

# FRUITES I VERDURES A CASA!

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

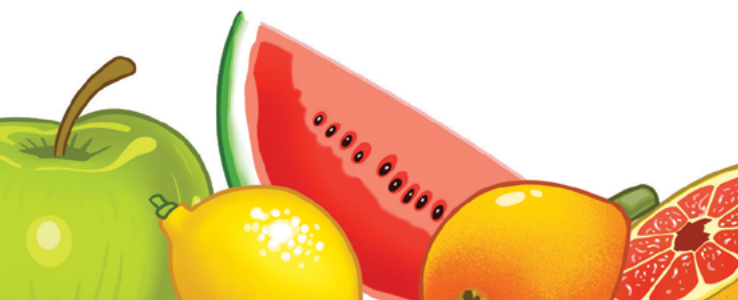
Cal potenciar accions que afavoreixin la salut dels infants.

## AUGMENTANT EL CONSUM DE:

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

## REDUINT EL CONSUM DE:

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



Per a més informació,  
podeu consultar el web  
[www.gencat.cat](http://www.gencat.cat)

# A L'ESCOLA LA FRUITA ENTRA SOLA

MACEDÒNIA ENS ENSENYA A  
MENJAR FRUITA A L'ESCOLA

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.

CURS  
2013/2014



Iniciativa  
finançada:



Generalitat de Catalunya  
gencat.cat



Generalitat de Catalunya  
gencat.cat



# PLA DE CONSUM DE FRUITA A LES ESCOLES

Consisteix a **distribuir gratuïtament fruita i verdura fresca als escolars de cicle d'educació inicial i cicle mitjà** (nens i nenes de 6 a 10 anys) de centres educatius de Catalunya, que ho sol·licitin.

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

## Els objectius són:

- **Oferir** fruita gratuïta durant 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, l'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 i/o verdura seleccionada en funció de 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 en 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 la informació sobre les fruites i verdures, així com diverses activitats de suport de la campanya als webs:

[www.gencat.cat/daam/fruita-escolar](http://www.gencat.cat/daam/fruita-escolar)  
[www.gencat.cat/salut/fruita-escolar](http://www.gencat.cat/salut/fruita-escolar)  
[www20.gencat.cat/portal/site/familiaescola](http://www20.gencat.cat/portal/site/familiaescola)

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 fruites i verdures (tres peces de fruita i dues racions de verdura).**

## Què és una ració de fruita?

- 1 peça mitjana de poma, pera, taronja, préssec, etc.
- 1o2 talls de síndria, meló, pinya, etc.
- 1 bol de cireres, maduixes, etc.

## Què és una ració de verdura?

- 1 plat de verdura cuïta, mongeta tendra, espinacs, crema de carbassó, minestra, etc.
- 1o2 tomàquets amanits, etc.
- 1 plat d'amanida variada, etc.

