

Alimentádevos ben

A familia é a primeira escola de saúde!

Buscade **momentos agradables** e fomentade a conversa!

Intentade ser **flexibles!**, fóra as présas e os malos fumes!

Non utilicedes os alimentos como premio ou castigo

O televisor e o móbil **NON** están convidados á mesa!



Calidade

Cantidade

Axeitada distribuci3n

Aconséllanse 5 comidas ao día

1	2	3	4	5
Almorzo	Media mañá	Xantar	Merenda	Cea
25%	10%	30~35%	10~15%	20%

Raci3n adecuada

O tamaño da túa man indica a ración máis adecuada para ti

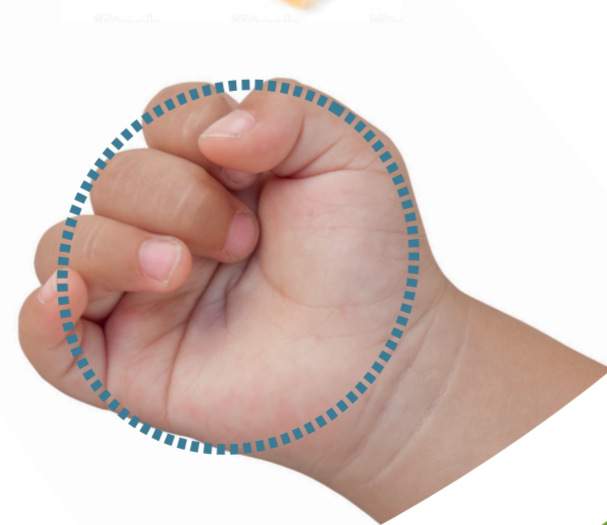
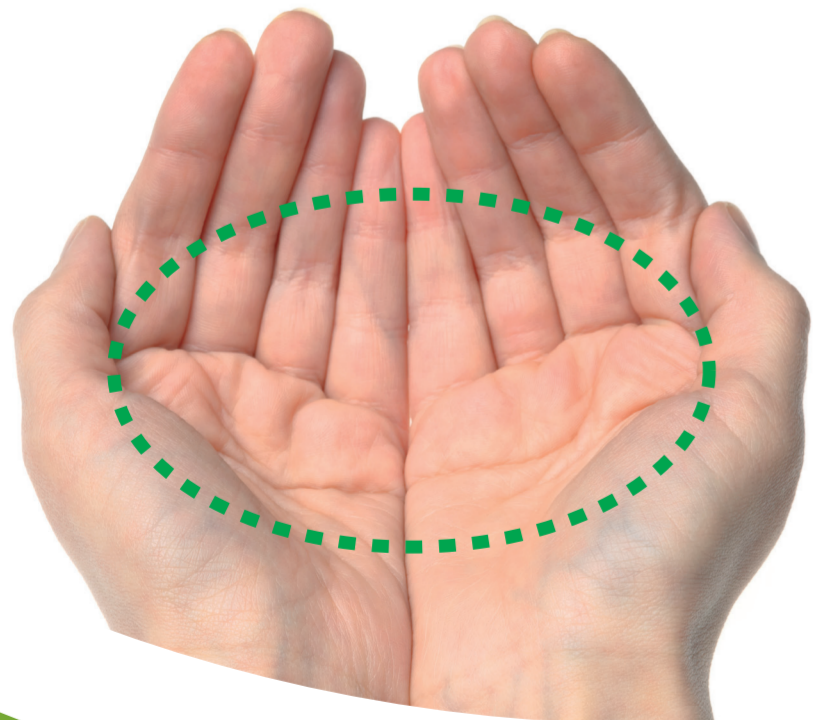
Peixes

Carnes

Verduras e vexetais



Pasta, pataca, arroz, pan...



Variedade

Alimentos ricos en carbohidratos

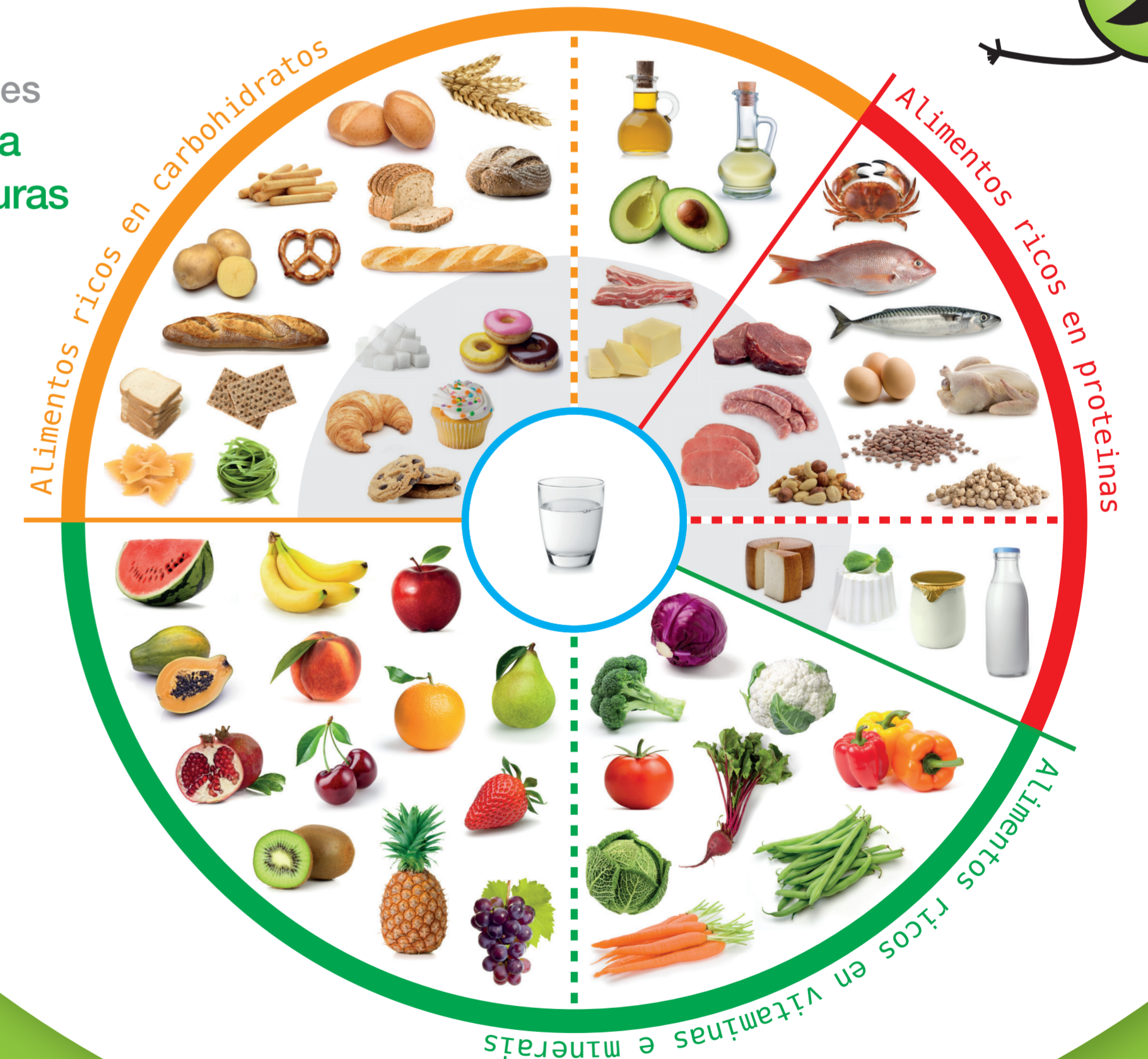
Polo menos a **metade integral**
Non doces industriais

Alimentos ricos en vitaminas e minerais

No día:
5 racións
4 **cores** diferentes
3 pezas de **froita**
2 pratos de **verduras**
1 cítrico

Alimentos ricos en proteínas

Na semana:
• Combinar peixe, ovos e carne
• Garantir:
2 racións de **peixe azul**
2 pratos de **legumes**
3 - 4 racións diarias de **lácteos**



A saúde, ben común!



Únete á nosa newsletter

Infórmate coa guía **O ABC do consello alimentario na infancia**

Síguenos na web **Xanela Aberta á Familia** da Dirección Xeral de Saúde Pública