

Una ración equivale a:

Une portion équivaut à • 1 porție este egală cu
إن وجبة واحدة تساوي • 每1份相当于



- | | | | |
|--|--|---|--|
| 1 rebanada de pan
1/2taza de arroz o pasta
1 patata mediana
1 papilla de cereales | 1 fruta mediana
1/2 vaso de zumo
1/2 taza de verdura
1 tarriro de fruta pequeño | 1 vaso de leche o biberón de leche infantil
1 yogur
1 cuña de queso de 1 cm | 1 filete pequeño de carne o pescado
1/2 huevo
1/2 taza de legumbre
1 tarriro de carne o pescado |
|--|--|---|--|

Las raciones varían en función de la edad, sexo, talla, peso y actividad física, por lo tanto la dieta debe ser confirmada por su pediatra.

- | | | | |
|--|--|--|--|
| 1 tranche de pain
1/2tasse de riz ou de pâtes
1 pomme de terre moyenne
1 bouillie de céréales | 1 fruit moyen
1/2 verre de jus
1/2 tasse de légumes
1 petit pot de fruits | 1 verre de lait ou un biberon de lait infantile
1 yaourt
1 quartier de fromage de 1 cm | 1 petit filet de viande ou de poisson
1/2 œuf
1/2 tasse de légumes secs
1 petit pot de viande ou de poisson |
|--|--|--|--|

Les portions varient en fonction de l'âge, du sexe, de la taille, du poids et de l'activité physique. Le régime sera donc confirmé par votre pédiatre.

- | | | | |
|---|--|---|---|
| 1 felie de pâine
1/2 ceașcă de orez sau paste făinoase
1 cartof mediu
1 terci de cereale | 1 fructă medie
1/2 pahar de suc
1/2 ceașcă cu verdeață
1 borcan mic de fructe | 1 pahar cu lapte sau biberon cu lapte infantil
1 iaurt
1 felie de brânză de 1cm | 1 felie mică de carne sau pește
1/2 ouă
1/2 ceașcă de legume sau
1 borcănaș de carne sau pește |
|---|--|---|---|

Porțiile variază în funcție de vârstă, sex, statură, greutate și activitate fizică și deci dieta trebuie să fie confirmată de către medicul dumneavoastră.

- | | | | |
|--|---|---|---|
| 1 قطعة من الخبز
1/2 فنجان من الأرز أو العجين
1 حبة بطاطس متوسطة
1 عصيدة الحبوب. | 1 قطعة فاهة متوسطة
1/2 أنس عصير
1/2 فنجان خضار
1 علبه فواكه صغيرة. | 1 أنس من الحليب أو رضاعة حليب خاص بالأطفال
1 يوغورت
1 قطعة جبنة بسمك 1سم. | 1 شريحة صغيرة من اللحم أو السمك
1/2 بيضة
1/2 فنجان من القطني
أو 1 علبه فواكه أو سمك. |
|--|---|---|---|

وتختلف الحصص حسب السن والجنس والطول والنشاط البدني، لذا فإن النظام الغذائي يجب أن يُؤدَّ من قبل طبيب الطفل.

- | | | | |
|--|--|------------------------------------|-------------------------------------|
| 1片面包
1/2碗米饭或面条
1个中等大小的马铃薯
1份粮食糊 | 1个中等大小的水果
1/2杯果汁
1/2碗蔬菜
1小盒水果 | 1杯牛奶或1奶瓶婴幼儿奶
1个酸奶
1小块1厘米厚的奶酪 | 1小块肉排或鱼排
1/2个鸡蛋
1/2碗豆类或1小盒肉或鱼 |
|--|--|------------------------------------|-------------------------------------|

食物份数按年龄、性别、身高、体重和体力活动不同而不等，因此膳食方案应得到儿科医生的确认。



La Fundació Ordesa se preocupa por la infancia. Por mejorar las condiciones de vida, nutrición y salud principalmente de los recién nacidos, los lactantes y los niños en sus primeros años de vida.

La Fondation Ordesa se préoccupe de l'enfance. Pour améliorer principalement les conditions de vie, la nutrition et la santé des nouveau-nés, des nourissons et des enfants pendant les premières années de leur vie.

Fundația Ordesa are grijă de copii. Se preocupă de îmbunătățirea condițiilor de viață, a alimentației și sănătății, în principal a noilor născuți, a sugariilor și a copiilor în primii ani de viață.

مؤسسة أورديسا تهتم بالطفولة وتحسين ظروف المعيشة والتغذية والصحة خاصةً بحديثي الولادة وبالرضع وبالاطفال في سنوات حياتهم الأولى

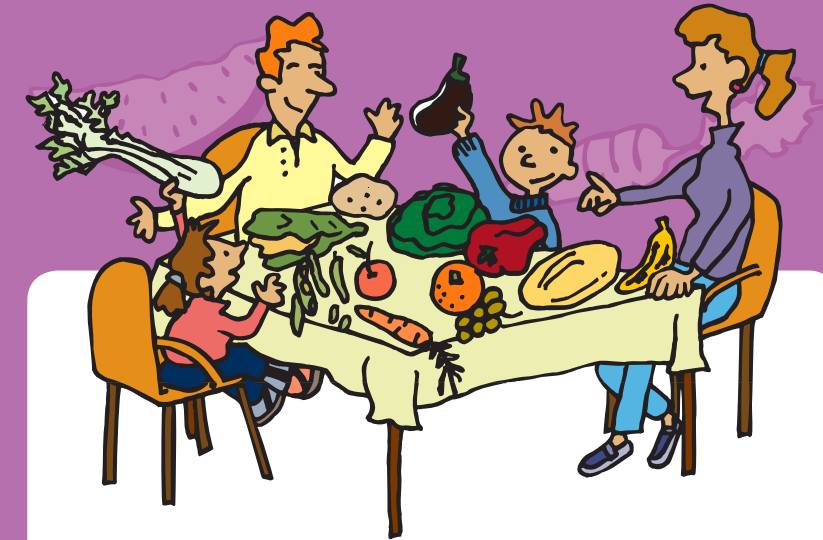
ORDESA 奥尔德萨基金会关注婴幼儿，改善尤其是刚出生的、哺乳期以及处于人生最初几年的幼儿的生活、营养及健康条件。



FUNDACIÓ
ORDESA

www.fundacioordesa.org

Fundació Ordesa. C/Císter 2, segunda planta. 08022 Barcelona



Consejos prácticos
para una alimentación sana
(18 meses - 4 años)

Conseils pratiques pour une
alimentation saine (18 mois à 4 ans)

Sfaturi practice pentru o alimentație
sănătoasă (18 luni - 4 ani)

نصائح عملية من أجل تغذية صحية (من 18 شهر إلى 4 سنوات)

健康膳食实用建议 (18个月-4岁)



FUNDACIÓ
ORDESA

Pirámide de los alimentos para una dieta equilibrada (18 meses - 4 años)

Pyramide alimentaire pour un régime équilibré (18 mois à 4 ans)

Piramida alimentelor pentru o dietă echilibrată (18 luni - 4 ani)

الهرم الغذائي من أجل تغذية متوازنة (من 18 شهر إلى 4 سنوات)

均衡膳食食品金字塔 (18个月-4岁)

Dulces, bollería, caramelos, pasteles, bebidas refrescantes, helados
 • Friandises, viennoiserie, bonbons, gâteaux, boissons rafraichissantes, glaces
 • Dulciuri, produse de patiserie, bomboane, prăjituri, băuturi răcoritoare, înghețată
 • حلويات، فطائر، حلويات من السكر، أعك مشروبات مرطبة، مثلجات
 • 甜食、糕点、糖果、蛋糕、汽水、冰激凌

Consumo ocasional • Consommation occasionnelle • Consum ocazional
 • الاستهلاك العرضي • 偶尔食用

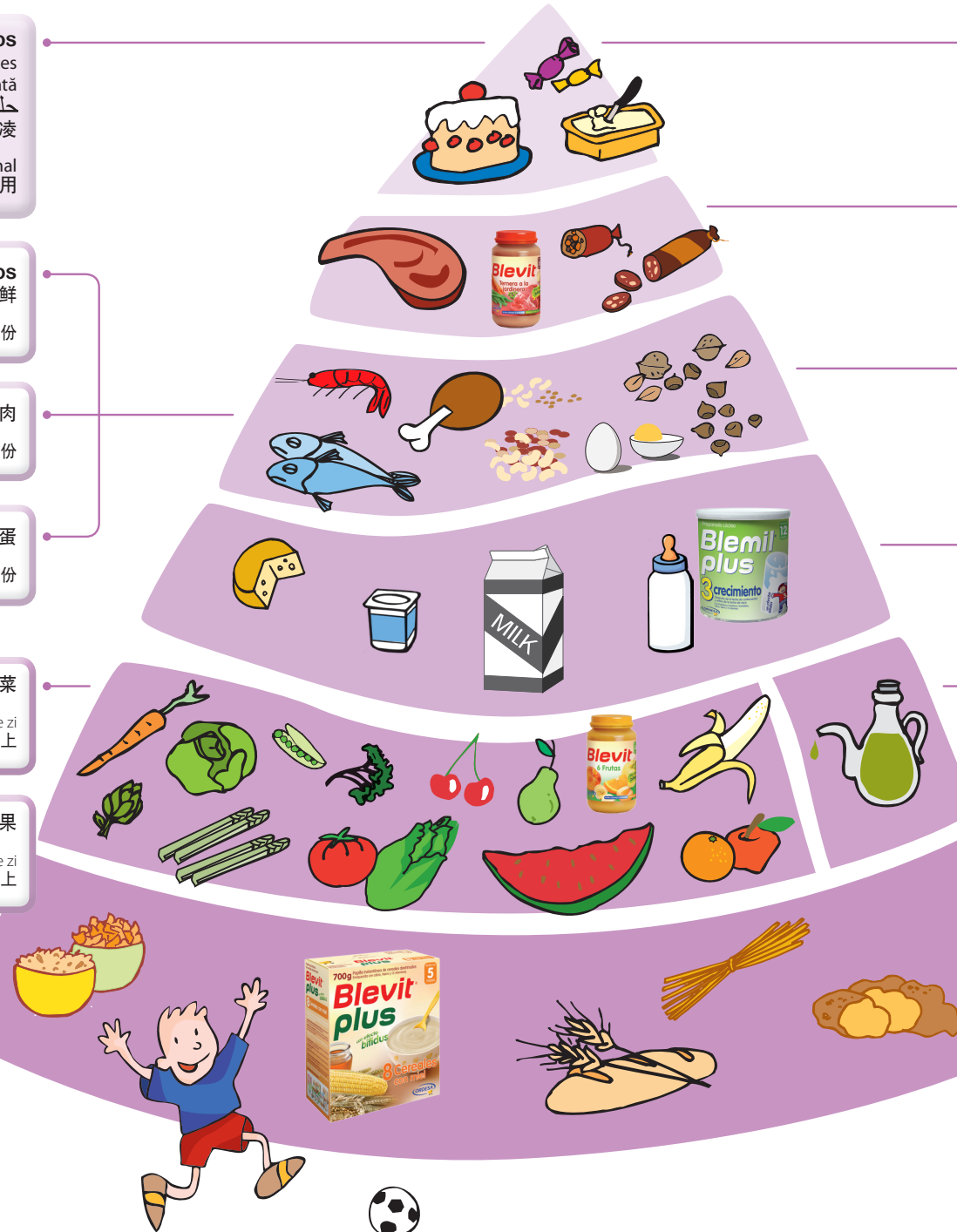
Pescados y mariscos
 • Poissons et fruits de mer • Pește și fructe de mare • سمك وفواكه البحر • 鱼类与海鲜
3-4 raciones semana • portions par semaine • porții pe săptămână • (4-3 مرات في الأسبوع) • 每周3-4份

Carnes magras • Viandes maigres • Cărnuri macre • لحوم خالية من الدهون • 瘦肉
3-4 raciones semana • portions par semaine • porții pe săptămână • (4-3 مرات في الأسبوع) • 每周3-4份

Huevos • Œufs • Ouă • بيض • 鸡蛋
3-4 raciones semana • portions par semaine • porții pe săptămână • (4-3 مرات في الأسبوع) • 每周3-4份

Verduras y hortalizas • Légumes • Verdețuri și zarzavaturi • خضار وبقول • 蔬菜
Más de 2 raciones día • plus de 2 portions par jour • mai mult de 2 porții pe zi
 • (أكثر من 2 مرات في اليوم) • 每日2份以上

Frutas • Fruits • Fructe • فواكه • 水果
Más de 3 raciones día • plus de 3 portions par jour • mai mult de 3 porții pe zi
 • (أكثر من 3 مرات في اليوم) • 每日3份以上



Grasas (margarina, mantequilla) • Matières grasses (margarine, beurre)
 • Grăsimi (margarină, unt) • دهون (مارغين، زبدة) • 油脂 (人造黄油、黄油)

Consumo ocasional • Consommation occasionnelle • Consum ocazional
 • الاستهلاك العرضي • 偶尔食用

Carnes grasas, embutidos • Viandes grasses, charcuterie • Cărnuri grase, mezeluri
 • لحوم دسمة، نقانق وسجق • 肥肉、灌肠

Consumo ocasional • Consommation occasionnelle • Consum ocazional
 • الاستهلاك العرضي • 偶尔食用

Legumbres • Légumes secs • Legume
 • فطاني • 豆类

2-4 raciones semana • portions par semaine
 • porții pe săptămână • (4-2 مرات في الأسبوع) • 每周2-4份

Frutos secos • Fruits secs
 • فواكه يابسة • 干果

3-7 raciones semana • portions par semaine
 • porții pe săptămână • (7-3 حصص في الأسبوع) • 每周3-7份

Leche, yogur y queso • Lait, yaourt, fromage • Lapte, iaurt, brânză
 • حليب، يوغرت، جبنة • 牛奶、酸奶、奶酪

2-4 raciones día • portions par jour • porții pe zi • (4-2 مرات في اليوم) • 每日2-4份

Aceite de oliva • Huile d'olive • Ulei de măsline • زيت الزيتون • 橄榄油

3-6 raciones día • portions par jour • porții pe zi • (6-3 مرات في اليوم) • 每日3-6份

Pan, cereales integrales, arroz, pasta, patatas

• Pain, céréales complètes, riz, pâtes, pommes de terre
 • Pâine, cereale integrale, orez, paste făinoase, cartofi
 • خبز، حبوب الأملة، أرز، عجائن، بطاطس • 面包、全粮、米、面、马铃薯

4-6 raciones día • portions par jour • porții pe zi • (6-4 مرات في اليوم) • 每日4-6份

Agua • Eau • Apă • ماء • 水

4-8 raciones día • portions par jour • porții pe zi • (8-4 مرات في اليوم) • 每日4-8份

Actividad física diaria

• Activité physique quotidienne • Activitate fizică zilnică • النشاط البدني اليومي • 每日体力活动

