Promoció d'un desenvolupament saludable des de les escoles

written by Sara Carbonell | 22 d'April de 2023



Les condicions del lloc on naix un xiquet o xiqueta poden influir de forma positiva o negativa en la salut i en el desenvolupament dels menors segons el consell científic nacional sobre el desenvolupament de la infància de Harvard. Hi ha elements que no depenen de nosaltres, però hi ha influències positives que sí que podem promocionar per a potenciar un entorn que afavorisca un desenvolupament saludable. És en este punt on les escoles tenen un paper important per a superar l'exposició als perills i accedir a les oportunitats de manera igualitària.

De la importància que les escoles siguen espais segurs per a reduir la violència ja hem parlat altres vegades. Ara ens volem centrar en una altra de les influències positives en el desenvolupament saludable, si es tenen en compte les evidències científiques: l'alimentació.

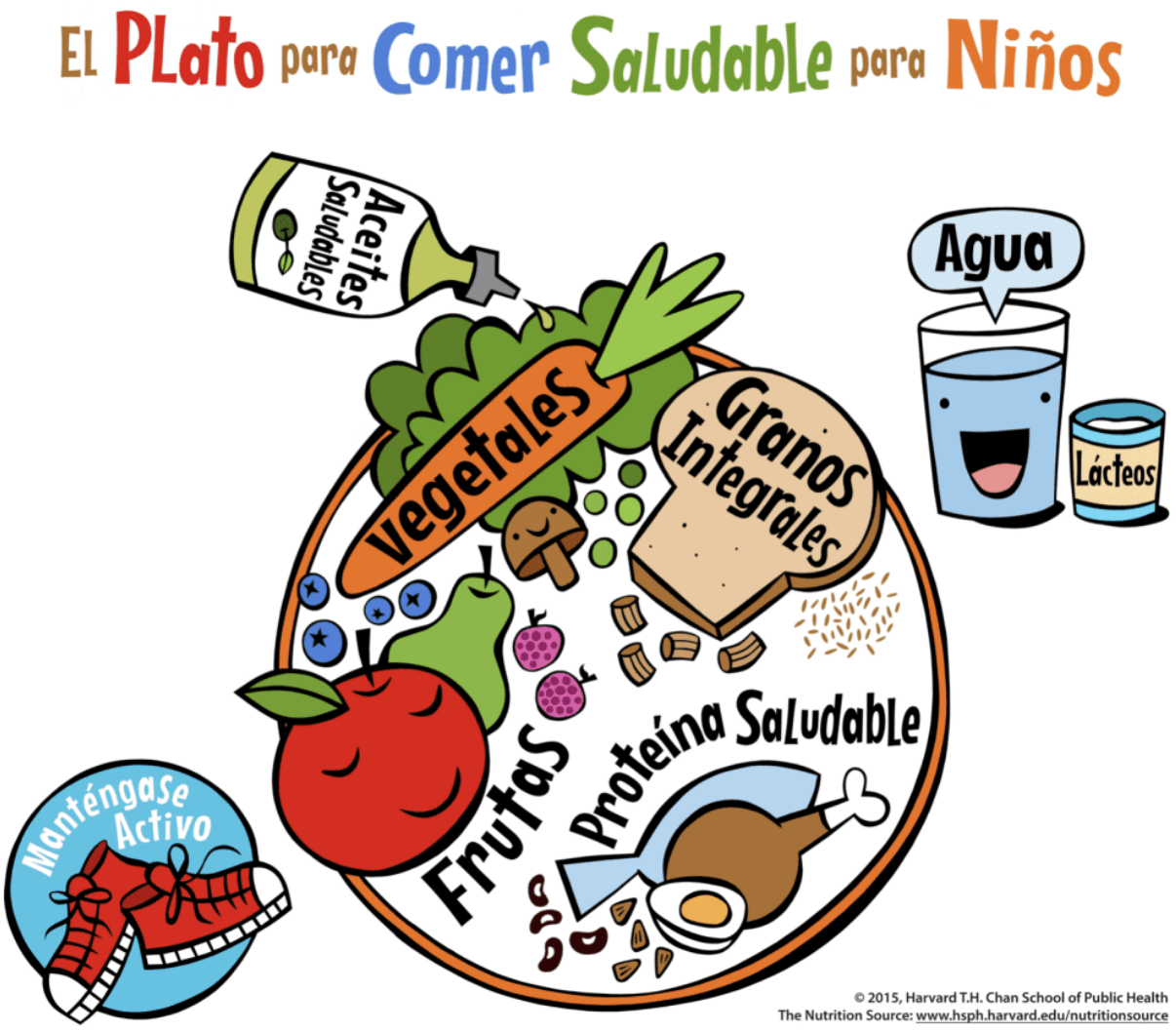
La ingesta de sucre entre els xiquets i xiquetes ha suscitat preocupació a tot el món, ja que supera habitualment les recomanacions nutricionals. Els sucres refinats no aporten cap valor nutricional a la dieta i el seu consum s'associa a diversos resultats negatius per a la salut. Una dada que ens pot ajudar a controlar la quantitat

de sucre als menjars escolars és que s'ha identificat que els sucres afegits als aliments durant el seu processament industrial són la principal font de sucre en la dieta infantil. Podem pensar que els sucs són saludables, però s'ha demostrat que el consum de sucres lliures com la glucosa, sacarosa, fructosa, xarop de blat de moro i els naturalment presents en sucs, mel i xarops, poden ser perjudicials per a la salut. És habitual continuar trobant dinars o berenars amb aliments que contenen una gran quantitat de sucre com és la brioixeria, els productes processats o les llepolies.

Podem compartir amb famílies i alumnat el Plat de Menjar Saludable de Harvard per a la Infància, com una guia visual que ajude a educar i animar els xiquets i xiquetes a menjar bé i a mantenir-se en moviment. És molt senzill perquè d'una ullada es poden veure exemples dels millors aliments per a inspirar la selecció de menjars i piscolabis saludables, i posa l'accent en l'activitat física com a part de l'equació per a mantenir-se sa. Igualment, ens pot servir de referència quan s'elaboren els menús escolars.

Algunes de les recomanacions són les següents:

- La majoria dels aliments han de ser vegetals i fruites (½ del plat)
- Escollir grans integrals (¼ del plat)
- Utilitzar olis de plantes saludables amb moderació (oliva, canola, soja, blat de moro, gira-sol, cacauet).
- Prendre aigua i mantenir-se actiu.



Des dels programes de promoció de la salut que alguns centres educatius impulsen, es poden compartir amb les famílies estes evidències científiques, obrint espais de diàleg igualitaris, per tal de veure junts i juntes de quina manera podem evitar influències negatives en el desenvolupament saludable dels xiquets i xiquetes.

[Foto de Unsplash]