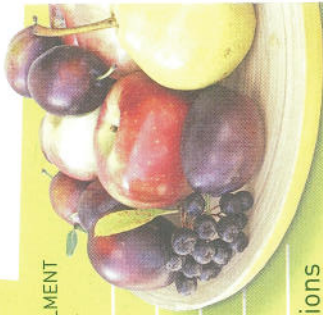






## RACIONS RECOMANADES PER INFANTS D'ENTRE 7-12 ANYS:

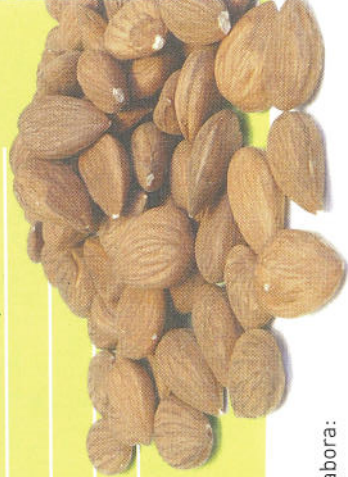
	DIARIAMENT	SETMANALMENT
Farinacis (arròs, pasta, llegums)	4-6 racions	
Fruita fresca	3 racions	
Hortalisses (verdura crua i cuita)	2 racions	
Oli d'oliva	3-6 racions	
Làctics	2-3 racions	
Carns magres		3-4 racions
Peixos		2 racions
Ous		3-4 racions
Llegums (pèsols, mongetes, cigrons, llenties, faves)		2-4 racions
Fruits secs		3-7 racions



### QUÈ ÉS UNA RACIÓ?

Farinacis*	2 llesquetes de pa o  d'arròs, pasta... o 1 patata
Fruita fresca	1 poma o 1 tall de meló o uns quants grans de raïm
Hortalisses	Plat de postre d'amanida o bol petit de verdures
Oli d'oliva	1 cullerada sopera
Làctics	Un got ple de llet o 1 iogurt o 2 talls de formatge
Carns magres*	La mida de la mà oberta de l'infant
Peixos*	La mida de la mà oberta de l'infant o 3 peixets
Ous	1 ou
Llegums*	 de pèsols, mongetes...
Fruits secs	La mà tancada de l'infant

\* mesures en cuit  
 = la mesura d'un got de iogurt  
 = la mesura de mig got de iogurt



## PROGRAMA D'ALIMENTACIÓ PAMBOLI

# D'ALIMENTS SUPERFLUS, COM MENYS MILLOR!



Organitza:



Ajuntament de Manresa

Programa d'Alimentació



Col·labora:

