



Ajuntament
de Martorell

FEM SALUT! Si la fas per tu també cuides el teu FILL

(Recomanacions i suggeriments per a nens de 4 a 11 anys)



Una dieta variada i equilibrada evita dèficits nutritius.



Menús adaptats a característiques familiars i econòmiques en cada cas.



Introducció aliments nous progressivament, al començament de cada àpat, que és quan el nen té més gana.



No fem servir els aliments com a PREMI o CÀSTIG, pot conduir a conductes negatives com rebuig a certs aliments o capritxos.



Si en un àpat el nen no menja, cal esperar al següent per evitar alterar el ritme d'horaris.



Conèixer els menús de l'escola per a complementar-los a casa.



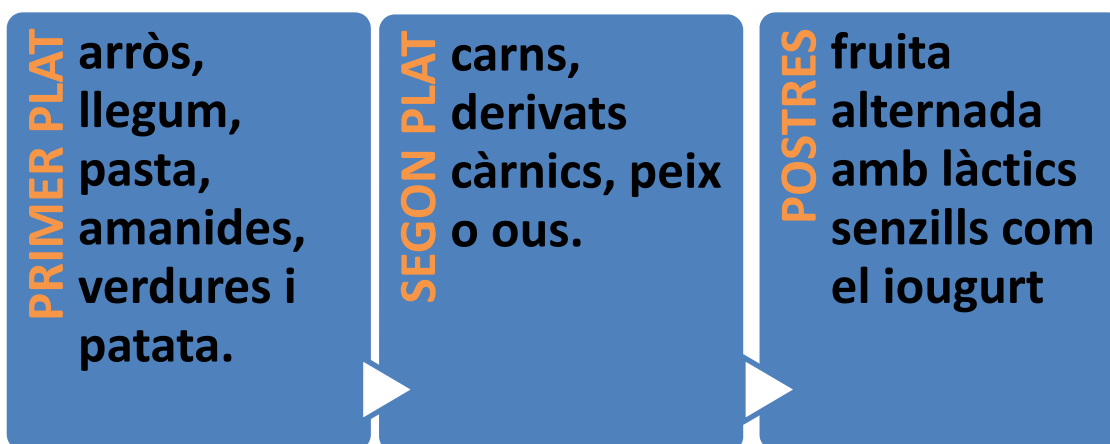
L'esmorzar és un dels àpats més importants del dia.

L'esmorzar és un dels àpats més importants del dia. Ha d'incloure almenys un lacteri i cereals (galletes, cereals, pa, torrades, brioixeria senzilla..). Si inclou una peça de fruita o un suc, molt millor encara. És un àpat que convé fer, si és possible, a casa i assegut a taula. També convé que el nen s'endugui una bocinada a l'escola. Tant a l'esmorzar com al berenar, el millor són els entrepans preparats a casa, fruites i productes lactis, sense abusar dels embotits, patés i formatges grassos.



Ajuntament
de Martorell

L'estructura d'un menjar equilibrat s'ha de compondre de:



Cal evitar el consum excessiu de begudes refrescants ensucrades (refrescos de cola, llimonada, taronjada) i d'altres begudes comercials. Es poden substituir per suc natural, batuts fets a casa amb llet, iogurt o fruites.

NO OFERIU CAP TIPUS DE BEGUDA ALCOHÒLICA ENCARA QUE SIGUI DE BAIXA GRADUACIÓ COM LA SIDRA O LA CERVESA AMB GASOSA

El sopar us pot servir a tota la família per equilibrar la dieta tenint en compte els aliments que s'han pres la resta del dia. Cal reduir la quantitat i utilitzar tècniques culinàries més senzilles.

L'ACTIVITAT FÍSICA DIÀRIA ÉS MOLT RECOMANABLE PER A TOTES LES EDATS. Cal tenir en compte que els nens no han d'abusar de la televisió, les videoconsols i els jocs d'ordinador.

Farinacis	Pa, patata, pasta, arròs, llegums, cereals d'esmorzar.	4-6 racions al dia
Verdures i hortalisses	Amanida, verdura cuita, tomàquet, pastanagues, gaspatxo	2-3 racions al dia (mínim 1 de crua)
Fruites	1 pera, 1 poma, 1 taronja, 1 bol de cireres o maduixots. 3 prunes, 2 o 3 mandarines, 2 rodanxes de meló	2-3 racions (1 cítric al dia)
Làctics	1 got de llet, 2 iogurts, 2-3 talls de formatge semi, 2 cullerades de formatge ratllat, 2 porcions de formatge fresc	2-3 racions els infants; 3-4 adolescents, embarassades o en lactància; 2 adults i 3 més de 65 anys
Proteics	1 filet de peix, 1 filet de carn o ¼ de pollastre, 1 o 2 ous	2 al dia i ous 4 o 5 a la setmana
Olis i fruita seca		3 a 6 racions diàries
Aigua		4-8 gots d'aigua al dia