

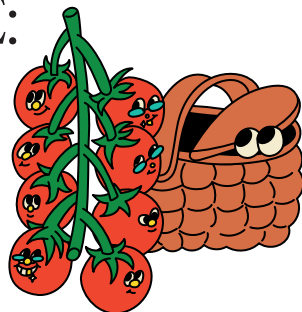
FRUITES I VERDURES A CASA!

Per millorar la salut, **cal menjar fruita i verdura en cada àpat**, tant a casa com a l'escola i mantenir 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

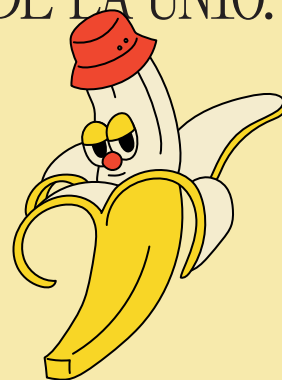


REDUINT EL CONSUM DE:

- Llaminadures
- Begudes refrescants
- Brioixeria
- Videojocs (sedentaris)



PROGRAMA ESCOLAR DE FRUITES I HORTALISSES DE LA UNIÓ EUROPEA, AMB EL FINANÇAMENT DE LA UNIÓ.



MENJA AMB BON RITME



LES FRUITES I HORTALISSES
ENS AJUDEN A SEGUIR EL RITME.

Per a més informació, podeu consultar el web:
www.gencat.cat

El nostre centre educatiu participa en el Programa Escolar de Fruites i Hortalisses de la Unió Europea, amb ajuda econòmica de la Unió.



Fem-ho/
BE TOT POSSIBLE



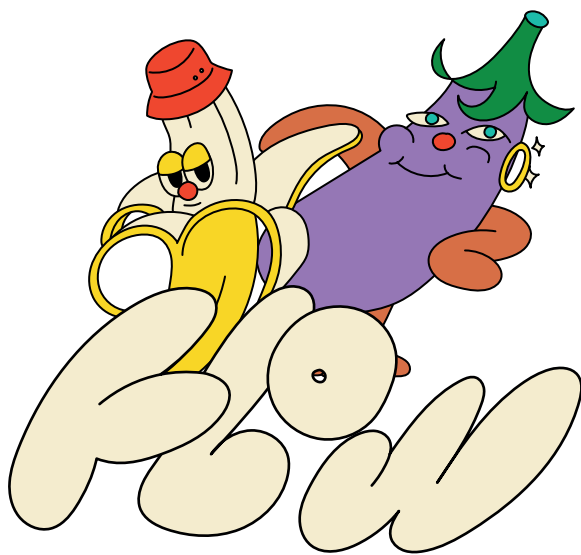
Fem-ho/
BE TOT POSSIBLE



MENJA AMB BON RITME

PERSEGUEIX:

Augmentar el consum de fruites i hortalisses i consolidar hàbits de consum saludables a través de la **distribució gratuïta de fruites i hortalisses fresques a l'alumnat de 3 a 12 anys** dels centres educatius que ho hagin sol·licitat.



És una iniciativa de la Unió Europea que a casa nostra es fa efectiva mitjançant una acció coordinada del Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural, el de Salut i el d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.

CONSISTEIX EN:

- Oferir **fruita gratuïta** en els esmorzars i/o berenars dins el centre escolar per tal d'augmentar el grau d'acceptació i fidelitzar el consum de fruites entre els escolars.
- Informar sobre els **beneficis de l'increment del consum de fruites i hortalisses**, la diversitat, les característiques, la producció, l'estacionalitat...
- Proposar **la fruita com a una excel·lent alternativa** al consum d'altres aliments amb menor qualitat nutricional.

COM HO FAREM?

Durant el curs escolar, una setmana de cada mes, es distribuirà fruita seleccionada en funció de l'estació de l'any, la proximitat de la producció i la qualitat. La fruita es repartirà entre els nens i les nenes dins del recinte de l'escola perquè la consumeixin durant l'esmorzar i/o el berenar.

Els centres escolars 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:



agricultura.gencat.cat/



canalsalut.gencat.cat/

Els centres educatius desenvoluparan activitats complementàries com a mesures d'acompanyament al Programa Escolar de Fruitas i Hortalisses

Nombrosos estudis mostren els beneficis de consumir **5 racions al dia de fruita i de verdura** (tres peces de fruita i dues racions de verdura).

QUÈ ÉS UNA RACIÓ DE FRUITA?

- 1 peça mitjana com ara poma, pera, taronja, préssec, etc.
- 1 bol de cireres, maduixes, etc.
- 1-2 talls de síndria, meló, pinya, etc.

QUÈ ÉS UNA RACIÓ DE VERDURA?

- 1 plat de verdura cuita, mongeta tendra, espinacs, crema de carbassó, minestra, etc.
- 1-2 tomàquets amanits, etc.
- 1 plat d'amanida variada, etc.

