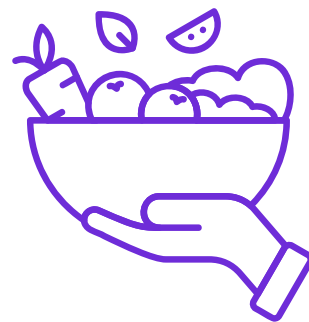


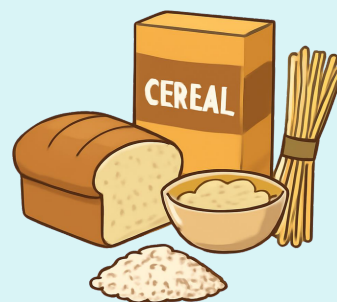
INTRODUCCIÓ ALIMENTS

A partir dels 6 mesos, el nadó pot començar a descobrir nous aliments, sempre adaptats a les seves capacitats i al seu desenvolupament. L'objectiu és oferir una alimentació variada, saludable i segura que complementi la llet materna o de fórmula.



Cereals

- Es poden introduir entre els 6 i els 12 mesos.
- Prioritzau el pa, la pasta i els cereals integrals.
- **No es recomana oferir arròs integral abans dels 3 anys**, ja que pot contenir quantitats elevades d'arsènic. També és millor evitar les begudes d'arròs i el consum habitual de coquetes d'arròs.



Fruites, verdures i hortalisses

- És recomanable oferir-ne cada dia, idealment tant al dinar com al sopar.
- Abans dels 12 mesos és millor **evitar els espinacs, les bledes i la remolatxa** pel seu contingut elevat de nitrats.



Oli d'oliva verge

És el greix d'elecció per cuinar i amanir els aliments de tota la família. Es pot utilitzar des de l'inici de l'alimentació complementària.



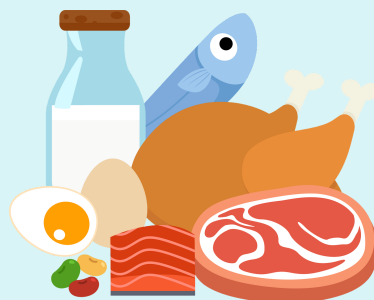
Fruits secs

- Es poden introduir entre els 6 i els 12 mesos, però **sempre en format segur**: mòlts, en pols o en crema 100% fruits secs. No han de contenir sucre, sal ni altres ingredients afegits.
- No és necessari retardar-ne la introducció. Oferir-los des de l'inici pot contribuir a una alimentació més variada.
- **No s'han d'oferir fruits secs sencers ni a trossos abans dels 6 anys** pel risc d'ennuegament.



Aliments rics en proteïnes

- Les llegums, els ous, el peix i la carn es poden introduir entre els 6 i els 12 mesos.
- Procuraue oferir llegums almenys 2 o 3 vegades per setmana.
- Alternau el peix blanc i el peix blau, preferiblement de proximitat i de pesca sostenible.
- La carn es pot oferir en petites quantitats, dins una alimentació variada. Els infants menors de 6 anys no haurien de consumir carn procedent d'animals caçats amb munició de plom.



Llet, iogurt i formatge

- Si l'infant no pren llet materna, la llet de vaca es pot introduir a partir dels 12 mesos. Ha de ser sencera, pasteuritzada o UHT i sense sucres afegits.
- El iogurt natural sense sucre i els formatges frescos baixos en sal es poden oferir en petites quantitats a partir dels 9-10 mesos i amb més normalitat després de l'any.



Aigua

- Fins als 6 mesos, els nadons alimentats amb llet materna o de fórmula a demanda no necessiten beure aigua.
- A partir d'aquesta edat, es recomana oferir-ne de manera freqüent perquè beguin segons la seva set.
- **L'aigua ha de ser la beguda principal durant tota la infància.**

QUÈ ÉS MILLOR EVITAR?

Per afavorir uns bons hàbits alimentaris des del principi:

- Evitau els aliments ultraprocessats i els productes amb molt de sucre, sal o greixos poc saludables.
- No afegiu sucre ni edulcorants als aliments ni a les begudes.
- No oferi mel abans de l'any de vida.
- Evitau refrescos, begudes ensucrades i altres begudes edulcorades.
- Limitau els embotits i les carns processades, com les salsitxes o les hamburgueses industrials.
- No afegiu sal als menjars. Aquesta és una bona recomanació per a tota la família

CONSELLS PER CUINAR LES VERDURES

Per conservar millor els seus nutrients, es recomenable cuinar-les al vapor o bollir-les amb poca aigua i durant el menor temps possible.

No hi ha aliments imprescindibles per començar, però sí una manera important d'oferir-los: amb calma, respectant el ritme de cada infant i apostant per aliments frescos, variats i saludables.

Per a les famílies

Menjar és molt més que alimentar-se. És una oportunitat perquè els infants descobreixin nous sabors, desenvolupin habilitats i comparteixin moments agradables amb la família.