

LA DIETA D'UN NIN DE PRIMÀRIA

SEMINARI 7



PER A QUI?

ÍTEMS	INFORMACIÓ
EDAT	10 ANYS
SEXE	MASCULÍ
PES	32KG
ALTURA	139 CM
ACTIVITAT FÍSICA	MODERADA

NECESSITATS ENERGÈTIQUES DIARIES

Per tal de saber quantes calories necessita aquest nin, hem de realitzar el càlcul amb una [calculadora de calories diaries](#).

El resultat ha estat que necessita 1567 kcal per dia per tant, ara hem de tenir en compte el percentatge dels nutrients.

- GLÚCIDS: 60%  940'2 Kcal
- LÍPIDS: 30%  470'1 Kcal
- PROTEINES: 10%  156'7 Kcal

DIETA PER UN DIA

BERENAR DEL DEMATÍ	BERENAR DE MIG MATÍ	DINAR	BERENAR HORABAIXA	SOPAR
1 tassó de llet (252g) sencera + 10g de cola cao + 35g de cereals + 70g de caqui	50 g de pa+ 30 g de formatge de cabra semicurat+ 5g d'oli d'oliva	60 g de lleties + 50g de patata + 55g de carn de vaca magra + 30g de pastanaga + 30g de mongetes verdes + 30g de carabassa + 120g plàtan	125g de iogurt natural ensucrat+ 40g de cereals d'arròs	150g de rap + 30g de mongetes verdes + 30g de pastanaga + 50g de patata + 30g d'arròs + 125g iogurt natural ensucrat
379 Kcal	274Kcal	378'2 Kcal	314 Kcal	216 Kcal

DESGLOSAMENT D'ALIMENTS

GLÚCIDS: Els trobam a la pasta, al pa, als cereals i als llegums.

- ✓ Cereals: 296 Kcal
 - ✓ Llegums: 182 Kcal
 - ✓ Pa: 131 Kcal
 - ✓ Arròs: 109 Kcal
- Patata: com menja doble ració són 58 Kcal
Verdures: 46'1 Kcal
Fruita: 120'5

TOTAL: 942'6 Kcal

DESGLOSAMENT D'ALIMENTS

LÍPIDS: són els greixos que ingereix en forma de lactis o amb l'oli dels menjars i el que duu la carn i el peix.

- ✓ Iogurt: 159 Kcal, com són 2, són 318 Kcal.
- ✓ Oli d'oliva: 45 Kcal
- ✓ Formatge: 98'1 Kcal.

TOTAL= 461'1Kcal. Les que falten, 9 Kcal, considerem que les cobreix el peix i la carn.

DESGLOSAMENT D'ALIMENTS

PROTEINES: El peix i la porció de carn de les lleties proporcionen cobreixen les necessitats energètiques.

- ✓ 150g de rap= 88'4
- ✓ 55g de carn de vaca magra= 66 Kcal

Total= 154'4 Kcal

DESGLOSAMENT D'ALIMENTS

VITAMINES: Les verdures i la fruita cobreixen aquestes necessitats ja que menja 5 racions de fruita i verdura; com a guarnició o com a complement pel berenar.