

# NUTRI CONSELLS



## PER ESMORÇAR A CASA

- ✓ Làctics
- ✓ Cereals o derivats
- ✓ Fruita fresca

## A MIG MATÍ A L'ESCOLA

- ✓ Fruita fresca
- ✓ Cereals o derivats
- ✓ Aliments proteïcs:  
formatge, pernil,  
tonyina...

## PER BERENAR AL SORTIR DE L'ESCOLA O A CASA

- ✓ Fruita fresca
- ✓ Fruita seca (nous, ametlles, panses...)
- ✓ Làctics

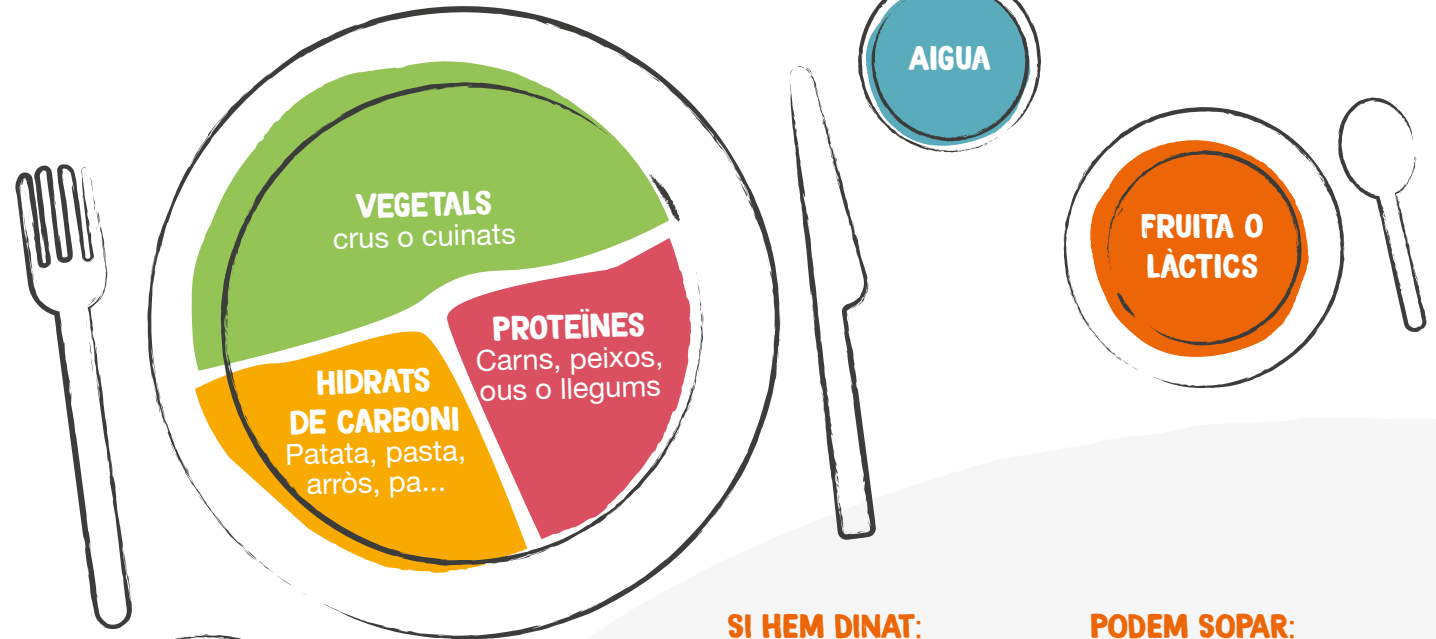


## QUÈ HEM DE MENJAR I QUAN, DURANT LA SETMANA?

### GRUP D'ALIMENTS      FREQUÈNCIA

<b>Farinacis</b> .....	A cada àpat <i>(preferentment integrals)</i>
<b>Verdures i hortalisses</b> .....	Mínim, al dinar i sopar
<b>Fruites Fresques</b> .....	Mínim, 3 al dia
<b>Fruita Seca</b> .....	3-7 grapats setmana <i>(Crua o torrada)</i>
<b>Llet, iogurt i formatge</b> .....	2-3 vegades al dia
<b>Carn, peix, ous i llegums</b> .....	2 vegades al dia
<b>Aigua</b> .....	6-8 gots al dia
<b>Oli d'oliva</b> .....	Sempre per amanir i cuinar

## I avui, què sopem?



### SI HEM DINAT:

<b>Cereals, llegums o farinacis</b> .....	Hortalisses crues o verdures cuites
<b>Verdures</b> .....	Cereals o farinacis
<b>Peix</b> .....	Carn magra o ous
<b>Carns</b> .....	Ous o peix
<b>Ous</b> .....	Carn magra o peix
<b>Làctics</b> .....	Fruita
<b>Fruita</b> .....	Fruita o làctics

### PODEM SOPAR: