Ajuntament de Castellar del Vallès

Continua menjant bé

Per tal que la dieta sigui equilibrada, variada i suficient, la freqüència i la quantitat han de ser:

Làctics: 3 racions/ dia . 1 ració = 1 tassa de llet o 2 iogurts o 3 petit suïsse o 30 gr de formatge.500 c.c. de llet com a mínim.

Arròs i pastes: 3-4 racions/setmana 50 gr. (aprox.)

Patates: 3-4 racions/setmana 80-100 gr. (aprox.)

Fruita: 2-3 peces/ dia 80gr (aprox.)

Peix: 3-4 racions/ setmana 100-120 gr.

Llegums: 2-3 racions/ setmana 50 gr. en cru (aprox.)

Ous: 2 a la setmana

Carn: 3-4 racions/ setmana 70-80 gr. (aprox.)

Verdures i hortalisses: 2 racions/ dia 1crua i 1 cuita 150 gr.

Pa: 2-3 racions/ dia 50-60 gr. (aprox.)

Aspectes a tenir en compte:

La dieta del nen ha de ser: atractiva, variada, saborosa i rica en colors.

Conducta a taula:

a El nen ha de seure a taula amb la família, si és possible

b No veure la televisió.

Participació del nen en la compra i en l'elaboració dels àpats.

Els horaris han de ser regulars, no us salteu els àpats ni deixeu picar entre hores.

Els aliments no s'han de fer servir com a premi o càstig.

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

Totes són professionals de l'Àrea Bàsica de Salut de Castellar del Vallès

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