

Ajuntament de Castellar del Vallès

Principis bàsics sobre alimentació

La dieta dels /les nois/es

PODEM CLASSIFICAR ELS ALIMENTS SEGONS

1.- LA SEVA PRESENTACIÓ

01 Làctics

02 Carn, peix i ous

03 Verdures i hortalisses

04 Fruites

05 Pa, llegums, arròs, pastes i patates

06 Olis

2.- EL SEU CONTINGUT EN MAJOR PROPORCIÓ DE NUTRIENTS

01-02 Proteïnes

03-04 Minerals i vitamines

05 Hidrats de carboni

06 Greixos

3.- LA SEVA FUNCIO

a.- Energètica

05 Hidrats de carboni ->Energia immediata

06 Greixos ->Energia de reserva

b.- Plàstica o de construcció

01 - 02 Proteïnes

c.- Reguladora

03 - 04 Minerals i vitamines

Una dieta variada aporta tots els nutrients que el cos necessita.

EQUILIBRI NUTRICIONAL EN LA DIETA DEL NEN/A

Proporcions

10 - 15%	Proteïnes
50 - 58%	Hidrats de Carboni
30 - 38%	Greixos

Existeixen diferències quant a necessitats energètiques, depenent de les característiques del nen/a i de la seva activitat física.

DISTRIBUCIÓ DE L'APORTACIÓ CALÒRICA AL LLARG DEL DIA

Esmorzar	25% de l'energia total
Dinar	30%
Berenar	15%
Sopar	25 - 30%

QUINES QUANTITATS I AMB QUINA FREQUÈNCIA HAURIEM DE PRENDRE...

Verdures i hortalisses -> 2 racions/ dia - 150g aprox.

Fruïtes -> 2 o 3 peces/ dia - 80 g aprox.

Peix -> 3 o 4 racions /setmana - 120 g aprox.

Ous -> 2 a la setmana - 60 g aprox.

Làctics -> 3 racions mínim/ dia - 150 g aprox.

Arròs i pastes -> 3 o 4 racions/ setmana - 100 g aprox. Cru.

Llegums -> 2 o 3 racions/ setmana - 50 g aprox. Cru.

Patates -> 3 o 4 racions/ setmana - 100 g aprox.

Pa -> 2 o 3 racions/dia - 60 g aprox.

Ajuntament de Castellar del Vallès

Institut Català de la Salut - Àrea Bàsica de Salut - Castellar del Vallès

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