

Fruites i verdures també a casa!

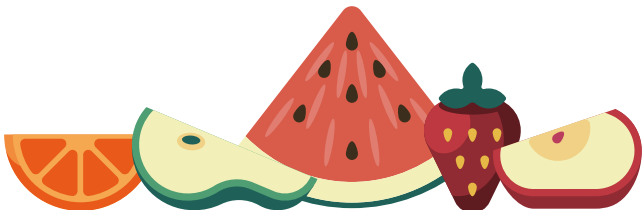
Per millorar la salut cal menjar fruita i verdura en cada àpat, tant a casa com a l'escola, i tenir un estil de vida actiu (caminar, pujar escales, jugar, fer esport...) Cal potenciar accions que afavoreixin la salut dels infants.

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

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?



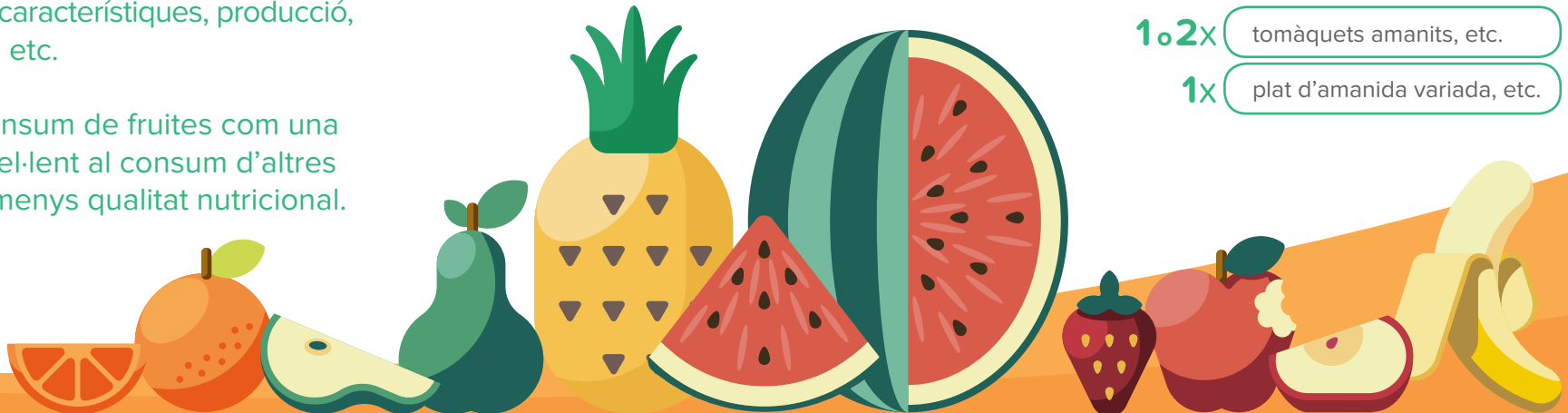
Durant el curs escolar, una setmana de cada mes, es distribuirà fruita i/o verdura seleccionada en funció de l'estació de l'any, la proximitat de producció i la qualitat.

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