



Departament de Pediatria
Hospital Universitari Quirón Dexeus
C/ Anglí, 31, 2ª planta
08017 Barcelona
Tel.: 93 205 57 57
Fax: 93 205 05 23
www.pediatriadexeus.com

ALIMENTACIÓ ALS 7-10 ANYS

Fulls d'Informació Sanitària (FIS)

El nen en edat escolar presenta un creixement lent i sostingut. El seu augment normal d'alçada gira en torn als 5-6 cm. anuals. El pes augmenta aproximadament uns 2 kg. anuals durant els 2-3 primers anys d'aquest període i uns 4 kg. quan s'acosta la pubertat. La seva activitat intel·lectual i la pràctica d'esports augmenten gradualment i, en conseqüència, també el consum de calories.

Aquest augment del consum es compensa generalment amb un augment progressiu de l'ingesta, tot i que el nen no sempre pot menjar coses saludables quan li agafa gana i acaba menjant qualsevol cosa a qualsevol hora. En aquest període, el nen acostuma a no voler carn, peix, verdura i formatge. Això fa que l'ingesta de proteïnes, calç i vitamines A i C no sigui la millor. Per evitar aquest tipus de mancances nutritives, és bàsica l'informació a l'escola i a casa.

LA DIETA: VARIADA I COMPLERTA

La dieta ha d'incloure aliments dels quatre grups alimentaris principals: llet i derivats, carn, pa i cereals, fruita i verdures. És important regularitzar les menjades. Els suplementes vitamínics no solen ser útils ni durant els períodes de màxim creixement, i mai substitueixen una dieta ben equilibrada.

Els nutrients han de distribuir-se de la següent manera: 10-15 proteïnes, 30-35 greixos, 50-60% hidrats de carboni. L'esmorzar hauria d'aportar un 25% de les calories diàries; el dinar, un 30%; el berenar, un 15% i el sopar un 30%.

Equivalències entre aliments

- 200 ml de llet són com 2 iogurts o 2 formatges o 40 gr. de formatge manxec, de bola o Gruyère, o 100 gr. de formatge fresc o mató.
- 50 gr. de carn són com 60-70 gr. de peix blanc o 50 gr. de peix blau o 40 gr. de pernil dolç, o 30 gr. de pernil salat o 1 ou gros o 2 petits o 60 gr. de pollastre.
- 40 gr. de pa són com 4 "biscotes" o 4 galetes o 30 gr. de cereals o 115 gr. de patates.
- 100 gr. de patates són com 30 gr. de pasta o 30 gr. de llegums o 30 gr. d'arròs o 20 gr. de cereals o 35 gr. de pa.

EXEMPLES DE MENJARS

Esmorzar

- 250 cc. de llet, 10 gr. de sucre, 50 gr. de cereals, 40 gr. de pernil dolç o salat o
- 200 cc. de llet, 25 gr. de cacau en pols, 6 galetes, 100 cc. de suc natural amb 10 gr. de sucre, 1 ou passat per aigua ó 250 cc. de suc natural amb 15 gr. de sucre, 50 gr. de pa amb 15 gr. de margarina, 75 gr. de formatge de Burgos.

Berenar

- 40 gr. de pa, 40 gr. de pernil dolç o salat, 200 cc. de suc natural o 50 gr. de formatge de Burgos amb 15 gr. de mel, 25 gr. de pernil dolç o salat, 40 gr. de pa o 1 iogurt, 4 galetes, 200 cc de suc natural.

Primers plats

- Remenat de verdures (100 gr. d'escarxofa, 100 gr. d'espàrrecs, 25 gr. de pèsols).
- Llenties amb arròs (50 gr. de llenties, 20 gr. d'arròs).
- Macarrons amb tomàquet i formatge (50 gr. de macarrons, 50 gr. de tomàquet fregit i 10 gr. de gormatge ratllat).
- Arròs blanc amb salsa de tomàquet i ou ferrat (50 gr. d'arròs, 50 gr. de salsa de tomàquet i 1 ou).
- Mongeta tendra amb patata i pastanaga (100 gr. de mongeta tendra, 100 gr. de patata i 50 gr. de pastanaga).
- Cigrons amb arròs i verdura (50 gr. de cigrons, 10 gr. d'arròs, 50 gr. d'espinaç).
- Espinacs o col amb beixamel (100 gr. d'espinaç o col, 10 cc. de llet, 10 gr. de farina, 5 gr. de margarina).
- Paella (50 gr. d'arròs, 100 gr. de pollastre, 25 gr. de calamars, 25 gr. de gambes, 25 gr. de pebrot, 25 gr. de pèsols, 15 cc. d'oli).
- Sopes de pasta o arròs (200 cc. de brou magre i 30 gr. de pasta de blat dur o arròs).
- Puré de patates amb sobrassada i ou (150 gr. de puré, 25 gr. de sobrassada, 1 ou).
- Ensaladilla Russa (50 gr. de patata, 50 gr. de pastanaga, 25 gr., de pèsols, 50 gr. de mongeta tendra, 15 gr. de maionesa).

Segons plats

- 125 gr. de pollastre rostit amb 100 gr. de patata rostida.
- 150 gr. de peix blanc a la planxa o arrebossat amb 100 gr. de tomàquet cru.
- 100 gr. de filet de vedella amb 100 gr. de patates fregides.
- Truita de formatge (2 ous, 10 gr. de formatge).
- Truita de carbassó i patata (2 ous, 50 gr. de carbassó, 50 gr. de patata).
- 2 ous remenats amb tomàquet
- 100 gr. de costelles d'anyell de llet magra amb 75 gr. de tomàquet cru i 50 gr. d'enciam.
- 100 gr. de llucet fregit amb 50 gr. de pastanaga ratllada.
- 100 gr. d'hamburguesa de vedella amb 100 gr. de patates "chips".
- 100 gr. de pollastre fregit amb 100 gr. de tomàquet cru.
- Croquetes de pollastre o pernil (50 gr. de pollastre o pernil).
- 125 gr. de Gall (bruixa) amb 100 gr. de patata.

EXEMPLES DE MENÚS

1er Menú

Dinar: Remenat de verdures, pollastre rostit amb patata rostida, 200 gr. de peres, 30 gr. de pa, 15 cc. d'oli.

Sopar: Sopa de fideus amb 20 gr. de pernil picat, Gall a la planxa o arrebossat amb tomàquet cru, 125 gr. de plàtans, 30 gr. de pa i 15 cc. d'oli.

2on Menú

Dinar: Llenties amb arròs, filet de vedella amb patates fregides, 200 gr. préssec, 30 gr. pa, 10 cc. oli.

Sopar: Sopa de pasta, truita de formatge, 1 iogurt amb sucre, 100 cc. oli, 200 cc de suc natural, 30 gr. de pa.

3er Menú

Dinar: Macarrons, costelles de be amb tomàquet cru, 5 cc. d'oli, 30 gr. de pa, 150 gr. de peres.

Sopar: Puré de patata i pastanaga, peix bullit amb maionesa, 200 gr. de pomes al forn amb 10 gr. de sucre, 30 gr. de pa i 150 cc. de suc natural.

4art Menú

Dinar: Arròs blanc amb tomàquet i ou, 75 gr. de formatge de Burgos amb 20 gr. de mel, 30 gr. de pa, 100 cc. de suc natural i 5 cc. d'oli.

Sopar: Sopa de fideus amb 30 gr. de pollastre bullit i picat, croquetes de peix, tomàquet cru, 150 gr. de préssec en almívar, 30 gr. de pa.

5è Menú

Dinar: Cigrons amb verdura, hamburguesa de vedella magra amb puré de patata, 100 gr. de poma rostida amb 10 gr. de sucre, 30 gr. de pa i 10 cc. d'oli.

Sopar: Sopa de tapioca, Gall amb patates fregides, 100 gr. de raïm, 200 cc. de suc natural, 30 gr. de pa i 10 cc. d'oli.

6è Menú

Dinar: Espinacs amb beixamel, pollastre fregit amb tomàquet, 150 gr. de pinya en almívar, 30 gr. de pa i 10 cc. d'oli.

Sopar: Sopa de fideus, croquetes de pernil amb tomàquet cru, 200 gr. de pera bullida amb 20 gr. de sucre i 30 gr. de pa

7è Menú

Dinar: Paella, 100 gr. de taronja amb 50 gr. de plàtan amb 10 gr. de sucre i 30 gr. de pa

Sopar: Puré de patata, 1 ou escalfat, 75 gr. de formatge de Burgos, 20 gr. de mel, 200 cc. de suc natural i 30 gr. de pa.