

RECOMANACIONS AGÈNCIA DE SALUT PÚBLICA

- Prioritzar els aliments d'origen vegetal
- Prendre 2 o 3 peces de fruita i un parell de racions al dia
- Prendre diverses vegades al dia pa, pasta, arròs o altres cereals , preferentment integrals
- Substituir la carn grassa i els derivats càrnics per llegum, peix , ous i carns magres
- Prioritzar preferiblement els olis vegetals (oli d'oliva verge) respecte de la mantega i la nata (d'origen animal)
- Escollir làctics amb baix contingut de greix
- Prendre poca sal i aliments salats i escoliar sal iodada
- Minimitzar el consum de sucre , aliments i begudes ensucrades
- Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi
- Es preferible poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir . Aquesta és també una bona estratègia per reduir el malbaratament alimentari.
- Permetre que els infants repeteixin del primer plat, i de les fruites fresques i limitar a una determinada quantitat el segon plat en funció de l'edat i gramatge (especialment en el cas de les carns)

GRAMATGE RECOMANAT

	3 a 6 anys	7 a 12 anys
Llegums	30g	60g
Arròs , pasta	50-60g	60-80g
Pa	30g	30g
Verdura	120g	150g
Patata	200g	250g
Filet de carn	60g	90g
Carn picada	60g	90g
Pollastre	90g	150g
Peix	80g	120g
Ou	1 unitat	1-2 unitats
Fruita fresca	80-100g	150-200g