

Requeriment Nutricional per l'Edat

Valors estimats - 7 anys d'edat

Valoració Dieta - 35% de 1770 Kcal

| | |
|-------------------|--------------------|
| Kcal (35%) | 619 Kcal |
| H de C (50 - 55%) | 85 g / menú dinar |
| Pt (10 - 15%) | 23 g / menú dinar |
| Lip (30 - 35%) | 21 g / menú dinar |
| Fibra | 8 g / menú dinar |
| Sal | 0,4 g / menú dinar |

Valoració Menú Basal

- ✓ Arròs del delta rossejat
 - ✓ Bacallà al forn amb amanida (enciam, Pastanaga i espàrrecs)
 - ✓ Poma
- Kcal 619 g / H de C 89 g / P 29 g / Lip 21 g / Fibra 12,3 g / Sal 0,9 g

3 a 6 anys d'edat

Requeriment diari estimat

7 a 12 anys d'edat

| | | | |
|-----------------------------------|----------------|-----------------------------------|--------------------|
| Kcal (D) 1475 / 1650 (Kcal / dia) | Fibra 25 g/dia | Kcal (D) 1700 / 2000 (Kcal / dia) | Fibra (D) 26 g/dia |
| (H) 1575 / 1750 | Sal 1,2 g/dia | (H) 1850 / 2150 | (H) 31 g/dia |
| H de C (50 - 55%) / % dia | | H de C (50 - 55%) % dia | Sal 1,2 g/dia |
| Pt (10 - 15%) / % dia | | Pt (10 - 15%) % dia | |
| Lip (30 - 35%) / % dia | | Lip (30 - 35%) % dia | |

Recordar:

✓ Incentivar el **consum d'aigua** restringint el consum de refrescs i begudes ensucrades.

✓ Complementar el menjar del migdia amb el sopar, seguint una línia saludable.

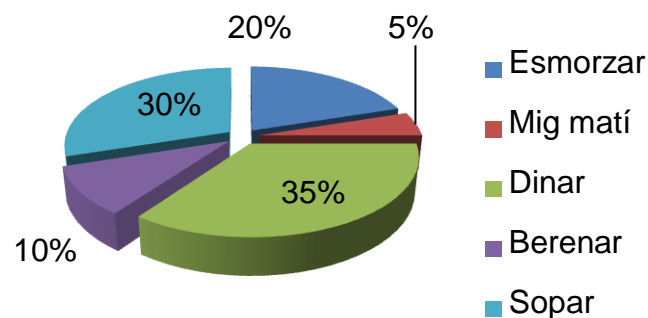
✓ Cuidar l'**ambient que envolta el menjar**, ha de ser agradable i exclusiu per a l'**alimentació**.

✓ Mantenir una vida **activa**, **incentivant l'activitat** física.

✓ Incentivar la gastronomia típica.

✓ Incentivar el **consum d'aliments de temporada** i proximitat.

Distribució kcal dia



Cal potenciar



- El consum de **lactis sense sucres afegits**, principalment en forma de llet, iogurt natural i formatges.
- El consum d'**aigua** com a beguda bàsica i vital, tant en els àpats com entre hores. S'ha de beure entre 8 i 10 gots al dia.
- El consum de **verdures i hortalisses** en el 1r plat en forma d'amanides o de verdura cuita o com a guarnició del 2n plat dels diferents àpats.
- La presència de **pa** i altres farinacis (millor si són integrals) en els diferents àpats.
- Cal realitzar un mínim de 60 minuts diaris d'**activitat física** moderada (caminar a bon pas, anar amb bicicleta) o intensa (córrer, saltar a la corda, practicar esports).



Cal reduir

- Les **begudes refrescants** (coles, llimonades i taronjades), prioritant el consum d'aigua com a beguda principal i completar aquesta ingesta de líquids amb suc de fruita i de fruita fresca.
- La **brioixeria** i la pastisseria (pastissos, canyes de xocolata, croissants, magdalenes...)
- Les **cremes de xocolata**, mousses i d'altres com a postres habituals dels àpats.
- El consum freqüent de menjar ràpid, **fast food** (frankfurt, pizza, hamburguesa).
- Així com el **sedentarisme** i l'excés d'activitats de pantalla (televisió, ordinador, consoles, etc).



| Plats | Ingredients |
|--|--|
| Estofat de gall dindi | Ceba, tomàquet i xampinyons |
| Brou casolà | Brou d'au i vedella, pastanaga, ceba, carbassó, cigrons i fideus. |
| Estofat de mongeta blanca amb verdures | Mongetes blanques, ceba, pebrot, tomàquet |
| Verdures de temporada | Mongetes verdes, pastanaga, carbassó. |
| Amanida xinesa | Brots de soja, pebrot, pastanaga, blat de moro, bolets |
| Crema de verdures | Carbassa, ceba i brou vegetal |
| Crema de pastanaga | Pastanaga, bròquil, ceba, patata, carbassó. |
| Crema de carbassa | Carbassa, carbassó, porro i brou de verdures |
| Cigrons vegetarians amb quinoa | Cigrons, ceba, pebrot, quinoa i tomàquet |
| Guisat de cigrons amb verdures | Cigrons, ceba, pebrot i tomàquet |
| Llenties ECO vegetarianes | Carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet |
| Llenties ECO casolanes estofades | Carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet |
| Samfaina | Pebrot verd i vermell, ceba, carbassó i tomàquet. |
| Pastís de verdures | Pebrot, ceba, carbassó, formatge, ou. |
| Salsa de tomàquet | Ceba, tomàquet i pastanaga. |
| Salsa napolitana | Tomàquet, porro, carbassó, pebrot i formatge. |
| Arròs a la cassola | Carbassó, tomàquet, ceba, pebrot, brou vegetal |
| Arròs amb verdures | Carbassó, pebrot, ceba, tomàquet |
| Arròs del Delta | Ceba, tomàquet, brou de verdures, pebrot, pebre dolç, all, mongeta verda |
| Arròs tres delícies | Pèsols, pernil dolç i truita. |
| Paella mixta | Arròs, verdures, pollastre, musclos i potón. |
| Fideuà del mar | Sofregit, musclos, sèpia |
| Pizza a la bolonyesa | Carn mixta, tomàquet i formatge |

