SIGNAT PER
Cap de l'Àrea de Serveis a les persones i Promoció econòmica
M BETLEM PARES CUADRAS
30/5/2024 16:14

PLEC DE PRESCRIPCIONS TÈCNIQUES PARTICULARS

SERVEI DE MENJADOR DE L'ESCOLA BRESSOL COLORS DE MANLLEU, RESERVAT A CENTRES ESPECIALS DE TREBALL D'INICIATIVA SOCIAL I A EMPRESES D'INSERCIÓ

Ref. expedient: 117990A

CONTRACTE DE SERVEI

Exercicis:	2024, 2025 i 2026
Tramitació:	Ordinària
Procediment:	Obert
Regulació harmonitzada:	No
Criteris d'adjudicació:	Diversos
CPA 2.1:	56.29.19
CPV 2008:	55523100-3

SIGNAT PER
Cap de l'Àrea de Serveis a les persones i Promoció econòmica
M BETLEM PARES CUADRAS
30/5/2024 16:14

ÍNDEX

Clàusula 1. Objecte del contracte i del plec 3
Clàusula 2. Prestacions que inclou l'objecte del contracte 3
Clàusula 3. Característiques generals del servei 3
Clàusula 4. Dies, horaris i organització de la prestació del servei 4
Clàusula 5. Prestació del servei alimentari 4
Clàusula 6. Programació dels menús 5
Clàusula 7. Qualitat del servei 5
Clàusula 8. Modificacions de la programació de menús 9
Clàusula 9. Adaptacions del menú de base 9
Clàusula 10. Esmorzars i berenars 10
Clàusula 11. Seguretat del servei 10
Clàusula 12. Usuaris del servei 11
Clàusula 13. Previsió del nombre de menús 11
Clàusula 14. Preu i facturació del servei 11
Clàusula 15. Ordre i neteja 13
Clàusula 16. Gestió de residus 14
Clàusula 17. Instal·lacions i manteniment 14
Clàusula 18. Documents amb incidència en el servei 16
Clàusula 19. Comunicació 16
Clàusula 20. Recursos humans 17
Clàusula 21. Inspecció i vigilància del servei 19
Clàusula 22. Comissió de menjador 19
RELACIÓ D'ANNEXOS 21

SIGNAT PER
Cap de l'Àrea de Serveis a les persones i Promoció econòmica
M BETLEM PARES CUADRAS
30/5/2024 16:14

Clàusula 1. Objecte del contracte i del plec

1.1 L'objecte del contracte és la prestació del servei escolar de menjador a l'escola bressol Colors (en endavant, l'EBM Colors, l'escola o el centre) en la modalitat de cuina al centre, amb mesures de contractació pública sostenible, entre les quals destaca la reserva per a centres especials de treball d'iniciativa social i a empreses d'inserció, tot això d'acord amb les competències que exerceix l'Ajuntament de Manlleu (en endavant, l'Ajuntament).

2.1 El present plec té per objecte descriure el servei indicat i totes les prescripcions tècniques oportunes per a la seva prestació adequada.

3.1 Aquest servei no està dividit en lots.

Clàusula 2. Prestacions que inclou l'objecte del contracte

4.1 El servei consisteix en l'adquisició de la matèria primera necessària per a l'alimentació dels usuaris segons es descriu més endavant, el seu transport al centre, l'elaboració dels àpats en la cuina pròpia de l'escola i la distribució a les diverses aules dels aliments que componen cada àpat. El servei inclou també la neteja de l'espai de la cuina i de tot tipus de parament i estris adscrits a la prestació.

5.1 El servei no inclou el monitoratge dels alumnes usuaris del servei de menjador.

Clàusula 3. Característiques generals del servei

6.1 L'objectiu bàsic del servei escolar de menjador, atenent el seu caràcter educatiu i social, és cobrir les necessitats nutritives de l'alumnat i l'adquisició per part d'aquest d'hàbits socials, alimentaris, d'higiene i de salut, en el marc de la convivència ordinària en el centre docent.

7.1 Les característiques inicials del servei, tals com el centre, la modalitat de prestació, el nombre estimat de comensals, l'equipament de què es disposa per prestar el servei, les singularitats del centre i el personal que s'ha de subrogar a efectes contractuals per part de l'empresa adjudicatària (en endavant, l'empresa o el contractista), són les establertes en aquest plec. No obstant això, al llarg del curs escolar el servei es pot haver d'adaptar a les necessitats reals.

8.1 A l'inici del curs escolar l'Ajuntament estableix el quadre i la relació de serveis que cal efectuar, el qual s'ha de fixar en funció del nombre d'alumnes de l'escola que utilitzaran el servei de menjador. Així mateix, l'Ajuntament estableix el quadre amb el calendari i l'horari que aprova per a cada centre. Durant el curs escolar, aquest quadre es pot haver d'adaptar a les necessitats reals del servei. El nombre d'alumnes usuaris del servei és revisable mensualment.

9.1 El contractista no pot exigir una assistència diària mínima i regular d'usuaris com a requisit per oferir el servei.

Clàusula 4. Dies, horaris i organització de la prestació del servei

10.1 El servei de menjador de l'EB Colors s'ha de prestar de dilluns a divendres durant tots els dies lectius dels curs escolar. En tot cas, cal estar al que estipulin el calendari i l'horari escolar fixats per l'Ajuntament.

11.1 El servei no s'ha de prestar els dies que, tot i ésser lectius amb caràcter general, a Manlleu tenen el caràcter de festes locals, ni els dies que el mateix centre, en exercici de les seves facultats, declara festius de lliure disposició.

12.1 El servei tampoc no s'ha de prestar els dies que l'Ajuntament i/o la direcció del centre determinen la realització de jornada intensiva, i no es requereix el servei de menjador; tot i que actualment aquesta circumstància no es produeix, i no es preveu que es produeixi en el futur, aquest aspecte pot canviar cada curs escolar.

13.1 L'horari efectiu del personal de cuina és de 8.45 h. a 13.15 h.

14.1 L'empresa s'ha d'adaptar a l'horari de menjador que determina l'escola, amb una antelació màxima de distribució del menjar de 30 minuts respecte a l'hora fixada per servir els àpats. No obstant això, a partir de les instruccions que dicti l'Ajuntament es poden introduir variacions en aquesta previsió.

15.1 L'horari del menjador és de les 11.30 h (primer torn, per als lactants i caminants petits) a les 12.00 h (segon torn, per a la resta d'alumnes). Els dinars de cada torn han de quedar preparats poc abans de l'hora assenyalada. En qualsevol cas, l'horari s'ha d'adaptar a les necessitats del centre, si bé s'ha de situar sempre a la franja horària que va de les 11.30 h a les 13.00 h.

16.1 L'organització i el funcionament del servei ha de respectar la programació general i el desenvolupament normal de les activitats lectives ordinàries del centre i s'ha d'ajustar al projecte educatiu d'aquest i al calendari i l'horari escolars. Així mateix, s'ha de dur a terme d'acord amb el pla de funcionament del servei que aprovi la direcció del centre amb el consens del consell escolar del centre. El pla de funcionament s'ha d'ajustar a les orientacions que estableixi l'Ajuntament, i ha d'especificar espais, personal, funcions i continguts a treballar, fent referència als àmbits alimentari, higiènic i de convivència.

Clàusula 5. Prestació del servei alimentari

17.1 La prestació del servei alimentari consisteix en l'adquisició dels aliments i primeres matèries; el seu emmagatzematge i conservació i el seu transport al centre, en les condicions més adequades; l'elaboració dels àpats i la distribució a les diverses aules dels aliments que componen cada àpat, mitjançant uns carros de transport.

18.1 L'empresa contractista ha d'utilitzar obligatòriament la cuina del centre per elaborar diàriament el menjar per als seus usuaris.

19.1 Només excepcionalment, en casos justificats i amb l'autorització prèvia de la direcció de l'escola, l'empresa pot utilitzar el sistema de càtering mitjançant el subministrament en línia calenta, fent servir una cuina central per elaborar els àpats; en tal cas els menús s'hauran de transportar emprant contenidors i envasos homologats en les condicions sanitàries legalment establertes, tenint cura que això no afecti negativament la qualitat dels aliments ni la temperatura, i s'hauran de distribuir a les aules del centre en condicions

de ser consumits. En aquest sentit, durant el primer mes de vigència del contracte l'empresa ha de presentar a l'Ajuntament un model de pla d'emergència per assegurar la preparació i entrega dels menús davant situacions que afectin la cuina del centre, com talls de subministrament de llum o d'aigua, inclemències meteorològiques, tancament ordenat per les autoritats, etc. L'empresa ha de tenir previst un subministrament alternatiu d'aigua potable suficient per als usuaris del servei per al cas de fallada de la xarxa municipal.

Clàusula 6. Programació dels menús

20.1 Abans de l'inici del curs escolar l'empresa ha de presentar a la direcció del centre el pla de menús del mateix curs (de setembre a juliol), tenint en compte que cal incloure la relació de menús amb l'obligatorietat de variar tots els primers i segons plats durant una quinzena. En el primer any de vigència del contracte la presentació s'ha de fer dintre de la quinzena posterior a la data de la signatura.

21.1 L'empresa també està obligada a presentar la programació mensual dels menús amb la previsió necessària, i com a mínim dos dies hàbils abans de començar el mes següent, en un full que sigui entenedor per a les famílies de l'alumnat usuari del servei.

22.1 Els menús definitius s'han de lliurar a la direcció del centre en format digital, sens perjudici que l'empresa els faci arribar impresos en paper a cadascun dels usuaris fixos del servei perquè ells els lliurin a les seves famílies.

Clàusula 7. Qualitat del servei

23.1 Els menús han de proporcionar als comensals uns aliments de qualitat, tant des del punt de vista nutricional com des dels criteris higiènics, sensorials i educatius, potenciant la varietat i la identitat gastronòmica de la zona, d'acord amb les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Amb caràcter general cal seguir els criteris establerts als documents *L'alimentació saludable en la primera infància* i *Preguntes més freqüents: PMF - Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys),* editats per l'Agència de Salut Pública de Catalunya (vegeu l'annex 4).

24.1 Cada menú ha d'estar compost per un primer plat, un segon plat, postres i aigua.

25.1 La planificació i les combinacions dels menús s'han de fer amb el vistiplau d'un/a dietista nutricionista acreditat i preferentment col·legiat, que haurà de preveure recomanacions dietètiques per a l'àpat. El nom d'aquest/a dietista nutricionista, i també el número de col·legiat si s'escau, han de figurar al full de menús.

26.1 Els menús han de ser adequats i suficients a l'edat i a les necessitats dietètiques, energètiques i de creixement dels alumnes, tant pel que fa als aspectes nutricionals (número de grups d'aliments, freqüència d'utilització dels diferents aliments, presència d'aliments frescos, predomini d'aliments d'origen vegetal, etc.), com pel que fa als aspectes sensorials (textures, temperatures,

sabors, presentació, colors…), de manera que la percepció es correspongui al nivell de qualitat, varietat i equilibri, proposant la utilització de tècniques culinàries ben variades i apropiades a l'edat i a les característiques dels comensals.

27.1 La primera matèria a utilitzar ha de ser en tot moment l'adequada pel que fa a les condicions de seguretat alimentària, d'acord amb les disposicions vigents, sense que es puguin utilitzar productes que en els seus embolcalls tinguin gravades dates de caducitat o de consum preferent vençudes.

28.1 Els menús presentats s'han d'elaborar en funció de les temporades estacionals, tardor-hivern i primavera-estiu, la qual cosa ha de permetre poder gaudir d'una varietat àmplia de productes de temporada, locals i de proximitat, potencialment més frescos i amb una conservació millor de les propietats originals.

Entre els productes que formen part de la prestació s'ha de fer una referència especial a la introducció de productes alimentaris frescos de circuit curt. Són productes alimentaris de circuit curt aquells en els quals concorre una doble proximitat territorial (distància reduïda entre els productors o elaboradors i el comercialitzador) i comercial (inexistència d'intermediaris o existència d'únicament un o dos intermediaris).

Es consideren productes alimentaris frescos (fruites, verdures, hortalisses, carns, ous, làctics) els productes que no han estat congelats o ultracongelats.

No es consideren productes alimentaris frescos els productes precuinats (canelons, lasanyes, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, barretes de peix, arrebossats, patates prefregides i altres preparats industrials) i els productes alimentaris secs (pasta, arròs, llegums...).

29.1 El model genèric de la composició dels àpats és el següent:

a) un primer plat a base de: pastes, arròs, llegums, sopes, cremes, verdures, hortalisses fresques, etc.;
b) un segon plat a base de proteïna d'origen animal (carn de vedella, porc, aus, peixos, ous, etc., tenint en compte que la freqüència d'aparició de les carns vermelles ha de ser esporàdica) o vegetal (llegums, quinoa, etc.);
c) guarnicions variades per al segon plat: és aconsellable que el segon plat s'acompanyi de verdura o hortalisses fresques de temporada;
d) postres: s'ha de servir fruita fresca quatre dies a la setmana; l'altre dia s'ha de servir un lacti, preferentment un iogurt natural no saboritzat;
e) aigua.

30.1 Són consideracions a tenir en compte en la composició i l'especificació dels plats en el pla de menús les següents:

a) En cada àpat cal proporcionar alguna verdura o hortalissa fresca de temporada, ja sigui en els primers plats o bé en les guarnicions. No es considera ració de verdures i hortalisses que el plat estigui constituït únicament per patata.
b) En els menús cal especificar el tipus de preparació i d'ingredients de tots els plats (primers plats, carns, peixos, etc.), i variar-ne la presentació.
   És convenient que les formes de cocció siguin variades per tal d'enriquir el procés d'aprenentatge i acceptació de nous plats, així com per adequar la digestibilitat de cada àpat.

   També cal adaptar les tècniques culinàries a les característiques de l'edat dels infants i evitar les preparacions seques i eixutes. S'ha de procurar una bona varietat, tant d'aliments com de tipus de preparacions i presentacions.

c) És recomanable que el peix es presenti sempre en forma de filet (filet de lluç, de llenguado, de rosada, de bacallà, etc.) sobretot per les dificultats per poder separar les espines; també cal utilitzar altres tècniques culinàries a part de l'arrebossat (forn, guisat...). Pel que fa a certes varietats de peixos, l'Ajuntament pot no acceptar la introducció d'algunes per raons de consum responsable (com per exemple els coneguts com a panga, perca del Nil i tilàpia, entre d'altres). Per raons de seguretat alimentària qualsevol peix ha d'haver estat sempre prèviament congelat o ultracongelat.

d) La fruita fresca s'ha de servir 4 dels 5 dies lectius, i el cinquè s'ha de servir unes postres làcties. El suc de fruita comercial no substitueix les fruites fresques, que han de ser les postres habituals.

e) En els menús cal especificar el tipus de làctics de les postres. Cal prioritzar les postres làcties naturals, sense edulcorants, saboritzants ni colorants artificials (segons la definició del CAE), preferentment aquelles que continguin menor quantitat de sucres i greixos en la seva composició original, com ara els iogurts naturals.

f) En relació a l'estructura de la programació, no és convenient repetir l'estructura dels menús segons el dia de la setmana, és a dir, oferir "pasta i peix" els dilluns, "llegums i ou" els dimarts, etc.

g) Queden vedats els fregits, les preparacions càrniques amb alt contingut en greix (salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, etc.) i els aliments precuinats (canelons, pizza, croquetes, arrebossats i altres preparats).

h) L'oli emprat per amanir ha de ser d'alta qualitat.

i) La utilització de sal en les preparacions ha de ser moderada; segons les recomanacions d'institucions com l'Organització Mundial de la Salut, la sal ha de ser iodada.

j) L'aigua ha de ser la beguda principal al llarg del dia. Ha d'estar present en tots els àpats i que sigui fàcilment accessible per als nens i nenes. En cap cas es poden subministrar als infants begudes refrescants, sucs o gasoses amb sucres o edulcorants afegits.

31.1 La mida de les racions s'ha d'adaptar a l'edat i a l'apetència dels infants, per tal que s'adeqüi a les seves necessitats i característiques i al mateix temps evitar el malbaratament alimentari. S'ha d'oferir als alumnes la possibilitat de repetir sense cap cost addicional, sempre que el/la mestre/a ho autoritzi. L'empresa ha de preparar la dotació suficient de menús o plats, en funció del nombre d'usuaris de cada aula.

32.1 Cal que cada plat arribi al comensal a la temperatura adient que el caracteritza en relació al tipus de preparació i també a l'època de l'any. Per exemple, la sopa és una preparació calenta, i l'amanida, una preparació freda. Cal evitar els reescalfaments reiterats dels aliments o dels plats prèviament preparats, ja que fan que la qualitat nutritiva, higiènica i sensorial disminueixi. La cuina disposa d'un armari calent.

33.1 La presentació i els colors de les preparacions són molt importants. El menú, a més de ser equilibrat nutricionalment, ha d'intentar ser atractiu i evitar la monotonia.

34.1 És convenient adequar les textures a les necessitats de cada grup d'edat (més toves i fàcils de mastegar per als més petits), evitant l'excés de triturats per als més grans.

35.1 En relació al criteri d'adjudicació que recull el plec de clàusules administratives particulars (utilització de productes provinents de producció ecològica i productes de temporada) es defineix com a producte ecològic aquell que hagi estat produït d'acord amb les normes establertes al Reglament (UE) núm. 2018/848 del Parlament Europeu i del Consell, de 30 de maig de 2018, sobre producció ecològica i etiquetat dels productes ecològics i pel qual es deroga el Reglament (CE) núm. 834/2007 del Consell. Compleixen aquesta condició els productes que han estat certificats pel Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE), han obtingut l'etiqueta europea de producció ecològica d'acord amb la normativa mencionada, i els productes amb una acreditació equivalent a les esmentades.

Així mateix, es consideren productes de temporada els que es cultiven a l'aire lliure a la regió on es duu a terme la contractació. No obstant això, no és necessari que els productes procedeixin de la regió.

Clàusula 8. Modificacions de la programació de menús

36.1 Si durant el curs escolar l'Ajuntament, per raons justificades, creu convenient una modificació de la programació de menús, l'empresa l'ha d'assumir sense cap cost addicional.

37.1 Així mateix, en circumstàncies excepcionals i justificades, l'empresa pot variar el menú de forma puntual. En aquest cas, ha de comunicar el motiu i el contingut del canvi a la direcció del centre amb la màxima antelació possible.

Clàusula 9. Adaptacions del menú de base

38.1 El nombre creixent d'infants procedents d'altres països, cultures i religions, així com de famílies partidàries d'opcions alimentàries alternatives, justifica la conveniència de disposar d'una opció de menú paral·lel que englobi les diferents variants de propostes alimentàries alternatives.

39.1 Una programació de menús ovolactovegetarians pot cobrir les necessitats nutricionals dels infants, i alhora satisfer diferents opcions religioses i personals, a més d'evitar la complexitat que pot representar donar cobertura a demandes molt diverses, que moltes vegades les cuines no poden assumir. En aquesta programació s'exclou dels menús la carn, el peix i els seus derivats, però s'hi inclouen ous i làctics, a més de cereals, llegums, tubercles, verdures, fruita, fruita seca, olis i aigua.

40.1 És recomanable adaptar la programació del menú ovolactovegetarià al menú estàndard, i fer-hi només les modificacions necessàries, per tal d'evitar que l'infant es pugui sentir diferent al grup i afavorir la interacció i la relació social a l'hora de l'àpat.

41.1 En els supòsits en què les condicions d'organització i instal·lacions ho permetin i en què al centre hi hagi alumnes amb al·lèrgies o intoleràncies alimentàries (per exemple a la fructosa) diagnosticades per especialistes, que acreditin mitjançant el certificat mèdic corresponent la impossibilitat d'ingerir determinats aliments que perjudiquen la seva salut, l'empresa ha d'elaborar menús especials, adaptats a aquestes al·lèrgies o intoleràncies.

Quan això no sigui possible l'empresa ha de facilitar a aquests alumnes els mitjans de refrigeració i escalfament adequats, d'ús exclusiu per a aquests menjars, perquè puguin conservar i consumir el menú especial proporcionat per la família.

42.1 Sense perjudici del deure de les famílies de comunicar-les prèviament el centre, és responsabilitat de l'empresa d'informar-se de les possibles al·lèrgies o intoleràncies alimentàries dels usuaris del servei de menjador, i també d'exigir el certificat mèdic corresponent. L'empresa ha de garantir que els menús especials tinguin l'equilibri nutricional i quantitatiu fixat per les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Així mateix, l'empresa ha de procurar que aquestes dietes siguin també el màxim de variades possible, i no repetitives. L'empresa ha de proporcionar la programació mensual dels menús també en aquests casos.

43.1 L'empresa ha d'elaborar menús adaptats per a casos específics derivats d'algunes de les situacions particulars més freqüents dels escolars per trastorns deguts a malalties (diabetis, celiaquia), amb la prescripció mèdica corresponent. En el cas que això no sigui possible degut a la raresa del trastorn, s'ha d'aplicar la mesura que indica el segon paràgraf de l'apartat 9.4 anterior, i facilitar els mitjans necessaris. L'empresa també ha d'elaborar menús adaptats per al cas que un infant necessiti una dieta astringent; si la dieta es perllonga més de tres dies s'ha de justificar mitjançant una prescripció mèdica.

44.1 En cas que una família sol·liciti un menú adaptat per un altre motiu, sempre amb una justificació raonable i proporcionada, aquest l'ha de validar el/la dietista-nutricionista de l'empresa; si hi ha algun problema a l'hora de subministrar-lo és l'Ajuntament (i en el seu nom, la direcció del centre) qui determina si és o no viable el fer-ho i oferir, si escau, el tipus de menú adaptat sol·licitat.

Clàusula 10. Esmorzars i berenars

45.1 L'empresa ha de servir diàriament a cada infant, sobre les 10.00 h., un esmorzar a base de fruita, i sobre les 12.30 h., una petita bocinada (galeta, fruita, etc.) només als alumnes que no es queden a dinar i ho necessiten.

46.1 També diàriament, a les 16.00 h., l'empresa ha de servir un berenar per a cada infant. El berenar pot ser fruita, un làctic, cereals, embotit cuit, formatge o una combinació d'aquests.

47.1 El cost dels esmorzars i berenars queda cobert mitjançant el preu satisfet en concepte de dinars, motiu pel qual l'empresa no pot reclamar cap quantitat addicional per aquests àpats. Cal tenir en compte aquest fet en formular l'oferta econòmica.

Clàusula 11. Seguretat del servei

48.1 Correspon a l'empresa l'elaboració, l'aplicació en el servei i el seguiment de l'aplicació dels protocols de seguretat alimentària necessaris, a través d'un pla d'anàlisi de perills i punts crítics de control (APPCC).

49.1 En aquest sentit, és obligació de l'empresa obtenir mostres dels diferents aliments per tal de realitzar anàlisis bacteriològiques i d'altres tipus,

en aquelles circumstàncies en què es consideri necessari. S'inclou també en aquesta obligació la presa de temperatures dels diferents plats a servir d'acord amb la normativa vigent, amb els termòmetres o aparells homologats pel Departament de Salut, i seguint els protocols de registre homologats.

50.1 L'empresa ha de gestionar els registres de dades dels controls diaris o de periodicitat variable que li siguin exigibles normativament o contractualment, i tenir-los correctament emplenats i actualitzats.

Clàusula 12. Usuaris del servei

51.1 Són usuaris del servei de menjador els alumnes matriculats a l'EBM Colors. Durant el curs 2022-2023 la mitjana ha estat de trenta-sis (36) alumnes usuaris, nombre que es preveu que es mantingui relativament estable al llarg de la durada del contracte. També pot ser usuari del servei, amb caràcter fix o esporàdic, el personal docent i no docent autoritzat a dinar al centre, si bé actualment no hi ha usuaris d'aquest tipus.

52.1 En cas que un pare, mare, tutor o representant legal, de forma puntual o sistemàtica, consideri que l'infant al seu càrrec no utilitzarà el servei de menjador en dies concrets o de forma continuada, ho comunica a la direcció del centre, i aquesta n'informa l'empresa. Si es produeixen baixes definitives en el nombre d'alumnes usuaris del servei, la direcció del centre també ho ha de comunicar a l'empresa i a l'Ajuntament, tan aviat com sigui possible.

53.1 El nombre d'usuaris és orientatiu, atès que s'ha elaborat a partir de l'experiència del curs actual, per la qual cosa el contractista ha d'adaptar el servei a les necessitats reals que es manifestin durant el curs i, per tant, ha d'acceptar tots els usuaris que efectivament tinguin dret al servei, amb independència que el nombre definitiu d'usuaris sigui superior o inferior a la previsió inicial.

Clàusula 13. Previsió del nombre de menús

54.1 El nombre de menús a preparar diàriament l'especifica la direcció del centre, com a molt tard a les 10.00 h. És responsabilitat del contractista aconseguir diàriament aquesta informació.

55.1 En el cas que la direcció no pugui facilitar la informació al contractista, l'empresa ha d'efectuar una previsió basada en la seva experiència de servei, procurant sempre de donar el millor servei possible en aquesta circumstància.

Clàusula 14. Preu i facturació del servei

56.1 El preu del menú ha d'incloure els costos següents:

a) Aliments i primeres matèries, incloent el transport al centre.
b) Elaboració dels menús.
c) Personal (salari, Seguretat Social, vestuari, formació, etc.).
d) Neteja i desinfecció de la cuina, del parament de taula i de tot tipus d'estris propis del servei.
e) Controls microbiològics dels aliments.
f) Assegurança de responsabilitat civil.

g) Altres despeses generals diferents de les ja enunciades que resultin de les obligacions establertes normativament o contractualment.
h) Benefici.
i) Tributs de qualsevol tipus que es meritin amb motiu de la prestació del servei.

57.1 L'Ajuntament fa efectiu el pagament a l'empresa contractista dels menús servits als alumnes usuaris, sense que aquesta empresa pugui exigir cap import o percentatge als pares, mares, tutors o representants legals.

58.1 Per poder abonar al contractista els serveis prestats mensualment aquest ha de presentar prèviament la factura electrònica corresponent, la qual ha d'indicar:

a) El nom del centre a què fa referència (EBM Colors).
b) La quantitat d'àpats servits a alumnes durant el període mensual facturat.
c) El preu unitari de cada àpat.

59.1 Juntament amb la factura cal aportar un quadre en el qual consti el control diari del nombre de menús efectivament servits. Per poder pagar la factura cal que la direcció del centre validi aquest quadre.

60.1 Els usuaris de caràcter opcional (personal docent i no docent autoritzat a dinar al centre) han d'abonar directament el cost del servei a l'empresa contractista, la qual ha de portar el seu propi llistat de control, sense que l'Ajuntament tingui cap responsabilitat en aquesta gestió. El preu del menú per a aquests usuaris ha de ser el mateix que el resulti de l'adjudicació considerant el nombre d'alumnes indicat a la clàusula 12.1 del present plec.

61.1 En els casos de vaga o altres incidències que impedeixin la prestació del servei aquest no es pot facturar, sempre que l'impediment s'hagi pogut preveure amb l'antelació suficient. Tampoc no es pot facturar si durant un període de jornada intensiva el centre decideix no oferir servei de menjador a l'alumnat.

62.1 Quan per un motiu imputable a l'empresa aquesta no realitzi totes les prestacions previstes en el contracte per a un dia lectiu normal, s'ha d'aplicar una reducció proporcional a la part del servei deixat de prestar, sense perjudici de les sancions que siguin procedents.

63.1 Els dies no lectius el servei no es presta i, per tant, no es pot facturar.

Clàusula 15. Ordre i neteja

64.1 L'empresa ha de mantenir ordenat, net i en perfecte estat d'ús el local, les instal·lacions i els objectes adscrits, a fi que el servei es presti de manera adient i amb les màximes garanties de tipus laboral, higiènic i sanitari. Això inclou la neteja (diàriament i sempre que sigui necessari, en acabar la prestació del servei) de la cuina, el estris i el parament de taula, feta amb els mitjans adequats i segons la normativa vigent.

65.1 La dotació i la reposició del material higiènic i de neteja de la cuina (productes de neteja, dosificador de sabó, rotlle eixugamans, etc.) va a càrrec de l'Ajuntament, sense cost per a l'empresa.

66.1 La neteja a fons de les instal·lacions de la cuina (llums, finestres, etc.), la desinfecció general, la desinsectació i la desratització són independents de la neteja que correspon al contractista, i són assumides per l'Ajuntament. Això no obstant, l'empresa ha de col·laborar activament en aquestes tasques a fi d'assegurar-ne la màxima efectivitat.

67.1 Els requeriments mínims de la neteja de la cuina escolar són els següents:

a) Cuina:
   – Diàriament: escombrar, buidar cubells de residus, fregar i desinfectar superfícies de treball, terres, piques, maquinària, fogons...
   – Una vegada per setmana: fregar i desinfectar rajoles, portes, cubells de residus, armaris i campana extractora.

b) Magatzem:
   – Diàriament: escombrar.
   – Dues vegades per setmana: fregar i desinfectar el terra.
   – Una vegada per setmana: fregar i desinfectar prestatges i portes.

c) Parament de taula i estris de cuina i menjador (plats, vasos, coberts, olles, cassoles, paelles, recipients...):
   – Diàriament (el mateix dia de l'ús): en la manera que millor correspongui.

d) Frigorífic, filtre de la campana extractora i sostres:
   – Una vegada cada quinze dies: fregar i desinfectar.

e) Interior del rentaplats:
   – Una vegada cada quinze dies: rentar amb un producte específic.

68.1 El servei ha de disposar d'un pla de neteja individualitzat, que ha d'estar exposat en un lloc visible per tal de ser consultat pels òrgans d'inspecció que correspongui.

Clàusula 16. Gestió de residus

69.1 L'empresa adjudicatària queda oblidada a separar en origen els residus que generi durant la seva activitat amb l'objectiu de possibilitar-ne la recollida selectiva posterior. A aquest efecte a la cuina de l'escola hi ha un cubell per a la fracció multiproducte (paper i cartró, plàstics, brics i llaunes) i un de reixat per a les restes de menjar (fracció orgànica).

70.1 La separació de residus s'ha de fer seguint les indicacions sobre el funcionament de la recollida porta a porta vigents en cada moment i que es troben disponibles a la web municipal (www.manlleu.cat/residus). Per a dubtes i/o incidències sobre la recollida de residus es pot consultar l'Oficina del Porta a Porta (carrer Torelló, núm. 41; telèfon 630 026 159; correu electrònic portaporta@manlleu.cat).

71.1 Els envasos de vidre sense taps s'han de dipositar el mateix dia que es generin a qualsevol dels contenidors expressos per aquesta fracció que hi ha distribuïts a la via pública. S'han de dipositar a granel i sense cap tipus de bossa. Els taps s'han de dipositar al cubell de la fracció que correspongui: a l'orgànica si són de suro o altre material compostable o al multiproducte per a la resta de materials (taps metàl·lics o de plàstic).

72.1 És responsabilitat de l'empresa adjudicatària aportar les bosses compostables que siguin necessàries per a la separació dels residus orgànics.

73.1 Un cop els cubells de la cuina estiguin plens cal dipositar-ne el contingut als bujols de cada fracció que hi ha al pati exterior del centre.

74.1 L'incompliment d'aquestes obligacions pot representar una infracció i ser sancionable d'acord amb el reglament regulador del servei de recollida dels residus municipals de Manlleu mitjançant el sistema porta a porta.

75.1 La gestió dels residus posterior al dipòsit correspon a l'empresa contractada per l'Ajuntament per a la neteja general del centre.

Clàusula 17. Instal·lacions i manteniment

76.1 La cuina del centre i el seu magatzem apareixen grafiats al plànol unit a aquest plec com a annex 1, i estan dotats de l'equipament i el material que consta a l'inventari unit com a annex 2. El material inventariat que existeix actualment per a la prestació del servei és propietat de l'Ajuntament, que mitjançant el present contracte en cedeix l'ús a l'empresa, mentre el contracte roman vigent.

77.1 El centre disposa ja del mobiliari necessari per als usuaris del servei de menjador (taules i cadires).

78.1 L'Ajuntament es fa responsable del manteniment i la reposició amb caràcter immediat de tot el material de la cuina i del menjador de l'escola i del manteniment i adequació dels equipaments i inversions que resultin indispensables per a la prestació correcta del servei durant tota la vigència del contracte. En aquest sentit, l'Ajuntament es fa càrrec igualment d'atendre qualsevol requeriment que formuli el Departament de Salut per a l'adequació de la infraestructura o les instal·lacions de la cuina, durant tota la vigència del contracte.

79.1 L'Ajuntament també ha de reposar o substituir la maquinària que hagi esdevingut inservible o insuficient, i assumir a càrrec seu aquelles reparacions o reposicions que siguin necessàries, així com qualsevol inversió que calgui efectuar.

80.1 Les despeses de llum, aigua i gas van a càrrec de l'Ajuntament. El personal de cuina ha de fer un ús responsable d'aquests serveis.

81.1 No obstant l'anterior:

a) L'empresa no pot exigir cap millora o inversió per a la prestació del servei.
b) En cas de culpa o negligència que li siguin imputables i que tinguin com a conseqüència danys que inutilitzin els béns cedits, ja sigui per al servei o per al destí propi de la seva naturalesa, l'empresa n'ha d'assumir la reparació o, quan no sigui possible la reparació, la reposició o la indemnització de l'import equivalent al valor dels mateixos béns en el moment de la seva pèrdua, en tot cas amb el rescabalament dels danys i perjudicis produïts.
c) Quan el material del servei estigui en situació de reparació o de revisió, l'empresa ha d'utilitzar material de reserva propi, similar al substituït, de forma que no es produeixin interrupcions o minves en les prestacions programades.
d) Si el material de la cuina que consta a l'inventari de l'annex 2 resulta insuficient per a la prestació correcta del servei l'empresa ha de proporcionar la maquinària auxiliar o els estris que siguin necessaris, tot el qual romandrà propietat de l'empresa.

82.1 Es garanteix l'exclusivitat d'ús de les instal·lacions de cuina a l'empresa contractista del servei.

83.1 A fi que l'espai i les seves instal·lacions estiguin en condicions òptimes per a la prestació del servei, l'empresa començarà a treballar-hi un dia abans de l'inici del curs, i un dia després que aquest s'hagi acabat. La direcció del centre ha de facilitar aquest accés.

84.1 La data de posada a disposició de la cuina del centre està supeditada a la vigència del contracte. La cessió d'ús de les instal·lacions i l'equipament del centre es limita al que sigui necessari per a la realització del servei de menjador contractat, i la seva activitat està sotmesa a les normes establertes pel centre i subjecta al calendari i horari escolars. La utilització de la cuina es limita estrictament als dies lectius de cada curs escolar.

85.1 Cada curs escolar l'empresa ha de realitzar un inventari del material i equipament de la cuina del centre en el moment d'iniciar i acabar la prestació del servei. Aquest inventari ha de ser preferentment amb fotografies.

86.1 Quan l'empresa deixa de prestar el servei, ja sigui per descans setmanal, per vacances o per finalització del seu contracte, ha de deixar el material i els estris de les instal·lacions, i les instal·lacions mateixes, en perfecte estat de neteja, conservació i funcionament, d'acord amb la direcció del centre.

87.1 Un cop finalitzada la relació objecte del contracte l'empresa ha de lliurar a la direcció del centre la cuina equipada d'acord amb l'inventari actualitzat, per bé que té dret a retirar aquells elements de la seva propietat que hi hagi incorporat després de l'inici de la prestació del servei; amb tot, no pot retirar els elements que han quedat incorporats o permanentment subjectes a l'edifici, els quals passen a ser titularitat del centre sense dret a cap tipus d'indemnització.

88.1 L'empresa ha de vetllar perquè les vies d'evacuació d'emergència estiguin sempre lliures d'obstacles.

Clàusula 18. Documents amb incidència en el servei

89.1 L'empresa ha de conèixer i actuar d'acord amb el reglament de les escoles bressol municipals de Manlleu i el projecte educatiu aprovat pel consell escolar del centre, així com tots els altres documents que estableixin normes de funcionament i condicions que tinguin incidència directa o indirecta en el servei, elaborats o aprovats per l'escola o per l'Ajuntament i que li siguin oportunament comunicats. S'adjunta com a annex 5 el projecte educatiu del curs 2023-2024, a efectes il·lustratius.

90.1 L'empresa també ha de col·laborar amb la direcció de l'escola en la redacció del pla de funcionament del servei de menjador, per tal d'ajustar la seva planificació pròpia al projecte educatiu del centre.

Clàusula 19. Comunicació

91.1 Tot centre educatiu disposa d'uns canals d'informació i comunicació que fan possible la relació amb les famílies, de manera que puguin compartir la responsabilitat educativa i millorar el funcionament dels serveis, i per tant també del servei de menjador. Aquests canals han de tenir un caràcter bidireccional per tal de facilitar la comunicació directa entre l'escola i les famílies.

92.1 La importància del servei de menjador escolar tant per a les famílies com per als alumnes implica establir una adequada informació i comunicació

entre els professionals d'aquest servei i les famílies. En aquest sentit, l'empresa contractista té les obligacions següents:

a) Participar en una sessió de presentació del servei a la direcció del centre, per tal que aquesta pugui conèixer l'empresa contractista, la seva metodologia de treball, els seus valors, etc., abans de l'inici de l'execució del contracte.
b) Participar en les sessions de presentació del servei a les famílies dels alumnes nous a cada curs escolar, sempre que el centre ho requereixi.
c) Participar en jornades de portes obertes o similars que hagin de permetre fer difusió i promoció del servei de menjador.

Per a aquests casos, l'empresa ha de designar una persona representant com a interlocutora que, conjuntament amb la direcció del centre, assisteixi a aquests actes per presentar el servei escolar de menjador, l'organització, el programa educatiu, els menús, els preus, etc.

93.1 El/la mateix/a representant de l'empresa s'ha de reunir amb la direcció del centre sempre que aquesta ho consideri necessari, per fer un seguiment del servei de menjador i portar un control de les possibles incidències que s'hagin produït. També sempre que es consideri necessari ha d'assistir a reunions amb l'equip docent del centre i amb l'Ajuntament, i posteriorment, si escau, traslladar la informació al consell escolar.

94.1 El full de menús i la resta de documentació que es generi en la gestió del servei destinada a les famílies s'ha d'elaborar d'acord amb les directrius tècniques d'imatge corporativa de l'EBM Colors, i en llengua catalana.

Clàusula 20. Recursos humans

95.1 A l'annex 3 del present plec consta el personal actual del servei amb dret a la subrogació.

96.1 El/la cuiner/a és la persona responsable de la cuina. S'encarrega, sota les directrius de l'empresa i amb ple coneixement de la direcció del centre, d'emmagatzemar, custodiar, conservar, controlar, preparar, cuinar i manipular els aliments que s'hi serveixen, i de tenir cura dels diferents règims alimentaris que corresponen als infants que s'hi escolaritzen. També pot dur a terme les tasques de neteja que segons aquest plec corresponen a l'empresa, sense perjudici que l'empresa contractista designi altres persones per a aquestes tasques.

97.1 L'adquisició dels aliments i la relació amb els proveïdors corre a càrrec del personal propi de l'empresa.

98.1 Tot el personal necessari per garantir el bon funcionament del servei de menjador tal com es descriu en aquest plec és contractat per l'empresa i depèn exclusivament d'ella, de manera que no té cap mena de vinculació actual o futura amb l'Ajuntament, sense perjudici, en relació a això últim, del que pugui disposar el conveni col·lectiu aplicable o la legislació vigent.

99.1 L'empresa és responsable de la netedat, el decòrum, la uniformitat i la idoneïtat en la manera de vestir i del tractament correcte del seu personal envers el personal del centre, els alumnes i les seves famílies, els inspectors, etc.

100.1 L'empresa també és responsable davant l'Ajuntament de les faltes comeses pel seu personal durant la prestació del servei, i està obligada a reparar els perjudicis causats, així com tots els danys que pugui produir, en

qualsevol tipus d'instal·lació, per una prestació defectuosa del servei, sens perjudici de les sancions que corresponguin en cada cas concret.

101.1 Així mateix, l'empresa està obligada a substituir de manera immediata el personal que no actuï adequadament, si així li ho requereix l'Ajuntament.

102.1 L'empresa ha de comptar amb personal suficient que disposi de la qualificació professional adequada per cobrir amb caràcter immediat els llocs de treball que quedin vacants o absents per malaltia, vacances, sancions, baixes, permisos o altres causes anàlogues, i resta obligada a comunicar a la direcció del centre, de forma immediata, qualsevol substitució del personal que pugui produir-se.

103.1 En cas que sigui necessari substituir el personal de cuina, l'empresa és la responsable d'organitzar el traspàs de tota la informació referida al lloc de treball.

104.1 El personal de cuina ha de romandre a l'escola el temps necessari per complir de forma correcta i diligent les tasques que li són pròpies. Es prohibeix que el personal mengi durant l'horari de treball als espais de cuina i menjador.

105.1 L'empresa ha de lliurar a l'Ajuntament, abans de l'inici del curs escolar, una relació que identifiqui el personal adscrit al servei i indiqui el seu horari laboral. Igualment ha de lliurar a l'Ajuntament una còpia del contracte de treball d'aquest personal.

106.1 L'empresa ha de preveure la realització de cursos de formació durant la vigència del contracte adreçats al seu personal, i informar l'Ajuntament del tipus de formació, la durada i el calendari previst. Amb aquesta finalitat ha de presentar a l'Ajuntament, a l'inici del contracte, un pla anual de formació continuada on es concretin els cursos, tallers i altres activitats que pretengui dur a terme, les dates i els temes que es tractaran per tal de garantir l'actualització, el reciclatge i la capacitació del personal adscrit al servei. És obligació del contractista garantir que el seu personal manipulador d'aliments tingui la formació suficient en higiene, innocuïtat dels aliments i seguretat alimentària.

Aquest pla ha de tenir el vistiplau de l'Ajuntament, el qual hi pot introduir, de comú acord amb el contractista, les millores que consideri adients.

Clàusula 21. Inspecció i vigilància del servei

107.1 L'Ajuntament vetlla pel funcionament correcte del servei; amb aquesta finalitat pot requerir de l'empresa la informació que cregui adient i realitzar les inspeccions que estimi necessàries (grau de compliment del contracte, qualitat dels productes, compliment de la legislació higiènica i sanitària, etc.). En aquest sentit, l'Ajuntament exerceix les funcions d'inspecció i vigilància en l'execució del contracte directament o a través de tercers degudament acreditats, i el contractista ha de posar a la seva disposició, sense dilacions, els elements necessaris per tal que puguin acomplir les seves funcions.

108.1 L'empresa ha de trametre a la direcció del centre, de forma immediata, una còpia de les actes de les inspeccions efectuades per les autoritats competents en matèria d'higiene i seguretat alimentària, juntament amb el seu compromís de fer front a les possibles mancances i deficiències que les actes d'inspecció hagin posat de manifest. Si escau, l'empresa ha d'esmenar les

deficiències detectades amb la màxima celeritat, i tenir la direcció del centre informada en tot moment.

109.1 L'empresa també ha de comunicar a la direcció del centre, de forma immediata, qualsevol avís, mesura cautelar o sanció que puguin imposar-li les autoritats competents en matèria d'higiene i seguretat alimentària.

110.1 L'empresa contractista ha de facilitar diligentment als inspectors municipals i, en general, de la resta d'administracions que tinguin competència, la informació necessària perquè aquests puguin dur a terme la seva feina.

111.1 Cal que l'empresa identifiqui degudament i faciliti les dades relatives a la correcció en l'aprovisionament, l'emmagatzematge, la manipulació, l'elaboració i la presentació dels aliments, i també com les garanties i els processos de qualitat aplicats, sempre que l'Administració li ho requereixi.

Clàusula 22. Comissió de menjador

112.1 Si l'Ajuntament o la direcció del centre ho consideren necessari s'ha de constituir una comissió de menjador, amb l'objectiu de realitzar el control i el seguiment del servei en els seus diferents aspectes.

113.1 Aquesta comissió ha d'estar integrada per un o més representants de:

a) L'Ajuntament de Manlleu (tècnic/a).
b) L'empresa adjudicatària (coordinador/a).
c) L'EBM Colors (director/a).
d) L'AMPA del centre.

114.1 Aquesta comissió s'ha de reunir les vegades que ho sol·liciti qualsevol de les parts.

115.1 La comissió resta facultada per formular propostes de millores que afectin el servei i propostes de correcció de les mancances que observi, per actuar com a òrgan de mediació quan hi hagi desacord entre les parts, per emetre informes sobre el funcionament defectuós del servei i per fer una valoració final de com ha funcionat el servei durant el curs escolar.

Manlleu, maig de 2024

RELACIÓ D'ANNEXOS

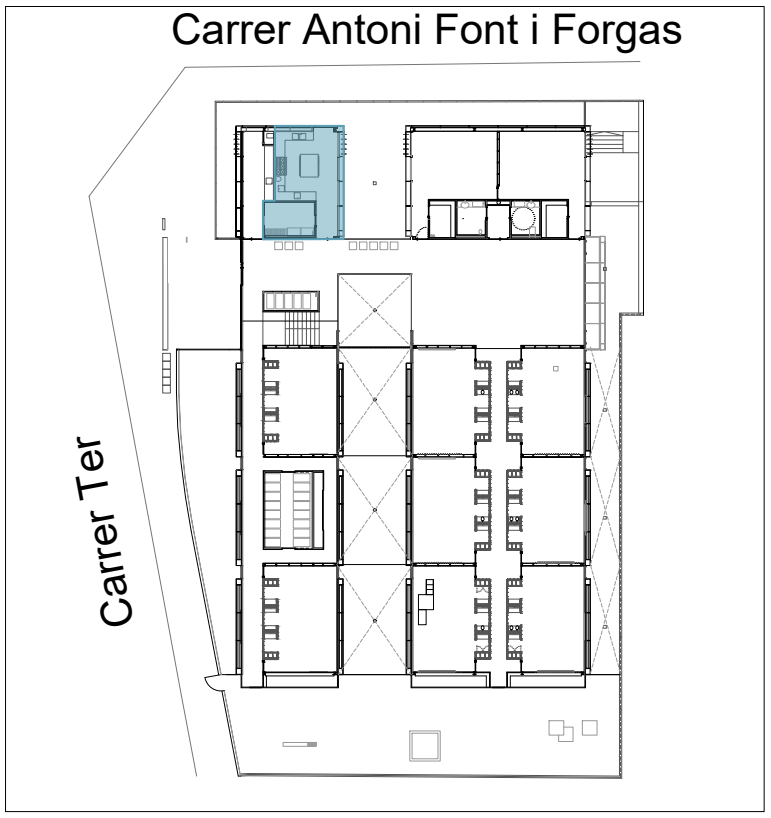
ANNEX 1: Plànol

ANNEX 2: Inventari

ANNEX 3: Personal amb dret a la subrogació

ANNEX 4: Recomanacions

ANNEX 5: Projecte educatiu del centre



Accés proveïdors

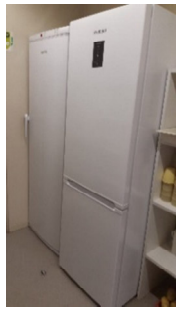
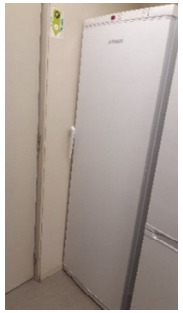
CUINA

MAGATZEM

Accés personal intern

ESCOLA BRESSOL COLORS

E.:1/30

Inventari maquinària cuina i rebost EBM COLORS						
FOTO	DESCRIPCIÓ	MARCA	MODEL	MIDES	QUANTITAT	LLOC
	Nevera	Hyundai		180x59x62	1	Rebost
	Congelador Amb calaixos	Hyundai		180x59x60	1	Rebost
	Armari calent	Caterchef		75x85x45	1	Cuina

	Rentaplats	Silanos	N1000	166x65x57	1	Cuina
	descalcificador	DVA	LT16	62x15	1	Cuina
	Cuina gas	Repagas		120x85x75	1	Cuina

	Illa neveres	Instal·lacios frigorífiques		150x120x89	1	Cuina
	Carro	Rubbermaid		115x86x50	5	Cuina
	Armari			149x89x58	1	Cuina

	Balança	Pujadas			1	Cuina
	Pica			87x42	1	Cuina
	pica			40x40	2	Cuina

	Armari			195x89x58	1	Cuina
	Armari			106x89x58	1	Cuina
	Estractor			225x100	1	Cuina

	Plats, gots i coberts	Plats: AMC Gots: Fervic			50 de cada	Cuina
	Batedora	García			1	Cuina
	Batedora	Taurus			1	Cuina

	olla			Varies mides	6	cuina
	cassola			Varies mides	10	Cuina
	Safata				8	cuina

	Cullerots varis				10	cuina
	Contenidor	Kliko		70x46x44	1	Cuina
	Contenidors recollida selectiva	Contenur		56Kg/106Kg/152Kg	3	Soterrani

	Armari			247x157x40	1	Rebost
	Armari			200x158x40	1	Rebost

ANNEX 3-PERSONAL

Inicials de la treballadora	FEB
Sexe de la treballadora	Dona
Categoria laboral	Auxiliar de cuina
Clau de modalitat del contracte	550
Jornada (hores/setmana)	22,5
Antiguitat (dia/mes/any)	12/02/2024
Venciment del contracte (dia/mes/any)	19/07/2024
Salari brut [1]	9.506,28 €
Cost empresa anual [2]	11.692,92 €
Centre de treball al qual està adscrita	EBM Colors
Conveni col·lectiu aplicable	III Conveni col·lectiu del sector del lleure educatiu i sociocultural de Catalunya per als anys 2011 a 2016 (codi de conveni: 79002295012003)

[1] L'import no inclou conceptes com hores extraordinàries, suplència de vacances, absentisme, baixes per ILT, etc.
[2] L'import correspon a la suma del salari brut, les percepcions no salarials i la quota patronal de la Seguretat Social a càrrec de l'empresa.

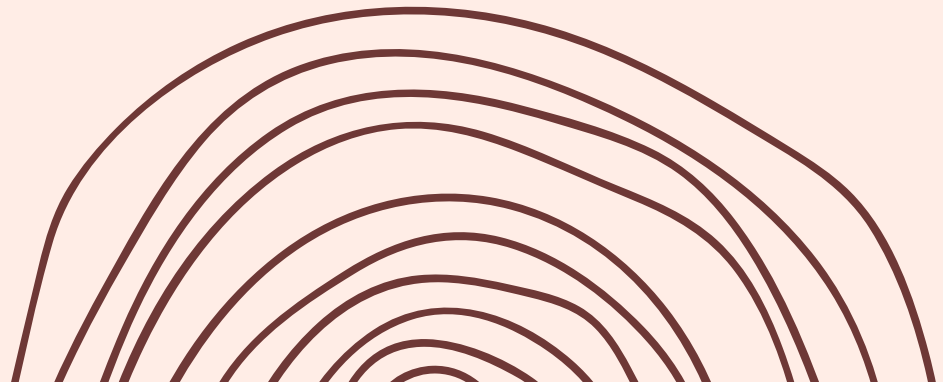


L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN LA PRIMERA INFÀNCIA

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN LA PRIMERA INFÀNCIA

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya



© 2022, Generalitat de Catalunya. Departament de Salut.

Document elaborat per:
Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)
Barcelona, desembre de 2022

Assessorament lingüístic:
Servei de Planificació Lingüística. Departament de Salut

Disseny i maquetació:
Entitat Autònoma del Diari Oficial i de Publicacions

DL: B 21061-2022

SUMARI

- Presentació 4
- Consideracions generals sobre l'alimentació en la primera infància 6
- L'alimentació de 0 a 6 mesos 12
- L'alimentació de 6 mesos a l'any 16
- L'alimentació a partir de l'any 30
- Acompanyar els àpats dels infants 38
- L'alimentació a les escoles bressol 42
- La seguretat i la higiene en la preparació dels aliments 54
- Alimentació vegetariana i altres cultures alimentàries 60
- Al·lèrgies i intoleràncies alimentàries i malaltia celíaca 64
- Altres hàbits saludables i sostenibles 68
- Recursos 74
- Bibliografia 76

PRESENTACIÓ

Cada etapa de la vida té les seves peculiaritats i necessitats a les quals s'ha d'anar adaptant l'alimentació. La infància es caracteritza per ser l'etapa on hi ha un major creixement físic i desenvolupament psicomotor. Això significa que l'alimentació no només ha de proporcionar energia per mantenir les funcions vitals, sinó que ha de cobrir unes necessitats relacionades amb el creixement i la maduració. Les necessitats energètiques i nutricionals són cobertes per l'alletament matern exclusiu (o, en el cas que no sigui possible, pels preparats per a lactants) fins als 6 mesos, i a partir d'aleshores, mantenint l'alletament matern, cal anar incorporant nous aliments de manera progressiva, tenint en compte, també, el desenvolupament psicomotor i l'interès de la criatura.

En aquest període és important afavorir les condicions que permetin l'adquisició progressiva d'uns hàbits alimentaris saludables i sostenibles i una bona relació amb el menjar. Aquesta etapa pot ser una bona oportunitat per millorar els hàbits alimentaris de tota la família, ja que donar un bon exemple a taula i compartir les estones de menjar són una oportunitat privilegiada i imprescindible per establir un vincle i bons hàbits de salut. En aquest sentit, els àpats en família, amb l'exemple que ofereixen els pares i mares o les figures d'aferrament i de relació quotidiana, són uns espais i moments privilegiats. L'estona de menjar possibilita i afavoreix el contacte i la comunicació i hi afloren sentiments, emocions, sensacions, necessitats, etc. L'acompanyament dels àpats dels infants, per tant, també inclou la cura del marc relacional, el treball dels aspectes vinculats a l'educació alimentària i l'autonomia, així com la gestió dels possibles conflictes derivats de l'acte de menjar.

Aquesta guia, fruit de la revisió bibliogràfica més recent i del treball i consens de diferents professionals de la nutrició i la dietètica, la pedagogia, la pediatria, la seguretat alimentària, així com de les famílies, pretén ser un instrument útil d'informació i d'assessorament.

L'objectiu d'aquesta documentació és proporcionar informació i eines a professionals de la salut, docents i altres persones que tenen cura de les criatures, així com a les famílies, per tal de millorar la qualitat de l'alimentació dels infants, garantir el seu desenvolupament global, promoure una relació saludable, satisfactòria i plaent amb el menjar, a la vegada que es té cura de l'entorn i el medi ambient.

EL PROCÉS D'APRENENTATGE D'HÀBITS ALIMENTARIS ÉS ESPECIALMENT IMPORTANT DURANT ELS PRIMERS ANYS DE VIDA JA QUE, A MÉS DE FACILITAR UN BON ESTAT NUTRICIONAL I UN CREIXEMENT ÒPTIM, POT AJUDAR A CONSOLIDAR L'ADQUISICIÓ D'HÀBITS SALUDABLES DURANT LA INFÀNCIA, L'ADOLESCÈNCIA I L'EDAT ADULTA.

CONSIDERACIONS GENERALS SOBRE L'ALIMENTACIÓ EN LA PRIMERA INFÀNCIA

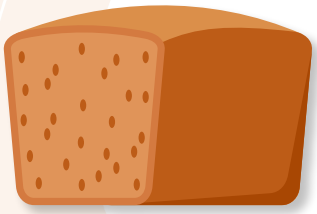
L'infant, des que és nadó, aprèn a mamar, succionar, mastegar, empassar i manipular aliments, i també a descobrir diferents olors, gustos i textures, amb la finalitat que s'incorpori, a poc a poc, a l'alimentació familiar. L'educació alimentària en aquesta franja d'edat té l'objectiu d'aconseguir, a més d'un bon estat nutricional, l'**aprenentatge d'hàbits alimentaris saludables i sostenibles.** Els diferents entorns on menja la mainada (a casa, a casa dels avis, àvies i altres persones de referència, a les escoles bressol, etc.) han de ser el marc idoni per transmetre una sèrie d'hàbits i responsabilitats, com són la higiene (rentar-se les mans, les dents, utilitzar el tovalló...), la utilització dels coberts, la tasca de parar i desparar taula, i un comportament a taula adequat, entre d'altres. A més, l'alimentació facilita espais privilegiats per a la comunicació, ja que permet el contacte físic, visual i auditiu amb les persones cuidadores. Els àpats haurien de ser, doncs, espais de contacte, de relació i d'afecte; cal potenciar-los per convertir-los en espais on estrènyer els nostres vincles, on donar exemple, i on compartir i acompanyar les vivències vinculades a la quotidianitat.



Un **ambient relaxat i còmode durant els àpats**, en què s'evitin distraccions com la televisió, els telèfons i tot tipus de pantalles, facilita les bones pràctiques alimentàries i ofereix l'oportunitat d'interacció social i de desenvolupament cognitiu. És preferible tenir una actitud receptiva i tolerant davant el possible rebuig del menjar per part de la criatura, ja que un acompanyament respectuós i sense confrontació facilita que aquests episodis siguin transitoris. Realitzar els àpats en família i el fet de disposar del temps suficient i sense interrupcions també són importants per garantir que els àpats siguin agradables i la ingesta adequada. No es pot oblidar que els ritmes dels infants són diferents que els de les persones adultes, per tant, perquè es generi una bona relació a l'entorn de l'àpat, la paciència i el temps que s'hi dediquen són imprescindibles. L'estona de l'àpat és un moment idoni per a la comunicació i l'intercanvi, per atendre el que expressa o diu l'infant, tant de manera verbal com no verbal, i per respectar les seves decisions (no vol menjar més, vol anar més a poc a poc...). A mesura que la criatura vagi creixent tindrà més habilitats i podrà anar experimentant amb el menjar. Més endavant, també podrà participar en molts dels processos vinculats amb el menjar (planificació, compra, preparació, cuina, recollida, reaprofitament, etc.). És important que l'**actitud de la persona adulta** en aquesta exploració sigui de **confiança, encoratjament i de gaudi.**



Molts dels conflictes que es donen a la taula tenen a veure amb les expectatives que es tenen sobre les quantitats que hauria de menjar la criatura. La **preocupació per l'infant que no menja** és freqüent entre les famílies. No obstant això, la problemàtica de la inapetència és, sovint, un problema d'equilibri entre el que un infant menja i el que la seva família o entorn (mare, pare, avi, àvia, mestra, monitoratge...) espera que mengi. Cal tenir present que totes les criatures mengen quantitats diferents, encara que tinguin la mateixa edat i, per tant, no és bo comparar-los entre ells. Cada nen o nena té unes necessitats diferents que, a més, canvien al llarg del temps. Per això, les persones adultes són les responsables d'adquirir els aliments saludables que consumirà l'infant, i de decidir també quan, com i on s'oferiran, però és la criatura en definitiva qui decideix si vol o no vol menjar i quina quantitat, ja que és capaç d'autoregular la seva ingesta segons les seves necessitats (en situacions de malaltia poden ser convenients les recomanacions específiques de l'equip de pediatria). Algunes tendències habituals d'insistir i forçar a menjar, i de restringir l'accés a determinats aliments que estan disponibles a la llar no són recomanables. En el primer cas, perquè poden facilitar la sobrealimentació, així com generar possibles aversions alimentàries. En el segon cas, es pot generar un interès excessiu pels aliments prohibits.

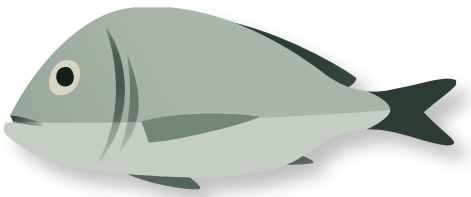




Així, doncs, com que són realment poques les situacions en què l'infant no menja i en queda compromesa la salut –cas en què cal la supervisió de l'equip de pediatria– la millor manera de proporcionar-li la quantitat d'aliment que necessita és respectant la seva sensació de gana i sacietat.

Per a les criatures, **la llet materna és el millor aliment**. Les entitats científiques i els organismes nacionals i internacionals que treballen en l'àmbit de la salut pública i la pediatria recomanen l'alletament matern exclusiu durant els primers 6 mesos de vida. A partir d'aquest moment, i mantenint l'alletament matern fins als 2 anys d'edat o més, o bé fins que mare i infant ho decideixin, és necessari afegir gradualment nous aliments per tal de facilitar uns nivells de desenvolupament i de salut adequats. En cas que no sigui possible o no es desitgi l'alletament matern (des de l'inici o en algun moment al llarg del primer any de vida) es pot optar per alletar amb preparats per a lactants.

El **procés de diversificació alimentària**, que s'ha d'iniciar al voltant dels 6 mesos (i mai abans dels 4 mesos), és el període en què d'una manera progressiva es van incorporant diferents aliments a l'alimentació del lactant. L'equip de pediatria assessora la família en aquest procés, que pot canviar segons l'edat del lactant, el seu desenvolupament psicomotor i l'interès que demostri per tastar nous gustos i textures. Els infants van adquirint destreses manuals per alimentar-se sols, beure d'un got o una tassa agafats amb les dues mans i menjar el mateix que la resta de la família, amb algunes petites adaptacions, com, per exemple, aixafar els aliments amb la forquilla, tallar-los en petites porcions i permetre que agafin el menjar amb els dits, el punxin amb la forquilla o se'l mengin amb la cullera. Cal evitar els aliments que, per la seva consistència i/o forma, puguin causar asfíxia (fruita seca sencera, trossos grans de poma crua, grans de raïm sencers, cireres...). A la pàgina 19 es mostra el calendari orientatiu d'incorporació d'aliments. A partir de l'any d'edat, l'alimentació adequada de l'infant s'ha de basar en una proposta alimentària **saludable i sostenible**, amb les mateixes característiques que la recomanada per a les persones adultes. Malgrat que hi ha molts patrons alimentaris saludables, al nostre entorn destaca la **dieta mediterrània**, que promou el consum de fruites i hortalisses fresques de temporada, llegums, fruita seca, cereals integrals, oli d'oliva verge, làctics sense ensucrar i peix i ous per sobre de la carn, evitant els aliments i begudes ultraprocessats i, per descomptat, tot tipus de begudes alcohòliques. Els aliments recomanats convé que siguin frescos o mínimament processats, de producció local i de venda de proximitat i de temporada. La dieta mediterrània potencia les activitats culinàries i gastronòmiques, també les d'aprofitament, relacionades amb la reducció del malbaratament alimentari, l'estacionalitat, els àpats familiars o en companyia i la moderació en les quantitats.



L'acte de menjar, a més de ser un procés nutritiu, té connotacions importants de convivència, d'identificació social i cultural i té una estreta interrelació amb el territori, les seves tradicions i l'economia. No es pot oblidar que en el món global en el qual vivim, el patró alimentari (el tipus i la quantitat d'aliments que una persona consumeix), la forma com es produeix, distribueix o es compra i, també, el que es malbarata, constitueix un important determinant de la **salut humana i de la sostenibilitat ambiental**.

El sistema alimentari contribueix en gran part al canvi climàtic: desforestació, processos agrícoles, transport, processament i embalatge, refrigeració, malbaratament, etc. Les emissions de gasos amb efecte d'hivernacle (GEH) depenen en gran part de la producció d'aliments, i són molt més elevades per a determinats aliments com la carn vermella. Per això, l'èxit en la reducció d'aquestes emissions relacionades amb els aliments per mitigar el canvi climàtic ha de ser abordat, no només a través de la manera com es produeixen i distribueixen, sinó també analitzant i modificant el que es menja. Així, les recomanacions de consum d'aliments per reduir les emissions de GEH inclouen menys carn i productes lactis, més vegetals frescos de temporada, de producció local i venda de proximitat i menys aliments ultraprocessats.



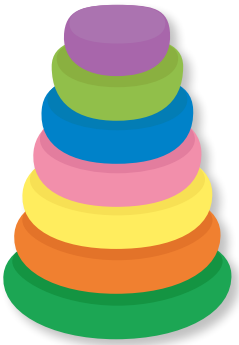
L'ALIMENTACIÓ DE 0 A 6 MESOS



La **llet materna de forma exclusiva** és l'aliment recomanat per als 6 primers mesos de vida i, posteriorment, complementada amb la incorporació de nous aliments. Tant l'Organització Mundial de la Salut (OMS), com el Fons de les Nacions Unides per a la Infància (UNICEF) i l'Associació Espanyola de Pediatria (AEP) aconsellen mantenir la lactància materna fins als 2 anys d'edat o més, o bé fins que mare i/o infant desitgin. A més dels beneficis per a la criatura (protecció enfront d'infeccions i al·lèrgies, reducció del risc de mort sobtada, prevenció de l'excés de pes, millor desenvolupament de la zona oral i dental, proporció de benestar, etc.), l'alletament matern també té avantatges per a la mare (l'ajuda en la recuperació física després del part, redueix el risc de patir càncer de mama i d'ovari, i també de tenir anèmia i osteoporosi, entre d'altres patologies), i és més sostenible i econòmic.

S'ha de reconèixer que la lactància no sempre és fàcil, i l'estructura social i econòmica, amb baixes maternals insuficients, tampoc hi ajuda. Moltes mares i famílies necessiten suport i recolzament per seguir amb la lactància, de manera que és important que les i els professionals de la salut i de l'educació infantil l'encoratgin, la promocionin i la facilitin, a la vegada que ofereixin el suport emocional i psicològic que moltes mares requereixen en aquesta etapa del postpart. A més, moltes dones troben una gran ajuda en els grups de suport a la lactància materna, que sorgeixen de la iniciativa de nombroses mares que comparteixen les seves experiències i aprenentatges. Es pot consultar més informació al web de la **Federació Catalana de Grups de Suport a la Lactància Materna**.

La mare que es reincorpori al seu lloc de treball o la criatura que vagi a l'escola bressol haurien de poder seguir amb la lactància materna. Vegeu l'apartat "L'alimentació a les escoles bressol" per a més informació.



SUPLEMENTS DE IODE

S'aconsella que la mare que alleta prengui un suplement de 200 micrograms de iode al dia, per prevenir que la criatura pateixi els trastorns per dèficit de iode.

Quan l'infant prengui sal iodada, ja no és necessari aquest suplement.



SUPLEMENTS DE VITAMINA D

S'aconsella que les criatures alimentades amb llet materna, des del naixement fins a l'any d'edat, prenguin una suplementació de 400 UI/dia de vitamina D, ja que no es poden exposar al sol, que és la principal via de fabricació d'aquesta vitamina. A partir de l'any, l'exposició al sol també ha de ser mínima per reduir el risc de càncer de pell (amb 10-15 minuts al dia és suficient per sintetitzar vitamina D).

L'equip de pediatria ha d'aconsellar sobre aquests suplements.

LACTÀNCIA I FERRO

La majoria d'infants neixen amb uns dipòsits de ferro adequats (tot i que poden ser més o menys plens segons pràctiques com ara el pinçament del cordó umbilical en el moment idoni) per tal de cobrir les seves necessitats durant els primers sis mesos de vida. La llet materna és pobra en ferro, però aquest ferro s'absorbeix de forma molt eficient (recordem que la llet de vaca també és pobra en ferro, i, a més, és molt poc biodisponible). La llet materna s'ha de complementar, a partir dels 6 mesos, amb la incorporació d'altres aliments rics en ferro (llegums, cereals integrals, hortalisses de fulla verda –excepte quantitats elevades de bledes i espinacs–, petites quantitats de carn vermella, peix blau, ous, etc.). Se'n pot millorar l'absorció incorporant fruites i hortalisses fresques en l'àpat. Cal recordar que la suplementació amb ferro de la mare no fa canviar els nivells de ferro de la llet materna.

En cas que no sigui possible o no es desitgi l'allet-tament matern, s'ha d'optar per **preparats per a lactants**. Aquests s'elaboren habitualment a partir de llet de vaca, però si ho indica l'equip de pediatria també poden derivar de la soja, l'arròs, la llet de cabra... Poden ser del tipus 1 fins als 6 mesos, i després canviar canviar a les llets de tipus 2[1], o bé es pot oferir fins als 12 mesos la de tipus 1[1]. Les llets de fórmula estan especialment dissenyades per a lactants, no es poden elaborar a casa i es troben a la secció de fórmules per a lactants de supermercats i farmàcies. Fins a l'any, es recomana utilitzar biberons que intentin reproduir el ritme d'ejecció de llet del pit. Algunes recomanacions sobre com dur a terme l'alimentació amb biberó per tal que sigui més fisiològica i s'afavoreixi un millor reconeixement de la sensació de sacietat són: usar tetines rodones (no anatòmiques) i de flux lent, toves, llargues i de base estreta; no reclinar la criatura imitant la posició al pit, sinó col·locar-lo en un angle més proper als 90°; i col·locar el biberó el més horitzontal possible per crear un flux més lent de llet. A més, es recomana que les diferents persones que poden donar el biberó ho facin de la manera més semblant possible a la lactància materna: canviant de braç (també donar-lo amb el braç contrari a l'habitual, encara que a les persones adultes els costi, per estimular tots dos hemisferis cerebrals) i sempre respectant el ritme de succió i els senyals de sacietat de l'infant. Els horaris i les quantitats són a demanda igual que amb el pit.

[1] Llet tipus 1 o d'inici: són preparats per a lactants que satisfan les seves necessitats nutritives fins que s'incorpori l'alimentació complementària, per això s'utilitzen habitualment fins els 6 mesos. Les llets tipus 2 o preparats de continuació són les destinades als lactants que ja s'han iniciat en una alimentació complementària apropiada (més de 6 mesos). La seva composició està regulada per un reglament europeu, i les diferències entre ambdues són pràcticament insignificants.



Entre les diferents marques de llet no hi ha diferències nutricionals; els gustos sí que poden canviar, però això no té per què suposar cap inconvenient, de la mateixa manera que la lactància materna canvia de gust segons el que ha menjat la mare.

Amb l'objectiu de mantenir la lactància materna exclusiva fins als 6 mesos, el procés de **diversificació alimentària** no s'hauria d'iniciar abans d'aquesta edat. No obstant això, si el desenvolupament psicomotor i l'interès de la criatura per provar nous gustos i textures ho permeten, o per alguna altra situació especial considerada per l'equip de pediatria, es pot començar a oferir algun aliment per provar abans dels 6 mesos, però mai abans dels 4.



L'ALIMENTACIÓ DE 6 MESOS A L'ANY

La llet materna o, en el cas que no sigui possible, els preparats per a lactants, cobreix totes les necessitats nutricionals de l'infant fins als 6 mesos, aproximadament. A partir d'aquesta edat, **la llet ha de continuar essent la principal font nutritiva** durant el primer any de vida de la criatura, amb la incorporació i complementació d'altres aliments que contribuiran a garantir una salut, un creixement i un desenvolupament òptims. És recomanable continuar amb la lactància materna a demanda fins als 2 anys d'edat o més, o fins que mare i fill/a ho desitgin, i de mica en mica anar estructurant els horaris dels àpats per tal que l'infant s'adapti als ritmes familiars. En el cas de la mainada alimentada amb preparats per a lactants, també es recomana respectar la sensació de gana i sacietat que manifesti.

L'OMS defineix l'**alimentació complementària** com el procés d'incorporació de nous aliments, amb un increment progressiu en la varietat de textures, sabors, aromes i aspectes, mantenint la lactància materna a demanda. Per tant, l'alimentació complementària és, també, un procés d'educació alimentària, on la criatura es familiaritza manipulant, provant, mastegant i empassant altres aliments diferents a la llet, per incorporar-se, al voltant de l'any de vida, a l'alimentació familiar.

El procés d'**oferiment de nous aliments** mai no ha de començar abans dels 4 mesos, i és recomanable mantenir la lactància materna exclusiva fins els 6 mesos. Al voltant d'aquesta edat, molts infants ja evidencien interès per a l'alimentació de les persones adultes i mostren signes d'estar preparats per alimentar-se amb alguna cosa més que la llet:

- es mantenen asseguts amb suport i són capaços d'aguantar el cap per si mateixos,
- coordinen ulls, mans i boca per mirar l'aliment, agafar-lo i posar-se'l a la boca i
- poden empassar-se aliments sòlids (no empenyen els aliments instintivament cap a fora per evitar ofegar-se –fenomen conegut com a reflex d'extrusió-).







L'ordre d'incorporació dels aliments complementaris no és rellevant, i actualment no hi ha cap justificació científica per endarrerir la incorporació de determinats aliments, tampoc els potencialment al·lergènics ni els que contenen gluten. L'oferta de nous aliments s'hauria de fer d'una manera progressiva, en petites quantitats, tot observant-ne la tolerància. El **calendari d'incorporació d'aliments** (taula de la pàgina 19) és sempre una informació orientativa. La comunicació entre la família i l'equip de pediatria pot ajustar les edats d'incorporació dels aliments, depenent del desenvolupament i les característiques de la criatura i la seva família.

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**[1], **llegums, ous, peix**[2], **carn**[3], **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[4], **iogurt natural sense sucres i formatge tendre** (en més quantitat)				
Sòlids amb risc d'asfixia (fruites seques senceres[5], grans de raïm, tomàquets cirerols o cireres sencers, trossos grans de poma o pastanaga crua[5], crispetes, olives, salsitxes, caramels, etc.)				

[1] **Hortalisses i verdures:** encara que sovint s'utilitzen indistintament les denominacions "verdures" i "hortalisses", les verdures són el grup d'hortalisses de fulla verda, motiu pel qual, utilitzarem el nom "hortalisses" per referir-nos al conjunt d'aquest grup d'aliments. Es recomana evitar els espinacs i les bledes fins als 12 mesos (si se'n donen, que no sigui més de 35 grams al dia) pel seu contingut en nitrats. A partir de l'any i fins als 3 anys, cal que aquestes hortalisses no suposin més de 45 grams/dia. Si la criatura pateix una infecció bacteriana gastrointestinal, s'han d'evitar. És molt important conservar qualsevol aliment cuinat a la nevera un màxim de 3 o 4 dies, o al congelador. En el cas de les bledes i espinacs aquesta pràctica és bàsica per evitar l'increment de la presència de nitrits.

[2] **Peix:** en la mainada menor de 10 anys, dones embarassades i que alleten cal evitar el consum de peix espasa, emperador, caçó o mussola, marraix, agullat, gat, tintorera, luci i tonyina (en infants de 10 a 14 anys, limitar-lo a 120 g/mes) pel seu contingut en mercuri. També convé evitar les conserves de tonyina en llauna. Es poden consumir espècies de peix blau de proximitat i pesca sostenible, garantint l'absència d'espines (verat, sorell, sardina, seitó, moll de roca...). A més, a causa de la presència de cadmi, els infants (i també les persones adultes) han d'evitar el consum habitual de caps de gambes, llagostins i escamarlans o el cos de crustacis semblants al cranc, però poden prendre altres crustacis i mol·luscos (musclos, cloïsses, etc.).

[3] **Carn:** la mainada menor de 6 anys no haurien de consumir carn procedent d'animals caçats amb munició de plom perquè pot ser causa de danys neuronals.

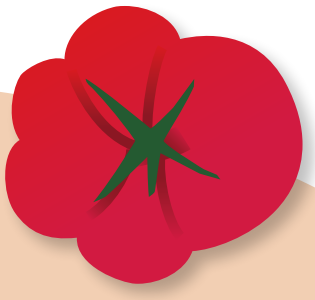
[4] **Llet de vaca:** en cas que la criatura no prengui llet materna. Si no es pot o no es vol prendre llet de vaca, la **beguda de soja enriquida amb calci i sense sucres afegits** és la millor alternativa.

[5] La **fruita seca** (nous, avellanes, ametlles...) es pot prendre molta o en pols, o en forma de crema a partir dels 6 mesos. La **poma** i la **pastanaga** crues es poden oferir ratllades o a làmines molt fines des dels 6 mesos.

ES RECOMANA NO 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 I MOLT DE TANT EN TANT, I SENSE UTILITZAR-LOS COM UN PREMI O RECOMPENSA.

EN AQUEST GRUP S'INCLOUEN SUCRES, MEL (EVITAR-LA SEMPRE FINS ALS 12 MESOS PEL RISC D'INTOXICACIÓ PER BOTULISME), MELMELADES, BEGUDES ENSUCRADES I SUCS (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.



Els àpats per a infants de 6 a 12 mesos es recomana que incloguin els grups d'aliments següents:

Hortalisses:

Pastanaga, ceba, mongeta tendra, carbassó, carbassa, porro, tomàquet, col, pebrot, bolets, etc.

Podeu consultar els "calendaris de temporada" a l'espai web "Salut amb fruites i verdures".

Farinacis:

Arròs, pasta petita i pa integrals, sèmola de blat de moro, civada, mill, patata, llegums ben cuits, etc.

Aliments proteics:

- **Llegums** i els seus derivats (60-70 g en cuit/dia),
- o bé 30-35 g/dia de **carn**, preferentment blanca,
- o bé 30-35 g/dia de **peix** blanc (magre) o blau (gras)* sense espines,
- o bé una unitat/dia d'**ou** petit o mitjà (es pot oferir la clara i el rovell).

Fruites:

Pera, préssec, mandarina, maduixa, síndria, meló, pruna, etc.
Podeu consultar els calendaris de temporada a l'espai web Salut amb fruites i verdures.

Altres:

Oli d'oliva verge.
Fruita seca molta o en pols.

* Excepte les varietats citades a la pàgina 19 (superíndex 2). Es poden consumir espècies de peix blau de proximitat i pesca sostenible, garantint l'absència d'espines (verat, sorell, sardina, seitó, moll de roca...).

En el cas de les fruites, verdures, hortalisses, llegums, pasta, arròs, pa, etc., cal que les quantitats que s'ofereixin s'adaptin a la **sensació de gana** que manifesta la criatura. En canvi, pel que fa als aliments com la carn, el peix i els ous és important limitar-ne

les quantitats segons els gramatges proposats en el paràgraf anterior, per tal d'ajustar-les a les necessitats proteiques dels infants. En el nostre entorn, aquests aliments es consumeixen en excés, sobretot en el cas de la carn, i això s'associa a més risc d'excés de pes en la infància i adolescència i a un major impacte mediambiental, a la vegada que pot desplaçar el consum d'altres aliments saludables.

Cal saber que les ingestes diàries recomanades de proteïnes són molt baixes: per a criatures de 7 a 12 mesos són d'11 grams al dia, i per a criatures de 12 mesos a 3 anys són de 13 grams al dia.

Un tall de carn de pollastre de 50 grams ja aporta 11 grams de proteïna, 50 grams de lluç contenen 9 grams de proteïna, 50 grams de llegums crus tenen 10 grams de proteïna, 500 ml de llet materna n'aporten 5 grams i 500 ml de llet de vaca contenen 15 grams de proteïna. Per això, és molt fàcil cobrir-ne els requeriments.

Per tal de no sobrepassar en escreix les ingestes diàries recomanades de proteïna, la taula següent de mesures pot ser d'utilitat a l'hora de calcular la quantitat de carn, peix, ous i llegums que es pot oferir a la mainada:

NO ÉS CONVENIENT INCLOURE LA QUANTITAT DE CARN, PEIX (30-35 G) O D'OUS INDICADA EN MÉS D'UN ÀPAT AL DIA.

SI ES VOL INCLOURE CARN, PEIX O OUS EN EL DINAR I EL SOPAR, CALDRIA FRACCIONAR-NE LES QUANTITATS.

ELS LLEGUMS, EN CANVI, PEL FET QUE SÓN UN ALIMENT MOLT SALUDABLE I AMB UNA COMPOSICIÓ NUTRICIONAL EXCEL·LENT, NO S'HAN DE LIMITAR I ES RECOMANA QUE SUBSTITUEIXIN SOVINT LA CARN, EL PEIX I ELS OUS.

Gramatge habitual i mesures recomanades de llegums, carn, peix i ous

Aliment	Quantitats diàries recomanades per a criatures de 6 a 12 mesos[1]	Quantitats diàries recomanades per a criatures de 12 mesos a 3 anys[2]
Llegums	30 g en cru (60-70 cuits)	30 g en cru (60-70 cuits)
Pollastre o gall dindi	30-35 g	30-35 g
Carn de porc o vedella	30-35 g	30-35 g
Lluç, besuc, rap...	30-35 g	30-35 g
Ous	1 unitat petita o mitjana (S o M: de menys de 53-63 g)	1 unitat petita o mitjana (S o M: de menys de 53-63 g)

[1] Quantitats recomanades d'aliment per cobrir els requeriments proteics diaris assumint un consum de 500 ml de llet materna al dia sense comptar l'aportació proteica d'altres aliments com els cereals, els làctics diferents a la llet, etc.

[2] Quantitats recomanades d'aliment per cobrir els requeriments proteics diaris assumint un consum de 250 ml de llet de vaca al dia sense comptar l'aportació proteica d'altres aliments com els cereals, els làctics diferents a la llet, etc. Si no es pren llet de vaca ni materna, o bé si només se segueix amb llet materna (assumint 250 ml diaris de llet materna), les quantitats de llegums, carn, peix i ous es podrien doblar.

30-35 g
(quantitat diària recomanada)









30-35 g
(quantitat diària
recomanada)





30 g en cru
(60-70 g cuits)

Per motius de salut, cal evitar el consum de pernil, els embotits i les altres carns processades. No obstant això, com que també contenen proteïnes, si s'ofereixen, caldria que fos en poca quantitat, poc sovint i en substitució d'altres aliments proteics d'origen animal.

En l'elaboració dels àpats és important tenir en compte els aspectes **nutricionals** (grups d'aliments, freqüència de consum dels diferents aliments, digestibilitat, etc.), **sensorials** (olors, colors, textures, sabors, tècniques culinàries variades...) i de **sostenibilitat** (aliments de temporada, reducció d'envasos de plàstic, predomini d'aliments vegetals...). En aquest sentit, cal:

- Proporcionar un menjar de qualitat, tant des del punt de vista nutricional com des de criteris higiènics i sensorials.
- Promoure hàbits higiènics, alimentaris i de comportament adequats, així com també els aspectes socials i de convivència dels àpats, alhora que es facilita l'autonomia de l'infant.
- Potenciar la varietat i la identitat gastronòmica de la zona, amb la incorporació d'aliments de temporada, de producció local i de venda de proximitat, tenint cura de la sostenibilitat mediambiental.
- Fomentar la identificació, la descoberta i l'acceptació progressiva dels diferents aliments i plats, educant la mainada en el plaer de menjar saludable i amb moderació.

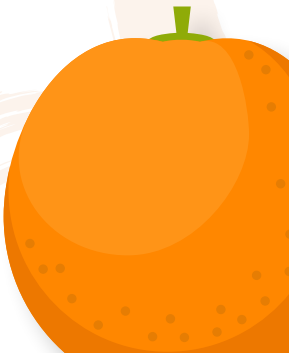


EXEMPLE DE PLANIFICACIÓ ALIMENTÀRIA DIÀRIA

Exemple de menú diari per a la mainada d'aproximadament 8-9 mesos
Llet materna a demanda (o, si no és possible, preparats per a lactants a demanda)
Esmorzar: Pa integral amb oli o amb crema d'ametlles (sense sucre).
Dinar: Carbassa, bròquil i patata amb trossets de maire*. Grills de mandarina.
Berenar: Trossos de pera madura.
Sopar: Llenties amb pastanaga i ceba. Raïm a meitats o quarts.
Oli d'oliva verge per amanir i per cuinar. Aigua per beure.

Exemple de menú diari per a la mainada d'aproximadament 11-12 mesos
Llet materna a demanda (o, si no és possible, preparats per a lactants a demanda)
Esmorzar: Pa integral amb oli o amb crema d'ametlles (sense sucre).
Dinar: Carbassa, bròquil i patata. Filet de maire* amb amanida d'escarola. Mandarina.
Berenar: Un iogurt natural sense sucres afegits i una pera madura.
Sopar: Llenties amb pastanaga i ceba. Raïm a meitats o quarts.
Oli d'oliva verge per amanir i per cuinar. Aigua per beure.

* No és convenient incloure la quantitat de carn, peix (30-35 g) o d'ous indicada en més d'un àpat al dia. Si es vol incloure carn, peix o ous en el dinar i el sopar (o en altres àpats), caldria fraccionar-ne les quantitats.



A continuació se citen alguns exemples d'àpats que es poden oferir en els dinars i sopars de la setmana segons les preferències, disponibilitat, habilitats culinàries, època de l'any, etc.:

- **Arròs integral amb pèsols i pastanaga + remenat d'ou amb ceba i julivert**
- **Puré de patata i xirivia + filet de sorell al vapor i enciam**
- **Crema de porro, carbassa i civada + tallets de conill guisat amb bolets**
- **Llenties guisades amb ceba, porro i coliflor**
- **Sopa espessa de fideus + mandonguilles de cigrons amb salsa de pastanaga**
- **Arròs integral amb pebrot i carbassó + bruixa al forn amb ceba**
- **Mongeta tendra i patata + trossets de carn magra de porc amb albergínia escalivada**
- **Cigrons saltats amb col i daus de carbassa**
- **Crema de nap i pastanaga + filet de maire amb patates al forn**
- **Sèmola de blat de moro + pollastre rostit amb ceba, porro i cors de carxofa**
- **Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet + truita de carbassó**
- **Amanida de mongetes seques amb daus de cogombre i tomàquet**

Fruita fresca per a les postres
Oli d'oliva verge per amanir i per cuinar
Aigua per beure

És important (segons el ritme de dentició i l'interès de la mainada pel menjar) incorporar **preparacions diferents dels triturats**. Oferir els aliments sencers (o a trossets, segons el tipus d'aliment) contribueix al bon desenvolupament oral i bucodental, fomenta la descoberta i l'exploració, permet que la criatura pugui menjar de forma autònoma, que gaudeixi dels diferents gustos, textures, olors i colors dels aliments. Sempre que s'evitin els sòlids amb risc d'asfíxia, també és una opció segura. Aquesta pràctica s'anomena **alimentació complementària a demanda**, alimentació dirigida per l'infant, alimentació amb sòlids o, en anglès, ***baby-led weaning***. En qualsevol cas, tant si es comença per sòlids directament com si al principi s'ofereixen purés, cal no allargar l'oferta d'aliments triturats o molt aixafats més enllà dels 9 o 10 mesos, s'ha de prioritzar la llet materna (o preparats per a lactants) i sempre cal evitar els aliments sòlids que per la seva forma i consistència puguin causar asfíxia (vegeu la taula de la pàgina 19).

Des que la mainada comença a menjar, és recomanable que **comparteixin habitualment els àpats amb la família** i que gaudeixin dels mateixos aliments, horaris i preparacions (amb adaptacions, si cal). En primer lloc, perquè menjar amb les figures d'aferrament i de relació quotidiana facilita espais privilegiats per a la comunicació, l'intercanvi, el contacte i l'afecte. I, en segon lloc, perquè els infants estan preparats per menjar els mateixos aliments que la resta de la família, amb petites adaptacions d'acord amb el seu desenvolupament psicomotor i evolutiu, i del seu interès. Cal tenir present que l'exemple i model que ofereixen les persones adultes és clau en la configuració de les preferències i dels hàbits alimentaris.



CONSELLS ALIMENTARIS

- En els aliments per a lactants i infants no s'hi ha d'afegir **sucre, mel ni altres edulcorants** (xarops, estèvia, panela, melassa, fructosa, etc.). Si es vol endolcir alguna preparació es pot fer amb una mica de fruita madura, compota sense sucre, fruita dessecada aixafada o triturada (orellanes, prunes seques, panses...), etc.
- Per evitar el consum excessiu de sal, cal evitar oferir aliments **salats** (snacks salats, bastonets de pa salats, algunes conserves, formatges curats i embotits, dauets de brou concentrat i sopes en pols i aliments ultraprocessats en general). Les criatures no necessiten més sal de la que ja contenen els aliments de manera natural, per això, durant tota la infància, és convenient evitar la **sal** en la preparació dels àpats. Quan els infants participen de les mateixes preparacions que les persones adultes, s'ha d'evitar o reduir al màxim l'addició de sal, i aquesta ha de ser **iodada**. En general, evitar o reduir la sal en la preparació dels plats és beneficiós per a tota la família.
- Cal diversificar les **fonts proteiques**, i donar prioritat als llegums per evitar un consum excessiu de carn.
- Convé oferir el pa, la pasta, l'arròs i altres cereals en la seva forma **integral**, ja que són més rics en nutrients i fibres, i la població (també la infantil) fa uns consums inferiors als recomanats. Un consum elevat de fibra, en el marc d'una alimentació saludable, no produeix cap efecte negatiu en persones sanes, sinó tot el contrari.
- Mentre el lactant només pren llet materna (o preparats per a lactants) a demanda no necessita beure **aigua**. A partir de l'inici de l'alimentació complementària, sí que es recomana oferir aigua a la mainada i que aquesta en begui segons la seva sensació de set. L'**aigua de l'aixeta**, provinent d'una xarxa de distribució pública, és apta i saludable per al consum i evita la utilització d'envasos d'un sol ús. Durant la infància, l'aigua ha de ser la beguda principal (els sucs, encara que siguin casolans, i les altres begudes ensucrades és millor evitar-los).
- La **llet de vaca** no s'ha d'oferir abans dels 12 mesos. En cas que no es vulgui o no es pugui prendre llet de vaca, la **beguda de soja** enriquida amb calci i sense sucres afegits és l'alternativa més semblant a nivell nutricional (i el seu consum és totalment segur). En petites quantitats com a ingredient puntual en algunes preparacions, es pot utilitzar tant la llet com les begudes vegetals.

- Els **iogurts** i preparats làctics elaborats amb llet de continuació, que es poden prendre des dels 6 mesos, són totalment innecessaris i sovint duen sucres afegits. A més, a partir dels 9-10 mesos ja poden començar a prendre petites quantitats (unes quantes cullerades) de iogurt natural sense sucres afegits.
- Les criatures no necessiten **aliments "especials"** o "especialment dissenyats per a elles" (farinetes, potets, iogurts especials...), ja que l'alimentació saludable familiar, amb petites adaptacions quan convingui, permet cobrir els requeriments nutricionals, evita la ingesta de sal, sucres afegits i greixos de poca qualitat nutricional que solen dur aquests productes, i és més econòmica.
- En el **berenar, esmorzar de mig matí i refrigeris** cal donar preferència a la fruita fresca, el iogurt natural (de llet de vaca o beguda de soja, sense sucres afegits), la fruita seca molta o en crema, i el pa i altres cereals integrals (pa amb oli, pa amb tomàquet i oli, pa amb crema d'ametlles o avellanes (sense sucre), pa amb formatge fresc, bastonets de pa sense sal, flocs de blat de moro o de civada, etc.), juntament amb l'aigua.
- La incorporació d'**aliments de producció agroecològica**, que també són de temporada i de proximitat, es pot considerar com un valor afegit, i en destaquen els avantatges en relació amb la protecció del medi ambient i la sostenibilitat, la producció d'entorn i la dinamització del teixit productiu i la pagesia, el benestar animal i els aspectes sensorials (aroma, gust, etc.). Tant els aliments de producció ecològica com els de producció convencional, són segurs i nutritius, i en ambdós casos es poden escollir aliments de proximitat, de temporada i contribuir així a afavorir la pagesia del territori.



L'ALIMENTACIÓ A PARTIR DE L'ANY

Al voltant de l'any d'edat, molts infants ja hauran provat la majoria d'aliments característics de la **dieta familiar**. De mica en mica, s'hauran anat estructurant els àpats i cada vegada més poden coincidir amb els que fa la família, tant pel que fa als tipus d'aliments com a les preparacions i també els horaris. Per això, és més important que mai que el patró alimentari de la llar es basi en fruites i hortalisses fresques de temporada, llegums, fruita seca, cereals integrals i oli d'oliva verge, i es complementi amb petites quantitats de peix, ous, carn blanca i làctics sense ensucrar. Els aliments recomanats convé que siguin frescos o mínimament processats, i s'han d'evitar els aliments ultraprocessats[1], que són rics en sal, sucres i greixos malsans.

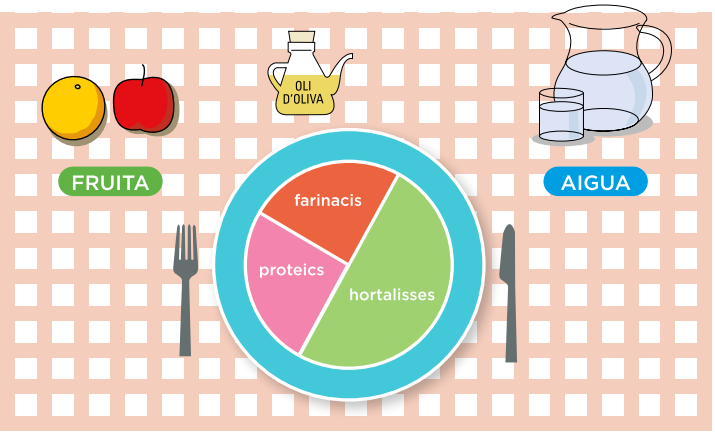
Per a una alimentació respectuosa amb l'entorn i que dinamitzi el teixit productiu, és recomanable escollir els aliments de producció local, de venda de proximitat i de temporada.

Per poder fer una bona selecció dels aliments, la guia alimentària **Petits canvis per menjar millor**, publicada el 2018 per l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT), pot ser de gran ajuda, ja que té com a objectiu sensibilitzar la població sobre els aspectes que, amb petites modificacions, poden millorar de forma important la qualitat i la sostenibilitat de l'alimentació. S'estructura en tres grups de missatges senzills sobre els aliments i les conductes que cal potenciar, els que cal reduir i aquells dels quals convé canviar-ne la qualitat o el tipus per altres versions més saludables i més respectuoses amb l'entorn.

ES RECOMANA NO OFERIR ALIMENTS MALSANS COM SUCRES, MEL I ALTRES EDULCORANTS, MELMELADES, BEGUDES ENSUCRADES I SUCS, CACAU I XOCOLATA, POSTRES LÀCTIQUES ENSUCRADES, GALETES, BRIOIXERIA, CEREALS D'ESMORZAR ENSUCRATS, PATATES XIP I SNACKS SALATS, EMBOTITS I CARN PROCESSADA, ETC.



[1] Els aliments ultraprocessats són formulacions de diversos ingredients, elaborats gairebé sempre amb tècniques industrials. A més de sal, sucre, olis i greixos, contenen substàncies i additius que, encara que són segurs, serveixen únicament per potenciar o modificar els gustos. S'acompanyen d'embalatges atractius i sofisticats. En aquesta categoria s'inclouen begudes carbonatades, ensucrades i energètiques, aperitius salats i ensucrats, brioixeria, pastisseria, galetes, cereals d'esmorzar, greixos d'untar (margarines), iogurts de fruites i postres làctiques, plats precuinats, preparats alimentaris a base de formatges, carnis processats com salsitxes, embotits, etc.



Per visualitzar l'estructura i proporció dels diferents grups d'aliments en un àpat principal, la imatge del plat saludable pot ser molt útil.

Les possibilitats i combinacions respectant aquesta idea són infinites, canviant els aliments segons la temporada i diversificant les tècniques i preparacions culinàries -el bullit, la planxa, el guisat, l'estofat, el vapor, el rostit, el forn, el fregit, etc. (vegeu també els exemples de la pàgina 26):

- **Macarrons integrals saltats amb bròquil i ceba**
- **Filet de bruixa al forn amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada**
- **Rodanxes de taronja**
- **Pa integral i aigua**

- Crema de carbassa
- Mandonguilles de cigrons (falàfel) amb porro sofregit
- Pera
- Pa integral i aigua

- **Mongeta tendra i patata**
- **Pollastre rostit amb ceba i tomàquet**
- **Préssec**
- **Pa integral i aigua**

També es poden combinar els grups d'aliments en un mateix plat, per exemple:

- **Amanida de llenties (llenties, tomàquet, pebrot i ceba tendra)**
- **Macedònia de fruita fresca**
- **Pa integral i aigua**

- Paella de verdures amb trossets de conill o de sèpia
- Prunes
- Pa integral i aigua

- **Pèsols i patates saltejats amb ceba i ou dur**
- **Maduixes**
- **Pa integral i aigua**

EXEMPLE DE PLANIFICACIÓ ALIMENTÀRIA DIÀRIA

Exemple de menú diari per a la mainada a partir d'aproximadament 18 mesos

Llet materna a demanda
Esmorzar: Un got de llet de vaca o beguda de soja sense sucres i enriquida amb calci. Pa integral amb oli o crema d'ametlles (sense sucre).
Mig matí: Làmines de poma.
Dinar: Carbassa, bròquil i patata. Filet de maire* amb amanida d'escarola i ravenets. Mandarina.
Berenar*: Iogurt natural sense sucres afegits i una pera.
Sopar: Llenties amb pastanaga i ceba. Raïm a meitats o quarts.
Oli d'oliva verge per amanir i per cuinar Aigua per beure

* En cas que s'inclogui un aliment proteic, com per exemple carnis processats (pernil), tonyina, verat o sardines en conserva, truita, etc. en el berenar, caldrà reduir la quantitat de carn, peix i ous que se serveixi en el dinar i/o sopar.

CONSELLS ALIMENTARIS

- A partir de l'any d'edat, i durant tota la infància, adolescència i edat adulta, continua essent important limitar el consum de sucre i aliments i begudes ensucrades, així com de sal i aliment salats.
- A partir de l'any, es pot incorporar la **llet sencera de vaca** (sense sucre ni cacau ensucrat) i, en més quantitat, els iogurts i formatges baixos en sal, en el cas que la criatura no prengui llet materna. Quan la lactància encara és freqüent no cal oferir llet de vaca ni derivats, ja que la llet materna garanteix l'aportació de proteïnes i calci, entre altres nutrients i compostos d'interès. Quan la ingesta de llet materna es redueixi molt, cal garantir l'aportació d'aliments rics en calci (llet, iogurt, formatge tendre o fresc, begudes vegetals enriquides amb calci i sense sucres afegits, llegums i derivats, fruita seca molta o trinxada o en crema, bròquil, coliflor, sèsam molt o en crema, etc.). La gran majoria

d'infants poden prendre llet i làctics sense cap problema. En els pocs casos que una criatura no pugui beure llet de vaca per motius de salut (al·lèrgies o intoleràncies), o en cas que no en prengui per altres raons (religioses, culturals, ètiques, mediambientals, aversions...) s'han d'oferir altres aliments rics en calci (verdures de les famílies de les cols i bròquils, llegums, fruites seques, begudes vegetals sense sucres afegits i enriquides amb calci, etc.).

- Les **begudes vegetals** presenten composicions nutricionals diferents. En general, les que provenen de cereals (civada, arròs) i fruita seca (ametlles) són més pobres en proteïnes que les que són d'origen animal (vaca, per exemple) o que les que provenen de llegums (soja) i, pel fet que han estat molt tractades, acaben tenint un percentatge d'hidrats de carboni simples (sucres) molt elevat. A més, poden dur sucres afegits. D'altra banda, tret que estiguin enriquides amb calci, el contingut en aquest mineral és gairebé nul. Per tant, en cas de no consumir llet de vaca i es vulgui utilitzar una beguda d'ús equivalent (tot i que no són imprescindibles), es recomana optar per una beguda de soja sense sucres afegits i enriquida amb calci. El consum de begudes de soja en infants de qualsevol edat no perjudica el creixement ni el desenvolupament de les criatures, ni la salut òssia, metabòlica, reproductiva, endocrina, immunitària ni neurològica. En canvi, les begudes d'arròs, a banda de no ser gaire nutritives, no són recomanables en la mainada de menys de 6 anys per la presència d'arsènic (tampoc convé que prenguin coquetes –*tortitas*- cada dia, ni arròs, ni altres productes d'arròs més de quatre vegades a la setmana). Per a més informació, podeu consultar el document **Les begudes vegetals**.
- Les **llets de tipus 3 (de creixement)** estan enriquides amb diversos nutrients, els quals es poden obtenir fàcilment a partir d'una alimentació saludable. En aquest sentit, es pot afirmar que són innecessàries. A vegades, a més, són més calòriques i duen sucres afegits, motiu pel qual, ni tan sols són recomanables. A més, tenen un cost econòmic més elevat.
- La quantitat a consumir de **bledes i espinacs** pot augmentar de 35 grams al dia a 45 grams/dia (fins als 3 anys). Les borratges s'haurien d'evitar fins als 3 anys d'edat.
- Continua essent molt important limitar les quantitats que s'ofereixen d'aliments **proteics d'origen animal**, en especial de la carn. La taula de la pàgina 21 pot ser d'utilitat a l'hora de calcular les quantitats que es poden oferir a la mainada a partir dels 12 mesos. També cal tenir cura de la freqüència amb la qual s'ofereixen, i substituir-los diverses vegades a la setmana per **llegums**:

Llegums, ous, peix i carn	no més de 2 vegades al dia
Llegums[1]	>3-4 vegades a la setmana
Ous	≤3-4 vegades a la setmana
Peix[2]	≤2-3 vegades a la setmana
Carn[3]	≤3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella)

[1] Els **llegums**, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, es poden considerar en el grup d'aliments farinacis i també en el de proteics (carn, peix, ous i llegums), i poden constituir un plat únic (es poden acompanyar d'una amanida o crema d'hortalisses, per exemple). Es recomana evitar els derivats de llegums ultraprocessats tipus hamburgueses, delícies de pollastre (*nuggets*), etc.

[2] És convenient diversificar el tipus de **peix**, tant blanc com blau, i, preferentment, de pesca local i sostenible. Pel contingut elevat en mercuri, cal evitar servir peix espasa (emperador), tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), tauró (caçó, marraix, agullat, gat i tintorera) i lluç de riu o luci en els menús per a la mainada menor de deu anys (i per a dones embarassades i que alleten). I cal limitar també el consum d'aquestes quatre espècies a 120 grams al mes en la mainada de 10 a 14 anys. També convé evitar les conserves de tonyina en llauna. Es poden consumir espècies de peix blau de proximitat i pesca sostenible, garantint l'absència d'espines (verat, sorell, sardina, seitó, moll de roca...).

[3] Es considera **carn** vermella tota la carn muscular dels mamífers, incloent-hi la carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és, per tant, la carn d'aus, així com també la de conill. La carn processada és la que ha estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumat o altres processos per millorar el seu gust o la seva conservació (hi inclou pernil, embotits, vianda (*fiambre*) de gall dindi, preparats carnis com salsitxes, hamburgueses i mandonguilles, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.).

PER MOTIUS DE SALUT, CAL EVITAR EL CONSUM DE PERNIL, ELS EMBOTITS I LES ALTRES CARNS PROCESSADES. NO OBSTANT AIXÒ, COM QUE TAMBÉ CONTENEN PROTEÏNES, SI S'OFEREIXEN, CALDRIA QUE FOS EN POCA QUANTITAT, POC SOVINT I EN SUBSTITUCIÓ D'ALTRES ALIMENTS PROTEICS D'ORIGEN ANIMAL.

A BANDA DE LES FREQÜÈNCIES D'ALIMENTS D'ORIGEN ANIMAL, DE MICA EN MICA, A MESURA QUE LA CRIATURA VA CREIXENT, ES RECOMANA TENIR EN COMPTE LES FREQÜÈNCIES ORIENTATIVES DE CONSUM DELS DIFERENTS GRUPS D'ALIMENTS:



Grup d'aliments	Freqüència de consum
Hortalisses	com a mínim, 2 vegades al dia: al dinar i al sopar
Farinacis[1] integrals	a cada àpat
Fruites fresques	com a mínim, 3 vegades al dia
Fruita seca (crua o torrada)	de 3 a 7 grapats a la setmana
Llet, iogurt i formatge (o begudes vegetals enriquides en calci i sense sucres afegits)	1-3 vegades al dia
Carn, peix, ous i llegums	no més de 2 vegades al dia, alternant:
Llegums	3-4 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Peix	2-3 vegades a la setmana
Carn	<3-4 vegades a la setmana (<2 vegades/setmana la carn vermella)
Aigua	en funció de la set
Oli d'oliva verge	per amanir i per cuinar
Aliments malsans: sucres, mel i altres edulcorants, begudes ensucrades i sucs, cacau i xocolata, embotits i carns processades, patates xips i snacks salats, llaminadures, brioixeria, postres làctiques ensucrades, galetes, etc.	Com menys millor

[1] Es consideren *farinacis* el pa, la pasta, l'arròs, el cuscús, etc. i també la patata i altres tubercles.

LES QUANTITATS CANVIEN SEGONS L'EDAT I ELS REQUERIMENTS INDIVIDUALS, I S'HAN D'ADEQUAR A LA SENSACIÓ DE GANA I SACIETAT EXPRESSADA (EXCEPTE EN EL CAS DELS ALIMENTS PROTEICS D'ORIGEN ANIMAL, QUE CAL LIMITAR-NE LES QUANTITATS A LES NECESSITATS -VEGEU LA TAULA DE LA PÀGINA 21-).

ESMORZARS I BERENARS



Una criatura de 12 mesos pot menjar un ampli ventall d'aliments saludables. No hi ha aliments especials per a l'**esmorzar**, però sí que, tradicionalment, s'hi solen incloure:

- Pa o torrades integrals, flocs de civada o de blat de moro sense sucres, bastonets de pa sense sal...
- Fruita fresca (cal evitar els sucs).
- Llet o iogurt natural (sense sucres, mel, ni cacau ensucrat) o formatge tendre.
- Altres aliments d'acompanyament: oli d'oliva verge, fruita seca molta o en crema...
- L'aigua és la millor beguda per acompanyar els àpats. Cal facilitar l'accés de la mainada a l'aigua.

Aquests aliments es poden prendre a primera hora, a casa, o bé fraccionar-los en dues preses (a casa i a mig matí). Cal evitar els aliments malsans i/o ultraprocessats que acostumen a ser habituals en els esmorzars i berenars: sucre, mel i altres edulcorants, melmelada, xocolata, cacau en pols ensucrat, mantega, margarina, sucs 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, etc.

Per **berenar** es poden oferir diferents aliments, entre els quals cal prioritzar la fruita fresca, la fruita seca (nous, avellanes, ametlles..., moltes o en crema fins als 4 anys), els farinacis integrals (pa integral, bastonets de pa sense sal...) i els lactis (llet i iogurt). L'aigua és la millor beguda per acompanyar els berenars.

Per a més informació, podeu consultar el document **Millorem els esmorzars i berenars dels infants**.



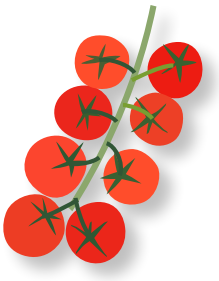
ACOMPANYAR ELS ÀPATS DELS INFANTS

L'ACTE DE MENJAR, A MÉS DE SER UN PROCÉS NUTRITIU, TÉ CONNOTACIONS IMPORTANTS DE CONVIVÈNCIA, PROPORCIONA PLAER, FACILITA LES RELACIONS AFECTIVES I DE COMUNICACIÓ, SERVEIX COM A ELEMENT D'IDENTIFICACIÓ SOCIAL, CULTURAL I RELIGIOSA, I PERMET ACOMPANYAR I POTENCIAR LA RESPONSABILITAT I L'AUTONOMIA, ENTRE D'ALTRES.



En la primera infància, menjar, a més de tot això, és un procés de **descoberta** i **exploració**, per la qual cosa, l'estimulació d'aquesta actitud positiva davant el menjar és molt important, fomentant que la mainada prengui les seves pròpies decisions sobre els aliments, les quantitats, les preferències, etc. També es poden facilitar, progressivament, actituds de **corresponsabilitat**, amb l'acompanyament de la persona adulta, com rentar-se les mans, parar taula, posar-se el pitet, rentar la fruita, recollir el seu plat, rentar-se les dents, etc. En general, la **participació** i la **implicació** de les criatures en els diferents passos del procés alimentari facilita l'acceptació del menjar i li dona valor. Són molts els moments en els quals la mainada pot participar-hi: acompanyar a comprar al mercat, netejar i tallar fruites i hortalisses, servir el plat, etc.

L'acompanyament de les persones adultes en els àpats ha de ser respectuós, sense coercions i tenint en consideració els gustos i la sensació de gana i sacietat dels infants. És habitual que les persones adultes sovint facin que les criatures mengin més del que marquen els seus senyals d'autoregulació innats, és a dir, més del que indica el seu **mecanisme de gana-sacietat**. Cal recordar que la mainada plora per molts motius a més de la gana, per això, s'ha de prestar atenció als possibles signes de gana, com moviments de la mà a la boca, balbuceig, reflex de cerca amb la boca, sorolls i moviments de succió, respiració ràpida, dits apinyats, punys sobre el pit i abdomen, braços i cames flexionats, inclinar-se cap al menjar, seguir visualment els aliments amb els ulls, demanar o assenyalar el menjar, etc. Els senyals que poden mostrar que les criatures estan tipes poden ser tancar la boca i apartar el cap, deixar de succionar, empènyer el menjar o la mà de la



persona cuidadora, estendre i relaxar les cames, els braços i els dits, etc.

Tant a casa com en altres entorns on mengen els infants es detecta sovint una insistència, de vegades portada al límit (càstig-recompensa), per acabar racions de menjar estàndards que poden no estar en relació amb les necessitats reals d'alguns nens i nenes. A més, exercir pressió sobre les criatures perquè s'acabin el plat pot fer que augmenti la resistència a menjar. Així mateix, insistir perquè tastin o mengin una quantitat determinada d'algun aliment amb la finalitat de fomentar la diversificació i educació alimentàries i la inclusió d'aliments saludables –com les hortalisses– no condueix a una bona acceptació de l'aliment, sinó que més aviat pot promoure aversions i desenvolupar altres conductes alimentàries poc o gens saludables que poden persistir en l'edat adulta.

La responsabilitat de les persones adultes és, doncs, oferir una alimentació segura i saludable a la mainada i establir què, on i quan menja l'infant, però han de deixar que aquesta **participi** en la decisió sobre les **quantitats (quins aliments menjarà i quina quantitat del que s'ha ofert)**, ja que és capaç de regular la seva ingesta calòrica, que a més canvia d'un àpat a un altre. Per això, s'han d'individualitzar les quantitats i s'han d'oferir racions d'aliments adaptades a l'edat i a la sensació de gana i sacietat expressada per l'infant i s'ha d'evitar insistir o forçar perquè s'acabi el plat. A més, cal tenir present que algunes criatures poden menjar quantitats molt petites o fins i tot rebutjar el menjar completament durant alguns períodes. Cal respectar el fet que no en vulguin menjar, però això no ha d'implicar que l'aliment no s'hagi de tornar a oferir. S'ha demostrat que presentant-lo en ocasions diverses i veient com les persones de referència el prenen, és molt probable que l'acabi menjant a gust. També cal tenir en compte que si es menja entre hores o es consumeixen aliments ultraprocessats en refrigeris de mig matí i berenars, com que són molt calòrics, pot fer que els infants arribin amb poca gana al dinar i al sopar.

El respecte per la sensació de gana i sacietat també és l'estratègia a seguir en casos d'excés de pes, donant per descomptat que els aliments que s'han d'oferir són aliments saludables.

Tant a casa com a l'escola bressol, pot ser una bona pràctica permetre que la mainada pugui **repetir** del primer plat i de fruites i hortalisses fresques, mentre que es **limiti una quantitat determinada**, més moderada, per al segon plat –carn, peix, ou (vegeu les quantitats recomanades orientatives a la pàgina 21)–. A més d'ajudar a promoure la **responsabilitat** sobre la seva alimentació, el fet de deixar que participin en la decisió sobre les quantitats pot contribuir a evitar o reduir el **malbaratament alimentari**, ja que es poden ajustar les quantitats de manera



més real que a partir d'uns valors fixos o estàndards.

No és recomanable, segons demostren diverses investigacions, utilitzar frases que remarquin els beneficis per a la salut d'un determinat aliment per tal que el consumeixi –per exemple, "et farà fort", "no et posaràs malalta" o "t'ajudarà a créixer"–, atès que es pot aconseguir l'efecte contrari: que les criatures l'associïn amb un aliment menys agradable al gust i en mengin menys. En canvi, es pot facilitar que provin nous aliments des de la curiositat i el plaer, acceptant i respectant les seves preferències alimentàries. En general, **reduir la càrrega emocional** que les persones adultes solen atribuir a les ingestes, i promoure i facilitar un ambient relaxat que afavoreixi la relació i comunicació sobre aspectes diferents a l'alimentació i la salut, ajuda a fer dels àpats estones més disteses i menys confrontatives, la qual cosa sempre predisposa a menjar millor.

Mostrar una **actitud respectuosa i afectuosa** cap als infants i entre els adults és important per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable, a la vegada que facilita la ingesta i l'acceptació dels aliments.

Compartir els mateixos aliments i preparacions entre adults i infants, també contribueix a una millor acceptació dels aliments i a evitar confrontacions. Els àpats són una gran oportunitat per a la relació, la comunicació, l'adquisició de responsabilitats i d'autonomia de la mainada, el cultiu del pensament crític per fer front a la pressió publicitària, la transmissió d'hàbits i valors, així com la prevenció de riscos (vegeu el programa **Implica't**). Per això, cal potenciar els **àpats en família** i garantir-ne, com a mínim, un al dia, evitant la presència de pantalles (mòbils, televisió, tauletes, etc.), que dificulten la comunicació i no permeten gaudir del menjar ni ser plenament conscients del que es menja ni de la quantitat.



L'ALIMENTACIÓ A LES ESCOLES BRESSOL

LACTÀNCIA MATERNA

Les escoles bressol o llars d'infants han de facilitar i promoure la possibilitat de continuar amb la **lactància materna**, tant presencialment (la mare assisteix a l'escola per donar-li el pit), com a través de l'emmagatzematge de la llet que s'hagi extret prèviament si la mare no es pot desplaçar. Així doncs, és important que la mare que vulgui continuar donant el pit pugui disposar del temps i l'espai on fer-ho, ja sigui a la mateixa aula o en un altre espai a l'escola, amb cura que això es faci amb el màxim respecte, tant per als ritmes individuals propis com per als del grup. Si la mare no es pot desplaçar a l'escola bressol per donar el pit a la criatura, la llet materna es pot extreure a casa prèviament, de forma manual o amb l'ajut d'un tirallet, i el personal de l'escola bressol la pot emmagatzemar i administrar. En el document **Allet-tament matern a les escoles bressol**, hi trobareu les recomanacions que cal seguir per garantir-ne les condicions d'higiene i seguretat.

Per tal de donar resposta a la manifestació de gana del lactant, si aquest no accepta el biberó, es pot oferir a través d'altres mitjans (cullera, got, etc.) i, si no, en coordinació amb la família, es poden oferir aliments diferents a la llet (mai abans dels 4 mesos), tenint en compte el grau de desenvolupament de la criatura (signes que indiquin que està preparada per rebre aliments complementaris, com per exemple l'interès per als aliments, la coordinació entre la mirada, les mans i la boca, l'estabilitat a l'hora d'aguantar-se assegut amb recolzament, la capacitat per empassar aliments sòlids, etc.).

DINARS

Durant el primer any de vida, la **llet materna** (o en cas que no es pugui o no es vulgui donar llet materna, els preparats per a lactants) ha de ser la principal font de calories i nutrients de l'alimentació de l'infant. Per això, a les escoles bressol, també més enllà dels 6 mesos, s'ha de garantir l'aportació prioritària de llet. A partir dels 6 mesos, però, es comencen a oferir, a més de la llet, altres aliments, habitualment en un petit àpat a mig matí i un **dinar** (en alguns casos també s'ofereix berenar).

Els menús de les escoles bressol i de les escoles en general, han d'estar supervisats, tal com estableix la Llei 17/2011 de seguretat alimentària i nutrició, per professionals amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica. Malgrat les particularitats en la incorporació de nous aliments en l'etapa dels 6 mesos-1 any, els menús de les escoles bressol poden seguir les recomanacions del capítol 3. Dinar a l'escola, de la guia **L'alimentació saludable en l'etapa escolar**.

En aquest sentit, a mesura que les criatures van menjant de forma més estructurada, es proposa seguir les freqüències d'aliments següents:

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA SETMANAL
Primers plats	
Hortalisses[1]	1-2
Llegums[2]	1-2
Arròs[3]	1
Pasta[3]	1
Altres cereals (mill, blat de moro, fajol, etc.) o tubercles (patata, moniato, etc.)	0-1
Si el primer plat inclou carn, peix o ous, el segon ja no n'ha de tenir	
Segons plats	
Proteics vegetals (llegums i derivats)*	1-2
Quan els menús escolars no incloguin carn, peix ni ous han d'incloure una ració de proteic vegetal (preferentment llegums i derivats, o altres opcions com seitan o fruita seca)	5
Carns[4] Carns blanques Carns vermelles i processades	1-2 1-2 0-1
Peixos[5]	1
Ous	1
Guarnicions	
Amanides variades	1-4
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets)	0-1

Postres	
Fruita fresca	**4-5**
Altres postres sense ensucrar (iogurt natural, formatge fresc, mató, etc.)	**0-1**
Precuinats (arrebossats, canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, hamburgueses i salsitxes de tofu…)	**≤ 2/mes**
Altres	
Presència d'hortalisses crues o fruita fresca	**A cada àpat**
Presència d'hortalisses en el menú	**A cada àpat**
Utilització d'oli d'oliva verge, d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar i per fregir	
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir	
Presència diària de pa integral	
Aigua de fàcil accés	

* Cuinats sense carn, ni peix, ni ous.

[1] No inclou les patates.

[2] Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic (o es poden acompanyar d'una amanida o crema d'hortalisses, per exemple).

[3] Cal potenciar la utilització de varietats integrals de cereals; per aquest motiu, o bé la pasta o bé l'arròs han de ser integrals i, de mica en mica, anar augmentant la seva presència.

[4] Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, incloent-hi la carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és per tant, la carn d'aus, així com també la de conill. La carn processada és la que ha estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumat o altres processos per millorar el seu gust o la seva conservació (inclou pernil, salsitxes, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.).

[5] És convenient diversificar el tipus de peix, tant blanc com blau, i preferentment de pesca local i sostenible. Pel seu contingut elevat en mercuri, cal evitar servir peix espasa (emperador), tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), tauró (caçó, marraix, agullat, gat i tintorera) i lluç de riu o luci en els menús per a la mainada menor de 10 anys.



Quan l'infant faci algun **àpat** a l'escola bressol, és recomanable:

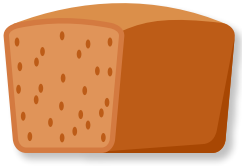
- Facilitar a les famílies les programacions alimentàries com a mínim de 3 setmanes, que després es poden anar repetint amb petites variacions corresponents a l'adaptació amb aliments de temporada, amb diferents tipus de preparacions (més fredes o calentes segons l'època de l'any), a les festes i celebracions, etc., així com a l'evolució en la incorporació de nous aliments.
- Especificar el tipus de preparació i els ingredients que componen el puré, el plat de verdura, d'amanida, de llegums, d'arròs, etc.
- Especificar el tipus de carn i de peix, per tal d'evitar que se'n repeteixin massa sovint les mateixes varietats.
- Adequar els menús als possibles trastorns o malalties més freqüents de la mainada (intoleràncies, al·lèrgies, etc.), així com a les necessitats vinculades a motius religiosos, culturals o ètics (menús vegetarians, sense porc, etc.).

En l'àmbit de l'escola bressol, partint de la base que els menús que s'ofereixen són equilibrats i saludables, cal oferir unes **quantitats ajustades a la sensació de gana i sacietat** que manifesta la criatura. En el cas de les fruites, verdures, hortalisses, llegums, pasta, arròs, pa, etc., es pot optar per servir una quantitat més petita, i deixar que repeteixin si tenen més gana.

En canvi, pel que fa als aliments que configuren el segon plat (carn, peix i ous), és important limitar-ne les quantitats a les necessitats nutricionals dels infants, ja que en el nostre entorn se'n consumeixen en excés, i això s'associa a un major risc de desenvolupar obesitat infantil (vegeu la taula de gramatges de la pàgina 21).

Cal tenir present que els infants tenen **necessitats energètiques molt diferents** entre ells i, per tant, les quantitats d'aliment que menjaran també són molt desiguals. Algunes criatures poden menjar quantitats molt petites o fins i tot rebutjar el menjar completament durant alguns períodes. Malgrat que solen ser situacions transitòries i poc freqüents, quan hi hagi una preocupació per part del personal de l'escola bressol, caldria parlar-ne amb les famílies per tal de fer-ne un abordatge curós i adequat. Sol ser de gran utilitat disposar d'un **protocol d'actuació** consensuat per l'equip pedagògic i de cuina sobre els criteris a tenir en compte, la forma d'intervenir i abordar diferents situacions que es poden donar a l'hora de menjar, així com les estratègies de comunicació amb les famílies.

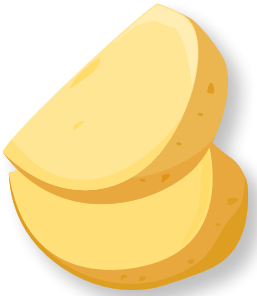
Per facilitar la ingesta, també és important un clima tranquil i relaxat, i facilitar un **temps suficient** per menjar amb calma. Convé deixar un temps de distensió per al repòs o per fer una activitat no gaire intensa després de l'àpat.



Una actitud **proactiva**, amb **confiança** amb les capacitats de l'infant i que fomenti la **corresponsabilitat** i la presa de decisions de la mainada contribueix a la seva **autonomia** i **autocura**. L'hora de dinar implica diverses accions que poden desenvolupar els mateixos infants, amb l'acompanyament de l'educadora. A l'escola bressol, es pot facilitar aquesta actitud amb una bona previsió de la seqüència i la rutina prèvia al dinar, respectant els ritmes diferents de cada criatura: acabar una activitat, rentar-se les mans, parar la taula, repartir els pitets o tovallons, desparar la taula, tornar-se a rentar les mans, rentar-se les dents, etc.

En algunes escoles bressol es du un **registre diari del que mengen** els infants, i es comunica a les famílies a través de diferents mètodes: pissarra o cartell col·lectiu i públic, llibreta o notes privades per a la família, etc. Tenint en compte les particularitats de cada criatura, les diferències entre ells, així com les mateixes variacions individuals segons el dia, és habitual que alguns infants mengin sistemàticament més quantitat que altres, i també que hi hagi fluctuacions al llarg dels dies. Malgrat que algunes famílies poden trobar útil conèixer si el seu fill o filla ha menjat més o menys, és important insistir, tal com solen fer els equips pedagògics de les escoles bressol, en el fet que la mainada té un sistema d'autoregulació de la gana i la sacietat innat, que els permet cobrir els requeriments energètics i nutricionals. A banda, no podem oblidar que els infants, en aquesta etapa, poden voler o no voler menjar per molts altres motius, a més de la gana (malestar emocional, preferències





alimentàries, son i cansament, relació amb l'educadora i amb els altres nens i nenes, etc.). Per això, la informació que transmeten aquests registres no hauria de canviar l'actitud de la família en relació amb l'alimentació del seu fill o filla: oferir una alimentació saludable i respectar la seva sensació de gana i sacietat. En definitiva, aquest registre no hauria d'afectar l'abordatge familiar de l'alimentació i, en canvi, pot generar preocupacions innecessàries i comparacions inadequades entre les ingestes dels infants, per la qual cosa, es pot qüestionar la seva utilitat. En qualsevol cas, sí que es podria emmarcar aquest registre d'informació en el context d'unes pautes d'observació globals, que continguin molta més informació sobre les experiències que viu la criatura a l'escola bressol: quins interessos ha expressat, com ha gestionat els conflictes, quines fites de desenvolupament motriu ha assolit, en quin moment maduratiu es troba en el control d'esfínters, com han estat les estones de son i descans que ha gaudit, etc. I en aquest marc, per descomptat, també es recull si ha tingut interès pels aliments que se li han ofert, si ha utilitzat la cullera o els dits, si ha demanat repetir d'algun aliment, si ha estat assegut tota l'estona del dinar, si ha expressat el rebuig cap a algun aliment, etc.

Les propostes de menús que s'ofereixen a les pàgines 50 i 51 són **exemples orientatius per a menús del migdia** de les escoles bressol (temporada tardor-hivern). Hi ha moltes varietats d'hortalisses, verdures, fruites, llegums, cereals, peixos, etc., per tant, a banda de les propostes més clàssiques, es poden incorporar aliments menys habituals, sovint vinculats a una temporada i a un territori determinats (la xirivia, el nap, l'escarola, els bolets, les castanyes, el moniato, el mill, el fajol, etc.). També pot ser enriquidor incorporar preparacions gastronòmiques típiques d'altres cultures alimentàries. Això, juntament amb l'adaptació estacional dels menús, contribuirà a augmentar la variabilitat alimentària, conèixer altres productes lligats a l'entorn i a l'estacionalitat, mantenir la cultura gastronòmica, incrementar la biodiversitat, dinamitzar l'activitat productiva agrària local i, en definitiva, afavorir la **sostenibilitat ambiental**. I és que la població infantil està en una etapa important de desenvolupament i d'adquisició d'hàbits alimentaris amb incidència en el seu futur, i per això convé oferir un patró alimentari saludable, però també sostenible. En aquest sentit, les programacions de menús de les escoles bressol s'han de basar en aliments vegetals, i han d'evitar servir un excés de carn i

làctics, a més dels motius de salut, pel cost ambiental associat a la seva producció. El peix, que també hauria de figurar amb certa moderació, hauria de ser local, de temporada i provenir de pesca sostenible. Tampoc no s'haurien d'incloure aliments ultraprocessats i, per descomptat, cal donar compliment a la Llei 3/2020 de l'11 de març, de prevenció de les pèrdues i el **malbaratament alimentaris**, que estableix en el seu article 6.2 l'obligació de l'Administració i de les empreses o entitats gestores de serveis d'àpats o menjadors escolars d'establir programes i mesures educatives en aquest àmbit, en col·laboració amb els centres.

La incorporació d'**aliments de producció agroecològica** als menús de l'escola bressol, que també són de temporada i de proximitat, es pot considerar com un valor afegit, i en destaquen els avantatges en relació amb la protecció del medi ambient i la sostenibilitat, la producció d'entorn i la dinamització del teixit productiu i la pagesia, el benestar animal i els aspectes sensorials (aroma, gust, etc.). Tant els aliments de producció ecològica com els de producció convencional, són segurs i nutritius, i en ambdós casos es poden escollir aliments de proximitat, de temporada i contribuir així a afavorir la pagesia del territori.

EN DEFINITIVA, EL MENJAR QUE SE SERVEIX A LES ESCOLES BRESSOL HA DE GARANTIR UNA ALIMENTACIÓ SEGURA, SALUDABLE, RESPONSABLE, SOSTENIBLE I ÈTICA, TAMBÉ AMB L'ENTORN; HA D'ESTAR ADAPTADA A LES NOVES REALITATS I GARANTIR ELS DRETS SOCIALS I LABORALS DE LES PERSONES QUE TREBALLEN EN LA PRODUCCIÓ I PREPARACIÓ D'ALIMENTS.

Exemple de programació de menús de tardor-hivern per a la mainada d'aproximadament 9 mesos

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Patata, bròquil i pastanaga Truita a la francesa Fruita fresca de temporada	Puré de porro i sèmola de blat de moro Cigrons amb ceba caramel·litzada Fruita fresca de temporada	Arròs integral amb carbassa i col Pollastre rostit Fruita fresca de temporada	Estofat de mongetes seques*, ceba i coliflor Fruita fresca de temporada	Pasta integral amb salsa de pastanaga Trossets de besuc amb amanida d'enciam Fruita fresca de temporada
2a setmana	Llenties* amb porro, ceba i pastanaga Fruita fresca de temporada	Crema de carbassa i mill Bruixa al forn Fruita fresca de temporada	Patata i romanesco Tiretes de gall dindi al forn Fruita fresca de temporada	Sopa de pasta i cigrons Truita de ceba amb pastanaga ratllada Fruita fresca de temporada	Puré de patata i cor de carxofa Trossets de filet de porc rostit Fruita fresca de temporada
3a setmana	Arròs integral amb bròquil, alls tendres i pastanaga Remenat de bolets Fruita fresca de temporada	Trinxat de patata i col Tiretes de pollastre rostit Fruita fresca de temporada	Mongetes seques* guisades amb carbassa i porro Fruita fresca de temporada	Fideuada de verdures Filet de pagell al forn amb amanida d'escarola Fruita fresca de temporada	Crema de porros i nap Macarrons a la bolonyesa de llenties* Fruita fresca de temporada

Oli d'oliva verge a tots els àpats, tant per cuinar com per amanir.

* Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic. Per facilitar la digestió dels llegums, a més de l'adaptació gradual al seu consum, es poden aplicar tècniques culinàries com el remull i el rentat i colat posterior, així com assegurar-ne un bon grau de cocció.



Exemple de programació de menús de tardor-hivern per a la mainada d'aproximadament 14 mesos

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Patata, bròquil i pastanaga Truita a la francesa amb amanida d'escarola Fruita fresca de temporada	Puré de porro i sèmola de blat de moro Cigrons amb ceba caramel·litzada Fruita fresca de temporada	Arròs integral amb carbassa i col Pollastre rostit amb pastanaga i remolatxa ratllades Fruita fresca de temporada	Amanida d'escarola, ravenets i blat de moro Estofat de mongetes seques*, ceba i coliflor Fruita fresca de temporada	Pasta integral amb salsa de pastanaga Besuc al forn amb amanida d'enciam Fruita fresca de temporada
2a setmana	Llenties* amb porro, ceba i pastanaga Fruita fresca de temporada	Crema de carbassa i mill Bruixa al forn amb amanida d'enciam Fruita fresca de temporada	Patata i romanesco Gall dindi amb ceba al forn Fruita fresca de temporada	Sopa de pasta i cigrons Truita de ceba amb pastanaga ratllada Fruita fresca de temporada	Cors de carxofa i patata Filet de porc rostit Fruita fresca de temporada
3a setmana	Arròs amb bròquil, alls tendres i pastanaga Remenat de bolets Fruita fresca de temporada	Trinxat de patata i col Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita fresca de temporada	Mongetes seques* guisades amb carbassa i porro Fruita fresca de temporada	Fideuada de verdures Filet de pagell al forn amb amanida d'escarola Fruita fresca de temporada	Crema de porros i nap Macarrons a la bolonyesa de llenties* Fruita fresca de temporada

Oli d'oliva verge a tots els àpats, tant per cuinar com per amanir.

* Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic. Per facilitar la digestió dels llegums, a més de l'adaptació gradual al seu consum, es poden aplicar tècniques culinàries com el remull i el rentat i colat posterior, així com assegurar-ne un bon grau de cocció.

ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA A DEMANDA

Durant l'estona del dinar es cobreixen les necessitats d'alimentació, higiene i cura de la mainada. **L'acompanyament** de la persona adulta en aquests moments és cabdal per generar un ambient de confiança, seguretat i comunicació, on la criatura pugui gaudir de l'àpat i desenvolupar al màxim la seva **autonomia**. En aquest sentit, l'espai, els materials, el tipus de menjar i l'actitud de la persona adulta han de possibilitar experiències de **benestar i aprenentatges**.

Tal i com s'ha explicat a l'apartat "L'alimentació de 6 mesos a l'any", l'**alimentació autoregulada** per l'infant aporta avantatges a diferents nivells. Sigui com sigui, cal que les criatures, quan el seu moment evolutiu ho permeti, passin de la falda a la cadira, i se'ls ofereixi progressivament una varietat d'aliments, gustos, textures i temperatures, a la vegada que es familiaritzin amb estris com el got, la cullera, el plat, la forquilla, el tovalló, etc. Les escoles bressol han de promoure l'autonomia i respondre a les manifestacions de gana i sacietat, individualitzant, tant com es pugui, les diferents necessitats i habilitats lligades al desenvolupament. A més d'uns coneixements bàsics sobre l'alimentació autoregulada per fer front a les inseguretats, una bona organització és bàsica per garantir l'èxit de l'àpat amb diverses criatures en moments evolutius diferents. La figura de la persona adulta que transmet seguretat i confiança és bàsica per fer de l'àpat un moment de gaudi i d'aprenentatge.



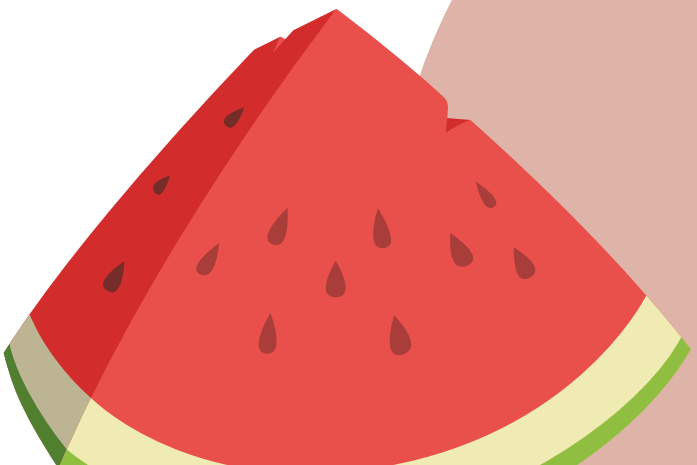
Quan la mainada va creixent, també augmenten les habilitats, possibilitats i responsabilitats envers l'àpat, per la qual cosa cal anar adaptant l'organització per tal de continuar tenint al centre l'autonomia, l'aprenentatge, l'adquisició d'hàbits i el gaudi de l'infant: es poden servir el menjar ells sols, omplir el seus gots a partir de gerres petites, pelar algunes fruites, desparar taula, rentar-se la cara i les mans, etc.

ESMORZARS I BERENARS

En algunes escoles bressol s'ofereix un refrigeri al matí i un berenar a la tarda. És una molt bona pràctica oferir fruita fresca en els **esmorzars**, ja que a més de ser un aliment molt saludable, permet que la mainada experimenti amb diferents gustos, colors, textures, olors, etc., descobreixi les varietats pròpies de cada estació de l'any (vegeu els **calendaris de temporada** de l'espai web **Salut amb fruites i verdures**) i desenvolupin habilitats motores vinculades a la manipulació de les fruites.

En relació amb els **berenars**, és convenient oferir aliments saludables i que no aportin sucres afegits ni sal. Per això, es pot oferir fruita fresca, pa integral amb oli, pa integral amb tomàquet i oli, pa integral amb formatge, bastonets de pa sense sal, bastonets d'hortalisses, iogurt natural sense sucre, un got de llet, hummus, etc. En qualsevol cas, és important evitar la brioixeria, les galetes, la xocolata, la crema de xocolata, les postres làctiques ensucrades, etc.

Per a més informació, podeu consultar el document **Millorem els esmorzars i berenars dels infants**.



LA SEGURETAT I LA HIGIENE EN LA PREPARACIÓ DELS ALIMENTS

A l'hora d'elaborar els àpats (tant per a la mainada com per a les persones adultes), cal tenir en compte aspectes importants de seguretat i higiene.

Els infants constitueixen un grup de població especialment sensible perquè, d'una banda, el seu sistema immunitari és immadur i, per tant, menys capaç de combatre qualsevol infecció o intoxicació causada per aliments alterats o contaminats; i, de l'altra, el seu pes és inferior al d'una persona adulta, per la qual cosa, petites quantitats d'un producte alterat o contaminat són suficients per causar trastorns importants en el seu estat de salut.

A més, els aliments per a criatures a vegades es trituren o trossegen, la qual cosa els fa més susceptibles de deteriorar-se i més accessibles als gèrmens.

Per aquests motius, els aliments s'han de preparar i manipular amb especial cura i condicions d'higiene estrictes.

CONSELLS GENERALS D'HIGIENE

Abans de començar a preparar els aliments

Cal tenir present que les mateixes persones manipuladores poden ser portadores de gèrmens i brutícia i contaminar els aliments per contacte amb les mans, mucoses o qualsevol ferida a la pell. És per això que, en la preparació d'aliments per a la mainada, cal ser rigorós a l'hora de rentar-se i assecar-se les mans, especialment després d'haver canviat bolquers, d'haver anat al lavabo o d'haver tocat qualsevol objecte o superfície que pugui ser un punt de contaminació. Cal protegir-se les ferides, no tossir ni esternudar sobre els aliments i, en cas de patir diarrees i dolors abdominals, és preferible delegar la preparació dels aliments a una persona sana.

S'ha de verificar que les eines i les superfícies de treball estiguin netes i no representin un punt de contaminació: els biberons han de netejar-se immediatament després de cada utilització amb sabó i aigua calenta abundant, i s'han de canviar les tetines si es detecten escletxes que faci-



litin l'acumulació de brutícia. Els ganivets han d'estar sempre nets i la batedora s'ha d'haver netejat i assecat després de cada ús.

Cal utilitzar paper de cuina i evitar l'ús de draps, ja que sovint acumulen gèrmens que poden transmetre's als aliments.

S'han d'adquirir els aliments en establiments autoritzats i dels quals es constata la higiene, l'ordre i la classificació correcta dels diferents tipus d'aliments. Per als aliments congelats i per als refrigerats cal fer servir bosses isotèrmiques i comprovar que la temperatura s'adequa a les indicacions de cada producte.

Durant la preparació dels aliments

En primer lloc, és important verificar que els aliments utilitzats es troben en perfecte estat de conservació: amb l'envàs íntegre, sense deformacions, inflaments ni coloracions anormals i sense que hagin sobrepassat la data de consum preferent indicada en l'etiquetatge.

Quan es tracta d'un aliment congelat, cal descongelar-lo a temperatura de refrigeració i mai a temperatura ambient ni sota l'aixeta. En cas que es tracti d'aliments congelats casolanament, cal assegurar-se que la congelació hagi estat ràpida (preferiblement en congeladors independents o tipus "combi") i que s'ha marcat el producte amb la data de congelació a fi de controlar-ne el temps de conservació.

Per als aliments que es couen o es reescalfen, cal assegurar-se que assoleixen, com a mínim, la temperatura de 70 °C (la preparació bull, fumeja o l'aliment canvia de color en tot l'interior), ja que és la temperatura mínima de destrucció de la majoria de gèrmens patògens. Si s'escalfa al microones cal parar-lo i remenar l'aliment, ja que escalfa de manera desigual.

Cal que després es deixin refredar per tal d'evitar cremades.

Els aliments frescos que no han de rebre cap tractament tèrmic, com són les amanides o les fruites, han de netejar-se amb aigua freda abundant i, si és el cas, pelar-se.

En la preparació d'aliments per a nadons i criatures petites no cal fer servir aigua embotellada si l'aigua de l'aixeta és potable i apta per al consum humà.

En finalitzar la preparació dels aliments

És important que els aliments preparats siguin consumits durant les 2 hores posteriors a la preparació. En cas que no sigui possible, cal conservar-los en refrigeració (màxim 3 dies en una nevera que estigui a 4 °C) o en congelació.

A l'hora de conservar els aliments, cal evitar contaminacions encreuades, per la qual cosa, cal protegir els aliments ja llestos per al seu consum i evitar que contactin amb aliments crus o bruts: productes cuinats amb productes crus, aliments preparats amb fruites o verdures no higienitzades o ous frescos, carn amb peix, etc.

Quan l'àpat no s'efectua en el mateix lloc on s'ha preparat l'aliment, cal que aquest sigui traslladat en recipients isotèrmics que mantinguin el producte suficientment calent o fred, segons de què es tracti.

És important recordar que els infants més petits contínuament estan en contacte amb el terra i amb tot tipus d'objectes, per la qual cosa, cal rentar-los les mans (o ajudar-los a fer-ho quan són més grans) abans de menjar.

ALIMENTS DE RISC PER ALS INFANTS

No és convenient donar a la mainada carn, peix, marisc i aliments a base d'ou que estiguin poc fets i que s'hagin preparat amb molta antelació, com tampoc llet crua ni formatges poc curats elaborats amb llet crua, ja que és possible que el procés tèrmic o de curació d'aquests aliments no hagi eliminat el risc de presència de bacteris patògens com la salmonel·la, el campilobàcter, la listèria o l'*Escherichia coli*.



PREPARACIÓ SEGURA DE BIBERONS

La llet en pols no és un aliment estèril i, ocasionalment, pot contenir microorganismes en petites quantitats. A més, la llet es pot contaminar amb una preparació incorrecta. Per això, s'han de seguir aquests passos per preparar els biberons amb seguretat:

1. Assegureu-vos que les mans i la superfície de treball estan netes.
2. Agafeu un biberó net o esterilitzat.
3. Escalfeu aigua (de l'aixeta o embotellada) fins que comenci a bullir.
4. Aboqueu l'aigua necessària immediatament al biberó. Espereu 3 minuts perquè la temperatura de l'aigua se situï a prop dels 70 °C, afegiu la llet en pols en la quantitat recomanada per l'equip de pediatria i agiteu el biberó. L'aigua a 70 °C és prou calenta per destruir els bacteris que pugui haver en la llet en pols.
5. Refredeu el biberó fins a la temperatura corporal sota de l'aixeta i comproveu-ne la temperatura abans de donar-lo al lactant per evitar cremades.
6. Eixugueu el biberó amb un drap net o paper de cuina i doneu-l'hi de seguida o abans que no passin dues hores.
7. Rebutgeu la llet que el lactant no hagi pres.
8. Quan estigueu fora de casa (de viatge, al parc...) porteu biberons plens només amb aigua. Quan l'hagueu de preparar, afegiu la llet en pols i doneu-l'hi, seguidament, a temperatura ambient. També es pot optar per brics que ja es venen preparats.
9. A casa, durant la nit, prepareu el biberó en el moment mateix que li hagueu de donar. No utilitzeu escalfabiberons, ja que mantenir la llet tèbia afavoreix el creixement de microorganismes patògens.



La forma més segura de preparar un biberó és utilitzar aigua calenta (bullida i refredada a un mínim de 70 °C en el moment de preparar-lo) per destruir el bacteri *Enterobacter sakazakii.*

Aquesta forma de preparació és la indicada per als lactants més vulnerables a la infecció per *E. sakazakii,* que són els nounats i els menors de 2 mesos, en particular:

- Prematurs
- Amb baix pes en néixer (< 2,5 kg)
- Amb immunodeficiència

En cas de no poder bullir l'aigua es pot preparar el biberó utilitzant aigua freda (20 °C o menys):

1. Ompliu el biberó amb aigua freda (20 °C o menys).
2. Afegiu la quantitat de llet en pols necessària seguint les instruccions de fabricació. Utilitzeu sempre el dosificador de l'envàs.
3. Ompliu el dosificador amb la llet en pols i enraseu-lo per eliminar-ne l'excés sobrant. Tanqueu immediatament l'envàs per protegir el producte.
4. Tanqueu el biberó.
5. Agiteu-lo per desfer els grumolls.
6. Doneu el biberó immediatament al lactant.
7. Rebutgeu la llet que no hagi pres en dues hores. No la guardeu mai per a la presa següent.

Per a més informació, consulteu el fullet de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària **Consells per preparar el biberó amb seguretat** elaborat a partir de les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) **Preparación, almacenamiento y manipulación en condiciones higiénicas de preparaciones en polvo para lactantes: directrices**



No es recomana la preparació domèstica de germinats ni fermentats per a criatures petites, perquè la humitat i la temperatura a les quals se sotmeten durant la seva preparació poden afavorir el creixement de bacteris patògens.

ALIMENTACIÓ VEGETARIANA I ALTRES CULTURES ALIMENTÀRIES

ALIMENTACIÓ VEGETARIANA

En els darrers anys, s'observa un interès creixent per les **dietes vegetarianes**, ja sigui per motius de salut, o bé, sobretot, per qüestions relacionades amb el maltractament animal i l'emergència climàtica. L'alimentació **vegetariana** exclou la carn i el peix. L'ovolactovegetariana inclou ous i/o productes làctics, i la **vegana** exclou tots els aliments d'origen animal (carn, peix, ous, productes làctics i mel). Ambdues són saludables, nutricionalment adequades i poden proporcionar beneficis per a la salut (en tots dos casos cal que es prenguin suplements de vitamina B_{12}). Com la majoria de pautes alimentàries, quan estan ben planificades, són apropiades per a totes les etapes del cicle vital, incloent-hi l'embaràs i la lactància, cobreixen les necessitats de nadons, infants i adolescents, i promouen un creixement normal. De la mateixa manera que passa amb qualsevol model alimentari, si no es plantegen amb cura i coneixement poden suposar un risc per a la salut, per la qual cosa, en el cas de les dietes més restrictives pot ser convenient consultar professionals de la salut amb expertesa en alimentació vegetariana. D'aquesta manera, es garanteix una planificació alimentària vegetariana que aporti els nutrients que en patrons alimentaris omnívors solen procedir d'aliments d'origen animal (proteïnes, ferro, calci, iode, vitamina D, àcids grassos essencials omega 3 i vitamina B_{12}).

Les criatures que segueixen una dieta vegetariana i que no prenguin lactància materna han de rebre **preparats per a lactants** fins als 12 mesos, que pot derivar de la llet de vaca, o bé de la soja o l'arròs per als nadons vegans. Mai no es poden utilitzar begudes vegetals destinades a la població general, ni casolanes ni comprades en botigues ni supermercats. A partir de l'any d'edat, els infants lactovegetarians poden prendre llet de vaca i els seus derivats, i per als vegans, la beguda de soja enriquida amb calci i sense sucres afegits és una bona opció, perquè té la millor composició nutricional.



En el període d'**incorporació d'aliments rics en proteïna**, com la carn, els ous o el peix, la mainada que segueix una alimentació vegetariana pot prendre ous (si segueixen una alimentació ovovegetari-

ana), llegums i derivats (tofu, tempeh, "iogurt" natural de soja, soja texturitzada, etc.), fruita seca molta, en pols o en crema i seitan (gluten de blat), entre d'altres. A partir dels 9-10 mesos els infants lactovegetarians també poden prendre iogurts i formatge fresc o tendre. Els productes vegetals ultraprocessats tipus hamburgueses, *nuggets*, salsitxes, etc. són, en general, molt rics en sal, contenen greixos poc saludables, solen contenir poca proteïna, els ingredients no solen ser de proximitat i es comercialitzen sovint en envasos de plàstic, per la qual cosa és aconsellable fer-ne un consum molt ocasional.

Tal com s'ha comentat, totes les persones vegetarianes i veganes han de prendre **suplements de vitamina B12** de forma regular, i també els infants vegetarians i vegans un cop s'inicia l'alimentació complementària (o des del naixement si la mare que alleta no pren suplements de vitamina B12) i durant tota la vida.

Edat	Suplement dietètic diari (en micrograms)	Suplement dietètic 2 vegades/ setmana (en micrograms)
0-5 mesos	0,4*	-
6-11 mesos	10	200
1-3 anys	10	500

* No és necessari si la criatura pren lactància materna d'una mare que pren suplements o si fa lactància artificial.

A banda d'això, els infants vegetarians no requereixen cap suplementació addicional diferent de la que està indicada per als infants omnívors (vitamina D fins a l'any d'edat, sal iodada i ferro, si es diagnostica anèmia). Atesa l'elevada prevalença d'anèmia en la mainada, tant la que segueix una alimentació omnívora com vegetariana, cal que es prenguin mesures dietètiques que contribueixin a una ingesta adequada de ferro (es recomana consultar professionals de la salut amb expertesa en alimentació vegetariana per a una consell individualitzat).

Per a més informació sobre l'alimentació vegetariana en la infància podeu consultar el document **"Alimentació vegetariana en la infància"**.

Per a més informació sobre menús, podeu consultar l'**Exemple de menús vegetarians per a infants de 0 a 3 anys** i l'apartat **"Alimentació vegetariana"** del Canal Salut, on podeu trobar-hi documents i enllaços d'interès.

ALTRES CULTURES ALIMENTÀRIES



La diversitat de costums, contextos culturals i creences es manifesten també, sovint, en l'àpat. La majoria de religions disposen de prescripcions alimentàries, malgrat que aquestes no impliquen cap consideració nutricional d'interès especial. De fet, cal tenir present que molts dels **patrons alimentaris** típics dels països d'origen de les persones que arriben al nostre territori poden ser molt saludables, ja que es caracteritzen per una abundància d'aliments frescos i poc processats, amb una gran presència d'aliments d'origen vegetal. No obstant això, la gran oferta alimentària del nostre entorn, juntament amb la creença que determinats aliments tenen un significat d'**"estatus" occidental**, pot implicar el consum habitual d'aliments d'accés "fàcil", de gustos intensos i que sovint tenen molt poc valor nutricional.

Malgrat que els patrons alimentaris de les diferents poblacions d'origen són molt diversos, els estudis han detectat alguns **problemes nutricionals** en la població infantil provinent d'algunes geografies, com per exemple el raquitisme, l'anèmia ferropènica, la càries i l'excés de pes.

Per això, les persones que provenen d'altres cultures alimentàries formen un col·lectiu que mereix una atenció especial, atès el context sociocultural i econòmic en el qual es desenvolupen. L'estrès d'adaptació i l'assimilació d'una nova cultura les converteix en una **població de risc** davant determinats problemes alimentaris i nutricionals.

Diversos estudis mostren que el col·lectiu infantil és el primer a introduir aliments diferents als tradicionals i a adquirir patrons alimentaris propis del país receptor. Això és, en part, gràcies a incloure's en nous entorns com, per exemple, el **menjador escolar**, entre moltes altres influències socials. De fet, hi ha un ventall molt ampli de factors que influeixen en l'adaptació a hàbits alimentaris nous, entre els quals cal destacar la falta d'accés a aliments tradicionals de la zona d'origen, els canvis de rol de gènere en l'àmbit familiar, els nous horaris, la falta de temps per a cuinar i, en algunes ocasions, la precarietat econòmica. En aquest sentit, cal remarcar que la pobresa i la vulnerabilitat econòmica s'identifiquen com a factors de risc alimentari per a la malnutrició (tant per excés com per defecte), tant en persones nouvingudes com en autòctones. En situacions d'inseguretat alimentària en famílies amb criatures petites, és més important que mai garantir l'alletament matern i, més endavant, prioritzar els aliments bàsics saludables (llegums, fruites, verdures, pa, pasta i arròs, ous...), evitant els productes "especials" per a nadons (farinetes, potets, menjars preparats, etc.).

En general, es recomana posar en valor i promoure el manteniment de les seves pràctiques alimentàries tradicionals, amb l'adaptació corresponent als aliments de producció local del nostre territori.

AL·LÈRGIES I INTOLERÀNCIES ALIMENTÀRIES I MALALTIA CELÍACA

AL·LÈRGIES I INTOLERÀNCIES ALIMENTÀRIES

La hipersensibilitat als aliments és qualsevol reacció adversa als aliments, i pot ser:

- Al·lèrgia a aliments: hi ha implicats mecanismes immunològics.
- Hipersensibilitat no al·lèrgica als aliments: sense intervenció de mecanismes immunològics. La intolerància a la lactosa o a la fructosa són les més freqüents.

El **diagnòstic** es basa en l'estudi de la seqüència temporal entre la ingesta i els símptomes indicatius d'al·lèrgia o intolerància, i la demostració de causalitat per a l'aliment, fent proves específiques i d'exposició controlada a l'aliment.

L'**al·lèrgia** als aliments és una patologia en augment. Si un infant té al·lèrgia a un aliment ha d'**evitar la seva ingesta**, però per tal d'evitar restriccions estrictes innecessàries, cal consultar l'especialista per a un diagnòstic acurat. Actualment, se sap que algunes criatures amb determinades al·lèrgies poden tolerar l'aliment segons com està elaborat, segons les proteïnes a les quals tenen al·lèrgia. En el cas de la llet i l'ou, per exemple, hi ha infants que els poden consumir si l'aliment és cuinat, i d'altres que no podran menjar-lo en cap de les seves formes i necessitaran una dieta estricta. En altres tipus d'al·lèrgies, la dieta d'evitació ha de ser sempre estricte. En cas de dubte o desconeixement d'aquesta peculiaritat cal seguir una dieta estricta de l'aliment implicat o sospitós d'al·lèrgia. Algunes d'aquestes patologies, especialment les relacionades amb la llet, poden desaparèixer amb el decurs del temps.

Els aliments més freqüentment implicats en l'al·lèrgia alimentària en aquest període d'edat són la **llet** i l'**ou**.

S'ha observat un benefici potencial en l'**inici precoç** d'una dieta variada durant el primer any de vida. Per això, per prevenir les al·lèrgies als aliments, es recomana no endarrerir la incorporació de nous aliments, sinó que és convenient oferir-los al voltant dels 6 mesos (mai abans dels 4), inclosos els més al·lergènics (ou, llet, soja, fruites seques, sèsam, peix, marisc). Aquesta recomanació és especialment important en les criatures amb risc elevat de patir al·lèrgia.

La **intolerància a la lactosa** no és una al·lèrgia perquè no hi intervé el sistema immunitari. Pot ser deguda a una deficiència congènita de l'enzim responsable de digerir la lactosa – la lactasa– (des del naixement i de per vida), cosa que és molt poc freqüent en el nostre entorn, a una disminució progressiva de l'activitat de l'enzim a partir dels 2 anys d'edat aproximadament, o a un dèficit de lactasa secundari a trastorns gas-

trointestinals, que sol ser transitòria i reversible una vegada resolta la malaltia de base. Aquesta última és la més habitual.

En el cas que la criatura presenti símptomes com ara mal de panxa, sensació d'inflament, gasos o diarrea després de consumir productes lactis, cal que l'equip de pediatria valori el cas individualment. El més habitual és indicar una dieta d'evitació de lactosa i només en pocs casos es fa una **prova diagnòstica de gasos** (determinació d'hidrogen en aire espirat després d'una sobrecàrrega amb lactosa). En cas que sigui positiva, cal valorar-ne el grau d'afectació, ja que la majoria de vegades es toleren quantitats de lactosa en dosi única d'uns 12 grams (el que equival a un got de llet) i quantitats més grans si es consumeixen en diverses dosis en el decurs del dia. En qualsevol cas, no és imprescindible que les persones amb intolerància a la lactosa recorrin a aliments especials, com ara la llet sense lactosa. En cas de no patir aquest trastorn, per tant, el consum de llet sense lactosa encara està menys justificat.



Per a més informació sobre la intolerància a la lactosa, podeu consultar el web de l'**Associació d'Intolerants a la lactosa d'Espanya (ADILAC).**

Si l'infant va a l'escola bressol, cal informar de qualsevol d'aquestes condicions al centre per tal que puguin adaptar els aliments i menús que li ofereixen. Les i els professionals de la salut han d'haver instruït sobre com reaccionar en cas d'aparèixer una reacció al·lèrgica.

MALALTIA CELÍACA

La malaltia celíaca (MC) o celiaquia és una reacció del sistema immunitari causada pel **consum de gluten** (una proteïna que es troba en alguns cereals com el blat i els seus derivats, el sègol, l'ordi i algunes varietats de civada) i que afecta persones genèticament susceptibles. Actualment, es coneixen altres patologies relacionades amb la ingesta de gluten: la sensibilitat al gluten/blat no celíaca i l'al·lèrgia als cereals que contenen gluten.

L'únic tractament per a totes aquestes patologies és el seguiment d'una **dieta sense gluten** (DSG) estricta durant tota la vida. El seguiment correcte de la dieta sense gluten es basa en dos pilars: **l'elecció d'aliments i cereals etiquetats sense gluten (arròs, blat de moro, fajol, algunes varietats de civada...)** i **el control de la contaminació encreuada** durant la manipulació.

D'acord amb els darrers estudis amb mainada, s'ha vist que el moment d'oferir el gluten en la dieta no té efectes significatius sobre el risc de desen-

volupar una MC. És per això que es pot oferir el gluten **entre els 4 i 12 mesos,** tot i que és aconsellable mantenir la lactància materna exclusiva **fins als 6 mesos**. Les primeres vegades que s'ofereixin els aliments amb gluten, cal evitar el consum de grans quantitats.

La DSG és una dieta terapèutica molt restrictiva que implica canvis en l'estil de vida i restriccions alimentàries importants, i està indicada només per a persones amb patologies relacionades amb la ingesta d'aquesta proteïna, **prèviament diagnosticades**. Si hi ha sospita de celiaquia, cal consultar amb l'equip de pediatria i en cap cas s'ha de retirar el gluten de la dieta abans de finalitzar l'estudi diagnòstic, ja que retirar-lo abans pot provocar falsos negatius en les proves i conseqüències negatives per a la salut de la criatura.

La malaltia celíaca pot desenvolupar-se en qualsevol moment després d'haver iniciat la ingesta de gluten, generalment durant els primers tres anys de vida, per tant, caldrà parar especialment atenció en aquest moment a una **possible simptomatologia** vinculada a una MC (diarrea, anorèxia, vòmits, dolor abdominal, pèrdua de pes, talla baixa, irritabilitat, tristesa, apatia).

Es diagnostica a través de **proves serològiques** (detecció d'anticossos), i en alguns casos es fan **proves genètiques** i una **biòpsia intestinal**. El seu diagnòstic precoç esdevé essencial per prevenir complicacions a llarg termini.

Afortunadament, els infants i adolescents **solen respondre bé** al tractament amb una DSG. La majoria es comencen a trobar significativament millor després de dues setmanes d'iniciar la dieta, tot i que les cèl·lules intestinals danyades trigaran uns mesos més a restablir-se. És important que la criatura amb celiaquia entengui molt bé la seva condició i quins aliments ha d'evitar.

Cal tenir en compte que, en començar l'**escola bressol,** se n'ha d'informar la direcció per comunicar-li el diagnòstic de l'infant i que tinguin en compte els protocols necessaris per garantir la **seva seguretat a l'escola**.

Des de l'**Associació Celíacs de Catalunya** faciliten suport, assessorament i tota la informació necessària per conviure amb la malaltia celíaca i millorar la qualitat de vida de les criatures i la de la família.

ALTRES HÀBITS SALUDABLES I SOSTENIBLES

HIGIENE BUCODENTAL

La higiene de la boca de la criatura s'ha de **cuidar des del naixement**. La càries és el problema de salut crònic més prevalent a totes les edats, també a l'edat pediàtrica, malgrat que es pot prevenir.

A partir de l'**erupció de la primera dent**, li raspallarem com a mínim dos cops al dia, sobretot a la nit, i especialment en casos de lactància a demanda nocturna d'alta freqüència.

El primer **raspall** ha de ser de capçal petit, tou i fibres suaus. La **pasta de dents** ha de contenir 1.000 ppm de fluor. Concentracions menors no són efectives per a la prevenció de la càries. Començarem amb una "pinzellada" de pasta i anirem augmentant a mesura que la criatura tingui més dents fins a una mida d'un gra d'arròs. No és necessari esbandir. A partir dels 3 anys la mida ha de ser equivalent a la d'un pèsol.

Les dents s'han de raspallar per totes les seves cares amb moviments horitzontals. No oblideu aixecar el llavi superior per arribar a la zona de la geniva i per observar si apareixen taques blanques com a primer signe de càries. La posició ideal seria amb el cap de l'infant recolzat al cos de la persona adulta. Es recomana que les persones adultes repassin el raspallat fins als 6 anys.

És tan important raspallar les dents a l'infant com que observi que la resta de la **família també es raspalla**.

No s'haurien de compartir coberts de la criatura ni netejar el xumet amb la boca per evitar transmissió de bacteris de les persones adultes, i és molt important evitar el consum d'aliments i begudes ensucrats.

Es recomana la primera **visita al/a la dentista** a partir del primer aniversari.

MATERIAL COMPLEMENTARI:

Vídeo d'higiene dental en tres passos: com raspallar les dents a les criatures.

https://www.youtube.com/watch?v=Fkihv4qo52Q





MOVIMENT I JOC ACTIU

Una vida saludable influeix de manera directa en el benestar i la qualitat de vida, i aconseguir-ho depèn, en part, de l'estil de vida i els hàbits diaris, que es comencen a configurar en la primera infància. A més de l'alimentació, la higiene i el descans, l'activitat física és també un determinant clar de la salut.

El **moviment** és una necessitat vital de les criatures (com ho és menjar, dormir, relacionar-se...) que els porta a experimentar i conèixer el seu cos, les diferents postures i possibilitats de desplaçar-se. També, i lligat al moviment, el **joc actiu** esdevé un pilar de la salut, l'aprenentatge, la comunicació i la confiança, entre d'altres.

En els nadons, el **moviment lliure** basat en la seva activitat autònoma afavoreix el descobriment de les seves capacitats, l'ús de les seves pròpies adquisicions i aprendre dels diferents assajos i intents. Així doncs, el desenvolupament de la motricitat no requereix de la intervenció de la persona adulta, sinó que espontàniament, cada criatura al seu ritme, donarà la volta sobre la panxa, reptarà, gatejarà, s'asseurà, es posarà dret, caminarà... sempre amb l'acompanyament i la mirada atenta, confiada i respectuosa de la persona adulta, que ha de preparar els espais i materials necessaris segons cada moment evolutiu.

El moviment i l'activitat física sorgeixen del propi interès i iniciativa de l'infant, són font de satisfacció i el fa sentir competent. En aquest marc, cal donar molt valor a les **activitats de la vida quotidiana**, com estar estirat al terra panxa amunt, desplaçar-se rodant, reptant, gatejant, etc., pujar i baixar esglaons, ballar, posar plats al rentaplats o treure la compra de les bosses i, per descomptat, jugar. Possibilitar el **joc actiu, lliure i espontani**, i si pot ser en contacte amb la natura, permet posar les bases per a una bona salut i motricitat, desenvolupar els sentits, l'equilibri i la postura, conèixer el propi cos, construir lligams emocionals i socials i passar-s'ho bé.

La mainada menor de 2 anys no s'hauria d'exposar a les pantalles. En canvi, els estudis mostren que les criatures passen **massa temps davant de les pantalles** i no tenen prou oportunitats per al moviment i el joc actiu, per la qual cosa calen més esforços perquè les famílies i persones cuidadores donin importància a minimitzar el temps davant de les pantalles i promoguin comportaments vinculats a l'activitat física des del principi de la vida.

MÉS:

ENFILAR-SE, JUGAR A PILOTA, A ATRAPAR, ANAR AMB TRICICLE, FER EXCURSIONS, BALLAR...

MENYS:

COTXETS I DESPLAÇAMENTS PASSIUS, GANDULES, TRONES...

GENS:

ELS INFANTS PETITS NO HAURIEN D'EXPOSAR-SE A PANTALLES (MÒBILS, TELÈFONS, TAULETES...).

Podeu consultar el **manifest Infància i pantalles**, que té per objectiu conscienciar de la necessitat de preservar la primera infància (0-6 anys) de la sobreexposició continuada als dispositius digitals i pantalles, ja que aquesta etapa és crucial per al desenvolupament cerebral, físic i emocional.



ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE I RESPECTUOSA AMB EL PLANETA, LES PERSONES I ELS ALTRES ÉSSERS VIUS

El sistema alimentari (la producció d'aliments, el transport, els residus que es generen, les eleccions alimentàries, el malbaratament d'aliments, etc.) exerceix un gran impacte sobre el planeta. Amb petits gestos fàcils d'incorporar a la nostra alimentació habitual, es pot contribuir a crear un món més sa i just en el qual viure amb harmonia, de manera més sostenible, amb les altres persones i la resta d'éssers vius.

La crisi climàtica actual ens obliga a produir aliments de forma sostenible. Avui dia, el model de producció d'aliments, juntament amb la societat de consum, ens ha portat a una situació en la qual l'alimentació és un dels sectors amb una petjada ecològica més gran. Malgrat això, l'impacte és molt variable, i tothom (persones, centres educatius, administracions, etc.) pot i ha d'iniciar canvis per fer que l'alimentació sigui saludable i respectuosa amb el medi ambient, mitigant així el canvi climàtic.

Algunes de les claus a prioritzar són:

PROTEÏNA VEGETAL

La proteïna animal és molt ineficient en termes de recursos mediambientals invertits (aigua, superfície, combustibles fòssils usats…) i la ramaderia és un dels principals vectors de desforestació, acidificació, eutrofització i pèrdua de biodiversitat.

Per això, es recomana prioritzar la proteïna d'origen vegetal:

- Escollir més sovint llegums i derivats com a font de proteïna en els àpats principals.
- Considerar les alternatives vegetals sense sucre per reduir l'excés de lactis.
- Incloure fruites seques i llavors per a refrigeris (mig matí, berenar, per picar, etc.).

CONSUM DE PRODUCTES FRESCOS, LOCALS I DE TEMPORADA

La producció d'aliments frescos requereix menys recursos i genera menys residus (embalatges, ampolles, llaunes, etc.), en comparació amb els productes ultraprocessats. Els aliments frescos tampoc solen tenir sucre, farina refinada o greixos afegits procedents de grans monocultius amb un impacte ambiental i social negatiu.

Escollir aliments de producció local també suposa una menor petjada ecològica, perquè es redueix l'impacte del transport. A més, els aliments locals han de complir la normativa mediambiental europea, que és més respectuosa amb el medi ambient, comparada amb la d'altres continents.

Tant la producció local com la venda de proximitat també generen un impacte social positiu al nostre voltant.

MALBARATAMENT ALIMENTARI

Pràcticament un terç de tot el menjar que es produeix en el sistema alimentari no s'acaba aprofitant. Malgrat que el malbaratament alimentari té moltes causes i solucions diverses, hi ha una gran part evitable i que depèn del consumidor o consumidora.

Algunes estratègies per reduir el malbaratament alimentari són: comprar a granel les quantitats justes, acudir als comerços de proximitat per possibilitar compres més freqüents de producte fresc, conèixer receptes de reaprofitament i bones pràctiques de conservació d'aliments, etc. En els enllaços següents podeu consultar eines i recursos per reduir el malbaratament alimentari:

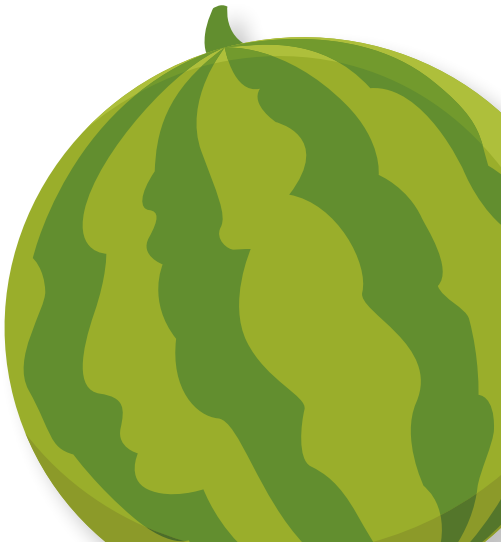
- **Som gent de profit.**
  Evitem el malbaratament. Agència de Residus de Catalunya. Generalitat de Catalunya.
- **Malbaratament alimentari.**
  Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural. Generalitat de Catalunya.
- **Consells contra el malbaratament.**
  Agència Catalana de Seguretat Alimentària. Agència de Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.

ENVASOS

L'ús d'envasos d'un sol ús i l'embalatge excessiu en l'alimentació ha contribuït que la producció de plàstics se situï en màxims històrics. A més, no es fan recircular ni el 20% dels materials plàstics que es generen. Sens dubte, reciclar és important, però cal prioritzar "reduir" i "reutilitzar".

Algunes pràctiques que es poden implementar són: comprar amb envasos reutilitzables, evitar el parament de taula d'un sol ús, prioritzar els envasos més grans, utilitzar cantimplores i gerres, escollir els productes amb embalatges de paper, cartró o vidre, etc. sempre que es pugui.

Per a més consells sobre com tenir cura de l'entorn, podeu consultar la guia **Petits canvis per menjar millor**.



RECURSOS

APPS:

Aplicació mòbil sobre lactància:
https://lactapp.es/

WEBS:

Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia (IHAN):
https://www.ihan.es/

The EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health:
https://eatforum.org/eat-lancet-commission/

e-lactancia. ¿Es compatible con la lactancia?:
https://www.e-lactancia.org/

LLIBRES:

Alimentación vegetariana en la infancia. Basulto J, Blanquer M, Manera M, Serrano P. Debolsillo. 2021

Tú eliges lo que comes. Casabona C. Paidós. 2016

Mi niño no me come. González C. Booket. 2012

¿Qué le doy de comer? Martínez L, Sánchez A. Paidós, 2019.

Somos la leche. Padró A. Grijalbo. 2020

Tu dieta puede salvar el planeta. Sánchez A. Ediciones Paidós. 2021

ALTRES RECURSOS:

Grups de recolzament a la lactància materna (IHAN):
https://www.ihan.es/grupos-apoyo/

Federació Catalana de Grups de Recolzament a la lactància materna:
https://www.grupslactancia.org/ca/

Menjar canvia el món. Orientacions per a la petita infància (0-3 anys). Fundesplai:
https://projectes.fundesplai.org/mcm/wp-content/uploads/sites/81/2022/06/Menjar-canvia-el-mon-Orientacions-Petita-Infancia.pdf

Celíacs de Catalunya:
https://www.celiacscatalunya.org/

Asociación Española de Personas con Alergia a Alimentos y Látex:
https://www.aepnaa.org/

Àpats en família (Departament de Drets Socials):
https://dretssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematics/families/formacio_per_a_pares_i_mares/apats_en_familia/

Publicacions sobre alimentació saludable per a infants i joves (ASPCAT):
https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/Publicacions/publicacions-alimentacio-infants-i-joves/

BIBLIOGRAFIA

Benjamin-Neelon SE. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Benchmarks for Nutrition in Child Care. J Acad Nutr Diet. 2018 Jul;118(7):1291-1300. doi: 10.1016/j.jand.2018.05.001.

Bergamini M, Simeone G, Verga MC, Doria M, Cuomo B, D'Antonio G, Dello Iacono I, Di Mauro G, Leonardi L, Miniello VL, Palma F, Scotese I, Tezza G, Caroli M, Vania A. Complementary Feeding Caregivers' Practices and Growth, Risk of Overweight/Obesity, and Other Non-Communicable Diseases: A Systematic Review and Meta-Analysis. Nutrients. 2022 Jun 26;14(13):2646. doi: 10.3390/nu14132646.

Chang K, Khandpur N, Neri D, Touvier M, Huybrechts I, Millett C, Vamos EP. Association Between Childhood Consumption of Ultraprocessed Food and Adiposity Trajectories in the Avon Longitudinal Study of Parents and Children Birth Cohort. JAMA Pediatr. 2021 Sep 1;175(9):e211573. doi: 10.1001/jamapediatrics.2021.1573. Epub 2021 Sep 7.

EFSA Panel on Nutrition, Novel Foods and Food Allergens (NDA), Castenmiller J, de Henauw S, Hirsch-Ernst KI, Kearney J, Knutsen HK, Maciuk A, Mangelsdorf I, McArdle HJ, Naska A, Pelaez C, Pentieva K, Siani A, Thies F, Tsabouri S, Vinceti M, Bresson JL, Fewtrell M, Kersting M, Przyrembel H, Dumas C, Titz A, Turck D. Appropriate age range for introduction of complementary feeding into an infant's diet. EFSA J. 2019 Sep 12;17(9):e05780. doi: 10.2903/j.efsa.2019.5780.

EFSA Panel on Nutrition, Novel Foods and Food Allergens (NDA), Turck D, Bohn T, Castenmiller J, de Henauw S, Hirsch-Ernst KI, Knutsen HK, Maciuk A, Mangelsdorf I, McArdle HJ, Naska A, Peláez C, Pentieva K, Siani A, Thies F, Tsabouri S, Adan R, Emmett P, Galli C, Kersting M, Moynihan P, Tappy L, Ciccolallo L, de Sesmaisons-Lecarré A, Fabiani L, Horvath Z, Martino L, Muñoz Guajardo I, Valtueña Martínez S, Vinceti M. Tolerable upper intake level for dietary sugars. EFSA J. 2022 Feb 28;20(2):e07074. doi: 10.2903/j.efsa.2022.7074. PMID: 35251356; PMCID: PMC8884083.

Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C, Domellöf M, Embleton N, Fidler Mis N, Hojsak I, Hulst JM, Indrio F, Lapillonne A, Molgaard C. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2017 Jan;64(1):119-132. doi: 10.1097/MPG.0000000000001454.

Fleischer DM, Chan ES, Venter C, Spergel JM, Abrams EM, Stukus D, Groetch M, Shaker M, Greenhawt M. A Consensus Approach to the Primary Prevention of Food Allergy Through Nutrition: Guidance from the American Academy of Allergy, Asthma, and Immunology; American College of Allergy, Asthma, and Immunology; and the Canadian Society for Allergy and Clinical Immunology. J Allergy Clin Immunol Pract. 2021 Jan;9(1):22-43.e4. doi: 10.1016/j.jaip.2020.11.002.

Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna. Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del País Vasco-OSTEBA. Guías de Práctica Clínica en el SNS. 2017. Disponible a: **https://www.aeped.es/sites/default/files/guia_de_lactancia_materna.pdf**

Halken S, Muraro A, de Silva D, Khaleva E, Angier E, Arasi S, Arshad H, Bahnson HT, Beyer K, Boyle R, du Toit G, Ebisawa M, Eigenmann P, Grimshaw K, Hoest A, Jones C, Lack G, Nadeau K, O'Mahony L, Szajewska H, Venter C, Verhasselt V, Wong GWK, Roberts G; European Academy of Allergy and Clinical Immunology Food Allergy and Anaphylaxis Guidelines Group. EAACI guideline: Preventing the development of food allergy

in infants and young children (2020 update). Pediatr Allergy Immunol. 2021;32(5):843-858. doi: 10.1111/pai.13496. Epub 2021 Mar 29.

Khandpur, N., Neri, D. A., Monteiro, C., Mazur, A., Frelut, M. L., Boyland, E., Weghuber, D., & Thivel, D. (2020). Ultra-Processed Food Consumption among the Paediatric Population: An Overview and Call to Action from the European Childhood Obesity Group. Annals of nutrition & metabolism, 76(2), 109–113. **https://doi.org/10.1159/000507840**

López-Sobaler AM, Aparicio A, Rubio J, Marcos V, Sanchidrián R, Santos S, Pérez-Farinós N, Dal-Re MÁ, Villar-Villalba C, Yusta-Boyo MJ, Robledo T, Castrodeza-Sanz JJ, Ortega RM. Adequacy of usual macronutrient intake and macronutrient distribution in children and adolescents in Spain: A National Dietary Survey on the Child and Adolescent Population, ENALIA 2013-2014. Eur J Nutr. 2019 Mar;58(2):705-719. doi: 10.1007/s00394-018-1676-3. Epub 2018 May 22.

Meek JY, Noble L; Section on Breastfeeding. Policy Statement: Breastfeeding and the Use of Human Milk. Pediatrics. 2022 Jul 1;150(1):e2022057988. doi: 10.1542/peds.2022-057988. PMID: 35921640.

Verduci E, Bronsky J, Embleton N, Gerasimidis K, Indrio F, Köglmeier J, de Koning B, Lapillonne A, Moltu SJ, Norsa L, Domellöf M; ESPGHAN Committee on Nutrition. Role of Dietary Factors, Food Habits, and Lifestyle in Childhood Obesity Development: A Position Paper From the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2021 May 1;72(5):769-783. doi: 10.1097/MPG.0000000000003075. PMID: 33720094.

Willett W, Hu FB, Rimm EB, Stampfer MJ. Building better guidelines for healthy and sustainable diets. Am J Clin Nutr. 2021 Aug 2;114(2):401-404. doi: 10.1093/ajcn/nqab079. PMID: 33873202.

Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, Garnett T, Tilman D, DeClerck F, Wood A, Jonell M, Clark M, Gordon LJ, Fanzo J, Hawkes C, Zurayk R, Rivera JA, De Vries W, Majele Sibanda L, Afshin A, Chaudhary A, Herrero M, Agustina R, Branca F, Lartey A, Fan S, Crona B, Fox E, Bignet V, Troell M, Lindahl T, Singh S, Cornell SE, Srinath Reddy K, Narain S, Nishtar S, Murray CJL. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet. 2019 Feb 2;393(10170):447-492. doi: 10.1016/S0140-6736(18)31788-4.

Wood AC, Blissett JM, Brunstrom JM, Carnell S, Faith MS, Fisher JO, Hayman LL, Khalsa AS, Hughes SO, Miller AL, Momin SR, Welsh JA, Woo JG, Haycraft E; American Heart Association Council on Lifestyle and Cardiometabolic Health; Council on Epidemiology and Prevention; Council on Lifelong Congenital Heart Disease and Heart Health in the Young; Council on Cardiovascular and Stroke Nursing; and Stroke Council. Caregiver Influences on Eating Behaviors in Young Children: A Scientific Statement From the American Heart Association. J Am Heart Assoc. 2020 May 18;9(10):e014520. doi: 10.1161/JAHA.119.014520.

Zheng M, Yu HJ, He QQ, Heitmann BL, Rangan A, McNaughton SA, Campbell KJ. Protein Intake During Infancy and Subsequent Body Mass Index in Early Childhood: Results from the Melbourne InFANT Program. J Acad Nutr Diet. 2021 Sep;121(9):1775-1784. doi: 10.1016/j.jand.2021.02.022. Epub 2021 Apr 7. PMID: 33839065.

COORDINACIÓ:

Manera Bassols, Maria
Salvador Castell, Gemma

SUPORT TÈCNIC I ADMINISTRATIU:

Allueva Bertrán, Lydia
Castellà Carbonell, Roser

REVISIÓ LINGÜÍSTICA:

Servei de Planificació Lingüística
Departament de Salut

REVISIÓ DE CONTINGUTS:

Anguera Salvatella, Marta
Asso Ministral, Laia
Babio Sánchez, Nancy
Bach Faig, Anna
Basora Gallisà, Josep
Basulto Marset, Julio
Blanquer Genovart, Maria
Blasco Suñé, Àlex
Bocio Sanz, Ana
Cabezas Peña, Carmen
Cañadas Vázquez, Meritxell
Cánovas Sanmartín, Susana
Castell Abat, Conxa
Castell Garralda, Victòria
Castillejo de Villasante, Gemma
Castillo Rivera, Paloma
Cos Escola, Alícia
Cuatrecasas Cambra, Gabriel
Cuixart Baronet, Laura
de Miguel Izquierdo, Julia
Duran Abella, Robert
Farran Codina, Andreu
Fernández, M. Carmen
Figueras Cabanes, Marta
Flores Candelas, Raquel
Font Arbó, Mercè
Garcia Garcia, Noemí
González Rodríguez, Carlos
Gonzalo Méndez, Mercè
Ibarra Rubio, Montse
Iglesias de Prada, Aida
Illán Villanueva, Montserrat
Juárez Martínez, Olga
Knörr Puigdemont, Anna
Llobet Garcés, Marina
Martí Cid, Roser
Martín Luján, Francisco
Martínez Solé, Marta
Masdevall Galter, Judit
Mauvecin, María Eugenia
Menéndez Puiggalí, Jordi
Mimbrero Garcia, Gisela
Ministral Masgrau, Agnès
Miralles Llumà, Laia
Miró Fernández, Marta
Mor Puig, Marta
Nubiola García-Sañudo, Esther
Ortolà Castells, M. Eugènia
Palma Linares, Imma
Palou Soler, Anna
Pérez Sixto, Cristóbal
Periañez Fernández, Jesús
Port Linares, Ariadna
Prats Viedma, Blanca
Ramon Krauel, Marta
Ramos Vaquero, Pilar
Raya González, Laura
Reisloh, Lena
Ribas Girones, Mònica
Ribot Serra, Blanca
Roca Luque, Ester
Ruiz Guzmán, Luís
Sánchez Carrillo, Esther
Sánchez García, Aitor
Sánchez Martínez, Francesca
Sargatal Danés, Eva
Serrano Marchuet, Pepe
Simorra Puigdollers, Rita
Soler Aliaga, Hortènsia
Soriano Sierra, Aroa
Teixidó Medina, Anna
Terrades Cama, Joana
Turallas Fontseca, Gemma
Urpi Sarda, Mireia
Valdesoiro Navarrete, Laura
Vallés Martí, Sònia
Vaqué Crusellas, Cristina
Vila Martí, Anna

AMB EL SUPORT DE:

Agència Catalana de Seguretat Alimentària. Generalitat de Catalunya

Agència de Salut Pública de Barcelona

Associació Catalana d'Infermeria Pediàtrica

Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària de Catalunya

Associació de Mestres Rosa Sensat

Celíacs de Catalunya

Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

Col·legi de Farmacèutics de Barcelona

Creu Roja

Departament d'Educació. Generalitat de Catalunya

Departament de Drets Socials. Generalitat de Catalunya

Famílies Empoderades

Fundació Catalana de l'Esplai - Fundesplai

Fundació Pere Tarrés

Hospital Sant Joan de Déu. Esplugues de Llobregat

Justícia Alimentària

Oficina de Salut, Alimentació i Benestar animal, Ajuntament de Barberà del Vallès

Sociedad Española de Epidemiología y Salud Pública Oral

Societat Catalana d' Al·lèrgia i Immunologia Clínica

Societat Catalana d'Odontologia i Estomatologia

Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària – CAMFIC

Societat Catalana de Pediatria

Universitat de Barcelona. Campus de l'Alimentació de Torribera

Universitat de Vic

Universitat Ramon Llull

Universitat Rovira i Virgili. CIBERobn (ISCIII)

CITA RECOMANADA:

Agència de Salut Pública de Catalunya. Alimentació saludable en la primera infància. Barcelona, 2022.

FOTOGRAFIES:

Pàgina 7: iStock
Pàgina 8: Maria (Daniel Morist)
Pàgina 9: Jaume i Patricia Garcia (Amamanta, grup de recolzament a la lactància materna)
Pàgina 11: Jon (Jaime Bocio)
Pàgina 13: Kala i Jou (Carla Lloret i Soraya Bravo, Espai Familiar el Niu. El Prat de Llobregat. Fundesplai)
Pàgina 14: iStock
Pàgina 15: iStock
Pàgina 18: Jou (Carla Lloret)
Pàgina 18: Nina (Elena Gómez)
Pàgines 22 i 23: Campus de l'Alimentació. Facultat de Farmàcia i Ciències de l'Alimentació. Universitat de Barcelona

Pàgina 24: Kala (Soraya Bravo)
Pàgina 27: Carla Lloret i Soraya Bravo
Pàgina 29: iStock
Pàgina 37: Llar d'infants municipal El Melic (Les Planes d'Hostoles)
Pàgina 39: iStock
Pàgina 41: iStock
Pàgina 47: Adrià (Janina Portillo), Santiago (Marta Soler) i Martí (Maria Llover)
Pàgina 52: Ona (Laura Valls) i Mercè Serrat
Pàgina 58 i 59: iStock
Pàgina 61: iStock
Pàgina 63: iStock
Pàgina 66: iStock
Pàgina 70: iStock
Pàgina 71: iStock

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

canalsalut.gencat.cat · salutpublica.gencat.cat

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 sucs 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.

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

https://canalsalut.gencat.cat
https://salutpublica.gencat.cat



L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN LA PRIMERA INFÀNCIA

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

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 assegut, agafa els aliments i se'ls posa a la boca...) i l'**interès** que demostri 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 sencers, 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 sucs (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.

Preguntes més freqüents: PMF

Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys)



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

PAAS
Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Durant les sessions de presentació de la guia *Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys)* es van recollir les preguntes més freqüents que van formular els assistents. En aquest document, es dona resposta a aquests dubtes, amb els enllaços a les fonts bibliogràfiques de suport i agrupats en les temàtiques següents:

Lactància 3

Alimentació complementària 4

Textures 6

Alimentacions no tradicionals 7

Recomanacions dieteticonutricionals 9

Seguretat alimentària 15

Altres preguntes 18

Lactància

1. **Els infants que s'alimenten amb lactància materna exclusiva tenen anèmia ferropènica?**
   La majoria d'infants neixen amb uns dipòsits de ferro adequats (tot i que poden ser més o menys plens en funció de pràctiques com ara el pinçament del cordó umbilical en el moment idoni) per tal de cobrir les seves necessitats durant els primers sis mesos de vida. Més enllà d'aquest temps, si bé la llet materna és pobra en ferro, aquest ferro s'absorbeix de forma molt eficient (recordem que la llet de vaca també és pobra en ferro, el qual és molt poc biodisponible), i es complementarà amb la incorporació d'altres aliments rics en ferro. Les recomanacions de salut pública sobre lactància materna tenen en compte tots els beneficis i riscos de la pràctica, i per tant, la recomanació que millors resultats en salut evidencia és la lactància materna exclusiva i a demanda fins als 6 mesos, i complementada amb altres aliments (rics en ferro) a partir d'aquesta edat i fins als 2 anys (o fins que mare i fill ho vulguin). Cal recordar que la suplementació amb ferro de la mare no fa variar els nivells de ferro de la llet materna.

2. **Si la mare dona el pit, cal donar llet o iogurt?**
   Quan la lactància materna és encara freqüent no cal oferir llet ni iogurt, ja que la llet materna garanteix l'aportació de calci i proteïnes (entre d'altres). Quan la ingesta de llet materna es redueix molt, cal garantir l'aportació d'aliments rics en calci (llet, iogurt, formatge tendre, llegums, ametlles i altra fruita seca, en aquest cas trinxada o mòlta, per tal d'evitar risc d'ennuegament, etc.).

3. **En cas que no es doni el pit, hi ha recomanacions concretes sobre la forma de donar el biberó per fer que l'infant hagi de xumar i, per tant, garantir el respecte a la sensació de sacietat?**
   Es recomana utilitzar els biberons que intenten reproduir el ritme d'ejecció de llet del pit. Hi ha recomanacions sobre com dur a terme l'alimentació amb biberó per tal que sigui més fisiològica en aquells infants que fan també lactància materna. En aquest cas, parlem de *lactància mixta*, però els consells podrien ser extrapolables i afavorir un millor reconeixement de la sensació de sacietat.
   A més, es recomana que es doni el biberó de la manera més semblant possible al pit: parlant als infants, mirant-los, canviant de braç (també donar-lo amb el braç esquerre encara que als adults els costi, per estimular tots dos hemisferis cerebrals), i sempre respectant el ritme de succió i les senyals de sacietat de l'in-

fant. Els horaris i les quantitats són a demanda igual que amb el pit.
Un altre consell que es pot donar és que vagin canviant de marca, perquè nutricionalment no hi ha massa diferències i així s'acostumen a sabors diferents (igual que amb la lactància materna canvia el gust de la llet segons el que ha menjat la mare).

4 Alimentació complementària

4. Quants dies s'ha de deixar passar després d'incorporar un aliment i abans d'oferir-ne un altre?

Per tal de poder observar possibles reaccions adverses, a la guia de l'ASPCAT es diu que s'esperi entre tres i cinc dies, que és la recomanació del *Pediatric Nutrition Handbook*, sisena edició, de l'Acadèmia de Pediatria dels Estats Units.

5. Quan es pot incorporar l'ou? Cal oferir primer el rovell i després la clara?

Actualment, no hi ha cap justificació per endarrerir la incorporació d'un determinat aliment ni de parts d'aquest aliment. A partir dels sis mesos, es poden incorporar tots els aliments, també els potencialment al·lergènics.

6. A quina edat es pot incorporar el bacallà? No és millor oferir primer els peixos blancs que els blaus?

Actualment, no hi ha cap justificació per endarrerir la incorporació d'un determinat aliment. A partir dels sis mesos, es pot incorporar qualsevol tipus de peix (el bacallà ha de ser fresc, no salat).

7. Es poden oferir els cereals integrals a partir dels sis mesos?

Efectivament, el pa, l'arròs, la pasta, etc. integrals són més nutritius i més saludables; per tant, en el marc d'una dieta saludable i variada, són preferibles.

8. Es poden oferir seitan i aliments a base de soja a partir dels sis mesos?

Efectivament, a partir dels sis mesos es pot oferir qualsevol aliment, també els que contenen gluten (seitan) i els llegums i derivats (soja).

9. En el cas dels nadons que a partir de les setze setmanes van a la llar d'infants, quina és

la recomanació dietètica que cal seguir?

El fet que l'infant vagi a la llar d'infants no ha de comportar l'abandonament de la lactància materna. La recomanació és sempre lactància materna exclusiva fins als sis mesos, i a partir d'aleshores mantenir la lactància i incorporar-hi, gradualment, nous aliments. En cas que la mare no pugui o no vulgui anar a la llar d'infants per alimentar el nadó o bé deixar llet materna a l'escola bressol per tal que les educadores l'administrin amb biberó, es pot optar per oferir llet de continuació 1 o bé oferir aliments diferents de la llet (mai abans de les disset setmanes). Aquesta darrera opció, idealment, hauria de tenir en compte el grau de desenvolupament neuromotor de l'infant (signes que indiquen que l'infant està preparat per rebre aliments complementaris).

10. A les llars d'infants, a l'hora d'introduir altres aliments, s'ha d'eliminar un àpat de llet o s'ha de combinar llet i nous aliments?

Durant el primer any de vida, la llet materna (o en cas que no es pugui donar llet materna o no es vulgui, la llet artificial) ha de ser la principal font de calories i nutrients de l'alimentació de l'infant. A la llar d'infants, s'ha de garantir l'aportació de llet, encara que l'estructura de l'àpat estarà determinada per l'organització i les possibilitats de cada centre.

11. En el cas de nadons de quatre mesos que no volen biberons, quina alternativa es recomana?

Durant el primer any de vida, la llet materna (o en cas que no es pugui donar llet materna o no es vulgui, la llet artificial) ha de ser la principal font de calories i nutrients de l'alimentació de l'infant; per tant, si l'infant no vol beure llet amb biberó, s'ha de garantir l'aportació a través d'altres mitjans (cullera, got...).

12. En els casos de mares que demanen donar complements (com farinetes sense gluten) a partir dels quatre mesos, què es recomana?

Durant els sis primers mesos, la recomanació és donar llet materna exclusiva a demanda (o en cas que no es pugui donar llet materna o no es vulgui, la llet artificial, també exclusiva i també a demanda). En cas que la mare no pugui o no vulgui mantenir la lactància materna exclusiva fins als sis mesos, que és la recomanació, es pot optar per oferir llet de continuació 1 o bé es poden oferir aliments diferents de la llet, sense que això suposi un risc (però també sense que aporti cap avantatge) a partir de les disset setmanes, mai abans. Aquesta darrera opció, idealment, hauria de tenir en compte el grau de desenvolupament neuromotor de l'infant (signes que indiquen que l'infant està preparat per rebre aliments complementaris).

13. Què penseu dels iogurts adaptats amb llet de continuació?

Són totalment innecessaris, ja que els infants de menys d'un any no els cal consumir iogurts. A més, a partir dels vuit o nou mesos poden començar a menjar petites quantitats (unes quantes cullerades) de iogurt natural (sense sucre). Cal recordar, també, que els iogurts adaptats amb llet de continuació dissenyats per als infants a partir de sis mesos duen sucres afegits.

14. Les pomes, quan es poden introduir?

Ratllades, a làmines fines o en puré, a partir del sisè mes, com qualsevol altre aliment. La poma sencera no s'hauria d'oferir fins als 3 anys, pel risc d'ennuegament.

15. Els bolets, en l'alimentació de l'infant, quan es poden introduir?

A partir dels 6 mesos, com la resta d'aliments.

16. Quina és la recomanació d'introducció de la sal?

La població del nostre entorn consumeix un excés de sal (9,8 grams/dia en contra dels 5 grams/dia recomanats). Aquest problema també es dona en els infants; per tant, cal moderar-ne la utilització i intentar no superar els 5 grams al dia recomanats, tenint en compte que prop del 75% del sodi consumit prové dels aliments processats, i no pas de la sal que afegim a les preparacions. En infants, així com per a tota la família, la recomanació és prioritzar els aliments frescos i mínimament processats, i reduir al màxim la utilització de sal (la quantitat màxima diària entre aliments i sal afegida equival a una culleradeta de cafè) i aquesta ha de ser iodada.

Textures

17. S'ha detectat un possible increment de les urgències per ennuegament d'infants per introduir aliments sense triturar massa aviat?

Els estudis demostren que la denominada alimentació complementària a demanda (*baby-led weaning*), d'acord amb la qual l'infant agafa ell mateix els aliments, no suposa més ennuegaments que una alimentació amb purés i triturats. Cal, això sí, i en qualsevol tipus de pràctica, evitar els sòlids amb risc d'ennuegament.

18. Com es pot passar del pit als trossets directament als 6 mesos d'edat?

En l'alimentació complementària a demanda (baby-led weaning), s'ofereixen aliments tous i ben cuits, que l'infant és capaç de menjar sen-

se mastegar o bé aixafant-los amb les genives. Malgrat que la quantitat que ingereix és, sovint, poca, la ingesta calòrica i nutricional està garantida per la llet.

19. Per què es fa referència als 6 mesos com a data de la introducció dels aliments trossejats o xafats, i no té a veure amb la sortida de dentició?

Fins als 6 mesos, es recomana lactància materna exclusiva. A partir d'aquest moment, la millor referència per iniciar l'alimentació complementària és el seu interès i el seu desenvolupament neuromotor. Està preparat si s'asseu (amb ajuda, a la falda, per exemple) i aguanta el cap amb fermesa, coordina mirada, mans i boca per mirar l'aliment, agafar-lo i posar-se'l a la boca, i pot empassar aliments sòlids (ja no té reflex d'extrusió). En la majoria d'infants, aquests assoliments no se solen produir molt abans dels 6 mesos. En canvi, hi ha infants més grans (8 mesos) que no estan preparats per acceptar nous aliments fins als 8 mesos.

20. Per què s'introdueix els aliments sòlids amb risc d'ennuegament més endavant?

Algunes fonts citen els 3-4 anys com a data recomanada per incorporar aliments sòlids que suposen un risc d'ennuegament, mentre que altres fins els 5 anys. La raó és perquè fins a aquestes edats, el procés de masticació encara no pot garantir que s'eviti l'aspiració pulmonar de determinats aliments que per la forma i consistència que tenen poden sortir disparats cap a la via respiratòria.

Alimentacions no tradicionals

21. Quina quantitat de vitamina B_{12} han de prendre les dones embarassades, dones lactants i infants que segueixen una dieta vegetariana?

Les persones vegetarianes (tant les ovolactovegetarianes com les veganes) han de prendre suplements de vitamina B_{12} (en forma de cianocobalamina). Les gestants vegetarianes també, i les dones que alleten i són vegetarianes també.

Les dosis recomanades en adults són les següents:

- un suplement diari de 25 mcg-100 mcg (si és en forma de pastilla, s'ha de mastegar).
- un suplement setmanal de 2.000 mcg (en aquest cas, es pot empassar sense mastegar) o dos suplements de 1.000 mcg dues vegades a la setmana.

Edat	Suplement dietètic **diari** (en micrograms)	Suplement dietètic **2 vegades/ setmana** (en micrograms)
0-5 mesos	0,4*	—
6-11 mesos	5-20	200
1-3 anys	10-40	375
4-8 anys	13-50	500
9-13 anys	20-75	750
14-64 anys	25-100	1000
≥ 65 anys	500-1.000	Sense informació
Embaràs	25-100	1.000
Lactància	30-100	1.000

Taula extreta del llibre *Más vegetales, menos animales* (Basulto J. Cáceres J. De bolsillo, 2016). Adaptat de: Norris J, 2014 i Mangels i Messina, 2001.
* No aplicable a nadons que prenen llet de fórmula (que ja porta vitamina B_{12}) o a lactants de mares que se suplementen amb vitamina B_{12}.

Les dosis per a infants es detallen a la taula següent:

22. Quines recomanacions es fan a les mares vegetarianes?

La dieta vegetariana en l'embaràs és segura i pot ser apropiada. Com en qualsevol embarassada, cal oferir un aconsellament alimentari saludable, que garanteixi una aportació calòrica adequada i asseguri la suplementació de la vitamina B_{12} (vegeu la pregunta 3). La suplementació en ferro i vitamina D cal que sigui individualitzada, i la de iode i àcid fòlic és universal per a totes les embarassades. Vegeu més informació sobre recomanacions per a embarassades vegetarianes. En aquest llibre també hi ha informació rigorosa, així com en el document de posicionament sobre dietes vegetarianes de l'Acadèmia de Nutrició i Dietètica dels Estats Units també.

23. Determinats infants immigrants que prenen molts integrals, poden tenir dificultats per garantir l'absorció de vitamines i minerals?

La ingesta recomanada de fibra en infants d'1 a 3 anys és de 19 grams al dia, i en infants de 4 a 9 anys, de 25 grams al dia. Segons l'estudi Anibes, que disposa de dades d'infants a partir de 9 anys, els infants de 9 a 12 anys consumeixen 11,9 grams de fibra al dia. És de suposar, per tant, que com més petits seran els infants, menys quantitat en consumiran. Així doncs, és possible que els infants d'altres cultures o que duen a terme dietes alternatives (vegetarianes, per exemple), s'acostin més a les recomanacions d'ingesta de fibra que els que no prenen integrals o en prenen pocs.
A més, segons l'Institut de Medicina d'Estats Units, la ingesta elevada de fibra, en el marc d'una dieta saludable, no produeix cap efecte negatiu en persones sanes.

Recomanacions dieteticonutricionals

24. És més recomanable la llet de cabra o de burra que la de vaca per a lactants?

D'acord amb el Comitè de Lactància Materna de l'Associació Espanyola de Pediatria, la llet de fórmula adaptada per a lactants, tant si és de cabra com de vaca, no presenta massa diferències, atès que, si es comercialitzada a l'Estat espanyol, és que aquesta llet compleix els requisits mínims legals pel que fa a la comercialització de succedanis de llet materna. És a dir, la llet de cabra adaptada per a lactants no ofereix avantatges significatius respecte a la de vaca.

25. És recomanable plantejar-se el consum de llet sense lactosa en infants?

La intolerància a la lactosa és un trastorn molt poc freqüent en infants petits. Es tracta d'una malaltia genètica excepcionalment estranya, o bé és transitòria i secundària a episodis intestinals com una gastroenteritis. En el cas que l'infant presenti símptomes com ara mal de panxa, sensació d'inflament, gasos o diarrea després de consumir productes lactis, cal que l'equip de pediatria valori el cas individualment i si és necessari es pot fer una prova diagnòstica de gasos (determinació d'hidrogen en aire aspirat després d'una sobrecàrrega amb lactosa). En cas que sigui positiva, cal valorar el grau d'afectació, ja la majoria de vegades es toleren quantitats de lactosa en dosi única d'uns 12 grams (el que equival a un got de llet) i quantitats més grans si es consumeixen en diverses dosis.

En qualsevol cas, no és imprescindible que les persones amb intolerància a la lactosa recorrin a aliments especials, com ara la llet sense lactosa. Per tant, en cas de no patir aquest trastorn, el consum de llet sense lactosa encara està menys justificat.

26. És adequada la tendència oferir begudes ("llets") d'avena, arròs o de soja per als infants?

A partir de l'any, la llet de vaca és un aliment nutricionalment bo i que la gran majoria d'infants poden prendre sense cap problema. En els pocs casos que un infant no pot beure llet de vaca, o en cas que no en vulgui prendre per altres motius (religiosos, ètics...) es pot optar per oferir una beguda vegetal, amb la finalitat de contribuir a cobrir els requeriments de calci, fonamentalment.

Les begudes d'arròs no són recomanables en infants de menys de 6 anys per la presència d'arsènic (vegeu la pregunta 52).

Les altres begudes vegetals presenten composicions nutricionals diferents. En general, les que provenen de cereals (avena, arròs) i fruita seca (ametlles) són més pobres en proteïnes que les que són d'origen animal (vaca, per exemple) o que provenen de llegums (soja) i, pel fet que han estat molt tractades, acaben tenint un percentatge d'hidrats de carboni simples (sucres) molt elevat. A més, poden dur sucres afegits. D'altra banda, tret que estiguin enriquides amb calci, el contingut en aquest mineral és gairebé nul. Per tant, en cas de no voler o no poder consumir llet de vaca, es recomana optar per una beguda de soja, sense sucre afegit i enriquida amb calci.

Per a nadons amb al·lèrgia a la proteïna de la llet de vaca, l'única opció són fórmules extensament hidrolitzades o bé fórmules de soja.

El consum de begudes de soja en infants de qualsevol edat no perjudica el creixement ni el desenvolupament dels infants, ni la salut òssia, metabòlica, reproductiva, endocrina, immunitària ni neurològica.

27. Què es recomana que esmorzi un infant de 12 mesos?

Un infant de 12 mesos pot menjar un ampli ventall d'aliments saludables. No hi ha aliments especials per a l'esmorzar, però sí que, tradicionalment, l'esmorzar té una estructura i composició determinades. Tenint en compte això, i per tal que sigui saludable, s'hi solen incloure:

- Pa o torrades (preferentment integrals), flocs d'avena, flocs de blat de moro...
- fruita fresca (sencera o a trossets)
- llet, iogurt o formatge tendre
- altres aliments d'acompanyament: oli d'oliva verge extra, alvocat, fruita seca en crema o mòlta...

Aquests aliments es poden prendre a primera hora, a casa, o bé fraccionar-ho en dues preses (a casa i a l'escola).

Cal evitar la brioixeria, les galetes, els cereals d'esmorzar ensucrats, els sucs de fruita, els lactis ensucrats, embotits, etc.

Al material de la sessió hi trobareu exemples.

28. Els 15 grams de proteïna recomanada són per àpat o per dia?

Les ingestes diàries recomanades de proteïna per a infants de 0 a 6 mesos són de 9,1 grams/dia i per a infants de 7-12 mesos, d'11 grams/dia.

Per tal de no sobrepassar aquestes quantitats, es proposa limitar la quantitat d'aliments proteics, de manera que dels 6 als 12 mesos es recomana un màxim de **20-30 grams/dia**

de carn o bé **30-40 grams/dia de peix** o bé **1 unitat petita/dia d'ou**. A partir de l'any, es recomana un màxim de **40-50 grams/dia de carn** o bé **60-70 grams/dia de peix** o bé **1 unitat mitjana-gran/dia d'ou**.

29. A quina edat es recomana començar a oferir sopar?

Durant el primer any de vida, la llet materna (o en cas que no es pugui o vulgui donar, la llet artificial) ha de ser la principal font de calories i nutrients de l'alimentació de l'infant. De mica en mica, a partir del moment en què l'infant comença a menjar altres aliments a més de la llet, i en funció de l'organització familiar, es recomana que l'infant s'incorpori als àpats familiars. Compartir els àpats familiars, més que una recomanació nutricional, és una bona oportunitat per transmetre valors i hàbits. Valorant l'edat i la capacitat dels infants, també és un espai idoni per donar-los petites responsabilitats en la mesura de les seves possibilitats. Mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable, a la vegada que facilita la ingesta i l'acceptació dels aliments.

30. Per als lactants de 4 a 12 mesos, no seria millor donar-los, per postres, un got de llet en comptes de fruita? Cal incorporar la llet en tots els àpats dels lactants?

Durant el primer any de vida, la llet materna (o en cas que no es pugui o vulgui donar, la llet artificial) ha de ser la principal font de calories i nutrients de l'alimentació de l'infant. La lactància a demanda assegura, en la majoria de casos, aquesta necessitat nutritiva. Quan la lactància no és a demanda, igualment cal garantir una aportació suficient de llet, que pot ser, abans dels àpats (per garantir-ne la ingesta) o bé entre àpats. Per postres, és recomanable oferir fruita fresca, pel perfil nutricional que té, i també per crear i establir l'hàbit de menjar-ne. A més, el contingut en vitamina C de les de fruites augmenta l'absorció de ferro no hemo dels aliments.

31. En relació amb el calci, s'absorbeix igual tant si el tipus de llet és sencera, semidesnatada o desnatada?

El contingut en calci de la llet sencera, semidesnatada i desnatada és el mateix. No obstant, la biodisponibilitat del calci depèn de diversos factors, com ara la presència de vitamina D, lactosa i altres components com els fosfopèptids de caseïna. És possible que l'absorció de calci en una llet desnatada no enriquida en vitamina D sigui més baixa. No obstant, això no vol dir que no es puguin cobrir

les necessitats nutritives de calci (que es poden cobrir fins i tot sense consumir lactis). En qualsevol cas, per a la salut òssia, a més del calci, són importants molts altres factors, com la pràctica d'activitat física, la síntesi de vitamina D a partir de la llum solar, evitar l'excés d'ingesta proteica, etc.

32. La llet de tipus 3 (de creixement) és igual que la semidesnatada?

No, les llets de tipus 3 (de creixement) estan enriquides amb diversos nutrients, i de vegades són més calòriques; per tant no són necessàries, en alguns casos ni tan sols recomanables i, a més, són més cares.

33. És recomanable canviar alguns àpats de carn, peix o ou per llegums?

Sí, totalment recomanable. La ingesta de proteïna animal, sobretot a partir de carn, és excessiva al nostre entorn, i substituir-la per llegums és una opció molt recomanable des de diverses perspectives.

34. Amb relació als aliments no recomanats (galetes, derivats lactis diferents dels iogurts, etc.), entren les farinetes dins aquest grup?

Sí, ja que la gran majoria porten sucre afegit. Si no en porten, el procés de dextrinació o hidrolització al qual s'han sotmès, converteixen els hidrats de carboni complexos en senzills (sucre, majoritàriament).

Els infants no necessiten aliments "especials" o "especialment dissenyats per a ells". L'alimentació saludable de la família, amb petites adaptacions quan convingui, és el més recomanable.

35. Amb relació als problemes de fermentació de la fruita, quan es recomana donar-la: al principi o al final dels àpats?

La fruita fermenta a l'intestí gros, que és on hi ha bacteris capaços de fermentar la fibra de la fruita i de molts altres aliments d'origen vegetal que en tenen. Els aliments tarden entre sis i deu hores a arribar al còlon, després de passar per l'estómac, on es barreja amb l'àcid clorhídric i passa per l'intestí prim abans d'arribar a l'intestí gros, de manera que no té cap importància l'ordre amb què es mengin en un àpat.

Aquest tipus de mites alimentaris tenen el perill d'acabar desplaçant el consum de fruita d'un lloc on clàssicament s'ha pres a la dieta mediterrània, que és per postres. En realitat, doncs, no importa el moment en què es prengui, mentre es mengi sencera (no en forma de suc) i se'n mengin un mínim de tres racions per dia.

36. Hi ha una quantitat màxima recomanada diària d'ingesta de proteïna de soja?

No estan establertes unes quantitats màximes diàries de proteïna de soja. No obstant, hi ha estudis (Safety of soya-based infant formulas in children o bé Use of soy protein-based formulas in infant feeding), que demostren que la ingesta de fórmules a base de soja en nadons és completament segura.

37. Els llegums i els cereals (per exemple, llenties amb arròs) s'han de menjar al mateix àpat junts?

No, la complementació proteica per compensar el dèficit de determinats aminoàcids de les proteïnes vegetals es pot fer al llarg del dia. A més, en el nostre entorn, on les proteïnes es consumeixen en excés, i sobretot, procedents d'aliments d'origen animal, no és necessària la complementació proteica de fonts vegetals.

38. Els bastonets de pa són aconsellables?

Els bastonets de pa, a més de portar els mateixos ingredients que el pa (farina, aigua, llevat...) solen portar greixos afegits i més sal, per tant, no són exactament el mateix que el pa. Cal garantir que els greixos utilitzats siguin d'oliva o, si no, de gira-sol altooleic, i que no siguin gaire salats.

39. A les escoles s'ofereix habitualment pa integral?

Habitualment no, però sí que hi ha centres que n'ofereixen per tal que l'infant pugui escollir. També hi ha centres que n'ofereixen algun dia de la setmana.

40. No s'ha de tenir en compte les calories per àpat que ha de menjar l'infant?

No, els infants tenen necessitats energètiques i nutritives diferents entre ells, i per tant, és impossible saber amb exactitud quantes calories requereix el seu organisme. La millor manera d'oferir-li la quantitat d'aliment que s'ajusta a les necessitats que té és respectar la seva sensació de gana i sacietat.

41. Carn, verdura, cereals... quin és el sistema d'autorregulació dels infants quant al tipus d'aliment?

La responsabilitat dels adults és decidir què s'ofereix als infants, on i quan, i els infants han de poder escollir quina quantitat s'adequa a la seva sensació de gana. Així doncs, l'oferta alimentària dels adults s'ha de fer sobre la base d'una alimentació saludable (fruites, verdures, llegums, farinacis, fruita seca... i en menys proporció, carns, peixos i ous). Pot resultar una bona pràctica permetre als infants menjar més quantitat de farinacis, frui-

ta i verdura fresca, llegums, etc. i limitar una quantitat determinada, més moderada, per al segon plat o tall (especialment, en el cas de les carns).

42. Què s'opina dels aliments biològics o ecològics?

La possible incorporació d'aliments ecològics o biològics, sempre que siguin de temporada, locals i de proximitat, es pot considerar com un valor afegit, i en destaquen els avantatges en relació amb la protecció del medi ambient, el benestar animal i els aspectes sensorials (aroma, gust, etc.). Tant els aliments procedents de l'agricultura ecològica com els de l'agricultura convencional, són segurs i nutritius.

43. Què s'opina dels lactis enriquits amb iode? La llet ecològica té més o menys iode que la normal?

La llet i els derivats lactis són una font de iode pel fet que els pinsos que mengen les vaques estan enriquits amb aquest mineral; en canvi, en la llet ecològica, la presència d'aquest mineral és molt més escassa.

44. Llet i mucositat: hi ha algun tipus de relació?

No, els estudis duts a terme demostren que aquesta relació no existeix.

45. L'excés de llet pot interferir amb l'absorció del ferro?

La presència conjunta de ferro i de calci dificulta l'absorció de tots dos minerals. Per això, es recomana no consumir aliments rics en ferro en el mateix àpat que els aliments rics en calci (per exemple, llegums i iogurt). Per tant, més que l'excés de llet o derivats lactis, el problema seria si aquesta es consumeix en el mateix àpat que altres aliments rics en ferro.

46. Els llegums petits (llenties pardines, cigronets...) són de més fàcil digestió?

El que determina una més fàcil digestió dels llegums és l'adaptació gradual al consum, l'escassa presència de fibra (per exemple, en varietats com les llenties vermelles), o en tècniques culinàries com el colat, i sobretot assegurar-ne un bon grau de cocció.

47. Què es pot fer si un infant al servei de menjador et demana repetir determinats aliments com ara carn, que consumim en excés?

D'acord amb el document Acompanyar els àpats dels infants: consells per a menjadors escolars i per a les famílies, en l'entorn del menjador escolar (i també a casa) pot resultar una bona pràctica permetre que els infants puguin repetir del primer plat i de la fruita i la ver-

dura fresca, mentre que es limiti una quantitat determinada, més moderada, per al segon plat (el tall), especialment en el cas de les carns.
Sempre és preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. Aquesta és també una bona estratègia per reduir el malbaratament alimentari.

Seguretat alimentària

48. Els adults també acumulen mercuri? Es pot consumir peix blau durant el període d'allettament?

Els adults també acumulen mercuri, però les recomanacions de consum d'aliments amb contingut en mercuri (grans peixos blaus predadors) només estan establertes per a grups de risc (infants, embarassades i lactants). Per això, l'Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició, ha emès les recomanacions següents:

- **Dones embarassades o que ho puguin estar o en període de lactància**. Evitar-ne el consum.
- **Infants de menys de 3 anys**. Evitar-ne el consum.
- **Infants de 3 a 12 anys**. Limitar-ne el consum a 50 grams per setmana o 100 grams cada dues setmanes. (No s'ha de consumir cap altre peix d'aquesta categoria durant la mateixa setmana.)

49. Amb relació al consum de peix blau, s'inclou el salmó en la recomanació de limitació de consum d'aquest peix pel contingut de mercuri?

No, el salmó no és a la llista de peixos amb contingut en mercuri més elevat (com ara l'emperador o peix espasa, el caçó, la tintorera o la tonyina).

50. Si una mare dona el pit, pot menjar bledes o espinacs?

Sí, en pot menjar. La limitació en relació amb els espinacs i les bledes per presència de nitrats només fa referència a nadons i infants petits. (Vegeu el que diu l'AECOSAN diu això:

Concretament, l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (AECOSAN) fa les següents recomanacions de consum, amb l'objectiu de disminuir l'exposició a nitrats en les poblacions sensibles (bebès i infants de poca edat):

- Es recomana, per precaució, no incloure espinacs ni bledes en els purés abans

del primer any de vida. En cas d'incloure aquestes verdures abans de l'any, cal procurar que el contingut d'espinacs i/o bledes no sigui més gran del 20% del contingut total del puré.

- No s'ha de donar més d'una ració d'espinacs i/o bledes al dia a infants d'entre 1 i 3 anys.
- No s'ha de donar espinacs i/o bledes a infants que presentin infeccions bacterianes gastrointestinals.
- No s'ha de mantenir a temperatura ambient les verdures cuinades (senceres o en puré). S'han de conservar al frigorífic si es consumiran el mateix dia, si no, congeleu-les.

51. Els adults també han d'evitar el marisc pel cadmi? En quins peixos es concentra més cadmi?

La limitació en relació amb el marisc per presència de cadmi fa referència a tota la població, dones i homes, adults i infants, embarassades i lactants.

Concretament, l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (AECOSAN) recomana que es limiti, en la mesura que sigui possible, el consum de carn fosca dels crustacis, localitzada al cap, amb l'objectiu de reduir l'exposició al cadmi.

52. Quines són les substàncies tòxiques de l'arròs?

Les recomanacions emeses per diferents organismes en relació amb l'arròs fan referència a la presència d'arsènic en aquest aliment. L'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) revisa periòdicament les concentracions d'arsènic en els aliments, i sobre la base d'aquestes dades, el Comitè de Nutrició de la Societat Europea de Gastroenterologia, Hepatologia i Nutrició Pediàtrica (ESPGHAN) va recomanar l'any 2014 que els nadons i infants petits no prenguin begudes d'arròs. Un any després, l'any 2015, l'Agència de Seguretat Alimentària de Suècia va fer una anàlisi de la presència d'arsènic inorgànic en 102 productes d'arròs, a partir del qual va emetre la recomanació que no s'ofereixin coquetes (*tortitas*) d'arròs ni begudes d'arròs en infants de menys de sis anys. També recomana que els infants no mengin arròs o productes d'arròs més de quatre vegades per setmana.

El febrer del 2016, l'Agència de Seguretat Alimentària del Regne Unit va emetre un comunicat on recomanava que els infants de menys de quatre anys i mig no prenguessin begudes d'arròs.

53. S'han de preparar els biberons amb aigua embotellada? I els primers purés i aliments que es cuinen per a l'infant?

L'Associació Espanyola de Pediatria indica que no és imprescindible preparar els biberons amb aigua embotellada si l'aigua de l'aixeta és potable i apta per al consum humà:

L'aigua del biberó

Per diluir els preparats en pols es pot utilitzar aigua de l'aixeta si on es viu hi ha un bon control sanitari de l'aigua per al consum humà. També es poden utilitzar aigües envasades amb un baix contingut en sals minerals (aptes per a l'alimentació infantil).

Per tant, en iniciar l'alimentació complementària, tampoc caldria fer servir aigua embotellada.

54. Es mostra preocupació pels residus de la llet de vaca (antibiòtics...), què hi ha de cert?

A Catalunya es controla la producció, la comercialització i l'aplicació dels medicaments d'ús veterinari en animals productors d'aliments, tant a les granges com als escorxadors. Així mateix, es vigilen i es controlen els residus de medicaments veterinaris i altres substàncies amb acció farmacològica en animals i els seus productes; es vetlla perquè se'n faci un ús adient i se n'eviti el possible ús fraudulent. (Vegeu l'apartat La vigilància i el control de medicaments veterinaris i els seus residus en animals i aliments d'origen animal a Catalunya de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària).

55. Els peixos com el panga i la perca també els poden menjar els infants?

Les partides de productes d'origen animal procedents de tercers països, inclosos els productes pesquers, han d'entrar a la Unió Europea per un punt d'inspecció fronterera (PIF) autoritzat, que depèn de la Subdirecció General de Sanitat Exterior. A Espanya, les competències dels serveis de sanitat exterior són exclusives de l'Estat i corresponen al Ministeri de Sanitat, Política Social i Igualtat. En el PIF les partides són sotmeses a un control sanitari d'acord amb el que estableix la Directiva 97/78/CCE. Si durant els controls es detecta una partida que no compleix la legislació comunitària, la partida es destrueix o es retorna. Així mateix, les anàlisis dutes a terme en el si del Sistema de vigilància sanitària dels aliments per l'Agència de Protecció de la Salut i en el si del Programa d'investigació de la qualitat sanitària dels aliments de l'Agència de Salut Pública de Barcelona indiquen que es compleixen els paràmetres establerts per la normativa comunitària.

De totes maneres, des de l'òptica de la sostenibilitat ambiental i la dinamització del desen-

volupament econòmic del territori, és recomanable consumir aliments de proximitat. Amb relació al consum de peix, és aconsellable variar-ne el tipus d'espècies.

56. Quant de temps es pot mantenir llet materna a la nevera? I al congelador?

Si està refrigerada entre 0 i 4 ºC es conserva durant uns 3 dies. Si està congelada en un congelador combi, fins a tres o quatre mesos.

Altres preguntes

57. Quina és la recomanació sobre la suplementació amb vitamina D?

El Comitè de Nutrició de l'Associació Espanyola de Pediatria proposa l'aportació de 400 U/dia en l'infant de menys d'un any i de 600 U/dia a partir d'aquesta edat.

L'Acadèmia de Pediatria dels Estats Units, el Grup de Treball de Prevenció en la Infància i l'Adolescència de l'Associació Espanyola de Pediatria d'Atenció Primària i el Comitè de Lactància Materna de l'Associació Espanyola de Pediatria subscriuen aquestes recomanacions:

- Suplementació amb aquesta quantitat (400 U/dia) en casos d'especial risc, inclosos els lactants (< 12 mesos) alimentats al pit i amb fórmula enriquida quan el consum que fa no assoleix 1 litre diari o la quantitat que segons el contingut en vitamina D supleixi les 400 U esmentades.
- A més, també suplementació després de l'any fins a la adolescència, quan la ingesta de productes lactis i aliments suplementats és insuficient per cobrir els 600 U/dia.

És interessant aquesta reflexió:

Respecte a la vitamina D, darrerament s'han expressat opinions i propostes diferents dins de la comunitat pediàtrica sobre la suplementació. La controvèrsia es pot explicar per diversos motius: fonamentalment per la falta d'un marcador bioquímic i d'uns criteris universals que permetin definir un estat òptim de vitamina D i de la deficiència o la insuficiència en la infància. A més, perquè hi ha variables externes que condicionen aquest estat i poden resultar difícils d'avaluar, com ara la síntesi endògena depenent de l'exposició a la llum solar i el consum d'aliments enriquits amb vitamina D, la comercialització dels quals ha anat augmentant els darrers anys.

(Vegeu Recomendaciones de ingesta de calcio y vitamina D: posicionamiento del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría)

58. És necessari un suplement de iode per a les dones que estan alletant?

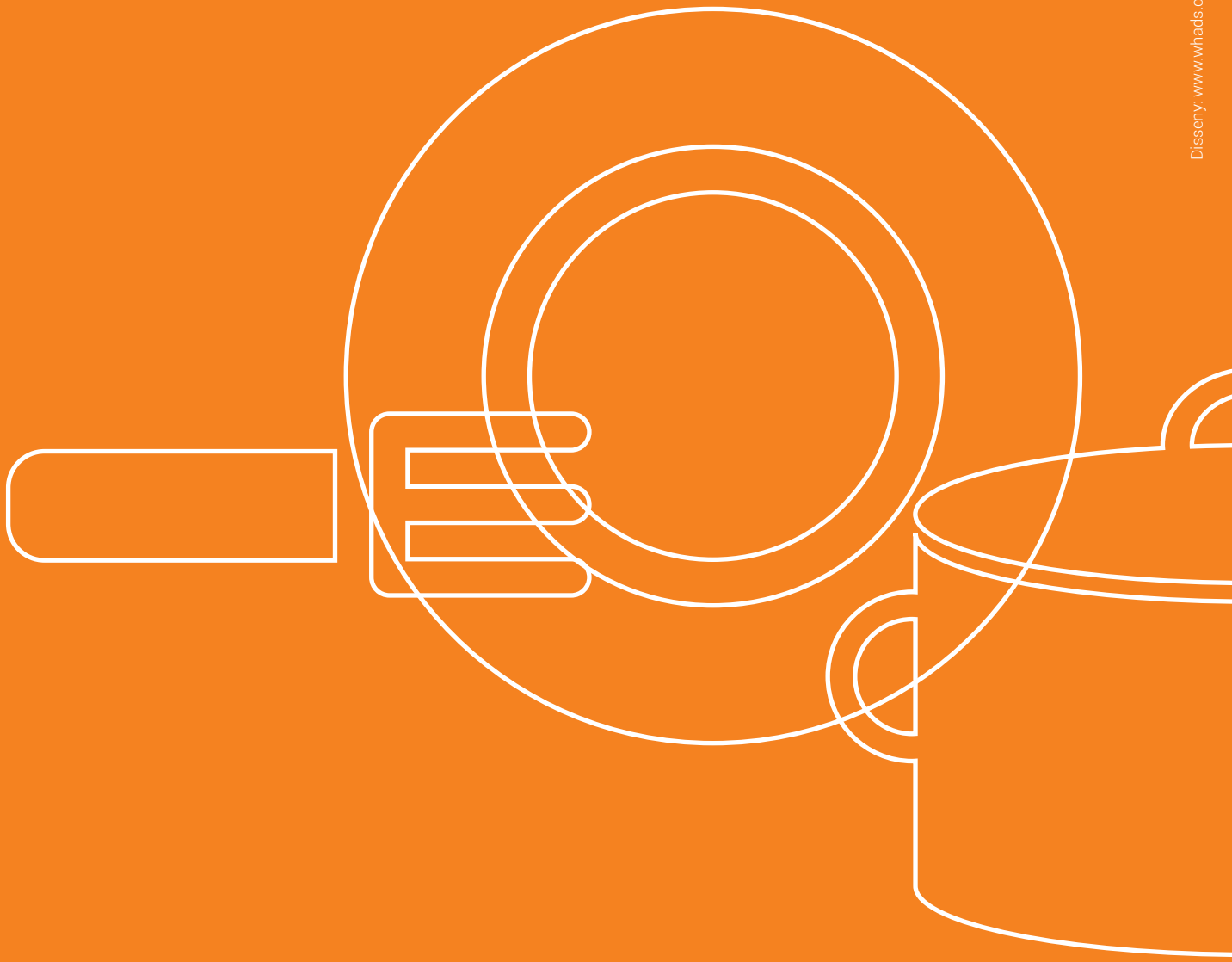
Encara que no hi ha un consens unànime, es recomana que la dona que alleta prengui un suplement de iode de 200 mcg/dia.

59. Certs estudis indiquen que la crisi ha influït i influeix en l'excés de pes infantil, quina n'és la vostra opinió?

Efectivament, la crisi econòmica afecta l'alimentació, i molt més en els entorns socioeconòmics deprimits, on s'ha detectat que el sobrepès i l'obesitat són més elevats.

60. En el cas d'infants prematurs, s'ha de corregir l'edat a l'hora d'introduir les llets infantils?

Sí que es recomana tenir en compte l'edat corregida a l'hora d'anar-les introduint, així com a l'hora de triar el moment d'inici de la introducció de l'alimentació complementària (sempre que se'n garanteixin les necessitats nutritives), especialment en aquells infants que han estat prematurs extrems (nascuts entre les 28 i les 32 setmanes de gestació). Si l'infant té un desenvolupament psicomotor corresponent a l'edat cronològica, aleshores no caldria. Tot i així, com que el pas de la llet adaptada 1 a la 2 tampoc no és imperatiu, endarrerir-ho sobre la base de l'edat corregida pot ser una bona opció. (Vegeu-ne algunes recomanacions).



canalsalut.gencat.cat

Disseny: www.whads.com

PROJECTE EDUCATIU DE CENTRE

ESCOLA BRESSOL MUNICIPAL COLORS

Manlleu, Curs 2023-24

ÍNDEX

1.- INTRODUCCIÓ 1
1.1 Breu referència històrica 1

2.- CONTEXT 2
2.1 Identificació del centre 2
2.2 Ubicació 2
2.3 Titularitat 2
2.4 Espais i equipaments 3
2.5 Característiques socioculturals de les famílies 3
2.6 Equip educatiu 3

3.- TRETS D'IDENTITAT 4
3.1. - Ens definim 4
3.1.1.- Pluralisme i valors democràtics 4
3.1.2.- Confessionalitat 4
3.1.3.- Llengua de comunicació 4
3.1.4.- Coeducació 5
3.2. - Línia pedagògica 5
3.2.1.- Una escola activa 5
3.2.2.- Una escola verda 6
3.2.3.- Una escola de progrés 6
3.2.4.- Una escola integradora 7
3.2.5.- Atenció a la diversitat 7
3.2.6.- Relació família/escola 7
3.2.7.- Adaptació 9
3.3.- Objectius. Primer Cicle d'Educació Infantil 10
3.3.1.- Tasca pedagògica 10

4.- ESTRUCTURA ORGANITZATIVA 11
4.1. - Principis de gestió 11
4.2. - Organigrama general escola 12
4.3. - Òrgans de govern i les seves funcions 13
4.3.1.- Consell escolar 13
4.3.2.- Direcció de l'Escola Bressol 14
4.3.3.- Equip Educatiu 14
4.3.4.- AFA 15
4.4. - Servei escolar 16
4.4.1.- Cuina i menjador 16
4.4.2.- Neteja 16
4.4.3.- Manteniment 16
4.4.4.- Extraescolars 16
4.5. - Gestió econòmica 17

1.- INTRODUCCIÓ

El Projecte Educatiu de Centre de l'escola bressol COLORS és el resultat del treball de tots els membres de l'equip que, a partir d'aportacions, reflexions i discussions, ha d'establir la base des de la qual es desenvoluparà la feina escolar quotidiana.

El centre ha de possibilitar la integració i l'adhesió d'infants, famílies i educadors al voltant d'un Projecte Educatiu comú i obert que doni coherència global a l'actuació educadora. Aquest Projecte Educatiu serà un marc de referència ampli que reflecteixi la identitat i els objectius generals del centre, el sentit de la relació educativa, l'arrelament al medi i la participació democràtica.

Això s'ha de traduir en unes actuacions concretes que incloguin, entre d'altres, els aspectes següents: adaptació de l'infant al centre; temps d'estada a l'escola; procés d'alimentació; descans, repòs i lleure; educació per a la salut; higiene, aspecte de relació i la programació globalitzada de tot el procés d'aprenentatge, flexible i adequat a cada infant i a les diferents realitats de l'entorn.

1.1.- BREU REFERÈNCIA HISTÒRICA

L'escola bressol COLORS funciona des del curs 2004/2005 amb el mateix equip educatiu que tenia l'escola bressol Mn. Puntí i que funcionava des de l'any 1963 als baixos dels locals parroquials de Santa Maria de Manlleu.

L'any 1987 l'escola bressol Mn. Puntí va passar a ser de titularitat pública. L'Ajuntament de Manlleu va assumir aquest servei. L'òrgan rector de l'escola bressol era un Consell d'Administració integrat per representants del propi Ajuntament, del professorat, direcció i de l'AMPA.
El mes de desembre de l'any 2010 es va constituir el Consell Escolar actual òrgan de participació dels diferents sectors de la comunitat educativa en el govern de centres.

2.- CONTEXT

2.1.- IDENTIFICACIÓ DEL CENTRE

Nom: Escola Bressol COLORS

Adreça: C/ Ter, 52 - 54 - 08560 MANLLEU (Barcelona)

Telèfon: 93 851 03 90
Telèfon Mòbil: 674 66 16 38

Correu electrònic : escolabressol@manlleu.cat

Etapa educativa: Primer cicle d'educació infantil

Nombre d'unitats: 5

Horari escolar: de 8.45 a 17.15 hores
Horari extra : de 7.45 a 8.45 del matí

2.2.- UBICACIÓ

L'escola està situada a la part central del casc urbà, molt propera a l'encreuament de dues de les vies més importants de comunicació que creuen la població longitudinal i transversalment, l'Avinguda de Roma i el Passeig de Sant Joan. Això fa que sigui un punt estratègic en quan a la ubicació d'un centre que dóna un servei a les famílies de les característiques com és el d'una escola bressol.

2.3.- TITULARITAT

La institució titular de l'escola bressol COLORS és l'Ajuntament de Manlleu.

2.4.- ESPAIS I EQUIPAMENTS

L'edifici té una superfície de 1.478 m2, que es reparteixen de la següent manera : planta inferior 117 m2., planta baixa 700,50 m2, planta superior 104,80 m2, espai exterior (pati) 555,70 m2.

PLANTA INFERIOR : sala d'instal·lacions i magatzem general.

PLANTA BAIXA : 6 aules: 1 aula de lactants amb canviador i pica, biberoneria i dormitori; 3 aules de caminants amb canviador wàter i piques i 2 aules de maternals amb canviador, wàter i piques; totes les aules tenen sortida d'accés al pati. La mateixa planta disposa : 2 dormitoris, un pels nens de caminants i l'altre pels de maternals, 2 magatzems pel material fungible, 1 lavabo personal i 1 lavabo minusvàlids , aula polivalent, cuina, rebost i bugaderia.

PLANTA SUPERIOR : despatx de direcció, sala de professors, arxiu, vestidors i lavabos/dutxa personal.

2.5.- CARACTERÍSTIQUES SÒCIOCULTURALS DE LES FAMÍLIES

Manlleu és una ciutat on predomina la indústria. Té uns 20.880 habitants. A l'escola hi assisteixen nens i nenes de diferents barris. La situació laboral d'aquestes famílies és molt diversa ja que hi ha treballadors del sector industrial, comercial, de serveis i autònoms entre d'altres.

Pel que fa referència a la llengua, la gran majoria de les famílies tenen el català com a llengua habitual un 85 %, castellà el 10% i d'altres el 5 %.
L'escola bressol acull nens i nenes dels 4 mesos fins als 3 anys.

2.6.- EQUIP EDUCATIU

L'equip educatiu està format per 8 educadores, 5 en dedicació exclusiva a l'aula, 1 directora/suport, 1 administrativa/suport i 1 suport/aules.

3.- TRETS D'IDENTITAT

3.1.- ENS DEFINIM

L'escola és i vol ser pluralista. Això significa respecte envers totes les ideologies i creences. Per això s'intenta donar al nen les informacions al més objectivament possibles perquè progressivament es formi els propis criteris.

3.1.1.- Pluralisme i valors democràtics

L'escola ha de respectar l'evolució del nen/a estimulant-li els valors d'una societat democràtica: solidaritat, respecte a l'altre, actitud de diàleg.

D'acord amb els principis d'igualtat de drets i deures i no discriminació que inspiren l'activitat educativa, l'ensenyament que es proporciona als nens i a les nenes es desenvolupa en un marc de coeducació.

3.1.2.- Confessionalitat

Com a escola pública és respectuosa amb les diverses maneres de pensar i és oberta a tothom. L'escola es manifesta aconfessional per respondre als principis de respecte i de pluralisme ideològic de la societat que l'envolta. Cal dir, però, que creiem que les festes populars regeixen la vida quotidiana de la societat, aquestes es celebraran sense excloure'n cap contingut fonamental.

3.1.3.- Llengua de comunicació

El català és la llengua de l'escola, i per tant, l'utilitzem com a primera llengua, reforçant-ne l'aprenentatge. En aquesta llengua es realitzen les activitats generals d'aprenentatge i totes les circulars i publicacions. Partint que el nostre municipi és multilingüe, si algun alumne o família té dificultats per entendre el català s'intenta buscar mitjans per facilitar-li la comunicació i que aquest s'hi senti acollit. Tot i que l'escola treballa perquè, de manera progressiva, es vagi incorporant en l'ús de la llengua de l'escola.

L'escola transmet als nens i nenes la cultura pròpia del país a través de la llengua i les tradicions, garantint-ne el respecte a les altres cultures i posant

els mitjans pedagògics suficients per afavorir una correcta comunicació entre tots els membres de la comunitat escolar.

3.1.4.- Coeducació

L'escola fomentarà el respecte i tracte d'igualtat entre els sexes. És per això que en la tasca educativa no es farà diferència entre nens i nenes en qüestions referides al joc, les activitats, els rols socials no igualitaris,...

3.2.- LÍNIA PEDAGÒGICA

L'acció educativa de l'escola està dirigida, d'una banda, a desenvolupar totes les capacitats dels infants tenint en compte el ritme personal de cada un d'ells, i de l'altra, a transmetre i educar actituds, valors i normes.

Per aconseguir-ho, l'educació a l'escola estarà basada en l'observació i l'experimentació per tal que els nens i nenes descobreixin i coneguin tot allò que els envolta i siguin capaços d'establir relacions entre els aprenentatges previs i els nous aprenentatges.

L'actitud de les educadores, escoltant, raonant, donant confiança, organitzant l'activitat, etc. i amb una relació afectiva que aporti seguretat, possibilitarà el creixement dels nens i nenes.

El projecte educatiu inclou els valors i les actituds que fonamenten aquesta educació i que es transmeten als nens/es. Valors d'estimació, afecte, respecte a la persona i solidaritat.

Aquest projecte preveu les línies generals següents :

3.2.1.-Una escola activa

Entenem l'escola activa com un compromís de fomentar en l'alumne una actitud curiosa, crítica i investigadora que, mitjançant la comunicació i el treball, esdevindrà la base de la seva formació i de l'adquisició dels aprenentatges / hàbits.

Una escola integrada en el seu entorn proper, que realitza accions de millora i fa de l'entorn immediat un element facilitador d'aprenentatges, de capacitació per a l'acció responsable.

3.2.2.-Una escola verda

L'escola bressol municipal Colors té la voluntat de millorar l'escola amb nous reptes de l'educació per la sostenibilitat i ho fa a través de l'objectiu de sensibilitzar, dinamitzar i donar suport a la comunitat educativa per tal que incorpori els principis i els valors de la sostenibilitat en totes els àmbits de la vida escolar.

Promoure un canvi en la cultura de centre a través dels contextos d'acció: el currículum, l'organització i la participació, la gestió sostenible de recursos i materials i la implicació en l'entorn. Així doncs, aquest canvi es dóna en tots els moments i espais de la vida escolar.

- Ambientalització curricular: Integrar l'educació per a la sostenibilitat en el projecte educatiu de centre, potenciant els equips de treball interdisciplinaris i la realització de projectes.
- Escola participativa: disposada a facilitar la implicació de tota la comunitat educativa (professorat, alumnat, famílies, personal no docent...) en la presa de decisions i en l'acció.
- Equipament sostenible: L'ús de recursos i la gestió del centre en general ha de ser coherent amb el projecte educatiu, que l'escola sigui un exemple de com s'ha d'actuar per as la sostenibilitat amb la millora de l'entorn.

3.2.3- Una escola de progrés

Amb esperit de recerca, que ajuda a definir, cada cop millor, l'actuació pedagògica que fa referència també a la revisió constant de programes i actuacions, que estimula la formació i que significa un constant impuls de treball.

3.2.4.-Una escola integradora

L'escola, en definir-se pluralista, és al mateix temps integradora dels infants amb discapacitats físiques o psíquiques, sempre que es donin les condicions adients per fer-ho.

L'escola ha de comptar amb el suport extern necessari per poder desenvolupar aquesta tasca integradora adequadament.

3.2.5.- Atenció a la diversitat

Per atendre la diversitat dels nostres alumnes el primer que cal fer és constatar l'existència de la diversitat com un fet real i enriquidor a les nostres aules, diversitat tant d'ordre físic, com de coneixement i cultural.

En segon lloc cal buscar respostes educatives de caràcter metodològic i organitzatiu que tinguin present aquesta diversitat. Això ens obliga a revisar qüestions tan bàsiques com els criteris i procediments d'avaluació de les programacions, els materials, l'organització dels espais, el temps, la coordinació i coherència en la presa de decisions dels docents.

La nostra metodologia comporta :

- Reflexionar constantment sobre l'acció educativa
- Plantejar l'atenció a la diversitat com una qüestió que té a veure amb la manera d'ensenyar i d'organitzar-se.
- Contribuir al disseny i al desenvolupament d'entorns i formes d'ensenyament que tinguin en compte les característiques individuals dels alumnes que hi participen, amb l'objectiu últim que aquestes diferències no siguin un obstacle per a l'aprenentatge, sinó al contrari, que puguin arribar a constituir-ne elements afavoridors i enriquidors.

3.2.6.- Relació família/escola

A l'escola bressol és imprescindible la bona relació i entesa entre els pares i els educadors.

La família té un paper molt important en l'educació dels seus fills.

L'escola bressol és un complement familiar, que inclou alguns dels aspectes de la vida de l'infant. Els nens més petits no poden encara parcialitzar el seu

entorn, i, per tant, és molt important, la comunicació diària, real i efectiva d'allò que succeeix a casa i a l'escola bressol en relació amb el nen.

L'harmonia d'aquesta relació entre pares i educadors facilita al nen una visió de l'entorn positiva i coherent i li permet adquirir una seguretat més gran en ell mateix i un millor desenvolupament.

La comunicació constant real i efectiva permet que els pares assoleixin un grau de confiança en l'escola que reverteix en favor del nen.

Reunions i entrevistes amb pares i mares:

- **Reunió d'inici de curs:** es porta a terme abans de començar l'escola bressol, últim dia d'agost. S'entrega un dossier informatiu a cada família. Es parla de tot el que envolta a l'infant, hàbits i rutines, desenvolupament... també es fa una breu introducció del funcionament de l'escola i la normativa que facilita el treball del dia a dia.
- **Entrevista individual**: al segon trimestre s'ofereix a les famílies tenir una reunió individual per tal de parlar de tot el referent a l'Infant, aprenentatges, possibles problemes, comportament a classe...
- **Informe final de curs:** S'entrega un informe escrit on es valora l'evolució del nen/a a partir del treball conjunt família – escola al llarg del curs. Als lactants se'ls entrega un llibret amb fotografies del seu pas per la seva aula.

D'altra banda sempre està oberta l'opció de fer entrevistes personals tan per part de les educadores com per part de les famílies, ja que és important una bona comunicació família – escola.

Carta de Compromís

La **LLEI** 12/2009 a l'article 20 (del 10 de juliol) , estableix que els centres, en el marc del que estableix el títol I i d'acord amb llurs projectes educatius, han de formular una carta de compromís educatiu, en la qual han d'expressar els objectius necessaris per a assolir un entorn de convivència i respecte pel

desenvolupament de les activitats educatives. En la formulació de la carta participen la comunitat escolar i, particularment, els professionals de l'educació i les famílies.

Aprovada al Consell Escolar celebrat el 17de juny de 2011

Aquest document és el resultat del treball conjunt d'escola i famílies, no només per complir la Llei d'Educació Catalana en el seu article núm. 20 sinó com una possibilitat de millora. Tal com diu aquesta Llei els objectius que en aquesta Carta s'esmenten s'han d'assolir en un entorn de convivència i respecte i que sigui una eina per millorar la comunicació i per fomentar la participació de les famílies a l'escola.

La família és l'eix de la vida dels infants que acollim i per aquesta raó ha de rebre el suport de l'escola, el seu acompanyament i per aquesta mateixa raó ha de involucrar-se activament en la vida escolar dels seus fill i filles. Creiem que la comunicació entre escola i família és imprescindible per poder ajudar i acompanyar els infants en el seu desenvolupament harmònic en una etapa importantíssima com és l'etapa del 0-3 i aquesta comunicació ha de ser fluïda, natural i d'acceptació mútua. És molt important que l'escola informi a les famílies de tot el que s'hi fa, de què hi passa però la família també ha d'informar a l'escola d'allò que li passa a l'infant i que pot ajudar-nos a entendre'l millor.

COMPROMISOS que com s'especifica a l'inici del document, són conjunts, per al centre i per a les famílies i que es concreten en els dos àmbits de manera preferent.

3.2.7.- Adaptació

Anomenen "adaptació" aquell període de temps en què el nen es troba entre dues situacions una de coneguda, normalment la familiar i una altra de nova i desconeguda, l'escola bressol, a la qual s'ha d'incorporar. És un període en el qual no sols els nens sinó també els pares i educadors han d'assumir una situació diferent i les repercussions que se'n deriven.

Davant d'aquest canvi, el més feble és l'infant. Pares i educadors han de vetllar per una relació afectiva de qualitat que li permeti trobar-se bé a l'escola. I han de preparar i preveure conjuntament tots els detalls perquè això arribi a bon terme.

3.3.-OBJECTIUS . PRIMER CICLE DE L'EDUCACIÓ INFANTIL.

1 .Contribuir a conèixer el seu propi cos i les seves necessitats i possibilitats.

2 . Ajudar a manifestar i expressar les pròpies emocions, sentiments i necessitats.

3. Fer participar amb iniciativa en les activitats quotidianes d'alimentació, repòs i neteja personal.

4. Contribuir a orientar-se en les seqüències temporals i en els espais que li són habituals.

5. Acompanyar-los a observar i explorar l'entorn familiar, natural i social.

6 .Contribuir a adquirir hàbits de comportament social i d'integració en el grup.

7. Contribuir a desenvolupar habilitats comunicatives i expressar-se a través del moviment, el gest, el joc i la paraula.

8. Representar objectes i accions de la vida diària, a través del joc simbòlic i llenguatges: corporal, verbal, matemàtic, musical i plàstic.

9 .Establir relacions entre els objectes segons les seves característiques perceptives i les pròpies vivències.

10. Apropar-los al coneixement i respecte del medi a partir de les accions Escola Verda.

3.3.1 Tasca pedagògica

Educar els nens/es petits vol dir potenciar el seu desenvolupament des dels primers moments de vida i en tots els àmbits de la persona: físics, emocionals, cognitius, relacionals i comunicatius.

Cada un d'ells està interrelacionat amb els altres i l'evolució de cada un condiciona l'evolució dels altres i al mateix temps n'és també el seu resultat :

- **Àmbit físic:** potenciar un creixement orgànic, correcte, sa, i harmònic. Un descans i alimentació adequats a l'edat, prevenció de malalties, i higiene correcta.

  L'escola bressol, procura atendre totes les necessitats físiques de l'infant.

- **Àmbit emocional:** Possibilitar l'estat de benestar propi i l'establiment d'unes primeres relacions satisfactòries tant amb les persones com amb els objectes. L'escola bressol dóna pas al benestar i a futures relacions positives i segures més àmplies. D'aquesta manera es potencia la seguretat, l'autonomia i la progressiva independència de l'adult.

- **Àmbit de coneixement:** Facilitar un ambient estimulador i ric perquè els nens/es assoleixin aquelles etapes de desenvolupament que li són pròpies per la seva edat i grau de maduresa.

- **Àmbit relacional:** Ampliar el seu cercle de relacions amb altres adults que li ofereixin un bon tracte, i ampliar-lo també amb altres infants amb els quals aprendran a compartir, veure diferències que ajuden a un millor coneixement propi. També li permet iniciar un primer pas en les relacions socials que comporten aspectes positius i d'altres que permeten conèixer les dificultats que suposa el contacte amb els altres.

4.- ESTRUCTURA ORGANITZATIVA

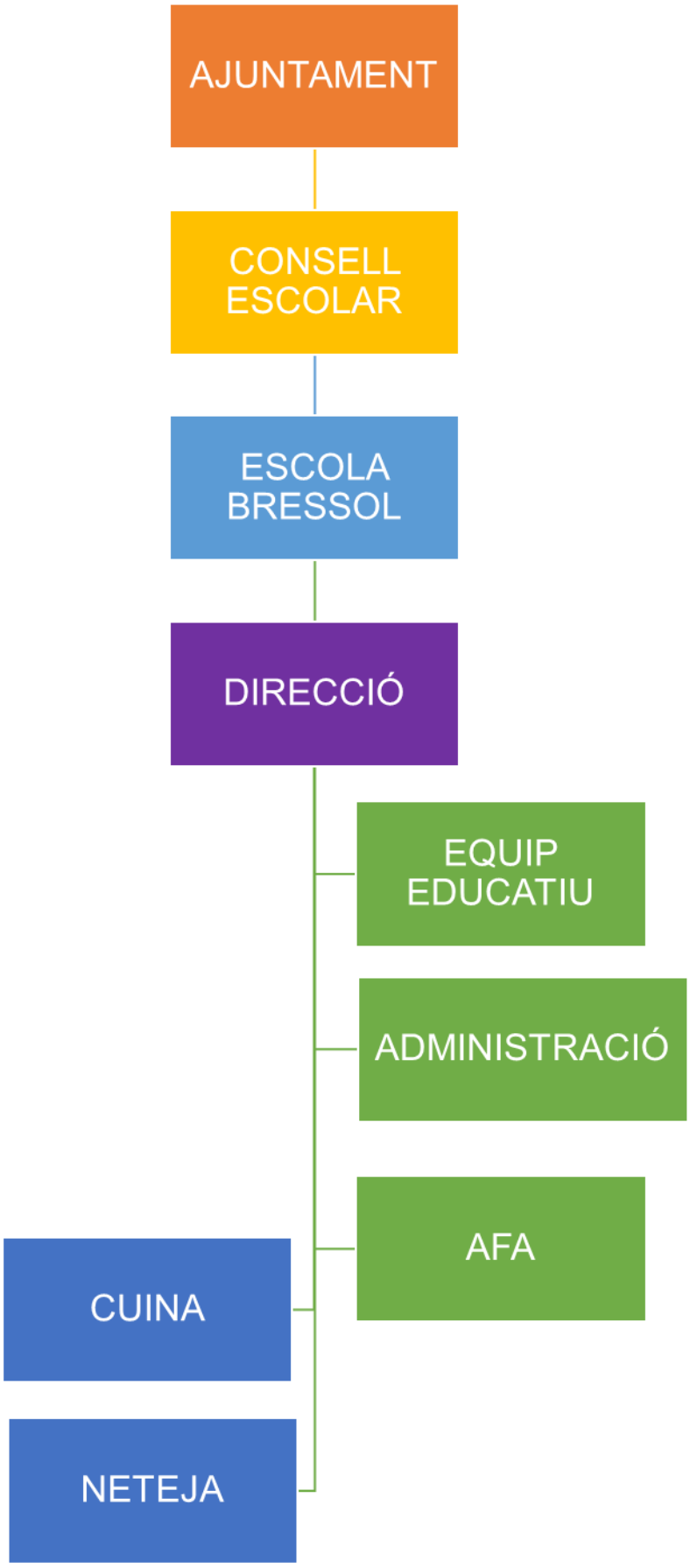
4.1.- PRINCIPIS DE GESTIÓ

L'escola bressol Colors és un centre de caràcter públic que depèn de l'Ajuntament de Manlleu i té el suport del Departament de la Generalitat de Catalunya.

L'escola bressol assumeix com a propi el caràcter plenament educatiu del primer cicle d'educació infantil i vetlla perquè aquesta etapa sigui flexible i oberta.

Neix amb l'objectiu de donar un servei educatiu de qualitat i respondre a les necessitats educatives actuals dels infants de 0 a 3 anys.

4.2.- ORGANIGRAMA GENERAL DE L'ESCOLA



4.3.- ÒRGANS DE GOVERN I LES SEVES FUNCIONS

4.3.1.- Consell escolar

La seva composició és la següent:

- Un director/a de l'escola bressol, que el presideix.
- Dos representants del personal educador de l'escola bressol, elegits per i entre els que treballen a l'escola bressol.
- Dos representants del sector mares i pares de l'escola bressol, elegits respectivament per ells i entre ells.
- Un o una representant de l'Ajuntament de Manlleu.
- Un representant dels treballadors del personal d'administració i serveis, elegit o elegida per i entre aquest personal.

L'elecció i la renovació dels membres electes es farà d'acord amb el procediment establert amb caràcter general per als consells escolars dels centres públics.
Les persones del consell escolar són elegides per un període de quatre anys i es renoven per meitats cada dos anys.

Principals temes tractats al consell escolar de l'escola bressol:

- Presentació de la memòria anual del curs anterior.
- Aprovar el calendari del curs següent.
- Presentació i aprovació de les programacions anual del curs actual.
- Presentació i aprovació del pla anual de centre i les noves propostes del curs.
- Proposta i aprovació de les sortides que fan els alumnes fora de l'escola.

La directora de l'escola bressol i presidenta del consell escolar s'encarrega de convocar les reunions. El Consell escolar es reunirà dos o tres cops l'any. Tot i això, podrà convocar reunions extraordinàries quan sorgeixi una problemàtica que així ho aconselli.

Es procurarà que les decisions que es prenguin en el Consell, siguin per unanimitat; si no és possible, es determinaran per majoria dels membres presentats que, en cap cas, no podrà ser inferior a la meitat més un.
Quan una persona es doni de baixa, automàticament passarà a ser-ne membre en substitució la següent persona més votada en les eleccions. Si aquesta persona no pogués o volgués es passaria a la següent de la llista.

4.3.2.- Direcció de l'escola bressol

És la persona que elegida per l'Ajuntament és responsable de l'escola bressol i farà les funcions següents:

- La gestió, l'organització i la planificació del centre.
- La direcció, la coordinació i el control del personal que té assignat el centre, i la distribució de les tasques.
- Dinamitzador/a de l'equip educatiu.
- Manteniment de les relacions necessàries amb els familiars dels infants atesos, i amb altres professionals i serveis.

4.3.3.- Equip Educatiu

L'equip és l'element humà de l'escola bressol. Està format pel conjunt d'educadors que treballen en col·laboració, assumint cada un, la responsabilitat que li pertoca. Dins l'equip, les decisions es prenen de forma col·lectiva.

En aquesta etapa educativa, els educadors viuen amb els nens compartint unes hores amb ells i se n'ocupen directament. Això demana que l'educador tingui uns coneixements tècnics, unes característiques personals de sensibilitat, equilibri, maduresa, alegria, gust en el tracte dels nens i receptivitat als diversos corrents culturals, predisposició a formar part d'un col·lectiu docent,...
Requereix una bona formació acadèmica, que abasta els àmbits següents:

- Un bon nivell intel·lectual de base, que permet el procés d'abstracció, de deducció i de síntesi que li facilita el desenvolupament de la seva feina.

Formació dels hàbits d'estudi recerca i aprofundiment de les tècniques de treball sistemàtic.

- Una formació continuada que s'amplia constantment a partir de la reflexió sobre el propi treball i a través d'altres mitjans de formació permanent.

El servei de cuina és a càrrec d'una empresa externa i s'ocupa de la compra i elaboració del menjar dels nens. S'elaboren menús variats adequats a l'època de l'any, revisats periòdicament per professionals del sector.

El servei d'administració de l'escola bressol coordina amb l'Ajuntament les gestions d'administració de les assignacions econòmiques del pressupost.

4.3.4.- AFA

La participació dels pares no només s'entén als aspectes pedagògics sinó que abasta també la gestió de l'escola bressol com a centre públic. Hi ha canals de participació en la gestió de l'escola bressol com són el Consell Escolar i l'Associació de Famílies.

L'AFA assumirà els objectius següents:

- Donar suport i assistència als membres de l'Associació i, en general, als pares i tutors, professors i alumnes del centre i als seus òrgans de govern i de participació en tot allò que fa referència a l'educació dels seus fills, i en general de tots els alumnes matriculats al centre.
- Promoure la participació dels pares dels alumnes en la gestió del centre.
- Assistir els pares dels alumnes en l'exercici del seu dret a intervenir en el control i la gestió del centre quan aquest sigui sostingut amb fons públics.
- Promoure la representació i la participació dels pares dels alumnes en els consells escolars dels centres públics i concertats i altres òrgans col·legiats.
- Facilitar la col·laboració del centre en l'àmbit social, cultural, econòmic i laboral de l'entorn.

- Col·laborar en les activitats educatives del centre i cooperar amb el Consell Escolar, en l'elaboració de directrius per a la programació d'activitats complementàries, extraescolars o de serveis.
- Promoure les activitats de formació dels pares, tant des de la vessant cultural com de l'específic de responsabilització en l'educació familiar.
- d'altres que, en el marc de la normativa educativa, els assignin els seus respectius estatuts.
- Promoure i realitzar tota mena d'activitats físicoesportives, sense ànim de lucre.

4.4.- SERVEI ESCOLAR

L'Escola Bressol COLORS ofereix aquest serveis:

4.4.1.- Cuina i menjador

Es disposa de cuina pròpia. Els nens/es dinen a la aula amb la seva educadora. I si el grup ho requereix compta amb personal de suport.

4.4.2.- Neteja

La neteja diària de l'escola i el manteniment dels vidres la fa el personal d'una empresa externa contractades per l'Ajuntament de Manlleu.

4.4.3.- Manteniment

Una bona part del manteniment el fan els serveis tècnics de l'Ajuntament (brigada municipal).

4.4.4.- Extraescolars

L'horari extraescolar és de 7.45 a 8.45 del matí.

4.5.- GESTIÓ ECONÒMICA

El pressupost de l'escola bressol COLORS està inclòs en el pressupost general de l'Ajuntament de Manlleu. El seu finançament es realitza a través de les aportacions de l'Ajuntament, de les quotes de les famílies i la subvenció del Departament d'Educació.