

## Hàbits de vida saludable.

Avui aprendrem lo important que és tenir una alimentació saludable i realitzar activitat física per dur un estil de vida sà.

Una alimentació sana i completa fa que ens sentim bé, que tenguem un bon rendiment a l'escola, que siguem bons en l'esport i que no ens posem tantes vegades malalts.

Però, què és un aliment? Com ens alimentam?

Un aliment és tot allò que ens menjam i contribueix a la nutrició del nostre cos.

La nutrició és un factor molt important pels ésser humans. Els aliments realitzen 3 treballs en nosaltres:

- 1) Ens proporcionen energia
- 2) Construeixen el nostre cos i
- 3) Ens fan créixer

ENERGIA: els aliments com XXX ens aporten energia i gràcies a ella podem realitzar diferents activitats com córrer, jugar, estudiar, llegir...

CONSTRUIR: Les PROTEÏNES són els nutrients que permeten la formació dels ossos, les dents, els músculs i el sistema nerviós.

CRÉIXER: els aliments són el combustible que el nostre cos necessita per créixer forts i sans.

Què passa si ens alimentam malament?

Es pot:

- detenir el nostre creixement
- Davallar la nostra capacitat per aprendre
- Poden baixar les defenses del nostre cos i córrer més perill de posar-nos malalts.

Per aquests motius, ens hem d'alimentar bé en totes les menjades:

EL DEMATÍ: el berenar del dematí és el més important. Has de menjar aliments com cereals, llet, suc de fruites i pa. L'energia d'aquests aliments arriba al nostre cervell i als nostres músculs.

A L'HORA DEL PATI: l'energia del berenar es comença a acabar. Quan sentim gana és la senyal que al nostre cos comencen a faltar-li nutrients.

DINAR: és una de les principals menjades i per això hem de menjar aliments saborosos i nutritius: vegetals, fruita, pa, patates, arròs o pastes, carns vermelles, aus, peix, lactis o ous.

El berenar a mitjan horabaixa i el sopar han d' incloure també tots aquests aliments.

La nostra tradició popular inclou la dieta mediterrània, rica en verdures i fruites. D'un tens cap aquí, però, s'han produït canvis social i econòmics els quals han repercutit en els nostres hàbits d'alimentació i activitat física.

Aquests canvis, i els problemes de salut que comporten, (sobrepès,obesitat, alts nivells de colesterol, hipertensió, riscos cardiovasculars, diabetis, etc), ens fan plantejar-nos com podríem millorar els nostres hàbits de vida i a la vegada ser responsables amb el medi ambient.

Ja al 2005, la Organització de les Nacions Unides per a l'Agricultura i l'Alimentació (FAO) va proposar la creació d'horts escolars per tal de millorar la qualitat de la nutrició i el desenvolupament de millors hàbits d'alimentació.

### **PASSAR A LES PARADES EN CRESTALL**

L'objectiu principal de la creació dels horts escolars és contribuir al desenvolupament individual i social i incidir en l'educació mediambiental.

L'educació per l'alimentació és un contingut significatiu referit al currículum i és necessari que els nens entenguin la necessitat de dur una vida saludable amb uns bons hàbits de vida i amb una dieta equilibrada com és la nostra, la mediterrània, i d'aquesta manera contribuir a una educació integral de l'alumne.

La introducció d'aquest projecte dins els centres esdevé un canvi i un replantejament de la metodologia, ja que no sent matèria d'una única àrea de coneixement, fa que s'hagi d'idear un treball interdisciplinar, on a cada una de les àrees de coneixement tingui la seva petita contribució a l'hort.

Significant que tan a l'àrea de matemàtiques preparant les parades i mesurant-les, com des de l'àrea d'educació física transmetent coneixement sobre una alimentació sana; o de les ciències naturals parlant de les plantes, dels nutrients que necessitem i

dels estris; o des de les àrees de llengua parlant sobre gastronomia a partir de dites, descripcions, redaccions, etc.

Per tan, l'hort el treballarem des de les diferents àrees: la de matemàtiques, preparant les parades i mesurant-les, la d'educació física aportant coneixements sobre una alimentació sana; la de ciències naturals, parlant de les plantes, dels nutrients que necessitem i dels estris; la de llengua, a partir de dites de la gastronomia i costums populars, fent descripcions, redaccions, etc; i també des dels valors, construint i treballant entre tots per aconseguir un objectiu comú.