

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA (PARA TODA LA FAMILIA)

- A partir del año de edad se debe realizar una alimentación saludable y variada y enseñar a comer sin caprichos. Puede tomar cualquier alimento excepto frutos secos enteros o en trozos y aceitunas, que, por riesgo de atragantamiento, es mejor evitarlos hasta los 5 años.
- Al año de vida además se debe **intentar retirar el biberón** y promover el uso del vaso, debiendo además realizar una alimentación a base de sólidos para estimular la masticación. Los niños pueden empezar a utilizar por sí solos la cuchara a partir de los 12 meses, aunque se manchen mucho.
- No se debe establecer una batalla porque el niño no quiera comer, hay que ser perseverante, paciente y dejar a un lado la ansiedad. **No forzar a comer**. Los padres establecen la calidad de la comida y los niños/niñas la cantidad. Necesitan tiempo para acostumbrarse a los cambios en la alimentación. Estos cambios deben ser paulatinos. Es habitual que a partir de los 12 meses de vida disminuyan las cantidades que comen. Comer no es sólo alimentarse sino aprender a disfrutar de la comida, y ser cada vez más autónomo.

De nada sirve preocuparnos mucho de la alimentación de nuestro hijo durante el primer año si luego descuidamos unos buenos hábitos. A continuación se muestran una serie de recomendaciones para llevar a cabo una alimentación sana, válidas para toda la familia:

- ✓ Realizar una dieta rica en fruta (2-3 piezas/día) y verduras (1-2 veces/día). Es importante que no pierdan este hábito que adquirieron durante el primer año de vida.
- ✓ Tomar legumbres 2-3 veces/semana.
- ✓ No saltarse ninguna comida y realizar un desayuno completo (lácteos, cereales y fruta), y la merienda tradicional (fruta y pequeño bocadillo). Intentar que el almuerzo que llevan al colegio no sea un sustituto del desayuno y se base en fruta y no en bollería y zumos industriales.
- ✓ Evitar la toma de alimentos y bebidas con azúcares añadidos (refrescos, batidos, zumos industriales,...)
¡Beber agua!
- ✓ No abusar de las proteínas (carne, pescado, huevo). Cambiar el hábito de dar tanta proteína en la cena (carne, salchichas,...) y sustituir por más verdura.
- ✓ Controlar ingesta de embutidos y comidas grasas. **Evitar bollería industrial.**
- ✓ Evitar chucherías de todo tipo. En caso de darlas, lo mínimo posible y sólo en días especiales, con posterior lavado minucioso de dientes. **No utilizar siempre las golosinas como premios.** Es mejor premiarles con afecto y tiempo.
- ✓ Utilizar aceite de oliva virgen. Cocinar a la plancha y limitar la ingesta de salsas y frituras.
- ✓ Utilizar poca sal, que sea siempre yodada. Acostumbrarse a comer los alimentos con poco azúcar.
- ✓ Ofrecer 500 ml de lácteos al día, para asegurar el aporte de calcio. Dar más de 500 ml puede dar lugar a un aumento de proteínas ingeridas lo que conlleva riesgo de sobrepeso y obesidad en un futuro.
- Masticar la comida despacio. Evitar alimentos de establecimientos de comida rápida. **Procurar comer en familia, sin televisión, sin lectura,...** La comida debe ser un momento placentero que sirva para comunicarse, estrechar lazos y ofrecer modelos apropiados a los niños sobre alimentación.

Y, sobre todo, aumentar el tiempo dedicado al ejercicio físico y disminuir las actividades sedentarias (televisión, ordenador, videojuegos,...).

¡¡Unos buenos hábitos en la infancia y en la adolescencia favorecen una buena salud y calidad de vida en la edad adulta!!

ELIKADURA OSASUNTSUA IZATEKO AHOLKUAK (FAMILIA OSOARENTZAT)

- Urtea betetzen duenetik aurrera haurra modu osasuntsuan eta denetarik janda elikatu behar da eta kapritxorik gabe jaten irakatsi behar zaio. Edozein elikagai jan dezake, fruitu lehorrak eta olibak izan ezik, kontrako eztarrira joan daitezkeelako. Horregatik, hobe da ez jatea 5 urte bete arte.
- Lehen urtea betetakoan, **biberoia kentzen ahalegindu behar da**, eta edalontzia erabiltzeko ohitura hartzen lagundu. Horrez gain, elikagai solidoak hartzen hasi behar du haurrak, janaria mamurtzen ikasteko. Haurrek koilara beren kabuz erabiltzen has daitezke 12 hilabeteetatik aurrera, nahiz eta asko zikindu.
- Ez da harekin sesioan hasi behar, ez duelako jan nahi; saiatu egin behar da haurrak jan dezan, baina lasai hartuta eta alde batera utzita ernegua. **Ez da jatera derrigortu behar haurra**. Gurasoek janariaren kalitatea ezartzen dute, eta haurrek kantitatea. Haurrek denbora behar dute elikadura-aldaketetara ohitzeko; horregatik, pixkanaka-pixkanaka egin behar dira aldaketak. Ohikoa da 12 hilabeteetatik aurrera jaten dituzten kopuruak txikitzea. Jatea ez da elikatzea bakarrik, baizik eta janariaz gozaten ikastea eta geroz eta autonomoagoa izatea.

Dena den, alferrik da gure seme-alaben elikadura lehen urtean ardura handiz zaintzea, ez badiegu gero ohitura onak hartzen irakasten. Jarraian, bada, **elikadura osasuntsua izateko zenbait gomendio** emango ditugu, familia osoarentzat baliagarriak direnak, gainera.

- ✓ Fruta eta barazki ugari jan (fruta: 2-3 ale egunean, eta berdura: 1-2 aldiz egunean). Garrantzitsua da haurrek beren bizitzaren lehen urtean hartutako ohitura on hori gerora ez galtzea.
- ✓ Hartu lekaleak 2-3 aldiz astean.
- ✓ Jatordu guztiak egin, ondo gosaldu (esnekiak, zerealak eta fruta) eta ohiko askaria egin (fruta eta ogitarteko txikia). Eskolara eramaten duten hamarretakoak ez du gosaria ordezkatu behar: fruta izatea gomendatzen da eta industria-opilak eta -zukuak saihestea.
- ✓ Azukrea gaineratuta duten elikagaiak eta edariak ekidin (freskagarriak, irabiatuak, zuku industrialak...). **Ura edan!**
- ✓ Ez jan proteina gehiegi (haragia, arraina, arrautza). Ez hartu horrenbeste proteina afalorduan (haragia, saltxitxak...), eta, horien ordeztu, barazki gehiago prestatu.
- ✓ Hestebeteak eta gantza duten jakiak neurritz jan. **Industria-opilak ahalik eta gutxien.**
- ✓ Litxarreriarik ez jan, edo ahalik eta gutxien jan —esaterako, egun berezietan baino ez—, eta, ondoren, ondo garbitu beti hortzak. **Ez erabili litxarreriak beti sari gisa.** Saririk onenak maitasuna eta denbora dira.
- ✓ Oliba-olio birjina erabili. Janariak plantxan prestatu, eta saltsak eta frijituak ahalik eta gutxien erabili.
- ✓ Gatz gutxi erabili, eta gatz iododuna izan dadila beti. Elikagaiak azukre gutxirekin jaten ohitu.
- ✓ Egunean 500 ml esneki hartu, kaltzio nahikoa hartzen dutela bermatzeko. 500 ml baino gehiago emateak etorkizunean gehiegizko pisua eta gizentasuna agertzeko arrisku handiagoa ekar dezake.
- ✓ Janaria poliki mamurtu. Janari lasterreko establezimenduen elikagaiak saihestu. **Jatorduak familia-giroan egiten saiatu, telebista eta irakurgaiak alde batera utzita.** Jatorduak une atsegina izan behar du, komunikatzeko, harremanak estutzeko eta haurrei elikatzeke eredu egokiak eskaintzeko unea, alegia.

Eta, batez ere, alde batera utzi egoneko jarduerak (telebista, ordenagailua, bideo-jokoak...) eta, horien ordeztu, kirolari eman!

Haurtzaroko eta nerabezaroko ohitura onek osasunari eta bizitza-kalitateari on egiten diote helduaroan!!