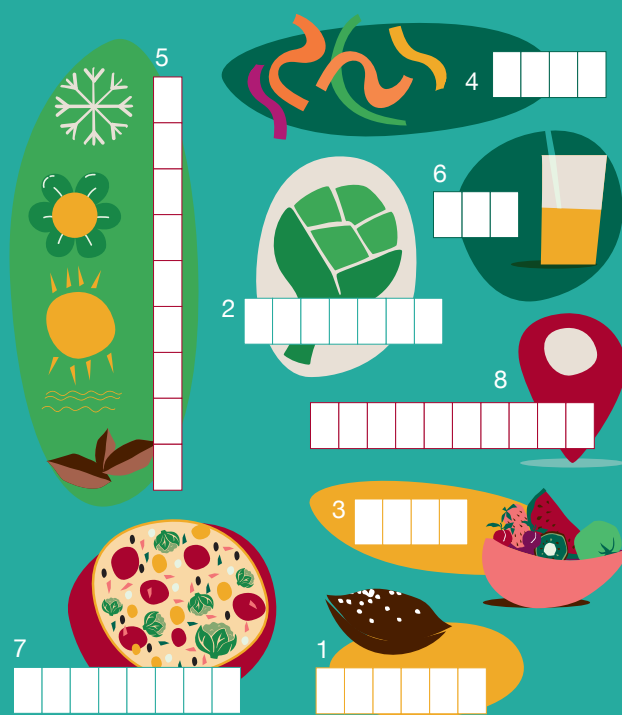


el joc que t'endinsarà en un món boníssim!

Llença't a l'aventura de trobar paraules amagades mentre jugues! Viatjaràs pels horts del nostre territori i aprendràs on neixen els aliments que arriben cada dia als nostres mercats i a casa teva.

Descobreix curiositats sobre les fruites i hortalisses de temporada, i com els nostres agricultors treballen cada dia per portar-nos aliments bons, sans i de proximitat.



1. Tipus de llavor que tenen els préssecs. / 2. Hortalissa emblemàtica del Prat de Llobregat, coneguda pel seu gran cor. / 3. Nombre de peces de fruita i hortalisses que s'aconseja prendre al dia. / 4. Part de la fruita on es concentra la quantitat més alta de fibra. / 5. Les fruites i hortalisses del moment, bones i fresques són de... / 6. Transformació de la fruita que es pot beure. / 7. Hortalissa d'hivern que es pot utilitzar com a base per fer pizza. / 8. Quan comprem fruites i hortalisses collides a prop de casa, comprem de...

les fruites i hortalisses
t'ajuden a créixer
amb energia per viure
aventures cada dia



El nostre centre educatiu participa en el Programa
Escolar de Fruitos i Hortalisses amb ajuda econòmica
de la Unió Europea.



Generalitat
de Catalunya

Tothom!!!



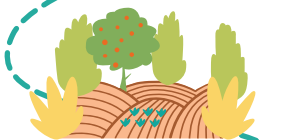
m'agrada!



per començar el teu camí amb energia, pren fruites i hortalisses cada dia

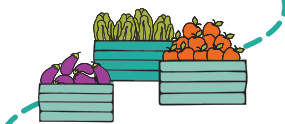
1

Preparació del terreny, plantació i control dels fruiters: cavar, cuidar les arrels, regar, controlar les plagues...



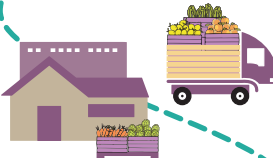
2

Recol·lecció de la fruita de les plantacions en el moment òptim de maduració.



3

Preparació de les fruites i hortalisses en caixes o bosses per distribuir i comercialitzar els productes.



4

Arribada de fruites i hortalisses al mercat per vendre-les.



5

Estem preparats per elaborar una recepta deliciosa!



programes escolars:

→ QUÈ SÓN?

És una iniciativa subvencionada per la Unió Europea que a casa nostra es fa efectiva mitjançant una acció coordinada del Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació; el de Salut, i el d'Educació i Formació Professional de la Generalitat de Catalunya.

→ QUI HI PARTICIPA? → A ON?

Els centres educatius amb alumnat de 3 a 12 anys.

Dins del recinte del centre, perquè la consumeixin durant l'esmorzar i/o el berenar.

→ QUAN HO FEM?

Durant el curs escolar es distribuirà fruita seleccionada en funció de l'estació de l'any, la proximitat de la producció i la qualitat i també llet.

→ AMB QUÈ HO COMPLEMENTEM?

Amb tallers als centres educatius i visites a explotacions agrícoles i ramaderes productores de fruites i hortalisses i de llet.

→ HI VOLS PARTICIPAR?

Ves al cercador de tràmits agricultura.gencat.cat/ca/tramits i accedeix a la sol·licitud de participació en els Programes Escolars quan s'obri el tràmit.



hàbits saludables:

- Cada dia s'aconsella consumir cinc peces de fruita, com ara una pera, un o dos talls de síndria, o bé un bol de maduixes.
- Renteu bé les fruites, especialment, si us les mengeu amb la pell.
- Tant si és per esmorzar com si és per berenar o, fins i tot, per postres, la fruita ha d'estar present cada dia en la nostra alimentació!

frutes i hortalisses de temporada

A les fruiteries, no trobareu totes les fruites i hortalisses durant l'any. Segons la temporada en què ens trobem, n'hi haurà unes o unes altres. Aquestes estan plenes de vitamines i nutrients perquè la collita és recent!

→ HIVERN



→ PRIMAVERA



→ ESTIU



→ TARDOR



→ DISPONIBILITAT TOT L'ANY

