



A1

Pren fruita cada
dia

 1h

Infants d'15

Objectius

Promoure una alimentació saludable i sostenible.

Fomentar el consum de fruita entre nens i nenes d'15.

Continguts

Identificació i descripció de les diferents fruites i verdures.

La importància de menjar diàriament fruita i verdura de temporada i de proximitat.

Conceptes bàsics d'una alimentació saludable, fent èmfasi en la ingesta d'aliments d'origen vegetal poc processats.