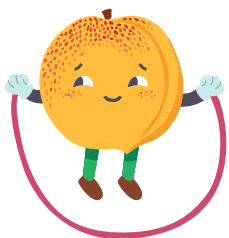


FRUITA I VERDURES TAMBÉ A CASA!!!

Per millorar la salut, cal menjar fruita i verdura en cada àpat, tant a casa com a l'escola, i mantenir un estil de vida actiu (caminar, pujar escales, jugar, fer esport...).

Cal potenciar accions que afavoreixin la salut dels infants.



CAL AUGMENTAR EL CONSUM DE:

- ↑ Fruita i verdura
- ↑ Fruita seca
- ↑ Llegums
- ↑ Aigua
- ↑ I dedicar temps al joc actiu

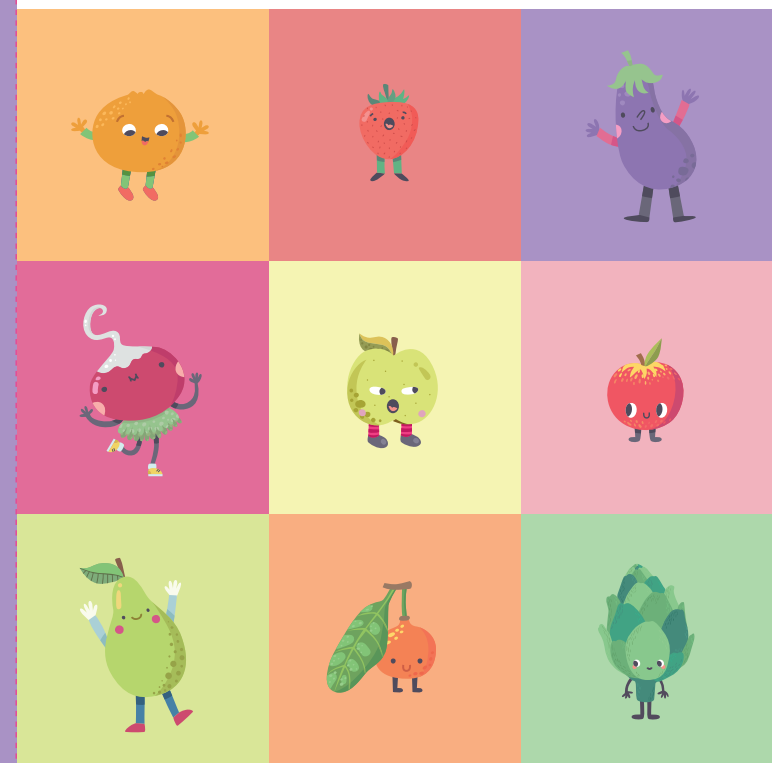
REDUINT EL CONSUM DE:

- ↓ Llaminadures
- ↓ Begudes refrescants
- ↓ Brioixeria
- ↓ Videojocs (sedentaris)



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

PROGRAMA DE CONSUM DE FRUITA I HORTALISSES A LES ESCOLES DE LA UNIÓ EUROPEA



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.

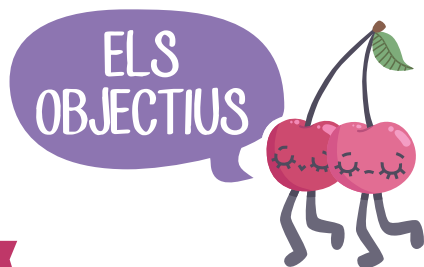


 **Generalitat
de Catalunya**

A L'ESCOLA, TENS AMICS INSUBSTITUÏBLES

Consisteix a **distribuir gratuïtament fruita i verdura fresca als escolars de 2n. cicle d'educació infantil i de primària** (nens i nenes de 3 a 12 anys) dels centres educatius de Catalunya que ho hagin sol·licitat.

És una iniciativa de la Unió Europea que a casa nostra es fa efectiva mitjançant una acció coordinada dels departaments d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació, de Salut i d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.



OFERIR

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

INFORMAR

sobre els beneficis de l'increment del consum de fruita i verdura, i sobre la seva diversitat, característiques, producció, estacionalitat, etc.

PROPOSAR

el consum de fruita 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 i/o verdura seleccionada segons l'estació de l'any, la proximitat de producció i la qualitat.

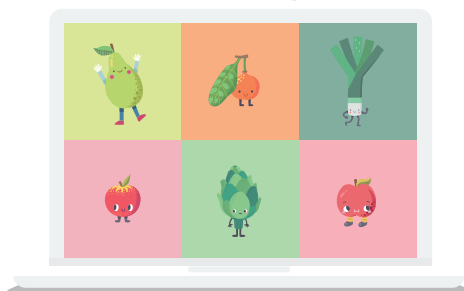
La fruita es repartirà entre els nens i les nenes dins del recinte de l'escola perquè la consumeixin durant l'esmorzar i/o el berenar.

Els centres educatius rebran un calendari indicant les setmanes en què es farà la distribució dels productes seleccionats i podran consultar informació sobre fruita i verdura, i també diverses activitats de suport de la campanya, als webs:

agricultura.gencat.cat/fruitalletescoles

canalsalut.gencat.cat/fruita

familiaiescola.gencat.cat/ca



Els centres educatius participants desenvoluparan activitats complementàries al consum de fruita.

PROGRAMA DE CONSUM DE FRUITA I HORTALISSES A LES ESCOLES DE LA UNIÓ EUROPEA

Nombrosos estudis mostren els **beneficis de consumir 5 racions al dia de fruita i 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...
- 1 bol de cireres, maduixes...
- 1 o 2 talls de síndria, meló, pinya...

QUÈ ÉS UNA RACIÓ DE VERDURA?

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