

QUINS SÓN ELS CRITERIS NUTRICIONALS PER A LA TRANSICIÓ A SÒLID EN ELS I LES BEBÈS?

Per acompanyar a les famílies en la transició dels i les lactants al menjar sòlid donarem aquí algunes pautes que puguin servir de referència i sempre en una contínua comunicació família-pediatra-escola.

Quins aspectes seran importants en aquesta transició?

- ❖ Un dels aspectes més bàsics i que ens donarà moltes pistes de si els nostres fills i filles estan preparats per passar del puré/farinetes al sòlid, és el que anomenem **la maduresa digestiva** que ens ho indicarà l'aparició de les dents. Per tant no estem parlant tant d'edats generals sinó de processos individuals que cada infant tindrà i seran diferents.
 - **MADURESA DIGESTIVA:** *la dentició ens dona moltes pistes de en quina fase es troba. Incisius (mossegar i tallar): fruita, verdura; Premolars (moldre): grans, cereals; Canins (estripar): carns.*
- ❖ Una altra de les qüestions serà quan veiem que comencen a tenir **interès pel menjar**, agafar-lo, provar-lo. I això novament no té a veure amb una edat determinada per a tots igual, sinó que es donarà de manera diferent en les diferents criatures

En relació al pas a l'aliment sòlid ens estem referint al fet que els nens i les nenes puguin i vulguin passar a la masticació. Llavors, podem oferir plats de menjar com poden ser trossos de verdures cuites, trossos de fruita, arròs, pasta, llegums i finalment peix i carn.

En el menú de l'escola el pas seria: passariem de menjar els purés amb la consistència de puré (no de sopa, és a dir, triturats però no líquids) a anar acompanyant aquest menjar amb menú de sòlid. Ens assegurem a través dels purés que estan menjant i si volen anar provant altres aliments els los oferim.

En aquest sentit és molt, molt important que a les cases l'inici d'aquesta transició es realitzi també d'aquesta manera. No només per donar-li un tros de pernil o de pa sinó d'oferir un menjar sòlid i anar cada vegada incrementant més aquesta opció i deixant els purés com una possibilitat més dins d'un menú complet.

- ❖ El sabor que prevaldrà al principi serà el dolç pel que **NO S'INTRODUIRÀ SUCRE EN LA DIETA**. Ja tindran un gust pel dolç que fa que no sigui necessari introduir sucre. Per endolcir alguns postres o algun menjar estan totes les verdures dolces (carbassa, ceba, pastanaga, moniato, fonoll, remolatxa), totes les fruites i també els fruits secs ecològics (panses, dàtils, orellanes, etc.). I si fa falta alguna cosa més, es poden utilitzar les melasses de cereals (d'arròs, de blat, de blat de moro), els xarops (no refinats, tenen un color més fosc) i en gra el sucre de coco, la panela (amb moderació).

Començar a oferir aliments semi sòlids i de textura variada. Com més aviat retirem el biberó i les farinetes molt triturades millor. **LA MASTICACIÓ ÉS MOLT IMPORTANT** (per al desenvolupament del nostre cervell i per a la pròpia digestió).