

NUTRI CONSELLS



PER ESMORÇAR A CASA

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

A MIG MATÍ A L'ESCOLA

- ✓ Fruita fresca
- ✓ Cereals o derivats

PER BERENAR AL SORTIR DE L'ESCOLA O A CASA

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

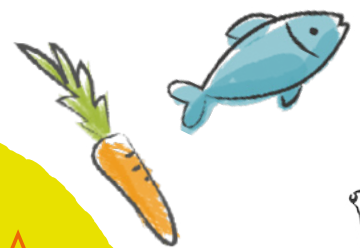
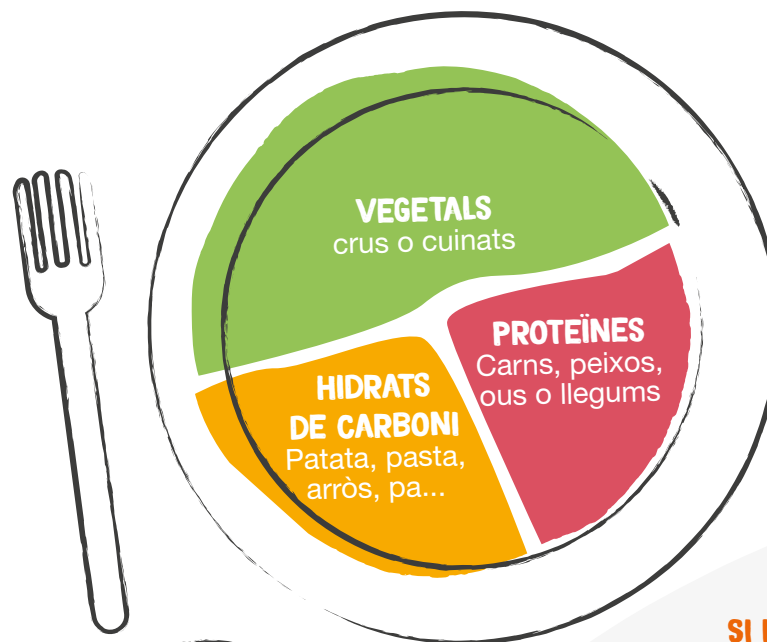


QUÈ HEM DE MENJAR I QUAN, DURANT LA SETMANA?

GRUP D'ALIMENTS FREQUÈNCIA

Farinacis	A cada àpat <i>(preferentment integrals)</i>
Verdures i hortalisses	Mínim, al dinar i sopar
Fruites Fresques	Mínim, 3 al dia
Fruita Seca	3-7 grapats setmana <i>(Crua o torrada)</i>
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 <i>(Màxim 2 vegades carn vermella)</i>
Peix	3-4 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

I avui, què sopem?



SI HEM DINAT:

Cereals, llegums o farinacis

Verdures

Peix

Carns

Ous

Làctics

Fruita

PODEM SOPAR:

Hortalisses crues o verdures cuites

Cereals o farinacis

Carn magra o ous

Ous o peix

Carn magra o peix

Fruita

Fruita o làctics