

+ 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
Llegums
Aigua
Joc actiu



Llaminadures
Begudes refrescants
Brioixeria
Videojocs
(jocs de pantalla
sedentaris)

Per a més informació, podeu consultar el web:

www.gencat.cat

A LA NOSTRA ESCOLA MENGEM + FRUITA

Pla de consum
de fruita
a les escoles



D. L. B-42808-11



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.

Iniciativa finançada:



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, així com 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?



A partir del mes de gener
i fins al mes de juny de 2012



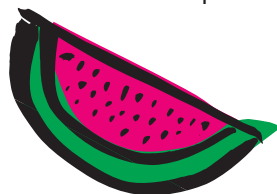
Durant una setmana de cada mes, es distribuïran tres peces de fruita i/o verdura seleccionades en funció de l'estació de l'any, la proximitat de producció i la qualitat.

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:

www.gencat.cat/daam/fruita-escolar
www.gencat.cat/salut/fruita-escolar
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 com ara una poma, una pera, una taronja, un 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 cuita com ara, mongeta tendra, espinacs, crema de carbassó, minestra, etc.
- 1-2 tomàquets amanits, etc.
- 1 plat d'amanida variada, etc.

