

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



CATALUNYA 2016
REGIÓ EUROPEA DE LA GASTRONOMIA

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!

Amb la col·laboració de:
FUNDACIÓ FC BARCELONA, RCD ESPANYOL, Generalitat de Catalunya

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.

Les 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/fruitiescoles>
<http://salutpublica.gencat.cat>
www20.gencat.cat/porta/site/familiaescola/

Les escoles participants desenvoluparan activitats complementàries al consum de fruita.



A l'escola, la fruita no té rival!

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.