

Menú de bebés

Salut/ Agència de Salut
Pública de Catalunya



Jordina Capella

Cap del Servei de Promoció de Vida Saludable i de
Prevenició de Malalties Cròniques No Transmissibles

Gemma Salvador

Maria Manera

Dietistes-Nutricionistes

Subdirecció general de Promoció de la Salut

gemma.salvador@gencat.cat

maria.manera_ext@gencat.cat

Eva Sargatal

Mestre d'educació infantil

Associació de Mestres Rosa Sensat

Menú de bebés

LA COMIDA EN NUESTRA ESCUELA

Para que la nutrición de los más pequeños sea sana, equilibrada y completa incluimos en nuestros menús los nutrientes más importantes, como:

- ✓ Proteínas.-tienen un gran valor biológico y los aminoácidos que necesitamos para formar células, tejidos, neuronas, huesos...las encontramos principalmente en la carne y la clara de huevo.
- ✓ Hidratos.-son nuestra fuente de energía, nos aportan vitaminas y minerales, los encontramos en: verduras, frutas, legumbres, cereales...
- ✓ Grasas.-las necesitamos para formar membranas y para establecer las conexiones neuronales. Son especialmente importantes los ácidos grasos poliinsaturados (omega 3) y monoinsaturados (ácido oléico, linoleico...)
- ✓ Hierro.-este mineral es muy importante para los más pequeños, ya que en esta etapa es uno de los minerales que más necesita (contribuye a la formación de la hemoglobina). Lo encontramos en las carnes y en los vegetales de hoja verde.
- ✓ Calcio.-fundamental para la formación ósea, su aporte se consigue en todo el grupo de los lácteos.
- ✓ Vitamina B.-importante para inmunizarnos, producir energía y cuidar nuestra mente, lo encontramos en los cereales y en las legumbres fundamentalmente.

Pero además de su valor nutricional, en la escuela la comida es un momento educativo de gran importancia. En él nuestros pequeños se inician en hábitos y destrezas que favorecen su autonomía y desarrollo integral, despertando en ellos el interés por mantener hábitos saludables a través de una alimentación sana y equilibrada. Su valor como momento de interacción social, de relación entre iguales y de apoyo, para reforzar los contenidos educativos desarrollados durante el resto de la jornada, es incuestionable.

Para reforzar la trascendencia educativa de este momento contamos con vosotros, las familias, para unificar criterios y ofrecer a los pequeños los mejores modelos de aprendizaje.

INFORMACIÓN IMPORTANTE:

Todos los meses encontraréis en la web el menú mensual, para que podáis completar y equilibrar, durante la cena, la alimentación que han recibido los más pequeños durante el día.

Los niños que presenten alergias, intolerancias o requieran un menú especial, justificado por prescripción facultativa, dispondrán de un menú adaptado a ellos.



amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament d'Ensenyament

**Todos los platos están
elaborados en el centro.**

Menú de bebés

Las comidas para niños de 6 a 12 meses pueden incluir los alimentos siguientes:

-Hortalizas: zanahoria, cebolla, judía tierna, calabacín, calabaza, puerro, tomate, etc.

-Farináceos: arroz, pasta pequeña, pan, sémola de maíz, avena, patata/boniato, cuscús, legumbres bien cocidas, etc.

-Alimentos proteicos: 30-35g/día de carne (ternera/cerdo) o de pescado blanco (magro) o azul (graso) sin espinas o 1 unidad de huevo pequeño/día o 60-70g/día de legumbres cocidas. Es importante limitar las cantidades a las necesidades nutricionales de los niños/as, ya que en nuestro entorno se consumen en exceso, y eso se asocia a un riesgo más elevado de desarrollar obesidad infantil.

-Frutas: plátano, pera, melocotón, manzana, mandarina, fresa, sandía, melón, etc.

-Aceite de oliva virgen extra.

-En el caso de las frutas, verduras, hortalizas, legumbres, pasta, arroz, pan, etc., las cantidades que se ofrezcan deben adaptarse a la sensación de apetito que manifiesta el niño. En cambio, con respecto a los alimentos que configuran el segundo plato (carne, pescado y huevos),

LUNES: PURE DE VERDURAS DE TEMPORADA con patata y POLLO

MARTES: PURE DE VERDURAS DE TEMPORADA con arroz y TERNERA/CERDO

MIÉRCOLES: PURE DE VERDURAS DE TEMPORADA con patata y PESCADO (blanco)

JUEVES: PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA con patata y LEGUMBRE

VIERNES: PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA con arroz y POLLO

(No se incluirá el puré con huevo al no poder utilizar en la escuela, por normativa sanitaria, el huevo "natural", considerando que para las familias os resultará más cómodo incorporarlo los fines de semana cuando ya tomen este alimento)

De postre los pequeños que ya puedan tomarlo tomarán yogur, reservando la fruta (en papilla: plátano, pera, manzana y naranja acompañado de rebanada de pan) para la merienda. Una vez que se inicien en la alimentación sólida los trocitos coincidirán con el primer plato del menú de los más mayores.

amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament d'Ensenyament

