

Pren fruita cada dia

Alimentació saludable

A1

Destinataris

Infants d'I5

Durada

1 hora

Participants

Grup classe

Espai

Aula o equipament adequat

Objectiu

Promoure una alimentació saludable i sostenible.
Fomentar el consum de fruita.

Material complementari

Cartell [“Pren fruita cada dia”](#).

Continguts bàsics

- ✓ Identificació i descripció de les diferents fruites i hortalisses.
- ✓ **Fruites i hortalisses de temporada** i de proximitat. Beneficis del seu consum.
- ✓ **Grups d'aliments** que conformen una alimentació saludable i sostenible.
- ✓ **Aliments superflus** i alternatives al seu consum.

