns horaris i normes.
10. A partir dels 7-8 anys tenen les idees clares del que és saludable i el que no. Per tan, es pot començar a informar dels prejudicis de l'alcohol, del consum excessiu de llaminadures, d'una mala alimentació en general, el tabac...