

Colors, sabors i molta marxa!

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

(3 peces de fruita i 2 racions de verdura)

Què és una ració de fruita?

- 1 peça mitjana: poma, pera, taronja, préssec, etc.
- 1 bol de cireres, maduixes, raïm, 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 verdura en cada àpat, tant a casa com a l'escola, i tenir un estil de vida actiu, com a mínim 1 hora al dia d'activitat física (caminar a bon pas, jugar, fer esport, pujar escales...)

Dubtes més freqüents

Per què 5 racions de fruita i verdura al dia? Amb 5 racions garantim una bona aportació de vitamines, minerals i fibra.

Es poden menjar les fruites amb pell?

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

els bacteris i residus que puguin haver-se quedat adherits 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

Més:

- + Fruites i verdures
- + Fruita seca
- + Llegums
- + Aigua
- + Activitat física



Menys:

- Llaminadures
- Begudes ensucrades
- Brioixeria
- Videojocs i TV



¡Colores, sabores y mucho marcha!

Numerosos estudios muestran los beneficios de consumir **5 raciones de frutas y verduras al día**

(3 piezas de fruta y 2 raciones de verdura)

¿Qué es una ración de fruta?

- 1 pieza mediana: manzana, pera, naranja, melocotón, etc.
- 1 bol de cerezas, fresas, uva, etc.
- 1-2 trozos de sandía, melón, piña, etc.



¿Qué es una ración de verdura?

- 1 plato de verdura cocida, judía verde, espinacas, crema de calabacín, menestra, etc.
- 1-2 tomates aliñados, etc.
- 1 plato de ensalada variada, etc.



Para mejorar la salud hay que tomar fruta y verdura en cada comida, tanto en casa como en la escuela, y tener un estilo de vida activo, como mínimo 1 hora al día de actividad física (caminar a buen paso, subir escaleras, jugar, hacer deporte, etc.).



Dudas más frecuentes

¿Por qué 5 raciones de fruta y verdura al día? Con 5 raciones se garantiza un buen aporte de vitaminas, minerales y fibras.

¿Se pueden comer las frutas con piel? Sí, sólo hay que limpiar la fruta debajo de un chorro de agua abundante justo antes

de su consumo. Una buena limpieza elimina las bacterias y residuos que hayan podido quedar en la superficie.

¿Cómo y cuándo hay que comer fruta? Tanto antes como después de las comidas, en desayunos, meriendas, etc.

Más frutas y verduras en casa



Más:

- + Frutas y verduras
- + Frutos secos
- + Legumbres
- + Agua
- + Juego activo



Menos:

- Golosinas
- Bebidas dulces
- Bollería
- Videojuegos y TV

