

# Decàleg de l'alimentació



*Abans de començar a menjar,  
les mans us heu de rentar  
i en acabar,  
també les dents netejar.*



**AEPap**  
Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria  
[www.aepap.org](http://www.aepap.org)



[www.famiped.es](http://www.famiped.es)



[www.familiaysalud.es](http://www.familiaysalud.es)



Una alimentació **completa i equilibrada** manté la salut i prevé malalties. S'aconsegueix amb una dieta **variada** que inclogui tots els grups d'aliments de la piràmide. Si els infants comencen aviat a **menjar de tot**, s'hi acostumen per sempre.



La **dieta mediterrània** és molt sana. Consisteix a menjar molts **vegetals** (fruites, verdures, hortalisses, llegums), cereals (pa, pasta, arròs) i més carn blanca i **peix** que carn vermella. És preferible cuinar amb **oli d'oliva** i poca sal, millor amb iode.



És bo repartir el que es menja en **5 àpats**. Esmorzar, dinar i sopar, i a més a mig matí i a l'hora de berenar. En aquests dos àpats és millor menjar una fruita fresca o un entrepà que un suc envasat o brioixeria industrial. No fa falta "picar" res més.



Els infants aprenen a **menjar** imitant les persones grans. És millor menjar a poc a poc, asseguts a taula, **en família**. **Sense tele**, perquè el infant mal menjador es distreu i no menja; i el que menja molt, ho fa sense adonar-se de la quantitat que ingereix.



Sempre un bon **esmorzar** abans d'anar a classe: **llet**, cereals (pa) i **fruita** (una peça sencera o suc natural). Millora el rendiment físic i intel·lectual i evita l'obesitat.



Tots els dies fruites, verdures i hortalisses. Se'n recomanen 5 racions al dia. Dues o tres han de ser fruites senceres i s'han de mossegar. És millor postre que un làctic. No s'ha de prendre més d'un got petit de suc, 100 % natural, al dia.



**L'aigua** és l'única beguda necessària i més sana que qualsevol refresc, suc o batut.



**Eviteu** el menjar **precuinat** (amb més greixos i sal), els aliments amb **greixos trans**, saturats o hidrogenats (llegiu-ne les etiquetes). Dolços i aperitius salats amb moderació. **Cuineu més vegades a la planxa, al forn, bullir o al vapor** que no pas prepareu fregits, empanats i arrebossats.



Deixeu que el vostre fill decideixi quant vol menjar. Feu-li confiança: **és millor oferir, que obligar**. Els infants mengen **la quantitat que necessita el seu cos**, no la que nosaltres volem. El fet de menjar no és un càstig, ni tampoc ha de ser un premi.



Una hora d'exercici tots els dies, que s'aconsegueix en córrer al pati, passejar, pujar les escales, treure el gos o anar caminant o amb bici al col·legi. I, almenys 5 vegades a la setmana, una mica més d'esport; més divertit fer-ne amb algú.