



INTRODUCCIÓ D'ALIMENTS

EL NOSTRE FILL ESTÀ PREPARAT?

La introducció d'aliments ha de ser una etapa plaent per a la mare i el nen. Els aliments complementaris ajuden a satisfer la necessitat de ferro, proteïnes i calories que requereix el nadó quan va creixent.

Al voltant del mig any hi ha uns senyals que ens indiquen que el nostre fill està preparat per a rebre altres aliments: habilitat per seure; disminució del reflex d'extrusió (treure la llengua i empènyer els aliments fora de la boca automàticament); habilitat per mastegar; capacitat de prendre el menjar amb la ma i posar-lo a la boca; una major demanda per prendre el pit no relacionada amb una malaltia, la sortida de les dents o un canvi a la rutina.

Avui en dia està científicament comprovat que la llet materna és l'aliment complet per als primers sis mesos de vida i que són molts els avantatges d'esperar a que el nadó estigui llest per prendre altres aliments, com el menor risc d'al·lèrgies, més capacitat de digerir altres aliments i molts d'altres.

ALIMENTS QUE PODEM OFERIR

Els mateixos principis bàsics de la bona nutrició s'apliquen tant a nadons com a la resta de la família. Els aliments complets en el seu estat més natural són els més nutritius per al nadó i normalment també són els més econòmics.

Moltes mares no fan servir mai aliments infantils comercialitzats. Són cars, altament processats i, pel mateix motiu, menys nutritius que els aliments frescos. A més a més, algunes varietats contenen conservants i espessants indesitjables.

Un altre desavantatge és que la textura tova i uniforme dels aliments comercials fa la transició més difícil per a alguns nadons. A un nen més gran de sis mesos no li cal el menjar fet puré o líquid quan comença a prendre aliment sòlids.

Quan comencen a prendre altres aliments, el següent ordre funciona bé per a molts nadons:

○ **PLÀTAN MADUR, ALVOCAT O MONIATO.**

El plàtan és un primer aliment nutritiu que agrada a molts nadons degut a la seva consistència suau. A més a més és fresc, fàcil de preparar, té més valor nutritiu que els cereals i és poc probable que produeixi reaccions al·lèrgiques. Pots començar donant-li, amb una cullera o amb el dit, una mica de plàtan aixafat, o també el nen pot agafar-ne un bocinet i menjar-se'l tot sol. Si no li agrada el plàtan, l'alvocat, o el moniato són alternatives nutritives.

○ **CARN**

El suggeriment de donar carn quan es comencen a oferir altres aliments ve donat pel seu alt contingut en ferro i proteïnes. Malgrat tot, altres aliments poden substituir la carn a les famílies vegetarianes. Per donar a la carn una consistència adient per al nadó, la carn de vedella picada, la carn bullida de pollastre es pot tallar a tires petites i un cop hem tret les parts més dures, aixafar-les amb una forquilla barrejades amb el suc de la carn o amb aigua tèbia. Per tenir sempre a mà el tipus de carn que el nen pot menjar, podem conservar porcions de vedella picada o pollastre tallat al congelador.

○ **PA I CEREALS INTEGRALS**

Bocinets de pa integral sec o torrat i tallat a la mida perquè el nen ho pugui agafar amb el dit són bones opcions perquè el nadó aprengui a mastegar i millori de pas la coordinació entre la ma i l'ull.

Consultes i informació: www.laligadelallet.org Correu: consultes@laligadelallet.org

Les monitores de La Lliga de la Llet són mares voluntàries amb experiència i formació en alletament matern, que atenen els telèfons en la mesura que ho permet el seu horari familiar i laboral. Trobeu a la web la monitora més propera.

Algunes mares tenen el costum de preparar els cereals integrals cuits i així el poden preparar sense sucre o edulcorants i es poden preparar amb aigua en lloc de llet. És convenient evitar la barreja de cereals fins que el nen els hagi tastat individualment.

Els preparats de cereals comercials per a nadons no tenen tant valor nutritiu com els cereals integrals preparats a casa perquè son altament processats.

○ **FRUITES FRESQUES**

La poma o la pera pelada i sense coure es poden ratllar amb el canto d'una cullera i servir-lo al plat del nen. Els nadons més grans poden menjar bocins de fruites pelades com la poma, pera o préssec. També són bons els albercocs, les prunes i el meló. Quan el nadó té més de vuit mesos se li poden donar altres fruites fresques de temporada, però amb una certa cura, ja que hi ha fruites (maduixes, móres i gerds) que poden provocar al·lèrgies.

La móra congelada és un bon aliment que el nen pot menjar amb els dits i serveix per calmar el dolor de la sortida de les dents. Els cítrics poden causar al·lèrgies, així que és millor reservar-los fins que el nen tingui un any sobre tot en famílies amb antecedents al·lèrgics. A partir de l'any, els grills de mandarina són bons per començar, sempre i quan es treguin les llavors.

No s'han d'oferir fruites seques (panses, prunes seques, dàtils) durant el primer any, i després s'ha de fer de forma limitada degut al seu alt contingut en sucre.

○ **VERDURES**

A més a més del moniato i la patata abans esmentats, la pastanaga ratllada es pot barrejar amb la poma ratllada o qualsevol altre aliment que el nen ja mengi. La pastanaga bullida també és ben acceptada. Es poden oferir altres verdures cuites del plat de la mare, però d'una amb una, com qualsevol altre aliment. Malgrat estar cuites, les verdures no es paeixen tan bé com altres aliments i és normal trobar-ne al bolquer sense pair.

○ **PRODUCTES LÀCTICS**

El mató, el iogurt i els formatges naturals suaus poden ser introduïts quan el nen té entre nou i deu mesos. Aquests làctics proporcionen calci i altres nutrients. És menys probable que aquests làctics provoquin al·lèrgies per l'absència de proteïnes del sèrum de la llet.

ALIMENTS QUE ÉS MILLOR EVITAR DURANT EL PRIMER ANY DEL NADÓ:

- La llet de vaca.
- L'ou.
- Cítrics, baies (maduixes, móres...) i fruites seques (panses, figues, dàtils...).
- Aliments alts en greixos saturats i fregits.
- Aliments amb sucre afegit o amb edulcorants artificials o alts en sal.
- La mel.

ALIMENTS A EVITAR EN FAMÍLIES AMB ANTECEDENTS AL·LÈRGICS durant el primer any de vida i que es poden introduir més tard amb precaució:

Blat, blat de moro, carn de porc, peix i marisc, cacauets, tomàquets, cebes, col, les baies, les nous, les espècies, els cítrics i la xocolata. També qualsevol altre aliment que provoqui al·lèrgies a qualsevol membre de la família.

ALIMENTS QUE NO S'HAN D'OFERIR ALS NENS FINS ELS TRES ANYS D'EDAT

Degut al risc d'aspiració d'un cos estrany per les vies respiratòries és millor no donar fins als tres anys aliments com:

Fruits secs (cacauets, ametlles, avellanes, nous), pipes de gira-sol, grans de raïm sencers, crispetes de blat de moro, trossos grans de carn i qualsevol altre aliment que es pugui trencar com la pastanaga i l'àpit.