HEALTHY-NOVA

La newsletter de salud de AFA Creanova

Paleta de pintura de la sala de artes plásticas del Colegio Creanova

Estimades famílies de Creanova,

Comença un any nou i aprofitem per posar en marxa aquest butlletí amb continguts interessants per a la salut dels vostres fills i filles.

La persona responsable d'elaborar-lo és la Jessica Ortiz, la nostra vocal de Salut i Escola i pediatra de professió.

De forma periòdica compartirem continguts nous i estarem encantats de rebre suggeriments sobre temes que us puguin interessar. Escriviu-nos a info@afacreanova.org.

Hola famílies!

Permeteu-me que em presenti. Em dic Jessica Ortiz i soc mare de dos preciosos alumnes de la nostra escola. Soc pediatra i exerceixo únicament a la sanitat pública de Sant Cugat. Per tant, aprofito per declarar que no tinc cap tipus de conflicte d'interès amb les recomanacions que us donaré des d'aquest butlletí.

Amb permís de la pandèmia i ja que la COVID rarament afecta de forma seriosa la salut física dels més menuts, en aquest butlletí pretenc parlar de temes que sí tenen una importància real en la salut dels nens i nenes.

I, en aquest primer butlletí, m'agradaria començar pel principi. Per un dels factors que més determinen la salut dels infants, els adolescents i els adults: la nostra alimentació.

Com que no hi ha una eina millor per tenir cura de la nostra salut que una bona informació, us vull recomanar dues lectures. Dues petites joies de divulgació científica, amb informació fiable sobre una alimentació infantil saludable.

La primera és per a vosaltres, mares i pares, que us preocupeu perquè els vostres fills i filles creixin sans.

Es tracta del llibre "Se me hace bola" del nutricionista Julio Basulto. Hi trobareu una gran quantitat d'informació d'alta qualitat, explicada de manera senzilla i rigorosa. Descobrireu que menjar sa és molt més fàcil del que sembla, si sabem detectar les "trampes" que a vegades trobem pel camí.

Se me hace bola. Libro de Julio Basulto

"No és més net qui més neteja, sinó qui menys embruta"

DITA POPULAR

La segona recomanació és una lectura per compartir amb els vostres fills i filles. Es tracta de “Nyam! Sobre allò que mengem”, un magnífic llibre de coneixements per als menuts de la casa (i no tan menuts), escrit per Diana Oliver.

Amb il·lustracions divertides i un contingut amè amb el qual podran aprendre quins aliments els cuiden i quins productes és millor evitar i així entendre millor les normes que els pares i les mares establim sobre el menjar.

I, per als adolescents de la casa, us porto dos blogs d’alimentació:

https://www.dimequecomes.com/ de la nutricionista Lucía Martínez

https://www.midietacojea.com/ del nutricionista Aitor Sánchez

Als dos podreu trobar-hi publicacions molt interessants d’alimentació saludable, a més de vídeos, xerrades TedX i enllaços als podcasts que aquests dos nutricionistes llencen periòdicament.

Per acabar, us deixo els enllaços a les recomanacions d'alimentació de la Generalitat de Catalunya. Potser la vostra infermera o pediatra ja us els ha facilitat.

https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/2213/recomanacions_alimentacio_primera_infancia_2016.pdf?sequence=1

https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf

https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/Publicacions/Alimentacio-saludable-per-a-tothom/Petits-canvis-per-menjar-millor/

Hi ha una magnífica feina darrere d'aquestes guies, que estan en contínua revisió i actualització en funció dels coneixements nous. Veureu, per exemple, com han anat canviant les recomanacions de consum de proteïna, tot donant prioritat a les d'origen vegetal i reduint les d'origen animal.

Espero que us animeu a fer una ullada a aquests enllaços i llibres formidables. Em consta que els podreu trobar a les biblioteques de Sant Cugat, per tant, ho teniu fàcil per consultar-los.

Us desitjo molta salut i ens veiem al proper butlletí!

Jessica Ortiz

Vocal Salut i Escola

AFA Creanova