

## Alimentació

- Ja pot menjar de tot, excepte el peix blau gran fins els 3 anys (veure [Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància \(de 0 a 3 anys\)](#) Generalitat de Catalunya, 2016). De mica en mica va fent servir ell mateix els estris necessaris. S'ha d'habituar a rentar-se les mans, a posar-se el pitet, i sense televisió ni altres pantalles a menjar assegut, amb els coberts i, en acabat, a raspallar-se les dents i a rentar-se les mans.
- La mare pot seguir donant el pit fins que ella o l'infant desitgin.
- El nen o nena no hauria de picar entre àpats. En cada àpat els aliments i el temps a taula el decideixen exclusivament els pares, i el nen/a triarà el que menja, sense premis ni càstigs, mentre tingui davant el plat. Ni l'hem d'obligar a menjar ni hem de canviar-li el menú.
- Es recomana que aprengui a beure aigua quan tingui set (els sucres, les begudes ensucrades i les lliminadures fora d'àpats afavoreixen l'aparició de càries i el sobrepès).
- Li agrada anar a comprar menjar i veure com es prepara i es cuina.
- Cal tenir en compte els menús del menjar escolar, si és el cas, perquè tingui una dieta equilibrada.
- Ja no hauria de prendre la llet en biberó. L'hàbit de d'adormir-se amb el biberó fomenta l'aparició de càries.

## Cura i higiene

- A poc a poc es retirarà l'ús del biberó, si encara l'oferim, i del xumet, sense traumes.
- En el moment en què l'infant estigui preparat entre els 2 i els 3 anys, hem de celebrar quan de dia ja vagi sense bolquer, i cada eliminació a l'orinal serà un èxit. Malgrat els errors, no cal enfadar-se i si l'infant no està preparat encara, és preferible tornar a posar el bolquer i esperar un temps més (i si va a l'escola bressol coordinar-s'hi).
- Quan aconseguixi controlar-se a la nit, es traurà el bolquer a la nit, no abans (pot tardar molt més temps a aconseguir-ho que de dia).
- Per banyar-lo, els sabons i xampús dependran del tipus de pell del nen o nena.
- S'hauria d'adormir ell sol. El nen o nena dormint a la seva habitació aprèn a estar sol sense por, a ser autònom, a individualitzar-se.
- De mica en mica se li ensenyarà a mocar-se bé, és a dir, tapant-se una nariu.
- Mai se li ha de preguntar per símptomes o dolors abans que els manifesti: els nens o nenes mai s'aguanten per discreció. Són més aviat intolerants davant un malestar.
- Quan hagi d'estar exposat al sol cal posar-li protecció solar (sempre de protecció alta).

## Prevenció de riscos

- En aquesta edat persisteixen les infeccions, benignes i molt freqüents. Els refredats, els vòmits i les diarrees sovint cursen amb febre, i mentre no es compliquin (amb mal d'orella, ofec, mal estat general, etc.) s'han de cuidar a casa netejant el nas amb sèrum fisiològic o aigua marina, antitèrmics dosificats segons el pes o amb una dieta adequada segons la gana que tingui. És així com es forma la immunitat.
- S'ha de posar molta cautela en protegir-lo de tot el que l'envolta, perquè prova de fer coses que encara no sap fer, passant sovint per situacions de risc: és la seva forma d'entrenar-se i anar adquirint habilitats i expertesa.
- Cal mantenir fora del seu abast les begudes alcohòliques i els medicaments.
- L'exposició passiva al fum de tabac augmenta la incidència d'infeccions respiratòries altes i baixes i les seves complicacions. No s'ha de fumar mai en llocs tancats en presència dels nens, ni a dins de casa ni al cotxe.

## Seguretat i prevenció de lesions

- S'han de tenir sempre presents les mesures generals de prevenció de caigudes, cremades, ennuegaments, intoxicacions i ofegaments. Si l'infant efectua desplaçaments en automòbil –de forma regular o ocasionalment- cal tenir un dispositiu de retenció apropiat pel seu pes i la seva alçada.
- És aconsellable que els infants utilitzin la seva bicicleta o tricicle en parcs o àrees de joc infantils tancades i separades de la via pública.
- Cal mantenir tancada qualsevol àrea perillosa. En cas que l'habitatge familiar disposi d'escalas, cal instal·lar-hi tanques apropiades. També és convenient protegir les finestres amb dispositius de seguretat.
- La cuina pot ser un lloc perillós per als infants, especialment quan hi ha algú cuinant. És convenient mantenir els infants en un lloc segur quan s'està cuinant. Les paelles, olles i pots, així com la superfície calenta dels fogons, la planxa, el forn, o els radiadors poden provocar cremades als infants.

## Evolució madurativa

- Ja és capaç de pujar i baixar les escalas. Li agrada anar amb tricicle.
  - Si va a piscina, a més de gaudir-ne, s'entrenarà a moure's i respirar estant a l'aigua.
  - Comença a fer frases, imita tot el que sent als adults: el seu vocabulari s'amplia ràpidament si parlem amb ell (l'interessen tota mena de llenguatges: cançons, contes, rodolins... plens de gestos, entonacions, melodies). Cal explicar-li el que fem i tot allò que l'envolta.
- També imiten el que veuen a casa. Amb els seus estris i joguines simulen o simbolitzen el seu entorn, fan menjar els seus ninots, netegen... amb la imaginació van creant el seu món.
- L'infant aprèn jugant. Cal oferir joguines que fomentin la seva imaginació.

- Descobreix moviment: li encanta tot allò que es mou: animals, trens, vaixells, vehicles... S'interessa molt pels llibres d'imatges i pel·lícules d'animals o de natura, a partir dels quals es poden inventar fàcilment contes o històries.
- Convé limitar el temps de l'ús passiu de pantalles.
- Ara es torna molt tossut, i intenta ultrapassar els límits que no té clars. Malgrat que la repressió/limitació és necessària, l'estímul i l'animació han de predominar sempre. Sempre se'ls ha de tractar amb respecte, mai se'ls ha d'insultar, culpabilitzar o menysprear.