

# la piràmide dels aliments

**DOLÇOS I GRASSES**  
Ocasionalment o en festes

VARIAR EN LA SETMANA  
**CARNES MOLT MARGES:** 3-4  
**PEIXOS VARIATS:** >3  
**OUS:** 3-4  
**LLEGUMS:** >2  
**FRUITES SEQUES:** 3-7

**LACTIS**  
2-3 racions

**VERDURA**  
2 racions

**FRUITA**  
3 racions

**PA, PASTA, ARRÒS  
PATATES O  
CEREALES**  
4-6 racions  
**LA MEITAT  
INTEGRALES**

**AIGUA /AGUA**



**ACTIVITAT FÍSICA DIÀRIA**  
**ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA**



# la piràmide de los alimentos

**DULCES Y GRASAS**  
Ocasionalmente o en celebraciones.

VARIAR EN LA SEMANA  
**CARNES MUY MAGRAS:** 3-4  
**PESCADOS VARIADOS:** >3  
**HUEVOS:** 3-4  
**LEGUMBRES:** >2  
**FRUTOS SECOS:** 3-7

**OLI D'OLIVA  
ACEITE DE OLIVA**  
3-6 racions

**VERDURA**  
2 raciones

**FRUITA**  
3 raciones

**PAN, PASTA,  
ARROZ PATATAS O  
CEREALES**  
4-6 raciones  
**LA MITAD  
INTEGRALES**

**LÁCTEOS**  
2-3 raciones

**VERDURA**  
2 raciones

**FRUITA**  
3 raciones

**PAN, PASTA,  
ARROZ PATATAS O  
CEREALES**  
4-6 raciones  
**LA MITAD  
INTEGRALES**

## LES PRINCIPALS MENJADES DEL DIA

Perquè el nin arribi al màxim desenvolupament físic i psíquic és fonamental que faci les cinc menjades del dia

### DESDEJUNI:

Compost de lacticis (llet o els seus derivats), cereals (pa, cereals poc ensucrats) i fruita (sencera o en suc).

### MENJAR:

Ha d'incloure pasta, arròs, llegums o patates, i quantitats adequades de carn, peix i ous. Una ració de verdures, fruita de postres, aigua i pa.

### BERENARS:

Prendre qualche cosa a mig matí o a l'horabaixa li ajuda a completar la seva alimentació.

El tipus i la quantitat d'aliments té relació amb l'activitat física que realitza. La seva base són les fruites, els lacticis o els entrepans i l'aigua.

### SOPAR:

El sopar s'ha de planificar en funció dels aliments del dinar, i s'han d'alternar i reduir les racions o modificar les coccions perquè resulti més lleugera.

## LA PIRÀMIDE DELS ALIMENTS

La piràmide ens ajuda a conèixer la proporció i la freqüència dels aliments en la dieta. S'han de conèixer els 3 conceptes bàsics d'una alimentació equilibrada

### VARIETAT:

Tots els aliments són importants. Cadascun dels aliments ens aporta nutrients necessaris per a la salut. Quants més aliments distints prenguem, més completa i saludable serà la nostra dieta.

### PROPORCIONALITAT:

S'ha de consumir més quantitat d'aliments que es trobin a la base de la piràmide i menys dels que es troben a la part superior.

### MODERACIÓ:

La quantitat d'aliments de cada grup dependrà de cada nin i les seves necessitats energètiques diàries, que estan molt relacionades amb l'activitat física que realitzi.

## L'ACTIVITAT FÍSICA EN ELS NINS

- Anima'l a practicar algun esport fora de l'horari escolar i a jugar activament.
- Controla el temps que passa davant del televisor o l'ordinador i incentiva'l perquè els combini amb activitats que suposin moviment físic.
- Opta per un oci actiu amb els teus fills en el vostre temps lliure: jocs a l'aire lliure, excursions al camp, passeigs, jugar a la platja, etc.
- És important que el nin dormi les hores suficients.

## LAS PRINCIPALES COMIDAS DEL DÍA

Para que el niño alcance su máximo desarrollo físico y psíquico es fundamental que realice las cinco comidas del día

### DESAYUNO:

Compuesto de lácteos (leche o alguno de sus derivados), cereales (pan, cereales de desayuno poco azucarados) y fruta (entera o en zumo).

### COMIDA:

Debe incluir pasta, arroz, legumbres o patatas, y cantidades adecuadas de carne, pescado o huevos. Una ración de verduras, fruta de postre, agua y pan.

### MERIENDAS:

Tomar algo a media mañana o la tarde, le ayuda a completar su alimentación.

El tipo y cantidad de alimentos guarda relación con su actividad física que realiza. Su base son las frutas, lácteos o bocadillos y agua.

### CENA:

La cena debe planificarse en función de los alimentos de la comida, alternándolos y reduciendo las raciones o modificando las cocciones para que resulte más ligera.

## LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

La pirámide nos ayuda a conocer la proporción y frecuencia de los alimentos en la dieta. Debes conocer los 3 conceptos básicos de una alimentación equilibrada

### VARIEDAD:

Todos los alimentos son importantes. Cada uno nos aporta nutrientes necesarios para la salud. Cuantos más alimentos distintos tomen, más completa y saludable será su dieta

### PROPORCIONALIDAD:

Se debe consumir mayor cantidad de alimentos que se encuentran en la base de la pirámide y menor de los que se encuentran en la parte superior.

### MODERACIÓN:

La cantidad de alimentos de cada grupo dependerá de cada niño y sus necesidades energéticas diarias, que están muy relacionadas con la actividad física que realice.

## LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS NIÑOS

- Anímale a practicar algún deporte fuera del horario escolar y a jugar activamente.
- Controla el tiempo que pasan frente al televisor o el ordenador e incentívale para que los combinen con actividades que supongan movimiento físico.
- Opta por un ocio activo con tus hijos en vuestro tiempo libre: juegos al aire libre, excursiones al campo, paseos, jugar en la playa, etc.
- Es importante que el niño duerma las horas suficientes.

## DECÀLEG PER MILLORAR L'ALIMENTACIÓ INFANTIL

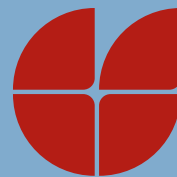
1. Establir un horari regular per a les menjades.
2. Evitar que el nin mengi entre hores, fora dels 5 menjars recomanats. Adequar les racions a la seva edat.
4. Elaborar menús variats i complementaris al menú escolar.
5. Procurar que participi en la preparació dels plats per augmentar el seu interès pels aliments.
6. Animar-lo que provi nous sabors per augmentar la varietat de la seva alimentació.
7. Realitzar les menjades en família, sempre que es pugui.
8. Menjar sense presses i no fer-ho veient la TV.
9. Procurar que no abusi d'aliments rics en sucre i/o grassa: llepolies, refrescs, pastissos i aperitius fregits.
10. Ajudar-lo en les menjades fora de casa a elegir un menú equilibrat.

No s'ha d'oblidar donar-li exemple, practica i gaudeix tu també d'hàbits saludables.

## DECÁLOGO PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

1. Establecer un horario regular para las comidas.
2. Evitar que el niño coma entre horas, fuera de la 5 comidas recomendadas.
3. Las raciones han de ser adecuadas a su edad.
4. Elaborar menús variados y complementarios al menú escolar.
5. Procurar que participe en la preparación de los platos para aumentar su interés por los alimentos.
6. Anímarle a que pruebe nuevos sabores para aumentar la variedad de su alimentación.
7. Realizar las comidas en familia, siempre que puedas.
8. Comer sin prisas y no hacerlo viendo la TV.
9. Procurar que no abuse de alimentos ricos en azúcar y/o grasa: golosinas, refrescos, bollería y aperitivos fritos.
10. En las comidas fuera de casa, ayúdarle a elegir un menú equilibrado.

No olvides darle ejemplo, practica y disfruta tú también de hábitos saludables.



la salut  
EN TOT



Col·legi Oficial de  
Dietistes-Nutricionistes  
de les Illes Balears



## alimentació Saludable

EN ELS NINS EN EDAT ESCOLAR

Exercici i una bona alimentació per a un futur més saludable



## alimentación Saludable

EN LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

Ejercicio y una buena alimentación  
para un futuro más saludable



D.L. PM-0000-0000

verbigrafia: