

Recomanacions de racions diàries de cada grup d'aliment segons l'edat dels nostres infants

Aliments	Quantitat per ració (g)		Nombre de racions recomanades al dia					
	De 6-12 anys	De 12-18 anys	6-9 anys	9-11 anys	Nenes 11-12 anys	Nens 11-12 anys	Noies 12-18 anys	Nois 12-18 anys
Feculents o Farinacis								
Pa	60-80	80-100	3,5 - 4	4 - 4,5	4,5	4,5 - 5	4,5 - 5	5 - 5,5
Arròs o pasta	50-60*	60-75*						
Patates	150-200	200-250						
Llegums secs	60-75*	80-100*						
Pèsols frescos o congelats	200*	200-300*						
Cereals d'esmorzar	60	60-75						
Galetes tipus "Maria"	50	50-60						
Verdures i hortalisses	100*	150-200*	3	3,5	3,5	3,5	2 - 3	2 - 3
Fruita	100*	150-200*	3,5	3,5	4	4	2 - 3	2 - 3
Làctics								
Llet sencera	200	200	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3
logurt	250	250						
Formatge semimadurat	40	40-50						
Proteics								
Carn	50-60	100	2,5	2,5	2,5 - 3	2,5 - 3	1,5 - 2	1,5 - 2,5
Peix	60-75	125						
Ous	50-60	100-120						

Oli	10	10	3,5 - 4	4 - 4,5	4,5 - 5	5 - 5,5	4 - 5	5 - 6
Sucres								
Sucre, cacau, melmelada o mel, mantega, margarina...	No existeix recomanació **							
Aigua	1,5 - 2 litres							

* El pes de l'aliment és en cru

** Tot i que no existeix recomanació, s'entendrà que la ingesta màxima diària d'aquests productes serà igual o inferior a 35 – 45 g, sempre amb tendència a la baixa.