

# 5 al dia

Escola Vedruna Tona

Inici del projecte: Curs 07- 08



## **5 al dia: menjar verdures i hortalisses**

Des del curs 07-08 hem iniciat el programa per incentivar la ingesta de verdures i hortalisses. Programa anomenat " 5 al dia".

Aquest programa té com a objectiu vetllar per una alimentació sana i equilibrada alhora que fomenta la formació dels nens i nenes en la necessitat de mantenir uns hàbits d'alimentació bàsics per a un creixement correcte.

Així promou el consum diari d'almenys 5 racions de fruites i hortalisses i informa sobre els beneficis que això comporta per la salut. Amb aquest programa, l'Escola es compromet a:

- Oferir, com a mínim, 2 racions de fruites i verdures fresques en el menú diari del servei de menjador.
- Dedicar un espai setmanal de formació dels nostres alumnes sobre els beneficis d'una dieta sana i equilibrada. Oferir informació a les famílies de les activitats que es faran en relació al programa.

Demaneu que des de casa també vetlleu per poder arribar al nombre màgic de 5, és a dir, mirant el menú de l'escola (si es queden a dinar) poder

donar-los a casa les 2 o 3 racions que falten de fruites i verdures. L'esmorzar del pati també és una bona ocasió.

## **Un programa internacional**

...

"5 al dia" és un moviment d'abast mundial avalat per la Organització Mundial de la Salut (OMS) que promou el consum d'un mínim de 5 racions de fruites i hortalisses al dia com a base d'una dieta saludable.

Aquest programa vol fomentar el canvi d'hàbits de consum de fruites i hortalisses, que és molt escàs actualment, dels nens durant la seva formació escolar en les etapes d'E. infantil i primària.

S'enmarca en el concepte d'hàbits saludables de vida i, en concret, en el marc del que es considera una alimentació sana i equilibrada.