



IMPRESCINDIBLES PER A LA SALUT

Ens aporten:

- **AIGUA**, que ajuda a hidratar-nos.
- **VITAMINES I SALS MINERALS**, que ens protegeixen de determinades malalties.
- **FIBRA**, que facilita la digestió.
- **SUCRES**, que ens proporcionen energia.

CAL MENJAR-NE CADA DIA

- Es recomana prendre'n **2 - 3 RACIONS DIÀRIES**.
- Combinades amb els diferents àpats del dia.
 - Com més varietat, millor!
 - Preparades de maneres diferents: en batut, en compota, amb xocolata...
- Són una bona opció en festes d'aniversaris, per anar al parc, d'excursió, a la platja...

MILLOR DE TEMPORADA I PROXIMITAT

Són més **SABOROSSES**,
més **NUTRITIVES**,
més **DURADORES**,
més **ECONÒMIQUES** i
més **RESPECTUOSES
AMB EL MEDI AMBIENT**.

CONSELLS PER ANIMAR ELS INFANTS A MENJAR FRUITA

- Fer-los participar en la compra i preparació.
 - Cuinar les fruites de manera atractiva i combinar-les amb altres aliments.
 - Menjar-ne en família.
- Fer-los descobrir la varietat de textures, gustos, colors...
 - Incloure'n en l'esmorzar de cada dia.

