

REVISIÓ GRUPAL DELS 6 MESOS

ALIMENTACIÓ



Lactància materna

Lactància mixta

Lactància artificial

Fòrmula de continuació



Alimentació complementaria

Gramatge (fins els 12 mesos)

CARN 20-30g/dia

PEIX 30-40g/dia

OU talla S

Anar oferint AIGUA

Alimentos

Edad de incorporación y duración aproximada

0 - 6 meses 6 - 12 meses 12 - 24 meses ≥ 3 años

Alimentos	0 - 6 meses	6 - 12 meses	12 - 24 meses	≥ 3 años
Leche materna				
Leche adaptada (en niños que no toman leche materna)				
Cereales –pan, arroz, pasta, etc.– (con o sin gluten), frutas, hortalizas¹, legumbres, huevos, carne² y pescado³, aceite de oliva, frutos secos chafados o molidos. Se pueden ofrecer pequeñas cantidades de yogur y queso tierno a partir de los 9-10 meses.				
Leche entera*, yogur y queso tierno (en más cantidad) *En caso de que el niño no tome leche materna				
Sólidos con riesgo de atragantamiento (frutos secos enteros, palomitas, granos de uva enteros, manzana o zanahoria cruda)				
Alimentos superfluos (azúcares, miel ⁴ , mermeladas, cacao y chocolate, flanes y postres lácteos, galletas, bollería, embutidos y charcutería)	Cuanto más tarde y en menos cantidad mejor (siempre a partir de los 12 meses)			

BEIKOST

FRUITA



AUTORS: EQUIP DE PEDIATRIA DE BSA

Exemple:



1/2 pera



1/2 poma



1/2 plàtan



suc de taronja o mandarina natural



o llet

Preparació:

La fruita ha d'estar a temperatura ambient. S'ha de rentar i pelar bé. La tallarem a trossets petits i hi afegirem el suc de la taronja o la mandarina o llet. Finalment triturar-la.



Mesures:

La quantitat ha de ser adequada i s'ha d'adaptar a la sensació de gana del nen.

Consells:



No afegir sucre, sacarina, mel, llet condensada... per sota dels 12 mesos d'edat.

Servir-la després de feta.

Servir amb plat i no amb biberó.

Es recomana que es doni a l'hora de berenar, però es pot oferir a qualsevol hora del dia.



Afegir d'una en una qualsevol fruita i sempre en hores diürnes.

Oferir aigua



Recomanacions de l'equip de pediatria de BSA
2017



Imatges - Creative Commons + consentiment

Verdures



AUTORS: EQUIP DE PEDIATRIA DE BSA

Exemple de recepta:

1 patata mitjana (mida d'un ou).
5 o 6 mongetes tendres/carabassa/carbassó.
1 pastanaga i una ceba.
Quantitat adequada de proteïna (car, peix o ou).



Quantitat de carn:
20 gr. per sota dels 12 mesos d'edat.
40-50 gr. a partir dels 12 mesos d'edat.



Quantitat de peix:
30 gr. per sota dels 12 mesos d'edat.
60-70 gr. a partir dels 12 mesos d'edat.



Quantitat d'ou:
Per sota dels 12m: talla S.
Per sobre dels 12m: talla M o L.



Preparació:

1. Coure les verdures amb poca aigua durant 20 minuts.



2. A continuació afegir la proteïna i coure 5 minuts més.



3. Un cop estigui tot cuit es tritura i es posa una cullerada d'oli d'oliva.

Consells:



No afegir sal o pastilles de brou.



Podeu congelar la farineta de verdures sense la proteïna.



Evitar bledes i espinacs per sota de l'any, després limitar el consum.

Recomanacions de l'equip de pediatria de BSA-08/02/2017



FARINETA DE CEREALS



AUTORS: EQUIP DE PEDIATRIA DE BSA

Ingredients:



Llet en pols adaptada o materna



Cereals



Aigua

Preparació:



Prepareu un biberó, passeu la barreja a un bol o plat fons i afegiu les cullerades de cereals d'una en una fins que aconseguíu una consistència cremosa.

Exemple:

150 ml d'aigua
+
5 cassoles de llet adaptada
+
5 o 6 cassoles de cereals



Consells:



- Oferiu les farinetes amb cullera i no en el biberó.

- Solament heu de donar unes farinetes al dia (per esmorzar o per sopar).

- Oferir aigua.

Cereals amb gluten



El gluten s'ha d'introduir entre els 4 i 7 mesos de vida.

Recomanacions de l'equip de pediatria de BSA
2017



Imatges - Creative Commons + consentiment

ALIMENTACIÓ



Para niños de aproximadamente 8 meses

Ejemplo de programación de menús del mediodía

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ª semana	Patata, zanahoria y judía tierna con trocitos de tortilla	Puré de puerro y sémola de trigo con migas de pollo	Patata, calabacín y cebolla con trocitos de rosada	Puré de alubias*, calabaza y sémola de arroz	Guisantes, coliflor y zanahoria con trocitos de bacalao
2ª semana	Lentejas* y arroz con puerro, cebolla y zanahoria	Puré de calabacín y sémola de maíz con pavo	Patata, judía tierna y calabaza con trocitos de merluza	Sopa espesa de estrellitas de pasta con tortilla y trocitos de tomate	Puré de patata y corazón de alcachofa con filete de cerdo
3ª semana	Puré de brócoli, puerro y arroz con filete de lenguadina	Patata y garbanzos* con zanahoria rayada	Puré de judía tierna y sémola de maíz con migas de conejo	Pistones con guisantes y huevo hervido rayado	Dados de calabaza y patata con trocitos de pollo

Hay que añadir aceite de oliva virgen extra a todas las comidas.

* Las legumbres, por su composición nutricional rica en hidratos de carbono y en proteínas, pueden constituir un plato único.

BABY-LED WEANING

* Beneficis descrits x els seus promotors

Practicar la alimentación complementaria tiene beneficios para ti y para tu bebé:

1. **Menos aversión a la comida.** Si tu bebé come diferentes texturas y elige qué comer tiene más posibilidades de no ser quisquilloso con otros alimentos sólidos. Si te faltan ideas sobre qué cocinar, ¡mira nuestro apartado de recetas!

2. **Aprende a autorregular su apetito.** Si un bebé se alimenta de manera independiente tiene mayor control para decidir si está saciado o no.

3. **Come alimentos saludables.** Al alimentarse con ingredientes frescos y enteros evitamos los productos envasados o procesados.

4. **Desarrolla sus capacidades motoras.** Este método mejora su coordinación ojo-mano, la masticación y fomenta hábitos alimenticios saludables.

5. **Más comidas familiares.** Si os sentáis juntos a comer, tu bebé tendrá la oportunidad de aprender observando a tu familia, así como de tener un plato para aprender a comer con el que inculcarle hábitos que le acompañarán toda la vida.

6. **Ahorra tiempo**

BABY-LED WEANING

Que cal tenir en compte:

Si l'infant i la família esta preparats:

- Si ha perdut el reflexe extrusió.
- Es manté assegut.
- Te desenvolupada la coordinació ull-mà-boca
- Ha d'estar acompanyat en TOT moment

Els aliments han de ser :

- Fàcils d'agafar (forma bastonets , cosió que no es desfai a la mà però si a la geniva)
- cru o coccions senzilles.

Evitar:

- Salchichas.
- Poma i pastanaga crua. Fer al forn al micro uns minuts.
- Fruits secs sencers. Es pot donar en cremes o triturats.
- Olives, raïm o fruits vermells sencers. Cal donar tallats x la meitat
- Caramels o similars.
- Evitar introduir l'adults el menjar a la boca del nadó

BABY-LED WEANING

	4-6 Months	6-9 Months	9-12 Months	12+ Months
Fruits	Apple, Avocado, Banana, Peach, Pear	Same as 4-6 PLUS apricot, blueberry, papaya, grapes, melon, kiwi	Same as 6-9 PLUS Mango, cherries, coconut, Pineapple	Same as 9-12 PLUS Citrus, strawberries, raspberries,
Veggies	Green Beans, Sweet/White potato, Carrots, Squash, Pumpkin	Same as 4-6 PLUS Peas, Broccoli, zucchini, asparagus, cauliflower, beans, onion, bell pepper	Same as 6-9 PLUS tomatoes, spinach, okra	Same as 9-12 PLUS Corn
Cereals & Grains	Brown/white Rice	Same as 4-6 PLUS Quinoa, barley, oats, pasta, wheat	Same as 6-9 months	Same as 9-12 months
Meat & Dairy	yogurt (some pediatricians recommend waiting until 6mos)	Salmon, Sardines, light tuna, white fish, egg, beef, pork, lamb, cheese, turkey	Same as 6-9 months	Same as 9-12 PLUS Cows milk as main beverage

Hàbits

- Higiene : cura de la pell (bany, hidratació ,...), ungles rodones
- **NOU !!!** Higiene bucal. Cal començar la higiene bucal amb l'erupció de la primera dent de llet. Cal fer-ho 2c /dia. Utilitza una gasa , la punta d'un drapet net humitejat en aigua o un didal de silicona per netejar-li dents, genives , llengua ,galtes i paladar.
- Descans :
 - Alguns dormiran tota la nit d'una tirada i altres seguiran despertant diverses vegades durant la mnit (molts).
 - Alguns fins i tot es desperten més sovint pq ara han après a moure's per si mateixos.

TENIR CURA DEL NADÓ

- PREVENCIÓ D'ACCIDENTS

Principals causes de lesions: cops, caigudes, intoxicacions, ennuagaments, cremades i els accidents de trànsit com a passatger (sistemes de retenció infantil homologats en relació amb el seu pes i alçada, grup 0+ (de 0 a 13 kg), seient del darrera i a contra marxa.

Mesures: extremar les precaucions de seguretat a la llar. A aquesta edat s'ho emporta tot a la boca. Cura amb objectes petits. També es comença a moure, cura amb mobles perillosos, escales, endolls... Vigilar les zones de la cuina i el bany. L'ús del caminador està totalment desaconsellat pel risc de caigudes, i no beneficia l'adquisició de la marxa i el desenvolupament del nen.



A partir dels 6 mesos

Què farà ?

- Agafa un objecte i se'l passa de mà a mà
- Pinça inferior
- Porta coses a la boca (RISC)
- Llença objectes
- Passa d'assegut a aixecar-se (anelles)
- Manté esquena recta
- Es manté assegut
- Es posa dempeus amb recolçament (??)

LES MALATIES



Renteu-vos les
mans sovint



Tapeu-vos la boca
per tossir



No consentiu que
sigui un fumador
passiu



Si té febre, no vol
menjar, té tos...
consulteu.



FEBRICULA: $>37^{\circ}\text{C}$
FEBRE: $>38^{\circ}\text{C}$

TOTA LA INFORMACIÓ...



**SALUT EN FAMÍLIA
MOLTES GRÀCIES**



TORN DE PREGUNTES