



Ajuntament de Castellar del Vallès

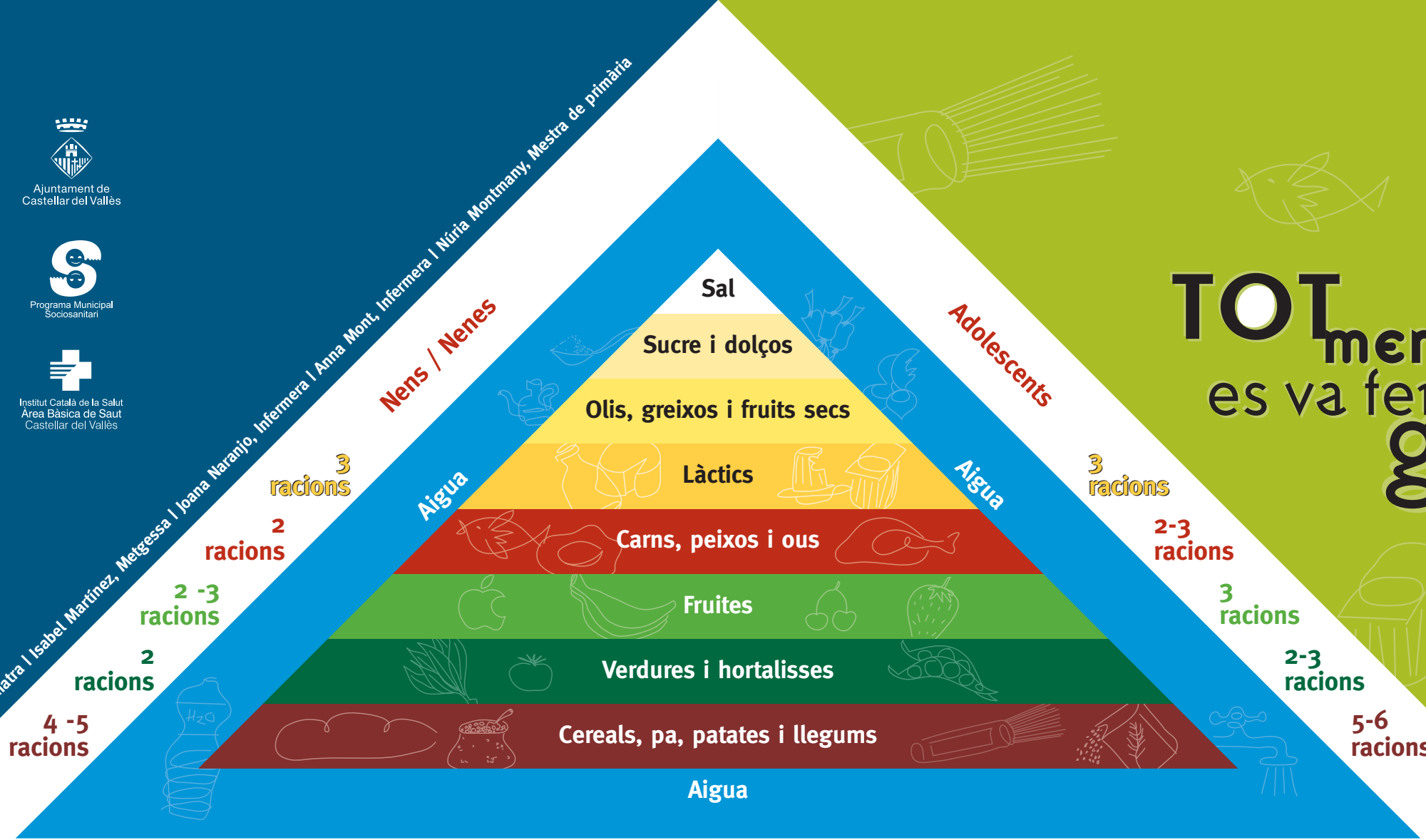


Programa Municipal Sociosanitari



Institut Català de la Salut
Àrea Bàsica de Salut
Castellar del Vallès

Realitzat per: Rosa Turull, pediatra | Isabel Martínez, Metgessa | Joana Naranjo, Infermera | Anna Mont, Infermera | Núria Montmany, Mestra de primària



TOT menjant es va fent gran

* Les racions són diàries

Comença bé el dia posant-te les piles

Aportament nutritiu complet per aconseguir el grau d'atenció i aprenentatge adequats.

Productes làctics

Cereals (diferents formes)

Fruites i melmelades

Proteïnes 50 gr

Olis 5 gr (mantega i oli d'oliva)

Una taula ben parada i dieta variada

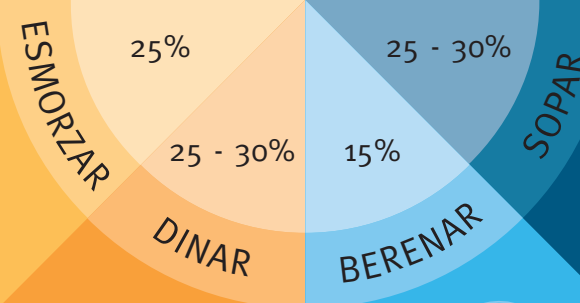
Alimentació variada tant en contingut com en presentació.

Verdures (crues i cuïtes)

Cereals: pasta, llegums, arròs, patates.

Proteïnes: carn, peix, ous.

Fruita.



Al final del dia necessites repondre energia

Verdures: crues, bullides, sopes o cremes.

Caldos amb arròs o pasta

Carns, ous o peix

Fruita o làctic diferent del berenar.

A casa o al carrer, berenar bé

1 iogurt + 1 fruita

1 iogurt + fruits secs

1 flam + 1 fruita

1/4 l de Llet 4 galetes maries

1/4 l de Llet + bolleria (un cop per setmana)

Un entrepà petit: 30 gr

Pa i embotits: formatge, llonganissa, pernil... + 1 fruita