



A LA INFÀNCIA i L'ADOLESCÈNCIA. GUIA PER A ESCOLES, PARES I EDUCADORS

L'ALIMENTACIÓ DELS 7 ALS 12 ANYS

M. Anguera, A. Geis, R. Vendrell, J. Iglésias i N. Cuenca

Presentació del projecte

Aquest material és el resultat d'un projecte de col·laboració impulsat per la Fundació Blanquerna i la Societat Catalana de Pediatria amb l'objectiu d'ajudar a les escoles, els educadors i als pares en la seva responsabilitat de crear bons hàbits alimentaris i promoure la salut entre els infants i joves.

Els autors són experts en disciplines diferents -Nutrició, Pedagogia, Psicologia i Pediatria- i han treballat conjuntament al llarg de dos anys per tal d'elaborar des d'una mirada interdisciplinària 5 guies que volen ser clares i útils. Cadascuna de les guies s'orienta a una franja d'edat determinada en funció de les necessitats socials, psicològiques, fisiològiques i biològiques que determinen pautes diferents en relació a l'alimentació. Concretament, les 5 guies de la col·lecció són:

1. **L'alimentació dels 0 als 12 mesos**
2. **L'alimentació d' 1 als 3 anys**
3. **L'alimentació de 4 als 6 anys**
4. **L'alimentació de 7 als 12 anys**
5. **L'alimentació a l'adolescència**

Crèdits

- © del text: Marta Anguera, Àngels Geis, Roser Vendrell, Jaume Iglésias i Noemí Cuenca.
- © de les fotografies: Jordi Longás
- © de l'edició: Prevenció Risc Escolar S.L.
- © del Disseny gràfic: Kim Bosch

S'autoritza la reproducció parcial del material sempre que es citin els autors i la font de procedència

Edició produïda i coordinada per: SAIP – Fundació Blanquerna Assistencial i de Serveis (Universitat Ramon Llull).

Febrer de 2009



INDEX

INTRODUCCIÓ	03
QUÈ ES MENJA	05
COM ES MENJA	07
FER-HO FÀCIL	09
ORIENTACIONS PER A L'ESCOLA	11
BIBLIOGRAFIA	13





INTRODUCCIÓ

Per la seva característica socialitzadora, els àpats esdevenen espais educatius, sigui quin sigui el context en què es duguin a terme. Han de facilitar la incorporació d'hàbits alimentaris sans i sòlids tot iniciant el plaer de menjar en la moderació. No oblidem que tot acte cultural de relativa importància s'acompanya sempre d'un àpat.

L'etapa infantil dels 7 als 12 anys es caracteritza per un elevat grau de maduresa, tant físicament com intel·lectualment. Amb aquestes condicions, els infants tenen moltes possibilitats d'incrementar coneixements i consolidar la seva socialització. Manifesten, normalment, moltes ganes d'aprendre i portar a terme activitats que els interessin. Caldrà, doncs, aprofitar aquest fet per consolidar rutines saludables i incorporar coneixements teòrics respecte a l'alimentació i implicar-los més vivament en les accions o activitats que fins ara no tenien tan a l'abast, com ara anar a comprar, cuinar, etc.

El seu sistema immunitari és més madur i les petites infeccions són cada cop menys freqüents. L'infant continua creixent d'una manera contínua i a poc a poc, en incrementar l'activitat esportiva, hi ha més demanda d'energia. Fins als deu anys no comencen a haver-hi diferències energètiques entre els nens i les nenes, atès que s'apropa l'adolescència.

L'objecte de l'alimentació infantil té, en qualsevol context cultural, un doble vessant: un relacionat amb la nutrició i un altre relacionat amb la sociabilitat.

Amb el primer ens proposem proporcionar al nen la ingesta de nutrients en quantitat, qualitat i proporció adequats per tal d'obtenir un creixement, una maduresa i un desenvolupament correctes, evitar carències nutricionals i prevenir malalties amb elevada morbiditat i mortalitat en l'adult.

Amb el segon entenem que tot acte relacionat amb l'alimentació és un acte social, de relació interpersonal, en el qual s'han d'establir durant els primers anys de vida els vincles emocionals que ofereixin a l'infant la seguretat que el capaciti per explorar i relacionar-se amb el món.





QUÈ ES MENJA

L'alimentació adequada en aquesta edat l'hem de basar en les pautes per a l'edat de 3 a 6 anys, però reforçant els aliments següents:

- Procurar fer una dieta rica en peix i marisc, un mínim de 3-4 vegades/setmana, perquè aquests aliments són rics en iode, mineral necessari per al desenvolupament cerebral.
- Potenciar el consum de vegetals de fulla verda, fruites seques i cereals integrals rics en magnesi, ja que les necessitats diàries augmenten en aquesta edat. El magnesi és el segon mineral més important de l'os i alhora evita que es pateixin rampes musculars.
- Fer una dieta rica en cereals, verdures de fulla verda i incloure una aportació de llevat de cervesa per la gran riquesa en vitamines del grup B i la vitamina B1, que ens ajuden a obtenir energia i àcid fòlic necessaris per evitar les anèmies.
- Un bon consell és substituir les llaminadures per 20g de fruites seques: ametlles, nous o avellanes.
- Reforçar la nova i definitiva dentadura mastegant aliments com ara les pomes senceres, pastanagues crues, etc. Els nutrients que necessita la nostra dentadura són el magnesi, el calci i el fluor. Si se segueixen totes les pautes d'una dieta saludable tal com hem anat comentant, les necessitats d'aquests nutrients estaran cobertes.
- L'aigua ha de ser la beguda principal. Entre hores es poden prendre batuts casolans de iogurt o llet amb fruita. Altres begudes poden ser:
 - Sucus envasats: contenen una dosi elevada de sucres d'absorció ràpida; per tant, s'aconsella que es consumeixin ocasionalment i que s'escullin sense sucres afegits.
 - Begudes refrescants: dintre d'aquest grup, hi ha un gran ventall de begudes com ara els refrescos de cola, que tenen una dosi important de sucres afegits, excepte les elaborades amb edulcorants, i cafeïna, i per tant amb un efecte excitant, gens recomanable en l'edat infantil. A la vegada, contenen àcid fosfòric, amb un gran efecte descalcificant del ossos.
 - Alcohol: cap nen no hauria de prendre alcohol fins a l'edat adulta. El seu cos encara està desenvolupant-se i no està preparat per metabolitzar l'alcohol.

	Esquema d'alimentació dels 7-12 anys	Exemple de menú
Esmorzar	Fruita o suc Làctics Cereals	Suc de taronja natural Llet amb cereal en flocs
½ matí		Pa amb formatge
Dinar	Patata o arròs o pasta o llegum Verdures i hortalisses Carn o peix o ous Fruita o làctics	Llenties estofades amb verdures Croquetes de bacallà amb amanida Pa Iogurt amb mel
Berenar	Fruita o suc Làctics Cereals	Entrepà amb formatge i 1 fruita
Sopar	Patata o arròs o pasta o llegum o pa Verdures i hortalisses Carn o peix o ous o formatge o pernil Fruita o làctics	Espinacs amb panses i pinyons Truita de patata amb tomàquet d'amanir Pa Plàtan





COM ES MENJA

Els àpats amb la família són una pràctica fonamental per a l'educació dels infants. Malgrat les dificultats d'horaris i les activitats diverses, hem d'assegurar-nos que almenys un dels àpats es faci en companyia familiar; cal tenir molt clara aquesta idea i fer tot el possible per aconseguir-la. Considerem el sopar i també l'esmorzar espais de comunicació que podem utilitzar per parlar amb els nens, comentar el que ha passat durant el dia, ajudar-los a resoldre dubtes, etc. El fet de menjar sense mirar la televisió o escoltar la ràdio és bàsic si volem donar peu al diàleg, a les rialles, a les baralles, a les bromes, als secrets i a tot allò que ens fa créixer dia a dia.

Si els nens ja havien començat a ajudar-nos a la cuina, cada vegada seran més capaços de preparar plats senzills utilitzant la imaginació. El coneixement del que significa menjar de manera sana i quins aliments han d'incloure el viuran d'una manera saludable que es reforça cada dia a l'hora de preparar els àpats. A més, també poden opinar sobre menús, amb la nostra supervisió, per tal de mantenir un bon equilibri dietètic i donar continuïtat a l'educació alimentària.

Sempre que l'alimentació tingui els nutrients adients i la corba de creixement sigui correcta, cal no forçar l'infant en la quantitat que ha de menjar. És tan dolent patir gana com afartar-se. No podem confondre estar prim o gras amb estar sa.

La relació sana amb l'alimentació comporta donar-hi una importància relativa, no pot esdevenir una obsessió. Aquesta actitud adulta és una bona mesura preventiva per a tot tipus de malalties, fins i tot per a l'anorèxia i la bulímia.





FER-HO FÀCIL

• Què podem fer si tenim poc temps per preparar els àpats?

Avui en dia, moltes famílies no poden gaudir amb els seus fills dels àpats familiars a causa dels horaris de feina tan llargs. Aquest fet ha comportat una desorganització dels menjars i a fer una dieta nutricionalment incorrecta.

A continuació oferim una sèrie de suggeriments per ajudar a organitzar els àpats:

- Si no és possible cuinar cada dia, podem escollir un dia de la setmana per cuinar tot el necessari per a la setmana i congelar-ho amb la identificació de cada plat i de la data en què ha estat cuinat.
- Tenir al congelador verdures, peix, carn, aliments cuinats, etc. per tal que es puguin utilitzar en qualsevol moment.
- Tenir al rebost conserves de verdura, peix (tonyina, sardines, etc.) llegums, arròs cuit, etc. per utilitzar-les en moments puntuals.
- Aprendre a fer un bon ús dels aliments precuinats, és a dir, aprendre a comprar temps ? gestionar temps. Hi ha moments en què el més important és poder gaudir de l'àpat amb tota la família, i si ens poséssim a cuinar perdríem l'oportunitat de gaudir d'aquests moments irrepetibles.
- Instaurar l'esmorzar abans de sortir de casa.
- Si en l'etapa anterior s'aconsellava introduir els nens i nenes a la cuina, en aquesta etapa es convenient consolidar-ho. Preparar plats senzills -amanides, l'entrepà de l'esmorzar, guarnir una pizza, enfarinar un tall de peix, fer una coca, etc.- i ajudar a la cuina de forma habitual serà la forma d'aconseguir-ho.
- Deixar preparat la nit anterior el màxim de coses possibles, la motxilla, la roba, la taula parada, etc.; d'aquesta manera es disposarà de més temps per gaudir de l'esmorzar amb els fills.
- Despertar els nens com a mínim 1 hora abans de sortir de casa; per això és molt important que se'n vagin a dormir aviat.
- Preparar esmorzars senzills com ara sucs, fruita, iogurt amb cereals i fruites seques triturades, etc.
- Preparar berenars saludables. Cal evitar els pastissos, la brioixeria, els snacks, etc., i tornar als entrepanes de formatge, pernil, etc. i, per què no, algun dia pa amb xocolata. Els entrepanes també es poden comprar preparats als forns o tenir-los congelats per a tota la setmana.

• Menú setmanal d'exemple de dinars i sopars per a nens i nenes de 7 a 12 anys.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	Macarrons amb tomàquet	Amanida d'arròs	Patates gratinades	Pèsols saltats amb pernil	Espaguetis amb xampinyons	Arròs amb tomàquet	Graellada de verdures
	Hamburgueses a amb amanida	Sardines al forn amb tomàquet	Pollastre al forn amb amanida	Croquetes de peix amb amanida	Broquetes de gall dindi amb amanida	Tonyina a la papillota	Xai al forn amb patates
	Iogurt	Taronja	Meló	Iogurt amb mel	Síndria	Pinya natural	Maduixes amb suc de taronja
SOPAR	Mongetes tendres saltades amb gambetes	Sopa de pasta	Amanida amb blat de moro	Bròquil amb beixamel	Amanida de tomàquet i formatge	Amanida	Sopa
	Lluç al forn amb patates	Truita francesa amb tomàquet amanit	Espardenya d'escalivada i tonyina	Calamars amb arròs blanc	Truita de patates	Pizza	Pa amb pernil i tomàquet amanit
	Macedònia	Formatge fresc amb codony	Iogurt	Pinya	Iogurt	Iogurt	Mató amb mel





ORIENTACIONS PER A L'ESCOLA

Tot i que els infants de cicle inicial i superior siguin diferents, podem considerar una riquesa que comparteixin l'estona del menjador; amb tot, però, caldria tenir present algunes consideracions:

- Els espais massa grans i massificats són generadors de sorolls i de malestar, en els quals l'atenció dels monitors i/o responsables és poc personalitzada. Marcar ritmes o franges horàries rígides no afavoreix que es puguin tenir en compte els ritmes de cada infant, de la mateixa manera que un temps d'espera massa llarg fa posar neguitosos d'altres.
- L'ideal fóra fer grups d'edats diferents en espais acollidors que permetin l'agrupació d'un nombre de comensals d'entre 30 i 40, acompanyats de 3 adults que, preferentment, mengessin amb ells. S'entén que els infants compartirien les responsabilitats de preparar les taules.
- A les escoles on hi ha diferents línies pot ser complicat barrejar diferents cicles al menjador. En aquests casos, si cal fer diferents torns, s'aconsella que, igualment, el nombre de comensals sigui reduït.
- El mobiliari ha de donar resposta a les necessitats anatomicofisiològiques dels infants (cadires, taules, etc.).
- No tots els infants tenen la mateixa gana i segueixen el mateix ritme, cal ser respectuós amb les quantitats i la durada dels àpats. Ens cal evitar estones d'espera massa llargues o presses.
- De la mateixa manera que l'adult ha de saber les quantitats més adients segons les característiques i les circumstàncies de cada infant, també hauria de tenir en compte que és desaconsellable mantenir una criatura davant del plat més de 45 minuts o privar-la del descans per no haver acabat de menjar.
- Les activitats prèvies, com ara parar taula, rentar-se les mans, agafar els tovallons..., així com les posteriors, rentar-se, recollir els plats, etc., cal dotar-les de significació per al nen. Viure aquests processos amb tranquil·litat i amb un ordre constant que possibiliti el gaudi positiu d'aquestes estones. L'escola es pot plantejar fer tallers de cuina en què, si és possible, es pugui ajudar directament els cuiners a preparar els àpats. Una altra opció pot ser que els infants facin propostes de menús, un exercici que serveix per veure les seves preferències, el seu coneixement o desconeixement sobre la varietat d'aliments.
- No a tots els infants, com als adults, els agraden tots els aliments de la mateixa manera. Cal respectar les preferències de cadascú, tot i que això no vol dir fer un menú a la carta. Quan s'observa que un infant no vol mai un determinat aliment, cal informar la família perquè ho expliqui al pediatre.
- Seria aconsellable que l'activitat posterior als àpats fos tranquil·la per facilitar la digestió.
- Finalment, no podem deixar d'incidir en la conveniència de plantejar, com un contingut transversal per a tota l'escola, la necessitat de dedicar un espai a l'educació per a la salut, des del punt de vista global i integrador. Aquest espai es podria treballar des d'una perspectiva preventiva i donant la informació que els alumnes demanin. Es poden abordar els trastorns alimentaris i l'ús de les drogues i de l'alcohol. Segons el projecte educatiu i metodològic de cada centre escolar, es pot aplicar d'una forma o altra.





BIBLIOGRAFIA

A continuació es referencia tota la bibliografia consultada en el procés de redacció dels 5 capítols de la *Guia d'Alimentació Saludable a la Infància i l'Adolescència per a Escoles, Pares i Educadors*.

Anguera M. *Dietas para embarazadas*. (1a ed.). Madrid: La esfera de los libros; 2007.

Banet, E. et al. *Educación para la salud: la alimentación*. Barcelona: Graó; 2004.

Enrich, M., Parellada, A. *Deixa'm cuinar a mi. El millor llibre de receptes per a joves*. Barcelona: Rosa dels vents; 2005.

ESPGAN Committee on Nutrition. Guidelines on Infant Nutrition. II Recommendations for the composition of follow-up formula and beikost. *Acta paediatr Scand* 1981; 287.(suppl): 1-25.

ESPGAN Committee on Nutrition. Guidelines on Infant Nutrition. III Recommendations for Infant Feeding. *Acta paediatr Scand* 1982; suppl.302: 1-27.

ESPGAN. Report of de Working Group on Pesticides in Baby Foods: Pesticides in dietari foods for infants and young children. *Arch Dis Chil* 1999; 80:91-2.

Falk, J., Majoros, M., Tardos. A. *Menjar*. Barcelona: Associació de Mestres Rosa Sensat; 2001.

Fargas, E. *Cuinem junts. 30 receptes per a cuinar en família*. Barcelona: La Magrana; 2006.

Fuentes, M. Descubramos el arte de comer. Barcelona: *Aula Infantil*; 7, 9-12; 2002.

Gallart-Catala, A. Beneficios nutricionales del consumo de yogurt durante la infancia. *Ann Españ Pediatr* 1987; suppl.100: 38-44.

Geis, A, Longàs, J. (coord). *Dirigir una escuela 0-3*. Barcelona: Graó; 2007.

Hernández, M., Muñoz, A., Madero, L. Crecimiento físico durante la adolescencia. *Ann Esp Pediatr* 1983; 19(supl. 18): 91-99.

Jimenes Cruz, A, Cervera Ral P, Bacardi Gascon M. *Tabla de Composición de Alimentos*. Novartis Nutricion. 5 edición, 1998.

Lopez Nomdedeu, C. *El desayuno del niño en edat escolar*. Madrid. Ministerio de Sanidad y Consumo. 1983.

Marti Hennenberg, C. Alimentación del Prescolar y factores de riesgo. *Actualidad Nutricional* 1991; 7: 4-10.

Miralpeix, A. *La alimentación infantil. Pautas y consejos para una alimentación equilibrada y completa*. Barcelona: Plaza Janes; 1999.

Palou, S. *Sentir i créixer. El crecimiento emocional en la infancia*. Barcelona: Graó; 2004.

Pavon, P, Monasterio, L. Alimentación escolar. Comedores escolares. *Actualidad Nutricional* 1991; 7: 11-17.

Ros, L., Moran, J. Nutrición del adolescente en situaciones especiales. *Actualidad Nutricional*. 1992; 7: 32-40.

Roselló, M.J. Comer para crecer. 1ª ed. Barcelona. Plaza Janés; 2001.

Societat Catalana de Pediatria et al. *Consells de puericultura: els primers mesos de vida*. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de salut; 2006.

Taracena, B. Alimentación en la anorexia nerviosa. *An Esp Pediatr* 1992;94-99.

Tojo, R., Leis R, Pavon, P.. Necesidades nutricionales en la adolescencia. Factores de riesgo. *An Esp Pediatr* 1992; 36 (supl.49): 80-105.

Vila, I. *Créixer amb tu. Els infants de 0-18 mesos. Una petita guia per a pares i mares*. Barcelona; Generalitat de Catalunya. Departament de Benestar i Família; 2006.

Vila, I. *Créixer amb tu. Els infants de 18-36 mesos. Una petita guia per a pares i mares*. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de Benestar i família; 2006.

Wurtmann, J.J. ¿Que comen los niños? Estilos alimenticios del niño en edat prescolar y en la escuela elemental. Tratado de nutrición en pediatria Barcelona. Salvat Editores 1985:567-576.

