

	ALIMENTS	OBSERVACIONS
0 - 6 MESOS	Lactància materna (LM) a demanda Si no pot ser, lactància artificial amb llet d'inici (tipus 1)	Preparació del biberó amb llet de fórmula: <ul style="list-style-type: none"> - 1 cullerada rasa (<i>cacito</i>) de llet en pols per cada 30 ml d'aigua. - Afegir primer l'aigua i després la llet en pols. - No cal bullir l'aigua.
> 6 MESOS	LM o llet de continuació (tipus 2) Anar afegint els aliments progressivament: <ul style="list-style-type: none"> - Cereals - Fruita - Verdura - Carn - Peix - Ou - Llegums - ... Per al puré de verdures, afegir: <ul style="list-style-type: none"> - carn 20-30g diaris* - peix 30-40g diaris* 	<ul style="list-style-type: none"> - Introduir els aliments nous d'un en un i en petites quantitats. - Segons l'interès de l'infant per menjar, aixafar els aliments en lloc de triturar-los o oferir-ne alguns a trossets tous. - No afegir ni sal ni sucre als menjars. - Afegir un raig d'oli d'oliva verge extra en cru a l'àpat de verdures. - Oferir aigua al llarg del dia. - Les llegums oferir-les sempre ben cuites i triturades. - Bledes i espinacs oferir a partir dels 12 mesos. - Evitar peixos grans (peix espasa, emperador, caçó, tintorera i tonyina) fins als 10 anys (màxim 50g/setmana)
12 MESOS - 3 ANYS	Llet sencera de vaca i derivats Augmentar quantitat de carn a 40-50g i de peix a 60-70 g diaris*	Aliments superflus (sucres, mel, melmelades, cacau i xocolata, flams i postres làctiques, brioxeria, embotits i xarcuteria) com més tard i en menys quantitat millor.
> 3 ANYS	Els fruits secs sencers, crispetes, grans de raïm sencers, pastanaga o poma crues a trossets vigilar per risc d'ennuegament.	

Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys)

* Si es vol incloure carn o peix en el dinar i en el sopar, cal fraccionar-ne les quantitats.