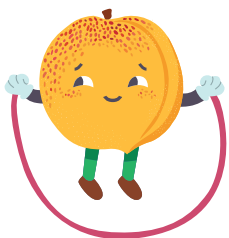


# FRUITA I VERDURES TAMBÉ A CASA!!!

Per millorar la salut, cal menjar fruita i verdura en cada àpat, tant a casa com a l'escola, i mantenir un estil de vida actiu (caminar, pujar escales, jugar, fer esport...).

Cal potenciar accions que afavoreixin la salut dels infants.



## CAL AUGMENTAR EL CONSUM DE:

- ↑ Fruita i verdura
- ↑ Fruita seca
- ↑ Llegums
- ↑ Aigua
- ↑ I dedicar temps al joc actiu

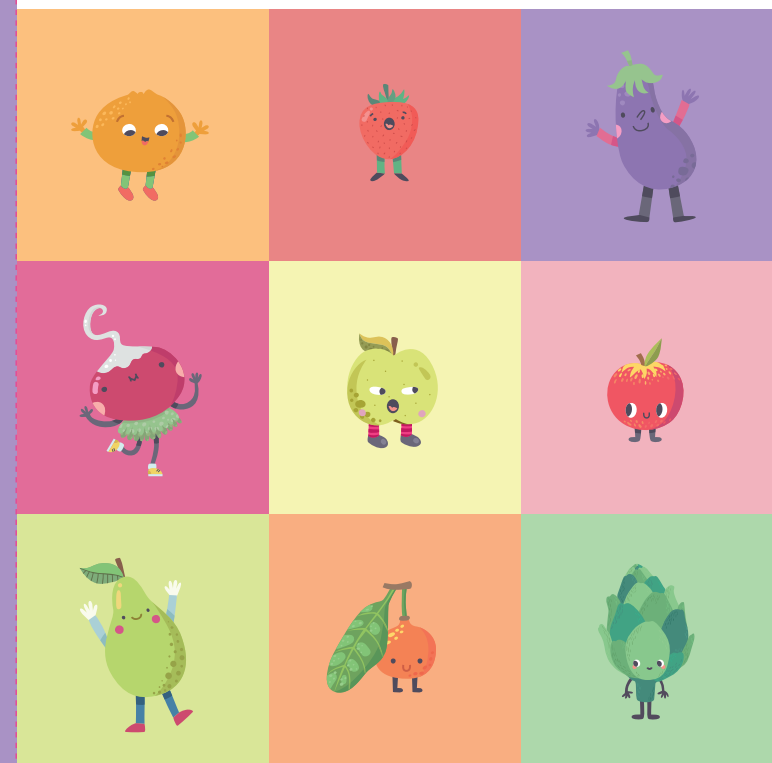
## REDUINT EL CONSUM DE:

- ↓ Llaminadures
- ↓ Begudes refrescants
- ↓ Brioixeria
- ↓ Videojocs (sedentaris)



Per a més informació, podeu consultar el web:  
[www.gencat.cat](http://www.gencat.cat)

# PROGRAMA DE CONSUM DE FRUITA I HORTALISSES A LES ESCOLES DE LA UNIÓ EUROPEA



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.

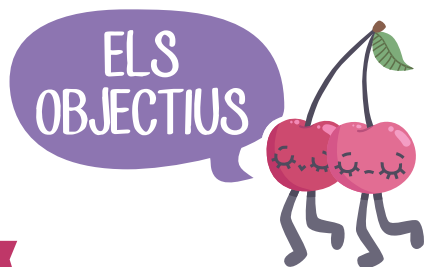


 **Generalitat  
de Catalunya**

# A L'ESCOLA, TENS AMICS INSUBSTITUÏBLES

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) dels centres educatius de Catalunya que ho hagin sol·licitat.

És una iniciativa de la Unió Europea que a casa nostra es fa efectiva mitjançant una acció coordinada dels departaments d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació, de Salut i d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.



## OFERIR

fruita gratuïta en els esmorzars i/o berenars dins del centre escolar.

## INFORMAR

sobre els beneficis de l'increment del consum de fruita i verdura, i sobre 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?

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

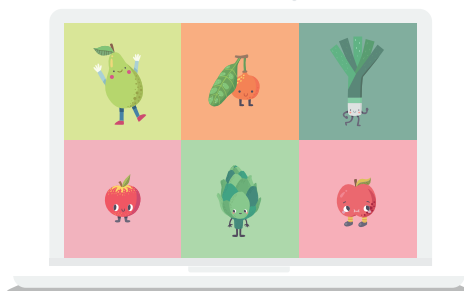
La fruita es repartirà entre els nens i les nenes dins del recinte de l'escola perquè la consumeixin durant l'esmorzar i/o el berenar.

Els centres educatius rebran un calendari indicant les setmanes en què es farà la distribució dels productes seleccionats i podran consultar informació sobre fruita i verdura, i també diverses activitats de suport de la campanya, als webs:

[agricultura.gencat.cat/fruitalletescoles](http://agricultura.gencat.cat/fruitalletescoles)

[canalsalut.gencat.cat/fruita](http://canalsalut.gencat.cat/fruita)

[familiaiescola.gencat.cat/ca](http://familiaiescola.gencat.cat/ca)






Els centres educatius participants desenvoluparan activitats complementàries al consum de fruita.

## PROGRAMA DE CONSUM DE FRUITA I HORTALISSES A LES ESCOLES DE LA UNIÓ EUROPEA




Nombrosos estudis mostren els **beneficis de consumir 5 racions al dia de fruita i 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...
-  1 bol de cireres, maduixes...
-  1 o 2 talls de síndria, meló, pinya...

### QUÈ ÉS UNA RACIÓ DE VERDURA?

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