

EDUCACIÓ PER A LA SALUT A LES ESCOLES D'ADULTS: L'ALIMENTACIÓ

G. SANTAMARIA I ORMELLA
(Professora d'adults)

Introducció

Volem exposar com es porta un tema a les escoles d'adults. Encara que sota una visió subjectiva, ho farem generalitzant una mica el que després, depenent dels alumnes i els mestres de cada escola i curs, s'haurà de concretar per presentar-ho a classe.

Les escoles d'adults

Les escoles d'adults són els llocs on va la gent adulta a rebre la formació que no ha tingut de jove. Solen estar ubicades en locals habilitats, de mida petita i amb un nombre reduït de mestres (freqüentment és de tres), i atenen la demanda de la població del barri.

Els alumnes vénen amb diverses motivacions: obtenir un nivell i un títol que els permetrà trobar una feina, augmentar cultura i poder ajudar els fills o desenvolupar-se millor en la societat, perquè no han pogut anar mai a l'escola abans, i la joventut que ha fracassat en l'escolaritat vol la graduació corresponent. L'edat de l'alumnat és a partir dels 16 anys, quan finalitza el període en què hom té dret d'anar a escola, i no hi ha límit superior: de fet, ens trobem amb gent ben gran que encara té ganes d'aprendre.

A les escoles d'adults considerem dos tipus de cursos: els que anomenem reglats, que segueixen els programes oficials, i els que en diem no reglats, que abans de la LOGSE no figuraven en els plans d'educació. Els coneixements que s'imparteixen són els corresponents als programes d'EGB, però no es fa de la mateixa manera en 8 cursos, sinó que es reparteixen en cinc nivells anomenats: alfabetització, neoelectors, certificat, pregraduat i graduat. Algunes escoles duen endavant experiències de formació professional, accés a la universitat, cursos monogràfics, etc., però de moment ho fan extraoficialment.

Les programacions

Les programacions dels temes es fan de manera global i aprofitant tant l'interès que puguin despertar en els alumnes com els coneixements que ja tenen. El temps és limitat i cal arrodonir les unitats temàtiques en poques sessions, sense abusar en feines per a casa, ja que els alumnes tenen altres obligacions. Es pretén, sempre que es pot, fer sessions pràctiques, que és el que pot oferir l'escola i els alumnes no poden trobar a nivell particular. De tota manera, les condicions de les escoles només permeten fer pràctiques gens complicades.

Hem de distingir els cursos baixos (fins a certificat) dels alts. El que es fa en els primers és bàsicament a escala de llenguatge i descripció, sense aprofundir-hi gaire, ja que hi acostuma a haver persones d'edat madura, amb problemes importants de comprensió i limitacions per a tot allò que necessiti un procés d'abstracció. A graduat el tractament pot ser més elevat, ja que ens trobem amb gent més jove i que, encara que els seus coneixements siguin limitats, mostren una maduresa intel·lectual més bona. És fonamental aclarir tots els conceptes bàsics, perquè després ells puguin, si volen, informar-se millor sobre el que han estudiat en la bibliografia que tenen a l'abast.

Els materials

Per treballar el tema fem servir els llibres, fitxes i materials diversos destinats a l'EGB. També utilitzem els dossiers fets per mestres de diferents escoles d'adults, i així preparem fitxes i exercicis adients. També mirem d'aprofitar publicacions en revistes de divulgació, diaris, etc., així com si fan algun programa a la televisió sobre qüestions relacionades amb algun dels punts.

Avaluació

Es valora l'assistència, la presentació de qüestionaris i de treballs i, de cara als mestres, el fet de constatar un interès sobre el tema que abans no hi era per manca d'alguns coneixement bàsics.

La digestió

Es planteja introduir la digestió i l'alimentació a partir de l'estudi sistemàtic de l'aparell digestiu.

LA BOCA. Es descriu la morfologia, els òrgans de què consta i la seva funció dins la digestió. Cal remarcar:

a) les dents: els problemes de càries que comporten, l'origen i les accions específiques destinades a evitar-la; també la importància d'una bona dentadura i el fet de mastegar per fer una bona digestió.

b) la llengua: es diu com actuen algunes substàncies sobre les papil·les gustatives, remarcant la diferència entre el gust i l'olfacte, que col·loquialment queda força confús.

c) les glàndules salivals: la funció de lubricar que fa la saliva i fent una pràctica molt senzilla, que consisteix a veure (amb tintura de iode) com s'elimina el midó del pa quan hi actua una estona la saliva; s'introdueix el concepte d'enzim.

L'ESTÓMAC. Aquí es fa veure l'acció de l'àcid clorhídric que tots coneixen com a salfumant i la seva importància en eliminar la majoria dels microbis, i l'estructura que presenta per no malmetre la pròpia paret de l'estómac i les agressions que la poden afectar. Es fa esment de la funció enzimàtica i s'explica com són els moviments peristàltics.

L'INTESTÍ. Es remarca l'acció dels enzims i com es fa l'absorció dels aliments, mostrant l'estructura de la paret i els diferents trams. Es mostra l'acció de la bilis posant oli en un tub d'assaig amb fel de pollastre, i es veu què és una emulsió i com facilita l'absorció sense processos químics pròpiament dits.

Els aliments

a) Tipus de substàncies nutritives

Aquest punt es tracta simultàniament amb les funcions de digestió i després amb la roda dels aliments. Es fa la distinció entre glúcids, proteïnes i lípids en relació amb la participació que tenen en el cos, i es fa correspondre la terminologia que ells ja coneixen a nivell col·loquial amb les paraules utilitzades en àmbits més científics, tot i fent referència als aliments més representatius que contenen cada una d'aquestes substàncies en quantitat important. S'esmenta la composició química de manera molt simple.

Es menciona el colesterol i els problemes que pot portar. S'intenta fer comprendre com són de complicades i varies les molècules de les proteïnes i la diversitat de

funcions en què hi són implicades. Es pren com a exemple la clara d'ou i s'estudia la propietat de desnaturalització amb àcids, alcohol i escalfor.

b) Necessitats del cos

La mesura que es fa dels aliments és per les calories que poden proporcionar en cremar-se, encara que no tots s'utilitzen d'aquesta manera. Observem alguna taula de calories dels diferents aliments i proposem algun exercici fent-la servir. Mirem taules de necessitats calòriques segons la constitució i l'activitat de l'individu, i fem esment de la proporció idònia dels diferents principis immediats.

Quant a l'aigua, s'indica com ingressa en el cos sense que ens n'adonem. Es miren taules de composició dels aliments i es calcula l'aigua que ens proporcionen. Per veure-ho millor, es posa a assecar una llesca de pernil dolç, de la qual es dibuixa el contorn i es pesa. Després, un cop sec, s'observa i s'aprecia l'aigua que contenia.

Les sals minerals són ben conegudes almenys de nom i els alumnes tenen notícia del que se sap popularment. Cal dir-los, però, que el cos no sempre pot assimilar aquestes substàncies i els problemes carencials poden presentar-se malgrat que aparentment se'n prengui suficient.

El mateix succeeix amb les vitamines, i se'ls fa veure que actuen en quantitat molt petita, que si es fa una dieta equilibrada no en calen com a medicament. S'anomenen les principals i en els quadres normalment ja vénen indicades en els aliments que les porten.

Finalment, s'observa una roda dels aliments per fer un resum de tots els punts tractats i es fa un exercici d'elaboració d'un menú equilibrat.

c) Aliments naturals

Els aliments naturals són els més saludables, però s'han de saber els problemes que poden portar si no estan en òptimes condicions.

Cal dir que molts microbis hi poden créixer i que no sempre els fan inservibles per consumir-los, com per exemple els responsables que la llet es prengui o de donar el gust als formatges, els que fan vi del suc de raïm o vinagre del vi. De tota manera, ja se sap que, si més no, transfereixen mala olor, com les floridures, i els aliments contaminants no tenen les condicions òptimes per al consum: el mecanisme antisèptic de l'estómac no sempre elimina tots els microbis, i podem contraure malalties de vegades força greus. També les substàncies que tiren a la fruita i hortalisses són poc recomanables per al cos. És útil considerar que si bé hi ha qui fa al·lèrgies diverses als aliments, no vol dir que el menjar en qüestió sigui dolent o estigui contaminat.

S'ha de sensibilitzar de prendre la precaució de fer el tractament higiènic apropiat als diferents casos: un rentat minuciós amb aigua o algun antisèptic per les verdures i la

fruita, pelar-la si cal; l'esterilització bullint el producte (llet) o tenint cura que quedi ben cuit (carn de tot tipus). Val a dir que en les societats urbanes molts aliments ja han sofert algun d'aquests tractaments abans de posar-los a la venda, i si no, uns controls assegurin la salubritat dels productes, almenys fins a la data que porten de caducitat.

d) Els aliments envasats

En els aliments envasats es treballa especialment perquè es fixin en les informacions que han de dur les etiquetes i que moltes vegades és imprescindible conèixer: data de caducitat o de consumició preferent, condicions de conservació, pes net i pes escorregut, composició, fabricant, normes per a la seva preparació. Encara que hi ha molta informació pel tipus d'envàs, color, propagandes, etc., no sempre és totalment completa.

Dietes

Es treballa una mica el concepte de dieta equilibrada i se'ls fa comparar amb la que ells solen fer. Després es busca informació sobre algun tipus de dieta alternativa de les que s'han posat tant de moda avui en dia, com és ara la vegetariana o macrobiòtica, o entre les múltiples varietats de règims que es revalora últimament. També se'ls fa saber les propietats positives dels productes propis de casa nostra i la relació que tenen les dietes amb el clima de cada lloc.

Conclusió

És necessari saber tot el que es relaciona amb la salut de les persones. L'alimentació hi té una importància especial, i per això s'inclou en els programes d'educació d'adults. Pretenem fonamentalment sensibilitzar la gent perquè aprengui a dur una vida el més sana possible.