



## CONSELLS DIETÈTICS EN CAS DE SOBREPÈS

Fulls d'Informació Sanitària (FIS)

La importància d'evitar el sobrepès infantil recau en ser la primera estratègia per prevenir l'obesitat amb tot el que comporta en la vida futura de l'infant: hipertensió arterial, diabetis, hipercolesterolèmia, baixa autoestima,...

### Quins consells i trucs es poden recomanar pels àpats del nen o nena amb sobrepès?

1. Mantenir els 4 àpats del dia i, sempre que sigui possible, ser fidels als mateixos horaris i menjar en família:

- Sobre l'esmorzar :
  - L'esmorzar a casa l'ha de formar el grup "làctic, fruita i hidrats de carboni". Els hidrats de carboni aportaran energia "immediata", i els trobarem en cereals, preferiblement integrals, pa i torrades, galetes i fruita. Si l'esmorzar inclou alguna ració de proteïnes, com per exemple un tall de pernil, ajudarem a crear una reserva energètica alternativa per quan s'hagin "cremat" els hidrats de carboni que s'han pres. La fibra de la fruita i dels cereals integrals ajudarà a mantenir el cos saciat fins el següent àpat. El làctic, ja sigui el got de llet o bé un iogurt, aporta el calci que necessita el cos. Beure un líquid durant l'esmorzar, aigua, llet o suc natural de fruita, permet millorar la digestió i participa en la prevenció del restrenyiment.
- Com que a l'escola s'acostuma a portar un pisolabis, heu de procurar que no sigui calòric. Elimineu les galetes i brioixeria (prohibit tot allò que vingui envasat en paquets que fan soroll!) . Una opció és una fruita. En cas de dur un entrepà, aquest ha de ser més petit que la mà del nen o nena i de pa "de veritat" (ni pa de motllo, ni pa de llet, ni pa de Viena).

2. Respectar el consell de les 5 racions entre fruita i verdura al dia, i millor senceres que no pas en purés doncs mastegar ajuda a menjar més lentament.

3. Acostumar al nen a beure aigua si té set, ni suc de fruita ni refrescos ni llet. Beure aigua és necessari per mantenir en forma l'organisme, com a mínim els nens haurien de beure 4 gots plens d'aigua al dia, repetim, com a mínim.

4. Menjar poc a poc ja que cap els 20-30 minuts es comença a estar saciat:

. Per menjar poc a poc s'aconsella coure l'arròs, verdures i pasta "al dente" doncs així s'ha de mastegar més.

. Un altre truc és fer servir coberts de postres, així es triga més en acabar el plat.

. Menjar en família, sense televisor, ajuda a parlar i per tant fer pauses mentre es menja.

5. Baixar les racions del menjar. Per fer això es pot aprofitar allò de “menjar amb els ulls”:

. Posar el menjar en un plat de postres fa que, tot i que baixem la quantitat habitual, doni la sensació de tenir un plat ben ple.

. Un altre truc és fer “plats de disseny”, possiblement veure un plat bonic, que combini la verdura, amanida, arròs, amb un toc de color com poden ser uns tomàquets petits i el tall a la planxa, amanit amb un bon oli d'oliva que doni vida al plat, ajuda a que sigui un àpat més apetitós.

6. No cal dir que també és important la manera de coure els menjars, millor planxa, forn, vapor. El dia que toqui arrebossat, aquest es pot coure al forn en lloc de fregit.

7. Eliminar de la taula tot el que sigui per afegir al plat: amanir el plat de verdura o amanida abans de posar-lo a taula, posar la salsa, el dia que n'hi hagi, abans de posar el plat a taula...

8. Per últim també és aconsellable eliminar de la dieta **diària**: productes precuinats i salses preparades, laminadures, patates xips i similars (qualsevol pica-pica en general), begudes refrescants i suc de fruita, pastissos i postres cremosos (natilles, mousse, iogurts ensucrats,...). Posem diària en negreta per referir-nos a que de vegades, ocasionalment, un dia especial...doncs en podria menjar.