

Decàleg per a la millora de la nutrició dels més petits i petites

- 1 No abusar de cremes i purés, és important que els nens i les nenes aprenguin a mastegar.** Aconseguiran així un bon desenvolupament dental i una bona salut digestiva.
- 2 Vigileu la quantitat de les racions.** Cal adaptar-les a l'alçada, al pes, al sexe i a l'activitat física diària que fan els vostres fills i filles.
- 3 Evitar l'excés de sal.** Recordeu menjar amb moderació els aliments rics en sodi (embotits, conserves...) per a prevenir la hipertensió i l'obesitat.
- 4 És important fer cinc àpats al dia.** Evitareu i us serà més fàcil dur a terme una alimentació equilibrada.
- 5 Implicar el nen o nena en tasques relacionades amb els àpats.** Com parar taula, fer la compra o cuinar tots junts. Són bons moments per introduir les propietats dels aliments i el seu origen.
- 6 Les postres són molt importants.** És un bon moment per introduir la fruita; ocasionalment també podeu optar pels làctics com el formatge fresc o el iogurt natural.
- 7 L'aigua és la millor opció.** És preferible que els refrescs, les begudes gasoses o els sucus envasats es prenguin de forma ocasional.
- 8 Aperitius o pica-pica saludables.** Com trossos de fruita, un grapat de fruita seca, bastonets de verdures, tomàquets cirerols...
- 9 En la varietat està el gust... i la salut!** Barregeu verdures de diferents colors, proveu d'incorporar l'arròs i els cereals en totes les seves varietats i introduïu de tant en tant fruites poc habituals.
- 10 Eduquem amb l'exemple.** Perquè el vostre fill o filla adquireixi uns bons hàbits, proveu de tastar nous aliments, menjar peix amb regularitat i esmorzar abans de sortir de casa.