

+ 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

curs 2010-2011

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 d'educació primària** (nens i nenes de 6 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, 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 i podran consultar informació sobre fruites i verdures, així com, diverses activitats de suport de la campanya als webs:

www.gencat.cat/dar/fruita-escolar
www.gencat.cat/salut/fruita-escolar

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

