

EDUCAR L'ALIMENTACIÓ A CASA

Naila Martínez
Dietista-Nutricionista
núm col. CAT0919

Escola Alba, 16 de febrer de 2018



Índex

1. Com organitzar l'alimentació a casa:

- 1. Esmorzars**
- 2. Plat equilibrat**
- 3. Comprar de forma saludable**
- 4. Hàbits**

2. Mites sobre l'alimentació infantil

COM FER QUE MENGIN EL QUE VULL QUE MENGIN?

- 1- Ambient relaxat i còmode
- 2- Ser receptiu i tolerant
- 3- Els meu fill/a és capaç d'autoregular la seva ingesta en funció de les seves necessitats
- 4- No comparar
- 5- NO CASTIGAR / RECOMPENSAR

ESMORZARS

**QUÈ NO HAN
D'INCLOURE?**

ESMORZARS



VS



ALIMENTS NECESSARIS I INNECESSARIS

NECESSÀRIS: (PRIORITZAR)

1- **Fruites i verdures/ hortalisses (mínim 3/dia --- mínim 2/dia)**
(vitamines, minerals, fibra)

2- **Farinacis i fècules:** arròs, blat, blat de moro, civada, ordi, sègol, etc. (pa, pasta), patata, moniato (3-6/dia)

3- **Llegums (mínim 3/setmana)**

4- **Carn: 3-4/set (0-1/set vermella)**

5- **Peix: 3-4/set (2/set blanc // 2/set blau)**

6- **Làctics: 2/dia (1 got de llet // 2 iogurts naturals// 1 tall formatge)**

7- **Ous: 3-7/set**

8- **Oli i fruits secs: diari**

ALIMENTS NECESSARIS I INNECESSARIS

INNECESSARIS (LIMITAR):

SAL:

OMS → 5g / dia (màxim)

On la trobem? Embotits, formatges, aperitius, galetes, etc..

El 70% dels nens i nenes prenen més de la que es necessita → PROBLEMES RENALS / HIPERTENSIÓ



ALIMENTS NECESSARIS I INNECESSARIS

SUCRE Ni els bebés ni els nens/es necessiten
SUCRES LLIURES



-Sabem què són?

-Consum recomanat?

**-10% màxim energia dia → si es redueix a menys del 5%
millores en la salut (OMS, 2015)**

ALIMENTS NECESSARIS I INNECESSARIS

SUCRE Ni els bebés ni els nens/es necessiten
SUCRES LLIURES

- Sabem què són?
- Consum recomanat?

20-25g → ADULTS

10-15g → NENS/ES

ALIMENTOS NECESARIOS I INNECESSARIOS



20-25g → ADULTS

10-15g → NENS/ES



Maila Martínez



ALIMENTOS NECESARIOS I INNECESARIOS

20-25g → ADULTS

10-15g → NENS/ES



Información Nutricional (Valores medios)	Por 100 g	% IR*
Valor energético	291 kJ / 69 kcal	3
Grasas	1,5 g	2
de las cuales saturadas	1,0 g	5
Hidratos de carbono	10,4 g	4
de los cuales azúcares	10,3 g	11
Proteínas	2,7 g	5
Sal	0,10 g	2
		%**
Calcio	120 mg	15
Vitamina B6	0,2 mg	15
Vitamina D	0,75 µg	15

*IR - Ingesta de Referencia de un adulto medio (8400kJ/2000kcal)
**VRN - Valor de Referencia del Nutriente.

l. bacillus casei CNCM I-1631 también conocido como DN-114001, exclud
onserve en frío entre 2°C y 6°C. Agítase antes de abrir.

Sin colorantes, ni conservantes



8 YOGURES: 2 SABOR A FRESA, 2 SABOR A MACEDONIA, 2 SABOR A COCO, 2 SABOR A FRUTOS DEL BOSQUE.		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
INGREDIENTES: Leche fresca pasteurizada (89,2%), azúcar, leche en polvo desnatada, fermentos lácticos, aromas y colorantes: carmin (sabor fresa y frutos del bosque), curcumina / carmin (sabor macedonia).		Por unidad de 125g	% IR*
Valor energético (kJ/kcal)	347/82	433/102	5
Grasas (g)	1,90	2,40	3
de las cuales saturadas (g)	1,1	1,4	7
Hidratos de carbono (g)	12,5	15,6	6
de los cuales azúcares (g)	12,5	15,6	17
Proteínas (g)	3,0	3,7	7
Sal (g)	0,11	0,14	2
Calcio (mg)	120 (15%)	150 (19%)	

*IR - Ingesta de Referencia de un adulto medio (8400kJ/2000kcal). **VRN - Valor de Referencia del Nutriente.

CONSERVENSE EN FRÍO (ENTRE 2°C Y 6°C)



CANTIDAD:
8 raciones de 125g

ESMORZARS

**QUÈ HAN
D'INCLOURE?**

ESMORZARS

FRUITA / HORTALISSES

PROTEÏNA SALUDABLE

HIDRATS DE CARBONI O CEREALS INTEGRALS

NO SUCRES

NO PROCESSATS

NO POTENCIADORS DE SABORS

ESMORZARS

MENJAR

REAL

HÀBITS ALIMENTARIS SALUDABLES



RESPECTAR HORARIS

HÀBITS ALIMENTARIS SALUDABLES



5 ÀPATS AL DIA

HÀBITS ALIMENTARIS SALUDABLES



**EVITAR MIRAR LA
TV/TABLETS/SMARTPHONES MENTRE
MENGEM**

HÀBITS ALIMENTARIS SALUDABLES



**SEURE JUNTS A TAULA SEMPRE QUE ES
PUGUI**

HÀBITS ALIMENTARIS SALUDABLES



COMPARTIR LA CUINA

QUINA ÉS LA MILLOR ALIMENTACIÓ PER AL MEU FILL/A?

AQUELLA QUE PROPORCIONA **SALUT**

VARIADA

SATISFACTÒRIA

SUFICIENT

ADAPTADA

EQUILIBRADA

SEGURA

EL PLAT SALUDABLE

Utilitzar olis saludables (com l'oli d'oliva o l'oli de colza) per cuinar, amanir o a taula. Limitar la mantega. Evitar els greixos "trans".



Com més verdura – i més variada – millor. Les patates i les patates fregides no compten.

Menjar molta fruita i de tots els colors.



SIGUES ACTIU!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Beure aigua, te o cafè (amb poc sucre o gens). Limitar la llet, els làctics (1-2 racions al dia) i els sucus (1 got petit al dia). Evitar les begudes ensucrades.

Menjar cereals (grans) integrals variats (com pa integral, pasta integral i arròs integral). Limitar els cereals refinats (com l'arròs blanc i el pa blanc).

Triar peix, aus, llegums, i fruits secs. Limitar la carn vermella i el formatge. Evitar la cansalada, els embotits i les altres carns processades.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



MENÚ ESCOLAR

Representa el 9% de l'alimentació anual del nen/a

Recomanacions:

MENÚ ESCOLAR

Freqüències recomanades de consum d'aliments en la programació de menús escolars

Grups d'aliments	Freqüència setmanal
Primers plats	
Arròs ^a	1
Pasta ^{a-b}	1
Llegums ^c	1-2
Hortalisses i verdures (Inclouent les patates) ^d	1-2
Segons plats	
Carns	1-3
Pexos	1-3
Ous	1-2
Guarnicions	
Amanides variades	3-4
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets...)	1-2
Postres	
Fruita fresca i de temporada	4-5
Altres postres (preferentment iogurt. També formatge fresc, quallada, fruita seca, etc.)	0-1
Tècniques culinàries	
Precuinats industrials	≤ 3/mes
Fregits (segons plats)	≤ 2/setmana
Fregits (guarnicions)	≤ 1/setmana
Preparacions càrnies grasses	≤ 1/setmana

^a El consum de **varietats integrals** (també en el cas del pa) és més saludable

^b En les pastes no s'inclouen les pizzes perquè es consideren plats precuinats

^c Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, podrien constituir un plat únic (es poden acompanyar d'una amanida o crema de verdures, per exemple)

^d No s'ha de considerar una ració de verdures i hortalisses si el plat està constituït únicament per patata



EDUCAR L'ALIMENTACIÓ A CASA
Ho estic fent bé?

GRÀCIES

686970713

nailamartineznutricionista@hotmail.com

INSTAGRAM: @my_nutritionist

FACEBOOK: NUTRICIONISTA- NAILA MARTINEZ



Escola Alba, 16 de febrer de 2018