

Cloenda del programa AFIS Pediàtric 2018-2019

El 21 de maig es va fer la sessió final del programa Afis pediàtric d'aquest curs escolar. Va consistir en una petita excursió des del centre de Granollers fins a "L'hort del Lledoner" de la



+ [1]

El 21 de maig es va fer l'activitat de cloenda d'aquest curs del programa Afis pediàtric. 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.

Així doncs, es va fer una caminada seguint la vora del riu Congost fins a l'Hort del Lledoner de la Magrana Vallesana. Un cop a l'hort, en Marc Sabaté, la Laia Rosàs i la Rosa Murtra van explicar com funciona l'hort, qui el pot fer servir, què hi planten, la qualitat d'aquestes productes sense cap tipus de fertilitzants, les plantes aromàtiques...

A través d'un joc, els nens i nenes participants van fer un recorregut per l'hort i van reconèixer els arbres fruiters i els cultius de temporada: les patateres, les tomaqueres, els alls, les faves, les carxofes, el cirerer cor de colom, la prunera clàudia, la figuera d'en Ramon i el magraner. Després, entre tots, van preparar una amanida per a cadascú amb alguns productes de l'hort: enciam, pastanaga, tomàquets cirerols, pomes i amb un ingredient especial: maduixetes de l'hort, i tot amanit amb oli i sal. A més de l'amanida, van tastar una infusió de l'herba aromàtica Maria Lluïsa que tenen a l'hort. Va ser una activitat molt interessant tant per als nens i nenes com per a les seves famílies.

Des de l'inici del programa al mes d'octubre i fins al passat 30 de maig, els nens i nenes participants han assistit a dues sessions setmanals d'activitat física grupal a la setmana i a nou tallers educatius, conjuntament amb les seves famílies, on es van tractar aspectes emocionals relacionats amb l'autoestima i l'alimentació, hàbits alimentaris i d'activitat física,

compra saludable, la publicitat enganyosa, consum de begudes ensucrades...

Les sessions educatives tenen un enfocament molt participatiu i dinàmic, ajuden a crear vincles entre les diferents famílies i els infants, i són un bon espai per compartir experiències, donar idees o recursos per resoldre diferents conflictes relacionats amb l'alimentació del seus fills i filles. D'altra banda l'infant pren consciència de tot allò que és més saludable per a ell i alhora se sent més protagonista de la seva salut.

Les sessions han estat guiades per 2 tècniques esportives del Servei Municipal d'Esports, una metgessa del Servei de Salut Pública Municipal i una infermera pediàtrica. Per a la sessió practica de cuina saludable s'ha comptat amb el cuiner Julià Bellalta, del Gremi d'Hosteleria del Vallès Occidental.

Galeria de fotos

-



[2]



[3]



[4]



[5]



[6]



[7]



[8]



[9]



[10]

// 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/salut-i-consum/cloenda-del-programa-afis-pedi%C3%A0tric-2018-2019>

Enllaços

[1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2019/06/whatsapp_image_2019-05-21_at_23.04.48.jpeg [2]

https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2019/06/whatsapp_image_2019-05-21_at_23.04.53_1.jpeg

[3] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2019/06/whatsapp_image_2019-05-21_at_23.00.10_1.jpeg

[4] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2019/06/whatsapp_image_2019-05-21_at_23.00.05_1.jpeg

[5] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2019/06/img_20190507_183714.jpg

[6] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2019/06/img_20190507_181625.jpg

[7] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2019/06/img_20190507_175519.jpg

[8] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2019/06/img_20190219_181222.jpg

[9] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2019/06/img_20190409_184459.jpg

[10] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2019/06/img_20190319_183009.jpg