

FRECUENCIA E GRAMAXES POR RACIÓN E IDADE

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

En todos os casos a gramaxe é orientativa. Debe respectarse 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 atragoamento, a esta idade é mellor ofrecelos triturados.

FONTES: SENC E ASPCAT