

An illustration featuring two children on the left and a large lowercase letter 'd' on the right. The child on the left is a boy with dark hair, wearing a red hoodie with a white '8' on the chest and dark pants. The child on the right is a girl with long red hair, wearing a green long-sleeved shirt and yellow pants. Both children are smiling and looking towards the right. The background is a light yellow-green gradient. The text 'CREIXEM SANS' is centered over the children in a bold, black, sans-serif font. The large letter 'd' is positioned on the right side of the page, with a green outline and a white fill.

CREIXEM SANS

“EL NOSTRE CREIXEMENT”

IDEES CLAU

- El pes i l'alçada van variant amb el creixement
- Una alimentació saludable influeix favorablement en el pes i l'alçada
- L'exercici físic saludable influeix favorablement en el creixement
- Altres aspectes (genètics, ambientals, econòmics) poden influir en el creixement de cada persona.

"VALOREM-NOS"

IDEES CLAU

La valoració de l'aspecte físic de cada persona depèn sobretot de les pròpies valoracions i de les que li fan els altres.

Tothom té trets físics positius i d'altres de millorables.

Tots som diferents i cal que gaudim de les diferències.

Cal que respectem el propi aspecte físic, i també el dels altres, tal com volem que respectin el nostres.

"LA NOSTRA DIGESTIÓ"

IDEES CLAU (1)

- La digestió comença a la boca. És important mastegar bé els aliments per tal que es barregin amb la saliva i puguin començar a ser digerits.
- La higiene bucal és molt important. Cal raspallar-se les dents després de cada àpat.
- És aconsellable menjar amb tranquil.litat
- És recomanable reposar uns 20 minuts després de menjar per no interrompre el procés digestiu.

"LA NOSTRA DIGESTIÓ"

IDEES CLAU (2)

Cal menjar aliments com ara fruites, verdures i aliments integrals per ajudar als budells a funcionar millor.

Cal rentar-se les mans abans de menjar i també després.

A cartoon illustration of a boy and a girl. The boy is on the left, wearing a red hoodie and dark pants, looking towards the girl. The girl is on the right, wearing a green jacket and yellow pants, looking back at the boy. They appear to be in a conversation. The background is a simple light green and yellow gradient.

ELS GRUPS D'ALIMENTS

IDEES CLAU

Els aliments es poden classificar en els grups següents: làctics, carn-peixous, fècules (cereals, patates, llegums), fruites-verdures, greixos, sucres.

Els aliments també es poden classificar segons el seu origen: animal, vegetal, mineral.

Als establiments alimentaris podem trobar diferents presentacions de cadascun dels aliments: frescos, congelats, cuinats, etc.

ELS NUTRIENTS I LES SEVES FUNCIONS

IDEES CLAU (1)

Els nutrients són substàncies indispensables per a la vida que l'organisme aprofita dels aliments.

En cada aliment predomina un nutrient o un altre, i per això té tanta importància seguir una alimentació variada i equilibrada

Els nutrients es poden classificar, segons la funció principal que tenen en:

a) constructors: construeixen els músculs i els ossos i renoven les parts que creixen constantment

ELS NUTRIENTS I LES SEVES FUNCIONS

IDEES CLAU (2)

b) energètics: proporcionen l'energia necessària per a desenvolupar les tasques diàries

c) reguladors: regulen el funcionament del còs

Cal menjar proteïnes dues o tres vegades al dia (vídeo)

Les proteïnes poden ser d'origen animal o vegetal

Cal menjar verdures dues o tres vegades al dia (vídeo)

LA PIRÀMIDE ALIMENTÀRIA

IDEES CLAU (1)

Dolços, pastisseria, embotits, aperitius (snacks, piscois) i carn vermella (porc, vedella, bou, be): alguns cops al mes

Peix i marisc: 3-4 a la setmana

Llegums: 3-4 a la setmana

Ous: 3-4 a la setmana.

Carn blanca (pollastre, gall dindi, conill): 3-4 a la setmana

Làctics: 3 al dia

LA PIRÀMIDE ALIMENTÀRIA

IDEES CLAU (2)

Oli: 3-5 cullerades al dia

Fruita seca: 3-7 grapats a la setmana

Pa, patates, arròs, pasta i altres cereals: entre tots, 4-6 al dia

Verdures, hortalisses i fruita: entre tots, 5 al dia o més

Activitat física (fer esport, activitats dirigides, caminar, pujar escales): mínim 60 minuts al dia

Aigua: de 4 a 8 gots al dia

A cartoon illustration of a boy and a girl. The boy on the left is wearing a red hoodie and dark pants, and is smiling while talking. The girl on the right has long brown hair and is wearing a green jacket and yellow pants, also smiling and looking towards the boy. The background is a simple light green and yellow gradient.

EL MILLOR ESMORZAR

IDEES CLAU (1)

- 1.- L'esmorzar saludable inclou: lactis, cereals i fruita.
- 2.- L'esmorzar es reparteix entre el desdejuni, que és el que mengem a casa de bon matí, i el que prenem a l'escola.
- 3.- Es tan important quines classes d'aliments prenem per a esmorzar, com la quantitat menjada.
- 4.- Un bon esmorzar té com a principals avantatges:

A cartoon illustration of a boy and a girl walking and talking. The boy is on the left, wearing a red hoodie and dark pants, with his hands in his pockets. The girl is on the right, wearing a green jacket and yellow pants, with her hands on her hips. They are both smiling and looking at each other. The background is a simple green and yellow gradient.

EL MILLOR ESMORZAR

IDEES CLAU (2)

- .Recuperar l'energia perduda després d'haver dormit durant hores sense haver ingerit cap aliment.
- .Contribuir a l'equilibri alimentari i a una assimilació més regular i més eficaç de nutrients.
- .Evitar el cop de cansament a mig matí.
- .Assegurar una bona forma i millorar l'atenció i l'eficàcia a classe.

A cartoon illustration of a boy and a girl walking and talking. The boy is on the left, wearing a red hoodie with a white '8' on the chest and blue pants. The girl is on the right, wearing a green jacket and yellow pants. They are both smiling and looking at each other. The background is a simple green and yellow gradient.

EL MILLOR ESMORZAR

IDEES CLAU (3)

- .Controlar el pes, gràcies a una alimentació més equilibrada i regular
- .Afavorir un bon nivell de sucre en sang i la millora del rendiment.



ACTIVITAT FÍSICA I DESCANS

IDEES CLAU (1)

1.- Un infant de nou o deu anys ha de dormir nou o deu hores diàries per poder recuperar forces i rendir millor l'endemà.

2.- El temps màxim que hem de dedicar a veure la TV, jugar a ordinador o videojocs i en general a l'ús de pantalles o jocs sedentaris, mai ha de passar de dues hores al dia. Si un dia hi dediquem més de dues hores, vol dir que utilitzem menys temps per a moure'ns, i llavors el nostre cos acumula energia que no es crema.

ACTIVITAT FÍSICA I DESCANS



IDEES CLAU (2)

- 3.- Es recomana un mínim de 30 minuts al dia d'activitat física moderada (joc mogut, caminar, baixar i pujar escales, córrer pel pati, parc o jardí, etc.)
- 4.- Perquè l'exercici físic tingui efectes en el nostre cos (ens reforci el cor, ens enforteixi els músculs i ossos, ens ajudi a valorar-nos més i millor, ens permeti obtenir fites comunes amb els altres, etc),

ACTIVITAT FÍSICA I DESCANS



IDEES CLAU (3)

és recomanable fer sis hores a la setmana d'activitat física (educació física, esport, joc, activitats de la vida diària), com a complement del que es fa a l'escola i també fóra.

5.- Per rendir de manera equilibrada calen tres elements:

- a.-Activitat física suficient.
- b.-Descans adient.
- c.-Una alimentació saludable.

RECAPITULACIÓ I SÍNTESI

MISSATGES CLAU DEL PROGRAMA

- 1.- Cal respectar el propi aspecte físic, i també el dels altres, tal com volem que respectin el nostre.
- 2.- Per rendir de manera equilibrada calen tres elements:
 - a) Activitat física suficient (30 minuts mínim al dia)
 - b) Descans adient (9-10 hores al dia de son i un màxim de 2 hores al dia d'activitats amb ús de pantalles)

RECAPITULACIÓ I SÍNTESI

MISSATGES CLAU DEL PROGRAMA

c) Una alimentació saludable.

d) Una hidratació saludable basada amb aigua.

3.- Una alimentació saludable ha de ser variada (presència de tots els aliments) i equilibrada (per a obtenir l'energia adient)



RECAPITULACIÓ I SÍNTESI

MISSATGES CLAU DEL PROGRAMA

4.- RECOMANACIONS:

CADA DIA: hauríem de fer activitat física, beure un total de 2 litres d'aigua i menjar fécules, verdures, fruites i lactis.

ALGUNES VEGADES A LA SETMANA: hauriem de menjar carns blanques, ous, peix i llegums.

ALGUNES VEGADES AL MES: hauriem de menjar carns vermelles, pernil, embotits i dolços, pastisseria i snacks (piscolabis)



RECAPITULACIÓ I SÍNTESI

MISSATGES CLAU DEL PROGRAMA

5.- Un esmorzar saludable inclou entre el que mengem a casa i el que prenem a l'escola: cereals, fruita i lactis.