

3.4.3.- Quan i quant?

De tots es sabut que l'alimentació és un pilar essencial en el creixement dels infants. Però aquesta importància no només radica en identificar i conèixer els aliments, si no també en saber quants àpats s'han de fer, quan s'han de fer i quines són les quantitats recomanades pel nens i nenes de 10 a 12 anys.