

ALIMENTACIÓ A PARTIR DE L'ANY DE VIDA :

- A partir de l'any d'edat introduïrem el que anomenem alimentació completa. Aquesta ha de ser **variada i equilibrada** en relació al contingut de proteïnes, lípids (greixos) i hidrats de carboni (fècules).
- Evitar una ingesta excessiva de greixos d'origen animal i un excés de sal .
- També es procurarà que aquesta contingui verdura , fruita, oli d'oliva i peix .
- Per adquirir uns hàbits correctes a l'hora de menjar cal un ambient tranquil, intentar respectar els horaris i mantenir estables el lloc i l'entorn . També cal afavorir l'autonomia del nen a l'hora de menjar .
- S'han d'introduir a poc a poc i progressivament aliments variats, semblants al menjar de l'adult i anar canviant textures, i passant del triturat a bocins, procurant que no s'ennuegui i tenint clar que no tindrà tota la dentició fins als 2 ½ o 3 anys .
- La introducció d'aliments nous es farà a poc a poc:
 - Als 12 mesos es pot introduir xai sense greix i el pernil curat
 - Pa amb tomàquet . Pasta de sopa petita , sèmola o meravella.
 - A partir dels 15-18 mesos es poden introduir les maduixes , el préssec i el kiwi , fruites susceptibles de produir al·lèrgies
 - També es pot començar a donar l'ou en forma de truita
 - Als 18 mesos s'introdueix el peix blau (vigilar amb les espines)
 - Als 24 mesos el cacau, embotits, marisc i calamars .
 - Els fruits secs xafats als 18 mesos, no els podem donar sencers fins als 3 anys
- Han aparegut al mercat llets de continuació o preparats làctics destinats a suplir a la llet de vaca fins als 3 anys :
 - Entre l'any i els 18 mesos es recomanable, a ser possible, mantenir la llet de continuació tipus 2 o passar a una 3 per la seva adaptació proteica, càrrega renal i la quantitat de ferro.
 - Després continuar amb aquesta llet o passar a la llet de consum habitual a casa a criteri dels pares . La llet de vaca es recomana que sigui sencera.
- A aquesta edat hauria de menjar proteïnes dos cops al dia.
- Exemple de l' alimentació als 12 mesos :
 - * **ESMORZAR:** 1 plat de farinetes amb llet adaptada núm. 2.
 - * **DINAR :** 1 puré de verdures amb pollastre, vedella o conill.
1 iogurt natural o una mica de formatge fresc.
 - * **BERENAR:** 1 plat de puré de fruita.
 - * **SOPAR:** 1 plat de sopa amb peix o ou, o una mica de pa amb tomàquet i pernil dolç (poc abundant).
1 biberó de llet tipus 2 sense cereals
- És habitual que disminueixi la quantitat d'aliments que el nen ingereix, degut al menor ritme de creixement i al requeriment calòric que no es tan alt

QUANTITATS D'ALIMENTS , INCLÒS EL QUE ES REBUTJA, QUE CONSTITUEIXEN UNA RACIÓ PELS NENS :

ALIMENTS	1-3 ANYS	Nombre de racions per dia o a la setmana
Llet i derivats	500 c.c.	Al dia
Carn o pollastre	60 gr	5 cops per setmana
Peix	100 gr	2-3 cops per setmana
Patates	60 gr	Cada dia, la quantitat depèn de la preparació
Llegums	30 gr	3 cops a la setmana
Verdures	70 gr	Cada dia, crues o cuites
Fruites cítriques	100 gr	Cada dia
Altres fruites	100 gr	Cada dia
Pa i cereals	200 gr	Cada dia
Sucres i dolços	30 gr	Cada dia
Arròs	40 gr	2 cops a la setmana
Pastes	40 gr	2 cops a la setmana
Ous	1 OU	1-2 cops a la setmana