

+ 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:



+ Fruites i verdures

+ Fruita seca i llegums

+ Aigua

+ Joc actiu



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



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

Iniciativa finançada:



Generalitat
de Catalunya

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

A la nostra escola mengem + fruita

Els hàbits alimentaris de la persona es van definint al llarg del temps, però durant les primeres etapes de la vida s'hi pot incidir d'una manera més efectiva.

Els canvis i les transformacions socials dels darrers anys han influït sobre la manera d'alimentar-se. Actualment la població consumeix menys fruita fresca i verdura, aspecte que s'associa amb algunes malalties cròniques.

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

Alguns exemples:

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.



Una ració de verdura

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



Pla de consum de fruita a les escoles

És una iniciativa de la Unió Europea que a casa nostra es fa efectiva mitjançant la coordinació del departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural, el de Salut i el d'Educació de la Generalitat de Catalunya. 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. **S'iniciarà el gener de 2010.** Els seus objectius són els següents:

➤ **Oferir** fruita gratuïta en els esmorzars i/o berenars des del centre escolar per augmentar-ne el grau d'acceptació i fidelitzar-ne el consum entre els escolars i les seves famílies.

➤ **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?

A partir del mes de gener i fins al mes de juny de 2010, durant una setmana de cada mes, es distribuirà fruita seleccionada en funció de l'estació, la proximitat de la producció, la qualitat, etc.

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

Als centres escolars se'ls facilitarà un calendari indicant les setmanes en què es farà la distribució dels productes seleccionats, així com unes fitxes sobre les característiques més destacables d'aquests, per tal que n'informin les famílies.

Les escoles desenvoluparan activitats complementàries al consum de fruita.

