



INTEGRACIÓ SOCIAL

UF3. La gestió de la unitat familiar i convivencial.



EstalSalud

ALIMENTACIÓ SALUDABLE



Pixabay



PER COMENÇAR UNS CONSELLS...



- ❖ **Realitzar 5 menjars al dia:** Esmorzar, dinar, sopar i complements a mig matí i en el berenar.
- ❖ **Esmorzar adequadament per a tenir energia durant el matí**
(Començar amb una **fruita** o un suc / **Un làctic:** iogurt, formatge, llet sola o amb cacau, cafè, o infusions / Pa, **cereals** integrals, galetes, torrades / Melmelada, mel, oli d'oliva).
- ❖ **Dinar i sopar** en companyia si és possible i en una taula adequada disposant de temps suficient.
- ❖ **Respectar l'horari** i el nombre de menjars.



MÉS CONSELLS

- ❖ Augmentar el **consum de fibra** prenent cereals integrals i disminuir el consum **d'aliments refinats** com el sucre, aliments amb sucres afegits o dolços.
- ❖ Prendre llegums mínim 2 cops por setmana.
- ❖ Recordar que la llet i els seus derivats (iogurt i formatge) són aliments que destaquen per el seu contingut en proteïnes d'alt valor biològic, grasses i hidrats de carboni.
- ❖ Recordar també que el valor nutritiu del peix (2-4 raciones a la setmana) s'equivalent a la carn, però con majors beneficis per a la salut.

ESTRATÈGIES DIA SALUDABLE

- ❖ **Esmorzar saludable.**
- ❖ **Mig matí/migdia:** Consumeix amb moderació aliments com fruits secs, pa integral, mini entrepans o fruita fresca.
- ❖ **Dinar i sopar:** Incorpora verdures crues/cuïtes i proteïnes moderades.
- ❖ **Coccions lleugeres:** Bullit, vapor, papillote, saltat, etc.
- ❖ **Horaris regulars:** Ajuden a regular el metabolisme i mantenir un pes adequat.





ESTRATÈGIES DIA SALUDABLE

- ❖ **Prioritzar elaboracions lleugeres** (a la planxa, al vapor, al forn, bullits, rostits, grill, graella, etc.)
- ❖ **Cuinar amb poca sal**, provar els menjars abans d'afegir sal i intentar no afegir sal als menjars. Afavoreix la hipertensió arterial i a més està associat a altres malalties.
- ❖ Per a millorar el sabor afegir **condiments i espècies**.



ESTRATÈGIES DIA SALUDABLE

- ❖ Recordar que els menjars anomenats Fast food són riques en energia. A més contenen molts greixos saturats, àcids grassos trans i un excés de sal.
- ❖ Augmentar el consum de peix blau i blanc així com de làctics baixos en greixos.

Fast food: Hamburgueses, hotdogs, pizzas, pollastre fregit, patates fregides, entrepà, tapes. Begudes: Batuts, begudes carbonatades, etc.

ESTRATÈGIES DIA SALUDABLE

❖ **Esmorzar:** Proporciona energia i nutrients per estar actiu/iva i concentrat/da durant el dia.

Consell: LLevat 15 minuts abans per esmorzar correctament abans de sortir de casa.



ESMORZAR SALUDABLE



- ❖ **Farinacis integrals:** pa o torrades, flocs de blat de moro, muesli, arròs inflat.
- ❖ **Lactis:** llet i iogurt natural (sense sucres afegits).
- ❖ **Fruita fresca** de temporada, sencera o a trossos.



- ❖ **Fruita seca** (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- ❖ **Fruita dessecada** (panses, orellanes, prunes seques, etc).
- ❖ **Hortalisses** (tomàquet, bastonets de pastanaga, cogombre, crema d'albergínia, etc.).
- ❖ **Aliments proteics** (ous, formatge, hummus, etc.).
- ❖ **Aliments grassos** (preferentment, oli d'oliva verge extra i també alvocat, crema d'ametlles o d'altra fruita seca, etc.).



EstalSalud

ESMORZAR SALUDABLE



Exemples d'esmorzars

Primera hora

- ✓ Llet i torrades de pa integral amb oli d'oliva verge extra.

- ✓ Bol de iogurt amb daus de poma i musli.

- ✓ Pa de llavors amb tomàquet i formatge tendre.

- ✓ Iogurt natural amb arròs inflat, flocs de blat de moro i panses.

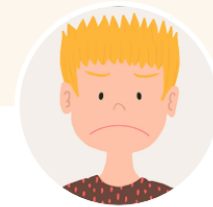
Mig matí

- ✓ Mandarines i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.).

- ✓ Entrepà de truita (ben cuïta).

- ✓ Una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.).

- ✓ Daus de meló i un got de llet.



Compte amb

- ✗ Els aliments processats*, encara que siguin ecològics, i les begudes ensucrades, com menys millor.
- ✗ Alguns aliments processats que acostumen a ser habituals en els esmorzars i berenars, si es consumeixen, hauria de ser **només de tant en tant**:

- ✗ sucre
- ✗ mel
- ✗ melmelada
- ✗ xocolata
- ✗ cacau en pols
- ✗ mantega
- ✗ margarina
- ✗ suc de fruita
- ✗ batuts de llet i xocolata
- ✗ batuts de llet i suc de fruita
- ✗ iogurts ensucrats i altres postres làctiques
- ✗ brioixeria
- ✗ galetes
- ✗ cereals d'esmorzar ensucrats
- ✗ begudes d'arròs i de civada
- ✗ embotits i altres carns processades

* Aliments als quals s'ha afegit sal, sucre, olis i greixos, conservants o additius amb la finalitat de perllongar la seva vida útil, donar-los sabors més intensos o fer-los més atractius.

5 RACIONS FRUITA I VERDURA



- ❖ **Almenys 5 racions diàries:** fruites i hortalisses protegeixen davant malalties cròniques.
- ❖ **Incrementar consum de fruites:** 1 pera, 1 préssec, 1 taronja, etc.
- ❖ **Incrementar consum de verdures:** Espàrrecs, carxofes, pastanagues, pebrots, etc.
- ❖ **Varietat diària:** Fruit i verdura diferents per assegurar tots els nutrients.



5 RACIONS FRUITA I VERDURA

FRESC

LOCAL

DE TEMPORADA

OLI D'OLIVA

- ❖ Utilitza oli d'oliva verge extra: ric en vitamines, minerals i antioxidants.
- ❖ Protegeix davant patologies cardiovasculars i càncers.
- ❖ Consell: L'oli d'oliva verge extra és ideal per fregir moderadament.



Pixabay



HIDRATACIÓ SALUDABLE

- ❖ L'aigua és essencial per al cos. Mantingues-te hidratat/da per un bon funcionament metabòlic. El tipus de feina i l'estació de l'any influeixen en les teves necessitats d'hidratació. Consell: Modera el consum de begudes ensucrades i prefereix l'aigua.



Pixabay

ALIMENTACIÓ I DISLIPÈMIES



Pixabay

- ❖ Controla el colesterol i triglicèrids en sang amb una dieta adequada. Reduir grasses saturades i trans, consumir oli d'oliva i peix. **Fruita i verdura:** Ajuden a controlar colesterol i triglicèrids.

ALIMENTACIÓ I HIPERTENSIÓ

- ❖ Redueix el consum de sodi i controla la tensió arterial.
- ❖ Consell: Fes servir espècies i herbes aromàtiques en lloc de sal.
- ❖ Mantingues un pes adequat per controlar la tensió.

MILLOR
AMB
POCA
SAL





L' ALIMENTACIÓ A LA PRIMERA INFÀNCIA

<https://salutpublica.gencat.cat/>

APRENDRE BONS HÀBITS ALIMENTARIS FACILITA UN BON ESTAT NUTRICIONAL, UN CREIXEMENT ÒPTIM I UNA RELACIÓ SANA AMB EL MENJAR

FINS ALS 6 MESOS

La **llet materna** és el millor aliment per al nadó. Es recomana l'alletament matern exclusiu durant els primers 6 mesos de vida. Si no és possible o no es desitja l'alletament matern, s'ha d'optar per preparats per a lactants.

A PARTIR DELS 6 MESOS

És bo mantenir l'**alletament matern** fins als 2 anys d'edat o més, o bé fins que la mare i la criatura ho decideixin.

A partir dels 6 mesos s'aniran incorporant progressivament **nous aliments**, mantenint l'alletament matern a demanda.

El moment pot canviar segons el seu **desenvolupament psicomotor** (es manté asseguda, agafa els aliments i se'ls posa a la boca...) i l'**interès** que demostrï per tastar nous gustos i textures.

La base de l'alimentació saludable són els **aliments vegetals frescos i mínimament processats**.

CALENDARI D'INCORPORACIÓ D'ALIMENTS

Aliments	0-6 mesos	6-12 mesos	12 mesos - 4 anys	≥ 4 anys
Llet materna				
Preparats per a lactants (en infants que no prenen llet materna)				
Cereals integrals –pa, arròs, pasta, etc. (amb gluten o sense)–, fruites, hortalisses i verdures, llegums, ous, peix, carn, oli d'oliva verge, fruites seques (moltes o en pols, o en crema)				
Es poden oferir petites quantitats de iogurt sense sucre i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.				
Llet sencera, iogurt natural sense sucres i formatge tendre (en més quantitat)				
Sòlids amb risc d'asfíxia (fruites seques senceres, grans de raïm, tomàquets cirerols o cireres senceres, trossos grans de poma o pastanaga crua, crispetes, olives, salsitxes, caramels, etc.)				

CAL EVITAR L'OFERTA D'ALIMENTS MALSANS

- No s'han d'oferir **aliments malsans** (rics en sal, sucres i greixos poc saludables, i pobres en nutrients).
- Si es fa, hauria de ser sempre a partir dels **12 mesos**, en **petites quantitats, molt de tant en tant** i sense utilitzar-los com a premi o recompensa.
- En aquest grup s'inclouen sucres, mel, melmelades, begudes ensucrades i suc (comercials o casolans), cacau i xocolata, flams i postres làctiques (batuts, iogurts ensucrats i de gustos...), galetes, brioixeria, farinetes, potets ensucrats i salats, cereals d'esmorzar ensucrats, patates xip i snacks salats, embotits i carn processada, etc.

VULL MENJAR JO, PERÒ AMB TU

Les criatures van adquirint destreses per menjar soles des de ben aviat. Acompanyem-les i encoratgem-les amb **confiança i seguretat**.

Per ajudar que mengin de manera autònoma i que gaudeixin dels gustos, les textures, les olors i els colors dels diferents aliments és aconsellable oferir **preparacions diferents dels triturats**.

Els àpats són moments de **contacte, relació i afecte**. Amb una actitud receptiva i tolerant, d'acompanyament respectuós sense confrontació, es converteixen en espais on estrènyer els nostres vincles.

La influència més important sobre els hàbits alimentaris és l'**exemple de les persones adultes**. Dediqueu temps, atenció i cura a l'estona de l'àpat, sense televisió, mòbils ni tauletes al voltant.

PRIMERA INFÀNCIA

CALENDARI D'INCORPORACIÓ D'ALIMENTS

Aliments	0-6 mesos	6-12 mesos	12 mesos – 4 anys	≥ 4 anys
Llet materna				
Preparats per a lactants (en infants que no prenen llet materna)				
Cereals integrals –pa, arròs, pasta, etc. (amb gluten o sense)–, fruites, hortalisses i verdures, llegums, ous, peix, carn, oli d'oliva verge, fruites seques (moltes o en pols, o en crema) Es poden oferir petites quantitats de iogurt sense sucre i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.				
Llet sencera, iogurt natural sense sucres i formatge tendre (en més quantitat)				
Sòlids amb risc d'asfixia (fruites seques senceres, grans de raïm, tomàquets cirerols o cireres sencers, trossos grans de poma o pastanaga crua, crispetes, olives, salsitxes, caramels, etc.)				

NO EN VULL MÉS! NO HO VULL TASTAR!

Les persones cuidadores són les responsables d'adquirir i preparar aliments saludables per a la criatura, però ella, amb la seva capacitat d'autoregulació, decideix si vol menjar i quina quantitat.

De peix, ous i carn, en canvi, és important limitar-ne les quantitats.

I A MÉS A MÉS...

- A partir del sisè mes, se li pot oferir **aigua** segons la sensació de set que tingui. Eviteu els sucres i les begudes ensucrades.
- Per tenir cura del **medi ambient**, convé reduir el consum de proteïna d'origen animal, escollir productes frescos, locals i de temporada, evitar el malbaratament i els envasos d'un sol ús.
- Cal tenir en compte aspectes importants de **seguretat i higiene**: rentar-se les mans, garantir que els estris i les superfícies de treball estan nets, comprovar que els aliments estan en bon estat i conservar els aliments en refrigeració o en congelació.
- Les **escoles bressol i llars d'infants** han de promoure la lactància materna i garantir una alimentació segura, saludable i sostenible, seguint les recomanacions de les guies de referència.
- L'alimentació saludable i sostenible també és possible en situacions de **diversitat**: vegetarianisme, altres cultures alimentàries, al·lèrgies, celiaquia...
- La **higiene bucodental** s'ha de cuidar des del naixement i, des de la primera dent, s'ha de raspallar com a mínim 2 cops al dia.
- El **moviment i el joc actiu en companyia** són necessitats vitals: més córrer, enfilar-se, jugar a pilota, ballar... ; menys cotxets, gandules, trones, sofàs..., i gens de pantalles.



EstalSalud

L' ALIMENTACIÓ A LA PRIMERA INFÀNCIA

A MÉS...



<https://www.nutrimsalut.com/>

Pixabay



ENTREPÀ SALUDABLE

Tipus de pa: preferir pa integral, de cereals o de llavors l'aportació extra de les quals de fibra millora el trànsit digestiu i dona més sacietat.

Contingut:

- ❖ Preferir aliments baixos en greix o nutritius: pernil cuit o salat, llom,, formatge, pollastre, truita, tonyina...
- ❖ Afegir vegetals: enciam, tomàquet, ceba, cogombre,, alvocat, hummus, truita de verdures (d'espínacs, de carabasseta...).
- ❖ Amanir amb oli d'oliva verge i evitar les salses industrials com la maionesa, quètxup o mostassa.
- ❖ Evitar els continguts grassos i dolços: de manera ocasional (1-2 vegades per setmana) xoriço, llonganissa, sobrassada, mortadel·la, crema de cacau, melmelada, mantega.



CARMANYOLA SALUDABLE



Pixabay

- ✓ **Prioritzar els aliments d'origen vegetal:**
100-200 g: verdures i hortalisses.
60-80 g en cru (180-240 g en bullit): cereals preferentment integrals (arròs, pasta, cuscús, quinoa...), llegums, patata.
1 ració: fruita (1 tallada de meló, un bol de raïm, 1 taronja, 1 préssec).
- ✓ **Moderar el contingut d'aliments d'origen animal (50-100 g):** carn, peix, ou, marisc, etc.
- ✓ *Triar coccions amb poc oli:* forn, planxa, bullit, vapor.
- ✓ Cuinar i amanir amb **oli d'oliva**, preferentment verge.
- ✓ **Beure aigua.**

CARMANYOLA SALUDABLE



FRUITA



SEGON PLAT MODERAT



PRIMER PLAT IMPORTANT

CARMANYOLA SALUDABLE



- ❖ Si preferim fer un **plat únic** dins d'un recipient és preferible confeccionar el menjar de la manera següent: $\frac{1}{2}$ o $\frac{1}{4}$ de la grandària del recipient: verdures o hortalisses. $\frac{1}{4}$ o $\frac{1}{2}$ de cereals (pasta, arròs, quinoa) o llegums.
- ❖ **$\frac{1}{4}$ de producte animal o llegums** (els llegums poden substituir a les carns 1 o 2 vegades a la setmana com a estratègia per a reduir el consum d'aliments d'origen animal i incrementar els vegetals).

PER FINALITZAR...

CONSUM DE GRUPS ALIMENTS PER DIA:

Cereals i farináceos (4-6 racionis dia, 60-80 g): Pa, pasta, arròs, cuscús, patata, llegums.

Verdures i hortalisses (mínim 2 racions al dia d'uns 100 g): Crues i / o cuites.

Fruites fresques i de temporada (mínim 2 racions al dia).

Làctics (2 racions al dia, preferentment baixos en greix): Llet, iogurt, formatge.

Altres productes d'origen animal (0-2 racions / dia): Carn, ocells, ous, peixos, mariscos.

- Peix (mín. 2 racionis / setmana, de 100 g)
 - Ous (3-4 unitats / setmana) Carn blanca (2-3 racionis / setmana, de 100 g)
 - Carn vermella (màx. 1 ració / setmana, de 100 g)
 - Carn|processades de manera ocasional (0-2 vegades per setmana).
 - Oli d'oliva, preferentment verge (3-6 racions o cullerades soperes / al dia).
- Aigua: mínim 1 litre al dia.