

Colors, sàbors i molta marxa!!

Nombrosos estudis mostren els beneficis de consumir 5 racions al dia de fruites i verdures

(3 peces de fruita i 2 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 cuïta, mongeta tendra, espinacs, crema de carbassó, minestra, etc.
- 1-2 tomàquets amanits, etc.
- 1 plat d'amanida variada, etc.



Per millorar la salut cal menjar fruita i verdures en cada àpat, tant a casa com a l'escola, i tenir un estil de vida actiu (caminar, pujar escales, jugar, fer esport,...)

Els dubtes més freqüents?

Per què 5 racions de fruita i verdures al dia? Amb 5 racions garantim una bona aportació de vitamines, minerals i fibres

Es poden menjar les fruites amb pell?

SI, només cal rentar la fruita sota un raig d'aigua abundant just abans de consumir-la. Un bon rentat elimina

els bacteris i qualsevol residu que pugui haver quedat adherit a la superfície.

Com i quan cal menjar fruita? tant abans com després dels àpats, en esmorzars, berenars, etc.

Més fruites i verdures a casa

Augmentant el consum de:

- Fruites i verdures
- Fruita seca
- Llegums
- Aigua
- Joc actiu

Reduint el consum de:

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