



Programa educatiu

per a una alimentació saludable i responsable



A PROP DE LES FAMÍLIES

Promoció d'hàbits saludables i responsables
per als nens i nenes de 2-6 anys i les seves famílies



Visita la web: www.triabotriasa.es per conèixer tota la informació sobre el programa.

Estimada família,

Portem des del curs escolar 2008-09 desenvolupant el programa educatiu "Tria bo, tria sa" en l'àmbit escolar i familiar. Aquest curs escolar continuem acompanyant a tots els cicles d'Educació Infantil i Primària, i a les seves famílies, fomentant hàbits saludables a través del programa.

En el fullet de "Tria bo, tria sa" per a Educació Infantil del programa, trobareu informació d'interès per fomentar hàbits d'alimentació saludable i responsable a través d'activitats i experiències que impliquen la participació activa de l'alumnat de 2 a 6 anys.

Segons les xifres de l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició, el 36,1%* dels infants i joves d'Espanya pateixen un excés de pes (obesitat o sobrepès).

En aquest sentit, **el procés d'aprenentatge d'hàbits alimentaris és especialment important durant els primers anys de vida del nen i la nena.** És també en aquesta etapa quan el seu organisme creix més de pressa. A banda de proporcionar-los l'energia i els nutrients necessaris per a un òptim creixement, el procés d'aprenentatge d'hàbits alimentaris els ajudarà a consolidar l'adquisició de costums saludables en assolir l'edat adulta, disminuint el risc de malalties cròniques.

Per als infants, el fet de menjar és un acte de relació social i alhora un joc. L'àpat ha de ser un moment d'aprenentatge durant el qual es pot promoure l'autonomia.

La família serà l'exemple més important per a la primera infància. Per aquest motiu, és important fer un treball conjunt entre la família i l'escola, per unificar criteris i aconseguir que la nena i el nen se sentin segurs i acceptin millor els canvis.



*A Espanya, segons el recent estudi ALADINO 2023, el 15,9% dels nens i nenes d'entre 6 i 10 anys, presenta problemes d'obesitat i el 20,2% presenta sobrepès.

Malgrat voler que les nenes i els nens mengin de forma saludable, tot seguint la dieta mediterrània, **sovint els pares i mares es troben amb alguns problemes que volem abordar i ajudar a resoldre.**

Mitjançant estratègies molt senzilles, les famílies podreu convertir en hàbits les pautes que us recomanem i aconseguir elaborar menús nutritius amb les idees creatives que us proposem.

Autonomia a l'hora de menjar

1

Si les nenes i els nens no tenen massa gana, la millor opció és preparar plats únics i respectar els seus senyals de gana i de sacietat.

2

És important que tota la família s'assegui alhora al voltant de la taula. L'exemple és una poderosa eina per a fomentar hàbits en família.

3

Feu volar la imaginació: utilitzeu hortalisses mini per a acompanyar la carn i el peix o per exemple, feu dibuixos de cares i paisatges amb el menjar per ajudar que els nens i les nenes s'ho mengin més fàcilment.

4

Per tal de fomentar la seva autonomia, deixeu que utilitzin els coberts i el got i/o la tassa, encara que es taquin. A més a més, procureu reforçar-los positivament cada cop que intentin fer les coses a la taula per ells mateixos.

5

Establir les mateixes pautes cada dia afavoreix que els hàbits s'interioritzin sense adonar-se'n.

Per aconseguir que tastin de tot

1

Les nenes i els nens han de participar a la cuina per ajudar a preparar el menjar, parer taula i acompanyar-vos a fer la compra. D'aquesta manera, aprendran a familiaritzar-se amb nous aliments que deixaran de ser estranys.

2

Els aliments s'han de presentar en petites quantitats per facilitar que es mengin tot el que tenen al plat.

Vigileu amb els dolços



- 1 Es recomana consumir amb molta moderació pastes, brioixos i cereals ensucrats. És millor deixar-los per a ocasions especials.
- 2 És important **no** utilitzar el menjar com a recompensa: la relació amb el menjar no s'ha de convertir en un "jo et dono" i "tu em dónes", ja que això pot donar lloc a hàbits alimentaris poc saludables.

Si rebutja algun aliment



- 1 Recordeu que **no** l'heu d'**obligar** a menjar. Si es nega a menjar alguna cosa, proveu a retirar-li el plat i, passats uns dies, torneu a intentar que tasti l'aliment.
- 2 Jugueu a **barrejar** l'aliment que rebutja amb un que li agradi, com per exemple, pollastre farcit d'hortalisses.
- 3 Si finalment el rebuig és definitiu, busqueu **un altre aliment que tingui les mateixes propietats nutritives** per a compensar-ho.

Per aconseguir que mengi fruita i hortalisses



- 1 Si no li agrada una fruita en concret, proveu d'oferir-li fruites d'un altre tipus. Transmeteu la diversió de tastar diferents fruites segons el moment de l'any (fruita de temporada).
- 2 Col·loqueu un bol **al seu abast** amb fruita tallada en daus o a tirs. Sense insistir-hi, oferiu-li que en mengi quan li vingui de gust.
- 3 La **creativitat** a la cuina serà la vostra gran aliada. Si presenteu els vostres plats amb imaginació, tindreu la partida guanyada. Proveu de barrejar la fruita amb llet i feu un batut.
- 4 La millor manera de menjar fruita i hortalissa és en **cru**, però si no li agrada, cuineu-la, li canviareu el gust i la textura i semblarà un aliment diferent. Si tot i així encara ho rebutja, proveu d'introduir-ho en una truita o en un pastís salat.
- 5 No oblideu que les hortalisses poden convertir-se en el **piscolabis** (snack) ideal.

Decàleg per a la millora de la nutrició de la primera infància:

1. **És convenient no oferir en excés cremes i purés** perquè els nens i les nenes de 2-3 anys aprenguin a mastegar i a triturar el menjar i aconseguir així un bon desenvolupament dental i salut digestiva.
2. **Es recomana vigilar la quantitat de les racions** per adaptar-les a l'alçada, el pes, el sexe i l'activitat física diària que fan els vostres fills i filles.
3. **Procureu evitar l'excés de sal** i 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.** Controlareu millor la gana i us serà més fàcil dur a terme una alimentació equilibrada.
5. **És preferible que l'infant participi** en tasques com parar taula. Cuinar junts és un bon moment per a introduir-li les propietats dels aliments. De la mateixa manera, també és important que us acompanyi a fer la compra, perquè pugui aprendre d'on provenen els aliments.
6. **Es recomana deixar lloc per a les postres** perquè és el moment idoni per a introduir-li la fruita, encara que de tant en tant també podeu optar pels làctics com formatge fresc o iogurt natural.
7. **És preferible que els refrescs, begudes gasoses o sucs envasats es prenguin de forma ocasional.** La millor opció és que la beguda habitual sigui l'aigua.
8. **En el moment de l'snack o pica-pica,** podeu fer servir alternatives saludables com trossos de fruita, un grapat de fruits secs, bastonets d'hortalisses, tomàquets cherry..
9. **Procureu menjar variat.** Barregeu hortalisses de diferents colors, proveu d'incorporar l'arròs i els cereals integrals en totes les seves varietats i introduïu de tant en tant fruites poc habituals i preferentment de temporada.
10. **És important que el menú sigui el mateix per a tothom.** Perquè el vostre fill/a adquireixi uns bons hàbits, proveu de tastar nous aliments, menjar peix amb regularitat i esmorzar abans de sortir de casa.



Exemples de menú d'un dia



ESMORZAR	logurt amb trossos de fruita fresca trossejats	MIG MATÍ	Llesca de pa integral amb hummus
MENJAR	Albergínia rostida i pastís de puré de patata amb farciment de tonyina i tomàquet / Pera		
BERENAR	Llet amb cereals sense sucre i cireres		
SOPAR	Macarrons integrals amb carabassó i tomàquets / Hamburguesa de gall dindi a la planxa amb pastanaga ratllada / logurt		

ESMORZAR	Llet amb cereals sense sucre i plàtan	MIG MATÍ	Pa integral amb formatge i tomàquet
MENJAR	Amanida de mongetes blanques (amb hortalisses) / Lluç a la planxa amb espàrrecs / Taronja trossejada amb canyella espolvorejada		
BERENAR	Un grapat de fruita seca torrada i una poma		
SOPAR	Truita de carabassó amb una llesca de pa integral amb tomàquet / logurt		

El Tria bo, Tria sa també a casa!

Les famílies teniu un paper fonamental a l'hora de transmetre hàbits a la primera infància i sabem que l'alimentació saludable és una de les vostres prioritats. Per això **teniu disponible un espai online exclusiu amb recursos per a vosaltres.**

La web Tria bo, tria sa, un recurs per a les famílies

Accediu a www.triabotriasa.es per trobar informació d'interès sobre **alimentació saludable i responsable** per acompanyar l'alimentació dels vostres fills i filles. A més, comptareu amb **material descarregable i recursos interactius** per gaudir junts d'una estona lúdica i educativa com:

CÀPSULES INFORMATIVES

ACCEDEIX