

NEGOCIADO DE SERVIZOS SOCIAIS
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FAMILIAR

PROPOSTA DE MENÚS EQUILIBRADOS



CONCELLO DE MEAÑO
R/ Campo da Feira nº 1
36968 Meaño
Teléfono: 986 747585/
986747102
Fax: 986 747193

• SE QUERES MÁIS INFORMACIÓN
CONTACTA CON NOS:
- OS VENRES DE 10 A 11 HORAS, NOS
SERVIZOS SOCIAIS DO CONCELLO DE MEAÑO
- A TRAVÉS DO CORREO ELECTRONICO:
SERVIZOS-SOCIAIS@
CONCELLODEMEANO.COM
www.concellodemearno.com
Tfnos: 986747102/986747585

INTERESANOS A
TÚA OPINIÓN

Almorzo: Pódese elixir un destes almorzos:

- 1) Vaso de leite 200cc., Colacao 20 gr, galletas tipo maría 40 gr.
- 2) Vaso de leite 250 cc., cereais 40 gr, froita 120 gr
- 3) Iogur de froitas, 125 gr bolo suízo, 3 porcións de queixiños
- 4) Zume natural 200cc, pan 40 gr, Xamón de York 40gr, 1 Iogur
- 5) Zume natural 200cc, 1 ovo cocido, pan 60gr, manteiga e marmelada, leite 150 cc. Con colacao.
- 6) Zume natural 200cc, 1 ovo cocido, pan 60 gr, queixo fresco 50 gr e marmelo 30 gr.

Comidas: Para variar cada día da semana.

- 1) Espaguetes boloñesa, (carne picada e tomate) ensalada mixta e queixo fresco con marmelo. Pan 50 gr.
- 2) Lentellas estufadas, Polo empanado, unha mandarina e Pan 50 gr,
- 3) Mexillóns en salsa vinagreta, Arroz con carne, batido de iogur con amorodos. Pan 50 gr.
- 4) Coliflor con bechamel, costeletas de cordeiro con ensalada, laranxa, pan 50 gr.
- 5) Paella de verduras e polo, ensalada, melocotón en almibar, pan 50 gr.
- 6) Minestra de verduras, Albóndegas guisadas, macedonia de froita, pan 50 gr.
- 7) Potaxe de garavanzos con espinacas, pescada á romana, pera, pan

Merendas.

1. Bocado de queixo e pan, zume de froitas. 2. Pan con chocolate, vaso de leite. 3. Bocado de xamón e un iogur. 4. Bocado de xamón e un vaso de leite. 5.– Bocado de pavo e un iogur. Pódese substituír o lácteo por algunha froita fresca ou froitos secos.

Ceas:

- 1) Sopa de verduras, croquetas de polo, maza asada, Un vaso de leite e Pan 50 gr.
- 2) Pescadiña frita con ensalada de tomate, arroz con leite. Pan 50 gr.
- 3) Tortilla de pataca con ensalada de tomate, Natillas, pan 50 gr.
- 4) Sopa de pasta. Hamburguesa con ensalada de leituga e tomate, un plátano, pan 50 gr.
- 5) Chícharos con xamón, rapante frito con tomate natural, laranxa pan 50 gr.



CONCELLO DE
MEAÑO

INDICE

10 recomendacións para a alimentación infantil	1, 2
O crecemento infantil	3
Proposta de menús equilibrados	4

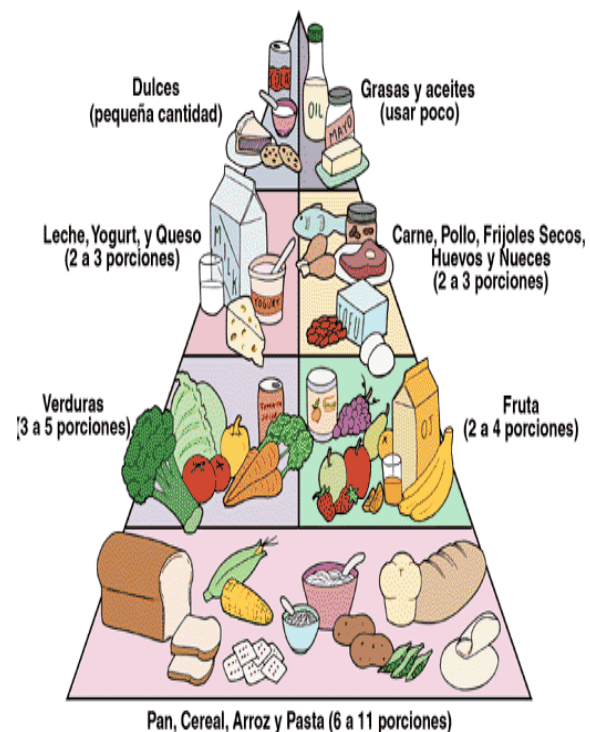
10 Recomendacións para a alimentación infantil

1.– Unha alimentación completa e equilibrada mantén a saúde e prevén enfermidades. Conséguese cunha dieta variada que inclúa todos os grupos de alimentos. Se os/as nenos/as comezan dende o principio a comer de todo acostumaranse para sempre..

2.– A dieta mediterránea é moi sa. Consiste en comer moitos vexetais (froitas, verduras, hortalizas, legumes), cereais (pan, pasta, arroz) e máis aves e peixe que carne vermella. Cociñar con aceite de oliva e pouco sal.

3.– É bo repartir o que se come en 5 comidas. Almorzo, comida y una cea lixeira. Ademais, a media mañá e merenda, é mellor froita fresca ou un bocadillo que un zume envasado ou bollaría industrial. Non fai falla picar máis nada.





4.– Os/as nenos/as aprenden a comer imitando ós maiores. Mellor comer a modo, mastigando ben, sentado á mesa, disfrutando en familia. Sen televisión ou outros aparatos tecnolóxicos (tablet, móvil etc), porque o/a nenno/a mal comedor distráese e non come; e o que come moito, faino sen darse conta da cantidade que toma

5.– Sempre un bo almorzo antes de ir a clase: lácteos, cereais (pan, mellor que cereais con azucre), e froita (unha peza enteira ou zume natural ou tomate). Mellora o rendemento físico e intelectual e evita a obesidade.



6.– Todos os días froitas e hortalizas. Recomendase 5 racións ó día. Dúas ou tres deben ser froitas enteiras e a chanchadas, é mellor sobremesa que un lácteo. Non máis dun vaso de zume natural, recen feito, ó día.

7.– A auga é a única bebida necesaria e máis sa que calquera refresco, zume ou batido, as bebidas gasosas aportan moitos azucres e gases, e deben estar descartadas da alimentación infantil, agás en días moi puntuais. O alcohol está prohibido na alimentación infantil, así como na adolescencia. As bebidas isotónicas deben deixarse para cando realicemos deporte.

8.– Evitar a comida precociñada (con máis graxas e sal), e os alimentos con graxas saturadas, trans ou hidroxenadas e aceites de coco e palma (é importante ler as etiquetas, aínda que é posible que necesitemos gafas pola letra pequena que ven nos envases). Si toma doces ou aperitivos salgados que sexa con moderación, e sempre será mellor biscoitos ou doces caseiros en lugar de snaks. Evitar a bollería industrial.

La forma de cocinar también es importante, mas veces a la plancha, al horno, al vapor y menos fritos, empanados y rebozados.

9.– Deixa que o/a teu/túa fillo/a decida canto quere comer. Ten confianza; mellor ofrecer, no obrigar. Os/as nenos/as comen a cantidade que necesita o seu corpo, non a que nós queremos. A comida non é un castigo e tampouco debería ser un premio.

10.– Consegue unha hora de exercicio todos os días. Correr no patio, pasear, subir escaleiras, sacar ó can ou ir andando ou en bicicleta ó colexio. Ademais algún día á semana realizar algún deporte, xa sexan deportes individuais ou deportes colectivos, que lle axudarán ademais de estar en forma a relacionarse con outros/as nenos/as da súa idade.

ETAPAS DO CRECEMENTO INFANTIL

Dende o nacemento, poden separarse 3 períodos de crecemento que se caracterizan por diferente intensidade do fenómeno, é dicir, por distinta velocidade de desenvolvemento e polo tanto, de cambiantes necesidades alimentarias, que podan soste esa actividade.

Tratase de :

- 1) Primeira infancia, etapa de crecemento rápido (o bebe dobra o seu tamaño nos primeiros 6 meses de vida. Esta etapa comprende os tres primeiros anos de vida e caracterízase por un crecemento rápido, un aumento importante do Sistema Nervioso Central. Todo esto fai que sexa un período de máximo risco nutricional.
- 2) Período pre-escolar e escolar, de crecemento estable, entre os 3 e os 8-10 anos. O proceso de crecemento é estable e uniforme, a velocidade de crecemento normal é de 5 a 7 cm por ano. É unha etapa de risco de obesidade, se non hai un equilibrio entre as calorías inxeridas e gastadas, e un correcto balance nutricional do inxerido na alimentación.
- 3) Pre-pubertade e pubertade, que é unha fase de nova aceleración do crecemento. A masa corporal case se duplica, e prodúcese a maduración sexual, o que fai necesario gran aporte de necesidades enerxéticas, proteicas e de micronutrintes. É un período de elevado risco nutricional.

