



L'ALIMENTACIÓ A L'EDAT ESCOLAR

Les enquestes realitzades sobre l'alimentació del nen en l'edat escolar fiquen de manifest els mateixos errors:

- Una ingesta de proteïnes correcta en quantitat, però de procedència quasi exclusivament de la carn: s'abusa de la carn y dels embotits rics en àcids grassos saturats.
- Es realitza una ingesta insuficient de pa, llegums i productes lactis.
- Excés de lípids, embotits, carns amb greix i salses, preparacions industrials (raviolis, empanades, mandonguilles, favada, ...) riques en greixos saturats, ...
- Un excés de sucres d'absorció ràpida substituint els d'absorció lenta: dolços, galetes a qualsevol hora del dia, begudes ensucrades servides fins i tots durant el dinar, ...
- La ingesta càlcica és insuficient a causa del poc consum de productes lactis: el 40% dels nens rep menys de 200 ml de llet al dia; només entre el 6% y el 8% consumeixen una quantitat suficient: mig litre de llet al dia.
- Finalment, l'alimentació està mal repartida durant el dia: predomini al dinar i al berenar a costa de l'esmorzar i del sopar.

NECESSITATS REALS DEL NEN

Els 4 menjars del dia s'haurien de repartir:

- L'esmorzar hauria de representar el 25 % de las calories de la ingesta diària
- El dinar , el 30 %,
- El berenar, del 15 al 20 %,
- I el sopar, del 25 al 30 %.

Els horaris dels menjars haurien de ser regulars. És precís evitar picar contínuament. L' alimentació ha de ser diversificada: quanta més variació d' aliments hi hagi a la ingesta diària, menys risc hi ha de carències i déficits nutricionals.



Proteïnes

Els vegetals rics en proteïnes (lleguminoses, cereals, pa) s'han de consumir amb major freqüència.

Els formatges han d'escollir-se amb menys del 50% de matèries grasses per evitar una aportació de lípids massa important. En aquest cas, el consum de 2 porcions per dia és perfectament vàlid.

Els productes lactis haurien de figurar en tots els menjars:

- 1/4 de litre pel dematí en l'esmorzar, natural o aromatitzat;
- unes postres de llet i/o formatge al dinar del migdia;
- un got de llet aromatitzada o formatge al berenar;
- un got de llet o unes postres de llet per la nit i/o formatge.

Cada dia: 1/2 l de llet + 2 porcions de formatge.

Les carns, els ous i el peix proporcionen, a més de les proteïnes, el ferro i la vitamina B12, dels que són pràcticament els únics proveïdors.

Es important substituir la carn 2 o 3 vegades a la setmana pel peix.

Sembla raonable un consum de 5 a 6 ous per setmana, en substitució de les carns més grasses i sobre tot dels embotits, absolutament desaconsellats en la infància.

Es pot recomanar, pel nen a partir dels 4 anys, 10 g de carn o de peix per any d'edat i per dia, es dir:

- als 6 anys: 60 g,
- als 10 anys: 100 g,
- als 14 anys: 140 g.,

Glúcids

Són proporcionats cada dia per: el pa, del qual es tenen que menjar al voltant de 200 g per dia cap als 10 anys. No conté ni sucres ràpids ni grasses, y no pot per sí sol ser factor d'obesitat. El fet d'introduir-lo en un dinar redueix considerablement el percentatge de calories de lípids de l'alimentació.



Els altres derivats dels cereals: arròs, sèmole, pastes, cereals i patates deuen figurar també cada dia, alternades en el dinar, a raó d'una ració per dia + 2 o 3 vegades com acompanyament.

Una vegada per setmana, el plat de cereals es pot reemplaçar per un plat de llegums (llenties, mongetes, cigrons); associats als productes lactis, poden substituir la carn o el peix.

Lípids

Són a la vegada las grasses visibles que afegim als nostres aliments i les grasses invisibles que els constitueixen. El seu interès resideix principalment en que subministren àcids grassos essencials indispensables per la constitució i el funcionament de las cèl·lules nervioses del nen.

Amb 60 gr de greixos per dia queden cobertes les necessitats en lípids del nen.

L'oli d'oliva, degut a les seves qualitats (gran riquesa en àcids grassos monoinsaturats), de provat efecte preventiu en la patologia cardiovascular, ha d'ocupar un lloc amb preferència com grassa d'adició.

Contribucions no energètiques de l'alimentació

Les verdures i las fruites abasten àmpliament de fibres vegetals, minerals, oligoelements i vitamines liposolubles; han de figurar al menú tots els dies.

Begudes

L'aigua és la única beguda indispensable. El nen; ha de beure 1,5 litres al dia, amb qualsevol edat.

Dra. M^a Teresa Prieto Cid
Nutrició Clínica

