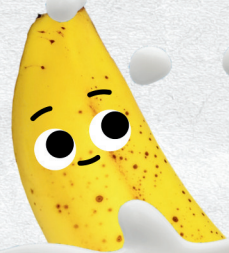


Elegir fruta y verdura
marca la diferencia
en tu dieta.

PROGRAMA ESCOLAR DE CONSUMO
DE FRUTAS, HORTALIZAS Y LECHE

Triar fruita i verdura
marca la diferència
en la teua dieta.

PROGRAMA ESCOLAR DE CONSUM
DE FRUITES, HORTALISSES I LLET



LA VIDA ES MILLOR AMB LES FRUITES, LACTIS AMB HORTALISSES

LA VIDA ES MEJOR

con

fruta, leche
y verdura

EL NOSTRE COL·LEGI PARTICIPA EN EL
PROGRAMA ESCOLAR DE CONSUM DE
FRUITES, HORTALISSES I LLET DE LA
UNIÓ EUROPEA AMB AJUDA
ECONÒMICA DE LA UNIÓ.

El programa

Con el fin de promover el consumo de frutas, hortalizas y leche en la población escolar, la Unión Europea, en el marco de la Organización Común de Mercados, apoya la distribución de estos productos en centros escolares para contribuir al desarrollo de hábitos saludables, la disminución de la obesidad y enfermedades asociadas, a través del "Programa Escolar de consumo de frutas, hortalizas y leche", en colaboración con la Generalitat Valenciana.

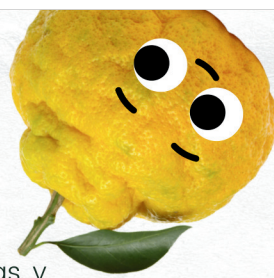
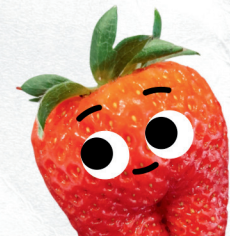
Aprender jugando

El Programa cuenta con medidas de acompañamiento obligatorias, tanto en los centros visitados como online, con el objetivo de proporcionar material didáctico sobre estos productos, sus propiedades, beneficios en la dieta, curiosidades y juegos.

También desde casa

En la página www.c-valenciana.frutanova.es, profesores, profesoras, padres y madres podrán acceder a contenido multimedia y material descargable para trabajar desde sus propios centros o desde casa.

De esta manera, los objetivos de integrar estos productos en nuestra dieta diaria y mantener una vida saludable se mantienen más allá de la duración del Programa.



Els beneficis d'una vida saludable

EJERCICIO FÍSICO

El deporte diario ayuda a mejorar la forma física, cardiorrespiratoria, muscular y masa ósea; contribuye a la mejora de la salud mental, aumentando la autoestima y disminuyendo el estrés; aumenta las oportunidades de socialización y aprendizaje de habilidades; desarrolla las habilidades motrices, la postura y el equilibrio.

EL CUIDADO DE LA ALIMENTACIÓN

Una dieta equilibrada asegura el crecimiento y desarrollo de un niño sano; reduce la incidencia de enfermedades como hipertensión, diabetes u obesidad; consigue un mayor rendimiento escolar e incrementa su energía diaria.

¡BEBE AGUA!

El consumo de agua en niños, adolescentes y adultos ayuda a regular la temperatura de nuestro cuerpo; facilita el transporte de nutrientes por todo nuestro cuerpo; favorece la digestión de los alimentos; ayuda a articulaciones y huesos... ¡Es imprescindible en nuestra sangre!

Recomanacions per a un Consum responsable:

Consumix aliments ecològics i km0



Deixa les bosses de plàstic i passa't a les de tela

Reduïx, reutilitza i recicla



Tanca les aixetes i substituïx el bany per la dutxa

Apaga les llums i canvia a bombetes de baix consum



Usa més la bici i el transport públic

