

ESCOLA SALUDABLE

ALT PENEDÈS

Butlletí informatiu trimestral. Abril 2018

El projecte

Escola Saludable de l'Alt Penedès (ESAP) és un projecte que neix fruit del treball en xarxa entre diferents agents educatius i sanitaris del Penedès (Departament d'Ensenyament, Departament de Salut, Consell Català de l'Esport i Ajuntament de Vilafranca del Penedès). L'objectiu és fomentar hàbits saludables: alimentació saludables, vida activa, promoció de l'activitat física...a través d'activitats a l'escola i recomanacions als infants i a les famílies.



Excursió recomanada a la muntanya de Sant Pau des de Vilafranca del Penedès

La **Muntanya de Sant Pau** és una de les zones lúdiques i d'esbarjo més antigues de Vilafranca. També es troba, excavada dins la pedra, l'**Ermite de Sant Pau** que té més de sis-cents anys d'història. Des de la muntanya s'observa una **magnífica vista** de la ciutat de Vilafranca. Tant muntanya de Sant Pau com la seva plana agrícola representen una gran riquesa paisatgista.

Dificultat ruta: Baixa

Longitud: 4.10 km

Temps aproximat: 1h i 40 minuts



+ informació a: <http://www.turismevilafranca.com/ca/rutes/senderisme/de-vilafranca-a-sant-pau>



El consell saludable

L'esmorzar és un dels àpats més importants!

Així com els cotxes, els autobusos o els trens no poden córrer si no tenen combustible, el nostre cos necessita energia per funcionar. Després de passar tota la nit dormint, els nostres nivells d'energia són molt baixos. De la mateixa manera, necessitem un bon esmorzar, ja sigui per anar a l'escola, fer esport o fer un tomb durant el cap de setmana. Què hem de fer?

Un esmorzar saludable: format per farinacis (preferentment integrals) com el pa, o els cereals d'esmorzar sense sucres afegits (flocs de blat de moro, arròs inflat, musli...); un làctic (no se en quin moment s'ha canviat a "lacti", en el Termcat no és correcte, és "làctic"): llet, iogurt natural



sense sucres afegits o formatge i una peça de fruita, principalment fresca de temporada. També es poden afegir ocasionalment altres aliments proteics com la truita, la tonyina o el pit de pollastre, i es pot acompanyar amb aliments grassos com l'oli d'oli verge extra i la fruita seca.

Es recomana repartir l'esmorzar en dos àpats: una primera i més important a casa i una altra a mig matí, a l'hora de l'esbarjo.

I vosaltres, heu fet un esmorzar saludable?

(Consell extret de Pediatria de l'Alt Penedès)

i Et pot interessar...

[PROGRAMA F3 \(Família Fora Fum\).](#)



Des del Centre d'Atenció Primària de Vilafranca, en col·laboració amb l'Agència de Salut Pública, oferim un programa innovador i gratuït de deshabitució al tabaquisme que s'adreça a mares i pares fumadors d'alumnes de 5è i 6è.

Es tracta d'una intervenció a nivell familiar amb un doble objectiu, que els adults abandonin el tabac, i que els infants no s'iniciïn en el consum del tabac. Si està interessat/da, al centre educatiu et facilitaran tota la informació.

[L'Alimentació Saludable en l'etapa escolar](#)



En aquesta [guia](#) publicada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya s'exposen reflexions al voltant de l'alimentació: la necessitat que sigui variada i saludable, la distribució dels àpats durant el dia, orientacions per elaborar menús a casa i als centres educatius, etc.

[Fruita Fresca](#)



[Apartat del web](#) del Canal Salut que ofereix receptes per fer amb fruita fresca i informació relacionada amb la fruita i la seva importància en la dieta mediterrània.

[Família! A cuinaaar! El receptari saludable perquè grans i petits gaudeixin cuinant junts](#)



"Família! A cuinaaar!" recull **les millors receptes** que durant aquests darrers anys la Fundació Àlícia ha elaborat per a FAROS; l'Observatori de la salut de la infància i l'adolescència de l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.

[Dia 6 d'abril: Dia Mundial de l'activitat física](#)





El dia 6 d'abril es celebra el Dia Mundial de l'Activitat Física amb l'objectiu de difondre el missatge "acumuleu 30 minuts d'activitat física cada dia". Aquest any el lema és + actiu cada dia!





Agendes d'activitats

 <p>Publicació setmanal: dijous Recull de les diferents caminades que s'organitzen a la comarca a l'apartat d'excursions (veure sumari).</p>	 <p>Publicació setmanal: divendres Recull d'activitats de senderisme que es fan a la comarca.</p>
<p>Dia 6 d'abril: Dia Mundial de l'activitat física</p> <p>6 D'ABRIL DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA VINE A CAMINAR AMB NOSALTRES</p> <p>Itinerari: CAP Vilafranca Nord – muntanya de Sant Pau – CAP Vilafranca Nord</p> <p>T'esperem el 6 d'abril, a les 10h, a la porta del CAP Vilafranca Nord.</p> <p>Nivell: fàcil (7 km) Sense límit d'edat Organitzen: professionals del CAP Vilafranca Nord i Salut Pública</p> <p>Porteu vosaltres el vostre calçat, aigua i una borsa de fruita.</p> <p>Al CAP Vilafranca Nord s'organitza una caminada popular el dia 6 d'abril, dia mundial de l'activitat física. El punt de sortida serà a les 10h al CAP Nord de Vilafranca del Penedès i s'anirà fins a la Muntanya de Sant Pau. El recorregut té una distància de 7km. No cal inscripció prèvia.</p>	



El racó del JESPE /Consell Esportiu Alt Penedès

- Diumenge 22 d'abril: Cros a l'Escola Cistòfor Mestre
- Diumenge 6 de maig: Cros a l'Escola Sant Josep
- Dissabte 26 de maig: Cros a l'Escola Dolors Piera

