

PLA DE CONSUM DE FRUITA

És una iniciativa de la Unió Europea que es fa efectiva per una acció coordinada dels Departaments d'Agricultura, Salut i Educació.

Consisteix a distribuir fruita fresca als alumnes per potenciar accions que afavoreixin la salut dels infants, com ara augmentar el consum de fruites i verdures, fruita seca, llegums, aigua i joc actiu. I reduir el consum de llaminadures, begudes refrescants, brioxeria i videojocs sedentaris.



"Fresas" by Jordi Agustí is licensed under CC BY 2.0

Els objectius del Pla són:

- Oferir fruita en els esmorzars dins del centre escolar.
- Informar sobre els beneficis d' incrementar el consum de fruites i verdures, i sobre la seva diversitat, característiques, etc.
- Proposar el consum de fruites com una alternativa excel·lent al consum d'altres aliments amb menys qualitat nutricional.

Durant el curs escolar, i segons quan la rebem, 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 d'educació infantil i primària per a què en consumeixin durant l'esmorzar.

ESMORZEM BÉ

Tots els divendres, l'alumnat d'infantil i primària porta fruita per esmorzar, per treballar l'hàbit en l'alimentació saludable. Recomanem també que els alumnes de secundària portin alguna peça de fruita per completar el seu esmorzar en algun dels patis.