



Data d'inici: 07-08

Responsables: Coordinadora de menjador



5 AL DIA

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.
- 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.

És per això que demanem 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. Així mateix el cap de setmana és un bon moment per poder continuar amb aquests hàbits saludables.