

# Ajuntament de Castellar del Vallès

## Actualitat

### L'alimentació centra la xerrada d'aquest dijous per a pares d'infants de 0 a 3 anys

Dimarts 21 d'octubre de 2003

Aquest dijous, 23 d'octubre, a les 21:30h a l'Espai Lúdic La Casa de les 3 Moreres, s'inicia el cicle de xerrades formatives anomenat "Parlem de...", que s'adreça als pares d'infants d'entre 0 i 3 anys. En aquesta primera trobada, es portarà a terme un *Taller d'aspectes pràctics en l'alimentació amb infants de 0 a 3 anys*, que serà conduït per la pediatra, Rosa Turull, i la infermera, Joana Naranjo. A la xerrada, es donaran pautes i estratègies als pares per l'hora de l'alimentació dels seus fills, de manera que siguin útils per a solucionar possibles problemes, com ara que els infants rebutgin algun aliment. En aquest sentit, en primer lloc les ponents faran un breu repàs dels grups alimentaris i de les necessitats de cada tipus d'aliment en funció de l'edat i de l'àpat, és a dir, esmorzar, dinar, berenar i sopar. També es facilitarà als assistents un llistat amb menús equilibrats ja confeccionats per edats i, a continuació, s'obrirà un espai per plantejar preguntes i dubtes. La millor dieta és que els nens i nenes mengin cada dia de tots els grups d'aliments, és a dir, productes làctics; verdures; fruita, com a mínim dues peces; carn, peix o ous, i cereals, pa, patates, arròs i pasta. **"Tot però, amb unes quantitats adequades a l'edat, perquè tenim la tendència a donar un excés de proteïnes. A aquesta edat no els pportoquen 100 grans de carn, perquè la llet, per exemple, també porta proteïnes"**, ha explicat la pediatra, Rosa Turull. Una bona alimentació en aquesta edat és molt important, ja que és entre l'any i els 2 anys que els infants adquireixen tots els hàbits alimentaris. **"Si un nen a aquesta edat se li ha ensenyat a menjar de tot i ha après a menjar sol i a fer diferents àpats, aquest nen mantindrà això per sempre. En canvi, si no tenen els hàbits adquirits a aquesta edat, molt difícilment els hi podem inculcar després"**, ha afegit Turull. Per assumir unes bones pautes d'alimentació és molt important la constància, l'educació i no convertir l'hora de menjar en un drama, perquè segons ha explicat la pediatra, **"llavors fa que l'hora de menjar sigui desagradable i es converteix en un problema"**.

- [Avís legal](#)
- [Sobre el web](#)
- [Accessibilitat](#)
- [Mapa web](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |  
Tel. 93 714 40 40