

+ Fruites i verdures a casa!

Per tal que aquesta intervenció sigui profitosa és molt important que també se li doni suport des de casa.

Cal potenciar accions que afavoreixin la salut dels infants.

Augmentant el consum de:

- + Fruites i verdures
- + Fruita seca
- + Llegums
- + Aigua
- + Joc actiu

Reduint el consum de:

- Laminadures
- Begudes refrescants
- Brioixeria
- Videojocs (sedentaris)



Per a més informació, podeu consultar el web:
www.gencat.cat

Iniciativa finançada:



Generalitat
de Catalunya

Disseny: www.whads.com

A la nostra escola mengem + fruita

El nostre centre participa en el **Pla de consum de fruita a les escoles** amb l'ajuda financera de la Unió Europea i la Generalitat de Catalunya.



Generalitat
de Catalunya

Pla de consum de fruita a les escoles

Consisteix a **distribuir gratuïtament fruita fresca als escolars de cycle inicial i mitjà de primària** (nens i nenes de 6 a 10 anys) de centres educatius inclosos en àrees del Pla de millora de barris o de projectes similars.

És una iniciativa de la Unió Europea que a casa nostra es fa efectiva mitjançant una acció coordinada del Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural, el de Salut i el d'Educació, de la Generalitat de Catalunya.

Els objectius són:

➤ **Oferir** fruita gratuïta en els esmorzars i/o berenars dins del centre escolar.

➤ **Informar** sobre els beneficis de l'increment del consum de fruites i verdures, i sobre la seva diversitat, característiques, producció, estacionalitat, etc.

➤ **Proposar** el consum de fruites com una alternativa excel·lent al consum d'altres aliments amb menys qualitat nutricional.

Com ho farem?

Durant el curs escolar, una setmana de cada mes, es distribuirà fruita seleccionada en funció de l'estació de l'any, la proximitat de la producció i la qualitat.

La fruita es repartirà entre els nens i les nenes dins del recinte de l'escola perquè en consumeixin durant l'esmorzar i/o el berenar.

Els centres escolars rebran un calendari indicant les setmanes en què es farà la distribució dels productes seleccionats, així com unes fitxes sobre les seves característiques més destacables, per tal que n'informin les famílies.

Les escoles participants desenvoluparan activitats complementàries al consum de fruita.



A la nostra escola mengem + fruita

Nombrosos estudis mostren els beneficis de consumir **5 racions al dia de fruita i de verdura** (tres peces de fruita i dues racions de verdura).

Què és una ració de fruita?

- 1 peça mitjana com ara poma, pera, taronja, préssec, etc.
- 1 bol de cireres, maduixes, etc.
- 1-2 talls de síndria, meló, pinya, etc.



Què és una ració de verdura?

- 1 plat de verdura cuita, mongeta tendra, espinacs, crema de carbassó, minestra, etc.
- 1-2 tomàquets amanits, etc.
- 1 plat d'amanida variada, etc.

