

SALUT@VILANOVA

BUTLLETÍ 15

REGIDORIA DE SALUT

MARÇ 2013

EDITORIAL

Tallers educatius de promoció de la salut:

Des de la Regidoria de Salut es treballa la promoció de la salut als centres educatius de la ciutat des del Programa d'Educaió per a la Salut. Aquesta tasca es duu a terme amb els alumnes a través de tallers relacionats amb la promoció de la salut, del Butlletí de Salut que arriba a les famílies i l'assessorament en temes de salut a les escoles.

Pel que fa als nens i nenes, el programa ofereix un seguit d'activitats perquè adquireixin els coneixements i els hàbits bàsics per a la defensa i la promoció de la salut individual i col·lectiva, adoptant formes de vida saludables. Per aconseguir aquests objectius, el programa es fonamenta en un procés de formació i de responsabilització de l'individu en àmbits tan importants com són l'alimentació i la nutrició, la prevenció del consum de drogues o la prevenció dels accidents de trànsit, l'educació afectiva i sexual i altres temes relacionats.

Aquest programa que es ve desenvolupant a les escoles des de fa més de 15 anys, es troba en aquest moment completament consolidat, de forma que el Cric i el Croc, el Tastaolletes o el Sr. "Ciscu" de la Sínia del Caçador formen part ja, de la memòria col·lectiva de molts nens i nenes de la nostra ciutat.

Per a aquest curs escolar 2012-13, està previst que es facin un total de 380 tallers, el que representa que més de 10.000 escolars d'ensenyament infantil, primari i secundari a la nostra ciutat, realitzaran algunes de les activitats que s'ofereixen en el marc del Programa d'Educació per a la Salut. Del total dels alumnes, 5.600 pertanyen a l'ensenyament infantil i primari i 5.000 a l'ensenyament secundari.

Si ens centrem en els programes, les activitats del Programa d'Educació Alimentària i Nutricional són les que arriben a un nombre més gran d'alumnes: 4.000 escolars d'infantil, primària i secundària. Pel que fa al programa d'Higiene Bucodental es realitzen activitats amb més de 1.000 nens i nenes d'educació infantil i les activitats del Programa de Prevenció de les Drogodependències i els Accidents, s'adrecen a 3.000 alumnes de primària i secundària i 2.000 alumnes en les activitats del Programa d'Educació Afectivo-sexual de primària i secundària.



Butlletí de Salut

El primer Butlletí de Salut es va editar el darrer trimestre del curs 2005/2006. Es tracta d'un material de suport a la tasca promotora de salut de la Regidoria de Salut, dirigit als pares i mares dels alumnes de les escoles de Vilanova i la Geltrú.

Els articles versen sobre temes dels programes de la regidoria (nutrició, drogues, afectivitat i sexualitat, càries, higiene alimentària...) i altres d'actualitat relacionats amb la salut (polls, mosquit tigre...). Hi ha un apartat reservat a la difusió dels tallers de promoció de la salut.

PROJECTE ECPAM:



A banda d'intervenir amb els alumnes i els pares i mares, el programa també ofereix assessorament nutricional i revisió de menús escolars als centres educatius de primèria. L'any 2010 la Regidoria de Salut va acreditar 5 escoles de Vilanova com Escoles amb cuina promotora de l'alimentació mediterrània.

L'objectiu era la creació d'una marca que certifiqués aquelles escoles que entre les seves prioritats tinguessin el foment d'hàbits i estils de vida saludables.

Els criteris per aconseguir aquesta acreditació en l'àmbit escolar eren els següents:

- Oferir menús equilibrats i revisats pels tècnics de la Regidoria de Salut:
 - Cuinar amb oli d'oliva
 - Presència diària de verdura
 - Primers plats rics en hidrats de carboni complexos
 - Presència de peix mínim un cop per setmana
 - Postres bàsicament a base de fruita fresca
 - Màxim dos cops per setmana de carn vermella
 - Preferència de cocccions al forn, planxa i vapor
 - Presència de llegum mínim un cop per setmana
- Adhesió completa al programa d'educació alimentària i nutricional de la Regidoria de Salut
- Activitats esportives extraescolars
- Cuines sota control sanitari

BEGUDES I SUCS DE FRUITA:

SUCS I NÈCTARS DE FRUITA:

Actualment hi ha un consum bastant elevat de suc de fruita per part dels nostres infants. Sovint els pares i mares creuen que poden substituir una peça de fruita per un suc.

Una peça de fruita ens aporta aigua, vitamines, minerals, fibra i una petita quantitat de sucres.

Però, quantes peces de fruita necessitem per fer un suc? Doncs com a mínim dues o tres, per tant, quan bevem un suc estem ingerint dues o tres vegades més quantitat de sucres que si mengem la fruita sencera. A més a més la fibra que conté la peça de fruita enlenteix l'absorció dels sucres i així arriben paulatinament a la sang cosa que disminueix el risc de sobrepès. Pel que fa als suc de fruita, molts d'ells no contenen fibra.

Sense sucres afegits:

Hem de tenir en compte que quan a l'etiqueta posa "sense sucres afegits" vol dir que només conté els sucres procedents de la fruita però que industrialment no n'hi han afegit. Per tant, segueixen contenint sucres.

Efectes negatius dels sucres:

Poden provocar càries i afavorir el sobrepès o l'obesitat.

BEGUDES ENSUCRADES A BASE DE COLA, LLIMONA O TARONJA:

L'aigua és necessària i no potser substituïda per cap altra beguda. Sovint quan un nen/a consumeix una beguda d'aquest tipus, deixa de prendre racions d'aigua. Per tant, aquest nen/a deixa de beure una beguda necessària pel bon funcionament del cos i pren una beguda que no només no li aporta cap benefici, sinó que a més a més li pot afavorir l'aparició de càries i de sobrepès. Només podríem comptar les infusions, sempre i quan no hi posem sucre, però els infants no en prenen normalment.

La quantitat de sucres que porten les begudes ensucrades poden provocar els efectes negatius que ja hem vist anteriorment.

A més a més, aquestes begudes contenen additius i conservants que, si bé està demostrat que en les quantitats que porten no són nocius per l'organisme, tampoc cal abusar-ne.

Per acabar, caldria restringir la ingesta de les begudes a base de cola dels infants i adolescents per la quantitat de cafeïna que porta..

Per això es recomana reservar aquestes begudes per situacions especials.

Begudes amb cafeïna:

La cafeïna és una substància que es pot trobar en diferents plantes com ara la del cafè o la del té però també pot ser fabricada de manera artificial.

La cafeïna actua a nivell del sistema nerviós central (al cervell), per això els efectes secundaris que podem experimentar després de consumir-la són: ansietat, dificultat per dormir, nerviosisme, depressió, nàusees, vomits i micció més freqüent, alteracions del ritme cardíac...

A més a més, si n'ingerim grans quantitats, pot disminuir l'absorció del calci i per tant disminuir la quantitat de massa òssia.

Les begudes riques amb cafeïna no són gaire recomanables per nens, adolescents, embarassades, hipertensos, persones amb problemes cardíacs....



DE L'HORT AL COR



- Hola, bon dia! Quins nens i nenes més macos! De quina escola sou? I els nens cridaven:

- Del Canigó, del Canigó.

I ell, amb una veu profunda i tendra al mateix temps, començava a cantar: "Muntanyes del Canigó fresques sou i regalades...." i els nens reien i el miraven amb admiració mentre ell els cantava aquesta cançó tradicional. De sobte els preguntava:

- Qui sap on són les Illes Canàries? Algú hi ha anat mai?
- Sí, sí -cridaven uns. Altres deien que no, però que tenien un parent que hi havia anat, i uns altres se'l quedaven mirant mentre ell continuava preguntant:
- Qui coneix un arbre mil·lenari que hi ha allà?
- El drago! El drago! -sempre cridava algun d'ells.

I mentre assenyalava un arbre prop de la casa els deia:

- Doncs aquí teniu el seu fill.

I els nens es quedaven bocabadats. Sempre tenia mil i una històries per explicar-los, que sabia que els agradarien.

El Ciscu sabia omplir l'espai i el temps de paraules sàvies, d'aquelles que posades unes darrere de les altres feien del seu parlar una història que captivava qui se l'escoltava. Tenia la mà trencada captant l'atenció dels nens i nenes que, de tantes escoles de la ciutat, havien passat per la sínia del Caçador per conèixer de prop tot el que s'hi podia trobar.

- Au passeu! Deixeu les motxilles i veniu aquí davant dels rellotges. Veieu el de més amunt? És un rellotge de sol. Algú sap com marca les hores?

I d'aquesta manera tan senzilla i familiar, en Francesc Cosp s'apropava als nens i les nenes de la ciutat. Els mostrava molts objectes curiosos vinculats a la vida de la sínia i d'altres que ell havia anat recollint i col·leccionant.

I com si d'un pastor es tractés, sabia guiar els nens, les nenes, els amics i la família enmig d'aquella pastura d'objectes i històries que des de la senzillesa deixaven a tots sorpresos i amb ganes de saber-ne més i més, i sobretot els ensenyava a estimar les coses senzilles que ens envolten a la vida.

Quan els presentava els seus animals estimats els nens i nenes quedaven amb la boca oberta, que si l'Amèlia una somera coneguda i que fa "d'actriu" als Pastorets, la Tombarella, el Tit, l'enyorat Pigot...

El camí de la saviesa popular estava servit amb les bones maneres de fer del Ciscu. Amb ell tot era especial i peculiar i, sobretot, captivador i emotiu. Perquè havia begut de la terra que l'havia vist créixer i encomanava optimisme, coneixement i ganes per la feina ben feta. I els nens i nenes corrien al seu voltant mentre els ensenyava els enciams o els feia collir llimones o els parlava de les verdures i les hortalisses.

I per acabar la visita a la sínia del Caçador entraven a la casa: un veritable "museu" d'objectes tradicionals, populars que penjaven d'aquí i d'allà envoltats de fotografies que aplegaven anys i anys de records i d'històries.

Mai no faltava el conte de les abelles que tant li agradava explicar i que deixava en els més menuts un regust dolç i amable.

El Ciscu Cosp va ser una perla per a tots aquells que el vàrem estimar. Ens vam convertir en admiradors per sempre. Estem ben segurs que, per anys que passin, el seu record romandrà arraulit dins els nostres calaixets de la memòria i una part d'ell anirà sempre amb nosaltres. Gràcies Ciscu.

RECEPTA DE CUINA: Croquetes d'Espigalls



INGREDIENTS:

200g d'espigalls

1 ceba tendra

Un gra d'all

25 g de cansalada ibèrica

½ litre de llet

60g de farina

Una nou de mantega

Sal

Oli d'oliva

ELABORACIÓ:

En una cassola amb una mica d'oli d'oliva daureu la ceba ratllada i el gra d'all a trossets, afegiu la farina i remeneu. Tot seguit afegiu la llet i aneu elaborant, sense deixar de remenar, la beixamel ben espessa, la reserveu.

Bulliu els espigalls i els reserveu. En una paella fregiu la cansalada ben menuda i afegiu els espigalls i la beixamel que ja teniu preparada, passeu-ho per la batedora i deixeu reposar la massa resultant.

Un cop freda, doneu forma a la massa. Passeu-la pel pa ratllat, ou i de nou pel pa ratllat. Fregiu-les amb abundant oli calent. Escorreu-les en paper absorbent per a treure l'excés d'oli. Les podeu acompanyar d'una amanida variada.



AJUNTAMENT DE
Vilanova i la Geltrú



**Diputació
Barcelona**



Consorci de Serveis
a les Persones