

ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA

Fins els 6 mesos lactància exclusiva
preferiblement materna
a partir dels 6 mesos

Quan?

- Quan controla bé el cap i es manté assegut
- Té interès pel menjar
- És capaç d'agafar trossets de menjar i posar-se'ls a la boca

Com?

- De manera progressiva, lenta i en petites quantitats
- Primer donar el pit, després oferir l'aliment
- Ambient tranquil i relaxat juntament amb la resta de la família i sense pantalles
- No obligar a menjar, cal respectar la seva sensació de gana.



ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA

Cal evitar:

- Sal
- Sucre, mel o altres edulcorants
- Aliments durs amb risc d'ennuegament: fruits secs (sencers), crispetes, poma i pastanaga crua, grams de raïm... fins els 3 anys
- Aliments processats i "potitos"
- Verdures de fulla verda
- Sopes i caldos
- Fruites que no estiguin madures
- Grills de cítrics sencers
- Suc de fruita
- Cereals processats
- Algues
- Peixos grans (tonyina, peix espassa, tintorera...) també caps de gambes, llagostins...
- Carns de caça
- Arròs i derivats no europeus



ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA

Recomanacions

- Verdures bullides i fruites toves
- D'un en un, a l'esmorzar o al dinar
- A partir de l'any una mica de sal iodada
- Pa, cereals i pasta integrals

Important

- Que estigui ben assegut
- No deixar-lo sense supervisió
- Si no saben fer pinça tallar els aliments a tires o trossos grans

Baby Led Weaning (BLW)

- La seva filosofia és: No donar, oferir l'aliment.
- No és incompatible amb la textura puré, es pot fer combinació si es creu oportú.
- No oferir aliments no saludables, però
- tampoc prohibir.

