# Tú eres su modelo a seguir: ¡Recuerda!

Todos los días
3 raciones de FRUTA y
2 raciones de HORTALIZAS

TODOS LOS DÍAS
**5 RACIONES DE**
**FRUTAS Y HORTALIZAS**

Consumirlas en cualquiera de las comidas del día

Fruta fresca, preferiblemente entera

Hortalizas crudas (ensalada variada) o cocinada (potaje o guarnición), alternando a lo largo de la semana

En la cesta de la compra siempre productos frescos: fruta y hortalizas de producción local y de temporada

WWW.PLANDEFRUTASYHORTALIZASCANARIAS.ES

© Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria. Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Aguas. Gobierno de Canarias

Dep. Legal: TF-419/2019

Conseje Interterritorial SISTEMA NACIONAL DE SALUD
BBPP Buenas Prácticas

# Plan de frutas y hortalizas

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

# Plan de frutas y hortalizas

## ¿Qué es el Plan?

El “Plan de Frutas y Hortalizas” es un programa europeo de promoción del consumo de frutas y hortalizas propuesto por la Comisión Europea en 2008, para fomentar el consumo de estos productos hortofrutícolas en la infancia-adolescencia, favorecer buenos hábitos de alimentación y prevenir la obesidad.

Canarias se adhirió al “Plan de Frutas y Hortalizas” desde sus comienzos en el curso escolar 2009-2010, y desde entonces ha continuado su desarrollo hasta la actualidad.

## ¿En qué consiste?

En el reparto de frutas y hortalizas durante el recreo escolar a fin de que los escolares degusten estos productos de forma repetida a lo largo de varias semanas y acepten estos alimentos. Se complementa con actividades didácticas en el aula (Medidas de Acompañamiento), propias de nuestra Comunidad Autónoma.

## ¿A quién va dirigido?

A escolares de edades comprendidas entre los 3 a 12 años, para que durante este periodo adquieran buenos hábitos alimentarios donde el consumo de frutas y hortalizas frescas esté presente a diario.

## ¿Por qué es importante la familia?

Su papel fundamental es educar en hábitos de vida saludable, por ello su participación activa en el Plan contribuye a fomentar la degustación y el consumo de frutas y hortalizas, favoreciendo la salud de todas las personas que la conforman.

SER AGENTES DE SALUD EN EL ENTORNO DE SU COMUNIDAD

INCREMENTAR EL CONSUMO DE FRUTA Y HORTALIZA EN LA FAMILIA

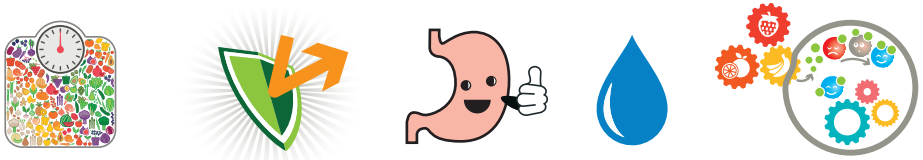
INCORPORAR LOS MENSAJES DE SALUD A TODA LA FAMILIA

COLABORAR EN EL REPARTO Y DEGUSTACIÓN DE LA FRUTA Y HORTALIZA DURANTE LOS RECREOS

AYUDAR AL PROFESORADO:
- REFORZANDO MENSAJES DE SALUD
- VISITANDO MERCADOS, FINCAS, ETC...

## ¿Cuál es la misión del plan?

- Favorecer el consumo de frutas y hortalizas a diario, de manera que este hábito se desarrolle a lo largo de la infancia-adolescencia y perdure en la vida adulta.
- Ayudar a conectar las zonas urbanas con las rurales, favoreciendo a la agricultura local.
- Concienciar sobre la repercusión que tiene sobre la salud la ingesta diaria. Su consumo es importante porque tiene:



POCAS CALORÍAS | VITAMINAS | FIBRA | AGUA | ANTIOXIDANTES