



**nutri
consells**

Què hem de menjar i quan, durant la setmana?

GRUP D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA
Farinacis (preferentment integrals)	A cada àpat
Verdures i hortalisses	minim, al dinar i sopar
Fruites Fresques	minim, 3 al dia
Fruita Seca (Crua o torrada)	3-7 grapats setmana
Llet, iogurt i formatge	2-3 vegades al dia
Carn, peix, ous i llegums	2 vegades al dia
Carn magra i blanca	3-4 vegades a la setmana (Màxim 2 vegades carn vermella)
Peix	2-4 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Llegums	3-4 vegades a la setmana
Aigua	6-8 gots al dia
Oli d'oliva	Per amanir i cuinar

PER ESMORÇAR A CASA

- Làctics
- Cereals o derivats
- Fruita fresca



A MIG MATÍ A L'ESCOLA

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

PER BERENAR AL SORTIR DE L'ESCOLA O A CASA

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



I avui, què sopem?



Aigua



Fruita o làctics



oli d'oliva per amanir



SI HEM DINAT:

- Cereals, llegums o farinacis
- Verdures
- Peix
- Carns
- Ous
- Làctics
- Fruita

PODEM SOPAR:

- Hortalisses crues o verdures cuites
- Cereals o farinacis
- Cam magra o ous
- Ous o peix
- Cam magra o piex
- Fruita
- Fruita o làctics