

ESCOLA SALUDABLE

ALT PENEDÈS

Butlletí informatiu trimestral. Octubre 2018

Recordes qué és ESAP?

Escola Saludable de l'Alt Penedès (ESAP) és un projecte que neix fruit del treball en xarxa entre diferents agents educatius i sanitaris del Penedès (Departament d'Ensenyament, Departament de Salut, Consell Català de l'Esport i Ajuntament de Vilafranca del Penedès). L'objectiu és fomentar hàbits saludables: alimentació saludable, vida activa, promoció de l'activitat física...a través d'activitats a l'escola i recomanacions als infants i a les famílies.



Excursió recomanada a la Font del Cuscó des de Vilafranca del Penedès

Itinerari que ens condueix fins a la Font del Cuscó, situada al terme municipal de Sant Cugat Sesgarrigues. Durant el recorregut podreu observar diferents ocells, com ara la cuereta blanca i el tallarol entre d'altres. Una vegada arribats a la Font podreu admirar la plana penedesenca. La Font del Cuscó està situada en una zona fresca, condició que permet el creixement de plantes com ara falgueres.



Dificultat ruta: Mitja

Longitud: 11.20 km

Temps aproximat: 3 hores (circuit complet)

+ informació a: <http://www.turismevilafranca.com/ca/rutes/senderisme/de-vilafranca-a-la-font-del-cusco>

El consell saludable

Coneixeu la piràmide de l'activitat física?

La piràmide de l'activitat física és un instrument educatiu que representa gràficament, d'una manera senzilla i comprensible, la combinació adequada d'activitats diàries i freqüències que cal incloure en l'estil de vida per fer-lo més actiu, amb l'objectiu de facilitar que totes les persones puguin incorporar una activitat física saludable a la vida quotidiana:

- Activitats quotidianes executades activament, 30 minuts cada dia.



- Activitats esportives o de lleure, 30 minuts cada dia, 5 dies a la setmana.
- Exercicis d'equilibri i flexibilitat, de 3 a 7 dies a la setmana.
- Exercicis de força i musculació, 2 o 3 dies a la setmana.
- Sedentarisme, limitat a la mínima expressió.



A Catalunya, la darrera versió vigent és la publicada pel Departament de Salut i la Secretaria General de l'Esport en el marc del Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable.

(Article extret de la Universitat Pompeu Fabra)



Recepta saludable: Amanida de rúcula amb moniato, formatge de cabra i viangreta de nous i ametlles

Ingredients:

- 100 gr de ruca
- 10 tomàquets tipus xerri
- 1 moniato mitjà
- Medallons de formatge de cabra
- 25 gr d'ametlles
- 25 gr de nous
- 2 cullerades soperes de vinagre
- 6 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre



Pre escalfem el forn a 100 graus mentre raspem i netegem el moniato per a treure la sorra que pugui tenir. El tallem en medallons a la mida que més ens agradi i els col·loquem a la safata del forn. Pugem la temperatura a 200 graus. Mentre es van fent els moniatos, agafem una safata de vidre la ruca i els tomàquets xerri. Agafem el morter i piquem les nous i les ametlles. Després, afegim l'oli d'oliva verge extra, el vinagre, la sal i el pebre. Barregem bé.



Quan els moniatos estan fets al nostre gust, els afegim a la safata amb la ruca i els tomàquets. Posem el formatge de cabra a sobre de cada medalló de moniato.

Després repartim la viangreta per l'amanida i.... ja ens la podem menjar!

Bon profit!

Et pot interessar...

[10 x 10. 100 trucs per ser més actius](#)



La promoció de l'activitat física és un dels eixos prioritaris de la Secretaria General de l'Esport, a totes les edats i en tots els àmbits. Aquest llibre recull un seguit d'iniciatives o trucs que qualsevol persona pot dur a terme en el seu dia a dia per aconseguir aquest mínim de 30 minuts (adults) i 60 minuts (en infants i adolescents) que ens recomana l'Organització Mundial de la Salut (OMS).

Campanya: La seguretat alimentària està a les teves mans



La higiene de les mans és un element clau en la seguretat alimentària, la majoria d'intoxicacions alimentàries es produeixen a les llars per una manca de condicions d'higiene. **El rentat de les mans és un element clau com a mesura de prevenció.**

L'adquisició de l'hàbit d'un bon rentat de mans comença a la infància, és per això que l'ACSA promou la Campanya "**La seguretat alimentària està a les teves mans**"

[Veure vídeo "El rentat de mans. Un element clau en la seguretat alimentària"](#)

[Veure infografia "El rentat de mans. Un element clau en la seguretat alimentària"](#)

[Obesitat i sobrepès: l'altra malnutrició. Article del diari ARA](#)

[El sistema immunitari es reinicia mentre dormim. Article del diari ARA](#)

Agendes d'activitats



Publicació setmanal: dijous

Recull de les diferents caminades que s'organitzen a la comarca a l'apartat d'excursions (veure sumari).



Publicació setmanal: divendres

Recull d'activitats de senderisme que es fan a la comarca.

<p><u>Diumenge 4 de novembre: Caminada Serralats (Subirats)</u></p> <p>Caminada solidària ja que tots els beneficis aniran destinats a la lluita contra el càncer.</p>  <p>La distància de la caminada és d'uns 12,5km amb 300 metres de desnivell positiu i amb un nivell de dificultat moderat i assumible per qualsevol caminant habitual. El caràcter de la caminada no és competitiu.</p> <p>+ informació: https://serralats.com/caminada-serralats/</p>	<p><u>Diumenge 11 de novembre: Caminada de muntanya Cursarroca (Sant Martí Sarroca)</u></p> <p>El circuit de la caminada tindrà 11,3km amb 358 metres de desnivell positiu. Passarem per trams, que us faran gaudir d'un paisatge entre bosc molt agradable.</p> <p>És un circuit molt apte per a totes les edats i estats físics. En el recorregut de la caminada hi haurà 2 avituallaments líquids i sòlids.</p> <p>+informació: http://webtretzesports.wixsite.com/cursarroca</p> 
<p><u>Diumenge 18 de novembre: Cursa familiar Mitja Petita</u></p> <p>Corre o camina la desena part d'una Mitja Marató (2,109 km), amb sortida al C/Espirall i final a Les Cabanyes.</p>  <p>Participa-hi amb tota la família, cadascú al seu ritme, i anima els corredors de la Mitja!</p> <p>+informació: https://mitjaespirall.cat/cursa-familiar-mitja-petita/</p>	<p><u>Diumenge 25 de novembre: Replantació forestal</u></p> <p>En aquesta activitat, participareu en la plantació d'arbres, aprendreu la importància de la replantació i a com fer-ho correctament per a incrementar la supervivència dels plançons.</p> <p>L'activitat començarà a les 10h i acabarà a les 13h. Es desenvoluparà a la muntanya de Sant Jaume.</p> <p>+ informació a la pàgina web de l'Ajuntament de Vilafranca del Penedès.</p>



El racó del Consell Esportiu Alt Penedès

- Diumenge 25 de novembre: Cros a l'Escola St. Josep (Vilafranca del Penedès)
- Diumenge 2 de desembre: Cros a Guardiola de Font-Rubí