



### **Excursió recomanada a la Muntanyeta**

Itinerari circular amb destí a l'àrea recreativa de la Muntanyeta, al terme municipal de Sant Miquel d'Olèrdola. És una passejada apte per a tots els públics que transcorre entre camins rurals i camins asfaltats, podent fer un tast del paisatge penedesenc.

**Dificultat ruta:** Baixa

**Longitud:** 6,43 km

**Temps aproximat:** 1 hores 40 minuts (circuit complet)

+ informació a:

[http://www.turismevilafranca.com/sites/default/files/ruta/document/passejadesn9\\_desembre\\_2014\\_baixa.pdf](http://www.turismevilafranca.com/sites/default/files/ruta/document/passejadesn9_desembre_2014_baixa.pdf)



### **El consell saludable**

**Gaudir d'un pes saludable des de petits! Consells per a les famílies...**

- ✓ **Compartir els apartos amb els infants**, sense presses i sense pantalles (televisió, mòbils, etc.) és una bona oportunitat per relacionar-se i comunicar-se.
- ✓ Respectar la sensació de gana expressada pels infants és important. Cal evitar forçar-los a menjar si no tenen gana, perquè no aprenguin a menjar més del que necessiten.
- ✓ La base de l'alimentació saludable és **l'aigua i els aliments vegetals frescos** i mínimament processats: fruites, verdures i hortalisses, llegums, fruita seca, farinacis integrals i oli d'oliva verge extra. Les carns blanques, els peixos, els ous i els lactis s'hi han d'incloure amb menys freqüència i quantitat.
- ✓ **Com menys aliments salats, ensucrats i processats, millor!**
- ✓ **Fer una vida més activa.** És imprescindible el joc i l'oci actiu, amb activitats que els agradin, així com promoure els desplaçaments actius en el dia a dia. **L'objectiu és sumar 60 minuts o més d'activitat física moderada o intensa cada dia.**
- ✓ **És important donar exemple!** Els infants aprenen del que fan les persones més properes.



- ✓ Les "diètes" no són bones aliades. El pilar de la prevenció i del tractament de l'excés de pes infantil combina la **millora d'hàbits alimentaris, l'augment de l'activitat física i unes pautes de són adequades (al voltant de 9 hores de son nocturn)**. Aquestes propostes han d'implicar tota la família.

Basat en el document:

[http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/02Publicacions/pub\\_alim\\_inf/mantenir\\_pes\\_saluable\\_des\\_de\\_petits/gaudir\\_pes-saludable\\_des-de-petits.pdf](http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/mantenir_pes_saluable_des_de_petits/gaudir_pes-saludable_des-de-petits.pdf)



## Recepta saludable: Carbassa amb nous i formatge

### Ingredients:

- 1 carbassa moscada mitjana.
- 1 ceba.
- 100 g de formatge (en aquesta ocasió hem escollit formatge blau)
- 4 cullerades d'oli d'oliva verge extra.
- 40 g de nous.



Pre escalfem el forn a 200 °C. Tallem la carabassa per la meitat al llarg, la netegem i la buidem una mica. Reservem la polpa. Salpebrem les dues meitats i les ruixem amb 2 cullerades d'oli. Seguidament, rostim les dues meitats al forn durant 30 minuts.



A continuació, ens posem a tallar la ceba en rodanxes fines i les daurem en una paella amb la resta de l'oli. Tallem la polpa de la carabassa que havíem reservat anteriorment i la barregem amb la ceba, les nous i el formatge.

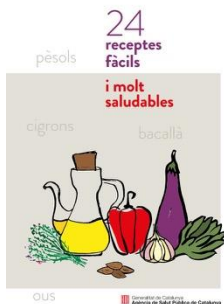


Finalment, emplenem les meitats de la carabassa i les rostim durant 15 minuts.

**Bon profit!**



## **i** Et pot interessar...



### **“24 receptes fàcils i molt saludables”**. Canal Salut. Agència de Salut Pública de Catalunya

Recull de receptes de fàcil preparació, baix cost i ràpida elaboració. Totes elles són aptes per a qualsevol franja d'edat i estan pensades perquè es puguin adaptar a diferents situacions o necessitats, tals com la diabetis, el sobrepès i la hipertensió.

### **Articles de diaris:**

[¿Els nens tenen hàbits saludables?](#) Diari ARA Criatures 01/06/2019

[Estofat de mill i felàfel: els nous gustos irrompen a l'escola.](#) Diari ARA 9/12/2018

[Prevenir l'obesitat infantil, feina de tots.](#) Diari ARA Criatures 10/11/2018

## **Agendes d'activitats**

### **Magazine del Penedès** **el cargol**

Publicació setmanal: dijous

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

### **F la Fura** INFORMACIÓ DE LES ACTIVITATS BANY PENEDÈS I GARINER

Publicació setmanal: divendres

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

### **Diuenge 26 de gener de 2020: MINI10K**

Cursa solidària d'1K per tota la família. Enguany la recaptació és destinarà íntegrament a l'associació Amics Joan Petit Nens amb Càncer.

+ informació: <http://www.10kvilafranca.org/mini-10k/>



El dissabte 25 de gener, al Claustre Sant Francesc i el diuenge 26 de gener, a la Rambla Sant Francesc, es faran tallers saludables per a totes les edats!



## El racó esportiu del Consell Esportiu de l'Alt Penedès

El CONSELL ESPORTIU DE L'ALT PENEDÈS és una entitat privada sense cap finalitat lucrativa que té com a fi bàsic el foment, la promoció i l'organització de l'activitat esportiva en edat escolar, en l'àmbit territorial que li és propi, la comarca de l'Alt Penedès. Vetlla també per promoure tot tipus d'activitat esportiva.

Formen part del Consell Esportiu de l'Alt Penedès els centres escolars, les entitats esportives, les institucions privades i les institucions públiques de la comarca que participin en l'activitat esportiva en edat escolar organitzada pel mateix consell o hi donin suport.

El Consell Esportiu de l'Alt Penedès mou setmanalment per tota la nostra comarca més de 2.000 esportistes en edat escolar i ho fa a través de la organització dels jocs escolars, coneguts popularment com a "Els JESPE". Us presentem l'agenda del Consell Esportiu d'aquells actes més significatius fins a Setmana Santa.

DATA	ACTE	LLOC
25 de gener	Trobada prebenjamina de minibàsquet	Pavelló Municipal Sant Sadurní d'Anoia
29 de febrer	1era jornada d'escacs escolar	Escola Baltà Elias (Vilafranca del Penedès)
1 de març	Cros del Pau Boada	Escola Pau Boada (Vilafranca del Penedès)
7 de març	Zona jornada d'escacs escolar	Escola Baltà Elias (Vilafranca del Penedès)
8 de març	Final nacional cros escolar	La muntanyeta Olèrdola
14 de març	3era jornada d'escacs escolar	Escola Baltà Elias (Vilafranca del Penedès)
22 de març	Cros de l'escola Baltà i Elias	Escola Baltà Elias (Vilafranca del Penedès)
29 de març	Cros de l'escola Cristòfor Mestre	Escola Cristòfor Mestre (Vilafranca del Penedès)

A part, cada setmana podeu gaudir de les competicions escolars de diferents esports que promou el Consell Esportiu.