



Projecte: Fruita a l'IE Barnola





Antecedents

Des del curs 2010-11, l'IE Barnola fomenta una alimentació saludable en el consum de fruita amb les següents accions:

- Participació en el Pla de consum de fruita de la Generalitat de Catalunya.
- Desenvolupament de diferents tallers i projectes relacionats amb la temàtica.
- Es porta a terme el projecte compartim fruita, on setmanalment (divendres) comparteixen fruita per esmorzar, que cada alumne/a porta de casa.
- La Llar d'Infants L'Estel d'Avinyó porta a terme el projecte el cistell de la fruita.



Beneficis de la fruita

Molts estudis demostren els beneficis de consumir cinc racions al dia de fruites i verdures

És a dir tres peces de fruita i dues racions de verdura.

Què és una ració de fruita?

- Una peça mitjana com ara poma, pera, taronja, préssec, etc.
- Un o dos talls de síndria, meló, pinya, etc.
- Un bol de cireres, maduixes, etc.

Què és una ració de verdura?

- Un plat de verdura cuita, mongeta tendra, espinacs, crema de carbassó, etc.
- Un o dos tomàquets amanits, etc.
- Un plat d'amanida variada, etc.



Per què menjar fruita?

Les fruites i hortalisses són aliments molt importants en una alimentació saludable. Incloure-les diàriament i en les quantitats recomanades redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, restrenyiment, obesitat i alguns tipus de càncer, entre d'altres.

Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses, i alhora contenen molt poques calories i greixos.



Explicació del projecte

- Es pretén garantir el consum d'una peça de fruita al dia, durant el matí, de tot l'alumnat de l'Institut Escola (infantil, primària i secundària).
- Prèviament es portarà a terme un pla pilot experimental amb els grups de 15-1r i 1r d'ESO durant el mes de març de 2023.



Objectius del projecte

- Oferir fruita en els esmorzars dins del centre escolar.
- Informar sobre els beneficis de pujar el consum de fruites i verdures, i sobre la seva diversitat, trets, producció, estacionalitat, etc.
- Proposar el consum de fruites com una alternativa excel·lent al consum d'altres aliments amb menys qualitat nutricional.
- Es pretén amb això afavorir la salut dels infants i promoure el consum de fruites, verdures, fruita seca, llegums, aigua i joc actiu.
- I també reduir el consum de llaminadures, begudes refrescants, brioixeria.



Com farem el pla pilot?

- Durant el mes de març, cada dia de la setmana, es distribuirà la fruita seleccionada en funció de l'estació de l'any, la proximitat de producció i la qualitat a l'alumnat de 15-1r i 1r d'ESO.
- La fruita es repartirà a l'escola entre l'alumnat durant l'esmorzar. Per tant, aconsellem a les famílies de l'alumnat d'15-1r i 1r d'ESO, reduir/suprimir l'esmorzar que porten des de casa.
- El centre educatiu informará a les famílies de la fruita consumida cada setmana.
- El centre educatiu es compromet a valorar el resultat del pla pilot i exposar-ho en Consell Escolar i informar les famílies.



Curs 22-23

Font:

<https://agricultura.gencat.cat/ca/ambits/alimentacio/promocio-agroalimentaria/fuita-llet-escoles/>