

# Consell per a una bona alimentació de Escola Pau Claris (La Seu d'Urgell)

## CONSELLS PER A LA FAMÍLIA

Assenyalau amb una X les caselles que acompliu, sobre com és avui l'alimentació de la vostra família:

- Preneu cada dia una fruita o suc de fruita natural.
- Preneu cada dia una segona fruita.
- Preneu cada dia verdures fresques (amanides) o cuinades.
- Preneu verdures més d'una vegada al dia.
- Preneu peix almenys 2 o 3 dies per setmana.
- Preneu carns o aus almenys 2 o 3 dies per setmana.
- Preneu llegums almenys 1 o 2 vegades per setmana.
- Preneu pasta o arròs de 2 a 4 vegades per setmana.
- Esmorzeu cada dia.
- El vostre esmorzar diari inclou un lacti (1 tassó de llet o 2 iogurts o formatge).
- Preneu una 2a ració de lacti a més a més de l'esmorzar.
- Preneu una 3a ració de lacti al dia.
- Preneu fruits secs almenys 2 o 3 vegades per setmana.
- Utilitzeu oli d'oliva per a amanir.

Una alimentació sana i equilibrada requereix que hagueu marcat amb una X **totes** les preguntes. Intenteu corregir els punts que no hagueu marcat, tret que ho feu per prescripció mèdica (com, per exemple, intolerància a certs aliments)

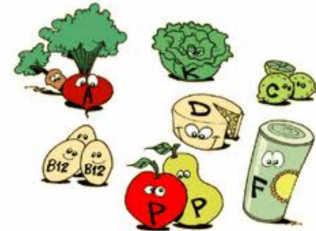
## ESTRUCTURA D'UN ÀPAT



## PISTES PER FER UN MENÚ

- PRIMERS PLATS** Arròs, pasta, patates, verdura i hortalisses
- SEGONS PLATS** Carn, aviram, peix, ous, llegums (llenties, mongetes, cigrons, pèsols)
- GUARNICIONS** Amanides, patates i altres aliments (llegums, pasta, arròs, verdura cuita, etc)
- POSTRES** Fruita fresca, fruits secs, productes lactis. Fruita en almívar i productes de pastisseria (en casos molt esporàdics)
- PA**
- AIGUA**

## RECOMANACIONS PRÀCTIQUES PER A UNA DIETA EQUILIBRADA I SALUDABLE.



**ACTUA DE MANERA RESPONSABLE: MENJA SA I MOU-TE!**



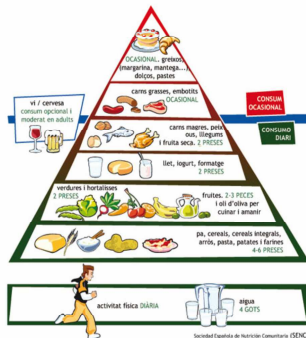
## QUÈ ENTENEM PER UNA DIETA EQUILIBRADA I SALUDABLE?

Una alimentació saludable és la que permet satisfer les necessitats energètiques i nutrients, proporciona equilibri entre el que s'ingereix i el que li cal a l'organisme i, a més a més, produeix satisfacció.

## ALIMENTS DE TOTS ELS GRUPS

La ingesta diària ha d'incloure aliments de tots els grups en **QUANTITATS** i **RACIONS** adequades per als diferents grups d'edats.

## LA PIRÀMIDE DELS ALIMENTS



## QUÈ ENS APORTEN ELS DIFERENTS GRUPS D'ALIMENTS?

- \*El grup de cereals i derivats aporta l'energia necessària per realitzar les activitats diàries.
- \*La pasta, l'arròs i els llegums formen part dels primers plats saludables i són un bon acompanyament de segons plats.
- \*Verdures i fruites ens aporten les vitamines i els minerals necessaris al llarg de l'etapa de creixement.
- \*Llet i derivats proporcionen el calci per a l'etapa del creixement i ens ajuden a tenir una bona salut òssia.
- \*El peix és bàsic pel seu contingut en proteïnes de bona qualitat i greix saludable.
- \*L'aportació proteica de la carn i els ous és necessària, però amb moderació, a causa de greix saturat que també aporten.
- \*L'oli d'oliva és l'aliment més característic de la dieta mediterrània.
- \*La fruita seca (nous, avellanes, ...) és una bona font de greix beneficiós per a l'organisme.
- \*La beguda més saludable és l'aigua.

**TOTS AQUESTS PRODUCTES FORMEN PART DE LA DIETA MEDITERRÀNIA.**

## QUÈ S'ENTÉN PER UNA RACIÓ?

QUÈ S'ENTÉN PER UNA RACIÓ?	
Fècules i cereals	*3-4 llesques petites de pa *4 torrades *1 plat d'arròs o de pasta *1 bol de cereals
<b>4-6 racions diàries</b>	*1 patata mitjana *6-8 galetes maria
Verdura	*2 tomàquets, 2 pastanagues, 2 carxofes ... *1 pebrot, albergínia, ... *12-15 mongetes tendres
<b>2-3 racions diàries</b>	*1 plat d'espinacs o bledes *1 plat d'amanida
Carn, Peix, Aviram i llegums	*1 tall de carn, ¼ de pollastre *1 rodanxa de peix *1 ou
<b>2-3 racions diàries</b>	*2 talls de pernil *1 plat de llegums
Fruita	*1 peça mitjana de taronja, plàtan o poma *1 tassa de maduixots o cireres (fruita petita)
<b>2-3 racions diàries</b>	*1 bol de suc de fruita natural *1 tall de meló, síndria, ...
Productes lactis	*1 tassó de llet *2 iogurts
<b>3-4 racions diàries</b>	*40-50gr formatge semicurat *80-100 gr de formatge fresc
Oli d'oliva i fruites seques	*1 cullerada sopera d'oli d'oliva
Aigua	*20 gr. de fruites seques
<b>D'oli 4-5 cullerades</b>	
<b>D'aigua 6-8 tassons</b>	* 1 tassó ple