

## Sessió 2 +1. Què menjam i com menjam

Alimentar els infants de manera saludable és un gran repte: el desconeixement dels hàbits saludables, la publicitat, el culte al cos i els diferents horaris dels membres de la família són alguns dels factors que dificulten l'educació per a una vida sana.

Mantenir una alimentació saludable durant la infantesa contribueix al creixement i al desenvolupament adequats dels infants i prevé malalties i problemes d'autoestima.

### *Nota per a l'educador*

Aquesta sessió s'ha de dividir en dues parts depenent de les edats dels fills de les persones participants.

### Objectius educatius

- Reflexionar sobre la importància d'una alimentació saludable.
- Conèixer les característiques de la dieta mediterrània.
- Elaborar una llista de la compra.
- Compartir i reflexionar sobre la compra d'aliments.
- Elaborar un menú saludable.

### Cronograma de la sessió per a famílies d'infants d'1 a 3 anys d'edat

Continguts	Metodologia	Agrupació	Temps (minuts)
1) Recordatori i tasca d'aquesta sessió	Repàs	GG	5
2) Alimentació variada i dieta mediterrània	a) Exposició b) Dinàmica per triar: piràmide alimentària o plat saludable	GG GG/GP	10 30
3) Elaborant el menú setmanal	Creació d'habilitats: menú i llista de la compra	GP/GG	30
4) Recapitulació i tancament	a) Resum i joc de fitxes "Cerca la parella" b) Gometes i ball	GG GP/GG	15

GG: grup gran. GP: grup petit.

### Desenvolupament de la sessió

#### 1. Recordatori de la sessió anterior

S'ha de repassar el resum entregat al final de la sessió anterior i aclarir dubtes. Seguidament l'educador ha de presentar la tasca d'aquesta sessió.

#### 2. Alimentació variada i dieta mediterrània

Depenent del grup, es pot fer primer l'exposició i després la dinàmica de la piràmide o el plat, o bé treballar primer amb el grup i posteriorment fer l'exposició a manera de resum i de devolució:

a) Exposició (10 min)

- 1) En primer lloc, l'educador ha de fer una introducció sobre la dieta mediterrània a fi de poder treballar la piràmide de l'alimentació posteriorment. Es pot partir del [Decàleg de l'alimentació](#) de l'AEPap.

*Clau per a l'educador*

«La dieta mediterrània és una valuosa herència cultural que representa molt més que una simple pauta nutricional, rica i saludable. És un estil de vida equilibrat que recull receptes, maneres de cuinar, celebracions, costums, productes típics i activitats humanes diverses.»

Fundació Dieta Mediterrània

- 2) Una altra possibilitat és utilitzar la [presentació de diapositives "Què ens diuen les piràmides alimentàries?"](#) de l'AEPap, en la qual es parla també del plat com a alternativa a la piràmide.

*Nota per a l'educador*

La piràmide alimentària és un triangle en el qual s'observa com ens hauríem d'alimentar, des d'allò més recomanable per a la salut fins a allò menys nutritiu. És un recurs educatiu que pot servir de guia dietètica per a infants, joves, adults i ancians. Es basa en recomanacions sobre el tipus d'aliments i la freqüència amb què s'han de menjar per mantenir la salut.

b) Dinàmica per triar (30 min):

- 1) Piràmide alimentària

L'educador ha de dibuixar en el paperògraf una piràmide gran (un triangle buit) i després repartir dibuixos de diferents aliments. Les persones participants han de col·locar els [dibuixos d'aliments](#) dins la piràmide segons el lloc que considerin que han d'ocupar. En haver acabat se n'ha de fer una posada en comú.

- 2) Plat saludable

S'han de formar grups petits i repartir-los un [plat saludable](#), a partir del qual cada grup ha de dissenyar diferents menús. Posteriorment se n'ha de fer una posada en comú.

- 3) Alternativa: ["Joc del plat saludable"](#), extret i traduït del web "En familia y salud".

*Clau per a l'educador*

Aquest joc té com a finalitat acostar els conceptes de *aliment saludable*, *plat saludable* i *menú saludable*. Es tracta de fer-ho de manera senzilla i divertida. S'aprèn a classificar els diferents aliments (proteïna, vegetals, cereals) i a distingir allò que és saludable d'allò que no ho és tant. També fomenta la creativitat perquè s'han de crear diferents combinacions de plats, sobretot en els berenars i en els esmorzars.

Material necessari:

- Les cartes dels diferents aliments, que es posen al centre de la taula, en un munt de cap per avall.
- 4 fulls amb els 4 plats del dia: esmorzar, dinar, berenar i sopar. Cada jugador té tots 4 fulls.

Els plats de menjar i sopar venen dividits en 4 quarts. El quart més gran correspon a vegetals. El més petit a fruites i els altres dos són per a la part proteica i per als cereals (integrals).

Els plats de l'esmorzar i del berenar no presenten aquesta divisió. Això permet més llibertat i creativitat. Tanmateix, no s'ha d'oblidar que han de ser plats saludables compostos per almenys una peça de fruita i una mica de cereal integral i proteïna.

*Com s'hi juga?*

Comença el jugador més jove, que agafa una carta del munt: si es tracta d'un aliment saludable, ha de distingir si és un cereal, un vegetal, fruita o proteïna. Aleshores la col·loca al lloc corresponent del plat. Si es tracta d'un aliment no saludable, el rebutja. També es rebutgen les cartes d'aliments que, encara que siguin saludables, ja no necessitam perquè els plats ja contenen aquest grup d'aliments. (Per exemple, si ja tenim fruita als 4 plats i agafam una carta de fruita, es rebutja.)

Hi continua el jugador de la seva dreta, que agafa una carta i fa el mateix. I així successivament fins que un jugador aconsegueix completar els 4 plats saludables. Tots 4 plats han d'anar acompanyats d'aigua (no de refrescs!).

*Nota per a l'educador*

Es poden obtenir altres materials en el web <[es.nourishinteractive.com](http://es.nourishinteractive.com)>.

### **3. Elaborant el menú setmanal**

L'educador ha de remarcar a les persones participants que *han vist què s'ha de menjar* per aconseguir una alimentació saludable, però que ara treballaran en el disseny d'un **menú setmanal** i en l'elaboració de la llista de la compra.

Per fer-ho, les persones participants han de formar grups petits (l'educador ha d'intentar que estiguin formats per persones amb fills d'edat similar) i han de dissenyar un menú setmanal per a cada menjada principal (esmorzar / berenar / dinar / berenar / sopar). Si hi ha casos en què l'infant dina a l'escoleta o a l'escola, s'ha d'escriure el menú que tenguin programat.

*Nota per a l'educador*

Si no es disposa de gaire temps es pot fer el menú de dos o tres dies només.

Una vegada dissenyat el menú, han d'elaborar la llista de la compra. Després l'educador ha de demanar a cada persona, primer, on aniria a fer la compra i, segon, que hi reflexioni.

Alternativa: després d'elaborar la llista es poden cercar a Internet els preus dels productes de la llista i reflexionar sobre si la intenció de menjar de manera saludable és incompatible amb la pretensió de menjar de manera econòmica.

#### 4. Recapitulació i tancament




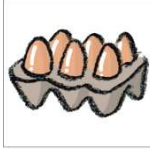




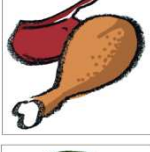





a) Recapitulació:

1) Resum

Com a resum de la sessió es pot entregar a les persones participants el [Decàleg de l'alimentació](#).

2) **Joc de fitxes “Cerca la parella”**

S'ha de dividir les persones participants en grups petits i repartir-los 28 fitxes, 14 de les quals representen tipus d'aliments [les mateixes que les de l'activitat 2.b.1] i les altres 14 indiquen quantes vegades és recomanable consumir-ne [vegeu el PDF corresponent a aquesta activitat, 4.a.2]. La tasca consisteix a unir les parelles; guanya l'equip que ho aconsegueixi abans.

Clau per a l'educador			
Tipus d'aliment	Vegades recomanades	Tipus d'aliment	Vegades recomanades
	2-3 per dia		1-3 per dia (alternant)
	Opcional, ocasionalment i de manera moderada		1-3 per dia (alternant)
	Opcional, ocasionalment i de manera moderada		2-3 per dia
	4-6 per dia (tassons)		2-3 per dia
	1-3 per dia (alternant)		Cada dia, depenent de l'activitat física
	3-4 per dia		1-3 per dia (alternant)
	1-3 per dia (alternant)		Opcional, ocasionalment i de manera moderada

b) Tancament:

1) Gomets

Com en les sessions anteriors, l'educador ha d'aferrar un tros de cinta adhesiva de color horitzontalment en un full del paperògraf com a línia per dividir-lo en dues parts: a la superior ha de dibuixar una emoticona de cara contenta, a la inferior una cara seriosa i a la meitat una cara indiferent. A continuació ha de donar a cada persona participant un gomet, que ha de posar per damunt, per davall o a l'alçada de la línia depenent de si li ha agradat la sessió o no, o si l'ha deixada indiferent.

2) Ball

La sessió pot acabar ballant la cançó "Para crecer debemos comer", disponible en [vídeo](https://www.youtube.com/watch?v=Zq5aNISobs) a YouTube <[youtu.be/vZq5aNISobs](https://www.youtube.com/watch?v=Zq5aNISobs)> (3:45 min).

### Cronograma de la sessió per a famílies amb fills de fins a 1 any d'edat

Continguts	Metodologia	Agrupació	Temps (minuts)
1) Recordatori de la sessió anterior	Repàs	GG	5
2) Alimentació complementària	a) Debat (d'acord / en desacord / depèn)	GG	20
	b) Exposició	GG	20
3) Compartim menús	Creació d'habilitats	GP/GG	30
4) Recapitulació i tancament	a) Una paraula b) Ball	GG	15

GG: grup gran. GP: grup petit.

### Desenvolupament de la sessió

#### 1. Recordatori de la sessió anterior

---

S'ha de repassar el resum entregat al final de la sessió anterior i aclarir dubtes.

#### 2. Alimentació complementària

---

a) Debat (20 min)

Per treballar sobre els mites de l'alimentació complementària s'ha d'organitzar un debat utilitzant les **targetes "d'acord / en desacord / depèn"** [vegeu el document corresponent de la sessió 1].

Mites:

- 1) Les farinetes de cereals s'han de donar a la nit per ajudar a dormir.
- 2) No hi ha un ordre establert per a la introducció dels aliments.
- 3) Els bebès de menys de 6 mesos no necessiten beure aigua.
- 4) Per créixer és important consumir moltes proteïnes.
- 5) Si a l'infant no li agrada la fruita s'ha de substituir per suc o algunes postres de fruita amb llet.
- 6) S'ha d'esperar que l'infant tenguí algunes dents abans de donar-li aliments de textura més gruixuda.
- 7) Si a l'infant li costa menjar amb cullera, li han de donar els purés en biberó.

b) Exposició (20 min)

Seguint el que s'hagi recollit en la dinàmica anterior, l'educador ha de fer una exposició sobre la introducció de l'alimentació en la dieta del bebè.

*Notes per a l'educador*

L'alimentació complementària inclou des del període que s'inicia quan s'introdueixen els aliments no lactis de manera regular fins que el lactant rep una alimentació similar a la dels adults.

L'objectiu de l'alimentació complementària és cobrir les necessitats nutricionals adaptant-les al ritme de creixement i a l'activitat de l'organisme i evitant tant els excessos com les mancances. Es pretén fomentar l'aprenentatge de l'infant per seguir una dieta sana i variada de manera que li permeti adquirir hàbits saludables i prevenir les malalties que es presenten en l'edat adulta i tenen base nutricional des de la infantesa (malalties cardiovasculars, osteoporosi, alguns tumors, hipertensió, obesitat, trastorns de l'aprenentatge i del desenvolupament mental per deficiència de ferro...).

És important recordar la recomanació de mantenir la lactància materna exclusiva fins als 6 mesos d'edat.

La introducció dels aliments s'ha de fer, idealment, a partir dels 6 mesos i no abans dels 4. Ha de ser gradual i d'acord amb el desenvolupament maduratiu del lactant, ja que els reflexos de mastegar i deglutir van lligats al desenvolupament neuronal del bebè: entre el quart mes i el sisè la llengua davalla i accepta la cullera (abans del quart mes el nadó tanca la boca i empeny la cullera cap a fora, com a reflex d'extrusió) i entre el setè mes i el novè fa moviments rítmics de mastegar, independentment de si té dents o no.

Recomanacions:

- 1) Mantenir la lactància materna exclusiva durant 6 mesos i reforçar que continui essent l'aliment principal durant el primer any de vida. Animar a mantenir-la fins als 2 anys o fins que la mare i l'infant decideixin deixar-ho.

- 2) En els casos de lactants de més de 4 mesos la família dels quals vulgui introduir algun aliment diferent de la lactància materna, s'ha de recomanar que introdueixin la lactància artificial i iniciïn l'alimentació complementària als 6 mesos. Si la família no vol donar-li lactància artificial, s'ha d'iniciar l'alimentació complementària seguint les recomanacions actuals.
- 3) El bebè és lactant durant el primer any de vida, i per això una gran part de les necessitats que té les cobreix la llet. Per als casos d'infants que prenguin llet adaptada s'ha de recomanar 280-500 ml/dia a partir dels 6 mesos de vida.
- 4) No es recomana donar l'alimentació complementària en biberó. S'han de donar els aliments a trossos o esclafats, ja que no fa falta que estiguin totalment capolats, sempre que el nadó tingui més de 6 mesos i tingui ben desenvolupades les habilitats de manipulació. En els casos de bebès prematurs o nascuts amb pes baix s'ha de valorar la maduració de l'aparell digestiu, el desenvolupament psicomotor i les necessitats nutricionals.
- 5) Convé propiciar un ambient relaxat i sense distraccions durant les menjades. A més, és preferible tenir una actitud receptiva i tolerant pel que fa al possible rebuig del menjar: no s'ha de forçar el bebè a menjar.
- 6) No hi ha un ordre establert per a la introducció d'aliments. A partir dels 6 mesos se'n poden anar introduint. Segons l'evidència científica actual, no hi ha una edat més bona que una altra per introduir els aliments que contenen gluten: se'n poden oferir, com els altres aliments, a partir dels 6 mesos.

#### Aspectes generals de la diversificació alimentària:

- No s'ha d'afegir mel, sucre ni edulcorants.
- S'ha d'evitar la sal quan es prepari el menjar, però si se n'empra ha de ser iodada.
- Convé bullir els aliments amb poca aigua per minimitzar la pèrdua de nutrients.
- Mentre el bebè pren lactància materna exclusiva no necessita beure aigua.
- L'aigua ha de ser la beguda principal durant la infantesa.
- És recomanable oferir els aliments en diferents textures, depenent del ritme de dentició i de l'interès de l'infant.
- Els potets contenen més sucre, fècules, sal, additius i conservants, menys quantitat de proteïnes i són més cars que el menjar casolà, per la qual cosa no es recomanen.
- Les quantitats oferides depenen de la sensació de gana de l'infant; en el cas de fruites, verdures, hortalisses, llegums, pasta, arròs i pa no fa falta limitar-ne les quantitats, però sí que s'han de limitar els aliments que formen el segon plat (carn, ous i peix).

#### Consideracions específiques sobre determinats aliments:

- No s'ha de donar llet de vaca a l'infant abans dels 12 mesos d'edat. A partir dels 8 o 9 mesos li poden donar iogurt natural sense sucre. Atenció: els iogurts amb llet de continuació a partir de 6 mesos duen sucres afegits.



- A partir dels 6 mesos li poden donar qualsevol tipus de peix. Abans dels 3 anys no es recomana cap peix amb contingut alt de mercuri (tonyina, emperador, tintorera...). S'ha d'evitar consumir habitualment caps de gambes, llagostins, escamarlans i cossos de crustacis, ja que contenen cadmi.
- No es recomana donar-li vísceres, ja que tenen molt de greix i poden contenir productes medicamentosos utilitzats per engreixar els animals.
- S'han d'evitar la mel, atès el risc d'intoxicació alimentària per botulisme.
- També s'han d'evitar els espinacs i les bledes abans dels 12 mesos, i si se'n consumeixen no han de representar més del 20 % del plat.

### **3. Compartim menús**

---

Les persones participants s'han de dividir en grups petits i durant un quart d'hora han de compartir receptes del menjar que fan per als seus fills; cada grup ha de triar tres receptes o idees. Posteriorment, durant un altre quart d'hora les han de posar en comú i votar-ne la millor.

### **4. Recapitulació i tancament**

---

a) Una paraula

L'educador ha de demanar que cada persona participant digui un aspecte nou que hagi après en aquesta sessió o que li hagi cridat l'atenció.

b) Ball

La sessió pot acabar ballant la cançó "Para crecer debemos comer", disponible en [vídeo](https://youtu.be/vZq5aNISobs) a YouTube <[youtu.be/vZq5aNISobs](https://youtu.be/vZq5aNISobs)> (3:45 min).