

COME LOCAL



IDEAS DE CEAS





01

Grupos de alimentos

Que grupos de alimentos
deben estar presentes.

Grupos de alimentos

01

Verduras e hortalizas

Xa sexa en forma de ensalada, de maneira crúa ou como guarnición cociñadas.



Grupos de alimentos

02

Proteína

Diferente da da comida:
ovos, legumes, peixe,
carne branca, etc.



Vaca Gallega
Buey Gallego
INDICACIÓN GEOLÓGICA PROTEGIDA



Grupos de alimentos

03

Hidratos de carbono complexos

Mellor se son de forma integral. Serían:
legumes, cereais, patacas.



PATACA DE GALICIA

Indicación Xeográfica Protexida

Grupos de alimentos

04

Froitas ou lácteos:

Froita de tempada e lácteos
enteiros e naturais.



A cartoon illustration of a chef with dark hair and a white chef's hat, smiling and hugging a large, reddish-brown ceramic bowl. The bowl appears to contain a yellow substance, possibly food. The background is a light beige color with various food-related illustrations like a pepper, an egg, and a tomato scattered around.

02

Método do prato.

Prato de Harvard.

El Plato para Comer Saludable para Niños



© 2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Explicación:

A metade do prato (50%) debe ser de verduras e hortalizas. Outro 25% de proteína de calidad. O que queda (25%), hidratos de carbono complexos (e/ou integrais).

De beber, auga como bebida de elección.
Usar graxas de calidad como aceite de oliva.

A cartoon illustration of a chef with dark hair and a white chef's hat. The chef is leaning into a very large, reddish-brown cup or mug, with their eyes closed in a happy expression. Orange liquid is splashing out of the cup towards the right. The background is a light beige color with various food-related illustrations like a red bell pepper, a green bell pepper, a tomato, a bread roll, cherries, and a bottle.

03

Frecuencias.

Se no menú da escola comeron:	Na cea deberíamos ofrecer			
	Ovos	Peixe	Legumes	Carne branca
Peixe	★		★	
Legumes	★	★		★
Carne vermella			★	
Ovo (tortilla ou outras elaboracións)		★	★	★
Carne branca	★	★	★	

Criterios nutricionais na alimentación escolar



- + Verdura (cantidad e variedade).
- + Froita.
- + Cereais integrais.



- Proteína animal.
- Alimentos ultraprocesados.
- Sal e azucré.

Practica co exemplo:

- Non podemos agardar que os nosos fillos coman ben se nós mesmos facemos o contrario. É preciso inculcar hábitos de vida saudables na familia comezando a ter **hábitos saudables nós mesmos e dando exemplo aos nosos fillos**.
- A planificación das ceas a partir do menú escolar, facilita á hora de **facer a compra** e, ao mesmo tempo, garante unha alimentación adecuada.



COME LOCAL

Comedores escolares de Galicia



FEADER:
Europa invierte en rural

