



Està segur que els menús de la seva escola bressol són sans i equilibrats?

L'experiència acumulada a Cesnut Nutrició en la revisió de menús a les escoles bressol ha permès detectar els principals errors que es cometien a l'hora d'introduir nous aliments. Sovint la introducció d'aliments es fa massa aviat, sempre s'ha de realitzar tenint en compte el **calendari establert i d'una manera progressiva per tal d'evitar futures al·lèrgies alimentàries en els nadons.**

Llistat dels principals errors detectats per Cesnut Nutrició en la introducció d'aliments en les escoles bressols o llars d'infants:

Aliments	Precaució, per evitar futures al·lèrgies alimentàries, no introduir abans de:
Xocolata i cacao	2 anys
"Petit suisse"	12 mesos
Flams i cremes	12 mesos
Llet sencera de vaca	12 mesos
Llegums aixafats	18 mesos
Llegums sencers	2 anys
Maduixes i maduixots	2 anys
Fruits secs trossets	18 mesos
Fruits secs sencers	3 anys
logurt natural	9 mesos
Carn de porc	12 mesos
Carn de xai	12 mesos
Gambes i calamars	2 anys
Ou ferrat	15 – 18 mesos
Galetes	8 mesos
Sucre, mel i melmelades	12 mesos
Sal	12 mesos
Olives	2 anys
Peix blau	18 mesos

A part de tenir cura de la introducció d'aliments en els nadons, existeixen altres ítems dietètics que cal valorar per tal d'assegurar que el menú sigui equilibrat i adaptat.

Si observeu algun error en el menú de la vostra llar d'infants o escola bressol, pot ser que hi hagi alguna deficiència més. Per aquest motiu Cesnut Nutrició posa a la vostra disposició un servei de correcció – validació del menú del vostre centre realitzat per dietistes-nutricionistes de la consultoria. No dubteu en contactar amb nosaltres.

CESNUT NUTRICIÓ BCN
 Consultoria Nutricional
 Especialitzada en Col·lectivitats i Empreses
 +34 693 20 30 80
 info@cesnutnutricio.com
www.cesnutnutricio.com

CESNUT
NUTRICIÓ
 Consultoria Nutricional