

Ajuntament de Castellar del Vallès

Si vols un nen sa dona-li bé de menjar

S'HAN D'EVITAR

VIGILAR

- Aliments salats (llaunes,...)
- Fregits
- Pastisseria industrial
- Refrescos

CADA DIA

L'alimentació esglaonada és l'adequada

0-4 mesos } llet

5 mesos } cereals sense gluten, fruita

6 mesos } llet continuació, brou vegetal

7-8 mesos } Gluten

10 mesos } peix blanc, rovell ou i iogurt

12 mesos } llet sencera, ou sencer i llegums (cigrons)

15 mesos } peix blau

18 mesos } menjar a taula no triturat

24 mesos } ha de conèixer tots els gustos i menjar de tot.

De tots és conegut que el benestar de les persones - especialment dels nens - depèn, entre d'altres factors, d'una alimentació adequada.

Així mateix, sabem que molts dels problemes de salut que poden aparèixer a l'edat adulta (obesitat, diabetis, malalties cardiovasculars...) estan relacionats amb els hàbits alimentaris practicats des de la infància.

L'educació nutricional, encaminada cap un comportament alimentari saludable, s'ha d'iniciar el més aviat possible. Cal educar els hàbits alimentaris, el gust per la diversitat d'aliments i el respecte a les sanes tradicions alimentàries.

Per portar a terme aquesta tasca, la família exerceix un paper fonamental. És al si de la família que l'infant rep les beceroles del seu comportament alimentari.

Des del Programa Municipal de Salut (PMS) de Castellar del Vallès, hem editat aquest tríptic per a contribuir a la formació dels pares sobre la salut i l'alimentació

dels seus fills més petits en l'àmbit familiar.

Elaborat per: Dra. Rosa Turull Gener, Dra. Isabel Martínez Díaz, Sra. Joana Naranjo de la Torre.

Ajuntament de Castellar del Vallès

Àrea Bàsica de Salut - Castellar del Vallès

- [Avís legal](#)
- [Sobre el web](#)
- [Accessibilitat](#)
- [Mapa web](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |
Tel. 93 714 40 40