

Institut Promotor de la Salut

És un projecte que pretén crear sinergies entre les diferents institucions implicades, Ajuntaments, Consell Comarcal, Departament d'Educació, Departament de Salut, Consell Català de l'Esport, Diputació de Barcelona, entre altres agents actius de salut i educació del territori.

Objectius:

- Benestar emocional de l'alumnat.
- Augmentar l'autoestima de l'adolescent.
- Fomentar esperit crític dels alumnes davant diferents estímuls o pressions de grup.
- Desenvolupar hàbits de saludables, consum d'aliments saludables, dietes equilibrades, hàbits higiènics
- Aprendre a demanar ajuda als professionals o adults i saber on cercar aquesta ajuda.
- Treballar pel bé comú.
- Fomentar la pràctica de l'esport i fer-ho saludablement.

Excursió: Parc dels Talls de Vilobí

El Parc dels Talls el formen diferents pèlags que són l'evolució d'antigues pedreres d'extracció de guix, ara inactives, que s'han convertit en una de les poques zones humides del Penedès, amb una important funció ecològica. Hi ha diferents indrets des d'on se'n pot observar la flora i la fauna.

Dificultat ruta: Mitjana

Longitud: 7,50 km.

Temps aproximat: 3 h 20 min

alçada mínima: 198 m

Alçada màxima: 298 m

Informació



Font: pàgina web de l'Ajuntament de Vilafranca



Alimentació equilibrada

L'alimentació equilibrada és la que ens aporta tots els nutrients que el cos necessita. S'aconsegueix a través de la ingesta d'aliments dels diferents grups alimentaris, de forma equilibrada i variada.

L'alimentació equilibrada és la que ens aporta tots els nutrients que el cos necessita. S'aconsegueix a través de la ingesta d'aliments dels diferents grups alimentaris, de forma equilibrada i variada.

- **Farinacis:** rics en hidrats de carboni. Aporten l'energia necessària.
- **Fruites i verdures:** riques en vitamines, minerals i fibra. Indispensables per al bon funcionament del cos.
- **Oli d'oliva i fruita seca:** rics en greixos saludables. Aporten energia i antioxidants.
- **Proteics:** rics en proteïnes, greixos, vitamines i minerals. Bàsics per al nostre creixement.
- **Lactis:** rics en proteïnes i calci. Fonamentals per a la salut dels ossos.
- **Superflus:** rics en greixos poc saludables i sucres simples. S'han de consumir ocasionalment i amb moderació.

Una alimentació saludable es complementa amb una ingesta abundant d'aigua (1,5-2 l/dia), activitat física diària i un descans adequat.

Una alimentació saludable es complementa amb una ingesta abundant d'aigua (1,5-2 l/dia), activitat física diària i un descans adequat.

Font: [Cuinasensepares.cat](http://cuinasensepares.cat) - Diputació de Barcelona

Grup d'aliments	Mesura casolana equivalent a una ració	Pes aproximat de la ració (pes net i sense coure)
Farinacis 	2-3 llesques petites de pa	40 -60 g
	4 biscotes /pa torrat	20-30 g
	1 plat d'arròs o pasta	60-80 g (cru)
	½ bol de cereals d'esmorzar rics en fibra	30-40 g
	1 plat de llegums (cigrons, lleties, mongetes seques,...)	60-80 g (cru)
	2 patates petites / 1 patata mitjana	150-200 g (cru i pes net)
Fruita fresca 	1 peça mitjana de fruita/2 peces petites	150-200 g (net)
	6-8 maduixots / 12-15 cireres / raïm	150-200 g
	1-2 talls de meló, síndria o pinya	200-250 g
Verdures i hortalisses 	1-2 tomàquets, pastanagues, carxofes...	200-300 g
	1 pebrot, albergínia, carbassó...	
	1 plat de verdura cuita (mongetes tendres, bledes o espinacs...)	
	1 plat d'amanida variada	
Olis i fruita seca 	1 cullerada sopera d'oli	10 ml
	1 grapat de fruita seca crua o torrada sense sal	20-25 g (pes net)
Làctics 	1 got de llet	200-250 ml
	1 iogurt	125 g
	2 talls de formatge semicurat	40-50 g
	1 terrina petita de formatge fresc	80-125 g
Carn, peix, ous i llegums 	1 tall petit de carn	100-125 g (pes net)
	1 quarter petit de pollastre, de conill...	200-250 g (pes brut)
	1 rodanxa de peix o filet de peix	125-150 g (pes net)
	1-2 ous	80-100 g
	1-2 talls prims de pernil	
	1 plat de llegums (cigrons, lleties, mongetes seques,...)	60-80 g (cru)



Recepta saludable: Amanida de cigrons

Ingredients per a 2 persones:

- 200 g de cigrons cuits
- 1 alvocat
- 1 tomàquet
- 50 g de pernil serrà
- 50 g de formatge parmesà en encenalls
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- 1 cullerada de vinagre per amanir
- Sal.



Elaboració: 10 minuts

1. Renteu els cigrons i escorreu-los.
2. Renteu el tomàquet i talleu-lo a trossos
3. Peleu l'alvocat i talleu-lo a daus.
4. Talleu el pernil a tires petites.
5. En un bol gran poseu els cigrons, el tomàquet i l'alvocat.
6. Barregeu-ho bé, amaniu-ho amb oli d'oliva, sal i vinagre i torneu-ho a barrejar.
7. Afegiu les tires de pernil a l'amanida i torneu a remenar.
8. Serviu l'amanida en un plat i afegiu els encenalls de parmesà per sobre.

Font: guinasensepares.cat



Lectures



BERMÚDEZ, Ian; CANTERO, David, Transito, Pol-len: Bellaterra, ISBN 9788486469887.

Transito és una novel·la gràfica escrita per Ian Bermúdez i il·lustrada per David Cantero que parla de ser trans, de les possibilitats que hi ha en aquest camí, de poder ser trans de la manera que es vulgui, de la recerca de la felicitat.

CHBOSKY, Stephen, Els avantatges de ser un marginat / traducció de Marta Pera Cucurell, Sembra Llibres, ISBN 9788494235085

En Charlie és un adolescent introvertit que viu amb la seva família aparentment modèlica. Quan acaba l'escola, el suïcidi del seu millor amic li dispara una sèrie d'inseguretats.



CARRANZA, MAITE, Paraules emmetzinades, Edebé, ISBN 9788483482292

Què va passar amb Bàrbara Molina? Mai no es va trobar el seu cos ni es van aconseguir proves per tal de detindre cap culpable.

Yo nunca

Després d'un any difícil, una adolescent nord-americana d'origen indi només vol millorar el seu estatus social. Però els amics, la família i el cor no li ho posaran fàcil.

+ informació!



On my block

En un barri marginat de Los Àngeles, quatre adolescents llestos, divertits i espavilats posen a prova la seva amistat quan comencen l'institut

+ informació!



Atypical

Quan un adolescent amb un trastorn autista decideix buscar xicota, la seva petició provoca profunds canvis a la seva família.

+ informació!

