



Si els fills mengen bé, e

Implicar els fills per aconseguir menjar tots millor

TRINITAT GILBERT
FOTO: MANOLO GARCÍA

El Max arrebossa el pollastre amb farina de galeta sense gluten mentre la mare, la Mayra Botey, recorda com va anar que s'apuntessin, pare i mare, al curs sobre alimentació que van fer tots tres al centre d'atenció primària quan el nen tenia 2 anys. "Les infermeres van venir a l'escola bressol Peques per explicar-nos el projecte". Els va interessar molt perquè era just el període que el Max compartia taula familiar, amb el mateix àpat que el dels adults.

"Era el moment just d'adquirir hàbits diaris perquè tots tres féssim els mateixos plats i, sense adonar-nos-en, vam assumir les explicacions perquè les practicàvem de seguida", recorda la Mayra. Ara, quatre anys després, la mare explica que la combinació correcta d'aliments li surt

sola, sense pensar-hi. "Combino cereals i arròs perquè sigui un plat complet nutricionalment, no mengem brioixeria industrial ni sucres refinats, donem molta importància al peix perquè se'n mengi més que de carn", va enumerant la mare.

Alguns CAP promouen cursos sobre alimentació saludable en escoles bressol

El pollastre arrebossat està gairebé llest, com també la crema de carbassa, que van preparar un dia abans. "Aprendre a organitzar-nos també va ser una part del curs, i sempre més ho he practicat". Per això hi ha plats que preparen d'un dia per l'altre. "Les verdures, les cremes, per exemple, són

plats que, desats a la nevera, estan perfectes l'endemà, i t'estalvies molt de temps".

Mentrestant, la Sara Masoller, mare dels trigèmins Ismael, Marc i Ariadna, assegura que assistir als tallers va ajudar les criatures a aprendre de meravella a menjar tot tipus de verdures. Com la Mayra, la Sara va assistir a la xerrada que les infermeres del centre d'assistència primària (CAP) de Mataró van fer a la llar d'infants on anaven els seus fills, La Riereta, i d'allà en va sortir convençuda que era una molt bona oportunitat per aprendre quina era l'alimentació saludable. "Les lleties amb arròs, per exemple, les hem assumit sense pensar-hi, perquè hi vam aprendre que era un menjar complet nutricionalment", diu la Sara. L'únic que no hi ha manera que els trigèmins acceptin són els plats amb sofregit. "Des que vam fer el curs, quan tenien 2 anys, els vam donar verdures, cereals, peix a la planxa. Els plats amb salses de tomàquet i sofregits els costen, però l'hàbit del menjar sa el tenen ben assumit".

Adquirir bons hàbits

A l'Institut Universitari d'Investigació en Atenció Primària (IDIAP) Jordi Gol, el metge Jordi Salabarnada-Torras explica per què van impulsar els tallers formatius sobre hàbits alimentaris per a pares amb fills entre 1 i 2 anys, que van executar amb l'assessorament metodològic de l'Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària de Catalunya (Aifcic). "Sabem que els hàbits alimentaris s'adquireixen entre l'1 i els 3 anys, i



EN FAMÍLIA. La Mayra i el Max van fer plegats un curs sobre alimentació, i ara no només treballen plegats a la cuina sinó que comparteixen coneixements a l'hora de pensar i elaborar els diferents àpats.

"Al curs vam aprendre a organitzar-nos i ens ha anat molt bé", diu la Mayra

Els hàbits alimentaris s'adquireixen entre l'1 i els 3 anys. És quan cal incidir-hi

volíem intervenir-hi per millorar-los perquè teníem dades d'entrada que revelaven que les criatures menjaven sucres en excés, pocs hidrats de carboni i massa greixos animals".

Una criatura d'un any encara no menja de tot, perquè li falten per assumir la fruita seca i els llegums. "Però sabem que, passat l'any, quan ja poden menjar de tot -diu el doctor-, els infants adquirien els vicis d'una dieta poc saludable: no menjar gaires llegums, ni cereals, ni pa, i en canvi sí molts sucres simples, lla-minadures, sucres envasats i moltes proteïnes".

El seu estudi l'han publicat a *Public Health Nutrition*, després de tres anys d'investigació que van començar a les llars d'infants de Mataró i van seguir amb tallers formatius als CAP. "Hem con-

clòs que, amb els tallers formatius, ha millorat l'alimentació dels fills, que han adquirit hàbits saludables, i, de retruc, la dels pares". Amb dades exactes, "un 5% ho han aconseguit". És "una dada acceptable, significativa, que a nosaltres ens serveix per empenyer l'educació nutricional, que es necessita a partir que la criatura comença a menjar de tot, a partir de l'any".

Quan la criatura s'incorpora a la taula familiar, si no hi ha uns hàbits alimentaris saludables, el ritme quotidià i la pressió de la publicitat porten "a vicis alimentaris", que els petits assumeixen "com a normals, perquè és el que han menjat sempre des de petits".

Per la seva banda, la infermera Margarita Roset, de l'Aifcic, detalla



els pares també



Per berenar, entrepà de pernil

L'entrepà de pernil, llom o xoriço amb un bon pa i un bon oli d'oliva extra verge és una de les opcions saludables per a alguns dels berenars de la setmana. "De tots els dies, en dos o tres pot ser perfecte, mentre que la resta han de ser els dies de la fruita de temporada i d'altres opcions diferents, que incloguin els cereals", explica la dietista-nutricionista Marta Garcés. Segons Garcés, en un berenar infantil hi ha d'haver una aportació de macronutrients equilibrat i d'alta qualitat, amb un plus de vitamines i minerals. "La meva recomanació és que es triïn especialment, i sempre que es pugui, els embotits ibèrics de gla, perquè la composició nutricional és diferent". La clau de l'explicació són "les proteïnes d'alt valor biològic dels embotits ibèrics, de fàcil digestió, que acompanyades per oli d'oliva augmenten els beneficis cardiovasculars i l'aportació de vitamines E, B6 i B12, així com de minerals, com el calci, el ferro, el magnesi, el seleni i el zinc".

què és el que van explicar als tallers: prioritzar les verdures, el peix i els hidrats de carboni davant de carns i sucres; fer-los entendre que elaborar menús setmanals va bé per organitzar tant la compra com el dia a dia; tenir informació per llegir etiquetes dels productes que hi ha als supermercats, i animar-los a practicar esport.

"Els pares amb fills d'un any estan molt motivats, perquè volen fer-ho bé". La criatura encara pot fer pit, però és el moment que comença a fer el salt per menjar

plat de cullera i hi ha un interès familiar alt. "Els vam remarcar que la criatura, i els pares, han de tenir una alimentació equilibrada, que havien d'evitar els greixos saturats, que mengessin sempre més peix que carn, que mengessin pocs lactis sencers, que no abusessin dels formatges".

Volent-ho aprendre per aplicar-ho al fill, tota la família fa el canvi. —

Pediatres i infermers organitzen una cursa

Avui dissabte, a les 17.30 h, al complex aquàtic de Vilafranca del Penedès començarà una cursa que pediatres i infermers de l'equip de pediatria del Penedès-Garraf han organitzat amb l'Ajuntament de Vilafranca. És la segona edició, i la cursa s'inscriu en el programa *Activa7*, perquè les criatures facin activitat física acompanyades dels pares.

"Ens vam adonar que hi havia criatures que no feien cap esport perquè no en trobaven cap que els agradés, i d'aquí que el primer pas fos pensar quines eines teníem a

prop perquè aquestes criatures en fessin", explica l'infermer Jordi Fernández. La idea va ser implicar-hi els pares, perquè anessin plegats al complex aquàtic de Vilafranca i hi fessin activitats aeròbiques. Just ara l'equip de pediatria del Penedès-Garraf té resultats de l'impuls del programa, "que indiquen clarament que funciona", perquè la família s'implica en l'exercici físic del fill, perquè comparteixen activitat: "També aconseguim fer moure una criatura amb hàbits sedentaris". Les activitats al gimnàs la criatura les fa amb un pulsòmetre i sempre amb l'objectiu que hi treballi 60 minuts. La iniciativa es completa amb xerrades a les escoles per explicar com es pot esmorzar saludablement.



Per consultar l'estudi

Public Health Nutrition

<http://dx.doi.org/10.1017/S1368980015002219>

Margarita Roset-Salla, Joana Ramon-Cabot, Jordi Salabarnada-Torras, Guillem Pera and Albert Dalmau. Educational intervention to improve adherence to the Mediterranean diet among parents and their children aged 1-2 years. *EniM clinical trial. Public Health Nutrition.*

En família

Carlos González



Pares imperfectes

Si hi ha pares perfectes, em temo que no els he vist mai. Moltes coses, sens dubte, les hem fet malament sense saber-ho. Les hem fet, precisament, perquè no ho sabíem. Les hem fet, fins i tot, convençuts que eren bones i necessàries. Potser anys més tard descobrirem l'error. O potser morirem en la ignorància.

Altres coses les hem fet i immediatament hem sabut que l'havíem espifat. De fet, ho hem sabut mentre ho fèiem. Ho hem sabut abans de fer-ho, hem sabut que havíem de parar, però no hem estat capaços de fer-ho. Sí, hem escridassat els nostres fills, sovint per petits errors sense importància (o per faltes més importants, però per les quals no hauríem mai escridassat un veí o un company de feina). Hem castigat els nostres fills pels mateixos errors o faltes lleus, i els hem castigat sense dret a defensa ni a recurs ("No em repliquis!"). Els hem insultat ("Tu ets tonto o què?") i ridiculitzat ("Ja estàs plorant com un nen petit!"); "Tens l'habitació que fa vergonya!". Hem oblidat pronunciar les paraules màgiques, *sisplau* i *gràcies*. Fins i tot, en alguna ocasió comptada, hem perdut els nervis i els papers i els hem donat una bufetada.

Irònicament, hem fet als nostres fills coses que, si ells fessin a un altre nen, els tornaríem a renyar. No, no som perfectes. Som humans. I el reconeixement d'aquesta veritat és una gran oportunitat en l'educació dels nostres fills (i en la nostra. Educació continuada. La paternitat és un continu aprenentatge). En primer lloc, podem mostrar als nostres fills, amb l'exemple, la manera d'arreglar les coses quan veus que ho has fet malament. I això no és necessàriament "Té el caramel que demanaves", però tampoc no és mai "Té el maleït caramel i calla d'una vegada!", sinó "Perdona, no t'havia d'haver cridat. Els caramels són dolents per a les dents i no n'has de menjar, però jo t'ho hauria d'haver dit bé i no cridant". Ells sovint no saben fer-ho, i això els fa patir. He vist nens enfadats durant hores, sorrius, desobedients, irritables i irritants, després de fer una cosa malament, d'insultar o pegar a un altre nen. Crec que els fa ràbia, precisament, ser conscients del seu error i no saber què fer. No ho aprendran, esclar, en un dia, sinó després de molts exemples i molts anys. Nosaltres encara n'estem aprenent.

En segon lloc, el reconeixement dels nostres errors ens ajuda a comprendre els seus. ¿Oi que vostè, encara que hagi escridassat o colpejat el seu fill, l'estima molt? ¿Oi que no volia fer mal, que simplement havia perdut els nervis? Doncs el seu fill també estima els pares i tampoc no vol fer mal, encara que de vegades perdi els nervis o faci coses mal fetes.

Carlos González és doctor en pediatria