

## Alimentació infantil

### Xerrada inaugural curs 2019/2010, a càrrec de Carlos González

16/09/2019

Pediatre, autor de llibres sobre lactància materna i vincle en la petita infància. Col·labora a diversos mitjans com *Ara Criatures* o *Ser Padres*.

President de l'Associació Catalana Pro Alletament Matern (ACPAM)

#### 1. Cal preocupar-se si els teus fills mengen prou? Per què tantes famílies vivim amb angoixa l'alimentació dels nostres infants?

Una de les principals consultes pediàtriques és sobre infants que no mengen prou. Aquesta preocupació contrasta amb l'epidèmia d'obesitat infantil que vivim en l'actualitat. Prop del 45% dels infants tenen sobrepès.

Una de les raons principals és el discurs dels pediatres, que durant dècades s'han dedicat a marcar les quantitats ideals d'aliments, calories, nutrients, etc. Han parametrizat i problematitzat una funció bàsica humana: menjar, com respirar, és una funció vital que tots els humans fan de manera normal; mesurar-ho i voler-ho estandarditzar ha portat les famílies a preocupar-se massa pel que és "normal".

La realitat, però, és que **no hi ha cap consens sobre la quantitat ideal de vitamines, calories o nutrients "normals"**. Pràcticament cada país té uns paràmetres del que cal que un infant mengi i aquests varien enormement entre països. A priori, no és possible saber quina és la quantitat ideal de vitamines, proteïnes, que necessita un infant. És només a posteriori que podem saber-ho: el pes és el criteri, la malnutrició o l'obesitat.

De fet, **només l'infant sap el que ha de menjar**. Ben aviat, els infants comencen a menjar tot el que se'ls posa per endavant. De fet, en els 2 primers anys de vida, estem pendents del que es posen a la boca; paper, terra, pedres, fil.... Si volem que els infants mengin, només cal posar-lo menjar al davant, el mateix que mengen els adults adaptat al que poden posar-se a la boca, i deixar-los menjar sols.

Des dels 9 mesos, la majoria dels bebès són capaços de menjar tots sols, de beure d'un got amb dues mans i de menjar el mateix que els adults, adaptat. No hem de triturar els menjars, ja que hi ha cert consens en reconèixer que no introduir abans dels 10 mesos els trossos pot generar problemes alimentaris.

#### 2. Si quan són molt petits exploren i mengen de tot, per què deixen de fer-ho a partir dels 2 anys? Què hem de fer?

A partir de l'any i mig aproximadament, comencen a no voler provar coses noves o fins i tot a rebutjar coses que menjaven amb normalitat. És normal i no cal alarmar-se. Hi ha coses que els agraden més que d'altres i hem de permetre que expressin les seves preferències.

A la joventut, torna a obrir-se una finestra en la que tornem a buscar i acceptar coses noves.

No cal menjar de tot. És més important menjar coses bones, desenvolupar criteri propi, menjar coses bones, que menjar de tot.

### 3. Què poden menjar els infants?

Els infants poden menjar de tot. Les famílies han de decidir què volen oferir els seus fills.

Les famílies tenen una idea del que és sa i no és sa. El problema és que a voltes tenen concepcions equivocades. En el nostre context, les més habituals:

- Sucs vs fruita sencera. Els sucres de la fruita sencera són sucres intrínsecs “encapsulats” en les cèl·lules de la fruita. Aquests sucres esdevenen “sucres lliures” quan es liqua la fruita. Així que fins i tot quan fem els sucres a casa, hem de limitar-ne el consum. Molt més quan són sucres envasats, als que s’afegeixen sucres d’origens diversos. **En canvi, no hi ha límit en el consum de fruita sencera**
- Galetes vs pa. Les galetes estan fetes de farina, greix i sucre; és a dir, són pastissos i cal limitar-ne seriosament l’ús. El sucre a més genera puntes d’insulina i gana, que porten a consumir més del compte. El pa, en canvi, és consumit pel cos de manera més paulatina.
- Pernil dolç o gall d’indi. Són embotits, igual que el salsitxo o altres que sabem que són poc saludables. No hem de deixar-nos enganyar.

**El sucre, la sal.... Enemics?** Superats el primers 6 mesos, no hi ha diferències entre la proporció de sucre i de sal que poden menjar els infants i el que poden menjar els adults. Els pediatres han intentat reduir la quantitat de sucre i sal que mengen els bebès amb l’esperança de generar un hàbit més saludable en les noves generacions. La realitat és que quan es fan una mica més grans, consumeixen el mateix sucre i sal que els adults, i que els beneficis teòrics d’una dieta més restrictiva s’esvaeixen ben aviat. Centrar-se en els bebès no canvia res. **Cal que les famílies canviïn els seus hàbits de compra i d’alimentació.**

**No és imprescindible que els infants esmorzin bé.** La preocupació per esmorzar bé a primera hora, és més un interès comercial que no pas una necessitat biològica. Hi ha persones, el bioritme de les quals fa difícil menjar a primera hora. Solucions: preparar una entrepà per l’hora del pati o llevar-se més d’hora per facilitar que s’obri la gana.

**I la llet?** La llet és imprescindible fins els 2 anys, materna preferentment. Si no és possible, llet especial de nadons fins passats els 6 mesos, i després llet de vaca. Cal que sigui sencera. Amb els bebès no hem de substituir la llet per llet d’arròs o d’ametlles del súper, ja que només les de farmàcia estan regulades per al consum dels nadons. A partir dels 2 anys, la llet no és necessària però tampoc no fa mal. No hem d’afegir-hi ni sucres ni xocolates (ni tampoc al iogurt).

### 4. Doncs que hem de fer de fer quan els nostres fills no volen menjar?

- Preparar menjar que és visualment atractiu pels infants.
- Es presenta el menjar que hem decidit fer. Sense argumentar si és sa o necessari o....
- L’infant se serveix tot/a sol/a allò que li ve de gust del que hem fet.
- No obligar-los a menjar-s’ho tot només perquè s’ho ha servit. Ha d’aprendre, en tot cas, a gestionar bé les porcions.
- No negociar. Que es mengi el que vulgui del que hi ha preparat. Si hi ha peix amb arròs i només vol l’arròs, que mengi l’arròs.
- Podem fins i tot, preguntar per una alternativa que sigui raonable de fer (senzilla, saludable) si el que hi ha no li entra bé.

- Cap menjar pot estar condicionat a un altre menjar. No podem condicionar les postres a menjar la mongeta. Ni menjar un segon plat a acabar-se el primer plat. Si no volen menjar res del que hi ha presentat, poden passar a les postres.
- Mai fem servir el menjar com un premi o com un càstig. Mai hem de fer servir premis o càstigs amb el menjar. Quan ho fem, els transmetem que hi ha dos tipus d'aliments: els dolents (amb els que ens poden castigar o que hem d'incentivar) i els bons (que són un premi o que ens poden retirar si no fem el que toca).
- Mai argumentar "no pots dir que no t'agrada si no ho has provat". Emet el missatge que han de desconfiar d'ells mateixos perquè és bo provar coses que no volen (els diríem el mateix respecte de les drogues o de pràctiques sexuals que no volen però que no poden rebutjar sense provar-les abans?)

##### **5. Però llavors, si poden decidir el que mengen, quina és la responsabilitat de les mares i pares?**

Les mares i pares hem d'ajudar els infants a aprendre a prendre decisions sobre el que és raonable menjar. **Ningú sap el que és "normal". Cada família ha de decidir el que considera que és bo, normal o raonable pels seus fills/es i llavors deixar-los triar.**

La responsabilitat dels pares i mares és disposar de menjar saludable a casa. Tenim el poder de comprar i escollir el que entra a casa i aquest és el que hem de fer prevaldre. **Si no volem que els nens mengin productes poc saludables (greixos, processats, brioixeria,...) no n'hem de comprar ni tenir-ne a casa!** A casa hem de tenir coses que puguem oferir als nostres fills segons el que entenem que és normal o raonable per nosaltres.

**Hem de tractar els nostres fills amb dignitat.** No es pot obligar els infants a menjar el que no volen. Ningú obliga ni als reclutes ni als presoners a menjar si no en tenen gana. Si no volen menjar algunes de les coses que hi ha preparades, que mengin altres.