Tria bo, tria sa

Projecte educatiu de Caprabo
per a una alimentació saludable i responsable

A PROP DE LES FAMÍLIES

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

caprabo

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

Estimada família,

En el tríptic de "Tria bo, tria sa" per a Educació Infantil de Caprabo, 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 40,6%* 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 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 2019, el 17,3% dels nens i nenes d'entre 6 i 10 anys, presenta problemes d'obesitat i el 23,3% 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 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 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 tastin 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 tires. 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 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/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	Iogurt 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 i cireres		
SOPAR	Macarrons amb carabassó i tomàquets / Hamburguesa de gall dindi a la planxa amb pastanaga ratllada / Iogurt		

ESMORZAR	Llet amb cereals sense sucre i plàtan	MIG MATÍ	Pa integral amb formatge i tomàquet
MENJAR	Amanida de mongetes blanques (amb verdures) / 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 / Iogurt		

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.triabotriasa.es** per a trobar informació d'interés 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.

Novetats cada mes!

Podeu accedir a través de:

www.triabotriasa.es