

# + Fruites i verdures a casa!

Per tal que aquesta intervenció sigui profitosa és molt important que també se li doni suport des de casa.

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)



Per a més informació, podeu consultar el web:  
[www.gencat.cat](http://www.gencat.cat)

Iniciativa finançada:



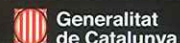
Generalitat  
de Catalunya

Disseny: www.w/hads.com

# A la nostra escola mengem + fruita

curs 2010-2011

El nostre centre participa en el **Pla de consum de fruita a les escoles** amb l'ajuda financera de la Unió Europea i la Generalitat de Catalunya.



## Pla de consum de fruita a les escoles

Consisteix a **distribuir gratuïtament fruita fresca als escolars d'educació primària** (nens i nenes de 6 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, Alimentació i Acció Rural, el de Salut i el d'Educació, 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, estacionalitat, etc.

➔ **Proposar** el consum de fruites com una alternativa excel·lent al consum d'altres aliments amb menys 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 en 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:

[www.gencat.cat/dar/fruita-escolar](http://www.gencat.cat/dar/fruita-escolar)  
[www.gencat.cat/salut/fruita-escolar](http://www.gencat.cat/salut/fruita-escolar)

Les escoles participants desenvoluparan activitats complementàries al consum de fruita.



## A la nostra escola mengem + fruita

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.

