

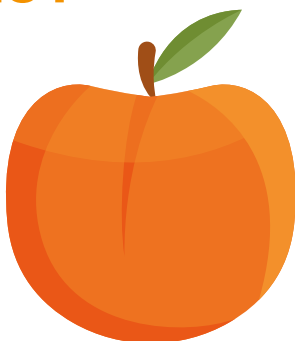


## PREN FRUITA CADA DIA

### IMPRESCINDIBLES PER A LA SALUT

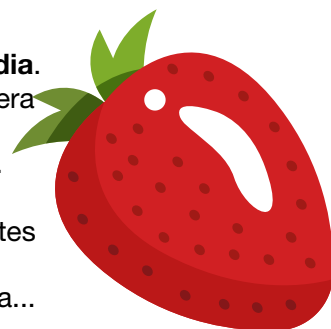
Ens aporten:

- **Aigua**, que ajuda a hidratar-nos.
- **Vitamines i minerals**, que ens protegeixen de determinades malalties.
- **Fibra**, que facilita la digestió.
- **Sucres**, que ens proporcionen energia.



### CAL MENJAR-NE CADA DIA

- Pren-ne un **mínim de 3 al dia**.
- **Evita els sucs**, millor sencera o a trossos.
- Inclou-ne a cada esmorzar.
- Com més varietat, millor!
- Són una bona opció en festes d'aniversaris, per anar als parcs, d'excursió, a la platja...



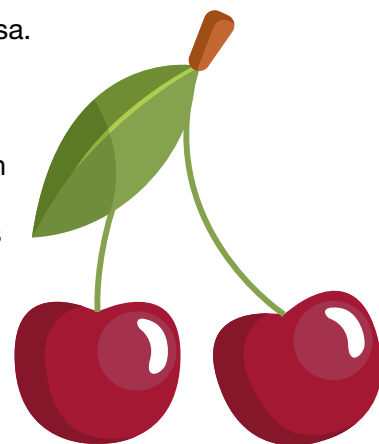
### MILLOR DE TEMPORADA I PROXIMITAT

Són més **saboroses**, més **nutritives**, més **duradores**, més **econòmiques**, més **respetuoses amb el medi ambient**.



### CONSELLS PER ANIMAR ELS INFANTS A MENJAR FRUITA

- Tingueu-ne sempre a casa.
- Feu-los participar en la compra i preparació.
- Prepareu-les de manera atractiva, per exemple en amanida, macedònia... i combineu-les amb altres aliments, com iogurt, canyella,...
- Ajudeu-los a descobrir la varietat de textures, gustos, colors...



Diputació  
Barcelona

Àrea de Comerç, Consum  
i Salut Pública

#### Servei de Salut Pública

Diputació de Barcelona  
Pg. de la Vall d'Hebron, 171  
Recinte Mundet - Edifici Serradell Trabal, 2a planta  
08035 Barcelona  
Tel. 934 022 468