

Fruites i Hortalisses, la clau de salut per al consumidor del futur

15/11/2022

En qualsevol moment de la nostra vida, la clau d'una bona salut està a aconseguir l'equilibri entre una bona alimentació i la pràctica d'activitat física.

Quins són els beneficis de les fruites i les verdures?

No és secret que per portar una dieta sana i saludable hem de consumir diàriament fruites i verdures, bàsicament, perquè li aporten al nostre organisme tota classe de nutrients per al seu correcte funcionament.

Consumir fruites i verdures a més de nodrir el cos i ajudar al bon funcionament dels òrgans, aporten hidratació, energia, vitalitat, calmen la gana, combaten l'envelliment i prevenen malalties cardiovasculars.

Què és “5 al dia”

“5 al dia [<https://www.5aldia.org/>]” és una Associació sense ànim de lucre, els objectius del qual són fomentar la millora dels hàbits alimentaris dels ciutadans i informar sobre els beneficis per a la salut del consum de 5 racions diàries de fruites i hortalisses. L'Associació compta amb el suport i el compromís de productors de fruites i hortalisses, cadenes de distribució, organitzacions privades, institucions públiques, col·legis, etc.



Veure imatge

Com actuen des de “5 al dia”

Des de “5 al dia” fem una crida a la població per parar aquest gran problema amb **fruites i hortalisses**, ja que el **consum d'almenys 5 racions** d'aquests productes s'associa a un menor risc de patir malalties no transmissibles. Són **riques en nutrients clau com a vitamines, minerals i fibra**, a més d'antioxidants i altres substàncies actives, aporten gran quantitat d'aigua, d'aquí la seva baixa aportació calòrica, són fàcils de preparar i a més són aliments sostenibles i respectuosos amb el medi ambient.

Encara que actualment les escoles estan fent un esforç per millorar els hàbits alimentaris dels més petits, oferint-los menús més equilibrats en els menjadors, és important que a casa segueixin practiques més saludables i que els nens tinguin en el seu menú diari les fruites i hortalisses.

Consells fàcils i pràctics per seguir des de casa

- **Ofereix aliments saludables amb formes divertides.** El que més els agrada als nens és jugar i el menjar entra pels ulls, així que pots fer-la divertida i atractiva per a ells fent figures, jugant amb els colors i sobretot fent-los partícips de l'elecció i disseny del plat. Els encantarà i alguna cosa que han fet ells ho valoraran i provaran amb més gust i curiositat.
- **Donar exemple.** Has de menjar saludable i prendre les teves cinc racions entre fruites i hortalisses al dia perquè els nens ho vegin i prenguin les mateixes pautes, si tu no ho fas primer, ells no ho faran.
- **Evita tenir a casa aliments superflus.** Això és brioixeria, refrescos... Si no en compres, no tindran accés a això.
- **Estigues pendent que mengin les 5 racions recomanades durant el dia.** Per exemple, acompanya l'esmorzar amb fruita tallada. Per a mig matí posa en la seva motxilla una fruita. En el menjar i el sopar inclou hortalisses, unes verdures rostides, una amanida. Per a postres un iogurt i trosseja fruita per donar-li un toc divertit. Tens una gran varietat d'opcions per anar alternant i introduint les 5 racions i que ells es vagin acostumant.
- **Tingues fruites i hortalisses sempre llestes i al seu abast.** S'habituaran a elles i veuran normal que estiguin sempre presents en els seus menjars, ja que ho estan en el seu dia a dia.

Amb aquests consells aconseguiràs crear unes pautes saludables que els teus fills i la seva salut futura t'agrairan.

2021 Any Internacional de les Fruites i Verdures

L'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO) va declarar el 2021 com l'Any Internacional de les Fruites i Verdures, amb l'objectiu de crear consciència dels beneficis del consum de fruites i verdures com a part d'una [alimentació i estils de vida saludables](#) [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00011.xml], està més vigent que mai.

I és que el **sobrepès** i l'obesitat van aconseguir proporcions epidèmiques a escala mundial, triplicant la seva xifra des de 1975 fins al 2016. Segons l'Estudi d'Alimentació, Activitat física, Desenvolupament Infantil i Obesitat a Espanya (ALADINO 2019), el **40,6% de nens i nenes d'entre 6 i 9 anys** té excés de pes, un **23,3% pateix sobrepès i el 17,3% obesitat**. I el que és també preocupant, és que el **88,6% dels pares** d'escolars amb sobrepès no ho perceben com a tal.



ALIMENTS SALUDABLES I NO SALUDABLES PER A NENS [

</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00011.xml>]

Aprèn quins són els aliments d'ús diari, setmanal o ocasional per millorar l'alimentació dels més petits.