

Consells pràctics

ALIMENTACIÓ I ACTIVITAT FÍSICA PER A INFANTS I ADOLESCENTS



Estratègia
nacional
per la nutrició,
l'esport
i la salut

3

3

Consells pràctics

ALIMENTACIÓ I
ACTIVITAT FÍSICA
PER A INFANTS I ADOLESCENTS



Govern d'Andorra



25
Fundació
Crèdit Andorrà

25 anys al servei de les persones

Col·labora:





PRIMERA EDICIÓ: MAIG DEL 2012

© del text: els autors

© de l'edició: Fundació Crèdit Andorrà i Govern d'Andorra

© de les il·lustracions: Jordi Planellas

Disseny i maquetació: Esbós

Dipòsit legal: AND. 207 - 2009

ISBN: 978-99920-60-00-1 / 978-99920-0-543-9

Són rigorosament prohibides, sense l'autorització escrita dels titulars del copyright, sota les sancions establertes per la llei, la reproducció total o parcial d'aquesta obra per qualsevol mitjà o procediment, incloent-hi la reprografia i el tractament informàtic, i la distribució d'exemplars mitjançant lloguer o préstec públics.



Estratègia
nacional
per la nutrició,
l'esport
i la salut

- **Autors**

Josep Manel Estrada Fernández, *llicenciat en Medicina, especialista en Pediatria*

Magda Rebolledo Acosta, *diplomada en Nutrició Humana i Dietètica*

Mercè Rosas Martisella, *diplomada en Nutrició Humana i Dietètica i grau superior en Educació Infantil*

Elena Rosselló Mañá, *diplomada en Nutrició Humana i Dietètica, diplomada en Infermeria, postgrau en Nutrició i Dietètica Humana i postgrau de Pediatria i Neonatologia Hospitalària i Cirurgia General*

- **Coordinació**

Ministeri de Salut i Benestar

Olga Aguelo Asensio
Jesús Galindo Ortego
Gemma Marsal Llanes
Agustí Peris Tàpia
Rosa Vidal Pardenilla

Ministeri d'Educació i Joventut

Joana Obiols Isus

Secretaria d'Estat d'Esports

Lluís Orona Sanz

- **Edició**

Fundació Crèdit Andorrà i Govern d'Andorra

- **Disseny i maquetació**

Esbós

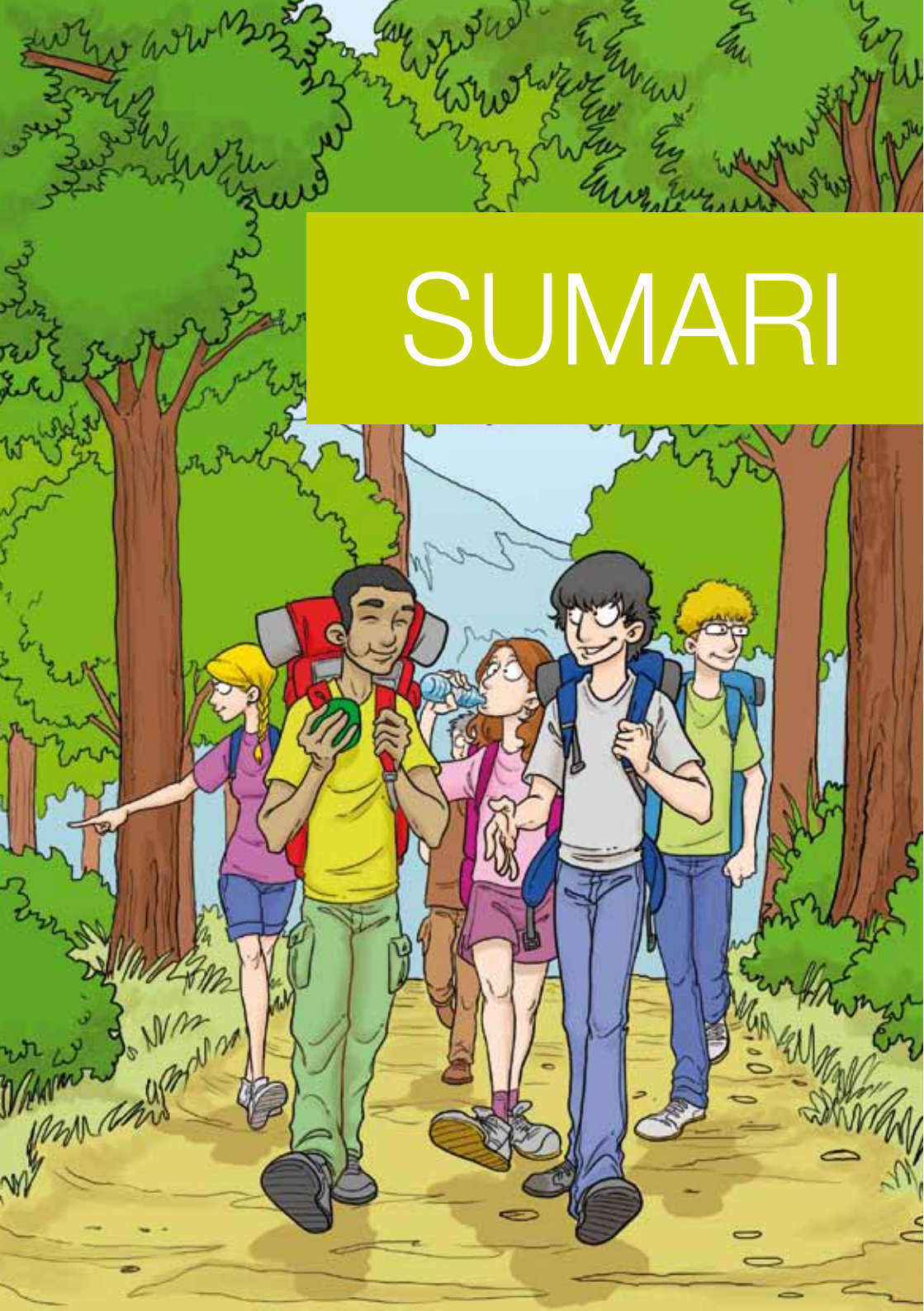
- **Il·lustracions**

Jordi Planellas

- **Impressió**

Impremta Envalira

SUMARI



> 1. PRESENTACIÓ	7
> 2. AGRAÏMENTS	12
> 3. INTRODUCCIÓ I TESTOS	14
3.1 Com menja el nen o l'adolescent?	16
3.2 Fa prou activitat?	18
> 4. MENGEM SA	22
4.1 Quina importància té l'alimentació durant la infància i l'adolescència?	23
4.2 Per què s'ha de menjar bé?	24
4.3 La taula dels aliments	27
4.4 Requeriments i necessitats segons les diferents etapes de la infància i l'adolescència (4 a 11 anys i a partir de 12 anys)	35
4.5 Àpats del dia	40
4.6 Característiques d'una dieta adequada per a la infància	49
4.7 Aspectes emocionals i hàbits familiars	53
4.8 Taller de cuina	55
4.9 Ítems concrets: dentició, trastorns del comportament alimentari (TCA), insomni i immunitat	57
> 5. SIGUEM ACTIUS	64
5.1 Beneficis de l'activitat física	65
5.2 Recomanacions d'activitat física en la infància i l'adolescència. Possibles activitats	66
5.3 Prevenció de la inactivitat en l'adolescència	71
> 6. SOBREPÈS I OBESITAT	72
6.1 L'epidèmia global	73
6.2 Els perjudicis per a la salut	74
6.3 Les causes de l'obesitat	76
6.4 Factors que influeixen en l'aparició del sobrepès i l'obesitat	77
6.5 Prevenció del sobrepès i l'obesitat en la infància i l'adolescència	80
6.6 Tractament del sobrepès i l'obesitat	81
> 7. ANNEXOS	82
7.1 Preguntes freqüents	83
7.2 Recorda que...	85
7.3 Lèxic	86
> 8. BIBLIOGRAFIA	90



PRESENTACIÓ



Les evidències disponibles ens mostren que el sobrepès, l'obesitat i el sedentarisme constitueixen avui alguns dels factors que més poden condicionar el futur estat de salut de les persones. Malauradament els infants i els adolescents no han quedat al marge dels canvis de comportament que ha anat patint la nostra societat ni de l'impacte que han tingut en els estils de vida de la població.

A Andorra, tots els estudis efectuats mostren i confirmen amb contundència l'increment notable de la prevalença de sobrepès i obesitat i un augment de la tendència a mantenir-se sedentaris en tots els grups poblacionals, inclosos els adolescents i els infants.

Adquirir i integrar a la nostra vida quotidiana hàbits saludables, com ara mantenir una alimentació equilibrada i variada i un estil de vida físicament actiu, constitueix la millor mesura de prevenció per lluitar contra aquests factors i aconseguir un estat de salut millor. Al mateix temps, es previndran altres malalties cròniques associades a aquests factors de risc, com les malalties cardiovasculars, la diabetis tipus II i certs tipus de càncers; malalties que avui ja constitueixen les principals amenaces de la salut i que si no es prevenen, esdevindran veritables reptes sanitaris i socials al llarg dels propers anys.

És per això que tot i que ja es poden trobar guies destinades a la població en general i a la gent gran, dins el marc del desenvolupament de l'Estratègia per a la nutrició, l'esport i la salut (ENNES), s'ha considerat essencial i indispensable desplegar aquesta guia a fi de poder proporcionar un seguit de recomanacions específicament orientades a facilitar pautes per millorar els hàbits de vida de la població infantil i adolescent.

La infància i l'adolescència són edats d'aprenentatge, de descoberta de les preferències i també de la construcció de la personalitat; cal, doncs, aprofitar aquest període de la vida per establir unes bases sòlides i afavorir accions perquè aquests bons hàbits s'assentint i es mantinguin al llarg de tota la vida.

Aquesta nova publicació s'adreça principalment als pares, els tutors i altres persones que puguin tenir infants i joves al seu càrrec, amb la voluntat d'oferir explicacions simples i consells fàcils en matèria d'alimentació i de motivació per incitar-los a fer algun tipus d'exercici físic de forma quotidiana. Al mateix temps, els nens i els joves passen moltes hores a l'escola, on ja s'imparteixen programes educatius que tracten temes que inclouen matèries com la nutrició i l'activitat física. Aquesta guia esdevé, doncs, un suport addicional adreçat també als agents educatius a fi que puguin disposar d'eines que els ajudin a implementar aquestes accions educatives, i generin així un lligam de continuïtat entre el que s'ensenya a l'escola i els valors que s'inculquen a la llar, al si de la vida familiar quotidiana.

Tanmateix, aquesta guia, malgrat que s'ha concebut perquè es destini als pares, també es pot adreçar fàcilment als joves en edat adolescent, i afavorir així que esdevingui un instrument per facilitar el diàleg entre generacions a l'entorn de temes, massa sovint oblidats, com la cultura culinària i el seu lligam amb la nostra identitat i la seva influència en la nostra salut.

Tampoc no hem d'oblidar que els infants i els adolescents tenen la capacitat de condicionar el seu entorn proper, de manera que la seva conscienciació i la millora efectiva dels seus hàbits de vida poden repercutir en la resta de les persones que els envolten i, doncs, per extensió influenciar els comportaments socials.

Us animem a llegir i a fer llegir aquesta guia perquè adults, petits i joves ens fem ben nostres uns valors i uns consells que ens han d'ajudar a prendre cura dels nostres hàbits de vida i així contribuir a millorar la nostra salut d'avui per mantenir-nos més sans demà.

Roser Suñé Pascuet

Ministra d'Educació i Joventut

Cristina Rodríguez Galan

Ministra de Salut i Benestar



L'obesitat és el problema de salut més greu que afecta els nens i les nenes en la majoria de països desenvolupats. Les formes d'oci sedentari, el consum a l'alça dels productes alimentaris coneguts com a menjar brossa o menjar ràpid i l'excés de begudes ensucrades són, en general, l'origen d'aquesta epidèmia que s'estén de manera alarmant entre els infants i els adolescents.

Estudis recents de diferents països europeus revelen una altra dada tan rellevant com preocupant, i és que la prevalença de l'excés de pes (sobrepès i obesitat) es manifesta ja de manera significativa en edats molt primerenques. Els experts coincideixen a assenyalar que els instruments més eficaços que hi ha contra l'excés de pes infantil són la prevenció, a partir de la promoció d'hàbits saludables, i la conscienciació social que l'obesitat és una malaltia.

Els infants i els adolescents constitueixen un segment de la població especialment vulnerable, motiu pel qual és urgent actuar de manera conjunta, des de la família i des dels diferents actors socials. Cal promoure un estil de vida saludable des dels primers anys de vida, amb una vocació duradora. Cal recuperar les recomanacions de la dieta mediterrània. I cal introduir l'activitat física com a pràctica habitual i regular en la nostra vida quotidiana, a totes les edats i des de ben petits, i, sempre que sigui possible, desenvolupar-la de manera divertida i positiva, en família i amb amics.

Tots aquests hàbits s'han de construir i compartir en el nucli familiar, però han de trobar el suport del conjunt dels agents socials, ja que tots compartim part de la responsabilitat en aquest projecte de salut. En aquesta línia

s'emmarquen les accions de l'Estratègia nacional per la nutrició, l'esport i la salut (ENNES), impulsada pel Govern d'Andorra i la Fundació Crèdit Andorrà des de l'any 2007.

El Govern d'Andorra i la Fundació Crèdit Andorrà col·laboren en programes educatius, iniciatives de sensibilització i eines per difondre els hàbits saludables d'acord amb els diferents períodes de la vida, tot incidint en les necessitats de cada edat. Els tres eixos principals en què es desenvolupa l'ENNES són conferències divulgatives, actes de participació ciutadana i publicacions com la que tenen a les mans.

Aquesta és la tercera guia d'una col·lecció dedicada a la nutrició, els hàbits alimentaris i l'activitat física, que en aquest cas s'adreça als infants i els adolescents, i als pares i les mares. És una guia amb missatges positius i senzills, que convida a seguir les recomanacions de manera engrescadora i compartint bons moments en família. També mostra com detectar i corregir els mals hàbits.

La seva lectura ens revela que la felicitat també té molt a veure amb allò que mengem, amb com ens veiem i amb la pràctica de l'oci actiu. En definitiva, amb un estil de vida més saludable.

Antoni Pintat Santolària

President del Patronat de la Fundació Crèdit Andorrà



2

AGRAÏMENTS



Aquesta guia és fruit de la participació i de l'entusiasme de diversos professionals, entitats i institucions que han aconseguit, un cop més, elaborar un document plural, basat en les evidències disponibles per informar i conscienciar de la importància de mantenir uns bons hàbits alimentaris i, alhora, incentivar la pràctica de l'activitat física, dos dels eixos principals per mantenir una vida sana, en aquest cas entre una població tan sensible i important com és la infantil i la juvenil.

Volem donar les gràcies al Col·legi de Dietistes i Nutricionistes d'Andorra (CDNA) per la seva participació, i en especial a les professionals d'aquest col·lectiu autores de la part d'alimentació d'aquesta guia, per donar suport a aquesta iniciativa pensada per millorar els hàbits alimentaris de la població.

Agraïm també molt sincerament la col·laboració del doctor Josep Estrada, pediatre, autor dels capítols referents a l'activitat física i al sobrepès i l'obesitat infantil, per compartir els seus coneixements i la seva experiència en el camp de la salut infantil.

Aquesta tercera publicació s'ha dut a terme per iniciativa i amb el finançament del Govern d'Andorra i la Fundació Crèdit Andorrà i és la continuació d'una col·lecció que consta de la guia destinada a la població en general *Consells pràctics per menjar sa i mantenir-se actiu* i de la guia destinada a la gent gran *Consells pràctics: alimentació i activitat física quan ens fem grans*.





3

INTRODUCCIÓ I TESTOS

Aquesta guia vol ajudar els pares, els avis i els educadors amb unes recomanacions pràctiques sobre alimentació i activitat física i amb la idea de consolidar-les. Mantenir una alimentació saludable junt amb una vida activa és essencial per al creixement del vostre infant, però, a més, contribueix a la seva salut avui i en el futur.

A continuació trobareu un parell de testos que s'han d'entendre a títol orientatiu i no com una eina de diagnòstic ni de tractament; simplement volen oferir-vos un acostament al contingut de la guia.

Feu aquestes autoavaluacions acompanyats de l'infant i de l'adolescent i així despertareu el seu interès per conèixer els beneficis de seguir una alimentació correcta i un estil de vida actiu.



3.1 COM MENJA EL NEN O L'ADOLESCENT?



Responen **SÍ** o **NO** a les afirmacions següents i després sumeu els punts aconseguits en cada resposta:

	SÍ	NO
Fa un esmorzar complet cada dia	3 punts	0 punts
El berenar conté cada dia begudes ensucrades	1 punt	3 punts
Menja cada dia davant del televisor	1 punt	3 punts
Acostuma a menjar peix 2 o 3 cops per setmana	3 punts	1 punt
Fa esport 2 o més dies a la setmana	3 punts	2 punts
Menja cada dia més de 3 racions de fruita i verdura	3 punts	1 punt
A mig matí menja pastisseria	0 punts	1 punt
Acostuma a excedir-se amb la sal com a additiu	1 punt	3 punts
Si està molt cansat se'n va al llit sense sopar	0 punts	3 punts
Els aliments arrebossats i similars formen part de l'alimentació de manera puntual	2 punts	0 punts

TOTAL



> RESULTATS DEL TEST

Més de 15 punts: Estat nutricional bo. Llegir la guia pot ajudar a continuar mantenint el bon estat nutricional. És recomanable que repetiu el test d'aquí a 6 mesos.

De 13 a 15 punts: Risc nutricional moderat. S'haurien de prendre mesures per millorar els hàbits alimentaris i l'estil de vida. Seguiu els consells sobre alimentació d'aquesta guia i repetiu el test d'aquí a 3 mesos.

Menys de 13 punts: Risc nutricional elevat. La lectura d'aquesta guia us pot ajudar a millorar l'estat nutricional del nen, però també us recomanem que consulteu algun professional de la salut que pugui ajudar-vos a fer que la dieta de tota la família sigui prou variada i equilibrada i a ajustar la ingesta calòrica de l'infant a les seves necessitats de creixement i activitat física.



3.2 FA PROU ACTIVITAT ?



Responen a les qüestions següents i després sumeu els punts aconseguits en cada resposta:

① AJUDA HABITUALMENT A FER FEINES A CASA QUE DEMANEN UN ESFORÇ MODERAT?

- Mai (1)
- De vegades (2)
- Sovint (3)
- Cada dia (4)

② FA ALGUNA ACTIVITAT FÍSICA I/O ESPORTIVA EN HORARI EXTRAESCOLAR?

- Cap (1)
- Una (2)
- Dues (3)
- Tres o més (4)

③ ENTRE L'ESCOLA I FORA DE L'ESCOLA, QUANTS DIES A LA SETMANA FA ACTIVITAT FÍSICA I/O ESPORTIVA?

- 0 (1)
- 1 o 2 (2)
- 3 o 4 (3)
- 5 o més (4)

④ DURANT QUANTS MINUTS AL DIA FA ACTIVITAT FÍSICA I/O ESPORTIVA?

- Menys de 15 minuts (1)
- Entre 15 i 30 minuts (2)
- Entre 30 i 60 minuts (3)
- Més de 60 minuts (4)

⑤ QUAN FA ESPORT O ACTIVITAT FÍSICA, ACABA CANSAT I/O SUAT?

- Gens (1)
- Poc (2)
- Bastant (3)
- Molt (4)

⑥ VA A PEU A L'ESCOLA?

- Mai (1)
- 1 o 2 dies per setmana (2)
- 3 o 4 dies per setmana (3)
- Cada dia (4)

7 VA A PEU A FER LES ACTIVITATS?

Mai

1 dia per setmana

2 dies per setmana

3 o més dies per setmana

1

2

3

4

8 JUGA ACTIVAMENT AL CARRER O ALS PARCS (CORRENT, SALTANT, BALLANT...) EN SORTIR DE L'ESCOLA?

Mai

1 o 2 dies per setmana

3 o 4 dies per setmana

5 o més dies per setmana

1

2

3

4

9 FA ALGUN TIPUS D'ACTIVITAT FÍSICA AMB ELS PARES?

Mai

De vegades

Cada cap de setmana

Cada dia

1

2

3

4

10 PUJA PER LES ESCALES EN LLOC D'AGAFAR L'ASCENSOR?

Mai

De vegades

Sovint

Sempre

1

2

3

4

11 QUANTES HORES DIÀRIES DEDICA EN TOTAL A VEURE LA TELEVISIÓ, JUGAR AMB LA CONSOLA I/O FER SERVIR L'ORDINADOR?

Més de 2 hores

Entre 1 i 2 hores

Entre 30 i 60 minuts

Menys de 30 minuts

1

2

3

4

TOTAL



> RESULTATS DEL TEST

Més de 30 punts: El vostre fill és prou actiu. Animeu-lo a continuar aquest estil de vida amb el vostre exemple. Participeu en els seus jocs. Interesseu-vos pels seus resultats esportius.

Entre 20 i 30 punts: El vostre fill pot millorar la seva activitat. D'aquesta manera reduirà el risc de sobrepès, obesitat i altres malalties, millorarà la seva autoestima i la relació amb els altres, i també el desenvolupament de les seves capacitats físiques i psíquiques. Milloreu les rutines diàries. Faciliteu que pugui jugar o fer activitat física diàriament amb els seus amics. Feu esport i lleure actiu en família.

Menys de 20 punts: El vostre fill és molt sedentari. És probable que tingui sobrepès o obesitat. La seva inactivitat perjudicarà greument el seu estat de salut al llarg de la vida. Incorporeu l'activitat física en les seves rutines diàries.

Animeu-lo a caminar, córrer, ballar, pujar escales.

Jugueu amb ell de forma activa.

Interesseu-vos per quina mena d'exercici fa a l'escola.

Feu que triï algun esport o alguna activitat física en horari extraescolar.







MENGEM SA



4.1 QUINA IMPORTÀNCIA TÉ L'ALIMENTACIÓ DURANT LA INFÀNCIA I L'ADOLESCÈNCIA?

Una alimentació correcta i saludable contribueix a protegir contra les infeccions i proporciona un **millor creixement físic**; també potencia un **major rendiment intel·lectual**, que permet adquirir capacitats i destreses durant l'etapa de creixement, i tot això és la base per gaudir el dia de demà d'una vellesa saludable i amb una bona qualitat de vida.

L'alimentació és un dels pilars fonamentals de la salut. Per aquesta raó és molt important que les noves generacions rebin una àmplia informació de com tenir cura de la seva alimentació durant tota la vida. A la vegada, **aquesta bona feina que heu de fer els pares** preocupant-vos de l'alimentació diària té un resultat immediat, perquè esteu assegurant als vostres fills l'energia i els nutrients necessaris per al seu creixement i desenvolupament.

Per a un bon estat de salut dels infants i adolescents és fonamental que l'alimentació sigui adequada a cada etapa del seu desenvolupament. Per això s'han de respectar unes quantitats i proporcions determinades dels aliments que constitueixen la dieta.

- Cada dia s'ha de començar amb un **esmorzar saludable**, com si fos un còctel d'energia per afrontar el dia després d'haver estat en dejú durant la nit. Una bona pauta és repartir aquest esmorzar en dues preses durant el matí.
- El **dinar** és l'àpat que ha d'aportar més nutrients i energia. El **sopar**, en canvi, ha de ser una mica més lleuger.
- El **berenar** els ajuda a mantenir un bon estat d'energia i d'activitat tant física com intel·lectual, cosa que afavoreix el bon desenvolupament de les diverses tasques que han de fer fins al vespre.

4.2 PER QUÈ S'HA DE MENJAR BÉ?



MENJAR HA DE SER UN PLAER, PERÒ RECORDA QUE TAMBÉ TÉ UN EFECTE DIRECTE SOBRE LA TEVA SALUT.



1

Per **créixer i mantenir els ossos** forts, consumeix productes làctics cada dia.

2

Per **cuidar-te la vista i la pell**, menja molts aliments vegetals com les pastanagues, els tomàquets i la fruita, que aporten betacarotens i licopens.

3

Per tenir **energia**, menja pa, cereals, patates, arròs, pasta o llegums.

4

Per cuidar la **musculatura** no t'oblidis de prendre una quantitat correcta de proteïnes: per esmorzar, llet amb cereals; per dinar, peix o carn o ou o arròs amb lleties; per berenar, entrepà de pernil, i per sopar, peix o ou o carn.

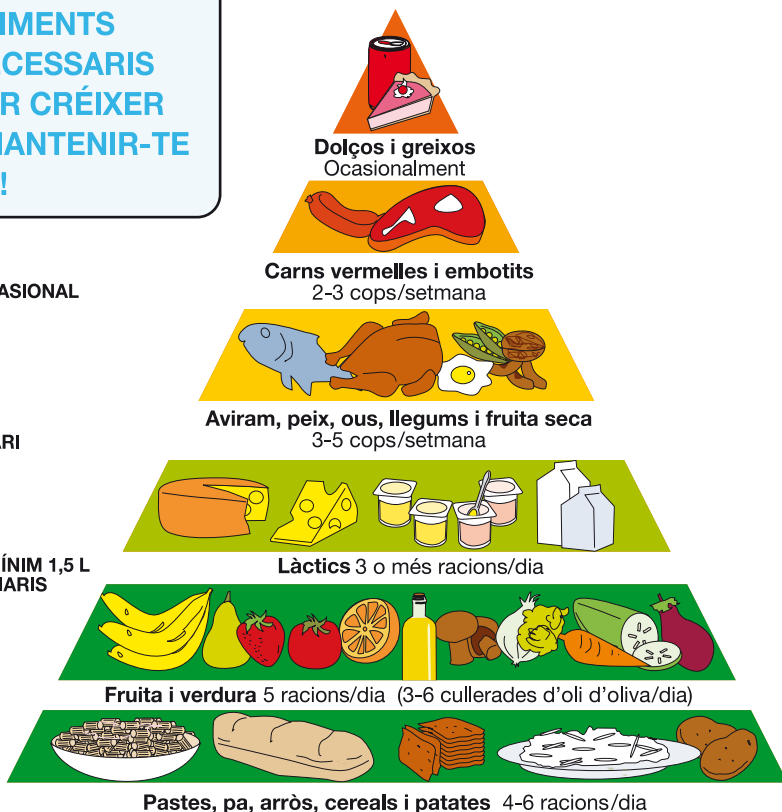
5

Per evitar **el sobrepès**, controla el consum de greixos i escull preferentment l'oli d'oliva per amanir, per als guisats, per als entrepans o per algun fregit ocasional.





**APRÈN LA
IMPORTÀNCIA
DE TOTS ELS
ALIMENTS
NECESSARIS
PER CRÉIXER
I MANTENIR-TE
SA!**



La piràmide mostra de manera senzilla i molt visual la freqüència amb què hem d'incloure els diferents grups d'aliments a la nostra dieta diària o setmanal i la quantitat.

A la taula dels aliments que es presenta a continuació es completa la informació i s'assenyalen algunes necessitats més específiques en alguns períodes del desenvolupament d'infants i adolescents.



RECORDA, UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE
ET POT AJUDAR A VIURE MÉS ANYS, I A
VIURE'LS MILLOR.



4.3 LA TAULA DELS ALIMENTS

Grup d'aliment

Periodicitat

Racions per a infants i adolescents en edat escolar

FARINACIS

CADA DIA, EN TOTS ELS ÀPATS



Què ens aporten?

- Energia de llarga durada per poder jugar i créixer.
- Els cereals són una font important de midó, proteïnes d'origen vegetal, minerals, vitamines i fibra. El seu contingut de greix és baix.

1 ració equival a:

- 3-4 llesques petites de pa (40-60 g).
- 4 bastonets o 4 biscotes.
- 1 plat d'arròs o pasta (50-60 g en cru o 150-200 g cuits).
- 6 cullerades soperes de cereals (30 g).

Consell:

Se n'ha de prendre com a mínim per esmorzar i per dinar o sopar.

Si es fa activitat esportiva a la tarda, s'han de prendre també a l'hora de berenar.

S'ha d'afavorir també el consum de cereals integrals, perquè aporten més fibra i nutrients. Si es combinen cereals i llet, l'aportació proteica és excel·lent.

VERDURES

COM A MÍNIM
2 RACIONS AL DIA
(per dinar i sopar)



Què ens aporten?

- Antioxidants, fibra, minerals (magnesi, ferro, calci, etc.) i vitamines necessàries per a un creixement òptim.
- Són els aliments que aporten menys calories.
- Un plat multicolor amb verdures crues variades (tomàquet, pebrots...) ens aporta una bona dosi de vitamina C.

1 ració equival a:

- 1 tomàquet, 1 pastanaga o 1 carxofa.
- 1/2 pebrot, 1/2 albergínia o 1/2 carbassó.
- 12-15 mongetes verdes.
- 150 g de bledes o espinacs.

Consell:

S'ha de consumir diàriament un aliment cru en els àpats en forma d'amanida o de fruita. Les verdures de temporada són més nutritives, tenen més bon gust i són més econòmiques. La pastanaga i la carbassa són molt riques en betacarotens, una forma de vitamina A que protegeix la vista i la pell i reforça la immunitat.

Grup d'aliment

Periodicitat

Racions per a infants i adolescents en edat escolar

FRUITES

2-3 RACIONS
AL DIA



Què ens aporten?

- Energia d'absorció ràpida i molta vitamina C.
- Són baixes en proteïnes i greixos.

1 ració equival a:

- 1 peça petita o mitjana (150-200 g).
- 5-6 maduixes.
- 1 plàtan.
- 1 tall de meló, síndria o pinya.
- 2-3 figues.

Consell:

És millor prendre la fruita sencera, però si es pren en forma de suc s'hauria d'anar combinant amb líquats, perquè contenen més fibra que els suc.

Es pot utilitzar la fruita per combinar amb plats salats. Per exemple, una amanida de magrana.

OLI D'OLIVA

3-6 CULLERADES
SOPERES AL DIA



Què ens aporta?

- És un dels grans aliments amb propietats antioxidants de la dieta mediterrània, amb una aportació de vitamina E i una composició saludable d'àcids grassos.
- Les olives aporten una dosi molt important de calci i de vitamina E.

1 ració equival a:

- 1 cullerada sopera d'oli oliva (10 ml)

Consell:

Amaniu les amanides amb oli d'oliva cru.

L'oli d'oliva és el més adequat per als fregits, ja que resisteix millor les altes temperatures que els altres tipus d'olis.

No reutilitzeu l'oli dels fregits.

Grup d'aliment

Periodicitat

Racions per a infants i adolescents en edat escolar

LÀCTICS I DERIVATS

3 RACIONS
AL DIA



Què ens aporten?

· Calci per al creixement, i també són una de les fonts més importants de vitamina D, que és imprescindible per al creixement ossi. Aquesta vitamina D es troba en els làctics sencers, és a dir, amb el seu greix natural, o en desnatats enriquits.

1 ració equival a:

- 1 got de llet.
- 2 iogurts.
- 1 tall de formatge semicurat (40 g).
- 80-100 g de formatge fresc.

Consell:

Perquè cada àpat afavoreixi el creixement ossi, és a dir, sigui calcificant, es pot introduir un làctic en l'esmorzar, el dinar i el sopar.

És important aportar bacteris làctics per afavorir la immunitat; el iogurt és més digestiu que la llet i, a més de reforçar els ossos, aporta bacteris làctics que milloren l'estat de salut dels budells i augmenten la immunitat.

LLEGUMS

COM A MÍNIM
3 COPS
A LA SETMANA



Què ens aporten?

· Energia com els farinacis, però també una quantitat important de proteïna i una quantitat excel·lent de fibra.

1 ració equival a:

- 1 plat de pèsols frescos (150-200 g).
- 1 plat de llegums (60-80 g de llegums secs o 150-200 g cuits).

Consell:

Barrejant arròs i llegums s'obté una combinació perfecta de proteïna amb els vuit aminoàcids essencials, que pot substituir alguns dies la ració de carn o peix o ou.

En l'àpat en què es prenguin llegums és recomanable consumir un làctic, especialment un iogurt, per afavorir la digestió.

Grup d'aliment

Periodicitat

Racions per a infants i adolescents en edat escolar

PEIX I MARISC

N'HEM D'AUGMENTAR EL CONSUM A 5 COPS PER SETMANA (per dinar i sopar)



Què ens aporta el peix?

· Iode, imprescindible per al creixement físic i mental, i proteïnes d'alt contingut biològic.

Què ens aporta el peix blau?

· Greixos omega 3 amb efectes antiinflamatoris, importantíssims per a la regeneració cel·lular.
· Vitamines liposolubles A i D, que ajuden a absorbir el calci.
· Tots els peixos aporten una dosi excel·lent de vitamina B12.

Què ens aporta el peix blanc?

· Proteïna de gran valor nutritiu i de fàcil digestió.

Què ens aporta el marisc?

· Una dosi important de minerals, com el ferro.

1 ració equival a:

· 1 rodanxa de peix de 70-100 g.

Consell:

És recomanable no coure el peix blau a la planxa per evitar deteriorar-ne el greix. Una bona opció és fer-lo a la papillota.

FRUITS SECS

3 A 5 COPS PER SETMANA



Què ens aporta?

· Àcids grassos omega 3, especialment les nous.
· Minerals imprescindibles per al creixement, com el magnesi.
· Fitosterols, substàncies vegetals que ajuden a controlar el colesterol.
· Quantitats importants de calci i ferro.

1 ració equival a:

· 20 g de fruita seca (ametlles, avellanes, pinyons i nous).

Consell:

És preferible comprar els fruits secs en petites quantitats i amb closca, ja que mantenen millor les propietats nutritives i es conserven durant més temps que els pelats.



Grup d'aliment

Periodicitat

Racions per a infants i adolescents en edat escolar

OUS

3-4 UNITATS
SENCERES
A LA SETMANA



Què ens aporten?

- Una proteïna d'alt valor biològic, amb tots els aminoàcids essencials per al bon creixement.
- Dosis importants de vitamina B12. També destaquen pel seu contingut en vitamines B1 i B2 i niacina i per una aportació excel·lent de vitamines A i D.
- El rovell, ferro.

1 ració equival a:

- 1 ou

Consell:

Utilitzeu l'ou per incorporar verdures als àpats: truita de carbassó i ceba, pastís de verdures amb ou...

AVIRAM I CARNES BLANQUES

3 COPS
PER SETMANA



Què ens aporten?

- Proteïnes amb poc contingut de greix.
- Com qualsevol carn, una excel·lent aportació de vitamines B12, B3 i niacina.
- Cal tenir present que les carns no són una bona font de vitamines liposolubles A i D.

1 ració equival a:

- 1/4 de pollastre o conill i de carn com la vedella blanca.

Consell:

Es pot substituir l'aviram per conill per la similitud de la dosi de proteïnes i el seu baix contingut de greix.

Grup d'aliment

**CARNS
VERMELLES
I EMBOTITS**



Periodicitat

2 COPS
PER SETMANA

Racions per a infants en edat escolar

Què ens aporten?

- Unes dosis excel·lents de ferro, de bona assimilació.
- Contenen greixos saturats, per tant se n'ha de controlar el consum.
- El porc i el pernil curat contenen greixos saludables per al cor, però no se'n pot abusar.

1 ració equival a:

- 1 tall de carn (vedella, bou, corder, porc...) de 60-80 g.

Consell:

Acompanyeu-la sempre de verdures: una salsa de tomàquet amb verdures triturades o una amanida.

**DOLÇOS
I SUCRES**



CONSUM
OCASIONAL

- Consumiu-ne només ocasionalment en dies festius.
- Potencieu el consum de dolços fets a casa i amb oli d'oliva.
- La mel és un aliment dolç beneficiós que es pot consumir perquè augmenta la immunitat.
- Si se substitueix un dolç per unes crispetes fetes amb oli d'oliva consumim un bon cereal amb un greix d'excel·lent qualitat.
- Una alternativa a les laminadures molt saludable són les fruites seques dolces (dàtils, orellanes, panses, figues seques...), lliures de colorants i additius i molt riques en fibres i minerals, com el calci en les figues seques.



**Grup
d'aliment**

Periodicitat

Racions per a infants i adolescents en edat escolar

AIGUA

IMPRESCINDIBLE
1,5 – 2 LITRES
AL DIA

- És imprescindible consumir aigua diàriament i cal augmentar-ne la quantitat en situacions especials, com ara moments de calor, pràctica d'esports, febre i diarrea o restrenyiment.



> QUINS SÓN ELS ALIMENTS QUE NO HEM DE MENJAR?

No hi ha aliments prohibits, només cal que sàpiguis escollir:

Dóna preferència a determinats grups d'aliments i d'altres consumeix-los amb més poca quantitat i menys sovint. Per a la teva edat has de considerar absolutament prohibit el consum de begudes que continguin alcohol.



4.4 REQUERIMENTS I NECESSITATS SEGONS LES DIFERENTS ETAPES DE LA INFÀNCIA I L'ADOLESCÈNCIA (DE 4 A 11 ANYS I A PARTIR DE 12 ANYS)

Les necessitats d'energia i nutrients varien en cada etapa del creixement a causa de diferències genètiques i metabòliques, però també per factors individuals com el ritme de creixement i la pràctica d'activitat física.

> DE 4 A 11 ANYS

1 És l'època de la maduració de les defenses, per això s'ha de tractar bé l'organisme, no abusar d'aliments molt greixosos ni calòrics i fer una bona aportació de nutrients com proteïnes, vitamines i minerals.

2 L'infant creix en pes i talla de manera estable, no tan de pressa com en etapes anteriors, però cal assegurar que es cobreixen les seves necessitats.

En aquesta edat els requeriments d'energia i de nutrients són els mateixos per als dos sexes.

Necessitats d'energia (variable segons pes, talla i activitat física):

- de 4 a 5 anys: 1.700 kcal
- de 6 a 11 anys: 2.000 kcal

ÉS L'EDAT D'INTEGRAR BONS HÀBITS, JA QUE LA CAPACITAT D'APRENDRE I COMPRENDRE EMERGEIX MOLT RÀPIDAMENT.



3

Les necessitats de proteïnes són importants perquè la regeneració cel·lular és constant i per crear noves cèl·lules i immunitat; per això cal consumir aliments proteics d'origen vegetal com els llegums, i d'origen animal com el peix, l'ou i la carn.

4

Necessitats de micronutrients:

Calci: 800 mg/dia (3 racions diàries de làctics o altres fonts de calci com els vegetals de fulla verda, les ametlles, les figues seques, el suc de taronja natural, el julivert o les begudes vegetals enriquides amb calci).

A partir de 7 anys augmenten les necessitats de **magnesi** (ametlla, alvocat, arròs integral, llenties, cítrics, patata, sèsam...), **iodo** (peix, sal iodada, marisc i algues) i **vitamines del grup B**, sobretot vitamina B1 i àcid fòlic.



Calci



Magnesi



Iode

Vitamines
grup B

PER OFERIR A L'INFANT UNA DIETA VARIADA QUE LI APORTI TOTS ELS NUTRIENTS NECESSARIS, INFORMEU-VOS DEL MENÚ DELS DINARS DE L'ESCOLA I COMPLEMENTEU L'ALIMENTACIÓ DIÀRIA AMB ELS SOPARS A CASA.

SABIES QUE...

El cos necessita vitamina D per facilitar la fixació del calci als ossos. Aquesta vitamina la fabrica essencialment el teu organisme amb l'acció de la llum solar.

Consell:

Practica activitat física a l'aire lliure; cuidaràs el teu cos i ajudaràs els ossos a enfortir-se. Evita, però, exposar-te al sol de manera prolongada.



> A PARTIR DE 12 ANYS

L'adolescència implica uns canvis morfològics i funcionals que fan que es manifestin les diferències entre els sexes. En aquesta etapa hi ha un creixement de l'alçada més accelerat i també es comença a diferenciar la composició corporal: els nois tindran més proporció de massa magra i les noies més massa grassa. Això determinarà la diferència de necessitats d'energia.

1

En aquesta època, els joves estan en plena maduració, desenvolupament físic, emocional i intel·lectual. Moltes vegades, el comportament alimentari durant l'adolescència està més relacionat amb la pressió de grup o amb l'impacte publicitari que no pas amb el coneixement del valor nutritiu dels aliments. És essencial, doncs, informar i educar per evitar hàbits desestructurats que poden abocar en actituds precursors de trastorns del comportament alimentari.

2

Aportació calòrica: nois d'11 a 14 anys, consum de 2.800 kcal; nois de 15 a 18 anys, consum de 3.000 kcal; noies d'11 a 14 anys, consum de 2.400 kcal, i noies de 15 a 18 anys, consum de 2.100 kcal. A l'adolescència, **les necessitats d'energia augmenten** segons la velocitat de creixement i l'activitat física de l'individu.

Cal tenir en compte que l'inici, el ritme i la durada del creixement són diferents en cada individu, fins i tot entre els del mateix sexe.

3

Augmenten les necessitats de nutrients: proteïnes, greixos, vitamines, calci (1.200 mg al dia), magnesi, ferro, iode, zinc... **És el període de gran creixement** i només amb el consum d'aliments molt diversos es poden cobrir totes les necessitats.

4

Durant l'adolescència femenina hi ha molts canvis hormonals. Les noies acumulen greix més fàcilment que els nois i per tant no necessiten tantes calories. Per contra, tenen més necessitats de ferro que els nois, a causa de les pèrdues de la menstruació, i de calci per prevenir l'osteoporosi en el futur.

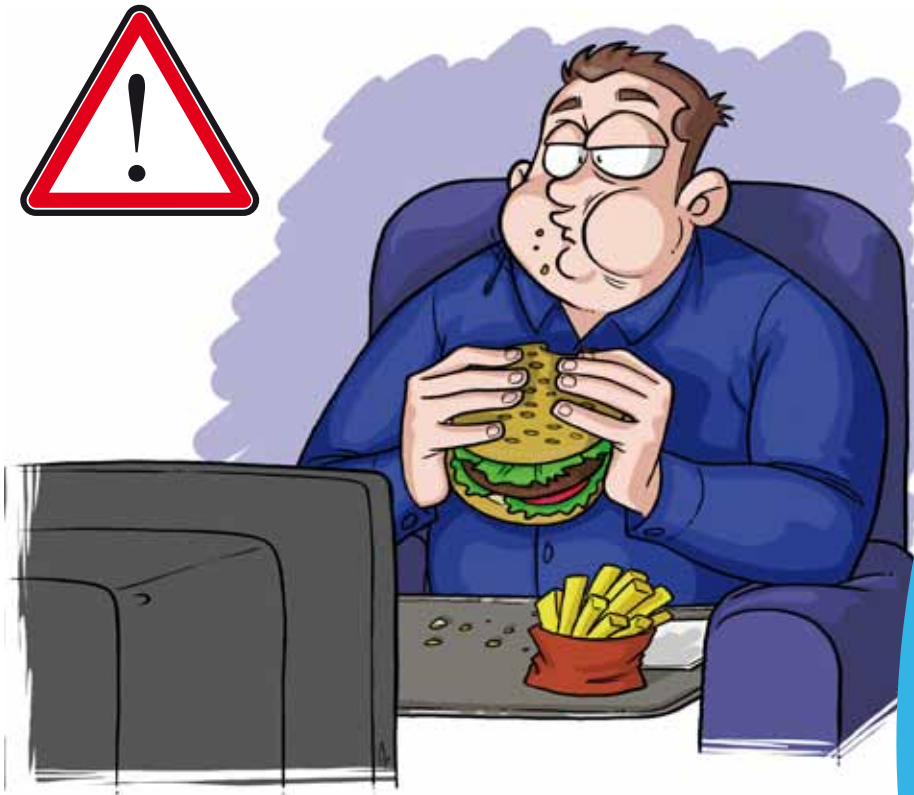


T'HAS FIXAT QUE...

A la televisió apareixen un munt d'anuncis atractius de productes alimentaris destinats especialment als joves: barretes de xocolata, begudes ensucrades, snacks, brioixeria...

Consell:

Sigues crític amb els seus missatges, informa't de les teves necessitats energètiques i nutricionals (per exemple llegint aquesta guia) i, abans de comprar el producte, llegeix-ne l'etiqueta nutricional, veuràs si són tan adequats com anuncien. Et pots sorprendre.



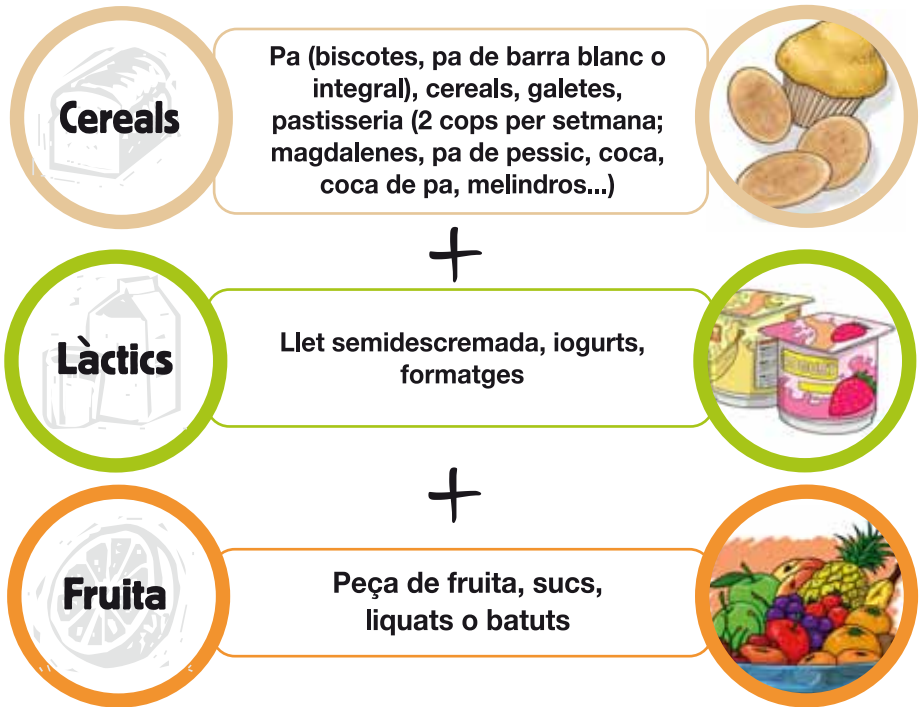
4.5 ÀPATS DEL DIA

> L'ESMORZAR

Ha d'aportar el 20-25% de l'energia diària. Ha d'incloure llet o altres làctics, cereals, torrades amb mantega i melmelada o un entrepà.

La qualitat nutricional de l'esmorzar incideix en el rendiment intel·lectual i en la concentració dels nens.

Sempre ha d'incloure:



A mig matí hem d'aportar al cos el 5-10% de les calories totals. És important que els pares preparin per a aquesta hora aliments saludables com sucs de fruita, làctics o entrepans fets a casa i que evitin la rebosteria comercial pel seu alt contingut de greix, sucre i sodi. L'àpat de mig matí ha de completar l'esmorzar: si a primera hora ha pres suc de fruita i no ha pres cap làctic, ara és un bon moment per beure un batut o prendre un iogurt.



EXEMPLES:

DILLUNS	Esmorzar: Un got de llet amb cereals Mig matí: Un suc de fruita + un entrepà de pernil dolç
DIMARTS	Esmorzar: Un iogurt amb fruita seca + torrades de pa amb formatge Mig matí: Un batut + un entrepà de pernil salat
DIMECRES	Esmorzar: Una peça de fruita + un entrepà de formatge Mig matí: Un iogurt líquid + pa amb xocolata
DIJOUS	Esmorzar: 1 o 2 iogurts amb cereals Mig matí: Una peça de fruita + un entrepà de tonyina
DIVENDRES	Esmorzar: Un got de llet + torrades amb mantega i mermelada Mig matí: Un suc de fruita + galetes i un grapat de fruita seca
DISSABTE	Esmorzar: Un got de llet + torrades amb rodanxes de tomàquet i formatge fresc + una peça de fruita
DIUMENGE	Esmorzar: Un iogurt amb mel i cereals + macedònia de fruites

SABIES QUE...

L'esmorzar és essencial per començar el dia amb l'energia necessària per encarar totes les activitats que hauràs de fer, tant físiques com mentals. Està demostrat que un bon esmorzar millora el rendiment acadèmic: el nen que esmorza bé és més ràpid i hàbil a l'hora de resoldre problemes.

Fer un esmorzar complet també prevé l'aparició de sobrepès i obesitat, ja que qui esmorza tard i malament (o directament no esmorza) sol acabar menjant més al final del dia, perquè sol picar entre hores i menjar aliments menys adequats per fer passar la gana.



> EL DINAR

Aporta el 30-35% de l'energia i continua essent l'àpat més important del dia. Normalment el fan a l'escola i els menús ja són equilibrats.



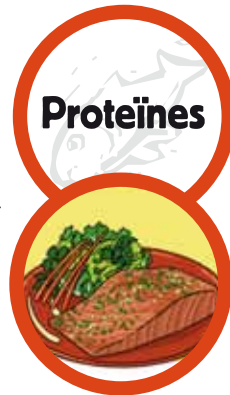
CAL SABER QUÈ MENGEM A L'ESCOLA PER VARIAR I COMPLEMENTAR ELS SOPARS A CASA!



+



+



EXEMPLES:

DILLUNS	Puré de patata gratinat al forn + pollastre amb samfaina Plàtan
DIMARTS	Crema de verdures + filet de lluç al forn amb tomàquet amanit Préssec en almívar
DIMECRES	Amanida variada + fideus a la cassola logurt
DIJOUS	Arròs amb salsa de tomàquet + hamburguesa de pollastre Poma
DIVENDRES	Estofat de lleties amb arròs + croquetes de peix amb amanida Flam
DISSABTE	Sopa de lletres + mandonguilles amb verdures Rodanxes de taronja amb sucre
DIUMENGE	Amanida variada + pizza de tonyina Natilles



> EL BERENAR

Aporta el 10-15% de l'energia, pot ser molt diferent els set dies de la setmana combinant llet, entrepans, cereals, fruita, iogurts, suc de fruita, etc. És molt convenient que els pares o cuidadors decidiu o prepareu el berenar dels nens. **Quan se'ls donen diners perquè s'ho comprin ells, solen acabar menjant laminadures o rebosteria industrial.**

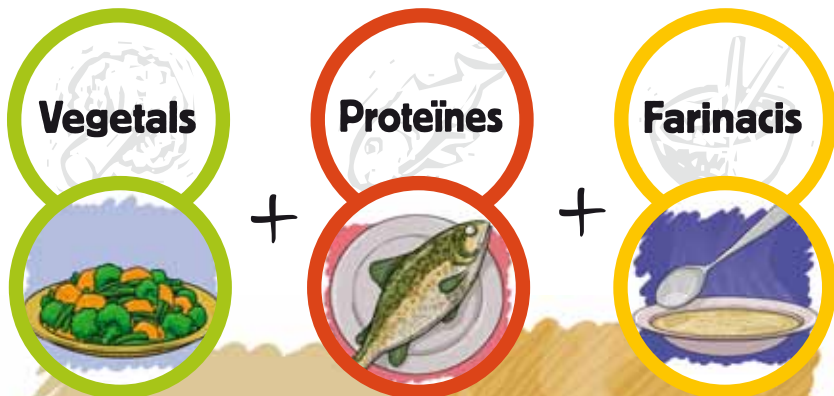
EXEMPLES:

DILLUNS	Un got de llet amb entrepà de fuet
DIMARTS	1 batut de fruites amb galetes
DIMECRES	1 suc de fruita, un entrepà de formatge i codonyat
DIJOUS	1 got de llet amb cereals
DIVENDRES	Batut de iogurt i plàtan amb galetes
DISSABTE	1 líquid de poma i pastanaga + biscotes integrals amb pernil dolç
DIUMENGE	1 pera + un entrepà de pernil serrà



> EL SOPAR

Ens **ha d'aportar menys calories (25-30%)** que el dinar, ja que l'activitat física posterior disminueix. Intenteu que el sopar i el dinar estiguin equilibrats.



EXEMPLES:

DILLUNS	Sopa de fideus + filet de llenguado al forn amb carbassó arrebossat logurt amb daus de poma
DIMARTS	Mongeta tendra amb patata + truita de formatge Petit suisse
DIMECRES	Crema de pastanaga + filet de mero al forn amb cigrons amanits Pera
DIJOUS	Minestra de verdures amb maionesa + aletes de pollastre amb tomàquet amanit i blat de moro logurt líquid
DIVENDRES	Plat combinat d'amanida, espirals de colors amanides i ou ferrat Macedònia de fruites
DISSABTE	Coliflor i patata amb beixamel + llom a la planxa Mel i mató
DIUMENGE	Crema de carbassó + truita d'espínacs Mandarines



4.6 CARACTERÍSTIQUES D'UNA DIETA ADEQUADA PER A LA INFÀNCIA

> ALIMENTACIÓ DIVERSIFICADA

- Una dieta variada estimula la gana, cobreix les necessitats nutricionals i crea uns bons hàbits alimentaris i gastronòmics. El nen aprèn a degustar i assaborir el menjar.
- Incloeu cada dia aliments de tots els grups.

> DISTRIBUCIÓ I HORARIS REGULARS DELS ÀPATS

- Cal dividir les menjades en quatre o cinc àpats segons els horaris per evitar que l'infant piqui entre hores.

> SELECCIÓ I ELABORACIÓ D'ALIMENTS

- Doneu importància a la llet, incloeu-la en l'esmorzar, a mig matí o entre hores. També es pot prendre en forma de formatges, iogurts i altres làctics. Es pot utilitzar en plats habituals: beixamel, salsa carbonara, flam... El consum de llet desnatada no està justificat en el nen sa.
- Alterneu la carn i el peix, però doneu prioritat al segon.
- No abuseu dels embotits.
- Augmenteu el consum de verdures, llegums, cereals i fruites, i incloeu els cereals integrals.
- Limiteu el consum de begudes refrescants ensucrades, batuts làctics comercials i, naturalment, descarteu les begudes alcohòliques.
- Eviteu els aliments més greixosos, ja que tenen escàs valor nutritiu, i els aliments que sacien i suprimeixen el consum dels bàsics, com els productes de pastisseria i rebosteria, les l·laminadures i els snacks (patates «xips»...).

- Quan no els agradi un aliment essencial, introduïu-lo en la dieta barrejat amb altres de més acceptats o condimenteu-lo per canviar-ne o millorar-ne el sabor, la textura, etc. Per exemple, puré de verdura i patata, fetge amb tomàquet, llet saboritzada...
- Utilitzeu totes les formes de cocció, però doneu preferència a les senzilles i que aporten menys greix. Limiteu els fregits, els arrebossats i els estofats greixosos; fregiu adequadament, controleu bé el temps i la temperatura i escorreu bé els aliments. En un fregit ben fet, l'aliment reté poc oli i es paeix millor.
- Els plats han d'estar ben condimentats. Eviteu l'excés de sal (s'han de consumir poques salaons i conserves).
- Trossegeu els aliments crus o difícils de digerir segons l'edat.
- Cuideu la presentació del plat, vigileu les característiques sensorials del menú i l'aspecte de la taula. Amb la pràctica s'ensenyen al nen els valors positius del menjar higiènic i sa. La presentació i altres factors externs influeixen en la satisfacció i el benestar que proporciona el menjar i milloren l'acceptació dels plats. Del menjar se n'ha de fer una experiència grata.



RECOMANACIONS COMPLEMENTÀRIES PER ALS PARES:

1 Ensenyeu al nen a menjar de tot i a no abusar de res.

2 No utilitzeu els aliments com a premi o càstig.

3 Si el nen no menja durant un àpat, espereu fins al següent per no perdre el ritme dels horaris.

4 Informeu-vos dels menús de l'escola per complementar la dieta diària a casa.

5 Limiteu el consum de «calories buides» (llaminadures, snacks...).

6 No doneu al nen cap mena de beguda alcohòlica.

7 Un menjar sa i equilibrat facilita l'adquisició d'hàbits alimentaris adequats, que es mantindran fins a l'edat adulta.

8 Potencieu l'activitat física habitual del nen; afavorireu que mantingui el seu pes.

LES CARACTERÍSTIQUES DE LA DIETA DELS ADOLESCENTS SÓN LES MATEIXES QUE LES DE LA DIETA DEL NEN, ESSENT IMPORTANT:

1

Fer àpats regulars dins de l'horari establert i no saltar-se'n cap, especialment l'esmorzar.

2

Potenciar els àpats casolans i reduir el consum d'aliments processats.

3

Donar importància a l'acte de menjar. Procurar no fer-ho ni de pressa ni en solitari. Cuidar la presentació.

4

Incloure l'adolescent en l'organització del menú a casa i fer-lo participar en la seva elaboració.

✓

RECORDA, PER MANTENIR UNA DIETA ADEQUADA:

- Has de procurar que sigui variada.
- L'has de dividir en cinc àpats: esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar.
- No has d'abusar d'embotits, ni d'aliments greixosos, ni de begudes ensucrades.



4.7 ASPECTES EMOCIONALS I HÀBITS FAMILIARS

- Assegurar una bona alimentació als vostres fills **és una prioritat i una responsabilitat** que ha de durar tota la infància i l'adolescència per tal de potenciar al màxim el seu creixement físic i intel·lectual i la seva immunitat.

- **La informació dels nostres pares i avis** sobre alimentació pot ser una eina útil, però també ho són les recomanacions científiques actuals d'uns bons hàbits nutricionals.

- **Aporteu creativitat als àpats i diversitat de sabors, colors i textures** perquè els vostres fills gaudeixin al màxim del menjar. Oferiu-los la vostra companyia sempre que sigui possible. És més fàcil educar-los en aquest sentit si prediqueu amb l'exemple.

- **L'hora de sopar i els caps de setmana** són bons moments per comunicar-vos amb els vostres fills i mantenir amb ells **converses gratificants i enriquidores**. Per tant, és important que a la vostra taula no hi estigui convidada la televisió.

- Si feu **participar els vostres fills en la compra, la cuina i l'elaboració** de plats podreu aconseguir més fàcilment una bona acceptació dels aliments i una millor educació.



VOLS CONÈIXER QUIN SECRET S'AMAGA DARRERE LA PREPARACIÓ DEL TEU PLAT PREFERIT?

- Acompanya els teus pares a comprar. Si t'hi fixes veuràs quina varietat d'aliments existeix i podràs aprendre moltes coses.
- Ajuda a cuinar o a preparar els plats, pot ser molt divertit i moltes vegades descobriràs que és molt més senzill del que et penses!



4.8 TALLER DE CUINA

Vols passar una estona divertida? Posem en pràctica la nostra destresa com a xefs.

> MANS NETES, DAVANTAL... I A LA CUINA!!!!

Broqueta de cítrics

Ingredients per a 4 persones:

1 aranja, 1 llimona, 1 pinya, 8 taronges, 1/2 litre de gelat, menta i oli de vainilla.

Per al sucre d'espècies:

4 cullerades de sucre, 1 pessic de canyella, julivert sec, marialluïca seca i nou moscada.

Per a la salsa d'oli:

1 cullerada de suc d'aranja, una de llimona i una de taronja. Oli d'oliva verge.

Com es prepara (amb l'ajuda d'una persona adulta):

Pesa en un bol el sucre i afegeix-hi les espècies. Barreja-ho bé i reserva-ho. Barreja els ingredients de la salsa d'oli i reserva-ho.

Pela l'aranja, la llimona i la taronja i prepara-les en talls. Pela la pinya, treu-li el tronc central i trosseja-la. Enfila la fruita a les broquetes. Empolvora-la amb el sucre aromatitzat, afegeix-hi la salsa d'oli i l'oli de vainilla. Gratina al forn durant 4-8 minuts.

Serveix a cada plat una broqueta amb una mica de gelat i decora'l amb unes fulles de menta. Talsa-ho amb la resta de la salsa.



4.9 ÍTEMS CONCRETES: DENTICIÓ, TRASTORNS DEL COMPORTAMENT ALIMENTARI (TCA), INSOMNI I IMMUNITAT

> DENTICIÓ

Les dents són un reflex de l'alimentació diària i de l'estat de salut.

Un esmalt en bon estat indica que s'està fent una aportació correcta de calci, magnesi i fluor.

QUÈ S'HA DE FER PER DISMINUIR LA PRESENCIA DE CÀRIES?

- **La saliva té un efecte protector** davant la formació de càries, ja que aporta una activitat esmoreïdora que neutralitza el metabolisme àcid dels bacteris. Per això, els aliments que estimulen la producció de saliva tenen un paper important en la prevenció de les càries. Són bàsicament els aliments que, per la seva consistència o la seva forma, necessiten una masticació enèrgica, com ara les nous, la carn i, en general, els aliments amb un alt contingut de fibra (les pomes amb pela, el pa integral de barra, els cereals...).
- Els aliments que, per la seva consistència, s'adhereixen a les dents i els que tenen un alt contingut de sucres, com **la xocolata o els caramels, afavoreixen la formació de càries** i, per tant, se n'ha de limitar el consum.
- **La ingesta de llet i derivats làctics al final dels àpats ajuda a reduir considerablement l'aparició de càries**, encara que tinguin un contingut important de sucres.
- Les lllaminadures i els **dolços és millor deixar-los per a festes especials** (aniversaris...).



NO OBLIDIS MAI FER UNA BONA RASPALLADA A LES DENTS DESPRÉS DELS ÀPATS PRINCIPALS I DELS ÀPATS D'UN FESTIU ESPECIAL EN EL QUE HAGIS MENJAT DOLÇOS.



> TRASTORNS DEL COMPORTAMENT ALIMENTARI (TCA)

Els trastorns del comportament alimentari com l'anorèxia i la bulímia nervioses es caracteritzen per una sèrie de símptomes que deriven d'un nivell elevat d'insatisfacció personal, juntament amb l'existència d'idees distorsionades pel que fa al menjar, el pes i la figura.

L'**anorèxia nerviosa** es caracteritza per un desig intens d'arribar a un pes per sota del normal i mantenir-lo, que porta a fer dietes molt restrictives. Al principi hi ha una pèrdua de pes voluntària, però després la persona perd el control i mai no es veu prou prima.

Amb la **bulímia nerviosa** es donen episodis repetitius d'ingesta compulsiva (afartaments), que causen sentiments de culpa i que van seguits de conductes de purga (vòmits, exercici físic excessiu, ús de laxants) amb l'objectiu final de disminuir el pes.

Hi ha molts factors, tant genètics com personals, familiars i culturals que semblen tenir incidència en els TCA.

El diagnòstic i el tractament s'ha de fer a través d'un equip multidisciplinari que pot incloure un psicòleg, un pediatre i un dietista-nutricionista. Els tractaments per a aquestes malalties s'han d'adaptar a les característiques individuals de cada persona.

RECOMANACIONS PER REDUIR EL RISC DE TCA

- Mantenir uns hàbits alimentaris saludables en família, intentant reunir-se almenys un cop al dia per fer un àpat, i assegurar que al llarg del dia es prengui una dieta completa i equilibrada.
- Fomentar l'esperit crític davant l'excessiva valoració de l'aparença física i els estereotips de la moda.

> INSOMNI

QUÈ ES POT FER PER EVITAR L'INSOMNI DURANT LA INFÀNCIA I L'ADOLESCÈNCIA?

- Seguir una rutina i un horari fix per anar a dormir.
- Consumir aliments rics en triptòfan com la llet, la patata, el peix, la carn d'aus i el plàtan.

> IMMUNITAT

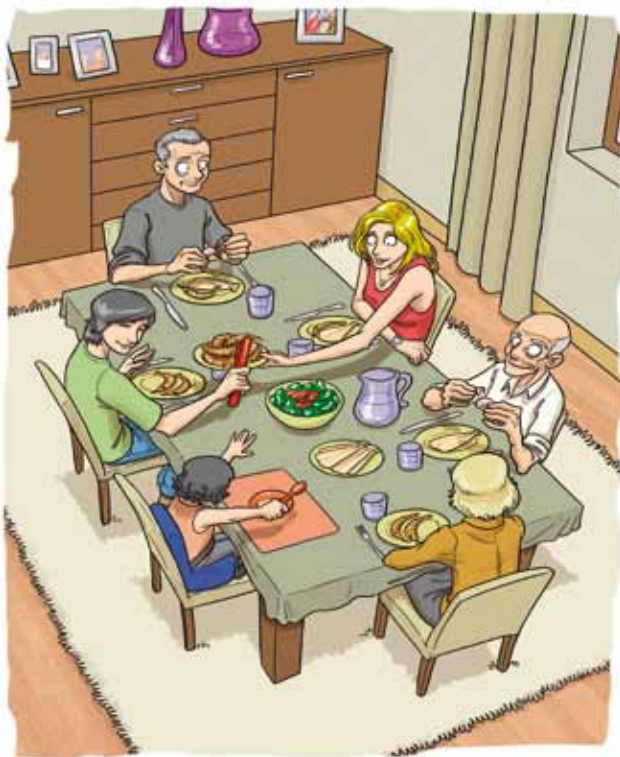
S'ha de cuidar la salut dels infants i afavorir un estat òptim d'immunitat. A través de l'alimentació i d'unes bones mesures d'higiene podem augmentar les seves defenses per combatre infeccions.

COM ES PODEN AUGMENTAR LES DEFENSES DELS INFANTS I DELS ADOLESCENTS?

- Amb una aportació adequada de vitamina C, present en amanides i fruites com ara kiwi, mango i pinya, entre d'altres.
- Amb el consum d'oli d'oliva i fruita fresca, que aporten vitamina E, essencial per a la regeneració cel·lular.
- Cobrint bé les necessitats de vitamina A, que es pot obtenir consumint diàriament:
 - Aliments que aporten aquesta vitamina, com són els làctics i els ous. Aquests aliments també ens aporten proteïnes imprescindibles per a la fabricació de les defenses.
 - Betacarotens, presents en els aliments de color com la pastanaga, el préssec, la carbassa o el pebrot.



- El consum de ferro és important durant tota la vida, però sobretot durant l'adolescència de les noies ja que, amb la seva carència, es pot provocar una anèmia que derivi en cansament en una etapa de la vida en què és molt important l'activitat física. S'ha de consumir carn, peix, ous, fetge, peix blau, musclos, i aliments d'origen vegetal amb alt contingut de ferro com espinacs, llenties o ametlles.
- El bon estat del budell és imprescindible per aconseguir augmentar les defenses. Cal consumir iogurt amb bacteris làctics cada dia.
- Potenciant els aliments rics en antioxidants com el zinc i el seleni, introduint en els menús setmanals aliments com el marisc, els cereals, la fruita seca, el peix, els ous, les fruites i les verdures.



> L'AL·LÈRGIA ALIMENTÀRIA

L'al·lèrgia alimentària és una reacció anòmala del sistema immunitari a substàncies alliberades durant la ingesta d'aliments; aquestes substàncies actuen com a al·lèrgens en les persones que hi són sensibles. És una de les reaccions patològiques més potents del sistema immunitari.

Existeixen múltiples factors que afavoreixen la reacció al·lèrgica: capacitat al·lèrgica d'un aliment, freqüència de consum, edat de l'individu, hàbits alimentaris de la població, introducció dels aliments en la primera infància, barrera immunològica intestinal immadura, entre d'altres.

Les manifestacions clíniques d'una reacció al·lèrgica són molt diverses: conjuntivitis, prurit, llagimeig, eritema, angioedema, rinitis, congestió, rinorrea, nàusees, vòmits, dolor còlic, diarrea, edema laringi, opressió toràcica, dispnea, taquipnea, cianosi, broncospasme que pot provocar una parada respiratòria. Aquests símptomes poden aparèixer immediatament i fins una hora després de la ingesta.

El tractament d'una al·lèrgia alimentària és l'exclusió de la dieta de l'aliment que provoca la reacció i del grup de la família d'aliments i additius que contingui la mateixa proteïna que provoca la reacció al·lèrgica. Per tant, s'ha de tenir molt clar que no es pot ser al·lèrgic a un sucre, com per exemple la fructosa, o al greix.

Quan s'és al·lèrgic a més d'un aliment, la dieta d'exclusió pot portar a una alimentació monòtona que pot comportar carències nutricionals si no es tenen bons coneixements de dietètica. Per evitar la carència de nutrients imprescindibles per al creixement, el desenvolupament i el bon estat de salut es poden establir dietes variades i divertides encara que s'excloquin aliments habituals de la cuina tradicional. Per exemple: el peix conté unes dosis de iode importants, però si s'és al·lèrgic al peix, el iode es pot introduir a través de les algues o la sal iodada.

En cas d'al·lèrgia alimentària cal acudir a un professional que ajudi a excloure els aliments que causen l'al·lèrgia i a aconseguir una dieta equilibrada i correcta. També són de gran ajuda les associacions d'al·lèrgics, que donen suport als afectats i a les seves famílies, especialment als nous diagnosticats.



> LA INTOLERÀNCIA ALIMENTÀRIA

És una resposta anormal de l'organisme a algun aliment, sense reacció del sistema immunitari. La simptomatologia pot ser molt similar a la de l'al·lèrgia alimentària: nàusees, vòmits, diarrees i/o afectacions cutànies i de mucoses.

Les intoleràncies alimentàries més freqüents són a la lactosa i al gluten (celiaquia). Els afectats han d'excloure aquests elements de la seva dieta de per vida.



SI VEUS QUE CANVIES DE PES O SI TENS PROBLEMES AMB EL MENJAR, EXPLICA-HO ALS TEUS PARES. ELLS PODEN AJUDAR A PREVENIR QUE APAREGUI UN PROBLEMA O BÉ EVITAR QUE S'AGREUGI.



5

SIGUEM ACTIUS

S

5.1 BENEFICIS DE L'ACTIVITAT FÍSICA

L'activitat física ha demostrat tenir beneficis per a la salut, present i futura, en totes les edats.

La pràctica regular d'activitat física:

- 1 Redueix el risc de patir moltes malalties, entre les quals: obesitat, diabetis, hipertensió, malalties cardiovasculars, càncer, malalties autoimmunes, malalties neurodegeneratives
- 2 Reforça el sistema immune i redueix el risc d'infeccions.
- 3 Promou un metabolisme adequat, ja que facilita la utilització correcta dels nutrients de la dieta i evita el desequilibri calòric que condueix a l'obesitat.
- 4 Contribueix a la recuperació i augmenta la resposta al tractament de moltes malalties.
- 5 Ajuda a viure durant més anys i amb un millor estat de salut.
- 6 Millora la mineralització dels ossos, prevé l'osteoporosi i reforça l'aparell locomotor.
- 7 Afavoreix el desenvolupament psicomotriu de l'infant i millora les seves capacitats cognitives.
- 8 Augmenta el rendiment intel·lectual, millora l'estat d'ànim i l'autoestima i ajuda a l'estabilitat emocional i psicoafectiva.

5.2 RECOMANACIONS D'ACTIVITAT FÍSICA EN LA INFÀNCIA I L'ADOLESCÈNCIA. POSSIBLES ACTIVITATS

La forma més natural de fer que els nens es mantinguin actius és a través del joc. A més de millorar les seves capacitats físiques, mentre juguen desenvolupen altres habilitats intel·lectuals i milloren la integració en el grup.

Els joves i adolescents trobaran en la pràctica regular d'un esport la manera de superar-se a si mateixos i de millorar la percepció de la seva imatge corporal.

L'exercici físic que es fa a l'escola es pot complementar amb la pràctica d'alguna activitat esportiva o de lleure en horari extraescolar.

Durant la infància i l'adolescència es recomana fer un mínim de **60 minuts d'activitat física moderada al dia**, continuada o a intervals. Un exercici d'intensitat moderada és aquell que fa augmentar la calor del cos, ens comença a fer suar, ens accelera el ritme de la respiració i els batecs del cor i ens proporciona una sensació de cansament o d'esforç mentre el practiquem.

A més de jugar activament i de practicar esport, és convenient incorporar l'activitat física en totes les situacions possibles de la vida diària.



**CAMINA, CORRE, SALTA, JUGA, BALLA, NEDA, VÉS
EN BICICLETA O PATINS... MOU-TE!
SI FAS EXERCICI CADA DIA ET SENTIRÀS MILLOR I
ET TROBARÀS EN FORMA!**



> MOTIUS PER PRACTICAR UNA ACTIVITAT FÍSICA

Els nens són actius per naturalesa. La inactivitat pot ser deguda a una malaltia o, en la majoria dels casos, a la influència que reben del seu entorn.

Per assegurar la pràctica regular d'exercici, cal que l'activitat agradi al nen, que sigui adaptada a la seva edat i condició física i que el motivi a superar-se, però que la pugui fer sense dificultats. El nen se sentirà motivat a practicar exercici si tria ell l'activitat, si el diverteix i si la fa amb amics o en família. En canvi, es desmotivarà si ho veu com una imposició, si s'avorreix, si no millora les seves habilitats, o si se li imposa un ritme excessiu o massa competitiu.

> FACTORS QUE INFLUEIXEN EN L'ACTIVITAT FÍSICA DURANT LA INFÀNCIA

• L'entorn físic i social

La societat actual no afavoreix l'activitat física. La mecanització de moltes tasques quotidianes ens fa ser cada vegada més sedentaris.

En comparació d'altres èpoques, avui sembla que els nens tinguin menys oportunitats de jugar al carrer, per la manca d'espais condicionats, per la urbanització dels nostres pobles, per la por sobre la seva seguretat o pel ritme de vida que fa que adults i infants haguem de prioritzar entre diferents activitats per falta de temps. És important que organitzeu el vostre temps i el dels vostres fills per poder practicar activitats de lleure. Busqueu els espais adequats per conviure amb la natura.



- Les característiques personals

El grau d'activitat física del vostre fill pot estar influenciat pel seu temperament i les seves preferències. Els nens, com els adults, poden tenir diferents aptituds per a la pràctica esportiva. Ajudeu-lo a triar un esport que li agradi i que alhora li permeti desenvolupar les seves capacitats.

L'obesitat és causada, moltes vegades, per un desequilibri entre la ingesta calòrica i el consum energètic derivat de l'activitat física. El nen obès pot tenir problemes de relació amb els altres companys que li poden dificultar la participació en jocs de grup i que el poden fer sentir en desavantatge a l'hora de practicar alguns esports. Reforceu positivament les seves aptituds, doneu-li la confiança que necessita i practiqueu esport amb ell.

Els nens amb discapacitats físiques o psíquiques tindran els mateixos beneficis que els altres si practiquen alguna activitat física, que, a més, els ajudarà a millorar la seva autonomia i els facilitarà la integració social.

En cas de malalties cròniques o discapacitants, consulteu el vostre metge o pediatre. Si no hi ha cap contraindicació, la pràctica habitual d'activitat física d'intensitat moderada de segur que millorarà el control de la malaltia.



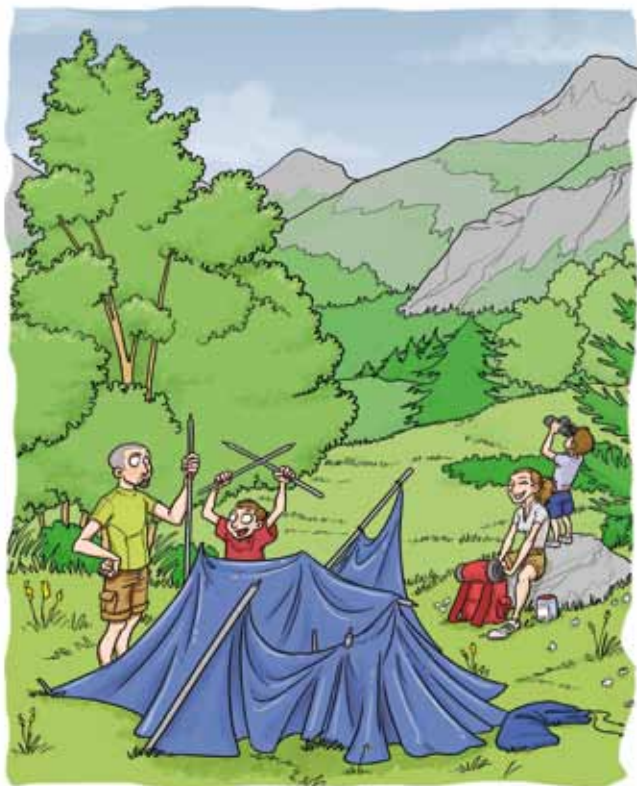
**SI D'ALTRES HO FAN,
TU TAMBÉ POTS
FER-HO!**



- La influència familiar

Els pares esteu en la millor posició per ajudar que els vostres fills siguin persones actives al llarg de la seva vida. La millor manera de promoure que practiquin una activitat física és que tota la família mantingui un estil de vida actiu, especialment en les situacions més quotidianes.

- Permeteu que els vostres fills us ajudin a fer les feines de casa.
- Pugeu i baixeu per les escales en comptes d'agafar l'ascensor.
- Camineu en lloc d'anar en cotxe o autobús.
- Passegeu i feu excursions en família.
- Participeu activament en els jocs dels vostres fills.
- Practiqueu esports en família (preferentment a l'aire lliure).



- Igualtat entre nens i nenes

La pràctica habitual d'activitat física beneficiarà els vostres fills independentment del seu sexe. Tots els esports poden ser practicats tant per nens com per nenes. Segons els estudis actuals, hi ha una tendència progressiva al sedentarisme entre les noies adolescents. L'exercici regular els permetrà reforçar l'aparell locomotor i reduirà el risc d'osteoporosi.

Eduqueu els vostres fills, des de ben petits, en els beneficis de l'activitat física.

Fomenteu en les nenes la pràctica regular d'algun esport o una activitat de lleure.



MANTÉN-TE HIDRATAT, BEU AIGUA SOVINT, ENCARA QUE ET SEMBLI QUE NO TENS SET. PENSA QUE QUAN FAS EXERCICI FÍSIC EL TEU COS PERD MOLTA AIGUA AMB LA TRANSPIRACIÓ.



5.3 PREVENCIÓ DE LA INACTIVITAT EN L'ADOLESCÈNCIA

En créixer, els joves perden progressivament l'interès pel joc actiu i la pràctica d'exercici, i prefereixen altres formes de diversió més sedentàries. El seu comportament dependrà en bona mesura de les conductes del seu grup d'amics.

Convé reduir els períodes d'inactivitat, procurant que el temps dedicat a veure la televisió, als videojocs i a l'ordinador no superi les dues hores diàries.

Els hàbits del jove adolescent estaran condicionats per l'educació rebuda durant la infantesa i per la relació amb els seus companys en aquesta fase de la vida.

Eduqueu els vostres fills, des de ben petits, en els beneficis de l'activitat física.

Ajudeu-los a organitzar el seu temps, per compatibilitzar la pràctica esportiva i el lleure actiu amb l'estudi i altres activitats.

Aprofiteu les relacions del vostre fill amb els seus amics i les seves famílies per fer junts activitats esportives i de lleure.



✓
**APROFITA ARA PER
PODER FER ALLÒ QUE
T'AGRADA. MOU-TE!
EL COS T'HO AGRAIRÀ**

6

SOBREPÈS I OBESITAT

S

6.1 L'EPIDÈMIA GLOBAL

El sobrepès i l'obesitat representen actualment el problema de salut crònic més important arreu del món.

Definim sobrepès en la infància i l'adolescència com l'augment excessiu de pes, per damunt del que correspondria a una determinada edat i sexe, i obesitat com la malaltia que condueix a l'excés de greix corporal. Aquest greix, especialment l'anomenat *visceral*, que s'acumula al voltant dels òrgans abdominals, promou un estat inflamatori del nostre organisme. Es tracta d'una inflamació que no es veu ni provoca dolor, però que desemboca en una sèrie de malalties cròniques, fins ara típiques de l'adult i que cada vegada veiem més sovint en nens i joves. Els darrers trenta anys ha augmentat progressivament de proporció de la població que té aquest problema, fins a arribar a un 20% de nens i joves amb sobrepès o obesitat.

Una manera de saber si el vostre fill té un pes adequat és calculant el seu índex de massa corporal (IMC), mitjançant la fórmula següent:

$$\text{IMC (kg/m}^2\text{)} = \text{pes (kg)/talla}^2 \text{ (m)}$$

És a dir, dividir el pes en quilograms per l'alçada en metres, i tornar a dividir el resultat per l'alçada.

Si bé en els adults es considera sobrepès un valor d'IMC superior a 25 i obesitat, per damunt de 30, en els nens i els joves cal comparar el resultat amb gràfiques que representin, per cada sexe, els valors més habituals en una població de referència similar a la nostra. Als carnets de salut dels infants hi trobareu les corbes de referència de pes, talla i IMC de 0 a 18 anys.

La infermera del vostre centre de salut, la revisió sistemàtica que fa el Servei de Salut Escolar i el vostre metge o pediatre us ajudaran a saber si el vostre fill té un pes adequat, o si pateix o té risc de patir sobrepès o obesitat.

6.2 ELS PERJUDICIS PER A LA SALUT

L'augment excessiu de pes i de greix corporal augmenta el risc de patir malalties greus al llarg de la vida. Actualment ja veiem alguns d'aquests efectes en la infantesa.



Problemes de salut relacionats amb l'obesitat:

- Diabetis
- Hipertensió
- Malalties cardiovasculars
- Algun tipus de càncer
- Malalties autoimmunes
- Malalties neurodegeneratives
- Trastorns de l'aparell locomotor
- Problemes respiratoris
- Trastorns emocionals i psíquics
- Manca d'autoestima
- Problemes de relació i integració en el grup
- Dificultats per a la pràctica esportiva



L'obesitat pot agreujar l'evolució i reduir la resposta al tractament de moltes malalties.

Si l'alimentació del vostre fill l'ha conduït a una situació de sobrepès o obesitat, probablement és perquè conté un excés de sucres i greixos i per contra té una manca important de fruites, verdures i altres aliments amb un elevat valor nutritiu.

A més, l'obesitat alterarà el seu metabolisme, cosa que dificultarà la utilització correcta dels nutrients de la dieta.

L'obesitat pot influir en el desenvolupament psicomotriu del nen i en el seu rendiment intel·lectual.

Afectarà el seu estat d'ànim i l'autoestima, i això pot comprometre l'estabilitat emocional i psicoafectiva.

El nen obès tindrà més dificultats per al joc actiu i la pràctica regular d'esports i activitat física, cosa que agreujarà l'obesitat i, per tant, dificultarà la seva relació amb altres companys i la seva integració en el grup. Si no s'hi fa res, el nen obès serà una adult obès, que probablement viurà menys anys i amb pitjor estat de salut.

> IGUALTAT ENTRE NENS I NENES

Malgrat que els patrons de distribució del greix corporal siguin diferents entre homes i dones, el sobrepès i l'obesitat afecten i perjudiquen per igual tots dos sexes.



6.3 LES CAUSES DE L'OBESITAT

Tret de la que està relacionada amb determinades malalties metabòliques o del sistema endocrí, l'obesitat és causada per un desequilibri entre la ingesta calòrica i el consum energètic derivat de l'activitat física.

Si bé intervenen múltiples condicionants genètics que poden afavorir el risc de patir obesitat, avui s'entén que és sobretot un problema derivat de l'ambient, és a dir, relacionat amb la manera com s'alimenten els infants i adolescents i amb el seu patró d'activitat física habitual.



6.4 FACTORS QUE INFLUEIXEN EN L'APARICIÓ DEL SOBREPÈS I L'OBESITAT

> ELS CONDICIONANTS GENÈTICS

En alguns casos hi pot haver una predisposició familiar a l'obesitat, deguda a l'expressió de diferents gens, que es manifestarà si no se segueix una alimentació saludable ni es practica activitat física regularment.

> L'ALIMENTACIÓ

Una alimentació desequilibrada, que no respecti les recomanacions sobre ingesta calòrica i de distribució dels diferents nutrients, especialment l'excés de greixos d'origen animal o els que porten els productes manufacturats com la brioixeria industrial o els sucres refinats (refrigeris, pastissos, dolços...).

> L'ACTIVITAT FÍSICA

La vida sedentària és un factor clau en l'aparició del sobrepès i l'obesitat.

> L'ESTAT PSÍQUIC I EMOCIONAL

L'estabilitat psíquica del nen i un entorn saludable són fonamentals per evitar trastorns de les conductes alimentàries. El descans nocturn també és important. Els nens en edat escolar han de dormir habitualment més de 10 hores, i els joves adolescents com a mínim 8 hores. Els nens que no dormen bé tenen més risc de ser obesos.

> L'ENTORN FAMILIAR I SOCIAL

Els pares teniu la responsabilitat d'educar els vostres fills en el manteniment de la seva salut. Penseu que els nens imitaran la vostra conducta alimentària. Fora del primer any de vida, és important que els hàbits d'alimentació i el contingut de la dieta sigui al més similar possible entre tots els membres de la família.

Mengeu el mateix que els vostres fills

El que és saludable per a ells ho és per a vosaltres.

Mengeu en família

Aprofiteu els àpats per compartir un temps valuós amb tots els membres de la família. Expliqueu-vos com us ha anat el dia.

Mengeu asseguts a taula

Eviteu les presses, cuineu amb productes frescos, feu que masteguin bé el menjar. No us prengueu a corre-cuita la salut dels vostres fills.

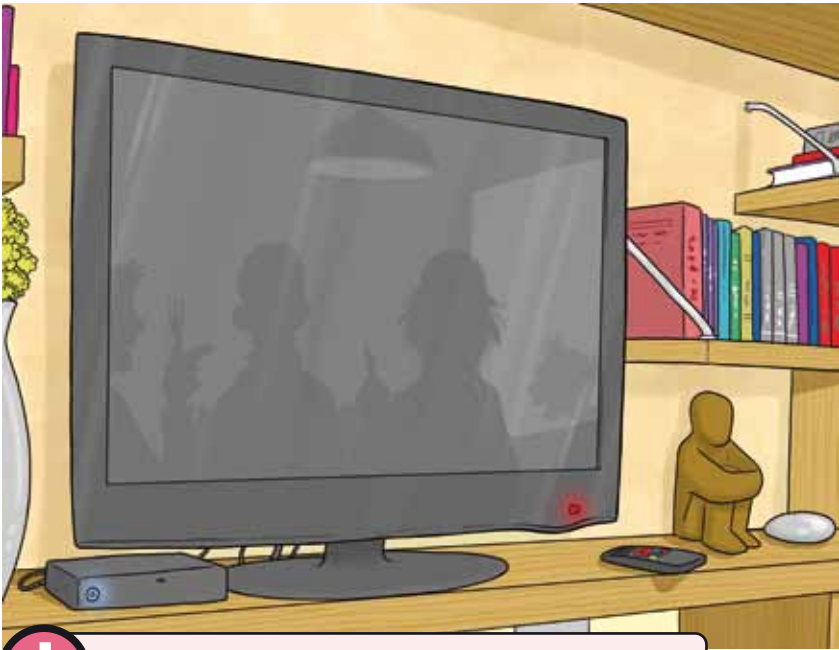
No mengeu mirant la televisió

És bo que sàpiguen què mengen i quin benefici té per a la seva salut. Si mengen davant el televisor, probablement menjaran massa sense adonar-se'n.

No mengeu entre hores

Sovint «picar» entre hores comporta una aportació afegida de calories procedents d'aliments poc nutritius que fan que arribem amb menys gana als àpats realment saludables. Si cal que mengin res entre àpats, oferiu-los fruita.





NO MENGEU MIRANT LA TELEVISIÓ.

Intenteu que facin cinc àpats al dia

Esmorzar a casa - esmorzar a l'escola - dinar - berenar - sopar.

Un bon esmorzar equilibrat, a base de làctics, fruita i cereals, és imprescindible per oferir-los els nutrients necessaris per a un bon rendiment físic i intel·lectual durant el matí a l'escola. Està demostrat que els nens que no esmorzen tenen més risc de ser obesos.

Les conductes d'altres companys i, especialment, els mitjans de comunicació, tenen una influència notable en el comportament dels nens. La publicitat comercial tendeix a presentar erròniament els aliments més calòrics i de menor valor nutritiu com una font d'energia necessària per al nen en edat de creixement. Fugiu dels esmorzars i berenars a base de productes manufacturats, pastisseria industrial i sucus no naturals.

6.5 PREVENCIÓ DEL SOBREPÈS I L'OBESITAT EN LA INFÀNCIA I L'ADOLESCÈNCIA

Llegiu aquesta guia per saber de quina manera podeu prevenir que els vostres fills arribin a pesar massa.

L'objectiu d'aquestes recomanacions és aconseguir que els nens siguin actius, estiguin ben nodrits i creixin saludablement fins a l'edat adulta.



6.6 TRACTAMENT DEL SOBREPÈS I L'OBESITAT

Si el vostre fill té sobrepès o és obès necessitarà la vostra ajuda i la implicació de tota la família per canviar els seus hàbits d'alimentació i activitat per uns altres de més saludables.

Recordeu que els nens aprenen a fer allò que veuen al seu voltant:

1

Replantegeu-vos els vostres propis hàbits d'alimentació i exercici. Pot ajudar-vos aquesta mateixa guia i els *Consells pràctics per menjar sa i mantenir-se actiu* publicats per l'Estratègia nacional per la nutrició, l'esport i la salut (ENNES).

2

Necessitareu també l'ajuda de professionals de la salut per orientar-vos sobre com podeu millorar la seva alimentació i de quina manera poden augmentar el consum d'energia.

3

Sovint pot ser necessària la valoració psicològica del vostre fill i el seu entorn per modificar conductes no saludables, per solucionar els problemes relacionats amb la seva obesitat i per aconseguir l'equilibri psíquic i emocional necessari per afrontar aquesta malaltia.



DEMANEU AJUDA I DEIXEU-VOS AJUDAR!



ANNEXOS



7.1 PREGUNTES FREQUENTS

QUANTS COPS HA DE MENJAR UN NEN?

Al dia hi hauria d'haver entre 4 i 5 àpats i no concentrar-ho tot en 1 o 2.

QUÈ PASSA AMB LA REBOSTERIA INDUSTRIAL?

D'entrada, s'ha de dir que no hi ha cap aliment prohibit. Els dolços es poden menjar amb moderació. Si el nen té alguna malaltia concreta, com diabetis o celiàquia, entre d'altres, o bé és obès, s'haurà de controlar més la seva alimentació.

S'HA D'EVITAR QUE UN NEN BEGUI ENTRE ÀPATS?

Si és un nen que no acostuma a tenir gana i al qual li costa menjar, és millor que no s'ompli bevent aigua, ja que això augmenta la sensació de sacietat. En la resta de casos no hi ha cap motiu per moderar com i quan beu aigua.

S'HAN D'EVITAR ELS OUS, PEL COLESTEROL?

L'ou no provoca colesterol, però és veritat que en conté, i és per aquest motiu que no se n'ha d'abusar. Tot i així, s'ha demostrat que no hi ha diferències entre persones que mengen un ou al dia o un ou a la setmana.

POT BEURE BEGUDES REFRESCANTS DURANT ELS ÀPATS?

Les begudes refrescants contenen una gran quantitat de sucre que, de vegades, no és necessària si el vostre fill no té una gran activitat física. Tot i així, si li agraden aquest tipus de begudes, deixeu que en prengui de tant en tant, preferentment amb edulcorants no calòrics enlloc de sucres afegits.

ÉS EXCESSIU FER UN ESMORZAR A MIG MATÍ I UN BERENAR?

El fet de menjar a mig matí és una manera d'ajudar a equilibrar un esmorzar insuficient; d'altra banda, el berenar serveix per evitar que vagi picant fins a l'hora de sopar. La clau està en el tipus d'aliments que s'ingereixen en aquestes hores. Els més indicats són fruita, iogurts, llet, cereals, fruita seca i quantitats moderades de xocolata.

QUÈ PODEM FER AMB UN NEN QUE EVITA L'ESMORZAR PER NO ENGREIXAR-SE?

S'ha de raonar amb ell i fer-li veure que tot allò que li falta a l'esmorzar s'haurà de compensar durant la resta del dia. Els àpats següents (dinar, berenar i sopar) estaran descompensats, ja que tindrà més gana i menjarà més.

A QUINA EDAT PODEN COMENÇAR A PRENDRE CAFÈ?

El cafè és una font de cafeïna, que té una funció estimulants, i no és recomanable per als nens.

ÉS POSSIBLE CONVERTIR EL MENJAR EN UN PLAER PER ALS NOSTRES FILLS?

La solució és crear menús gustosos, divertits, amb molt color, variats i, sobretot, molt equilibrats, que continguin tots els grups d'aliments.

AL MEU FILL NO LI AGRADA LA LLET. QUINS ALTRES ALIMENTS RICS EN CALCI LI PUC OFERIR?

El iogurt i els formatges són una bona font de calci. Aprofiteu-los per esmorzar o combinats amb fruites. També altres begudes vegetals com la llet d'ametlles i, si estan enriquides amb calci, les begudes de soja i d'arròs.

UN SUC DE FRUITA SUBSTITUEIX UNA PEÇA DE FRUITA?

A diferència del suc, la fruita aporta fibra, que és saciant. El suc natural és millor prendre'l al moment i amb polpa per augmentar la quantitat de fibra. Si és industrial, cal tenir en compte la quantitat de sucres afegits i conservar-lo segons les indicacions.

AMB QUINA FREQUÈNCIA ES POT MENJAR «FAST FOOD»?

Tots els menjars ràpids contenen un excés de greix i d'hidrats de carboni i poca quantitat de verdures, per tant hem de saber combinar-ho correctament: 1 amanida + 1 hamburguesa. També seria adequat compensar-ho amb l'àpat anterior per fer la ingesta diària al més equilibrada possible. S'hauria d'anar a aquests establiments molt de tant en tant.



7.2 RECORDA QUE...

> PARES

- 1 NO US OBLIDEU** de demanar el menú de l'escola per fer un sopar variat i equilibrat!
- 2 NO US RENDIU!** Les verdures, els llegums i la fruita són aliments difícils, però els podeu fer atractius i no deixar-los d'incloure en la dieta!
- 3** La millor educació alimentària es fa a través de la **IMITACIÓ**; així doncs, **MENGEU DE TOT** per aportar a la dieta tota la diversitat d'aliments.
- 4 NO ESPEREU** a demanar ajuda si creieu que el vostre fill pateix algun trastorn alimentari.

> FILLS

- 1 QUÈ HI HA AVUI PER MENJAR?**
No oblideu que a cada àpat hi ha d'haver un aliment de cada columna.

VERDURES



HIDRATS DE CARBONI



PROTEÏNES



POSTRES



7.3 LÈXIC

ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA: És aquella alimentació variada que ens ajuda a mantenir un estat òptim de salut i que ens aporta quantitats adequades de nutrients i d'energia segons l'edat, el sexe, el pes, la talla, l'exercici i l'estat físic de cada persona.

ANÈMIA: És un dèficit de glòbuls vermells que pot ser causa d'una carència de nutrients deguda a una alimentació inadequada per la falta d'alguns nutrients com el ferro, la vitamina B12 o l'àcid fòlic (vitamina B9) i altres de menys coneguts com el coure o la vitamina C.

AMINOÀCIDS ESSENCIALS: Són aminoàcids imprescindibles, però no poden ser sintetitzats pel nostre organisme, per això els hem d'incorporar a través de la dieta. Els trobarem en aliments que contenen proteïna tant d'origen animal com vegetal (ou, llet, arròs, llenties...).

ANTIOXIDANTS: Compostos presents sobretot en els aliments vegetals. Ens protegeixen i ens ajuden a disminuir l'efecte negatiu d'algunes substàncies perjudicials per a les cèl·lules del cos. Un plat de fruites i verdures amb diversitat de colors aporta més varietat d'antioxidants.

CALCI: Mineral essencial per tenir els ossos i les dents fortes. Es troba fonamentalment en la llet i els seus derivats, encara que també en alguns peixos amb espina (sardines), en vegetals de fulla de color verd fosc i en la fruita seca. Fer molt esport de jove, i si és possible a l'aire lliure, amb llum solar, és important perquè aquest calci es dipositi bé en els ossos i tinguem una reserva per al dia de demà per evitar malalties com l'osteoporosi.

GREIXOS O LÍPIDS O ÀCIDS GRASSOS: Nutrients essencialment energètics que es troben tant en el regne vegetal com en l'animal. L'oli d'oliva i les fruites seques tenen un greix saludable.



GREIXOS HIDROGENATS: Olis d'origen vegetal sotmesos a processos industrials que en transformen la composició nutricional. Es comporten en l'organisme com si fossin greixos saturats. Aliments que contenen greixos hidrogenats són la rebosteria industrial, els gelats i els snacks.

GREIXOS SATURATS: Greix que predomina en aliments d'origen animal. Si se'n consumeixen massa poden ser perjudicials per al nostre sistema cardiovascular (cor i artèries).

COLESTEROL: És un tipus de greix que es troba exclusivament en aliments d'origen animal. També el fabrica el nostre fetge si consumim massa sucres. Una dosi de colesterol mínima diària és necessària per a moltes cèl·lules del nostre organisme, sobretot per al bon estat del cervell. Però si fem un excés de colesterol, tant mitjançant el consum de productes d'origen animal com de sucres, podem provocar problemes a les artèries o al cor.

FIBRA: Substància procedent exclusivament dels aliments vegetals. Actua a l'intestí millorant el treball dels bacteris làctics, per tant té un efecte d'immunitat, prevé el restrenyiment i augmenta la sensació de sacietat.

FITOESTEROLS: Compostos d'origen vegetal que competeixen a l'intestí amb el colesterol contingut en els aliments, per tant, ajuden a controlar i a reduir els nivells de colesterol a la sang.

FÒSFOR: Mineral que està distribuït per tot el cos, si bé la major part és als ossos i les dents, als quals dóna una consistència més forta. Hem de controlar-ne també l'excés, perquè pot provocar que la dieta sigui descalcificant. Els aliments rics en fòsfor són la carn i la llet; la llet és un aliment calcificant perquè conté més calci que fòsfor.

HIDRATS DE CARBONI D'ABSORCIÓ LENTA O COMPLEXOS: Nutrients que donen energia durant diverses hores. Els trobem en llegums, pa, pasta, arròs i patates.

HIDRATS DE CARBONI D'ABSORCIÓ RÀPIDA O SIMPLES: Se'ls coneix com a sucres per la seva propietat de donar un gust dolç als aliments; a la vegada donen energia immediata i per tant augmenten ràpidament la glucosa o sucre a la sang. Els trobem en aliments com la fruita, el sucre i els suc.

FERRO: Mineral que té la funció principal de produir glòbuls vermells i transportar oxigen a les cèl·lules, la sang, els músculs i altres teixits. La falta de ferro pot produir anèmia.

OMEGA-3 O ÀCIDS GRASSOS ANTIINFLAMATORIS: És un tipus de greix beneficiós per al sistema cardiovascular i que conté propietats antiinflamatòries. En podem trobar al peix blau, les nous i les llavors de lli.

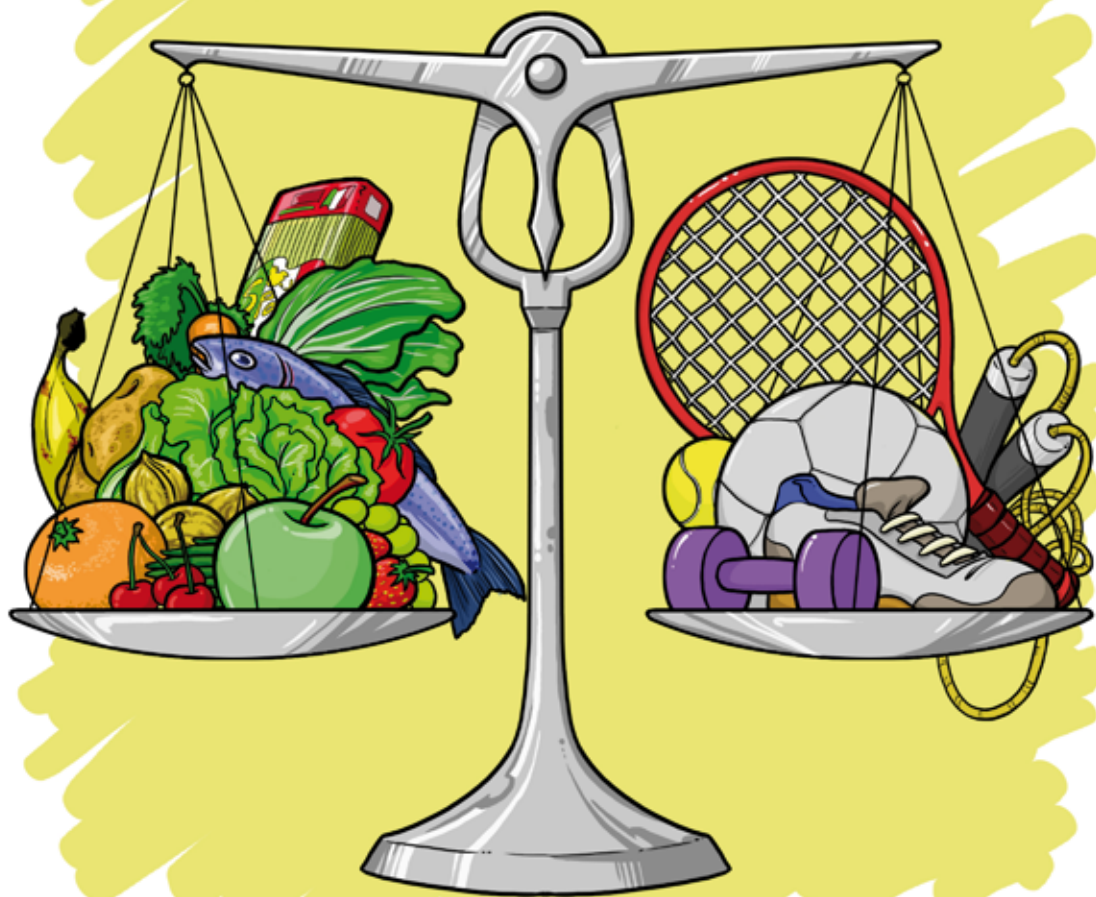
PROTEÏNA: Nutrient fonamental per al creixement i la reparació de teixits. El trobem tant en aliments d'origen animal com vegetal.

TRIPTÒFAN: Aminoàcid essencial necessari per a la formació de melatonina i serotonina. És un precursor del son.

VITAMINES LIPOSOLUBLES: Són aquelles vitamines solubles en greix, per tant les trobarem en aliments que continguin greix. Són les vitamines A, D, E i K.

IODE: És un mineral necessari per a l'organisme, però el nostre cos no el pot produir, per tant, l'obtindrem a través d'aliments com el peix, el marisc i la sal iodada.







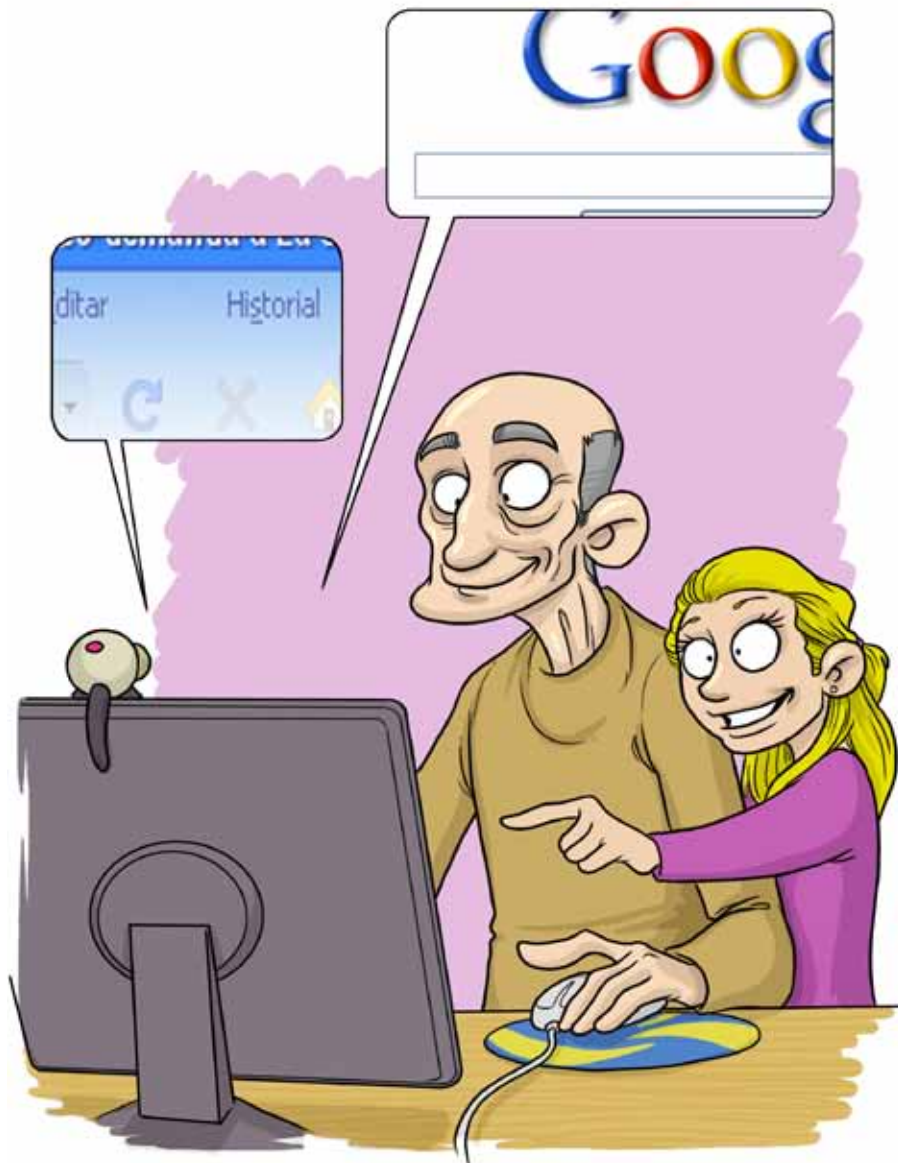
BIBLIOGRAFIA

> PUBLICACIONS

- MATAIX, J. *Nutrición y alimentación humana*. Madrid: Ergon, 2002.
- NOVARTIS MEDICAL NUTRITION. *Taula de composició dels aliments*. Barcelona: Novartis Consumer Health S.A., 2004.
- SALAS-SALVADÓ, J. *Nutrición y dietética clínica*. 2a ed. Barcelona: Masson, 2008.

> ALTRES SUPORTS

- Ministeri de Salut i Benestar. www.salut.ad
- Consell Europeu d'Informació sobre l'Alimentació. www.eufic.org
- Programme National Nutrition Santé, França. www.mangerbouger.fr
- Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad, Espanya. www.naos.aesan.msps.es
- Generalitat de Catalunya. www.gencat.cat/salut
- Organització Mundial de la Salut. www.who.int



**TOTES LES GUIES DE LA COL·LECCIÓ CONSELLS PRÀCTICS
PODEN SER CONSULTADES A:**

www.salut.ad

www.esports.ad

www.educació.ad

www.fundaciocreditandorra.ad



Govern d'Andorra



25
Fundació
Crèdit Andorrà

25 anys al servei de les persones