

ALIMENTACIÓ EN LA INFÀNCIA

3-10 anys

PARLAREM SOBRE...

- ◆ **Importància de l'alimentació en els xiquets**
- ◆ **Costums i hàbits alimentaris**
- ◆ **Recomanacions nutricionals**
 - ◆ Recomanacions energètiques
 - ◆ Recomanacions de HC, greixos i proteïnes
 - ◆ Necessitats hídriques

PARLAREM SOBRE...

- ◆ **Model de Dieta**
- ◆ La Roda dels Aliments
- ◆ La Piràmide de l'Alimentació
- ◆ La Piràmide de l'Activitat Física

A close-up, side-profile shot of a young child with blonde hair, focused on eating. The child is holding a white spoon and is in the process of bringing it to their mouth. The plate in front of them contains a variety of foods: white rice, green peas, orange carrot cubes, and pieces of red beets. The background is a plain, light-colored wall.

**La relació entre
alimentació i salut és
fonamental**

**En xiquets, el risc de
deficiències és major
perquè el seu organisme
està creixent i
desenvolupant-se**

COSTUMS I HÀBITS ALIMENTARIS

- ◆ A partir de 1 any, fisiològicament, toleren una alimentació completa i variada.
- ◆ La dieta deu ser equilibrada, individualitzada i sense normes rígides.
- ◆ Estat físic i emocional del xiquet en eixe moment
- ◆ Gustos i preferències
- ◆ Vida social del xiquet

COSTUMS I HÀBITS ALIMENTARIS

- ◆ Importància de l'esmorzar
 - ◆ Controla la gana de menjar – Controla el pes
 - ◆ Millora el rendiment escolar
 - ◆ Millora les habilitats socials
- ◆ Evitar menjar entre hores

RECOMANACIONS ENERGÈTIQUES

- 102 Kcal/kg
 - no depèn del sexe
 - sí depèn de l'activitat física i del ritme de creixement

■ 1000 Kcal + 100Kcal per any d'edat

Exemple: xiquet de 5 anys, necessita: 1500 Kcal

RECOMANACIONS NUTRICIONALS

Lípids

- ✓ Deuen aportar el 30-35%
- ✓ AGS < 10%
- ✓ AGM = 10-20%
- ✓ AGP = 7-10%
- ✓ AG-trans – aterogènics
- ✓ Colesterol < 300mg/dia



RECOMANACIONS NUTRICIONALS

Proteïnes

- ✓ Deuen aportar el 15-20%
- ✓ 1,2g proteïna /kg/dia
- ✓ 50% Origen vegetal
- ✓ 50% Origen animal



RECOMANACIONS NUTRICIONALS

Calci

- ✓ Fonamental per al ossos
- ✓ El dèficit es manifesta amb l'edat
- ✓ Influència de l'activitat física
- ✓ Vit. D, vit. C i lactosa augmenten l'absorció
- ✓ Cereals integrals, espinacs i bledes, fibra i envelliment disminueixen l'absorció



RECOMANACIONS NUTRICIONALS

Fòsfor

- ✓ Funció estructural als ossos
- ✓ Relació calci : fòsfor ≥ 1
- ✓ Ex: llet i der., ous, peix, fruits secs, grans integrals, llegums i begudes refrescants



RECOMANACIONS NUTRICIONALS

Ferro, Zinc, Iode

- ✓ Fonamentals per al desenvolupament del sistema nerviós i cognitiu
- ✓ **Ferro** d'origen animal (↑ valor biològic). Absorció afavorida per proteïnes animals i inhibida pel calci (Ex: carn vermella, vísceres i rovell d'ou)
- ✓ **Ferro** d'origen vegetal (↓ valor biològic) (Ex: llegums, hortalises de fulla verda, fruits secs)
- ✓ **Zinc** (Ex: carn vermella, rovell d'ou, fetge, sardines, marisc, llevat de cervesa, algues, llegums, cereals integrals, bolets, nous, soja)
- ✓ **Iode** (Ex: sal, algues i productes marins, carn i ous)

RECOMANACIONS NUTRICIONALS



Vitamina A

- ✓ Indispensable per al creixement, sistema immunològic, desenvolupament fetal i cicle visual
- ✓ Dèficit = Ceguera nocturna
- ✓ Retinols (Ex: carn, llet, ous, mantega i alguns peixos)
- ✓ Carotens (Ex: verdures i hortalises de fulla verda, tomaques, bajoques, carlotes i carabassa)

RECOMANACIONS NUTRICIONALS



Vitamina C

- ✓ Formació i manteniment del col·làgen
- ✓ Dèficit = Escorbut
- ✓ Antioxidant
- ✓ Ex: cítrics, melons, pinyes, tomaques, bajoques, verdures de fulla verda i creïlles

RECOMANACIONS NUTRICIONALS



Vitamina D

- ✓ Permet l'absorció de calci
- ✓ Dèficit = Raquitisme i Osteomalàcia
- ✓ Excés = Hipercalcèmia
- ✓ Ex: greix animal, ous, formatge, llet, mantega , oli de fetge de bacallà

RECOMANACIONS NUTRICIONALS



Vitamina E

- ✓ Antioxidant
- ✓ Dèficit = Transtorns neurològics, problemes de regeneració
- ✓ Ex: panís, oli de gira-sol, soja i oliva, llavors, espinacs, tofu, batata, espàrrecs, ametlles, avellanes, cereals integrals

RECOMANACIONS HÍDRIQUES

Hidratació

- ✓ ↑ risc de deshidratació en xiquets
- ✓ Acostumar els xiquets a beure aigua natural (sense olors, sabors i sense sucres)
- ✓ El consum de sucres deu estar també restringit i es preferiran els sucres naturals
- ✓ Begudes refrescants, per ocasions especials



MODEL DE DIETA

12 Recomanacions

1. Predomini d'hidrats de carboni complexos
2. Greixos de diferent origen
3. Controlar el consum d'aliments preparats
4. Combinar l'aport proteic
5. Proteïnes, als tres menjars principals
6. Preferible el peix a la carn

MODEL DE DIETA

12 Recomanacions

7. Fruita, als tres menjars principals
8. Verdures i hortalises en tots els dinars i sopars
9. Aliments crus als tres menjars principals
10. Fruits secs, de 5-7 dies a la setmana
11. Fruita dessecada, alternativa a les golosies
12. Aigua, com a beguda principal

MODEL DE DIETA

Racions diàries recomanades

- ✓ 4-5 racions de HC
- ✓ 3 racions de verdures i hortalises
- ✓ 2-3 racions de fruita
- ✓ 2-3 racions de lactis
- ✓ 2 racions de proteïnes
- ✓ 3-5 racions de greixos



MODEL DE DIETA

Distribució dels menjars

- ✓ 5-6 menjars al dia
- ✓ Desdejuni + Esmorzar (25%): Lactis + HC + Fruita
- ✓ Dinar (30%): Plat ppal. = HC
- ✓ Berenar (20%): Lactis / Fruita + HC
- ✓ Sopar (25%): Plat ppal. = Proteïnes (aliments no consumits en el dinar)

MODEL DE DIETA

Desdejuni
+
Esmorzar



+



+



MODEL DE DIETA

Desdejuní
+
Esmorzar



+



+



Dinar



+



+



+



MODEL DE DIETA

Desdejuní
+
Esmorzar



+



+



Dinar



+



+



+



Berenar



+



+



MODEL DE DIETA

Desdejuni
+
Esmorzar



+



+



Dinar



+



+



+



Berenar



+



+



Sopar



+



+



+



LA RODA DELS ALIMENTS

La nueva Rueda de los Alimentos

SEDCA® 2007



LA PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ

Occasional

y azules,
ros, carnes,
secos son
ortantes y
arse con
sumirse
es a la

Varias veces

Cada semana

Varias voces

[illegible]

Variaes veres

A diario

Realizar **todos los días** durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar los ascensores.

Bebe + agua

Estilo de vida saludable

El agua es fundamental en la nutrición, y deben beberse al menos entre **uno y dos litros diarios** de agua.



GOBIERNO DE ESPAÑA

INMETRO
DE MEDIO AMBIENTE
Y MEDIO RURAL Y MARINO



MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA



MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
A OCHRANY
SPRÁVY

 Springer
Technische Universität
Darmstadt



Euro-Toques

request
 要求, 请求, 要求

[illegible]

LA PIRÀMIDE DE L'ACTIVITAT FÍSICA





Gràcies !



Moltes, moltes
gràcies!