

Eix	Mengem bé
Intervenció	Dia de la fruita
Objectiu	Promoure l'hàbit saludable d'incorporar fruita a la dieta habitual del treballador/a
Descripció	L'acció consisteix en fer una campanya d'alimentació saludable dedicada a una fruita
Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> • Selecció en el calendari anual dels dies de campanya i de les fruites. • Confecció de cartells. Fons de pantalla. • Difusió en forma de notícies en intranet, pòsters ubicats en diferents llocs de l'Hospital, anunci per e-mail... • Repartiment de la fruita per les plantes, departaments i àrees d'activitat de l'Hospital
Data d'inici i calendari	2016: <ul style="list-style-type: none"> • 27 Abril: Poma • 15 i 16 Desembre 2016: Mandarina
Accions realitzades	2016: <ul style="list-style-type: none"> • 27 Abril: Poma • 15 i 16 Desembre 2016: Mandarina
Avaluació	<ul style="list-style-type: none"> • Qüestionari sobre hàbits d'ingesta de fruita entre els treballadors • Enquesta post campanya • Monitorització del consum de fruita al menjador de l'Hospital



15 y 16 diciembre 2016

Hoy, comemos Mandarina!!

Valores por 100 g:

Energía: 48kcal	Vitamina C: 41mg
Proteínas: 0,70g	Fibra: 0,90g
Sal: 0,01g	Grasas: 0,2g

Ración recomendada: 2 Piezas pequeñas o 1 grande.



Feliz día de la Manzana!

27 Abril 2016
Hospital Sant Rafael

Añadela a tu dieta y empieza a descubrir sus saludables beneficios.

Fem Salut!