



“Menja fruita i Guanyaràs Salut”: EL DEPARTAMENT DE SALUT PROMOU EL CONSUM DE FRUITA PER GUANYAR EN SALUT AL FESTIVAL DE LA INFÀNCIA DE BARCELONA

El Festival de la Infància es desenvolupa del 27 de desembre al 4 de gener al recinte de Montjuic de Fira de Barcelona

El Departament de Salut, dintre del Pla integral per a la Promoció de l'Activitat Física i l'Alimentació saludable (PAAS), ha organitzat una sèrie de tallers i activitats que es porten a terme a l'estand 7 del pavelló 2:



- Elaboració de macedònia de fruites: els infants aprenen a combinar diferents fruites i a gaudir dels diferents sabors i colors. Menjar fruita és fàcil, divertit i sa.
- Elaboració de broquetes d'hortalisses: tomàquets, pastanaga i cogombre en una broqueta pot ser una forma fàcil de que els infants mengin hortalisses.
- La piràmide d'alimentació mediterrània: quins aliments cal menjar i amb quina freqüència per gaudir d'una alimentació saludable
- Xarranca amb diferents fruites i hortalisses. Aquesta és la prova que entra dintre de la gimcana “gencana” que s'ha organitzat entre tots els Departaments de la Generalitat.



Els infants reben un davantal amb dibuixos de fruites i verdures i un pai-pai amb una imatge i el lema "Fer esport és divertit" per un costat, i una imatge i el lema "Un bon esmorzar per menjar-se el dia" per l'altre. Hi ha diferents fullets sobre alimentació saludable i activitat física per pares i mares. Hi ha un punt d'informació amb el lema "Creix en salut . Combina exercici i alimentació variada".



Els tallers estan portats a terme per dietistes i han estat fets amb la col·laboració de la Fundació 5 al dia.

Menjar fruites i hortalisses diàriament i en suficient quantitat (5 peces al dia) és una de les recomanacions bàsiques d'una alimentació saludable. Les darreres dades publicades a Catalunya han mostrat un descens en el consum de fruita des de 1992-3 a 2002-3 (de 301 a 224 g/dia , ENCAT). El PAAS recull diferents accions de promoció del consum.

El Servei d'emergències mèdiques (SEM) ha portat una Ambulància i un Hospital de Campanya amb demostracions i diverses activitats pels infants.

Els mateixos tallers i activitats de promoció del consum de fruites i hortalisses per guanyar en salut s'estan portant a terme també al Parc de Nadal de Reus