


Associació Asociación  
**SALUD Y FAMILIA**

**SALUT**  
**1000**  
**Primers Dies de Vida**

Via Laietana, 40, 3è 2a B · 08003 Barcelona

 93 268 24 53 - 93 268 36 00

<https://saludyfamilia.es>

<https://madresentredosculturas.es>

Finançat per:



Ajuntament de  
**Barcelona**



Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut



**ALIMENTACIÓ INFANTIL SALUDABLE**



# ALIMENTACIÓ INFANTIL SALUDABLE



L'alimentació rebuda al llarg dels 1000 primers dies de vida influeix de forma decisiva sobre la salut i la tendència a l'obesitat en l'edat adulta.

L'alimentació del teu bebè fins els sis mesos d'edat cal que consisteixi en quantitats moderades de llet i cereals. Després podràs anar donant-li poc a poc aliments saludables que t'anirà indicant el teu pediatra.

Quan comencis a introduir-hi nous aliments, aquets cal que siguin FRUITES, VERDURES, PEIX i/O CARN DE POLLASTRE. No acostumis el teu bebè a menjar pizza, patates fregides, dolços, pastissos ni tampoc begudes amb sucre.



És molt important fer un àpat en família cada dia doncs aquests moments són un espai de convivència i aprenentatge per als nens/es i per a tothom. Els adults hem d'imitar el que fem amb els nostres fills/es i néts/es. A qualsevol edat una alimentació saludable reforça el nostre sistema immunitari, ens fa més resistent a enganxar infeccions i si ens contagiem, ens permetrà recuperar-nos aviat.



**LA BASE D'UNA ALIMENTACIÓ SANA ES BASTEIX DURANT ELS 1000 PRIMERS DIES DE VIDA.**

