

VIDA SANA, VIDA BONA

PROGRAMA D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE I VIDA ACTIVA



Sessió 1

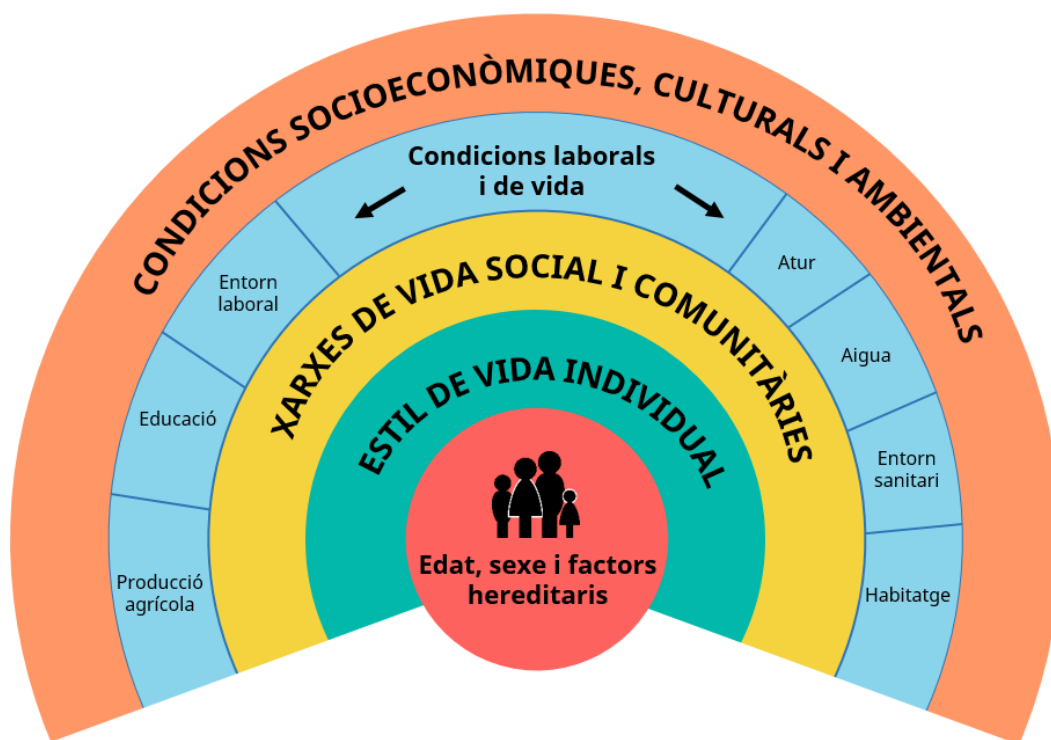
ESTILS DE VIDA SALUDABLE



1.- INTRODUCCIÓ

La salut de les persones depèn de molts factors. N'hi ha que no podem modificar (el sexe, l'edat, la genètica), però en d'altres sí que podem intervenir. Els estils de vida, és a dir les maneres en què decidim viure, són factors que tenen molta importància envers la salut i que es poden modificar. Què menjam, quina activitat física feim, amb qui ens relacionam, com gestionam les emocions, influeixen tant en el cos com en la ment. És important ser responsable de les conseqüències de les nostres activitats (tots sabem que fumar no és bo per a la salut); però dur a terme un estil de vida determinat no depèn només de cadascun de nosaltres, sinó que hi intervé la nostra xarxa de relacions: la família, els amics, la gent del nostre barri, poble o ciutat. Al mateix temps, tota aquesta xarxa social que ens envolta està determinada per les condicions de vida i de feina, el transport, l'educació, els serveis socials, l'habitatge, el medi ambient, els serveis sanitaris... i per damunt de tot això hi ha les condicions polítiques, culturals, econòmiques i ambientals d'on vivim. Tot això vol dir que, depenent d'on naixem, les condicions són diferents i condicionaran els nostres estils de vida i la nostra salut.

Un esquema que resumeix tot el que hem dit és el següent:



Adaptat de Dalgren i Whitehead

Hem parlat d'estils de vida saludable però... Què és una alimentació saludable?

Una alimentació saludable és la que és suficient, completa, equilibrada, satisfactòria, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, sostenible i assequible.

La proposta d'una alimentació saludable va de la mà dels Objectius de Desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides. En aquests objectius, a més de garantir la salut de les persones, es plantegen accions per promoure la producció i el consum responsables, la lluita contra el canvi climàtic, la cura dels ecosistemes terrestres i marítims i la lluita contra les desigualtats.



L'Organització Mundial de la Salut defineix estil de vida com la manera general de viure basada en la interacció entre les condicions de vida, els patrons personals de comportament i les situacions específiques de la vida de les persones i de les comunitats.

Les intervencions de promoció d'estils de vida saludables es dirigeixen, d'una banda, a millorar l'entorn i la societat en què vivim (entorns saludables) i, d'una altra banda, a millorar les capacitats de les persones per dur una vida més sana.

És important iniciar els hàbits saludables des de la infantesa, ja que si no es modifiquen hi ha una probabilitat alta que es mantinguin hàbits no saludables a l'adultesa (com ara casos d'infants amb excés de pes o obesitat que es converteixen en adults amb excés de pes o obesitat).



Entre les causes principals de l'obesitat hi ha el major consum d'aliments hipercalòrics (amb un alt contingut en greixos i sucres) i la disminució de la pràctica d'activitat física. La dieta mediterrània tradicional en les nostres famílies s'ha substituït per d'altres de major densitat energètica, basades sobretot en greixos d'origen animal i més sucres afegits als aliments, en detriment de la ingesta de fruites, hortalisses, cereals i llegums.

En aquesta sessió tractarem els avantatges de seguir una alimentació saludable i els beneficis de fer activitat física regularment. Aquesta sessió pot servir per prioritzar els temes que es tractaran en les sessions següents.

2.- OBJECTIUS

Els objectius per assolir en els diferents cicles educatius són els següents:

Objectiu	Cicle educatiu		
	EI	EP	ESO
Reconèixer la importància dels beneficis que té per a la salut seguir una alimentació saludable i practicar activitat física regularment		X	X
Compartir amb el grup les dificultats i les oportunitats per seguir estils de vida saludable en la vida diària		X	X
Identificar els aspectes més importants d'un estil de vida saludable		X	X
Reconèixer la importància que tenen la varietat i la quantitat dels aliments a fi de seguir una alimentació saludable		X	X
Identificar els diferents grups d'aliments i saber quins en són els nutrients principals	X	X	X
Seleccionar els aliments i begudes saludables a la dieta quotidiana		X	X
Incorporar fruites i verdures al dia a dia	X	X	X



3.- CRONOGRAMA

Hem vist a la justificació la importància de treballar les tres àrees de l'aprenentatge: els coneixements, les emocions i les habilitats. Al cronograma veurem les diferents dinàmiques que es poden treballar en aquesta sessió, depenent del cicle educatiu al qual van adreçades i l'àrea que es treballa amb cada tècnica.

CONTINGUTS	TÈCNICA (triar-ne una)	AGRUPACIÓ*	TEMPS	CICLE			ÀREA**		
				EI	EP	ESO	C	A	H
Presentació del taller, contracte formatiu i presentació dels participants		GG	15 min	X	X	X			
Saludable / No saludable	Debat (dinàmica 1)	GP/GG	30 min		X	X	X	X	
	Graella (dinàmica 2)	GP/GG			X	X	X	X	
	Pluja d'idees (dinàmica 3)	GG	30 min	X			X	X	
Estils de vida saludable	Lliçó participada (dinàmica 4)		15 min		X	X	X		
Aliments: la importància de la varietat i la quantitat	Lliçó participada (dinàmica 5)	GG	15 min		X	X	X		X
	Menús de colors (dinàmica 6)	GP/GG	30 min		X		X		X
	Jugam a tastar aliments (dinàmica 7)	GG	30 min	X					
Comiat	Una paraula	GG	5 min	X	X	X			
	Motivant els companys***	GP/GG	40 min		X	X			

* GG: grup gran; GP: grup petit

** C: coneixements; A: afectes; H: habilitats

*** Aquesta activitat és una opció per fer en acabar la sessió: es fan grups petits i se'ls diu que cerquin un eslògan per motivar els altres alumnes per dur a terme un estil de vida saludable. Els eslògans es pengen després a les parets de l'escola.