

### Alimentació

En l'etapa de zero a tres anys l'alimentació és especialment important. Els vostres fills estan en un període de creixement físic i de desenvolupament. L'alletament matern cobreix les seves necessitats energètiques i nutricionals fins als sis mesos.

A partir d'aquest moment, cal incorporar a l'alimentació del lactant nous aliments. Si ho feu de manera lenta i progressiva, seguint les indicacions del pediatra, podreu anar detectant possibles problemes de tolerància o al·lèrgies a nous aliments en els vostres fills.

El desenvolupament del gust pels nous aliments pot ser un procés lent que demana constància i paciència per part vostra. Durant els primers mesos de vida, el nadó estableix una relació amb el menjar que pot influir en etapes posteriors. Per exemple, la persistència, sense necessitat, del biberó o del menjar triturat pot fer que aprengui a mastegar tard, i la manca de moviment de les mandíbules podria originar dificultats de pronunciació en la parla. La introducció forçada d'algun aliment pot produir futures manies o fòbies que el poden portar a rebutjar-lo.

És important que l'hora dels àpats tingui lloc en un ambient tranquil. Cal evitar la presència de televisió, ràdio o joguines, per fer, d'aquest moment, un espai de comunicació i afecte.

També és el moment d'ajudar-los a adquirir hàbits d'higiene (rentar-se les mans, manipular aliments), destreses manuals (beure d'un got o tassa, menjar amb cullera, punxar amb la forquilla) i de saber estar a taula (menjar assegut, no aixecar-se fins que hagi acabat, menjar sense jugar, etc.). Cal aprofitar totes les ocasions per desenvolupar aquests hàbits alimentaris i cívics.

### Higiene

Si bé durant l'etapa dels 0 als 3 anys els fills tenen una gran dependència de l'adult per mantenir una higiene adequada, cal començar a incorporar unes rutines d'higiene que, amb el temps, esdevindran hàbits.

Per aconseguir-ho, a partir dels dos anys, una estratègia és relacionar les tasques de neteja personal amb activitats lúdiques i atractives per als infants: rentar-se les mans amb sabons de diferents formes i colors, fer escuma al bany per ensabonar-se sols, raspallar-los les dents durant l'estona que dura una cançó infantil, pentinar els pares, etc.

Dedicar el temps necessari a les rutines d'higiene diàries, sense presses, ajudant-los o bé invitant-los que les facin sols, farà que assoleixin els hàbits d'higiene més aviat. Per això, podeu adequar el bany i els estris que utilitzeu a l'edat dels fills; per exemple, col·locar un tamboret davant el lavabo perquè s'hi enflin i es puguin rentar sols o veure's al mirall, tenir raspalls de dents adequats a la seva dentició, etc.

### Descans

Els canvis evolutius que els vostres fills experimenten al llarg d'aquesta etapa, tant en creixement físic com en maduració del cervell, els permeten augmentar progressivament l'activitat física i mental que fan al llarg del dia.

L'activitat física és una necessitat essencial en aquestes edats, ja que a través del moviment els vostres fills aprenen i es desenvolupen, prenen consciència del seu cos, van adquirint control dels moviments i es relacionen amb l'entorn. En relació a l'activitat mental, la capacitat per mantenir l'atenció no és encara prou madura i concentrar-se en una activitat els suposa un gran esforç que també genera cansament, en aquest cas mental.

Per recuperar-se del cansament provocat per tota aquesta activitat, els vostres fills necessiten estones per descansar, bé dormint o amb canvis d'activitat freqüents.

En aquestes edats, el descans està molt associat a dormir. Com més petit és l'infant, més hores de son necessita per recuperar-se. Tingueu present que el son també influeix en la consolidació de la memòria i, per tant, dels coneixements i aprenentatges que fan al llarg del dia.

El son dels nadons es caracteritza per tenir unes fases curtes que fan que es despertin cada poques hores. A partir dels 4 ó 5 mesos és possible que vagin assolint uns patrons de son i dormin de manera continuada per la nit. De tota manera, aquest aprenentatge pot variar força d'un nadó a un altre, ja que influeixen les característiques personals pròpies de cada infant i també altres factors, com ara l'alimentació o l'entorn.

El vostre paper per ajudar els fills a assolir uns hàbits adequats de descans és fonamental. Per exemple, els nadons han d'aprendre a distingir entre el dia i la nit; per fer-ho es recomana que durant el dia dormin en un ambient amb llum i sorolls habituals, i, en canvi, a la nit ho facin a l'habitació, amb poca llum i sense sorolls.

En acabar l'etapa la gran majoria de nens dormen sols en la seva habitació. Per ajudar a que assoleixin aquest aprenentatge sense angoixes, cal que els acompanyeu i els transmeteu confiança. És aconsellable que des de ben aviat establiu uns horaris i unes rutines que els preparin pel moment d'anar a dormir (banyar-los, posar-los el pijama, sopar d'hora, cantar una cançó, posar sempre la mateixa música o explicar-los un conte, entre d'altres). La repetició d'aquestes rutines farà que esdevinguin hàbits que els ajudaran a conciliar el son i que els donaran seguretat.

En relació a la migdiada, convé que sigui curta, perquè així després no els costi continuar amb les tasques del dia. Cal afegir que hi ha infants que cap el final d'aquesta etapa ja no en fan.

### **Distribució de les hores de son**

En general, segons l'edat dels vostres fills, podem dir el següent:

- els nadons (fins a 4 mesos) necessiten de 14 a 17 hores totals de son al dia,
- els lactants (dels 4 mesos a l'any) necessiten de 12 a 15 hores totals de son al dia i
- si tenen entre 1 i 3 anys necessiten de 10 a 13 hores totals de son al dia.

### **Activitat física**

En l'etapa de 0 a 3 anys l'activitat física és necessària perquè facilita als fills el coneixement del seu cos i les seves possibilitats de moviment. Aprenen a gatejar, caminar, córrer... i a coordinar les diferents parts del cos. Els pares heu d'acompanyar els fills en l'aprenentatge d'aquestes habilitats.

Una bona activitat en aquesta etapa és fer exercicis a l'aigua: es treballen i s'exerciten els músculs, la coordinació de les diferents parts del cos i els sistemes circulatori i respiratori. Els exercicis suaus, combinats amb l'aigua a una temperatura agradable, relaxen els nens, els estimulen la

gana, els fan dormir millor i, en conseqüència, en millora el caràcter, l'estat d'ànim i el comportament.

Els infants de menys de 5 anys necessiten fer activitats físiques durant un mínim de 3 hores repartides al llarg del dia; és fàcil fer-ho en estones de 15 minuts.

Per fomentar l'activitat física en aquesta edat és convenient que:

- aprofiteu les activitats quotidianes per fomentar l'activitat física i tingueu paciència deixant-los caminar i pujar les escales amb vosaltres;
- jugueu amb els infants. Oferiu-los joguines i altres objectes que els cridin l'atenció i que puguin agafar per tal que desenvolupin la musculatura i la coordinació;
- estimuleu que es moguin, posant-los estirats o asseguts en un espai segur (en una manta o parc) de manera que es puguin desplaçar lliurement. Podeu posar música per inspirar-los el moviment;
- jugueu a jocs de perseguir-se o agafar-se i els ensenyeu a llançar i rebre un objecte;
- reduïu a menys de 2 hores al dia el temps que passen mirant la televisió o altres pantalles;
- si pateixen alguna malaltia, jugueu amb ells i estimuleu-los, ja que és important que faci algun tipus d'activitat física adaptada a les seves característiques;
- reduïu a menys de 45 minuts seguits el temps que passen als caminadors, cotxets o altres seients, perquè limiten els seus moviments;
- adapteu les recomanacions respecte l'activitat física que haurien de fer al llarg del dia al grau de desenvolupament físic i mental de l'infant;
- procureu que portin roba còmoda i adequada que els permeti moure's fàcilment i explorar les possibilitats de moviment del seu cos;
- els protegiu del sol i procureu que beguin aigua sovint;
- valoreu els progressos que fan en el control dels moviments (gatejar, caminar...).

Font: <http://familiaiescola.gencat.cat/ca/educar-creixer-en-familia/>



EB CHIQUI LA VILA tenim el **SELLO VIDA SALUDABLE** del Ministerio de Educación (Gobierno de España), amb el vist-i-plau del Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya.

Què és el SELLO VIDA SALUDABLE?

*Es el reconocimiento público de los centros docentes que fomenten el aprendizaje de la salud en el ámbito educativo, así como la asunción de prácticas de vida saludable y una educación física que permita el adecuado desarrollo personal y social a lo largo de la escolarización de los alumnos.*