

TRIA BO, TRIA SA

per a **Escoles Bressol**

a prop de les famílies



Projecte educatiu de Caprabo
per a una **alimentació saludable**

Promoció d'hàbits saludables
per als **nens i nenes de 2-3 anys i les seves famílies**

Estimada família,

El vostre fill o filla participa en el **projecte "Tria bo, tria sa" per a escoles bressol de Caprabo**, que té com a objectiu fomentar hàbits d'alimentació saludable a través de divertides **activitats** que impliquen la participació activa de l'alumnat de **2 i 3 anys**, el centre educatiu i les famílies.

Les activitats es desenvolupen Tant a **l'escola** com a la **botiga Caprabo** més propera, i poden continuar a **casa**.

Segons les xifres de l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició, el 43%* 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 relacionades.

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 i amor durant el qual es pot promoure l'autonomia. La família serà l'exemple més important per als més petits. Per aquest motiu, és important fer un treball conjunt entre la família i l'escola, per unificar criteris i aconseguir que el nen i la nena se sentin segurs i acceptin millor els canvis.



*A Espanya, segons el recent estudi ALADINO, el 18,4% dels nens i nenes d'entre 6 i 10 anys, presenta problemes d'obesitat i el 24, 6% presenta sobrepès.

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

- 1 Els nens i les nenes han de participar a la cuina per ajudar a preparar el menjar, parar taula i acompanyar-vos a fer la compra. D'aquesta manera, aprendran a familiaritzar-se amb nous aliments que deixaran de ser estranys per a ells.
- 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 de verdures.
- 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 verdura



- 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, ofereu-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 verdura 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 la verdura pot convertir-se en el **piscolabis** (snack) ideal.

Decàleg per a la millora de la nutrició dels més petits:

- 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.
- 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 de verdures, tomàquets cherry...
- 9. Procureu menjar variat.** Barregeu verdures 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 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	Llet amb cacau i cereals o galetes	MIG MATÍ	Macedònia o bastonets de pa
DINAR	Arròs amb tomàquet / Pollastre al forn amb amanida / Fruita		
BERENAR	Entrepà amb formatge i gall d'indi o batut de maduixa		
SOPAR	Sopa de pistons / Truita de carbassó / logurt		

ESMORZAR	Suc de taronja i torrades	MIG MATÍ	Plàtan o 1 pa amb formatge
DINAR	Guisat de patates, pastanaga, carbassó, pèsols i daus de carn (20g) / 1 llesca petita de pa / Mató		
BERENAR	logurt amb pera o llet amb torrades		
SOPAR	Brou vegetal amb fideus / 1 llesca petita de pa / Filet de lluç amb verdures a la papillota (20 g de filet de peix) / Pera		

El Tria bo, Tria sa també a casa!

Les famílies teniu un paper fonamental a l'hora de transmetre hàbits als més petits i a les més petites de la casa i sabem que l'alimentació saludable és una de les vostres prioritats.

Per això hem creat un espai online amb recursos per a vosaltres.

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

Accediu a www.triabortriasa.es per a trobar tota la informació del projecte en el qual participa el vostre fill o la vostra filla. Podreu explorar la **galeria d'imatges** i **descarregar-vos gratuïtament un conte** per a gaudir d'una estona junts lúdica i educativa.

No us ho perdeu!

