

7/

Nutrició al món



FUNDACIÓ
EROSKI

amb tv



ESCOLA
D'ALIMENTACIÓ

unicef 



En col·laboració amb UNICEF

Energia per a créixer



Ja sabeu com és d'important per a en Tix i la Loy cuidar la seva alimentació. Tanmateix, hi ha molts nens i nenes al món que no poden fer-ho i pateixen de malnutrició. Hi ha tres formes diferents de malnutrició, que són la sobrenutrició, la deficiència dietètica i la desnutrició.

La malnutrició

En aquesta sessió, en Tix i la Loy ens ensenyaran les diferències entre aquests tres tipus de malnutrició i, sobretot, l'origen d'aquests problemes d'alimentació i creixement.

1. LA SOBRENUTRICIÓ.

QUÈ PASSA SI MENGEM MÉS DEL QUE NECESSITEM?

La sobrenutrició es dona quan es consumeixen més aliments dels que el nostre cos necessita, fet que genera obesitat.

2. LA DEFICIÈNCIA DIETÈTICA.

QUÈ PASSA SI NO MENGEM DE TOT?

Encara que no ens agradi, és molt important menjar de tot. Moltes persones només mengen un tipus d'aliment perquè els agrada molt, però d'altres ho fan perquè no tenen res més per a menjar. Aquesta falta de varietat d'aliments fa que el cos no rebi tots els micronutrients essencials necessaris. Aquest tipus de malnutrició s'anomena deficiència dietètica. La deficiència dietètica pot afectar tant les persones que no tenen res per menjar com les persones obeses.

Arreu del món hi ha milions de nens i nenes que no pregunten mai “Què dinem avui?”, perquè sempre tenen el mateix. Als països més pobres s'alimenten amb una dieta deficient, anomenada també dieta bàsica. Està composta, en la major part, per aliments bàsics que poden conrear ells mateixos, que els donen energia, però que no són suficients per a una alimentació equilibrada.

Per exemple:

- L'arròs és un aliment bàsic molt usat a Àsia.
- La farina de cereals és molt utilitzada a Europa i Àfrica, i es menja en forma de pa o tritura en una mena de pasta alimentària.
- Els tubercles com la patata, el moniato o la iuca són la base de l'alimentació a Sud-amèrica.



3. LA DESNUTRICIÓ.

I SI NO MENGEM PROU?

L'energia és necessària per a posar en marxa el nostre organisme. Gràcies a aquesta ens movem, pensem... Fins i tot dormim! Per poder anar a escola, fer els deures, fer esport i jugar amb els amics i les amigues, necessitem una quantitat d'energia diària que, a més, ens permeti créixer bé. Quan mengem poc de menjar, o menys del que hauríem de menjar, no permetem que el nostre cos tingui tota l'energia i les proteïnes que demana per funcionar bé. Aquest tipus de malnutrició s'anomena desnutrició.

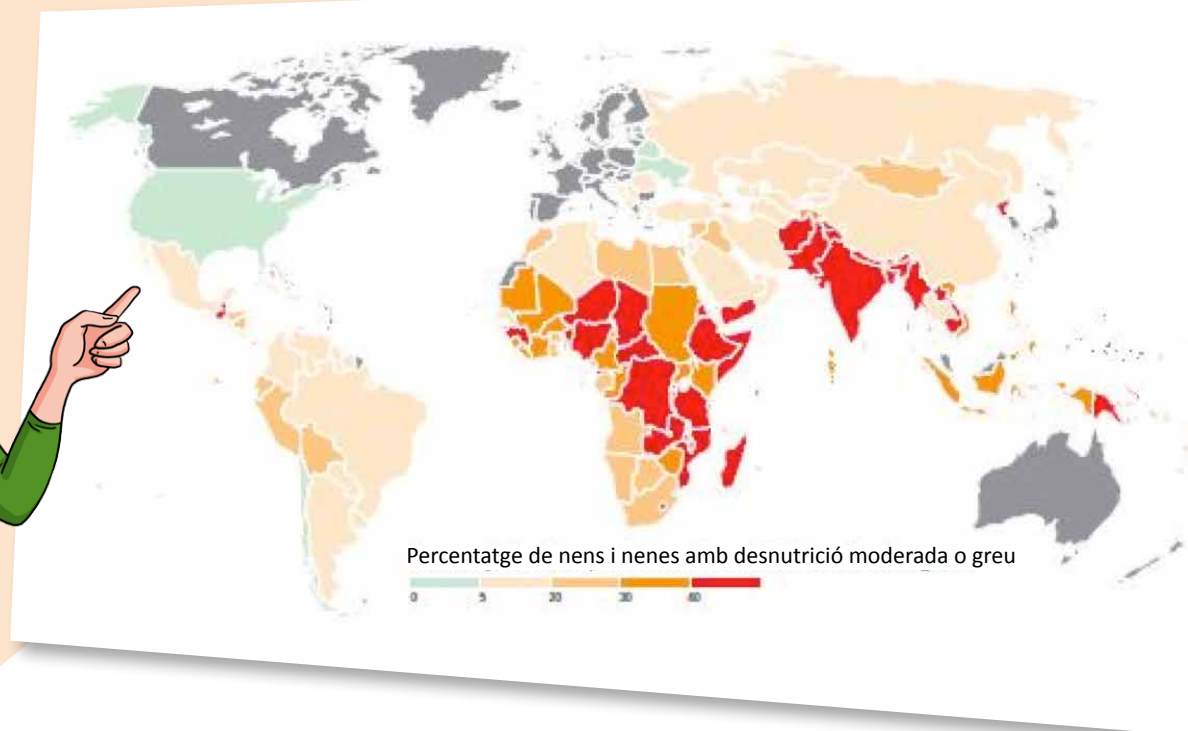
*Sabíeu
que...?*



Els nens i nenes que pateixen desnutrició greu i que tenen la panxa inflada, la tenen així no perquè mengin molt, sinó per tot el contrari. Passar tant de temps sense menjar els afebleix i agafen la malaltia de Kwashiorkor: una malaltia que reté líquids a l'abdomen per culpa de la falta de proteïnes en la sang.

La desnutrició al món

Sabríeu dir les raons per les quals, als països en taronja i vermell, els nens i les nenes tenen un índex més alt de desnutrició?



*L'aigua i la desnutrició:
Per què hi ha aigua que no es pot beure?*

De segur que en alguna excursió pel camp us han dit “no beguis d'aquesta aigua, que no és potable”. Cal fer-ne cas sempre, per precaució! En les aigües que no estan preparades per al consum humà, com les dels rius, els pous o els pantans, hi ha bacteris i virus que poden fer que emmalaltim. La malaltia més comuna per beure aigua no potable és la diarrea. Les urgències de panxa contínues que provoca fan que no tinguem temps de digerir bé els aliments i que s'expulsin abans que ens aportin els nutrients que necessitem. Si no es cura de pressa pot causar desnutrició, ja que, encara que mengem, el cos no rep l'energia calòrica necessària.



Com podem combatre la malnutrició

Una vegada tractada la malnutrició, veurem com es pot combatre a la nostra taula i a les taules de tot el món.

1. Mengeu sempre variat.
2. No llenceu menjar a les escombraries.
3. Sempre que sobri menjar i sigui possible, deseueu-lo per a menjar-lo en un altre moment.
4. Beveu sempre aigua potable.
5. Renteu-vos bé les mans abans de menjar, així evitareu malalties.
6. No mengeu més del que és aconsellable per a un noi o noia de la vostra edat.
7. No deixeu d'esmorzar, de dinar o de sopar encara que no tingueu gana.



8. Celebreu el Dia Internacional de la Solidaritat Humana el 20 de desembre organitzant diverses activitats a favor d'aquells nens i nenes que no tenen garantits els seus drets.
9. Celebreu el Dia Universal dels Drets de la Infància el 20 de novembre. Milions de nens i nenes gaudeixen dels seus drets des que el 1989 va entrar en vigor la "Convenció sobre els drets de l'Infant". Voleu saber quants dies tenen els vostres drets? Esbrineu-ho a www.enredate.org/cuentadias
10. Celebreu el Dia Mundial de l'Aigua el 22 de març participant en la cursa solidària "Gotes per a Níger"; informeu-vos-en a www.enredate.org/gotas_organiza_campania

És important tenir en compte això durant tot l'any. També, no us oblideu de fer un ús responsable de l'aigua i de no malbaratar-la (per exemple, tancant l'aixeta mentre t'ensabones a la dutxa o et raspalles les dents, estirant la cadena només quan és necessari...).

Què hem après avui?

- Hi ha tres formes diferents de malnutrició, que són la sobrenutrició, la deficiència dietètica i la desnutrició.
- Beure aigua no potable pot generar malalties com la diarrea.
- Tots els dies, podem combatre la malnutrició al món.

Activitats

Nutrició al món

1

A partir del mapa que reflecteix la desnutrició al món, responguem entre tots i totes aquestes preguntes:

a) En quin hemisferi se situen la major part dels països amb nens i nenes amb desnutrició?

c) En quin percentatge se situa Espanya?

b) Per què creus que és així?

d) Per què creus que és així?

Activitats

Nutrició al món

e) Si haguessis nascut en algun d'aquests llocs, com creus que viuries? Aniries a escola? Tindries tot el que tens ara? Què menjaries?

f) Si mires al teu voltant, quin tipus de malnutrició observes?

g) Creus que mengem més del que necessitem? Per què?

2

Continua aquesta història

Wali bena! que en limba, el meu idioma, vol dir «hola». Em dic Suluku Kamara i sóc de la tribu Limba. Visc a Sierra Leone, un país d'Àfrica. Vaig néixer en un poblet anomenat Kakonthi, a la regió de Tonko Limba, al nord del país.

Sóc el tercer de set germans. Els meus pares, Yakumba i N'mah, eren camperols. Els nens anàvem a escola i després de les classes ajudàvem en les feines de la granja plantant arròs, cacauets, patates dolces, mandioca i xilis picants.

Quan teníem temps lliure...

*Font: Suluku, la història d'un nen soldat a Sierra Leone.
Publicat per Obra Social, Fundació La Caixa.*