

NOVEMBRE 2016

RECOMANACIONS GENERALS PER DUR A TERME UNA ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA EN L'INFANT SÀ

Per poder dur a terme una alimentació equilibrada en els nins que dinen al menjador escolar, és important que conegueu el menú diari i que intenteu mantenir l'equilibri alimentari al llarg del dia. Per tal de poder fer una dieta equilibrada també a casa vos oferim a continuació unes recomanacions generals a tenir en compte.

Els infants necessiten garantir el consum de les següents racions dels principals grups alimentaris:

- **Cereals:** el grup dels cereals està format per l'arròs i els derivats del blat com el pa i els pastes, els cereals i les patates. S'han de consumir al llarg del dia entre 4 i 6 racions variant entre els diferents aliments que conformen el grup. És important que al menys la meitat d'aquestes racions procedeixin d'aliments integrals o poc refinats.
- **Fruïtes i hortalisses:** hem de consumir al menys 5 al dia: tres o més racions de fruites i, com a mínim dues racions de verdures i hortalisses.
- **Lactis i els seus derivats:** són el principal font de calci fàcilment assimilable. S'han de consumir de 2 a 4 racions al dia. (Racions: 1 ració= 1 tassó de llet = 2 unitats de iogurt = 100-120 g. de formatge fresc = 30-40 g. de formatge curat = 2 unitats de formatge en porcions = 2 cullerades soperes de formatge rallat)
- **Olis:** l'oli d'oliva és la principal grassa de la dieta mediterrània. S'han de consumir de 3 a 6 racions al dia que es poden fer servir per cuinar o condimentar. (Ració 10 ml = 1 cullerada sopera)
- **Peix:** consum recomanat: 3-4 racions a la setmana, alternant peix blanc i peix blau. (Racions: infants de 1 a 6 anys 1 ració = mig filet= 70-100 g; infants de 7 a 9 anys 1 ració = 1 filet = 125 g; A partir dels 12 anys 1 ració= 1 filet = 125-150 g.)
- **Carn:** no és recomanable consumir més de 4 racions a la setmana. (Racions: infants de 1 a 6 anys 1 ració = 1 filet petit = 60-70 g; infants de 7 a 9 anys 1 ració = 1 filet mitjà = 100 g; A partir dels 12 anys 1 ració= 1 filet = 125 g.)
- **Llegums:** 2- 4 racions a la setmana (Racions: infants de 1 a 6 anys 1 ració = 3-4 cullerades soperes de llegum cuinada; infants de 7 a 9 anys 1 ració = mig plat mitjà; A partir dels 12 anys 1 ració= 1 plat normal)
- **Ous:** 3- 4 racions d'ous a la setmana. (Racions: infants de 1 a 6 anys 1 ració = 1 unitat; infants de 7 a 9 anys 1 ració = 1-2 unitats; A partir dels 12 anys 1 ració= 2 unitats)
- **Fruïtes secs:** recomanable consumir al menys 3 racions a la setmana (1 ració= 20-30 g = 1 grapada)
- El consum **d'aliments grassos** com precuinats, embotits, o menjars ràpids ha de ser ocasional, igualment els **dolços** i la **brioxeria industrial** també s'han de consumir ocasionalment.
- Consum de **sucre i mel:** no ha de superar les 4 racions al dia (4 cullerades)
- L'**aigua** és l'única beguda que es considera imprescindible. Els sucres de fruites comercials solen dur sucres afegits. Els refrescs s'han de consumir ocasionalment.

En general i per resumir dir que hauríem d'intentar que els nostres fills duguessin una dieta equilibrada i variada, consumint aigua com a beguda habitual, el pa com acompanyament de les menjades, l'oli d'oliva com a principal greix per cuinar i condimentar, consumint 5 racions de fruites i verdures al dia i respectant les racions recomanades dels aliments proteics. Tenint especial cura en el desdèjuni ja que és una de les principals menjades del dia. Acompanyant a més aquesta alimentació amb la pràctica habitual d'activitat física adequada a l'edat de l'infant.

Una bona educació nutricional és un dels millors regals que podem fer als nostres fills ja que en aquesta edat es conformaran els hàbits que probablement els acompanyaran la resta de la seva vida i una bona

alimentació és una important font de salut així com una dieta inadequada és factor de risc de moltes patologies.

Tenim la sort de comptar a la nostra cultura amb la dieta mediterrània, considerada la més saludable del món i utilitzada com a referent dietètic arreu del planeta. Hem de cuidar-la i promocionar-la ja que als darrers anys hem anat modificant els nostres hàbits alimentaris introduint costums menys saludables com el consum de menjar ràpid, precuinats, abús de greixos, etc.

No oblideu la famosa i sàvia frase de que ***Som el que mengem.***

Link d'interès per ampliar informació:

- Guia d'alimentació saludable.
- http://dgsalut.caib.es/www/user/portal_salut/campanya_nutricio.htm
- Portal 5 al dia
<http://www.5aldia.com>
- Estratègia NAOS para la prevenció de l'obesitat infantil www.exponao.info/paneles.htm

Una proposta de menú equilibrat pel sopar dels nins que quedin a menjador, pel mes de novembre de 2016 és la següent:

DIA	SUGGERIMENT DEL MENÚ:
Dia 2	Puré de verdures, pa i formatge, fruita
Dia 3	Pollastre a la planxa amb verdures torrades, làctic
Dia 4	Peix a la planxa o al forn amb verdures, pa i fruita
Dia 7	Truita francesa amb xampinyons i cuixot dolç, pa i formatge, fruita
Dia 8	Pollastre al forn amb arròs bullit i pastanaga, pa i fruita
Dia 9	Puré o crema de verdures, crostons, làctic o formatge
Dia 10	Peix a la planxa amb ensalada variada, formatge, fruita
Dia 11	Pizza casolana de formatge i tonyina, fruita
Dia 14	Peix blau torrat amb ensalada variada, pa i fruita
Dia 15	Carn blanca a la planxa amb salsa de tomàtiga i verdures, làctic
Dia 16	Crema o puré de verdures, pa i formatge, fruita
Dia 17	Truita francesa amb tonyina, pa i làctic
Dia 18	Peix arrebossat cassola amb ensalada de tomàtiga i formatge, pa i fruita
Dia 21	Ensalada d'arròs amb verdures i ou, formatge i fruita
Dia 22	Carn blanca amb ensalada variada, pa i formatge, fruita
Dia 23	Peix al vapor amb verduretes, fruita
Dia 24	Truita francesa amb tonyina, ensalada de lletuga i tomàtiga, làctic
Dia 25	Crema o puré de verdures, pa i formatge, fruita
Dia 28	Peix blau amb arròs bullit, pa i fruita
Dia 29	Ensalada de pasta amb verdures i tonyina, fruita
Dia 30`	Truita francesa amb cuixot i formatge, pa i làctic

Una proposta de berenar del matí, equilibrat dels nins que quedin a menjador, pel mes de novembre de 2016 és la següent:

DIA	SUGGERIMENT DEL BERENAR A CASA:
	<p>Podem alternar diferents berenars, tots ells han d'estar formats per:</p> <ul style="list-style-type: none">1 porció de llet o iogurt1 o 2 peses de fruita o suc natural1 o 2 porcions de pa o cereals amb floc <p>EXEMPLES:</p> <p>Primer dia Tassó de llet amb cacau, suc de taronja natural, 2 torrades de pa, millor integral amb confitura.</p> <p>Segon dia Tassó de llet amb cacau i galetes, pesa de fruita de temporada, cereals amb floc</p> <p>Tercer dia Iogurt natural amb mel, plàtan, llesca de pa amb oli i tomàtiga</p> <p>Quart dia Tassó de llet amb cacau, pesa de fruita (poma), 2 torrades amb formatge fresc</p> <p>Quin dia Iogurt amb cereals amb floc, suc natural</p>

Hem de tenir en comte que igual que les menjades del migdia, s'ha d'estar al corrent de les intoleràncies i al·lèrgies alimentàries que poden tenir els sopars i els berenars del matí.