



CONSELL MUNICIPAL D'INFANTS CIUTADANS DE REUS

AUDIÈNCIA PÚBLICA

3 de juny de 2013

La MARIA CRUSET MORAGUES, l'ADRIÀ SALADRIGAS GARCÍA i l'ANNA GENÉ ESCAURIAZA, del col·legi La Salle

1. Bon dia senyor alcalde, regidores i regidors, mestres, famílies i totes les persones que sou aquí per escoltar el Consell Municipal d'Infants Ciutadans de Reus. Aquest curs, l'Ajuntament ens ha encarregat un tema important: **l'alimentació saludable**. És important per a nosaltres i per a tothom, i us explicarem el perquè.

2. Un total de 571 nens i nenes de 23 grups de 5è de primària, de 16 escoles de Reus, hem treballat a l'escola i a l'Ajuntament **l'alimentació saludable**, dirigits per persones expertes de les regidories d'Ensenyament i Salut Pública i acompanyats pels nostres mestres i tutors.

3. Avui, després de molta feina, els 34 consellers i conselleres que som aquí, escollits democràticament pels nostres companys i companyes de classe, en nom de tots ells i dels nostres centres, us volem presentar el nostre compromís i les propostes que hem aprovat d'un total de 376 aportacions, però abans heu de saber com hem treballat.

El DANIEL CASAS PALLÀS i l'ELIA MARTÍNEZ OLESTI, de l'Escola Prat de la Riba

4. Les tres primeres sessions d'Infants Ciutadans s'han fet a l'escola. A la primera sessió hem parlat dels drets i deures dels infants i de com podem participar en la construcció i la millora de la nostra ciutat. Si de petits aprenem a fer-ho, quan siguem grans segur que també voldrem participar de les decisions importants que ens afecten.

5. També ens han explicat que el Consell Municipal d'Infants Ciutadans de Reus forma part del Consell Nacional dels Infants i Adolescents de Catalunya, on es treballa pels grans temes i les preocupacions que interessin als infants i joves que hi viuen. Sabem que el Consell d'Infants de Reus es va crear l'any 1998, que ha treballat molts temes i ha presentat moltes propostes de les quals una bona part s'han fet realitat.

La **MARIA FONT ESTREM** i la **MIRIAM RIFAI SÁNCHEZ**, de l'escola Puigcerver

6. Durant la segona sessió hem reflexionat i debatut sobre el tema d'aquest curs: l'**alimentació saludable**. Ens han explicat coses que no sabíem i que a partir d'ara aconsellarem i practicarem. A la tercera sessió, que també s'ha fet a l'escola, hem escollit els nostres consellers i conselleres de manera democràtica, votant la millor candidatura de totes les que s'han presentat. Els consellers i conselleres triats ho serem durant un any sencer.

7. Després, hem fet 3 sessions a l'Ajuntament. I com l'any passat, la primera trobada s'ha fet al Mas Pintat, un lloc ben bonic on es fan moltes activitats per a les famílies. Al Mas Pintat els 34 consellers i conselleres ens hem trobat per primera vegada, ens hem pogut conèixer, jugar i berenar.

El **LUCAS VILLANUEVA CEBALLOS** i la **SARA NAVASCUES MAS**, de l'institut-escola Pi del Burgar

8. Per fer les altres dues sessions ens hem reunit a les oficines de la Regidoria d'Ensenyament i Política Lingüística. Hem hagut de treballar molt per posar en comú les 376 propostes que s'han fet a les escoles i que avui, resumides, presentem a l'alcalde, als regidors i a totes les persones que han vingut a escoltar-nos en aquest Saló de Plens.

9. Per començar us direm que hem après que l'alimentació és un dret dels infants; és un acte voluntari que es pot educar. Mengem per tenir energia, per créixer i tenir salut; però no tots mengem igual, sigui per cultura, religió, educació o per motius econòmics. Actualment, hi ha molts nens i moltes famílies que passen gana arreu del món i també a la nostra ciutat. Hem parlat molt de la crisi i de com ens podem ajudar en moments difícils.

El JOSÉ LUIS PUEYO VILTRES i la MIREIA VIRGILI GAVÍN, de l'escola Isabel Besora

10. Ens han explicat que a Reus hi ha entitats que ajuden les persones necessitades: el Banc d'Aliments, Càritas, els menjadors socials i altres. I que es fan campanyes de recollida d'aliments durant l'any a les escoles i en altres llocs de la ciutat.

11. Pensem que tots els ciutadans hi podem col·laborar amb aportacions personals; i els restaurants, les botigues, els supermercats i mercats que donin el menjar no utilitzat als menjadors socials.

L'HUC PENTINAT LLURBAL i la LAIA PÉREZ MONNÉ, de l'escola Montsant

12. Sabeu que cadascú de nosaltres pot millorar l'alimentació perquè sigui més saludable? Hem de menjar variat cinc vegades al dia, sobretot hem d'esmorzar abans de sortir de casa. Podem preparar-lo amb la família i entre tots triar allò que més ens agrada i convé.

13. Ens van passar un qüestionari per saber què esmorzarem quan ens llevem. No tots els nens ho fem bé, fins i tot alguns no mengen res abans d'entrar a l'escola o mengen poc. Hem de corregir aquest mal costum perquè al matí necessitem molta energia per treballar i estudiar.

La MALENA CATALÀ MONTSERRAT i la VALENTINA REGGIARDO MORENO, del col·legi Sant Pau

14. Hem après també que els aliments es classifiquen en grups i que per alimentar-nos de manera equilibrada s'ha de menjar de tots els grups. Hem de mastegar bé i sense pressa i no jugar amb el menjar. L'aigua no forma part de cap grup d'aliments però és molt important, n'hem de beure perquè el nostre cos està format per un 60 % d'aigua; sobretot, beure'n abans i després de fer exercici.

15. Vigilar la higiene és molt important a qualsevol edat. Tots hem de recordar i recomanar rentar-nos les mans abans i després de tocar els aliments i de menjar; i rentar-nos les dents després de cada menjada. Si de petits aprenem a fer-ho ja no ho oblidarem.

El POL CANELA QUERALT i la CORI ARENAS DÍAZ, del col·legi MARIA ROSA MOLAS

16. Ara que ja coneixem millor els tipus d'aliments, podem demanar a casa i a l'escola que les receptes i els menús siguin més variats, equilibrats i saludables, seguint les recomanacions de la piràmide d'aliments i dels experts. Que hi hagi més fruita i verdura, fruita seca, menys fregits, dolços, brioixeria industrial, xuxes i begudes ensucrades. I si al menjador escolar sobra menjar del dia, que el puguin prendre cap a casa aquells nens que més ho necessitin.

17. Estaria bé que durant el curs les escoles facin més excursions, organitzin activitats, festes, jocs, gimcanes, tallers, concursos i xerrades sobre l'alimentació saludable, ensenyar a cuinar, a comprar i a llegir les etiquetes. També per a les famílies (pares i avis), i sobretot a partir de P3 .

El ROGER VALLS I ABRIL i la NATÀLIA ALTÈS I XIFRÉ, de l'escola Maria Cortina

18. Tot això es pot fer igualment en altres llocs de la ciutat: als centres cívics, a la Biblioteca, al Parc de Nadal, als casals d'estiu i fins i tot en un programa a Canal Reus TV on participar nens i famílies i persones famoses per parlar de menjar sa i cuina saludable. Ja ens han dit que les propostes de la tele costen més d'aconseguir, però nosaltres us ho volem proposar.

19. A Reus moltes escoles tenen i treballen l'hort. Voldríem que en tinguessin totes, que ens ensenyin a cuidar-lo i poder cuinar i menjar de la seva collita.

I aprendre a fer un hort al balcó de casa, i que hi hagi terrenys a la ciutat per a horts familiars.

El menjar que sobra a casa també es pot fer servir com a compostatge d'aquests horts.

El SHUN LAI LIN i la CARINA-GEORGIANA BEICA, de l'escola Els Ganxets

20. Una idea compartida és que l'Ajuntament organitzi cada any el Dia de l'Alimentació Saludable a la plaça del Mercadal, perquè fa molts anys era la plaça del mercat de Reus. Seria una gran festa on tothom hi pot participar. Hi podria haver paradetes d'aliments saludables que es puguin tastar (fruita fresca i seca, suc, verdures, etc.) Activitats i tallers per a grans i petits, consells i receptes sobre alimentació sana, contes, jocs.

21. On també hi hagués una exposició i un intercanvi de menjar saludable de diferents països. Això ja ho fem a les escoles i ens agrada molt. L'Ajuntament faria publicitat del Dia de l'Alimentació Saludable i recordaria tot l'any els bons consells alimentaris amb cartells i fullets, anuncis als diaris, a les revistes, a la ràdio, als autobusos de Reus i en tots els punts d'informació de la ciutat.

La LAIA DURAN RAMAL, la CARLA LÓPEZ CASTRO i l'ANNA GONZÁLEZ BUENAFUENTE, del col·legi Sant Josep

22. També hem pensat que un bon lloc d'informació és el web de l'Ajuntament perquè molta gent el consulta. Hi pot haver un apartat dedicat a l'alimentació saludable amb consells, receptes, menús i amb la informació de totes les activitats que es facin a Reus sobre el tema. I no sols al web de l'Ajuntament, també al de l'Hospital, escoles, etc.

23. I als restaurants de menjar ràpid i als que organitzen festes infantils d'aniversari els podeu demanar que revisin els menús perquè siguin més saludables. Nosaltres, si fem festes a casa, també ho hem de procurar. I que en aquest establiments hi hagi més varietat de fruita del temps per triar i menús per a persones amb alguna intolerància.

24. A les escoles, als llocs públics i al carrer hi hauria d'haver màquines expendedores de fruita, en alguns llocs ja n'hi ha. I durant tot l'any, paradetes de fruita del temps, pelada i fresqueta, amb bons consells i receptes. Hi ha màquines que venen altres coses de les quals no hem d'abusar.

El LLUÍS FARGAS CENDRA i la MARIA DE IRACHETA COSTA, del collège Français de Reus

25. I us volem proposar que l'Ajuntament planti arbres fruiters als diferents barris de la ciutat i a les escoles, sabem que ha començat a plantar-hi rosers. Podria anar-ho fent poc a poc fins que totes en tinguessin. Un altre Consell d'Infants va plantar un arbre per escola i va apadrinar-lo a la plaça Joan Ferraté i Soler. També us demanem que reviseu si hi ha prou fonts d'aigua als parcs i jardins públics.

26. Tots hem coincidit a ser més respectuosos amb la nostra ciutat, no hem d'embrutar-la llençant al terra restes de menjar, papers, plàstics, xiclets i altres coses. Fem servir les papereres, n'hi ha. Ja sabem que un Consell d'Infants va treballar el civisme, però això sempre és bo de recordar.

L'AYOUB AMRAOUI i la FATIMA IKKENE, de l'escola Rosa Sensat

27. I com que la fruita seca té moltes propietats i és molt saludable i recomanada, hem tingut una idea: que a la Cavalcada dels Reis de l'Orient es reparteixi fruita seca en bossetes, i no sempre caramels.

28. Per ajudar les persones amb sobrepès i lluitar contra la obesitat infantil, a banda de tots els consells alimentaris, podem aconsellar que l'esport i l'activitat física també ens ajuden a tenir una vida sana. Un tema que ja va treballar un anterior Consell d'Infants i que nosaltres volem recordar.

EL DANIEL LÓPEZ LLÀTSER i l'ANA RÓDENAS FRAILE, de l'escola Cèlia Artiga

29. I fins aquí les propostes del Consell Municipal d'Infants Ciutadans del 2013. El treball que hem fet durant el curs amb els nostres companys i companyes de 5è i amb totes les persones que ens han ajudat, a l'escola i a l'Ajuntament.

30. Volem agrair tot allò que ens han ensenyat i explicat. Tot el que hem après i el que a partir d'ara podrem compartir a casa, amb els nostres companys i amics. Ho recordarem i ho posarem en pràctica com a Consell d'Infants de la nostra ciutat.

EL DAVID MIHALTAN i l'ARIADNA MARTÍNEZ GOMARIZ, de l'escola Misericòrdia

31. Ens comprometem a esmorzar bé abans de sortir de casa i a mig matí a l'escola. A menjar sense pressa i no oblidar cap menjada. A menjar de tot una mica, principalment més fruita i verdura cada dia, no tants dolços i a consumir més aigua.

32. A rentar-nos les mans i les dents quan toca; a respectar la nostra ciutat i no embrutar-la.
A fer esport i activitat física. A no llençar el menjar, a provar nous aliments i aquells que no ens agraden.

La MARIA RODRÍGUEZ RUIZ i la MAR PUIG BRUNO, de l'escola Alberich i Casas

33. La Convenció dels Drets dels Infants diu que els nens i les nenes tenen dret a créixer i a desenvolupar-se amb salut i a disposar d'una alimentació adequada. Aquest és el principi que hem treballat aquest curs i el que us hem volgut explicar.

34. Els nens i les nenes d'aquest Consell Municipal d'Infants Ciutadans ho serem durant un any. Ens agradarà treballar amb l'Ajuntament el curs vinent per fer possibles aquestes propostes, sabem que el Consell d'Infants del curs passat ho ha fet.

Moltes gràcies per escoltar-nos.