

MATERIAL DE APOYO NO.5

PATRON DE MENU RECOMENDADO PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 6A 10 AÑOS

Grupo de Alimentos	Número de Porciones Diarias Recomendadas					
	Desayuno	Merienda media mañana	Almuerzo	Merienda media tarde	Cena	Total porciones recomendadas
Cereales, leguminosas y verduras harinosas	1	1	2	1	1	6
Frutas		1	1			2
Vegetales			2		1	3
Proteínas de origen animal	2		2	1*	2	7
Grasas y azúcares	1 grasas 2 cdtas azúcar	2 cdtas azúcar	1 grasas 2 cdtas azúcar	1 cdta azúcar	1 grasas 2 cdtas azúcar	

Fuente: PANEA, MEP, Costa Rica.

* Esto se entiende principalmente por lácteo.