

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)



Pla de Consum de Fruita a les escoles amb l'ajuda financera de la Unió Europea i el Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.

**PER A MÉS INFORMACIÓ
PODEU CONSULTAR EL WEB**

www.gencat.cat



A l'escola, la fruita no té rival!



El nostre centre participa en el pla de consum de la fruita a les escoles

Per propietats, proximitat i temporalitat, cap aliment com la fruita!

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 i Alimentació, 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?

A partir del mes de gener i fins al mes de juny de 2016.

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://agricultura.gencat.cat/fruitaescoles>
<http://salutpublica.gencat.cat>
www20.gencat.cat/portal/site/familiaescola/

Les escoles participants desenvoluparan activitats complementàries al consum de 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?

1x peça mitjana com ara poma, pera, taronja, préssec, etc.

1o2x bol de cireres, maduixes, etc.

1x tall de síndria, meló, pinya, etc.

Què és una ració de verdura?

1x plat de verdura cuita, mongeta tendra, espinacs, crema de carbassó, minestra, etc.

1o2x tomàquets amanits, etc.

1x plat d'amanida variada, etc.

