

## Aliments saludables i no saludables per a nens

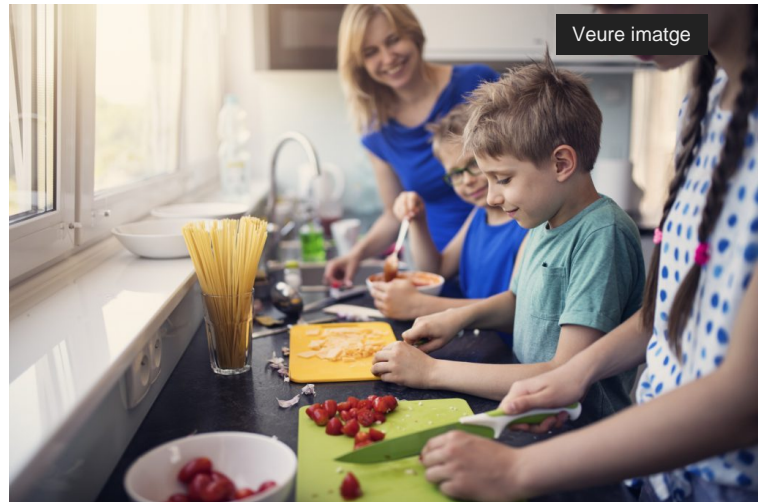
21/06/2021

*Aprèn quins són els aliments d'ús diari, setmanal o ocasional per millorar l'alimentació dels més petits.*

### Alimentació nutritiva per a nens

Una bona alimentació parteix d'oferir a casa aliments amb valor nutricional en els horaris habituals. Recalcar això d'hores habituals per evitar menjar entre hores, de manera que a l'hora establerta de l'esmorzar, dinar i sopar tinguin gana per assegurar-se tots a la taula a menjar.

Aquesta varietat d'aliments els pots introduir a poc a poc, pots involucrar als nens en el procés d'elaboració i [cuinar junts](#) [



Veure imatge



Veure imatge

</shared/.content/mix-recetas/Recetas-ideales-para-cocinar-con-ninos.html>] un plat acolorit i divertit per menjar en família. Sobretot, donar exemple seguint la mateixa dieta que el nen i a l'hora de triar amb quina beguda acompanyar el menú, optar per una el més saludable possible.

### Tabla nutricional per a nens

Sempre s'ha parlat de les 5 categories bàsiques d'aliments: fruites, verdures, cereals, pa i pasta, proteïnes i lactis. Aquests són els pilars d'una [alimentació equilibrada](https://www.triabotriasa.es/ca/) [ <https://www.triabotriasa.es/ca/> ], capaç d'aportar tots els nutrients necessaris per al creixement i funcionament adequat del cos.

Cal tenir en compte també les quantitats, perquè les seves necessitats nutricionals no són les mateixes que la dels adults. L'aportació calòrica ha de ser de 1.000 kcal/dia per a un nen de 2-3 anys, o de 1.300 a 1.500 kcal/dia segons la seva activitat física. Augmentem aquesta xifra a major edat, de 4-6 anys parlem d'unes 1.800 kcal/dia, de 7-10 anys 2.000 kcal/dia i de 11-14 anys és la franja d'edat en la qual comencem a diferenciar la quantitat de kcal entre home i dona: unes 2.200 en dones i 2.500 en homes.

La AEP, Associació Espanyola de Pediatria, aconsella repartir aquestes quantitats en 4 menjars: un 25% de la ració calòrica en l'esmorzar, 30% en el dinar, 15% en el berenar i finalment 30% en el sopar.

## Proteïna

La AEP recomana una ingesta de 10 i 15% de proteïnes d'alta qualitat, unes dues racions al dia. Els aliments rics en proteïnes són; la carn, que a més aporta una quantitat elevada de ferro, zinc i vitamina B12; el peix, font també de vitamina B12, A i D, iode, fòsfor, ferro i magnesi; l'ou, en concret la clara; i altres proteïnes d'origen vegetal com llegums, grans, llavors o soia.

El millor per als nens seria la carn magra i de sabor suau com el pollastre, gall dindi, conill o vedella. Alguns dels embotits també seria millor deixar-los de costat o limitar el seu consum, parlem d'aquells més processaments i grassos com el fuet, la mortadella, el xòped o el xoriço, i optar per [entrepans integrals amb gall dindi i formatge](#) [ /shared/.content/recetas/321-Corazones-integrales-con-pavo-y-queso.html ], pernil dolç o serrà.

Els peixos que encapçalen el rànquing amb més proteïnes són el bonítol, la tonyina i el salmó. La tonyina i el bonítol sempre són una bona opció perquè no tenen espines, per la qual cosa els és més fàcil de menjar. Pots fer-ho més apetible encara, elaborant un [pastís de patata i tonyina](#) [ /shared/.content/recetas/319-Pastel-de-patata-y-atun.html ] o una divertida [hamburguesa de sushi](#) [ /shared/.content/recetas/349-Hamburguesa-de-sushi ].

Els llegums ofereixen hidrats de carboni i proteïnes d'origen vegetal. A vegades les llenties, els cigrons, les mongetes, pèsols, etc. són avorrides per als nens i es fa difícil aconseguir que mengin llegums. Pots provar amb l'hummus, amanides o fent formes més familiars per a ells com una [hamburguesa de llenties](#) [ /shared/.content/recetas/329-Hamburguesa-de-lentejas.html ].

## Fruites

Per excel·lència la fruita més fàcil d'introduir és el [plàtan](#) [ /shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Platano ], per la seva textura, color, ràpid de pelar, pràctic per emportar i menjar sols. A més, aquesta fruita és una font d'energia, rica en vitamina B6, C, fibra i potassi. Per afegir més plàtans a la vostra dieta o altres fruites, podeu elaborar un [smoothie iceberg](#) [ /shared/.content/recetas/337-Smoothie-iceberg.html ], amb enciam iceberg, alvocat, poma i plàtan.

Les taronges també són importants pel seu alt contingut en vitamina C, igual que la pinya i el kiwi, a més gràcies a les seves propietats laxants alleugen el restrenyiment. Pots introduir aquestes fruites al matí o en el berenar, sencer o com a suc recentment espremut o batuts. Recorda que no és el mateix un suc natural que un suc industrial, per la quantitat de sucres

afegits que conté i les seves poques vitamines.

Ara que és estiu pots aprofitar la fruita de temporada: meló, síndria, préssecs, albercocs, bacores, maduixes, alvocats, peres, nabius i cireres. Amb tota aquesta varietat, ja pots brindar-li les 5 racions de fruita i verdura que necessita al dia.

## Vegetals

La verdura malgrat ser importantíssima en l'alimentació sempre ha estat el gran enemic dels més petits. Perquè això no passi, has d'[introduir els vegetals](#) [ [https://www.triabotriasa.es/media/upload/pdf/2\\_Verduras\\_Sabor\\_CAST\\_1623051208.pdf](https://www.triabotriasa.es/media/upload/pdf/2_Verduras_Sabor_CAST_1623051208.pdf) ] des de molt petits, començant amb poca quantitat, plats divertits, colorits i sobretot canviants, per evitar que els avorreixin.

La verdura que no pot faltar en l'alimentació dels més petits són els espinacs, pel seu alt contingut en ferro, carbohidrats, potassi, magnesi, calci i vitamines. A simple vista són poc apetibles, però pots provar elaborant unes [magdalenes de lluç, espinacs i porro](#) [ </shared/.content/recetas/328-Magdalenas-de-merluza-espinacas-y-puerros.html> ], una recepta original i saborosa.

Altres verdures són el carabassó, bròcoli, albergínia, cols de Brussel·les, pastanagues, porro i carabassa. Prova fent espaguetis de carabassó, que sembla pasta, però no ho és, albergínies farcides, mandonguilles de coliflor, triturar les verdures en una bona crema o com a excepció pastís de pastanaga.

## Fruita seca

La fruita seca està situada en els aliments de consum diari, amb una ingesta de 3 a 7 racions al dia. Entre la fruita seca incloem castanyes, avellanes, nous, ametlles i festucs, totes elles riques en fibra, proteïnes, greixos i calci.

Malgrat ser un element indispensable pel seu gran valor nutritiu, segons l'AEP és millor no introduir-los abans dels 4 anys per risc d'asfíxia.

## Cereals i patata

Pa, cereals, pasta, arròs i patata són fonamentals en l'alimentació infantil, cal menjar de 4 a 6 racions al dia, perquè aporten hidrats de carboni perfectes per proporcionar energia al cos.

L'arròs els encanta als nens, només hauràs de barrejar-lo amb altres aliments nutritius com la carn, peix, llegums o formatge per oferir-los proteïna. Pots provar també amb un [arròs integral amb verdures i truita](#) [ </shared/.content/recetas/327-Arroz-integral-con-verduras-y-tortilla.html> ], per donar-los-hi un plus de fibra, minerals i vitamines.

Altres cereals més oblidats entre els nens, però no menys importants, són: el mill, cereal sense gluten, ric en magnesi, fòsfor, ferro i vitamina B; l'espelta, font de proteïnes, rica en vitamines del grup B i E i, finalment, la avena, rica en proteïnes, vitamines, hidrats de carboni, potassi, calci i fibra.

## Aliments menys saludables per a nens

Finalment, estan tots aquells aliments que haurien de ser només de consum ocasional, els que trobem a dalt de tot de la piràmide nutricional, serien tots els dolços i els greixos.

Lamentablement, aquí es troben molts dels aliments preferits dels nens, que hauríem d'evitar: tota la brioixeria industrial, els refrescos, el menjar preparat, frites, snacks salats, laminadures i greixos untables.