



Escola Promotora de Salut
a l'Alt Penedès

10

Butlletí trimestral - Novembre 2024



Excursió recomanada: Camí del Riu De Sant Joan a les Deus de Sant Quintí

De Sant Joan de Mediona a les Deus de Sant Quintí de Mediona, pel riu.

La riera ha anat tallant la serralada prelitoral fins formar un congost rodejat de cingleres, molt cobejades pels escaladors.

Recorregut mitjà: 5,97 Km

Temps: 2 h



Dificultat ruta: Fàcil

Més informació:

<http://>



Font: Wikiloc



El consell saludable: Consells a taula!

Consells per a fomentar hàbits saludables alimentaris en nens i nenes

1. Menjar en família ajuda a establir hàbits socials positius al voltant del menjar.
2. Mantenir horaris fixos per als àpats (esmorzar, dinar, berenar i sopar) millora la rutina alimentària.
3. Els nens han de menjar el mateix que els adults, evitant diferències que poden afectar la seva conducta alimentària.
4. Evitar els menús infantils típics com pasta amb tomàquet, ja que poden crear una relació confusa amb els aliments.
5. Explicar els beneficis dels aliments de manera divertida i educativa, associant-los amb la seva funció en el cos (com el calci per als ossos).
6. Ensenyar a tastar i apreciar diferents aliments, experimentant amb gustos i textures.



**6 CONSELLS PER A FOMENTAR
HÀBITS SALUDABLES EN
L'ALIMENTACIÓ DELS NENS I
NENES**



Recepta saludable: Macedònia de tardor

Ingredients per a 2 persones:

- 1 magrana
- 1 poma
- 1 mandarina
- Suc de taronja
- 5-6 nous



Elaboració:

1. Començarem per la part més difícil: la magrana! Tallarem la magrana per la meitat i anirem traient cada un dels granets poc a poc i els posarem en un bol.
2. Ara pelarem la poma un cop estigui neta, i l'anirem tallant a trossos molt petits i els afegirem al bol on hem posat la magrana.
3. Pelem la mandarina i separem cada un dels grills per posar-los també al bol.
4. És moment d'afegir el suc de taronja a la mescla de fruites que hem creat! Omplim el bol de suc fins que arribi a la meitat.
5. Per últim, i opcional, afegirem nous trossejades per donar una textura més consistent!

Font: Fundesplai



Et pot interessar!



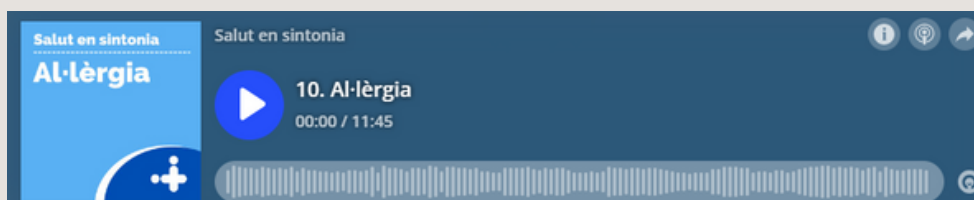
Salut en sintonia! Hospital Vall d'Hebron

Saps què és l'al·lèrgia?

L'al·lèrgia és una malaltia del sistema immunitari caracteritzada per una resposta exagerada a factors externs, coneguts com a al·lèrgens, que no són nocius per a la majoria dels individus. Poden ser pòl·lens, aliments, o medicaments, entre d'altres.

Vols saber-ne més? Entra i escolta'li!

<https://www.vallhebron.com/actualitat/podcast/salut-en-sintonia/allergia>





Agenda d'activitats

Diumenge 27 d'octubre de 2024

Gimcana familiar pels espais patrimonials del municipi de Santa Margarida i el Monjos.

A partir de les 10 h, sortida des de davant del Punt d'Informació Turística del mercat.

Durada aproximada: 3 hores

Imprescindible inscripció prèvia al

669 287 539

[Espai web](#)



7a Cursa de Nadal

La cita esportiva, organitzada pel club Sansa Sua, se celebrarà el dia 22 de desembre de 2024

Consta de dos recorreguts, de 5 i 10 km, amb sortida a de la plaça de l'Ajuntament i arribada a les Caves Codorniu

Inscripcions a partir del 27 de setembre.



+informació!

A LA RECERCA DELS VITIS



- Avinyonet - L'origen d'una llegenda
- Castell d'Olèrdola - L'origen d'una llegenda
- Castellví de la Marca - Les visites reials
- Les Cabanyes - Les pintures amagades
- Gelida - La maleta plena d'història
- Torrelles de Foix - La cova miraculosa
- Sant Martí Sarroca - L'ànima de la roca
- Sant Sadurní d'Anoia - El guardià del cava
- Santa margarida i els Monjos - Les empremtes del temps
- Subirats - La història que mai has vist
- Vilafranca del Penedès - La tripleta màgica
- Vilobí del Penedès - Els escultors d'aigua

+ informació!



Recursos: 6 materials per treballar la gestió emocional

La importància de la gestió emocional es fa cada dia més evident. No cal fer grans projectes sinó petites propostes o dinàmiques freqüents i constants. Per treballar l'educació emocional, hi ha objectius bàsics que hem d'anar assolint:

- Identificar emocions.
- Percebre les emocions que succeeixen al nostre voltant, mitjançant els signes pels quals es manifesten.
- Comprendre les emocions.
- Expressar les emocions d'una forma ajustada.
- Iniciar-se en la consciència emocional per tal de poder anticipar-se o posar-se en posició de realitzar tècniques de gestió de les emocions.
- Regular les emocions.



1. Cursa de relleus
2. Sota el mateix sol
3. El tel·lèon espatllat
4. La bresca de les emocions
5. Respiració conscient
6. Ruleta de les emocions

En definitiva, adquirir unes competències emocionals que ens ajudin a augmentar les nostres habilitats per a un millor ús d'aquestes.

ACCÉS LES DINÀMIQUES

Font: Som docents