

La influència de l'àmbit familiar en el desenvolupament dels hàbits alimentaris és decisiva: els nins observen la nostra manera de menjar, decidim l'oferta d'aliments a casa, estímulen el comportament actiu o sedentari dels fills, donem els diners que els nens tindran per a llepolies, refrescos, gelats, etc. La família, com a primer transmissor d'aquests missatges, ha de tenir uns coneixements bàsics sobre alimentació saludable que permetin l'elaboració de menús variats i equilibrats.

Educació, informació i organització: aquests són els tres pilars bàsics sobre els quals s'ha d'assentar la prevenció de l'obesitat infantil, una malaltia que s'ha triplicat en els darrers vint anys i que afecta ja el 20% dels nens espanyols en edat escolar; d'ells, el 75% *continuarà essent obès quan creixi*. L'obesitat en un nadó es pot corregir, mentre que en un nin de 13 anys és més difícil de solucionar. Com a pares, la primera mesura que hem d'adoptar és *descobrir els errors que cometem a l'hora d'alimentar els nins*.



## Alimentació

**① Modereu o disminuïu el sucre i els aliments edulcorants**, com ara la fructosa o la mel, així com els productes que els continguin: galetes, refrescos amb sucre, caramels, etc. Els dolços agraden de manera natural als nens, però és obligatori moderar-ne el consum, ja que el sucre que no es crema mitjançant l'activitat física es converteix en greix.

**② Cuineu i adobeu amb poc d'oli i eviteu els arrebossats i fregits**. El consum abusiu d'oli és un factor d'obesitat. És recomanable cuinar al vapor, al forn i a la planxa. Un truc per disminuir la quantitat d'oli en la condimentació consisteix a utilitzar un oli d'oliva d'alta graduació. D'aquesta manera, obtenim un sabor intens i usem menys quantitat d'oli.

**③ Potencieu el consum de pa i disminuïu-ne el de pastisseria industrial**. Molts nens ja no prenen pa en els àpats. A més a més de ser fonamental en la seva alimentació, el pa ajuda a treure la gana. Els experts recomanen ampliar el concepte de pastisseria i incloure també en aquest

grup els *snacks* salats (patates fregides, ganxets, etc.)

**④ Augmenteu el consum de llegums i verdures, especialment en forma d'amanides**. Contenen hidrats de carboni d'absorció lenta beneficiosos per a la salut. Actualment, els nens gairebé no inclouen fibra en la seva dieta, i els llegums contenen quantitats importants de fibra, que ajuda a reduir els nivells de greix i colesterol. A poc a poc, hem d'introduir aquests aliments en els seus menús, combinant-los amb aliments cuits. **Consumiu 3 peces de fruita al dia**. S'abusa dels sucus de fruita, sobretot industrials, i es menja poca fruita natural sencera. Una vegada el nen s'acostuma a prendre una o dues peces de fruita al dia, n'incrementarem la quantitat de forma progressiva.

**⑤ Adeqüeu les porcions de patates, pasta i arròs a l'edat del nin**. Avui dia en donem als nens porcions massa grans que després, a més a més, no cremen perquè no practiquen prou d'exercici físic. També hem d'anar amb compte amb les salses que acompanyen aquests plats.

# DECÀLEG Alimentació



## 6 Control·leu el greix que s'ingereix amb els productes lac·tis.

La llet i els seus derivats (formatge, llet quallada, iogurt...) són imprescindibles en l'alimentació dels petits; cal, però, que en control·lem el consum, ja que són aliments que aporten greix.

7 Augmenteu considerablement el consum de peix i marisc. Malgrat que el peix no sol ser un plat agradós a gaires nens, n'hem de fomentar el consum, sobretot de peix blau. El marisc, el calamar, la sèpia, el musclo, etc., són una bona opció per reconciliar el petit comensal amb els productes del mar, i introduir el peix en el seu menú.

8 Consumir de 3 a 4 ous a la setmana. L'ou és un aliment que cal revalorar: és natural, baix en greix i conté proteïnes d'alt valor biològic, vitamines i minerals. Les truites o remenats de verdures són un excel·lent i saludable substitut de la carn. Trieu les carns

més magres i controleu el consum d'embotits. No cal prendre carn cada dia. Convé alternar-ne el consum amb el de peix o decantar-nos per les carns blanques (pollastre, gall dindi, conill...) que contenen menys greix que no les vermelles.

9 Mai no prescindiïu d'un desdèjuni complet compost de lactis, cereals (pa, galetes, cereals de desdèjuni...) i fruites, al qual s'hauria de dedicar entre 15 i 20 minuts de temps. D'aquesta manera, s'evita o es redueix la necessitat de consumir aliments menys nutritius a mig matí, i es millora el rendiment físic i intel·lectual al col·legi. Planifica'l amb els fills per a tota la setmana i serà més fàcil que sigui variat.

10 I el més important: fes de l'alimentació un hàbit agradable, un moment de reunió, un moment de compartir el que es fa durant el dia, un moment relaxat. Tinguís cura del context: tots junts, sense televisió... i les normes: ens rentem les mans, tots ajudem a parar o desparar, tots mengem el mateix, tots esperem a acabar...

