

Ajuntament de Castellar del Vallès

Tot menjant es va fent gran

Comença bé el dia posant-te les piles:

Aportament nutritiu complet per aconseguir el grau d'atenció i aprenentatge adequats.

Productes làctics

Cereals (diferents formes)

Fruites i mermelades

Proteïnes 50 gr.

Olis 5 gr. (mantega i oli d'oliva)

Una taula ben parada i dieta variada:

Alimentació variada tant en contingut com en presentació.

Verdures (crues i cuites).

Cereals: pasta, llegums, arròs, patates.

Proteïnes: carn, peix, ous.

Fruita

A casa o al carrer, berenar bé

1 iogurt + 1 fruita

1 iogurt + fruits secs

1 flam + 1 fruita

¼ 1 de llet 4 galetes maries

¼ 1 de llet + pastisset (un cop per setmana)

Un entrepà petit: 30 gr.

Pa i embotits: formatge, llonganissa, pernil...+ 1 fruita

Al final del dia necessites repondre (renovar) energia:

Verdures: crues, bullides, sopes o cremes.

Caldos amb arròs o pasta

Carns, ous o peix

Fruita o làctic diferent del berenar

Aportació calòrica

Esmorzar 25%

Dinar 30%

Berenar 15%

Sopar 25-30%

Nens/es

Adolescents

{Sal}

3 racions {Sucre i dolços} 3 racions

3 racions {Olis, greixos i fruits secs} 3 racions

3 racions {Làctics} 3 racions

2 racions {Carns, peixos i ous} 2-3 racions

2-3 racions {Fruites} 3 racions

2 racions {Verdures i hortalisses} 2-3 racions

4-5 racions {Cereals, pa, patates i llegums} 5-6 racions

Ajuntament de Castellar del Vallès

Àrea Bàsica de Salut - Castellar del Vallès

Realitzat per: Rosa Turull, Pediatra / Isabel Martínez, Metgessa / Joana Naranjo, Infermera / Anna Mont, Infermera / Núria Montmany, Mestra de primària.

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