



EL MEU PETIT POT MENJAR AIXÒ?

0 - 3 ANYS



1

Quins aliments pot menjar un bebè dels 0 als 6 mesos?

Els nens fins als 6 mesos d'edat s'alimenten gràcies a la lactància materna exclusiva i a demanda o, en defecte d'això, de llet de fórmula per a lactants.

A partir dels 6 mesos, es recomana introduir altres aliments que ajudin a satisfer les necessitats nutricionals que té el bebè i que la llet materna o de fórmula, per si soles, no poden satisfer.

A aquest procés se l'anomena Alimentació Complementària.

Pautes generals d'aliments aptes i no aptes per a les edats de 0 a 3 anys

Descobreix de quina manera pots introduir els aliments en les ingestes del teu bebè i quins aliments són recomanables o no aptes per als nens i les nenes d'entre 0 i 3 anys d'edat.

2

Quan està preparat/da per a l'Alimentació Complementària?

- Quan mostra interès pels aliments.
- Quan es manté assegut/da amb suport i és capaç de mantenir el caparró estable.
- Quan no té reflex d'extrusió: quan no treu la llengua per expulsar aliments.
- Quan coordina com agafar un aliment i portar-se'l a la boca.
- Quan ja mostra sacietat retirant la cara o fent gestos en el moment en què no vol menjar més.



L'alimentació complementària és el procés en el qual es comencen a introduir altres aliments i líquids a més de la llet materna, amb la condició de satisfer nutricionalment el lactant a partir dels 6 mesos d'edat.

3

Quins aliments pot menjar un bebè entre els 6 mesos i els 12 mesos d'edat?

EVITAR

El sucre, mel, i edulcorants

A tots els aliments que preparem per al bebè.

Sal

També és convenient evitar la sal en la preparació dels àpats, i evitar de la mateixa manera oferir aliments excessivament salats.

Adobats i conserves

Els aliments adobats (amb vinagre) i conserves no estan recomanats com a aliments per a la introducció en bebès.

Llet de vaca

No inclouem llet de vaca abans dels 12 mesos.

A INCLoure

Hortalisses i verdures

Pastanaga, ceba, porro, mongeta tendra, carabassó, carabassa, tomàquet...

Cereals

Arròs, pasta petita, pa, cereals per a bebès sense sucre, patata, llegums ben cuits...

Proteïnes

Carn (20-30 g/dia) o peix (30 g/dia) sense espines, o un ou petit/dia.

Fruïtes

Plàtan, poma, pera, maduixa, mandarina, síndria, meló, préssec...

Greixos saludables

Oli d'oliva verge extra.

A TENIR EN COMPTE



La **millor tècnica** de cocció per a verdures i hortalisses és el **vapor** (menys pèrdua de nutrients).

Els aliments amb **glúten**s poden introduir-se **a partir dels 6 mesos**.



Es poden incorporar **aliments integrals** (pa, pasta, arròs), encara que és aconsellable **consultar** amb el vostre professional de la salut.



Es pot començar a oferir **aigua** al bebè **a partir dels 6 mesos**, a demanda.



L'**alimentació complementària no substitueix la llet materna**: se segueix amb la lactància a demanda.

Es pot començar amb el **Baby Led Weaning (BLW)**, donant trossos al bebè, o bé amb **purès** o **triturat**s, o un mix de BLW i purès.



El teu **professional de la salut de referència** et guiarà en tot el procés. **Segueix les seves recomanacions!**



Puc donar-li pa?

A partir dels 6 mesos d'edat, es recomana el pa integral sense sal, i de textura tova. Això vol dir que hem d'assegurar-nos que s'hagi fet amb una farina de cereal integral, a la qual no s'hagi afegit sal, i que no sigui dur.

El pa de barra, si no està dur, pot rosegar-ho i, matxucat podria ser també una opció. Tot i això, és recomanable acompanyar aquest pa amb aliments que l'humitegin i l'ajudin a empassar-se'l:

- Pa amb tomàquet
- Pa amb purès de llegums, com l'hummus
- Pa amb oli d'oliva verge extra
- Pa amb crema de cacauet



4

Quins aliments pot menjar un bebè a partir dels 12 mesos d'edat?

EVITAR

Ennuegades

En general, evitem fins als 3 anys d'edat, aliments que puguin provocar risc d'ennuegada, i són aquells que per la seva grandària i forma o per la dificultat de masticació poden provocar tamponament de les vies respiratòries. Alguns exemples: raïm sencer, avellanes o fruita seca...

Fons de microorganismes patògens

Evitem també donar carns, peix, aliments a base d'ou o mariscos que estiguin poc cuinats o que s'hagin preparat amb molta antelació.

També els formatges poc curats a base de llets crues. Aquests aliments poden ser font d'uns certs microorganismes patògens (que comporten risc per a la salut).

A INCLOURE

Llet de vaca

Podem introduir la llet de vaca i tots els productes derivats (iogurt, formatge...).

Altres tècniques de cocció

A partir d'aquest moment, és recomanable també començar a adaptar l'alimentació del bebè a la manera d'alimentació que té la família: variar tipus de cocció.

Quant ha de menjar?

És recomanable respectar els senyals de sacietat del nen o la nena, per això, evitem tècniques de distracció o centrar-nos en voler que acabi tot el que hi ha al plat.



5

Amb la llet materna també pots fer receptes!



Una bona manera d'adaptar receptes tradicionals per als bebès, és utilitzar altres ingredients que puguin prendre.

Un d'aquests ingredients és la llet materna, que substitueix, en aquest cas, la llet de vaca.

6

Millora la seva alimentació substituint ingredients



- Flocs de civada triturrats, en comptes de farina refinada de blat.
- Puré de fruita (poma, plàtan...) en comptes de sucre.
- Cremes de fruita seca o llegums (crema d'ametlles o de cacauet sense sucres ni sal) en comptes de fruita seca sencera.
- Fruita seca triturada en comptes de fruita seca sencera.

Amb aquests ingredients pots preparar unes galetes de civada adaptades a bebès.

També pots fer muffins (magdalenes) sense necessitat d'usar sucre. Recorda, si el bebè té més de 12 mesos i ja pren lactis, pots incloure llet de vaca. Si el teu bebè segueix una alimentació vegetariana, pots substituir la llet per begudes vegetals sense sucre afegit.



7

Fes-ho bonic!

Mengem pels ulls, i els nens i les nenes, encara més! Per tant, és important una bona presentació dels plats.

Pots distribuir els ingredients per colors, o crear dibuixos amb els aliments. **Serà un moment divertit i augmentarà el seu interès!**