

FEM DEL DIMECRES **EL DIA DE LA FRUITA**

Us recordem que des del col·legi promocionem el dimecres com a “**Dia de la fruita**” i proposem que en l'esmorzar, almenys aquest dia, portin fruita de temporada. Aquesta és una manera de contribuir a establir hàbits d'alimentació saludables en la rutina dels infants.

Aprofitem per recordar-vos algunes consignes sobre la dieta saludable:

- Les racions d'esmorzar han de ser les adients per tal que els/les alumnes s'ho mengin tot. En cas que no s'acabin l'esmorzar, es recomanable guardar-ho a la carmanyola i no llençar-ho a les escombraries. Així les famílies sabran quina quantitat han menjat i podran ajustar les properes racions per tal de no malbaratar els aliments.
- Una dieta equilibrada vol dir menjar la quantitat i la varietat d'aliments necessaris segons l'edat i l'activitat física de cada persona. Tots els grups de la PIRÀMIDE DELS ALIMENTS haurien d'estar inclosos, en les quantitats recomanades, dins de la dieta diària.

