

escola

Dia dels Boscos



Més de 5.000 infants s'impliquen en la reforestació del delta del Llobregat

Més de 5.000 nens/es que participen al temps educatiu del migdia de 34 escoles on Fundesplai està present van celebrar el Dia Internacional dels Boscos, el 21 de març, en un taller de cooperació i implicació que va permetre que els infants possessin el seu gra de sorra en la reforestació del delta del Llobregat. Durant tota la setmana, els infants van treballar en aquesta pràctica de cultiu fins a acumular i repartir 5.000 boles. La majoria va anar al delta del Llobregat, però una part es va destinar a nodrir els espais verds d'algunes d'escoles.



Equilibri. Aquesta nova piràmide busca l'harmonia entre alimentació, activitat física i lleure. FOTO: J. M. VALLS

Salut Fem una adaptació que inclou activitats de lleure, educatives i esportives

La nova piràmide dels hàbits saludables



@fundesplai
Núria Gassó

Activitat física diària, equilibri emocional i tècniques culinàries saludables són algunes de les novetats de la nova piràmide de l'alimentació saludable que va presentar la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (SENC) el passat mes de desembre del 2016.

Juntament amb la nova piràmide de l'alimentació saludable, es va presentar també un informe tècnic anomenat "Guías alimentarias para la población española (SENC, desembre 2016); la nueva piràmide de la alimentación saludable", on s'especifiquen aspectes generals a considerar en una alimentació saludable.

De tota manera, el missatge nutricional general segueix sent similar al de les edicions anteriors, però amb les següents incorporacions:

- Potenciar els hàbits saludables, l'equilibri emocional i les tècniques culinàries saludables.
- Afavorir la temporalitat,

Piràmide de l'alimentació saludable i de l'activitat de lleure



La sostenibilitat i la proximitat dels productes, en què es respectin les pràctiques ètiques en la seva producció.

La nova piràmide manté les fruites, hortalisses i verdures al segon esglaó (encara que se'n recomanin més de 5 racions al dia), a diferència de la piràmide de l'alimentació mediterrània, que situa

les verdures, hortalisses i fruites a la base de la piràmide, al mateix nivell que els cereals.

Piràmide d'alimentació saludable i el lleure

Amb aquest article us presentem la piràmide de l'alimentació saludable i el lleure que hem creat des de Fundesplai, amb el nostre equip de nutricionistes.

L'educació per als hàbits de vida saludable és un dels pilars del nostre projecte educatiu, i està en primer pla en els nostres menjadors escolars, els casals, les colònies, els esplais, els nostres programes de salut i en totes les altres accions educatives que realitzem amb infants i joves.

Aquesta piràmide que us presentem es tracta d'u-

na adaptació pròpia de la nova piràmide de l'alimentació saludable de la SENC, combinada amb la de l'alimentació mediterrània i adaptada per a la població infantil i juvenil. A més a més, paral·lelament a l'alimentació saludable, fem recomanacions de l'activitat de lleure i exercici físic per promoure hàbits de vida actius i saludables entre els infants i joves.

Escoles sostenibles



Dia del Reciclatge a les escoles

El passat 17 de maig se celebrava el Dia Internacional del Reciclatge, un esdeveniment que convida a la reflexió entorn dels residus i la importància d'una bona gestió. Durant aquella setmana, més de 6.500 infants de 35 espais educatius del migdia van participar-hi donant una segona oportunitat a aquells materials i objectes que considerem deixalles i omplint de joc i de color els patis de les nostres escoles. Durant la setmana, i en especial el dia 17 de maig, varem dedicar-nos a elaborar diferents jocs tradicionals però de mida gegant: tres en ratlla, Twister, bitlles, tragaboles... i fins i tot algun futbolí.