

# Fruites i verdures també a casa!

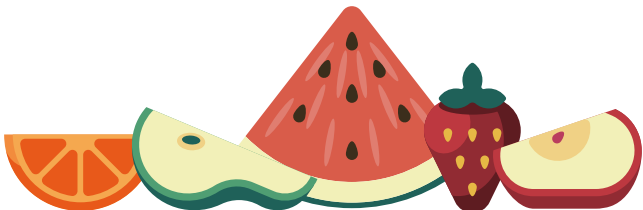
Per millorar la salut cal menjar fruita i verdura en cada àpat, tant a casa com a l'escola, i tenir un estil de vida actiu (caminar, pujar escales, jugar, fer esport...) Cal potenciar accions que afavoreixin la salut dels infants.

## 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](http://www.gencat.cat)

# Els teus cracks preferits MENGEN FRUITA

PER JUGAR  
ELS PARTITS



Descarrega't gratis  
ELS CRACKS DE LA FRUITA,  
el joc més divertit del curs  
per a IOS i ANDROID

## CURS 2014/2015

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.

Amb la col·laboració de:  
 **FUNDACIÓ  
FCBARCELONA**

Iniciativa financada:  


 **Generalitat  
de Catalunya**



 **Generalitat  
de Catalunya**

# Pla de consum de fruita a les escoles

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) 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 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, 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 informació sobre fruites i verdures, així com, diverses activitats de suport de la campanya als webs:

<http://gencat.cat/alimentacio/fruitedescolar>  
[www.gencat.cat/salut/fruitedescolar](http://www.gencat.cat/salut/fruitedescolar)  
[www20.gencat.cat/portalsite/familiaescola/](http://www20.gencat.cat/portalsite/familiaescola/)

Les escoles participants desenvoluparan activitats complementàries al consum de fruita.

## Els teus cracks preferits mengen fruita

PER JUGAR  
ELS PARTITS

**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?

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

### Què és una ració de verdura?

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

