

TABEL SINTETIC CU ALIMENTAȚIA LA COPIL PE GRUPE DE VÂRSTĂ ȘI SEX, DETALIATĂ PE CELE 5 GRUPE ALIMENTARE SĂNĂTOASE

Cele 5 grupe alimentare							O porție- standard:
	Porții pe zi						½ cană (125ml) de legume găsite (morcovi, spanac, porumb, etc)
		2-3 ani	4-8 ani	9-11	12-13	14-18 ani	½ cană suc de legume
	băieți	2 ½	4 ½	5	5 ½	5 ½	1 cană frunze verzi
LEGUME	fete	2 ½	4 ½	5	5	5	1 roșie medie ½ cartof mediu
	Porții pe zi						1 fruct mediu : măr, pară, banană, portocală
		2-3 ani	4-8 ani	9-11	12-13	14-18 ani	2 fructe mici: caise, prune, kiwi
	băieți	1	1 ½	2	2	2	½ cană de fructe tăiate sau conservate
FRUCTE	fete	1	1 ½	2	2	2	Ocazional: ½ cană suc natural de fructe fără zahăr 30g fructe uscate (1 ½ lingură de stafide, 4 jumătăți de caisă)
	Porții pe zi						1 felie (40g) pâine
		2-3 ani	4-8 ani	9-11	12-13	14-18 ani	½ cană orez, paste, mămăligă, bulgur-fierte
	băieți	4	4	5	6	7	2/3 cană (30g) fulgi de cereale
CEREALE	fete	4	4	4	5	7	½ cană terci de ovăz ¼ cană (30g) de musli
	Porții pe zi						30g carne slabă, pui sau peste=gătite
		2-3 ani	4-8 ani	9-11	12-13	14-18 ani	1 ou
	băieți	3-4	4-5	5-7	5-7	5-7	¼ cană fasole boabe, mazăre, linte, soia
CARNE, PUI, PEȘTE, FASOLE ȘI MAZĂRE BOABE, SEMINȚE ȘI NUCI	fete	3-4	4-5	5-7	5-7	5-7	15g nuci sau semințe
	Porții pe zi						1 cană (250 ml) de lapte, iaurt
		2-3 ani	4-8 ani	9-11	12-13	14-18 ani	40 g brânză (ex ceddar)
	băieți	1 ½	2	2	3 1/2	3 1/2	½ cană brânză de vaci
LACTATE DEGRESATE	fete	1 ½	1 ½	3	3 1/2	3 1/2	1 cană bautura din cereale (soia, orez, etc) îmbogățită cu calciu
Pentru a îndeplini nevoile energetice crescute, se pot adăuga porții suplimentare din cele 5 grupe alimentare sănătoase sau uleiuri nesaturate, sau alimente cu restricție la copiii mai înalți și care nu sunt supraponderali, la cei mai activi și la cei mai mari în grupa de vârstă respectivă.							Pot fi incluse uleiuri nesaturate pentru gătit precum și semințe, în următoarele cantități: 4-5g/zi la copii de 2-3 ani; 5-10g/zi la copii 3-12 ani 11-15g/zi la copii 12-13 ani 14-20g/zi la 14-18 ani

CNSMF, Ghid de prevenție, Vol. 7, 2016