



General | Mar Domènech | Actualitzat el 22/05/2023 a les 07:00

TEST: En té prou amb la fruita i verdura que pren?

Per tenir bona salut, cal tenir un estil de vida actiu i menjar fruita i verdura a cada àpat. Els nostres fills i filles en prenen prou en el seu dia a dia?

[inicentrareport]Sabem que per tenir **bona salut** cal tenir un **estil de vida actiu i menjar fruita i verdura** a cada àpat.

[nointext]

Per fer més **activitat física en el dia a dia** podem **caminar** per anar a l'escola i agafar menys el cotxe en trajectes curs, també podem **pujar per les escales** i utilitzar les mecàniques i els ascensors quan realment notem molt cansament.

A més, **cal potenciar el joc actiu** i evitar massa estona jocs sedentaris. I sobretot, **practicar esport** o activitat física intensa dos o tres cops per setmana, ja que l'esport és essencial no només per mantenir-se en forma sinó també per a una bona salut mental.

Pel que fa a l'**alimentació**, tal i com recull la guia "Petis canvis per menjar millor", és recomanable **menjar més fruites, verdures, fruita seca, llegums i beure aigua**. Escollir les alternatives més saludables com els aliments integrals, l'oli d'oliva verge, i els aliments de temporada i proximitat. I convé prendre menys sal i aliments salats, sucre, i aliments i begudes ensucrades, carn vermella i processada, i aliments ultraprocessats, com brioixeria i llaminadures.

Però això no sempre és fàcil amb criatures, cadascú té els seus gustos i preferències, per això un dels grans dubtes que tenim les famílies és si els nostres fills i filles prenen prou fruita i verdura en el seu dia a dia.

[GotaVerdaPle]Quins són els beneficis de les fruites i les verdures?

Les fruites i hortalisses són aliments molt importants en una **alimentació saludable**. Incloure-les diàriament i en les quantitats recomanades redueix:

[GotaVerdaBuit]El risc de patir malalties cardiovasculars

[GotaVerdaBuit]El restrenyiment

[GotaVerdaBuit]L'obesitat

[GotaVerdaBuit]Alguns tipus de càncer

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

[GotaVerdaPle]Quantes n'hem de menjar al dia?

Segons els estudis hauríem de consumir **cinc racions al dia de fruita i verdura**, en concret **tres peces de fruita i dues de verdura**. Són convenients **per a totes les edats** i en podem menjar sempre que vulguem.

Les fruites són ideals **per acabar el dinar o el sopar**, però si les criatures les prefereixen en altres moments, també les podem oferir **entre àpats, a l'esmorzar, a mig matí o per berenar**.

És convenient **incloure hortalisses als dos àpats principals**: el dinar i el sopar. Però també es poden incorporar en entrepans i per tant poden formar part de l'esmorzar o el berenar.



Així cal tenir clar:

[GotaVerdaPle] Què és una ració de fruita?

[GotaVerdaBuit] Una peça mitjana com ara poma, pera, taronja, préssec, etc.

[GotaVerdaBuit] Un o dos talls de síndria, meló, pinya, etc.

[GotaVerdaBuit] Un bol de cireres, maduixes, etc.

[GotaVerdaPle] Què és una ració de verdura?

[GotaVerdaBuit] Un plat de verdura cuita, mongeta tendra, espinacs, crema de carbassó, minestra, etc.

[GotaVerdaBuit] Un o dos tomàquets amanits, etc.

[GotaVerdaBuit] Un plat d'amanida variada, etc.

Però aquestes quantitats varien segons les edats, necessitats i sensació de gana dels nostres fills i filles, per això us proposem fer aquest test i així resoldre els vostres dubtes.

[GotaVerdaPle] En té prou amb la fruita i verdura que pren? Comprova-ho!

Les quantitats que proposem a continuació són orientatives i cal ajustar-les tenint en compte les particularitats dels infants i, sobretot, respectar la seva sensació de gana i sacietat.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i d;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc o-sdk'));
```

[/playbuzz]

* Quantitat expressada en grams i en cru

FONT: Agència de Salut Pública de Catalunya

[GotaVerdaPle] a l'escola, mengen prou fruita i verdura?

Tot i que, a Catalunya es produeixen una gran varietat de fruites i hortalisses, les enquestes indiquen **un consum per sota de les recomanacions**. Per tal de fomentar el consum de fruita i verdura a les escoles, **la Generalitat potencia cada any el Programa Escolar de Fruites i Hortalisses**. Una acció conjunta dels departaments d'Acció Climàtica Alimentació i Agenda Rural; Salut, i Ensenyament finançada econòmicament per la Unió Europea.

Es tracta de **distribuir gratuïtament fruita i verdura fresca** als escolars de **segon cicle d'educació infantil i de primària** (infants de 3 a 12 anys) de tots aquells centres educatius que ho demanin.

D'aquesta manera es pretén **sensibilitzar a infants i famílies de la importància d'una alimentació saludable** a l'hora que afavorir la seva salut.

[GotaVerdaPle] En què consisteix:

Durant el curs escolar, es distribueix la **fruita i verdura seleccionada** en funció de l'estació de l'any, la proximitat de producció i la qualitat.

La fruita es reparteix a l'escola entre els nens i les nenes a l'escola **durant l'esmorzar o el berenar**.



Els centres educatius reben un calendari on s'indiquen les setmanes en què es farà la distribució dels productes seleccionats i en què es pot consultar informació sobre fruites i verdures.

A més, les escoles que hi participen desenvolupen **activitats que promouen el consum de fruita**. Com ara tallers en els mateixos centres educatius i visites a explotacions agrícoles i ramaderes productores de fruites, hortalisses i llet.

Aquest curs participen 1336 centres educatius i 309.790 alumnes.

Amb el suport de