

# Guía de axuda para calcular o tamaño das racións

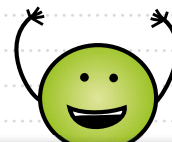
## 1. Tamaño orientativo das racións para a poboación escolar

Ao longo das dúas primeiras décadas da vida as necesidades nutricionais varían en función da idade, do sexo, da velocidade de crecemento, das características e circunstancias propias de cada individuo, e da práctica da actividade física. Todo isto obriga a variar o tamaño das racións de xeito individualizado, en función dos diferentes requirimentos de enerxía e nutrientes.

No comedor escolar, á hora de programar e elaborar os menús é necesario ter en conta, ademais da frecuencia de consumo de certos alimentos, a adecuación do tamaño das racións en función, polo menos, da idade do escolar. Non debemos esquecer que o aumento progresivo do tamaño das racións dos alimentos xoga un papel relevante como factor de risco dun exceso da achega de enerxía na dieta, xa que existe unha forte tendencia a tomar toda a ración ofrecida, polo que canto máis grande sexa o tamaño, maior será a inxestión de enerxía. Polo tanto, recoméndase ofrecer racións axeitadas á idade dos escolares e recordarlles ás nais e aos pais a necesidade da dita adecuación.

Para facilitarlles a tarefa aos responsables do comedor, inclúese neste apartado unha táboa orientativa coas gramaxes recomendadas para cada ración en función dos grupos de idade, e no apartado 2 unha colección de imaxes, con alimentos xa cociñados, dirixidas ás persoas responsables do servizo de mesa do comedor para que lles sexa máis doada a tarefa de servir o tamaño da ración que lle corresponde a cada escolar.

Por último, non debemos esquecer a dimensión educativa integral do comedor, máis alá do seu carácter asistencial, e orientada a favorecer, entre outras, unha cultura de saúde na escola. Capacitar os usuarios para que desenvolvan hábitos e actitudes saudables en relación coa alimentación; habilidades no uso de instrumentos e normas hixiénicas, á vez que outros aspectos relacionados co respecto, a tolerancia e a convivencia deberían ser obxectivos prioritarios dos responsables do servizo de comedor, sen esquecer a relevancia da colaboración e integración familiar na tarefa educativa.



		3-6 anos	7-12 anos	13-15 anos
<b>Lácteos</b>	Queixo (ración)	25-30	50-60	50-60
	Leite (sobremesa)	100 ml	200 ml	200 ml
<b>Cereais Legumes Tubérculos</b>	Legumes (prato principal)	30	60	60
	Legumes (gornición)	15	30	30
	Patacas (prato principal)	150-200	200-250	200-250
	Patacas (gornición)	90-100	90-100	190-200
	Arroz, pasta (prato principal)	50-60	60-80	80-90
	Arroz, pasta (sopa)	20-25	20-25	20-25
	Arroz, pasta (gornición)	20-25	20-25	20-25
	Pan	30	30	60
<b>Verduras</b>	Prato principal	120-150	120-150	200-250
	Gornición	60-75	60-75	120-150
<b>Carnes Peixes Ovos</b>	Filete	50-60	80-90	110-120
	Costeleta porco	70-80	100-120	100-120
	Costeletas cordeiro	70-80	100-120	100-120
	Carne picada (albóndegas,...)	30-60	80-90	110-120
	Carne picada (arroz ou pasta)	15-20	20-30	20-30
	Polo	80-90	150-160	230-250
	Peixe en filete	70-80	100-120	150-160
	Ovos	1 unidade	1-2 unidades	2 unidades
<b>Froita</b>	Froita fresca	80-100	150-200	150-200

Peso expresado en gramos/cru/neto agás as costeletas de porco e cordeiro, o polo e a froita fresca que serán gramos/cru/bruto.

Fonte: Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos 2010. Axencia Española de Seguridade Alimentaria e Nutrición (AESAN). Estratexia NAOS.

## 2. Imaxes de axuda para os responsables do servizo de mesa do comedor escolar

A continuación móstranse fotos de racións-tipo de alimentos e/ou pratos recomendados segundo o grupo de idade. O tamaño de cada ración calculouse segundo o peso de referencia proporcionado na táboa anterior. É preciso sinalar que as imaxes mostradas son só orientativas polo que é desexable remitirse sempre aos valores de referencia.

### ▶ Queixo:

tamaño aproximado dunha ración de queixo (fresco, galego ou en lascas)



### ▶ Leite:

tamaño aproximado dunha ración de leite

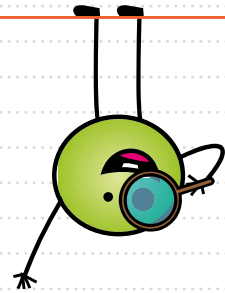


**Legumes:**

tamaño aproximado dunha ración de legumes,

lentellas  
garavanzos  
fabas

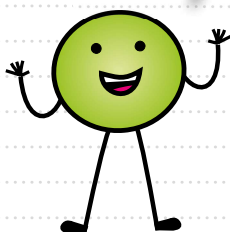
en peso seco e en cru, e cociñadas.



Ummmm, que ricos! Creo que agora veñen moitos pratos de culler!

Non sabería cal elixir: as lentellas, os garvanzos, as fabas...!

Sí están moi bos, pero coidado!!! que como aportan moitos nutrientes o tamaño da ración debe adaptarse á composición final do menú





Ración recomendada para **3-12** años

Ración recomendada para **13-15** años



Ración recomendada para **3-12** años

Ración recomendada para **13-15** años



Ración recomendada para **3-12** años

Ración recomendada para **13-15** años

## Patacas:

tamaño aproximado dunha ración de patacas como fonte principal de carbohidratos dun menú completo.

90-100 g



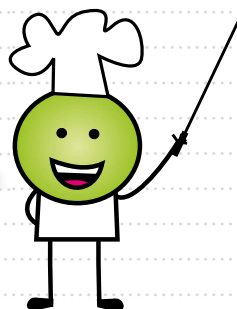
Ración recomendada para **3-12** años

190-200 g



Ración recomendada para **13-15** años

No caso de que o primeiro prato e o segundo acheguen alimentos ricos en carbohidratos, a ración de cada un deberá reducirse á metade.



**Cereais:**

tamaño aproximado dunha ración de arroz e pasta (en cru e cociñado como gornición e como prato principal).



Ración recomendada para **3-15** años

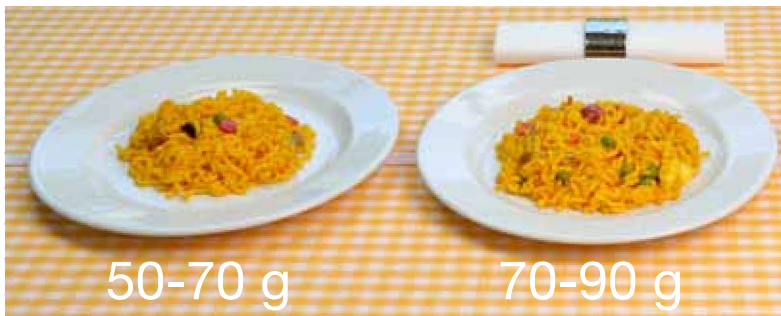


Ración recomendada para **3-15** años



Ración recomendada para **3-7** años

Ración recomendada para **8-15** años



Ración recomendada para **3-7** años

Ración recomendada para **8-15** años



## Pan:

tamaño aproximado dunha ración de pan.



## Carnes:

tamaño aproximado dunha ración de carne,

filete  
carne asada  
polo asado desosado  
e a incluída nunha salsa boloñesa







50-60 g

80-90 g

110-120 g

Ración recomendada para **3-6** años

Ración recomendada para **7-12** años

Ración recomendada para **13-15** años



15-20 g

20-30 g

Ración recomendada para **3-12** años

Ración recomendada para **13-15** años

► Peixes:

tamaño aproximado dunha ración de peixe

# xoubas luras rebozadas

en salsa e rebozado e a incluída nunha

# salsa como gornición

A ración recomendada para os máis pequenos amósase preparada sen espiñas. A ración de luras é completa polo que se se queren servir como gornición, deberá reducirse á metade.



70-80 g

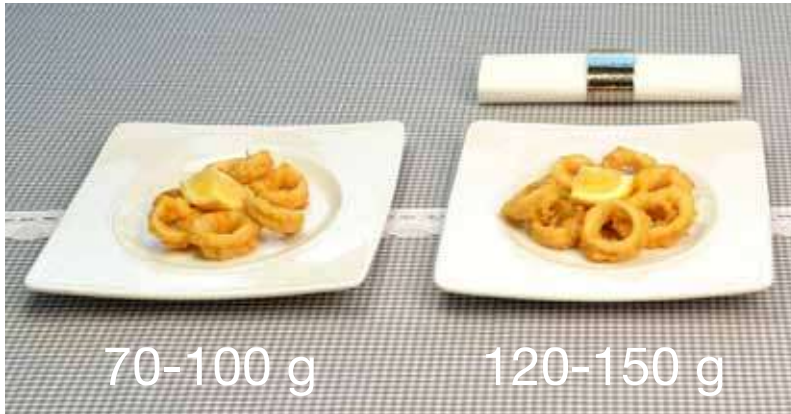
100-120 g

150-160 g

Ración recomendada para **3-6** anos

Ración recomendada para **7-12** anos

Ración recomendada para **13-15** anos



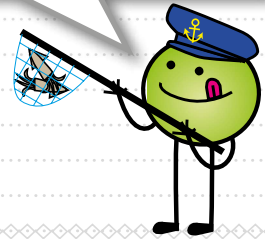
70-100 g

120-150 g

Ración recomendada para **3-7** años

Ración recomendada para **8-15** años

Olo coas cantidades dos alimentos fritos e rebozados



70-80 g

100-120 g

150-160 g

Ración recomendada para **3-6** años

Ración recomendada para **7-12** años

Ración recomendada para **13-15** años



35-40 g

75-80 g

Ración recomendada para **3-12** años

Ración recomendada para **13-15** años