FUNDACIÓ EROSKI amb tu

ESCOLA D'ALIMENTACIÓ

3/ Alimentació i hàbits saludables

Energia per a créixer

Dur a terme una bona alimentació és fonamental per a créixer sa i desenvolupar les activitats diàries amb energia. Una nutrició correcta es basa a menjar els aliments que necessita el nostre cos per trobar-nos bé, i un exercici físic continuat ens permetrà gaudir d'una bona salut.

1/ Importància d'una bona alimentació

1. Major creixement: L'etapa infantil és la més important per al nostre creixement. Per això, és fonamental ingerir els nutrients necessaris.

2. Creixement sa: Reduirem la possibilitat de desenvolupar malalties que solen donar-se en la infància: anèmia, càries, obesitat, problemes de tiroides, diabetis...

3. Evitar malalties en l'edat adulta: Menjar bé i fer exercici físic en la fase infantil és la millor manera de no tenir malalties quan siguem grans.

4. És més fàcil fer exercici físic estant sa: És clar que si ens trobem malament i cansats no podrem dur a terme algunes activitats fora de classe. Una bona alimentació ens permetrà fer exercici físic i ser millors en l'esport que ens agradi: futbol, natació, gimnàstica, judo…

5. Més i millor energia per a classe: per poder estar bé a l'aula i no acabar molt cansats, cal menjar bé. A més de prestar més atenció a classe, podrem seguir fent coses després de l'escola: esport, estar amb els amics, jugar…

Quins són els hàbits tan importants que hem d'adquirir sent nens per cuidar la nostra salut?

1

Dieta variada i equilibrada: Basada en la piràmide nutricional, que es compon de diversos grups d'aliments. És molt important que la dieta sigui agradable, però no podem oblidar que si hi ha algun aliment que no ens agrada també hem de menjar-lo.

Tenim la sort que a la nostra regió disposem d'aliments variats i de qualitat, per això ens serà molt més senzill portar una alimentació saludable.

2

Fer esport: Per a estar bé físicament i psíquica és imprescindible fer exercici físic. Per a estudiar necessitem molta concentració, i fer esport és la millor manera de desconnectar i de mantenir bé el cap. Hi ha molts tipus d'exercici i cadascú ha de fer el que més li agradi. A més d'això, també és molt bo anar a peu als llocs, pujar escales, etc.

3

Controla els dolços: Els productes que només contenen greixos i sucres (llaminadures, snacks, refrescs…) engreixen però no alimenten bé. És molt important no abusar-ne i han de ser inclosos en la dieta de forma esporàdica, mai de forma diària. I no n'hem d'ingerir abans dels àpats, ja que ens trauran les ganes de menjar.

4

Beure aigua: De vegades parlem molt de com és d'important menjar bé, però ens oblidem d'una cosa vital i necessària: beure aigua. Més de la meitat del nostre cos està compost per aigua i, per tant, és important mantenir-ne els nivells en l'organisme. A més, si ens hi fixem, veurem com l'aigua apareix també en la piràmide nutricional. De vegades se substitueix per un altre tipus de begudes com ara refrescs, però no hem de fer-ho perquè aquestes begudes ens aporten sucre, gasos, cafeïna...

5

Fem 5 àpats al dia: És molt important no saltar-se cap àpat a fi d'aportar al cos l'energia que necessita. Si ho fem així tindrem força per a tot el dia i no arribarem a la nit massa cansats.

6

Esmorzar bé: És un àpat imprescindible i moltes vegades no li prestem l'atenció suficient, perquè anem amb presses o ens fa mandra. L'esmorzar és la "gasolina" que necessita el cos per poder rendir bé la resta del dia. Ha de contenir una peça de fruita (es pot substituir per un suc de fruites natural, encara que és més aconsellable prendre la peça de fruita perquè manté totes les propietats), un lacti (llet, iogurt, formatge...) i un cereal (pa, galetes, cereals...). A més, pot incloure un altre tipus d'aliments com ara mel, pernil dolç, melmelada...

7

Cuida la higiene: Tenir hàbits d'higiene personal és imprescindible perquè grans i petits gaudeixin de bona salut. Està comprovat que les petites accions que conformen la higiene personal eviten malestars causats per virus o bacteris. Per exemple, rentar-se les mans abans de cada àpat. D'aquesta manera, es redueixen els riscos de contreure malalties.

2/ Conseqüències d'una mala alimentació

1. Obesitat: És conseqüència d'una dieta amb excés de greixos i sucres, i normalment va unida també a la falta d'exercici físic. Pot ser causa d'altres malalties més greus com la diabetis o la hipertensió. Alimentar-nos bé és la millor manera de combatre-la i per a evitar malalties futures. Hi hem de treballar en contra perquè, ara per ara, als països desenvolupats és on més obesitat hi ha.

2. Anèmia: És la conseqüència de la falta de ferro en l'alimentació. Ens farà estar molt més cansats.

3. Anorèxia: Ens veiem més grossos del que realment estem i deixem de menjar. Això provoca que ens aprimem molt i ens trobem molt febles.

4. Bulímia: A la por d'engreixar-se s'uneix la pèrdua d'hàbits alimentaris. Sol manifestar-se quan es menja grans quantitats en un espai breu de temps i en la sensació posterior de penediment.

Sabíeu que...?

Els casos de desnutrició infantil a Espanya han augmentat de forma molt alarmant per l'actual crisi econòmica. La falta de feina en moltes famílies ha provocat que l'alimentació a les llars s'hagi vist molt descurada.

L'any 2009, el 23,7% dels nens espanyols vivia sota el llindar de la pobresa. Aquest percentatge ha anat en augment fins al 32,8%, que és la dada de 2014. Actualment Espanya és el tercer país de la Unió Europea amb més quantitat de nens en un nivell de pobresa alt.

L'augment de la desnutrició infantil podria implicar l'aparició de malalties en principi eradicades, com la tuberculosi.

El risc de mortalitat d'un nen que presenta desnutrició és 9 vegades superior que el d'un nen en condicions normals.

Què hem après avui?

· ***Una alimentació correcta*** *ens farà créixer més sans, evitar malalties i aguantar millor les activitats diàries.*

· *Beure aigua, evitar els dolços, fer 5 àpats i prendre una gran varietat d'aliments són factors clau per a dur a terme* ***una alimentació saludable****.*

· ***Una mala alimentació*** *pot provocar que desenvolupem malalties en l'etapa infantil o quan siguem adults.*

· *La* ***mala situació econòmica*** *ha provocat que algunes persones no puguin cuidar l'alimentació i que hagi augmentat la desnutrició.*

· *El risc de mortalitat d'un nen que presenta desnutrició és* ***9 vegades més alt*** *que el d'un nen en condicions normals.*

Activitats

Alimentació i hàbits saludables

1 Pluja d'idees

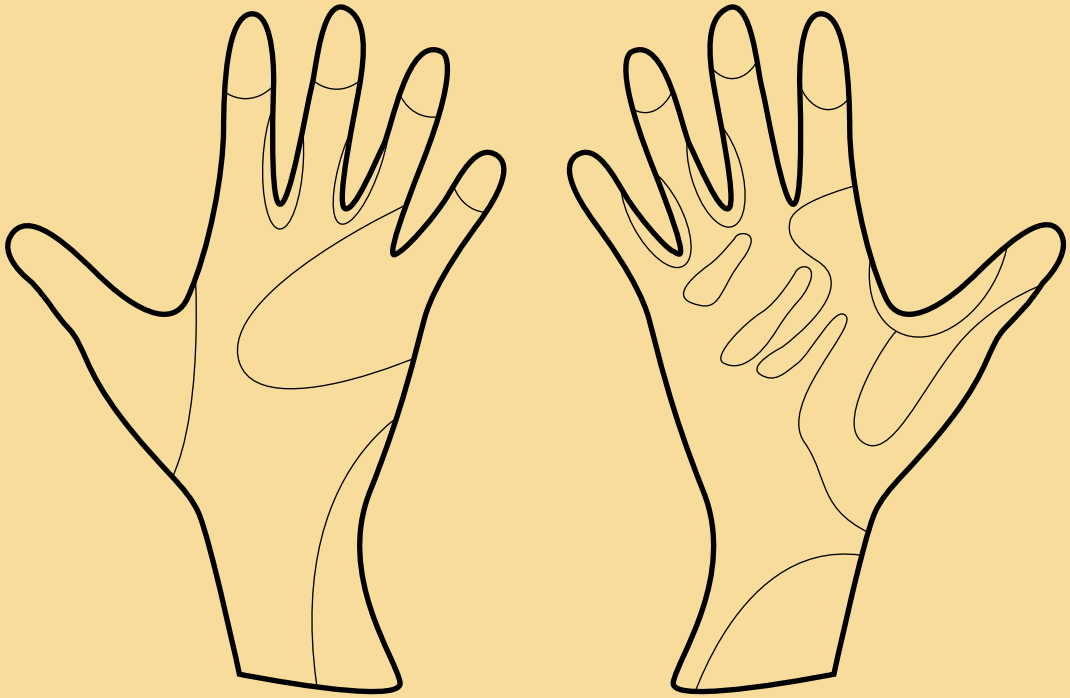
Quan cal rentar-se les mans?
Feu una llista.

Activitats
Alimentació i hàbits saludables

2 Tots al lavabo

Tot seguit pinta la llegenda i els dibuixos següents.

- ☐ *Parts que s'obliden generalment*
- ☐ *Parts que s'obliden regularment*
- ☐ *Parts netes*



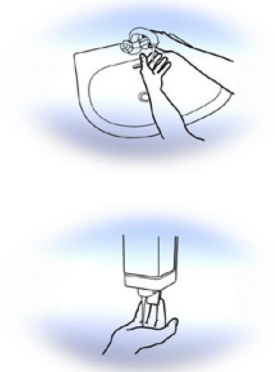
Dors ***Palmell***

Activitats
Alimentació i hàbits saludables

2 Tots al lavabo

Renta't les mans en un moment

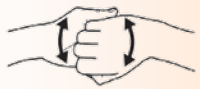
1



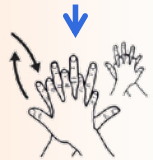
Mulla't les mans amb aigua i aplica-hi sabó

2

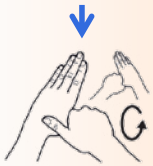
Palmell contra palmell



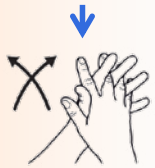
El dors dels dits contra el palmell



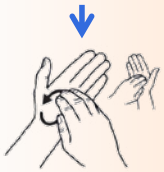
Palmell contra dors



Rotació del polze

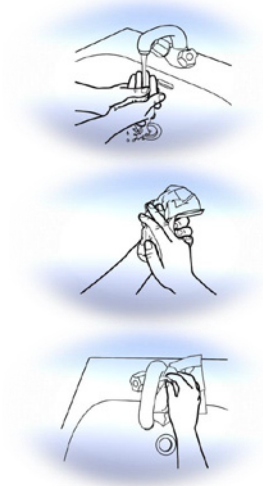


Els dos palmells amb els dits entrellaçats



Puntes dels dits

3



Esbandeix-te les mans amb aigua, eixuga-les i tanca l'aixeta fent servir la tovallola

Campanya de sensibilització ciutadana en Seguretat del Pacient

Elaborat a partir de:
" OMS (2010) Com cal rentar-se les mans. http://www.who.int/gpsc/5may/tools/es/ "*