

MAIO-XUÑO 24

# Rede EcoComedores



## Índice

Rede Ecocomedores	2
Comensais	3
Avisos importantes	4
Recetas	5



## Rede Ecocomedores

A finalidade do proxecto é impulsar desde os Grupos de Desenvolvemento Rural (GDR) a incorporación de centros educativos nunha nova "Rede", que se chamará Rede EcoComedores, coa finalidade de que inclúan nos seus menús produto local, de tempada e ecolóxico.

Defínense tres obxectivos específicos:

- ❶ Acompañar á comunidade escolar durante o curso para **revisar os menús** de cada centro, analizando as necesidades e cambios para a incorporación de produto local, de tempada e ecolóxico.
- ❷ **Promocionar os produtos locais**, facilitando a comercialización en circuitos curtos e o contacto entre as escolas e as explotacións agrarias, contribuíndo así á diminución da pegada de carbono dos alimentos.
- ❸ **Divulgar o proxecto** entre as familias, equipos educativos e a sociedade en xeral.

## Comensais

Estes menús están dirixidos aos comensais dos centros da Rede. Son nenos e nenas de entre 3 e 12 anos.

O menú é apto para adultos, polo que os educadores e auxiliares responsables verán cubertas as súas necesidades nutricionais. Para os máis pequenos, as racións recomendadas calcúlanse segundo os seguintes datos:

- 3-6 anos: 50% da ración de adultos.
- 6-9 anos: 75% da ración de adultos.
- A partir dos 10 anos igual que un adulto.

Estas son algunhas recomendacións, para poder xestionar a cantidade de alimentos que se compran e se preparan. Pero un dos piares fundamentais de Nutricoles é que se respecte en todo momento o mecanismo de saciedade da fame co que nacen todos os seres humanos. É fundamental para que a alimentación sexa saudable e permita previr patoloxías e trastornos asociados á relación coa alimentación.

Por iso, nunca se debe obrigar a comer a un menor, nin chantaxear nin subornar con premios para que “rematen o prato”. Estes comportamentos permiten a adquisición de hábitos contraditorios para unha adecuada relación coa alimentación, provocando un maior índice de obesidade na idade adulta.

### FRECUENCIA E GRAMAXES POR RACIÓN E IDADE

ALIMENTO	CANTIDADE DE RACIONES	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		40g	60g	80g
PATACAS	en cada comida	125g	150g	150g
OUTROS CEREAIS		20 - 40g	30 - 60g	40 - 80g
LEGUMES	min. 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 ofrecerlos 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, patata, legumes...
- Alimentos proteicos: (cantidades na táboa).
- Froita: Pera, péxego, mandarina, amorado, sandía, melón, ciruela... (Consultar o calendario de tempada)
- Aceite de oliva virxen extra e froitas secas molidas 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 cru / 60 - 70g en cocinado	30g en cru / 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 requirimentos 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 ó 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.

## Avisos importantes

En todos os menús do comedor do centro non se indica expresamente a **froita** que se inclúe de sobremesa. Porque non sempre é posible cumprir cunha planificación pechada, debido á dispoñibilidade do produto no punto óptimo de maduración para o consumo.

No caso do peixe, indícase peixe, pero non se indica especie pola mesma razón. Para que se poida consumir preferentemente peixe fresco e de tempada dispoñible no mercado. Para así escoller o de mellor calidade.

Nas **ensaladas** indícase ensalada verde. Pode utilizar un só tipo de folla ou unha mestura de leituga, canónigos, rúcula, escarola, espinaca, lombarda ou repolo.

Cada planificación mensual do comedor vai acompañada dunha **proposta de cea** para os 5 días da semana. Nesta proposta encontrarás algunhas receitas subliñadas. Se premes enriba da liña, envíache a nosa conta de Instagram onde detalla os ingredientes necesarios e o proceso de elaboración de receita.

Se queres buscar ou ter máis ideas saudables, tes varios ebooks que podes descargar de balde na nosa web: [recursos gratuitos](#). Atoparás moitas receitas de ideas doces e salgadas, para todas as horas do día, e actividades para promover un ambiente saudable para os máis cativos da casa.

Podes seguirmos en [Instagram](#) ou [Facebook](#), onde compartimos moitas máis receitas, ideas e trucos.

Se queres recibir información coma ideas, receitas, tips e información, solo tes que apuntarte a nosa lista de mail desde o seguinte enlace:

**[QUERO RECIBIR GRATIS OS MAILS DE NUTRICOLES](#)**

