

	Copii 2-8 ani	Copii 9 – 18 ani	1 portie reprezinta	Ce ofera organismului
Apa	1 – 1,5 l/zi	1,5 – 2 l zi		hidratare
Cereale si paste integrale	3-5 portii	5 – 7 portii	1 felie de paine integrala, 1/2 cana de cereale gatite, 1/2 cana paste integrale, 1 cana de cereale integrale pentru mic dejun	Cerealele sunt principala sursa de energie, dar contin si vitamine, minerale, fibre necesare unei bune digestii.
Fructe	1-2 portii/zi	2 portii/zi	1 mar mediu, banana, portocala sau piersica, 1 cana de suc proaspăt de fructe, 1/2 cana de fructe uscate, 1 cana de fructe congelate.	Fructele ofera vitamina C (citricele, capsunile, afinele, ananasul), fibre (perele, afinele) sau potasiul (banana). Nu curata coaja fructelor, caci in ea se ascunde cea mai mare cantitate de nutrienti. Varietate fructelor consumate e cheia!
Legume	2 portii/zi	3 portii/zi	1 cana de supa –crema de legume, 1/2 cana de piure de legume, 1/2 cana de legume sote	Vegetalele sunt bogate in vitamine si fibre. Cartofii, morcovii, conopida, telina, ardeii contin vitamina C, morcovii si sparanghelul au si vitamina A, iar broccoli este una dintre cele mai complete legume: contine minerale, intre care mult fier, dar si vitamine.
Carne, peste, fasole uscata, oua, nuci	2-4 portii	5-6 portii/zi	30 de grame de carne sau peste, 1/4 cana de fasole uscata, 30 de grame de nuci, alune sau seminte de floarea soarelui, 1 ou, 1/4 cana de fasole boabe gatita, 1 lingura de unt de arahide	Au un continut mare de proteine, fier si alti nutrienti. Alege carnea slaba de pui sau vita si pregateste-o pe cat posibil fara a o praji. Mezelurile, chiar daca par slabe, contin conservanti si alte substante artificiale, care nu sunt ideale pentru copii. Carnea se poate gati prin fierbere, la cuptor sau la gratar.
Lapte, iaurt si branzeturi	2 portii	3 portii	1 cana de lapte, 1 iaurt sau 2-3 felii de branza.	Contin proteine si o cantitate mare de calciu, esential pentru dezvoltarea oaselor, deci pentru cresterea armonioasa. O portie de lactate inseamna o cana de lapte, iaurt sau branzica de vaci.
Grasimile si dulciurile	3 -4 lingurite	5-6 lingurite	unt, margarina, bomboane si bauturi dulci	In exces, duc la obezitate sau favorizeaza aparitia cariilor.