

Pla de consum de fruita i verdures a les escoles

Les fruites i hortalisses, de les quals Catalunya és una gran productora, són aliments molt importants en una **alimentació saludable**. Són riques en vitamines, minerals, aigua i fibra i altres substàncies beneficioses, i alhora contenen molt **poques calories i greixos**. Per aquest motiu, incloure-les diàriament i en les quantitats recomanades redueix el risc de patir determinades malalties cròniques com ara l'obesitat o la diabetis, cada vegada més freqüents entre la nostra població.

Tenint en compte la **tendència a la baixa en el consum de fruites i hortalisses** entre la població infantil i els índexs d'obesitat detectats en els darrers anys, la Unió Europea va posar en marxa l'any 2009 el Pla de consum de fruita i verdures a les escoles.

Catalunya fa més de 10 anys que impulsa aquesta iniciativa a través del **Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació** (DARP), amb la col·laboració dels departaments d'Educació i Salut.

En aquest sentit, durant aquest curs escolar el DARP distribuirà fruites i hortalisses a **1.084 centres educatius** perquè el seu alumnat les puguin consumir a l'hora de l'esmorzar i/o berenar.

El consum de fruites i hortalisses és recomanable a totes les edats. En infants, es recomana oferir la fruita de postres, a l'esmorzar, per berenar... tot substituint aliments de menys qualitat nutritiva. A la guia **Petits canvis per menjar millor**, publicada recentment per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, trobareu indicacions i idees.

Volem incrementar el consum de fruita i hortalisses i consolidar hàbits de consum saludables. Per això, cal que tothom ens hi impliquem: Administració, centres educatius i famílies.

Us animem que **des de casa mantingueu el consum de fruita i hortalisses** en tots els àpats i feu les ingestes junt amb els vostres fills.

Signatura



Josep Bargalló Valls
Conseller d'Educació



Teresa Jordà Roura
Consellera d'Agricultura,
Ramaderia, Pesca i
Alimentació



Alba Vergés Bosch
Consellera de Salut





Què és?

Una iniciativa que consisteix a **distribuir gratuïtament** fruita i verdura fresca a les **escoles** per consumir durant l'esmorzar i/o berenar.

La fruita es distribueix en funció de l'estació de l'any, la **proximitat** del centre a la producció i la **qualitat**.

Objetiu

- Augmentar el **consum de fruita**.
- Incidir en la necessitat d'una alimentació saludable.

Qui el fa

El **Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació** amb la col·laboració dels Departaments d'Educació i Salut.



Durant el curs 2020-2021...

Els mesos de novembre i de gener a juny es distribuiran unes 900 tones de fruita i hortalisses

hortalisses, poma, pera, préssec, nectarina, taronja, mandarina, cirera, albercoc, paraguaià, raïm, plàtan, cirerol i pastanaga

- Participaran en el Programa **254.000 nens** de 1.084 escoles.
- Es faran **tallers, visites a explotacions i un concurs** sobre hàbits de consum saludables, en el que podran participar escoles i famílies.
- El **pressupost** per aquest programa és 3.074.131,00 €.



Generalitat de Catalunya
Departament d'Agricultura,
Ramaderia, Pesca i Alimentació

