



ALIMENTACIÓ SALUDABLE A LA PRIMERA INFÀNCIA

De 0 a 3 anys



Ajuntament de
Calvià Mallorca

Escoletes
calvia.com

IMEB
Institut Municipal d'Educació
i Biblioteca de Calvià

L'alimentació és un dels factors que influeix en un bon estat de salut. En aquesta etapa, el nadó ha d'aprendre a mamar, tastar, mastegar i manipular aliments de diferents textures i sabors. És el **millor moment per instaurar pautes d'alimentació saludable que l'acompanyin toda la vida.**

Les necessitats d'energia i nutrients estan cobertes per **la lactància materna exclusiva** (o, en cas que no sigui possible, per la llet adaptada) fins els **6 mesos**, i a partir de llavors cal anar incorporant nous aliments de forma progressiva i en les quantitats adequades adaptant-se al desenvolupament psicomotor i a l'interès de l'infant.

Es tracta d'un procés educatiu de manera que la paciència, la constància i l'afecte ha d'acompanyar aquest període. Al centre educatiu, el menjador continua sent un espai més.

És important prestar atenció a les quantitats d'aliments dels nins, ja que per aconseguir que menjin de tot, hem d'ajustar les racions a les recomanacions estàndard. I tenir en compte que a partir dels 12 mesos, el nin a casa, ha de realitzar un sopar amb una estructura de plat, evitant el sopar exclusiu de biberó amb llet i cereals.

El **patró de dieta mediterrànea** ha de ser en línies generals **el que guï l'alimentació des de petits**, gran quantitat d'aliments vegetals - hortalisses, fruites, cereals integrals, llegums - i menys quantitat d'aliments animals – carn, peix, ous -

L'evidència científica ha demostrat que **la dieta mediterrànea és beneficiosa per a la salut.** La hipòtesi en la qual es basa és la **presència de nutrients amb un fort poder antioxidant i antiinflamatori provinents de vegetals que ajuden en la modulació de l'expressió de malalties.**

En el present document s'exposa un resum de les recomanacions per a la alimentació a la primera infància i com acompanyar les menjades de l'Agència Catalana de Salut Pública de la "Generalitat de Catalunya", així com de les recomanacions d'alimentació de 0 a 3 anys i el decret de promoció de la dieta mediterrànea de la Conselleria de Salut del Govern de les Illes Balears.

Aspectes generals de l'alimentació de 0 a 3 anys.

- **El calendari és una informació orientativa.** La família i l'equip de pediatria ha d'ajustar les edats d'incorporació depenent del desenvolupament del nadó.
- Es recomana que la **lactància materna** sigui **exclusiva fins als 6 mesos**. És recomanable continuar amb la **lactància materna a demanda fins als 2 anys d'edat o més**, o fins que la mare o l'infant ho desitjin.
- **No està recomanat afegir sucre, mel ni edulcorants** als aliments per a lactants i nins.
- Es convenient **evitar la sal** i aliments molt salats. Evitar o reduir la sal en la preparació dels plats és beneficiós per a tota la família. En qualsevol cas, **si se utilitza sal**, és necessari **que sigui iodada**.
- Es recomana que la pasta, l'arròs i els cereals siguin **preferentment integrals**.
- Mentre el nadó prengui llet materna (o adaptada) no necessita beure aigua.
- Es aconsellable incorporar **preparacions diferents dels triturats** perquè permet que l'infant pugui menjar de forma autònoma aliments sencers de textura tova o en trocets

Calendari orientatiu d'incorporació d'aliments.

Edat en mesos	0 a 6	6 a 12	12 a 24	> 36
Llet materna				
Llet adaptada, en nins que no prenen llet materna				
Cereals – arròs, pa, pasta, etc. – (amb o sense gluten) fruites, hortalisses ¹ , llegums, ous, carns ² , peix ³ , oli d'oliva. A partir dels 9-10 mesos, es pot oferir petites quantitats de iogurt i formatge tendre.				
Llet sencera (en cas de no prendre llet materna), iogurt, formatge tendre.				
Sòlids amb risc d'ennuegament (fruta seca sencera, crispetes, grans de raïm sencers, poma o pastanaga crua sencera)				
Aliments superflus (sucre, mel ⁴ , confitures, cacao, xocolata, postres làctics dolços, galetes, brioxeria, embotits)	Com més tard i en menys quantitat, millor (sempre a partir dels 12 mesos)			

¹ Hortalisses: s'han d'evitar espinacs i bledes abans dels 12 mesos pel seu contingut en nitrats. A partir de l'any no han de suposar més d'1 ració al dia.

² Carn: els nins menors de 6 anys no han de consumir carn procedent d'animals caçats amb munició de plom perquè causa problemes neuronals.

³ Peix: els nins menors de 10 anys no han de consumir peix espasa o emperador, tonyina, taurons (caçó, mussola, marrajo, mielgas, pintarroja, tintorera) i lucio.

⁴ Mel: es recomana evitar-la en nins menors de 12 mesos per risc d'intoxicació alimentària per botulisme.

Mesures orientatives d'aliments.

Edat en mesos	6 a 12	12 a 36
Hortalisses	50 – 80 g	90 – 120 g
Cereals (arròs, pasta, etc.)	30 – 40 g	40 – 50 g
Patata, moniato	100 – 120 g	120 – 150 g
Llegums	20 – 30 g	40 – 50 g
Carn, preferentment blanca (pollastre, indi, conill) vermella en menor freqüència (vedella, porc, xot)	20 – 30 g	40 – 50 g
Peix	30 – 40 g	50 – 70 g
Ou	Petits	

No és convenient incloure la quantitat de carn (20-30 g) o de peix (30-40 g) o d'ou indicada en més d'1 menjada al dia. Si es vol incloure en el dinar i el sopar, fraccionar la quantitat, per tant, 15-20 g a cada menjada.



Alimentació de 0 a 6 mesos.



La **llet materna de forma exclusiva** és l'aliment recomanat en els primers 6 mesos de vida.

En el cas de que no sigui possible l'alletament matern es pot optar per una **llet adaptada**. La llet en pols no és un aliment estèril i es pot contaminar amb una preparació incorrecta. Per això s'han de seguir aquests passos per **preparar els biberons amb seguretat**:

1. Les **mans i les superfícies** de treball han d'estar **netes**.
2. Agafeu un **biberó net i 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 baixi la temperatura a 70°C i afegiu la llet en pols en la quantitat recomanada i agiteu el biberó.
5. **Refredeu el biberó** fins a la temperatura corporal.
6. Eixugueu el biberó amb un drap net o paper de cuina i **doneu-l'hi de seguida**.
7. **Rebutgeu la llet** que el nadó **no hagi pres**.
8. Quan estigueu fora de casa, porteu el biberó només amb aigua. Quan l'hagueu de preparar afegir la llet en pols i doneu-l'hi de seguida.
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.



Alimentació de 6 a 12 mesos.

- La **llet** ha de continuar sent la **principal font de nutrients** durant el primer any de vida amb la incorporació i complementació d'altres aliments.
- És recomanable **continuar amb la lactància materna a demanda fins els 2 anys d'edat o més**, o fins que la mare i fill ho desitgin.
- En el cas d'infants alimentats amb **llet adaptada**, a partir dels 6 mesos d'edat es recomana **oferir-los uns 280-500 ml/ dia de llet**.
- És recomanable **aixafar els aliments en lloc de triturar-los o oferir-ne alguns de tallats a trossets que no suposin un risc d'ennuegament**. Evitar aliments durs o rodons.



- En el cas de les fruites, hortalisses, llegums, pasta, arròs, pa, les quantitats que s'ofereixin han d'adaptar-se a la sensació de gana de l'infant. En canvi, **les quantitats de carn, peix i ous, es important limitar-les a les necessitats nutricionals** ja que en el nostre entorn se'n consumeixen en excès i això s'associa a un risc més elevat de desenvolupar obesitat infantil.

Alimentació de 12 mesos a 3 anys.

- Pot menjar quasi casi de tot. **A partir de l'any es pot incorporar la llet sencera** de vaca, en cas de que l'infant no prengui llet materna. **A partir dels 2 anys baixa en greix.**
- És recomanable començar a oferir **guarnicions crues trossejades, ensalades.**



- És recomanable **diversificar les tècniques i preparacions culinàries**: el bullit, la planxa, els aguiats, estofats, el vapor, rostit, forn, guarnicions crues trossejades.
- S'esperarà fins als 3 anys per a oferir fruites seques senceres, crispetes i altres aliments que puguin causar ennuegament.

Exemples de menús del migdia i estructura de l'alimentació diària.

Als 8 meses

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Patata, pastanaga i mongeta tendre amb trossets de truita	Puré de porros i patata amb indiots	Patata, carabassí i ceba amb trossets de lluç	Puré de Mongetes blanques*, carabassa i sèmola d'arròs	Coliflor i pastanaga amb trossets de llenguado
Llenties* i arròs amb porros, ceba i pastanaga	Patata, mongeta tendre i carabassa amb trossets de lluç	Puré de carabassí i sèmola de blat de les índies amb pollastre	Sopa de pasta i truita amb trossets de tomàtiga pelada	Puré de patata i mongetes tendres amb llom de porc

Afegir 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra, en cru. * Les llegums, per la seva composició nutricional rica en carbohidrats i en proteïnes, poden constituir un plat únic.

Llet materna a demanda (o, si no és possible, llet adaptada)

Berenar Farinetes de cereals o un tall de pa amb oli.

Dinar Verdures amb patata i trossets de pollastre.

Berenar Fruita.

Sopar Arròs amb pastanaga i pèsols.

Als 10 – 12 mesos

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Sèmola de blat Pastanaga i mongetes aixafades amb ou bullit Plàtan	Puré de patata, porros i ceba Llenguado amb tomàtiga trossejada Pera	Llenties* cuinades amb arròs i ceba Maduixes amb Taronja	Puré de carabassa i porros Pollastre a trossets amb pèsols Poma al forn	Mongetes blanques* cuinades amb ceba i tomàtiga Mandarina
Arròs amb porros, pastanaga i trossets de lluç Pera	Sopa de pasta Trita amb tomàtiga trempada Plàtan	Puré de mongetes, carabassa i patata amb indiots Poma al forn	Cigrons* amb carabassí, pastanaga i cuscús Mandarina	Puré de patata i porros Bacallà amb tomàtiga Maduixes

Afegir 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra, en cru. * Les llegums, per la seva composició nutricional rica en carbohidrats i en proteïnes, poden constituir un plat únic.

Llet materna a demanda (o, si no és possible, llet adaptada)

Berenar Pa amb tomàtiga, oli d'oliva verge extra i formatge tendre.

Dinar Mongeta tendra, pastanaga, patata i ceba i filet de lluç a trossets (15 g*)
Fruita trossejada o aixafada.

Berenar logurt natural amb pera i tros de pa amb oli d'oliva verge.

Sopar Sopa d'arròs i carabassí amb ½ truita* d'1 ou en trossets.

**No és convenient incloure la quantitat de carn (20-30 g) o de peix (30-40 g) o d'ou indicada en més d'una menjada al dia. Si es vol incloure en el dinar i en el sopar, caldria fraccionar la quantitat, per tant, 15-20 g a cada menjada.*

Als 12 – 18 mesos

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Arròs amb salsa de tomàtiga Remanat d'ou amb ceba i julivert Plàtan	Puré de patata i porros Filet de llenguado bullit amb lletuga i tomàtiga Macedònia	Sopa de pasta integral Conill aguiat amb ceba Poma al forn	Llenties* cuinades amb arròs, ceba i pastanaga Mandarina	Crema de carabassa i porros Filete de lluç al forn amb carabassí Pera
Ensalada Cigrons* amb ceba, col i patata Taronja	Sèmola de blat de les índies Pollastre al forn amb ceba i pastanaga Compota de pera	Coliflor amb patata Lluç al forn amb tomàtiga Macedònia	Puré de verdures Filet de rodó de vedella amb pastanaga Plàtan	Bullit de patata, mongetes i pastanaga Ou bullit Llesques de poma

Afegir 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra, en cru. * Les llegums, per la seva composició nutricional rica en carbohidrats i en proteïnes, poden constituir un plat únic.

Llet materna a demanda

Berenar	Llet i pa amb tomàtiga, oli d'oliva verge extra i formatge tendre.
Mig matí	Fruita.
Dinar	Mongeta tendra, pastanaga i patata amb ½ ou bullit*. Macedònia.
Berenar	logurt natural amb pera i tall de pa amb oli d'oliva verge.
Sopar	Sopa de pasta, filet de llenguado* al forn amb pastanaga ratllada. Plàtan.

* No és convenient incloure la quantitat de carn (40-50 g) o de peix (50-70 g) o d'ou indicada en més d'una menjada al dia. Si es vol incloure en el dinar i en el sopar, caldria fraccionar la quantitat, per tant, 25-35 g màxim a cada menjada.

Als 18 – 36 mesos

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Arròs saltejat amb verdures Truita de carabassí Macedònia	Puré de patata i espinacs Filet de llenguado a la planxa amb ensalada Caqui	Macarrons amb salsa pesto Pollastre amb ceba Llesques de poma	Llenties cuinades amb verdures i arròs Mandarina	Crema de porros i carabassa Filete de lluç al forn amb patata Plàtan
Puré de carabassí Pilotes a la jardineria amb tomàtiga Pera	Escalivada Cigrons amb patata i pebre dolç Macedònia	Sèmola de blat de les índies Lluç amb ceba i espinacs Llesques de poma	Espirals de colors amb tomàtiga Truita a la francesa amb ensalada Compota de pera	Ensalada Llenties amb verdures i arròs Taronja

Afegir 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra, en cru. * Les Llegums, per la seva composició nutricional rica en carbohidrats i en proteïnes, poden constituir un plat únic.

Llet materna a demanda

Berenar	Llet i pa amb tomàtiga, oli d'oliva verge extra i formatge tendre.
Mig matí	Plàtan.
Dinar	Aguiat de patata, verdures i pollastre*. Maduixes.
Berenar	logurt natural amb cereals integrals.
Sopar	Sopa de pasta, filet de llenguado* al forn con verduras. Pera.

* No és convenient incloure la quantitat de carn (40-50 g) o de peix (50-70 g) o d'ou indicada en més d'una menjada al dia. Si es vol incloure en el dinar i en el sopar, caldria fraccionar la quantitat, per tant, 25-35 g màxim a cada menjada.

És important garantir l'aportació de fruita a les postres i si no, cal oferir-la al berenar i a mig matí.

En cas de que s'inclougi un aliment proteic, com per exemple pernil en el berenar, és recomanable reduir la quantitat de carn, peix i ou que se serveixi en el dinar i/o sopar.

Menjadors escolars i famílies.

La família, sens dubte, és la màxima responsable de l'aprenentatge d'una alimentació saludable però no podem oblidar que el model de vida fa que l'ús del servei escolar sigui cada vegada més nombrós i aquest espai es converteixi en habitual per als nens. Així doncs, **el menjador escolar ha de garantir que l'alimentació sigui segura des d'un punt de vista d'higiene i saludable.**

Una **alimentació saludable** es defineix com aquella que és **suficient, equilibrada, variada, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, i sensorialment satisfactòria.**

L' Organització Mundial de la Salut recomana seguir els consells següents:

1. Prioritzar els aliments d'**origen vegetal.**
2. Prendre **dos o tres peçes de fruita i un parell de racions d'hortalisses.**
3. Prendre varies vegades al dia **pa, pasta, arròs i altres cereals, preferentment integrals.**
4. Substituir la carn greixosa i els derivats càrnics per **llegums, peix, ous i carns magres.**
5. Prioritzar els olis vegetals (preferiblement **oli d'oliva verge**) respecte de la mantega i la nata (greixos d'origen animal).
6. Escollir **làctics amb baix contingut en greix, a partir dels 2 anys.**
7. Prendre poca sal i aliments salats, i escollir **sal iodada.**
8. **Minimitzar** el consum de **sucre**, aliments i begudes ensucrades.

L'actitud dels adults en relació a la quantitat de menjar.

Una de les preocupacions més habituals entre els adults és que **els nins no mengin com esperen els adults que ho facin.**

És habitual que els adults indueixin a menjar més del que la sensació de gana sacietat li indica a l'infant i **no és recomanable forçar a menjar per sobre de la seva sensació de sacietat.**

Si tenim en compte que el **menú sigui equilibrat i saludable**, és un bon consell que el nen mengi segons la seva sensació de gana i sacietat. I en aquest punt cal recordar que un menú saludable es compon **majoritàriament per aliments vegetals** - hortalisses - i **en menor proporció cereals integrals i una font de proteïna** bé sigui vegetal a partir de llegums o bé sigui animal a partir d'ou, peix o carn .

Institucions de prestigi com l'Acadèmia de Nutrició i Dietètica dels Estats Units i l'Acadèmia Americana de Pediatria també indiquen que cal respectar la sensació de gana i sacietat dels nens. Per tant, **els adults tenen la responsabilitat sobre el què, l'on i el quan, i els nens són els que decidiran sobre la quantitat.**

També s'insisteix en el fet que cal evitar exercir pressió sobre els nens perquè mengin, ja que fer-ho pot conduir a una major resistència a menjar, a crear aversions a certs aliments i altres conductes alimentàries poc o gens saludables que poden persistir en l'edat adulta. En la mateixa línia, una publicació de consens de l'Associació Americana del Cor i l'Acadèmia Americana de Pediatria recomana **respectar la sensació de gana dels nens, sense forçar-los a acabar-se els plats si no tenen gana, ja que són capaços de regular la seva ingesta calòrica i que aquesta varia d'una menjada a una altra.** Segons alguns autors, l'actitud d'insistir o forçar els nens perquè mengin pot alterar els processos innats de gana-sacietat, i això pot traduir-se, a la llarga, en un consum habitualment superior a les seves necessitats calòriques.

La sensació de fam i la variabilitat en la ingesta poden estar influenciades, també, per la quantitat i tipologia d'aliments consumits a mig matí, així com per l'interval de temps que separa aquesta ingesta del menjar del migdia. **Els berenars han de ser petites ingestes entre les menjades principals.**

Mesurar les racions amb el mètode de la mà.

De forma general, **pot ser de gran utilitat fer servir com a orientació la mà de cada comensal**. Aquesta tècnica es coneix com el "**mètode de la mà**" i serveix com a guia per a orientar sobre la ració de cada grup d'aliments.

Com a resum, aquestes serien les directrius d'aquest mètode:

- **Hortalisses:** la ració seria equivalent a la **quantitat que cap en les dues mans juntes en forma de bol**, ja siguin crues o cuites.
- **Aliments rics en Carbohidrats:** format per cereals i derivats (pasta, arròs, pa, etc.), tubercles (patata, moniato, etc.). La ració equival a l'espai que ocupa un **puny tancat, en cru**.
- **Aliments rics en Proteïnes:** la ració de llegums, peixos, ous i carn ha de ser de la mesura del **palmell de la mà (des del canell fins als dits)**. A més, el gruix del tros de carn i peix, per exemple, ha de ser aproximadament com el gruix del dit petit. En el cas de les llegums, també pot mesurar-se la ració com el grup anterior (espai que ocupa un puny tancat) ja que també són una font important de carbohidrats.
- **Fruïtes:** la ració equival a la quantitat que cap en **una mà oberta en forma de bol**.
- **Formatges:** en aquest cas, el tros de formatge s'ha de limitar a la ració equivalent en **llargada i amplada als dits índex i cor junts**.
- **Greixos:** la ració equival a el **primer tram del dit índex**, és a dir, la primera falange d'aquest dit.
- **Sucres:** els sucres d'addició no estan recomanats a cap edat. S'ha de limitar el seu consum i si s'utilitza que sigui en molt petites quantitats.



A més a més de servir com a guia per tenir una idea del tamany de les racions dels grups d'aliments, el mètode de la mà reforça altres aspectes d'especial interès.

Per una banda, els 5 dits de la mà recorden **la importància de menjar les 5 racions de fruites i hortalisses al dia** (la coneguda com a "5 al dia").



També, assenyalava **la recomanació de fer diverses menjades al dia**, en concret, les 5 menjades del dia (berenar, mig matí, dinar, berenar i sopar) **sobretot en els més petits de la casa**.

Per acabar, és important explicar que **aquestes eines serveixen d'orientació general i que les necessitats de cada un han d'individualitzar-se per especialistes en la matèria**.

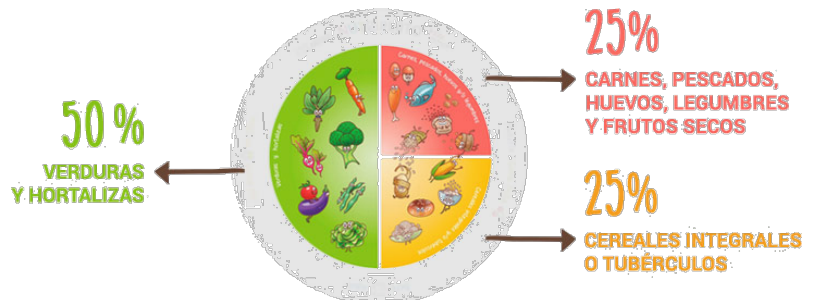
RACIONS ORIENTATIVES D'ALIMENTS PER A NINS D'EDAT D'1 a 3 ANYS

Grup d'aliments	Aliment	Preparació	Pes	Mesura casolana
HORTALISSES, FRUITES	Hortalisses	Plat	90 - 120 g	
		Guarnició	45 - 60 g	
	Fruita	Postre	80-100 g	
CEREALS, TUBERCLES	Pasta o Arròs integral	Plat	40-50 g	Dues cullerades soperes (cs)
		Guarnició o Sopa	15-20 g	Una cs
	Patata	Plato	100-150 g	Una petita
		Guarnició o Aguiat	90-100 g	Una petita (tamany d'un ou)
	Pa integral	Acompanyament	20 g	Una llesca de pa de barra
		Entrepà	40 g	Dues llesques de pa de barra
OOVE (Oli d'Oliva Verge Extra)			10 ml	1 cs
LÀCTICS	Llet	Tassó	200 ml	1 tassó
	logurt	Postre / berenar	125 ml	1 unitat
	Formatge	Entrepà	20-25 g	
PROTEICS	Llegum	Plat	40 g	Dos cs
		Guarnició	20 g	Una cs
	Carne	Filet	40-50 g	
		Picada amb pasta	15-20 g	
	Peix	Filete	50-70 g	
	Ou	1 unitat	55 g	

Elaborar un menú equilibrat amb el mètode del plat.

El mètode consisteix a elaborar **plats combinats de manera equilibrada**. Per això hem de comptar amb **3 grups d'aliments**: les hortalisses, els aliments rics en carbohidrats (cereals integrals - Arròs, pasta, ...- i tubercles) i aliments rics en proteïnes (llegums, ous, peixos, carns, fruita seca) D'aquesta manera, si combinem aquests tres grups amb **fruita de postres i aigua com a beguda** obtindrem uns menjars i sopars saludables i equilibrats.

El que cal fer és dividir un plat en **4 parts iguals**, i en cadascuna d'elles col·locar els grups d'aliments que hem comentat anteriorment de la següent manera: **dos quarts del plat per a les hortalisses, una quarta part per als aliments rics en carbohidrats i l'últim quart per als aliments rics en proteïnes.**



A partir d'aquí, podem obtenir una gran varietat d'elaboracions, presentacions i combinacions per fer que la nostra alimentació diària sigui el més variada i atractiva possible.



Imatges de nutriplato (www.nutriplatonestle.es)

Composició i varietat dels menús en el menjador escolar.

Els menús escolars s'han d'ajustar en la seva composició i varietat a la taula següent:

Grup	Freqüència de consum	Processos culinàris diferents al mes*	Receptes diferents al mes	Aliments diferents al mes
Fruita	4-5 racions/ setmana			Al menys 4
Hortalisses	1 ració al dia	3 - 4	No repetir en 2 setmanes	Al menys 4
Pasta/ Arròs/ Patata/ Moniato/ etc.	1 ració al dia	3 - 4	No repetir en 2 setmanes	Al menys 4
Llegums	1 - 2 a la setmana	Al menys 2	No repetir en 2 setmanes	Al menys 2
Ous	1 - 2 a la setmana	Al menys 2	No repetir en 2 setmanes	
Peixos	1 - 3 a la setmana	Al menys 2	No repetir en 2 setmanes	Al menys 2
Carns	1 - 3 a la setmana	Al menys 2	No repetir en 2 setmanes	Al menys 2
Làctics	0 - 1 a la setmana			
Aigua	Diari			

*1 mes: 20 dies lectius

Per a complementar aquests menús, **en els sopars** haurem de tenir en compte sempre **1 ració d'hortalisses**, **1 ració d'aliments rics en carbohidrats** i per últim prestarem atenció a la **freqüència de consum equilibrada dels aliments rics en proteïna**. D'aquesta manera, al llarg d'una setmana llegums, peixos, carns i ous poden tenir una freqüència de consum equilibrada de 3 a 4 vegades.

Normatives que afecten als menjadors escolars.

A les instruccions per a l'organització i el funcionament dels centres del primer cicle d'educació infantil de titularitat pública per al curs 2019-2020 es recull a l'apartat de condicions del menjador el **Decret 39/2019, de 17 de maig, sobre la promoció de la dieta mediterrània en els centres educatius i sanitaris de les Illes Balears (BOIB núm. 67, de 18 de maig)**

Aquest decret estableix una freqüència de consum per grups d'aliments als centres educatius en una estructura de primer plat i segon plat que no seria necessari ajustar a centres de 0 a 3 anys ja que el plat únic pot cobrir les necessitats també.

En l'elaboració dels menús escolars s'han de complir també uns **requisits que adaptam a escoles de 0 a 3 anys:**

- Utilització d'oli d'oliva verge preferentment extra per amanir, i per cuinar oli d'oliva o oli de gira-sol alt oleic.
- Presència de l'aigua com a única beguda.
- S'han de servir, **almenys, sis racions al mes de peix.**
- S'han de servir, **almenys, sis racions al mes de llegums.**
- Priorització de les **carns blanques i magres.**
- Per a les **postres làctics** s'ha de **prioritzar el iogurt**, el qual no ha de contenir més de 12,3 g de sucre per 100 ml. En el cas de centres de 0 a 3 anys la recomanació és que siguin sense sucre afegit.
- Oferta preferentment de les **formes de cereals integrals** en el pa, la pasta o l'arròs.
- Per a les preparacions, s'han d'utilitzar **tècniques culinàries senzilles sense saboritzants i poca sal.**

A més dels requisits i criteris exposats, en els supòsits en què les condicions d'organització i instal·lacions ho permetin, els centres educatius amb **alumnat amb al·lèrgies o intoleràncies alimentàries diagnosticades per especialistes, que, mitjançant el certificat mèdic corresponent, acreditin la impossibilitat d'ingerir determinats aliments que perjudiquen la seva salut, han d'elaborar menús especials, adaptats a aquestes al·lèrgies o intoleràncies.** S'han de garantir menús alternatius en el cas d'intolerància al gluten.

Quan per raons culturals es motivi l'exclusió d'un tipus d'aliment, cal disposar, sempre que les condicions ho permetin i sigui assumible econòmicament, d'un menú alternatiu considerat suficient per cobrir les necessitats nutricionals de l'alumnat.

Els menús escolars han de ser **supervisats** per **personal qualificat amb formació acreditada en nutrició i dietètica**.

Informació dels menús a les famílies

Les persones responsables dels centres educatius **han de proporcionar a les famílies**, persones que exerceixen la tutela o responsables dels comensals, **incloent-hi les persones amb necessitats especials (intoleràncies, al·lèrgies alimentàries o altres malalties que així ho exigeixin)**, la programació mensual dels menús de la manera més clara i detallada possible i les han d'orientar amb menús adequats perquè el sopar sigui complementari amb el menú del migdia.

La informació sobre els menús ha de ser accessible a persones amb qualsevol tipus de diversitat funcional, quan així es requereixi.

Així mateix, **s'ha de posar a disposició de les famílies**, persones que exerceixin la tutela o responsables dels comensals **la informació dels productes utilitzats per a l'elaboració dels menús que sigui exigible per les normes sobre etiquetatge de productes alimentaris i per les normes sobre la informació a les persones consumidores**.

Aliments i begudes oferts en les celebracions dels centres educatius

En les celebracions que s'organitzin en els centres educatius, com ara festes d'aniversari o de sants de l'alumnat, o altres celebracions organitzades pel centre o en el centre, **no es poden oferir aliments o begudes que no siguin propis de la dieta mediterrània i no respectin el contingut d'aquest Decret**.

La composició nutricional dels productes ha de complir els següents requisits:

		Porció	100 g	100 ml
Energia (kcal)	<	200	400	100
Greix total (g)	<	7,8	15,6	3,9
Greix saturat (g)	<	2,2	4,4	1,1
Sucres (g)	<	15	30	7,5
Sal (g)	<	0,5	1	0,25

El fet de sigui necessari justificar el valor nutricional del producte implica que s'haurà d'aportar l'etiqueta nutricional del producte envasat o bé s'haurà de proporcionar la informació a partir dels ingredients utilitzats i les porcions resultants.

Formació sobre l'alimentació saludable i la dieta mediterrània

Les persones responsables de l'oferta alimentària dels centres educatius i dels centres sanitaris han de garantir que les persones treballadores del centre rebin formació periòdica sobre l'alimentació saludable i la dieta mediterrània, la qual ha d'incidir en els beneficis que reporta sobre la salut.

Vigilància i control

S'ha de vigilar l'oferta alimentària dels centres educatius i dels centres sanitaris d'acord amb els criteris següents: (d'aplicació a centres de 0 a 3 anys)

- La **planificació escrita** dels menús.
- La **documentació justificativa de la valoració de la programació del menú** per part de personal qualificat amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica.
- L'existència de **fitxes tècniques dels menús**, amb la mesura dels ingredients que els integren (**volum i pes**).
- La **coincidència entre el menú planificat escrit i el que se serveix el dia** de la visita d'inspecció amb indicació de les recomanacions per al sopar en els menús escolars.
- L'exposició dels **menús escolars in situ i en línia** perquè la família sàpiga el règim alimentari dels infants.