



Durante o curso 2022-2023 dende a Rede Ecocomedores traballouse nas escolas para fomentar unha alimentación de proximidade, tempada ecolóxica e variada.

Así, promociónanse os produtos locais, facilitando a comercialización en circuitos curtos e o contacto entre escolas e explotacións agrarias, contribuíndo á diminución da pegada de carbono dos alimentos.

O que se busca é dar continuidade ao proxecto para que poida continuar adiante nos vindeiros cursos e seguir implantando este modelo alimentario pouco a pouco.

Colaboran:



Para máis info:



Rede ECOCOMEDORES

para animar ao consumo de produtos ecolóxicos, de tempada e proximidade en centros escolares

GUÍA PARA CASA:

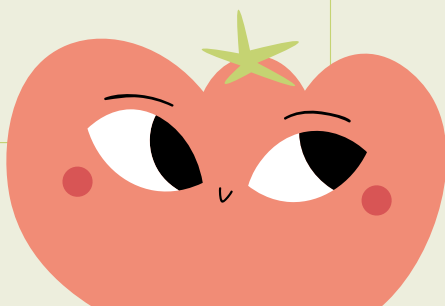
ALIMENTOS E FRECUENCIAS DE CONSUMO

FRECUENCIA E GRAMAXES POR RACIÓN E IDADE

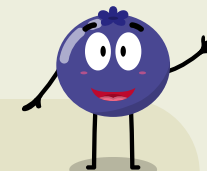


ALIMENTO	CANTIDADE DE RACIÓNS	3 - 6 ANOS	7 - 12 ANOS	A PARTIR DE 12 ANOS
VERDURAS	2 - 3 ao día	120g	150g	200g
FROITAS	2 - 3 ao día	125g	150g	200g
ARROZ / PASTA	en cada comida	40g	60g	80g
PATACAS		125g	150g	150g
OUTROS CEREAIS		20 - 40g	30 - 60g	40 - 80g
LEGUMES	mín. 3 - 4 á semana	40g	50g	70g
OVOS	3 - 4 semana	1 ud.	1 - 2 ud.	1 - 2 ud.
PEIXE	2 - 3 semana	70 - 80g	100 - 120g	125 - 150g
POLO / COELLO / PAVO	2 - 3 semana	30 - 60g	80 - 90g	100 - 125g
TENREIRA / PORCO	máx. 2 semana	30 - 60g	80 - 90g	100 - 125g
QUEIXO	1 - 3 ao día en total	25 - 30g	40 - 60g	40 - 60g
IOGUR		1/2 - 1 ud.	1 ud	1 - 2 ud.
FROITOS SECOS	3 - 7 semana	15 - 20g*	15 - 20g	20 - 30g
PAN INTEGRAL		30g	40g	40g.

- En todos os casos a gramaxe é orientativa. Debe respetarse a autorregulación dos nenos e nenas e non forzalos a comer.
- O peso de legume é en cru, o do peixe limpo e o da carne, sen ósos.
- *Para evitar riscos de atragantamento, a esta idade é mellor ofrecelos triturados.
- FONTES: SENC E ASPCAT



RECOMENDACIÓNS 0 - 3 ANOS:



Se recomenda que as comidas dos pequenos inclúan:

- Hortalizas: cenoria, xudía, cebola, calabacín, cabaza, porro, tomate, col, pementos, setas... (Consultar o calendario de tempada)
- Farináceos: Arroz, pasta e pan integrais, sémola de maíz, avena, pataca, legumes...
- Alimentos proteicos: (cantidades na táboa).
- Froita: Pera, péxego, mandarina, amorodo, sandía, melón, ciruela... (Consultar o calendario de tempada)
- Aceite de oliva virxen extra e froitos secos mollidos ou en polvo.

Hortalizas, farináceos, froita e legumes, adaptaranse según a sensación de fame. Carne, peixe e ovos limitaranse as cantidades:

ALIMENTOS	CANTIDADES RECOMENDADAS PARA 6 - 12 MESES (1)	CANTIDADES RECOMENDADAS PARA 12 MESES - 3 ANOS (2)
Legumes	30g en crú / 60 - 70g en cocinado	30g en crú / 60 - 70 cocinado
Polo ou pavo	30 - 35g	30 - 35g
Carne de porco ou tenreira	30 - 35g	30 - 35g
Lucio, besugo, rape...	30 - 35g	30 - 35g
Ovos	1 ud pequena ou mediana (S/M)	1 ud pequena ou mediana (S/M)

1. Cantidades recomendadas de alimento para cubrir os requerimentos proteicos diarios asumindo un consumo de 500 mL de leite materna ó día sen contar o aporte de outros alimentos como os cereais, os lácteos distintos á leite...

2. Cantidades recomendadas de alimento para cubrir os requirimentos proteicos diarios asumindo un consumo de 250 ml de leite materna o día sen contar o aporte proteico de outros alimentos como os cereais, os lácteos distintos a leite, etc. Si no se toma leite de vaca ni materna, ou ben si só se sigue con leite materna (asumindo 250 ml diarios de leite materna), as cantidades de legumes, carne, peixe e ovos poderían dobrarse.