

## Cloenda del 3r trimestre del programa AFIS Pediàtric 2015 – 2016



+ [1]

### Visita a l'hort de lledoner

El passat dimecres **dia 15 de juny** va tenir lloc la sessió final del programa **Afis pediàtric** d'aquest curs escolar. Va consistir en una petita **excursió des de la Porxada fins a "L'hort del Lledoner"**. La caminada es va fer seguint la vora del riu Congost i en arribar allà, en Marc Sabaté, de la Magrana Vallesana, ens va fer una visita guiada: va explicar com funcionava l'hort, qui ho podia fer servir, què hi plantaven, la qualitat d'aquests productes sense cap tipus de fertilitzants, les plantes aromàtiques i de com es podia fer un petit hort a casa.

L'objectiu de la sessió era practicar activitat física conjuntament amb la família, conèixer els productes que es poden cultivar a l'hort, la seva qualitat, així com prendre consciència i sensibilitzar els infants i les seves famílies davant les qüestions mediambientals .

El projecte "L'hort del Lledoner" és resultat de la col·laboració entre l'Ajuntament de Granollers, La Magrana Vallesana i Càritas Diocesana i dóna resposta a la demanda d'ambdues entitats per desenvolupar els seus projectes respectius d'horts col·lectius d'interès públic.

Durant aquest **segon i tercer trimestre**, els nens i nenes han assistit a les dues sessions pràctiques d'activitat física a la setmana que es feien a l'escola Ferrer i Guàrdia, i han participat, juntament amb les seves famílies, als tallers educatius programats.

En aquests tallers s'han treballat, mensualment, temes relacionats amb l'alimentació saludable: quins recursos tenim i com podem adherir-nos a un patró saludable, quina compra

hauríem de fer per aconseguir-ho, quina és la influència de la publicitat, tant en infants com en adults a l'hora de seguir una dieta correcta, el paper dels sucres com a responsables del sobrepès i com evitar-los... Una sessió pràctica de cuina va ajudar a entendre millor el que s'havia treballat prèviament.

Altres aspectes molt importants en els que s'ha fet incidència en les sessions ha estat la importància d'una bona autoestima, el control de la ansietat i el picoteig, aspectes treballats en altres sessions.

A totes les sessions es van treballar, de manera teòrico-pràctica i paral·lelament, les mateixes temàtiques en el grup de infants i en el de famílies. La part final de cada sessió es feia conjuntament per poder compartir les experiències treballades pels infants.

Totes les sessions han estat impartides per l'equip del projecte: la metgessa de salut pública i les tècniques del servei d'esports de l'Ajuntament de Granollers i la infermera pediàtrica de l'ICS. A la sessió de famílies sobre autoestima vàrem comptar amb la col·laboració de la pediatra de l'ICS, Dra. Cristina Ochoa, i a la sessió practica de cuina saludable amb el cuiner David Vázquez, del Gremi d'Hostaleria del Vallès Occidental.

## Galeria de fotos

- 



[2]

- 



[3]

Visita a l'hort de lledoner



[4]



[5]



[6]



[7]

embre de 2016

ebre de 2016



[8]



16

[9]



16

[10]



[11]



[12]



[13]



[14]

Taller "alimentació i ansietat" 20 abril de 2016

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type,  
//dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader  
d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>  
comunicacio@ajuntament.granollers.cat

**URL d'origen:**<https://www.granollers.cat/noticies/esports/cloenda-del-3r-trimestre-del-programa-afis-pedi%C3%A0tric-2015-%E2%80%93-2016>

## **Enllaços**

- [1] <https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2016/07/1.jpg>
- [2] [https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2016/07/img\\_20160615\\_181512571\\_hdr.jpg](https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2016/07/img_20160615_181512571_hdr.jpg)
- [3] [https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2016/07/img\\_20160615\\_182126260\\_hdr.jpg](https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2016/07/img_20160615_182126260_hdr.jpg)
- [4] [https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2016/07/img\\_20160120\\_172328777\\_hdr.jpg](https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2016/07/img_20160120_172328777_hdr.jpg)
- [5] [https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2016/07/img\\_20160120\\_173917646\\_hdr.jpg](https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2016/07/img_20160120_173917646_hdr.jpg)
- [6] [https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2016/07/foto\\_afis\\_2.jpg](https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2016/07/foto_afis_2.jpg)
- [7] [https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2016/07/fotos\\_afis\\_ped\\_i\\_passejada\\_006.jpg](https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2016/07/fotos_afis_ped_i_passejada_006.jpg)
- [8] [https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2016/07/img\\_6455.jpg](https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2016/07/img_6455.jpg)
- [9] [https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2016/07/img\\_20160317\\_172629585\\_hdr.jpg](https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2016/07/img_20160317_172629585_hdr.jpg)
- [10] <https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2016/07/img-20160420-wa0003.jpg>
- [11] <https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2016/07/img-20160420-wa0006.jpg>
- [12] [https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2016/07/img\\_7656.jpg](https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2016/07/img_7656.jpg)
- [13] [https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2016/07/img\\_7666.jpg](https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2016/07/img_7666.jpg)
- [14] [https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2016/07/img\\_7664.jpg](https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2016/07/img_7664.jpg)