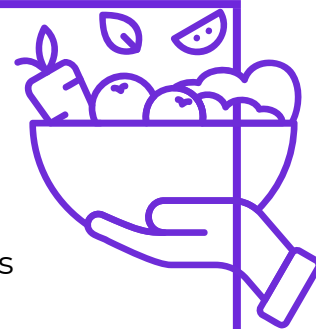


ALIMENTACIÓ 6-12 ANYS

En aquesta etapa els nens i nenes creixen de manera constant, desenvolupen hàbits propis i comencen a prendre més decisions sobre el que mengen. La clau continua sent acompanyar, oferir bons aliments i donar exemple.



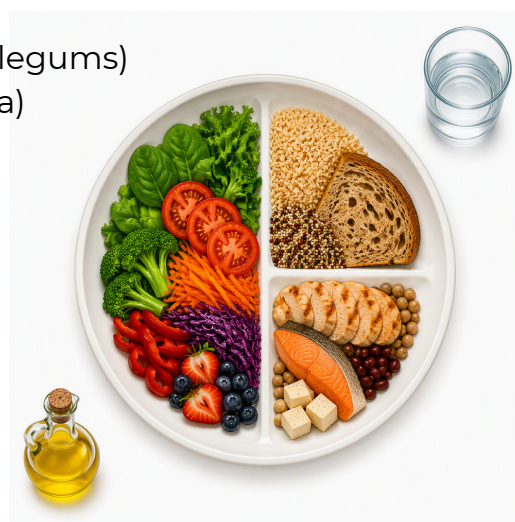
BASES D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE

A partir dels 6 anys, l'alimentació no sols influeix en el creixement, sinó també en el rendiment escolar, l'energia diària i la relació amb el menjar.

- **Varietat:** incloure tots els grups d'aliments.
- **Regularitat:** mantenir horaris de menjades.
- **Autonomia guiada:** poden triar, però entre opcions saludables.
- **Ambient familiar:** menjar junts sempre que sigui possible.

COM HAURIA DE SER UN PLAT SALUDABLE?

- La meitat del plat: verdures
- Un quart: proteïnes (pollastre, peix, ou, llegums)
- Un quart: hidrats (arròs, pasta, patata, pa)
- I per a beure... AIGUA



ÉS IMPORTANT ESCOLTAR LA GANA DELS INFANTS

En aquesta etapa poden autoregular millor:

- Evitar obligar a acabar el plat
- Respectar fam i sacietat
- Ajustar quantitats segons activitat física

És normal que tinguin més gana alguns dies (esport, creixement).