

---

# Proposta d'intervenció educativa a famílies amb nens de 6 a 8 anys amb excés de pes de l'Àrea Bàsica de Salut de La Bisbal d'Empordà

## Modalitat DISSENY D'INTERVENCIÓ -

---

*Treball Final de Màster Nutrició i Salut*

---

Autor/a: Immaculada Jou Solés

Nom i Cognoms Director/a: Violeida Sanchez Socarrás

---

Data o Semestre de realització del treball

02/01/2019



# Índex

Resum.....	3
Abstract .....	4
Introducció .....	5
Objectius .....	8
Metodologia.....	9
Accions formatives .....	9
Població diana .....	24
Avaluació .....	25
Cronograma.....	26
Recursos necessaris.....	28
Pressupost .....	29
Aplicabilitat de la intervenció.....	30
Conclusions .....	32
Bibliografia .....	33
Guia d'annexos.....	38
Annexos.....	39

## **Resum**

Aquest treball pretén ser una guia per a professionals sanitaris per portar a terme una activitat educativa a famílies que tenen nens de 6 a 8 anys amb excés de pes.

L'activitat va dirigida tant a nens com a les seves famílies perquè en aquesta edat el paper educatiu de l'entorn familiar és molt important ja que és on s'adquireixen els hàbits. Les àrees on es vol incidir és en l'alimentació saludable i l'exercici físic.

La durada del programa educatiu serà de 6 mesos: 1 sessió teòrica (amb possibilitat de debat) mensual als pares i tres sessions mensuals als nens combinant teoria, tallers i exercici físic.

L'objectiu principal del projecte és dotar de coneixements aquestes famílies per portar a terme una alimentació més saludable i motivar per incrementar l'activitat física..

Els objectius específics inclouen implicar la família, conscienciar-la de quins aliments ha d'incloure la dieta saludable i conscienciar de la importància de l'exercici físic.

S'utilitzen enquestes prèvies i posteriors a la intervenció per avaluar canvis en l'alimentació i exercici físic dels nens. També es valorarà la satisfacció dels participants.

### ***Paraules clau***

Disseny d'intervenció, educació nutricional, nens, famílies, excés de pes.

## **Abstract**

This project pretends to be a guide for health professionals to develop an educational activity to families with children between 6 and 8 years old who present overweight.

The activity is addressed to both, children and their families, because in this age, the educational role of the family is very important as it is when they get their habits. The areas where it wants to influence are in healthy eating and physical exercise.

The educational program will last 6 months and it consists of one theoretical session (including discussion) each month addressed to parents. It also includes three sessions per month for children which will consist of theory, practice and physical exercise.

The main objective of the project is to provide knowledge to families in order to follow a healthier diet and motivate them to practice more physical exercise.

Specific objectives include to implicate children's family, to raise awareness about which foods must be included in a healthy diet and motivate them to practice physical exercise.

Measuring instruments are defined to evaluate the diet before and after the intervention, time spent to exercise and satisfaction surveys.

### ***Key words***

Intervention design, nutrition education, children, families, overweight

## Introducció

La **obesitat i el sobrepès** es defineixen com un excés de pes corporal degut a una acumulació de greix per sobre del considerat normal segons característiques individuals com edat, sexe o alçada. (1)

L'excés de pes augmenta el risc de patir malalties cardiovasculars, diabetis, trastorns de l'aparell locomotor i alguns tipus de càncer. (1)

Les **causes** de la obesitat són múltiples. Hi juga un paper important el balanç energètic total, és a dir l'alimentació hipercalòrica i el baix consum energètic, generalment originat per una alimentació poc equilibrada i un estil de vida sedentari, és a dir factors ambientals i modificables. També pot originar-se per factors genètics, l'edat, el sexe, certes malalties o medicaments, estrès o embaràs entre d'altres. (1)

L'obesitat és un **problema de salut pública**, tant pel nombre de persones afectades, com per la repercussió amb l'aparició o empitjorament de problemes crònics de salut: diabetis, hipertensió, malalties cardiovasculars, etc.(2) Aquesta preocupació es reflecteix en la redacció dels objectius del Pla de Salut de Catalunya 2016-2020, en el qual, l'objectiu 17 és "Reducir en un 5 % la prevalença d'excés de pes en la població de 6 a 12 anys". (3)

L'any 2009, un document de l'OMS estimava que l'excés de pes, el sedentarisme i el baix consum de fruita eren els responsables d'un 18,6 % de la mortalitat en països de renda elevada. A Catalunya representava 11.351 morts anuals, un 8,3 % relacionades amb l'alimentació, un 5,5 % amb el sedentarisme i un 4,8 % relacionades amb problemes de salut com l'excés de pes. (2)

Segons l'ESCA (Enquesta de Salut de Catalunya) 2016 el 34,2 % de la població de 6 a 12 anys presenta excés de pes (37,9 % els nens i 30,2 % les nenes). El 22,2 % té sobrepès i el 12,1 % té obesitat. (4). El sobrepès afecta igual nens i nenes mentre que la obesitat és superior en nens.

La prevalença de sobrepès augmenta en els darrers anys i la d'obesitat es manté estable i fins i tot es redueix en nenes.

El percentatge d'obesitat infantil és superior en famílies de classe social baixa: un 15,9% respecte al 8 % en famílies de classe social alta. (2). Aquesta observació també es reflecteix en les dades de l'ESCA 2016.

Un nen amb sobrepès és molt probable que acabi convertint-se en un adult obès. L'excés de pes durant la infància i l'adolescència està fent que cada vegada es vegi més malalties com diabetis, hipertensió i artrosi en gent jove. (1)

Les mesures de prevenció es poden iniciar en el moment del naixement potenciant l'alletament matern que actua com a factor protector (2)

Un altre moment idoni per començar a actuar sobre l'excés de pes és en el moment de la seva detecció i quant abans millor. Després dels vuit anys d'edat és més difícil aconseguir revertir el procés cap a la obesitat i els trastorns de salut associats. (1)

Cada vegada hi ha més iniciatives de **programes per combatre l'excés de pes** en la **població infantil** i adquirir bons hàbits de salut, entre ells els alimentaris i els d'activitat física. Molts d'aquests programes tenen una durada llarga, des d'un curs escolar a varis anys) i impliquen escoles, famílies i nens. Alguns exemples són Avall, Ciutats Saludables, EdAI, Thao, PERSEO, Nereu, etc. (5)

Una **intervenció educativa** en salut pot aconseguir millorar els coneixements sobre el tema tractat, però pot ser insuficientment efectiu per canviar la conducta envers un hàbit. (6) Per intentar millors resultats algunes revisions bibliogràfiques apunten que cal fer intervencions amb un **enfoc integral**: a nivell individual, social i ambiental. S'aconsegueixen millors resultats quan l'entorn és facilitador del canvi d'actitud. Per exemple, en el cas de l'alimentació, l'impost sobre begudes envasades ensucrades (IBEE) vigent des de l'1 de maig del 2017, ha aconseguit reduir el consum d'aquests productes en un 22 % (7).

Un altre aspecte a tenir en compte a l'hora de dissenyar una intervenció és la durada. Els de llarga durada obtenen millors resultats, ja que el canvi d'hàbits és un procés lent.

Analitzant les dades actuals de l' ABS La Bisbal d'Empordà la població infantil (0 a 15 anys) amb excés de pes és del 11,1 % (7,1 % sobrepès i 5 % obesitat), inferior a les dades obtingudes a l'ESCA 2016 i altres estudis com ara l'estudi Aladino. (2) Aquesta situació podria ser per un baix nivell de registre a la història clínica, ja que la codificació s'efectua individualment per a cada pacient i no automàticament segons el càlcul de IMC informatitzat.

L'interès en aquest treball és per la sensació (derivada de l'enquesta alimentària realitzada en les visites de protocol d'activitats preventives) de que hi ha desconeixement de la dieta equilibrada i una població infantil, en general sedentària i amb poca motivació personal per a l'esport. Un factor no afavoridor del canvi és que les activitats esportives que es fan al municipi són competitives i poden facilitar que un nen amb menys possibilitats físiques se senti discriminat. Per tant, a nivell de municipi s'hauria d'involucrar algun monitor de lleure o esport per captar l'interès per aquests nens en fer activitats esportives i/o lúdiques que fomentin l'activitat física a través del joc amb l'objectiu de passar-s'ho bé a l'hora que fan activitat física, sense tenir la pressió **d'aconseguir uns resultats esportius**.

En aquesta zona no hi ha cap iniciativa d'aquest tipus.

En l'àmbit familiar hi ha gran variabilitat de coneixements i hàbits i és on el nen adopta els hàbits que condicionaran el seu futur. Per tant, és on s'hauria d'adreçar la intervenció educativa, incloent **activitats per a pares i fills**. Representaria una continuïtat dels coneixements adquirits pel nen a l'escola i afavoriria la interacció entre pares i fills en temes d'alimentació i activitat física.

Per tant, la intervenció educativa s'adreça a famílies (pares i fills) de nens amb excés de pes d'entre 6 i 8 anys (a partir dels 8-10 anys és més difícil canviar els hàbits ja adquirits) amb l'esperit d'aconseguir canvis en el seu comportament alimentari i d'activitat física mesurables a través de diversos paràmetres que es descriuran a la metodologia.

## Objectius

L'**objectiu principal** del projecte és dotar de coneixements tant les famílies com els nens amb excés de pes de 6 a 8 anys per portar a terme una alimentació més saludable i motivar-los per practicar més activitat física.

Els **objectius específics** són:

- Implicar la família en el projecte
- Aportar a les famílies coneixements de dieta equilibrada
- Capacitar a les famílies per valorar quins aliments ha d'incloure una dieta saludable
- Facilitar informació a les famílies sobre bons hàbits relacionats amb el menjar
- Motivar a tots els membres de les famílies per fer millorar els hàbits d'activitat física.



## Metodologia

### Accions formatives

La metodologia escollida són sessions teòriques breus per als pares amb conceptes clars seguides d'un temps dedicat al debat. Cal fomentar la participació dels assistents i l'apoderament en la presa de decisions respecte al tema plantejat.

Les sessions per als nens consten d'una petita introducció teòrica, tallers pràctics sobre el tema, visualització d'algun vídeo i després un temps destinat a activitat física amb un monitor d'esport o lleure.

S'estructura la intervenció en una sessió d'una hora mensual amb els pares i tres sessions mensuals amb els nens de una hora i mitja. La durada total serà de 6 mesos. A cada sessió s'entregarà algun fulletó recordatori dels missatges tractats.

Els continguts de les sessions amb pares i amb els nens són paral·lels, és a dir, es tracta el mateix tema en la sessió dels pares que en les 3 següents sessions dels nens, per afavorir la interacció i/o discussió a nivell familiar.

Els temes a tractar són:

- Piràmide de l'alimentació
- Alimentació saludable: pocs sucres i greixos i més fruites i verdures
- Menú saludable, mètode del plat en infants i joves
- Esmorzars i berenars saludables
- Opcions més saludables per substituir aliments hipercalòrics, menjars ràpids, brioixeria, ...
- Compra i rebost saludables (contingut en sucre i greixos dels aliments que comprem)
- Menjar en família, la família com a exemple
- Piràmide l'activitat física per a joves i adolescents
- Beneficis de l'exercici físic

Previ a l'inici de les xerrades cal enviar una carta als pares per informar del projecte (Annex 1). Posteriorment es trucarà al domicili per saber si han rebut la carta, què els sembla el projecte, preguntar si hi estan interessats i en cas afirmatiu informar de la

data d'inici de les sessions. En cas de no estar interessats o no haver rebut la carta, s'explicaria altra vegada el projecte per intentar convèncer-los per assistir-hi.

La **sessió 1 per als pares** inclou:

- Agraïment per la participació en el projecte i compromís d'assistència
- Presentació de la intervenció, la justificació i objectius
- Omplir el consentiment informat per a la participació en les activitats (Annex 2)
- Omplir l'enquesta inicial. Utilitzaria l'enquesta de l'estudi Enkid (validada). (Annex 3)
- Conceptes d'alimentació i nutrició, connotacions de l'acte de menjar (8)
- Dieta mediterrània i beneficis per a la salut
- Piràmide de l'alimentació saludable (Annex 4)(9)
- Mètode del plat (Annex 4)(9)
- Video: "Petits canvis per menjar millor". Recomanacions que t'ajuden a triar l'opció més saludable (10)
- Recordatori de conceptes importants
- Preguntes, dubtes, aportacions ...
- Entrega del document: "Petits canvis per menjar millor" (11)

Després de la primera sessió amb els nens seguiran les tres primeres sessions setmanals amb els nens

**Sessió 1 amb els nens:**

- Benvinguda i presentació de tots els assistents (infermera, monitor i nens)
- Explicació de dieta equilibrada, grups d'aliments i importància de cadascun d'ells
- Vídeo: "5 al dia" (12)
- Taller pràctic per grups de 3-4 nens: a partir de retalls de revistes, fotos, fulletons o dibuixats i classificar els aliments segons els grups anomenats anteriorment
- Entrega de l'exercici fet a la xerrada (fotocòpia a cada nen)

Segona part de la sessió:

Jugar al joc: "El país de pedra". (13)

Joc per fer en grups de més de 15 nens.

Es necessiten 4 pilotes fluixes i 2 mocadors o cintes vermelles

Es juga en un espai delimitat on van corrent fent el seu rol de joc: jugador, dimoniet dolent o angelet protector.

D'entre els participants, 4 seran dimoniets dolents i 2 angelets protectors. Els dimoniets hauran d'intentar tocar els altres nens (no poden tocar els angelets) amb la pilota i al mateix temps dir: "pedra". El nen tocat es converteix en pedra i ha de restar immòbil. Els angelets poden alliberar els nens convertits en pedra si el toquen amb la seva vareta màgica (el mocador vermell) dient "salvat" o "lliure".

Al cap d'una estona es canvien de rol.

### **Sessió 2 amb els nens:**

- Recordatori dels grups d'aliments
- Vídeo: "Piràmide dels aliments. Freqüència de consum dels grups d'aliments" (14)
- Explicació de la piràmide, significat de la base i el vèrtex
- Taller pràctic (en grups de 3-4 nens) de col·locar retalls d'aliments a una piràmide en blanc (Annex 5).
- Entregar el tríptic de la piràmide publicat per la Generalitat de Catalunya (Annex 6)(15) i la que han elaborat ells.

Segona part de la sessió:

Anar a fer el recorregut d'una ruta de la xarxa d'itineraris saludables de la població. (16)

### **Sessió 3 amb els nens:**

- Explicació del mètode del plat
- Entrega de plat en blanc amb les parts distribuïdes (Annex 7)
- Elaborar per grups exemples de plats pel dinar i sopar a partir de retalls d'aliments, ...

- Marcar amb gomets vermells els aliments poc saludables, del vèrtex
- Substituir aquests aliments per altres més saludables
- Entregar fotocòpies dels plats elaborats per cada grup a cada nen

Segona part de la sessió:

Joc: "Killball". (13)

Consisteix en fer dos equips que juguen cadascun des del seu terreny.

Cada equip ha d'intentar tocar els membres de l'altre equip amb una pilota fluixa des del seu terreny. Els tocats es situaran en un espai al darrera de l'altre equip i hauran de tocar amb la pilota un adversari per salvar-se.

A continuació toca la **sessió 2 amb els pares**, la primera del segon mes del programa

A la segona sessió amb els pares s'exposen els següents conceptes:

- Recordatori resum de la sessió anterior
- Piràmide d'hàbits saludables a la taula de la Fundació Alicia. (17)
- Participació dels nens en la compra, planificació menús, tasques culinàries i de responsabilització a la cuina
- Ambient idoni per compartir els àpats, els pares com a exemple.
- Importància de l'esmorzar
- Preguntes, dubtes, aportacions ...

**Sessió 4 amb els nens**, primera del segon mes consta de:

- Importància de l'esmorzar
- Explicar què esmorzen, col·locant els aliments retallats del que esmorzen a la piràmide i valorant si estan a la zona del vèrtex
- Buscar solucions amb aliments de les altres parts de la piràmide i l'ajuda del fulletó "millorem els esmorzars i berenars..." (Annex 8) (18)
- Entrega de la publicació de la Generalitat "Millorem els esmorzars i els berenars dels infants" (Annex 8)(18)

Segona part de la sessió:

Joc: "Stop". (13)

Joc per fer en grup.

Un jugador fa de perseguidor i quan està apunt de tocar un company, aquest diu "Stop" i queda immòbil amb les cames obertes. No es pot moure fins que un altre jugador li passa per sota les cames.

### **Sessió 5 amb el nens:**

- Explicar com mengem: a casa, a l'escola, amb qui, a taula, al sofà, veient la TV
- Explicar les seves vivències dels àpats: un moment agradable, sempre acaben amb discussió, no m'agrada el que em donen, m'obliguen a acabar-me el menjar ...
- Fomentar a participar en les tasques relacionades amb els àpats: comprar, escollir menús, parar taula, cuinar, recollir la taula, compartir les converses, ...

Segona part de la sessió:

Joc: El joc de les cadires. (19)

Consisteix en col·locar cadires en rotllana mirant cap a fora. S'ha de posar una cadira menys del nombre de participants al joc.

Es posa música i els nens van vorejant les cadires fins que es para la música. En aquest moment han de seure ràpidament a una cadira. El que es queda sense poder seure queda eliminat. Es retira una cadira i el joc continua fins que queda una cadira i dos nens i guanya el que pot seure a la darrera cadira.

### **Sessió 6 amb nens:**

- Taller: "Anem al mercat", fer la compra per elaborar els àpats de la família per un dia. Es faria també a partir de retalls o dibuixos d'aliments
- Col·locar els aliments en una piràmide en blanc i valorar si els tenim de totes les categories i en les proporcions adequades
- Entregar la piràmide feta per ells i proposar que amb els pares intentin fer les millors oportunes si ho consideren millorable

Segona part de la sessió

Joc: "Les gerres". (13)

Joc de persecució. Es pot fer en un terreny delimitat.

Es formen parelles. Hi ha un participant que persegueix i un perseguit. El perseguit per salvar-se es col·loca al costat d'una parella. El del costat oposat d'on s'ha col·locat el perseguit, ha d'abandonar la seva parella i ara passa a ser el perseguit.

Per fer-ho més participatiu, podria haver-hi més d'un perseguidor i perseguit.

La **sessió 3 amb els pares** que aporta coneixements sobre:

- Recordatori sessió anterior
- Activitat física
- Beneficis
- Petits canvis per ser més actius
- Vídeo "Animem els infants perquè siguin més actius" (20)
- Preguntes, dubtes, aportacions, ...
- Entrega del fullet de la Generalitat de Catalunya: "Mantenir un pes saludable des de petits. 10 consells per a famílies" (Annex 9) (21)

La **sessió 7 amb els nens** es centra amb l'activitat física:

- Definició activitat física
- Beneficis físics i de relació social
- Explicació de la piràmide de l'activitat física
- Entregar piràmide publicada per la Generalitat de Catalunya: "Activitat física i salut a la infància i l'adolescència" (Annex 10) (22)

Segona part de la sessió:

Caminada, realització d'una altra ruta saludable de la xarxa d'itineraris saludables.  
(16)

La **sessió 8** amb nens inclou:

- Marcar a una piràmide en blanc i individual quina és la nostra activitat
- Valoració si fan suficient activitat
- Com es poden moure més
- Entrega de la seva piràmide
- Entrega de la publicació: “10 trucs per ser més actius si tens més de 5 anys” (Annex 11) (23)

Segona part de la sessió:

Joc: Saltar a corda. “Olla barrejada”(24)

Es juga amb una corda d'uns 10 metres de llargada. Dos jugadors agafen la corda pels extrems i la fan rodar sense parar . Tots canten la cançó: Olla barrejada qui no entra para, olla barrejada qui no surt també”

Quan canten “Olla barrejada qui no entra para” tots entren a saltar a la corda. Fan un salt i quan canten “olla barrejada qui no surt també”, tots han de sortir de la corda. Passa a parar (fer rodar la corda) el que no entra o surt en el moment correcte o qui ensopega.

Si són molts jugadors es pot jugar amb vàries cordes o anar jugant per tornos.

**Sessió 9 amb nens:**

- Què podrien fer per moure's més
- Perquè no ho fan?
- Planificació d'activitats de cap de setmana, familiars, amb amics, ...
- Elaboració d' una graella setmanal d'activitat física: entre setmana, cap de setmana (Annex 12)
- Entrega de la graella

Segona part de la sessió:

Joc: “Cadenes de quants?”. (13)

Es pot jugar amb molts nens.

Els jugadors corren per un terreny definit i quan el professor diu : “Cadenes de n<sup>o</sup> ...” els participants s'han d'agrupar per formar les cadenes. Els que queden sense cadena estan eliminats.

La **sessió 4 amb els pares** inclou:

- Aquesta sessió és bàsicament pràctica i participativa
- Repàs de conceptes de sessions anteriors
- Analitzar la cistella de la compra, si s'ajusta a la dieta mediterrània
- Valorar si compren productes més envasats o frescos
- Valorar els àpats de casa, els esmorzars i berenars. Com es podrien millorar?
- S'ajusten a les recomanacions de menjar productes sense sucre, amb poca sal i greixos i amb alt contingut de fibra?
- Quines opcions tindrien per millorar la dieta? Alternatives a menjar ràpids, ...
- Aportar receptes saludables i comentar-ne alguns aspectes
- Entregar per escrit la web de les publicacions: "24 receptes fàcils i saludables" (Annex 13) i "Receptari de llegums" (Annex 14)

**Sessió 10** amb els nens:

- Taller: "Tornem al mercat" per fer la compra per elaborar els àpats de la família per un dia. Es faria també a partir de retalls o dibuixos d'aliments
- Col·locació d'aliments en una piràmide en blanc i valorar si els tenen de totes les categories i en les proporcions adequades
- Entrega de la nova piràmide seva i comparació amb l'anterior

Segona part de la sessió:

Joc: "Tallar el fil". (13)

Es juga en un terreny ampli.

És un joc de persecució. Un jugador persegueix un altre jugador. Quan una persona passa corrent entre ells dos es converteix ell en perseguit. Deixa de ser perseguidor quan aconsegueix tocar algun jugador i llavors es canvien el rol.

**Sessió 11** amb els nens:

- Col·locació de retalls d'aliments del que van menjar ahir en un plat amb les 3 parts i valorem si és correcte
- Valoració de què hi faltava, com es podia complir?. Recórrer a la piràmide construïda



- Explicació d'experiències positives de degustació aliments que els altres no han tastat
- Entregat el plat que han construït

Segona part de la sessió:

Joc: "Pilota contacte". (13)

Es juga amb dos equips que comparteixen el mateix espai.

Un equip ha de tocar amb una sola pilota els membres de l'altre equip. Quan els toca (ha de tenir les mans en contacte amb la pilota) s'han de quedar amb les cames obertes fins que algú els salvi passant per sota de les seves cames. S'ha d'aconseguir tocar tot l'equip contrari.

Es pot contar el temps amb un cronòmetre.

### **Sessió 12 amb els nens:**

- A partir de retalls, o fotos d'aliments , preparació d'un menú (per grups de 3-4 nens) per tot un dia amb el mètode del plat per dinar i sopar i amb esmorzar, mig matí i berenar
- Marcar amb vermell els aliments que són del vèrtex, marcar amb verd els que no hi són.
- Substitució dels aliments no saludables per altres més saludables
- Entregar el menú que han elaborat (corregit), fer-ne fotocòpies de tots els grups i entregar-les a tots

Segona part de la sessió:

Joc: "Reacció ràpida". (13)

Consisteix en col·locar-se tots els participants asseguts a terra en rotllana amb els peus cap a dins la rotllana. Al centre hi ha una pilota fluixa.

El professor diu un nom dels jugadors, aquest s'ha d'aixecar ràpid i intentar tocar amb la pilota en dels altres jugadors que estan intentant allunyar-se d'ell.

Es pot eliminar el que ha estat tocat o puntuar-lo.

La **sessió 5 amb els pares** també és participativa i pràctica:

- Recordatori de conceptes anteriors
- Dificultats per fer canvis en la dieta
- Entorn facilitador del canvi? A la compra, quan sortim, ...
- Aportar experiències culinàries d'aliments poc acceptats en general pels nens
- Estem oberts a fer canvis en la compra, en les coccions, en incorporar nous aliments o noves receptes?
- Dificultats pel canvi. Buscar solucions

La **sessió 13 amb els nens** inclou:

- Avaluació de com mengen
- Portar de casa el menú del dia anterior escrit en un foli o amb retalls de fotos o amb els aliments dibuixats.
- Marcar amb verd i vermell segons els aliments estan al vèrtex de la piràmide o no.
- Cerca d'opcions per substituir els aliments poc saludables
- Entrega dels menús amb les correccions

Segona part de la sessió:

Joc amb corda: "El rellotge II". (24)

Es juga amb una corda d'uns 10 metres

Dos participants fan rodar la corda.

La resta es posen en ordre per anar entrant a saltar a la corda tantes vegades com l'hora que toca. Per exemple, es diu: "la una" i entra a la corda el primer nen, fa un salt i surt alhora que entra el segon nen i fa un salt i així fins que tots hagin entrat a fer un salt. Després es continua així amb totes les hores del rellotge.

La **sessió 14** amb els nens enllaça el contingut amb la sessió anterior

- Repetició l'exercici de la sessió anterior i fer que ells mateixos analitzessin i aconsellessin a un company com corregir els punts vermells.
- Trobar maneres de convèncer el company per acceptar aliments nous .

- Explicació d' experiències favorables envers aliments poc acceptats en general.
- Entregar els menús corregits

Segona part de la sessió:

Caminada per una altra ruta saludable del municipi a pas lleuger.. (16)

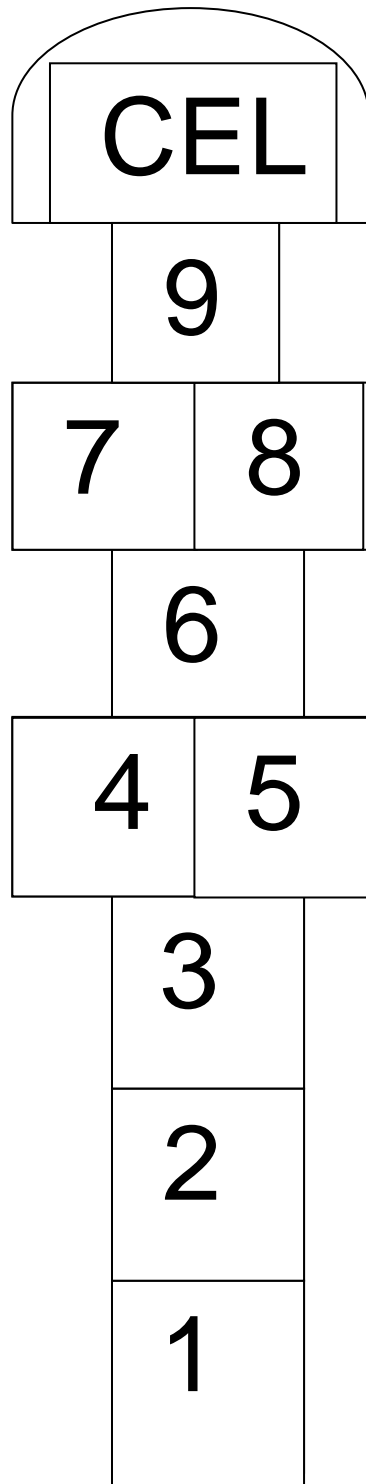
### **Sessió 15 amb els nens:**

- Com preparar plats divertits, recerca fotogràfica a internet
- Receptes d'aliments poc consumits, recerca a internet, revistes de cuina, fulletons de supermercats, ...
- Animar a provar-los a casa
- Entregar fotos de receptes atractives, plats amb composició de colors, ...

Segona part de la sessió:

Joc: "La xarranca". (25)

Per poder desenvolupar el joc primer de tot s'han de marcar a terra unes caselles de la següent manera:



Es necessita també una pedra.

És un joc tradicional català i pot tenir algunes variants segons la zona geogràfica on es juga. Per exemple, el nombre de caselles o la seva distribució.

El joc consisteix en tirar una pedra a la primera casella i fer tot el recorregut casella a casella saltant a peu coix i evitant posar el peu a la casella ocupada per la pedra. A les caselles dobles es pot posar un peu a casa casella. En arribar a la casella "cel" es poden posar els dos peus a terra i fer la volta per iniciar el recorregut de tornada de la mateixa manera, però en arribar a la casella anterior a la que conté la pedra, el jugador s'haurà d'ajupir (sense tocar amb l'altre peu a terra), recollir la pedra i anar fins el final del recorregut.

Quan acaba el seu torn entra a jugar un altre jugador.

Cada jugador he d'aconseguir fer tot el circuit tirant la pedra cada vegada a una casella diferent.

Un jugador és eliminat quan la pedra no entre dins la casella o queda tocant la línia que la limita. També és eliminat quan toca amb el peu a terra (el segon peu). També si trepitja les vores d'alguna casella. En aquests casos ha d'esperar una altra vegada el seu torn i reiniciar el joc on l'havia deixat.

Guanya el que acaba primer el circuit havent posat la pedra a totes les caselles i fent tot el recorregut correctament.

#### **Sessió 6 amb els pares** dedicada a:

- Repassar conceptes i objectius
- Analitzar el projecte en general, en participació oberta
- Aprofundir en el que els hagi quedat menys clar
- Omplir l'enquesta final de coneixements i l'enquesta de satisfacció
- Agraïment de l'assistència i participació.
- Convidar a repetir l'enquesta als 3, 6 i 12 mesos de finalitzar el projecte. S'enviarà per correu i es podria retornar per correu o al CAP garantint l'anonimat. Es facilitaran els sobres i segells per retornar-les. Qui rebi el correu les guardarà garantint l'anonimat (tindrien el codi identificatiu per poder valorar els canvis a nivell global i individual (familiar).

#### **Sessió 16 amb els nens:**

- Recordatori de grups, d'aliments, piràmide, mètode del plat
- Recordatori beneficis de l'exercici físic

Segona part de la sessió:

Joc: "Cara, creu". (13)

Pel desenvolupament del joc cal dibuixar a terra cinc línies. Una al centre, una a 1 metre de distància a cada costat de la línia central i les altres dues a 10 m. a banda i banda de la primera.

Els nens es distribueixen sobre les línies separades 1 m. de la línia central tenint cadascun la seva parella identificada.

Els d'una banda són els "cara" i els de l'altre els "creu".

Quan el monitor diu: "cara" aquests han de córrer per atrapar els "creu" , que hauran d'intentar salvar-se corrent cap a la línia de la seva banda que dista 10 m de la central. Si aconseguen creuar la línia sense que l'atrapí la seva parella "cara" s'anota un punt i si l'atrapa s'anota el punt el "cara". Tornen tots caminant a la posició inicial. Es pot anar repetint. Es pot variar la posició de sortida: panxa enlaire, de genolls, ..

### **Sessió 17 amb nens:**

- Repàs d'elaboració d'un menú saludable d'un dia
- Substitució dels aliments del vèrtex de la piràmide per altres més sans
- Recopilatori de tots els menús de cada grup
- Fotocopiats i entrega dels menús a cada nen

Segona part de la sessió:

Cursa de sacs (26)

Cada jugador necessita un sac per posar-s'hi dins. Li ha d'arribar fins a la cintura perquè li permeti aguantar-se'l amb les mans

S'alineen tots els jugadors darrera una línia marcada a terra. En donar la sortida han de saltar fins arribar a una altra línia marcada a uns 10-20 metres de distància.

Guanya qui arriba primer.

### **Sessió 18 amb els nens:**

- Valoració general de l'experiència. Guia de preguntes intentant obtenir resposta de tots els assistents:
- Heu provat algun aliment nou que no sigui del vèrtex de la piràmide?
- Quantes vegades?
- Us agrada més quan el torneu a provar?

- Heu participat més en la compra?
- Heu participat més en planificar el menú?
- I en cuinar o ajudar a la cuina a preparar els aliments?
- Us heu mogut més?
- Heu fet més activitats a l'aire lliure amb amics?
- I amb la família?
- Us ha agradat participar en aquest "curs"?
- Quines coses us han agradat?
- I quines no us han agradat?
- Agraïment per l'assistència

2ª part de la sessió:

Escollir el joc que els agradaria repetir d'entre els que han jugat fins ara o algun que proposin.

## **Població diana**

La **població diana** són els nens de 6 a 8 anys amb excés de pes de l'Àrea Bàsica de Salut de La Bisbal d'Empordà i les seves famílies. Les dades s'obtidran a partir de la codificació a la consulta de sobrepès o obesitat. La codificació la fa el pediatra o la infermera a partir de les gràfiques de Carrascosa informatitzades a la història clínica del pacient. Considerem sobrepès si l'Index de Massa Corporal és superior al percentil 85 i obesitat si és superior al percentil 95.

Posteriorment es contactarà amb les famílies dels nens diagnosticats de sobrepès o obesitat per carta (Annex 1), per explicar el projecte i al cap d'uns dies es contactarà via telefònica per convidar a participar, aclarir dubtes, saber-ne la opinió, etc. Si accepten participar s'informarà de la data d'inici de les sessions.



## Avaluació

Per **avaluar** el programa d'intervenció cal analitzar el procés, l'impacte i els resultats.

Per l'**avaluació del procés** s'utilitzaran dades sobre cobertura del programa (famílies convidades a participar i famílies assistents), manteniment de la cobertura al llarg de les sessions, si s'ha desenvolupat íntegrament com estava planificat, enquestes per valorar la opinió dels assistents respecte els docents, el contingut de les sessions, la seva utilitat, l'espai on s'havia realitzat i el material utilitzat.

Per avaluar el procés s'ha de partir del nombre total de famílies que compleixen els requisits per participar en la intervenció educativa. Comptar quantes d'aquestes famílies accepten a participar-hi i quantes assisteixen a cada sessió i entreguen les enquestes de final de les sessions, als 3, 6 i 12 mesos de finalitzar-se el projecte. Calcular els percentatges en cada sessió de pares i de nens i d'enquestes entregades.

Portar un registre d'incidències de cada sessió, per exemple, si hi ha hagut algun problema tècnic que hagi impedit veure el material audiovisual de la sessió, si hi ha hagut algun problema de relació en el grup o qualsevol altre factor a tenir en compte per a properes intervencions.

A la darrera sessió també es demanarà que omplin l'enquesta de satisfacció (Annex 15).

La **valoració de l'impacte** inclou mesurament dels coneixements i de les actituds. Quant als coneixements es passarà l'enquesta a inici i final del programa i indirectament ens aportarà dades sobre coneixements adquirits i canvi d'actituds respecte a la situació inicial. Durant el programa es podran obtenir dades subjectives veient el comportament o comentaris dels assistents. Per una millor valoració dels coneixements potser seria necessària una enquesta inicial i final per a cada sessió, tant amb nens (plantejada de diferent manera) com amb els pares, però penso que podria ser massa feixuc i repetitiu.

L' enquesta utilitzada serà la de l'ESCA (Annex 3) sobre hàbits saludables en alimentació i activitat física. L'han d'omplir els pares a la primera sessió, a la darrera sessió i al cap de 3, 6 i 12 mesos d'acabar la intervenció. Servirà per avaluar si hi ha hagut algun canvi en els hàbits d'alimentació i activitat física i si es mantenen en el temps. Es podran obtenir resultats generals i resultats a nivell de cada família perquè

les enquestes tot i ser anònimes tindran un codi d'identificació per a cada família (per exemple número de casa+ pis+porta on viuen).

Els **resultats** es mesuraran comparant l'enquesta inicial amb la del final del programa i les posteriors i valorant si hi ha canvis en el consum d'aliments saludables, quants àpats fan al dia, etc i hores dedicades a fer activitat física.

Es poden relacionar dades sociodemogràfiques, com per exemple, el nivell d'estudis dels pares amb consum de determinats aliments, freqüències de consum, hàbits d'esmorzar abans d'anar a l'escola, hores d'activitat física dels nens, hores de televisió o pantalles, activitats extraescolars.

## **Cronograma**

La durada total del programa serà de 6 mesos i mig tenint en compte la preparació prèvia. Es portaran a terme sessions setmanals, una per als pares i tres per als nens. Les sessions dels pares tindran una durada d'una hora i les dels nens una hora i mitja.

ACTIVITATS PRÈVIES A L'INICI DE LA FORMACIÓ		
SETEMBRE	OBTENCIÓ MOSTRA CANDIDATS	
OCTUBRE	ENVIAMENT DE CARTES A LES FAMÍLIES	
OCTUBRE	CONTACTE TELEFÒNIC AMB ELS FAMÍLIES	
SESSIONS FORMATIVES		
	SESSIÓ PARES	SESSIÓ NENS
2 <sup>a</sup> SETMANA DE NOVENBRE	1	
3 <sup>a</sup> SETMANA DE NOVENBRE		1
4 <sup>a</sup> SETMANA DE NOVENBRE		2
1 <sup>a</sup> SETMANA DE DESEMBRE		3
2 <sup>a</sup> SETMANA DE DESEMBRE	2	
3 <sup>a</sup> SETMANA DE DESEMBRE		4
2 <sup>a</sup> SETMANA DE GENER		5
3 <sup>a</sup> SETMANA DE GENER		6
4 <sup>a</sup> SETMANA DE GENER	3	
5 <sup>a</sup> SETMANA DE GENER		7
1 <sup>a</sup> SETMANA DE FEBRER		8
2 <sup>a</sup> SETMANA DE FEBRER		9
3 <sup>a</sup> SETMANA DE FEBRER	4	
1 <sup>a</sup> SETMANA DE MARÇ		10
2 <sup>a</sup> SETMANA DE MARÇ		11
3 <sup>a</sup> SETMANA DE MARÇ		12
4 <sup>a</sup> SETMANA DE MARÇ	5	
1 <sup>a</sup> SETMANA D'ABRIL		13
2 <sup>a</sup> SETMANA D'ABRIL		14
4 <sup>a</sup> SETMANA D'ABRIL		15
1 <sup>a</sup> SETMANA DE MAIG	6	
2 <sup>a</sup> SETMANA DE MAIG		16
3 <sup>a</sup> SETMANA DE MAIG		17
4 <sup>a</sup> SETMANA DE MAIG		18
AGOST 3 <sup>a</sup> ENQUESTA		
NOVENBRE 4 <sup>a</sup> ENQUESTA		
MAIG 5 <sup>a</sup> ENQUESTA		

## Recursos necessaris

- Recursos materials
  - Espai físic. Sala adequada per a projeccions amb espai suficient per a tots els assistents i mobiliari adequat per a fer els tallers per als nens i l'activitat física.
  - Projector per a Power Point, visualització de vídeos, etc.
  - Ordinador
  - Cadires, taules
  - Folis, carpeta, llapis, colors, tisores, cola, fotos d'aliments de revistes, fulletons de supermercats o fotos pròpies.
  - Material per a jocs: pilotes fluixes, corda, mocador o cinta vermella, guix, pedra, aparell de música (o ordinador, no imprescindible), cordes d'uns 10 metres de llargada.
  - Fulletons o material per entregar com a recordatori de missatges de la sessions
  
- Recursos humans:
  - Infermera
  - Monitor de lleure o esport i si no es pot aconseguir ho podria realitzar la mateixa infermera

## Pressupost

Per als **recursos materials** quant a la sala, projector, ordinador, taules i cadires van ser gratuïts perquè es realitzava en una sala del mateix CAP de La Bisbal i amb l'equipament habitual de les sessions internes del personal. L'aula d'activitat física podria ser la sala de rehabilitació. Les activitats a l'aire lliure es faran al jardí al costat del CAP i els recorreguts per itineraris saludables en el terme municipal.

Per al material dels tallers es demanarà que cada nen porti el material necessari (tissores, cola, fullets amb imatges d'aliments, ...)

El material per fer els jocs es podria aconseguir d'escoles, centres de lleure o esport de la localitat.

El material per entregar com a recordatori de la sessió eren fullets editats per la Generalitat (s'entreguen gratuïtament prèvia comanda) i en el cas de material d'elaboració pròpia es podria imprimir a l'ABS.

Les enquestes s'imprimiran a l'ABS i els sobres i segells per les enquestes de seguiment també es finançaran des de l'ABS. Si no fos possible aquest finançament es podrien enviar per correu electrònic i retornar-ho a un destinatari que garantiria l'anonimat de les enquestes rebudes.

Quant a **recursos humans** la infermera no representaria cap cost perquè es faria en horari laboral.

Quant al **monitor de lleure o esport** es podria aconseguir col·laboració del mateix centre de salut, ajuntament o altres organismes implicats en la salut de la població (Agència de Salut Pública, Diputació, ...) per obtenir aquest recurs de manera gratuïta.

## Aplicabilitat de la intervenció

El projecte presentat es basa en una necessitat percebuda i constatada amb les dades aportades de nens sobrepès i obesitat. Tot i que el percentatge de nens amb sobrepès és inferior al que es refereixen en estudis a nivell de Catalunya, europeu o a escala internacional, com ja he comentat anteriorment pot ser per un infraregistre de codificació.

Els recursos materials i humans em semblen assequibles per una ABS on els professionals tendeixen a fer cada vegada més activitats de salut comunitària i a implicar la població en la seva salut. L'educació individual no deixarà de fer-se a la consulta com fins ara, però aquest tipus d'intervencions pot optimitzar els recursos dedicats a un mateix objectiu. Al mateix temps les famílies poden comparar altres punts de vista, opinions i reforçar o aprendre noves actituds enfront a l'objectiu perseguit (el control del pes amb una dieta equilibrada i exercici físic).

Per als nens la idea és que a més d'aprendre o reforçar conceptes que han treballat a classe, se sentin protagonistes de la seva alimentació "saludable", els animi a participar en les activitats familiars relacionades amb l'alimentació i estableixin diàleg a casa entorn a la dieta saludable.

La segona part de cada sessió amb els nens, dedicada a fer una activitat física no intenta fer un exercici competitiu sinó que l'objectiu és que s'ho passin bé per tal de motivar a fer activitats física i a relacionar-se amb els altres, és a dir, afavorir la integració social. Descobrir maneres de passar-s'ho bé sense els videojocs o TV.

Un altre punt positiu que penso que es podria aconseguir amb el projecte és que sigui un espai de relació entre nens de diferents escoles i afavoreixi una relació d'amistat entre ells i famílies i en pogués sorgir alguna mena de relació més enllà de les estrictament organitzades per aquest projecte. És a dir, que tant a nivell de les famílies com dels nens s'establissin lligams emocionals o socials i compartissin activitats de cap de setmana o tardes a la sortida de l'escola, grups de whatsapp per enviar receptes saludables, fotos de plats creatius i equilibrats i originals, explicar vivències de millores en la seva alimentació,...

Un dels handicaps que a priori veig en el projecte és que dintre els participants hi podria haver famílies de diverses cultures i/o religions. La dificultat potser seria major en el grup de les famílies perquè a vegades la comprensió idiomàtica per part de les mares és difícil (probablement seria qui assistiria a les sessions). Es podria solventar

convidant al grup a una mediadora o fent que algun dels participants més integrat i amb millor comprensió ho expliqués als que tenen dificultat per seguir els continguts exposats. Una altra possibilitat seria que es fessin dos grups, un per pares immigrants (bàsicament marroquins) i un altre per gent d'aquí, tot i que no m'agrada gaire la idea. El fet de compartir aquestes experiències pot enriquir a cada participant.

A nivell dels nens aquest problema no crec que representés cap problema perquè ja estan escolaritzats, integrats i amb bona comprensió de l'idioma.

L'horari hauria de ser compatible amb l'escola i les activitats extraescolars per tal d'aconseguir el màxim d'assistència.

## Conclusions

El treball representa una novetat en la meua ABS. S'han fet grups d'educació sanitària (per cessament d'hàbit tabàquic, per pacient amb fibromialgia, ...), però no sobre aquest tema i tampoc en població pediàtrica.

A nivell de pediatria en una altra ABS propera s'està elaborant un projecte d'estudi d'intervenció educativa a pares i nens de 6 a 12 anys amb sobrepès i obesitat. En aquest cas es fan dues intervencions puntuals, una amb els pares i una amb els nens i es fa enquesta al final de la intervenció i als 6 i 12 mesos. També es mesura l'Índex de Massa Corporal (IMC) a l'inici i final de la intervenció.

Crec que si es vol incidir en els hàbits les intervencions han de ser a més llarg termini.

A l'hora de portar a terme la intervenció inclouria el càlcul de l'IMC dels nens a l'inici del projecte, al final i als 3, 6 i 12 mesos de finalitzar la intervenció. La mesura es faria a partir del pes i talla actual, mesurat amb la balança i tallímetre de la consulta de pediatria en cada moment definit. Això requeriria la presència física del nen per realitzar aquesta tasca. D'aquesta manera es podria substituir l'enviament per correu de les enquestes i recollir-les personalment evitant així possibles pèrdues o manca d'entrega.



## Bibliografia

- 1- Obesitat. Canal Salut. Consultat 19/10/2018. Disponible a:  
<http://canalsalut.gencat.cat/ca/detalls/article/obesitat>
  
- 2- Generalitat de Catalunya. Secretaria de Salut Pública. Esborrany model de prevenció i atenció a l'obesitat infantil. Versió\_05. Novembre 2016. Consultat 20/10/2018. Disponible a:  
[http://salutintegralbcn.gencat.cat/web/.content/30\\_ambits/salut-publica-i-serveis-sanitaris/comite-operatiu-de-prevencio-i-salut-comunitaria-copisc/3\\_Obesitat-infanto-juvenil/3\\_ob-infantil-v05.pdf](http://salutintegralbcn.gencat.cat/web/.content/30_ambits/salut-publica-i-serveis-sanitaris/comite-operatiu-de-prevencio-i-salut-comunitaria-copisc/3_Obesitat-infanto-juvenil/3_ob-infantil-v05.pdf)
  
- 3- Pla de Salut 2016-2020. Generalitat de Catalunya. Consultat 21/10/2018. Disponible a :  
[http://salutweb.gencat.cat/web/.content/\\_departament/pla-de-salut/Pla-de-salut-2016-2020/fites-2020.pdf](http://salutweb.gencat.cat/web/.content/_departament/pla-de-salut/Pla-de-salut-2016-2020/fites-2020.pdf)
  
- 4- Antonia Medina i Anna Schiaffino. Resultats principals de l'ESCA 2016. Resum executiu. Consultat 20/10/2018 Disponible a:  
[http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/el\\_departament/estadistiques\\_sanitaries/enquestes/resum\\_executiu\\_esca\\_2016.pdf](http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/el_departament/estadistiques_sanitaries/enquestes/resum_executiu_esca_2016.pdf)
  
- 5- Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Eines per a la implementació de projectes comunitaris de prevenció de la obesitat infantil. 2010. Consultat 10/12/2018. Disponible a:  
[http://salutweb.gencat.cat/ca/ambits\\_actuacio/per\\_perfiles/ens\\_locals/altres\\_projectes\\_i\\_serveis/einesimplementacio\\_projectes\\_comunitarisprevencio\\_obesitainfantil/](http://salutweb.gencat.cat/ca/ambits_actuacio/per_perfiles/ens_locals/altres_projectes_i_serveis/einesimplementacio_projectes_comunitarisprevencio_obesitainfantil/)
  
- 6- Carrillo, E.; Riera, J. (2013). "Aproximació a la situació actual de l'obesitat infantil i la seva prevenció des d'una perspectiva socio sanitària. Estat de l'art i recomanacions" Educació social. Revista d'Intervenció Socioeducativa, 52 P. 33-64

- 7- Agència Tributària de Catalunya. L'impacte de l'impost sobre les begudes ensucrades en el consum després d'un any d'implantació. Consultat 19/10/2018. Disponible a:  
<http://atc.gencat.cat/ca/agencia/intermediacio/butlleti/7-art/>
  
- 8- Generalitat de Catalunya. Agència de Salut Pública de Catalunya. Edició 2017. "L'alimentació saludable en l'etapa escolar". Consultat 22/10/18. Disponible a:  
[http://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](http://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)
  
- 9- Generalitat de Catalunya. Agència de Salut Pública de Catalunya. Edició 2012. Disponible a:  
[http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/Vida\\_saludable/Alimentacio/Alimentacio\\_saludable/documents/arxiu/piramide\\_alimentacio01.pdf](http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/Vida_saludable/Alimentacio/Alimentacio_saludable/documents/arxiu/piramide_alimentacio01.pdf)
  
- 10- Generalitat de Catalunya. Canal Salut. Video "Petits canvis per menjar millor". Recomanacions que t'ajuden a triar l'opció més saludable. Disponible a :  
<http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/petits-canvis-per-menjar-millor/>
  
- 11- Generalitat de Catalunya. Agència de Salut Pública de Catalunya. Pla Integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS). Cartell Model 2. Edició 2018. "Petits canvis per menjar millor". Disponible a :  
[http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/02Publicacions/pub\\_alim\\_salu\\_tothom/Petits-canvis/materials/petits-CANVIS-V2.pdf](http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/materials/petits-CANVIS-V2.pdf)
  
- 12- Generalitat de Catalunya. Canal Salut. Video "5 al dia." Data de publicació: 14 de nov. 2018: Disponible a:  
[https://www.youtube.com/watch?v=r3qxJ\\_hxw-k&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=r3qxJ_hxw-k&feature=youtu.be)

13- Arxiu de jocs. Jocs diversos per a nens i nenes. Disponible a:

<http://www.xtec.cat/~jroca222/arxiudejocspdf.pdf>

14- Generalitat de Catalunya. Canal salut. Vídeo “Piràmide de l’alimentació saludable. Freqüència de consum de grups d’aliments”. Disponible a :

[http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/alimentacio\\_saludable/](http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/alimentacio_saludable/)

15- Generalitat de Catalunya. Agència de Salut Pública de Catalunya. Tríptic: “Piràmide de l’alimentació saludable”. Disponible a:

[http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/ambits\\_tematicos/linies\\_dactuacio\\_salut\\_i\\_qualitat/salut\\_publica/paas/documents/arxius/triptic\\_piramide\\_saludable.pdf](http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/ambits_tematicos/linies_dactuacio_salut_i_qualitat/salut_publica/paas/documents/arxius/triptic_piramide_saludable.pdf)

16- Itineraris saludables. La Bisbal d’Empordà. Disponible a:

[https://baixemporda.cat/ca/la\\_bisbal\\_d\\_emporda\\_1.html](https://baixemporda.cat/ca/la_bisbal_d_emporda_1.html)

<https://baixemporda.cat/ca/parcsdesalut.html>

17- Fundació Alicia. Com menjar sa, en família i sense tele. Piràmide de quatre cares. Publicat 29/07/2015. Disponible a:

<https://faros.hsjdbcn.org/ca/recomendacion/com-menjar-sa-familia-sense-tele>

18- Generalitat de Catalunya. Agència de Salut Pública de Catalunya. “Millorem els esmorzars i berenars dels infants”. Disponible a :

[http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/ambits\\_tematicos/per\\_perfiles/centres\\_educatius/menus\\_escolars/programa\\_revisio\\_programacions\\_menus\\_escolars\\_catalunya\\_preme/documents/arxius/millorem\\_esmorzars\\_berenars.pdf](http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/ambits_tematicos/per_perfiles/centres_educatius/menus_escolars/programa_revisio_programacions_menus_escolars_catalunya_preme/documents/arxius/millorem_esmorzars_berenars.pdf)

19- Els jocs tradicionals catalans. El joc de les cadires. Disponible a:

<http://elsjocstradicionalscatalans.blogspot.com/2009/05/el-joc-de-les-cadires-nombre-de.html>

20- Generalitat de Catalunya. Canal Salut. Vídeo: “Animem els infants perquè siguin actius. Almenys 60 minuts diaris”. Disponible a:

[http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/activitat\\_fisica/com-ser-actiu-quan.../soc-un-infant-o-jove/](http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/activitat_fisica/com-ser-actiu-quan.../soc-un-infant-o-jove/)

21- Generalitat de Catalunya. Agència de Salut Pública de Catalunya. PAAS: Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable. “Mantenir un pes saludable des de petits. 10 consells per a famílies” Disponible a:

[http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/ Vida\\_saludable/Alimentacio/Alimentacio\\_saludable/documents/arxiu/PREVENCIO-EXCES-PES.pdf](http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/ Vida_saludable/Alimentacio/Alimentacio_saludable/documents/arxiu/PREVENCIO-EXCES-PES.pdf)

22- Generalitat de Catalunya. “Piràmide activitat física a la infància i a l'adolescència”. Disponible a:

[http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/ Vida\\_saludable/Activitat\\_fisica/com\\_ser\\_actiu\\_quan/pdf/piramide\\_activitat\\_infancia.pdf](http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/ Vida_saludable/Activitat_fisica/com_ser_actiu_quan/pdf/piramide_activitat_infancia.pdf)

23- Generalitat de Catalunya. Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES). “10 trucs per ser més actiu si tens més de 5 anys”. Disponible a:

[http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/ Vida\\_saludable/Activitat\\_fisica/com\\_ser\\_actiu\\_quan/pdf/consells\\_activitat\\_nens\\_majors\\_5.pdf](http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/ Vida_saludable/Activitat_fisica/com_ser_actiu_quan/pdf/consells_activitat_nens_majors_5.pdf)

24- Jocs tradicionals. Jocs amb corda: “Olla barrejada”, “El rellotge II”, ... Disponible a:

<https://blocs.xtec.cat/jocstradicionals/jocs-ambcordes/>

25- Els jocs tradicionals catalans. “El joc de la xarranca”. Disponible a:

<http://elsjocstradicionalscatalans.blogspot.com/2009/05/el-joc-de-la-xarranca-nombre-de.html>

26- Bloc de jocs. Jocs per la classe d'educació física. Cursa de sacs. Disponible a:

<https://jocsareamef.wordpress.com/2007/07/17/cursa-de-sacs/>

27- Generalitat de Catalunya. Agència de Salut Pública de Catalunya. “24 receptes fàcils i molt saludables”. Disponible a:

[http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/ Vida\\_saludable/Alimentacio/Recepte\\_s/enllacos/24receptes\\_facils.pdf](http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/ Vida_saludable/Alimentacio/Recepte_s/enllacos/24receptes_facils.pdf)

28- Generalitat de Catalunya. Agència de Salut Pública de Catalunya. Maig 2018  
"Receptari de llegums". Disponible a:

[http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_Vida\\_saludable/Alimentacio/Els\\_aliments/llegums/receptari\\_llegums.pdf](http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_Vida_saludable/Alimentacio/Els_aliments/llegums/receptari_llegums.pdf)

## Guia d'annexos

Annex 1. Carta prèvia als pares

Annex 2. Sol·licitud consentiment informat

Annex 3. Qüestionari sobre hàbits en alimentació i activitat física (5)

Annex 4. Piràmide de l'alimentació saludable (9)

Annex 5. Piràmide en blanc

Annex 6. Tríptic piràmide de l'alimentació saludable (15)

Annex 7. Plat en blanc.

Annex 8. Generalitat de Catalunya. Agència de Salut Pública de Catalunya. Millorem els esmorzars i berenars dels infants. (18)

Annex 9. Generalitat de Catalunya. Agència de salut Pública de Catalunya. Mantenir un pes saludable des de petits. 10 Consells per a famílies. (21)

Annex 10. Generalitat de Catalunya. Agència de Salut Pública. Piràmide de l'activitat física a la infància i l'adolescència. (22)

Annex 11. 10 trucs per ser més actiu si tens més de 5 anys. (23)

Annex 12. Graella exercicis

Annex 13. "24 receptes fàcils i molt saludables" (27)

Annex 14. "Receptari de llegums" (28)

Annex 15. Enquesta de satisfacció als pares

## Annexos

### Annex 1

#### CARTA ALS PARES

Benvolguts pares/mares/tutors/es:

El paper dels professionals sanitaris està canviant en el sentit de que ampliem les nostres actuacions a nivell individual per atendre a la comunitat i atendre a problemes de salut pública.

Des de fa uns anys s'aprecia un increment de persones amb excés de pes a escala mundial. Els coneixements científics ens alerten que l'excés de pes augmenta el risc de patir malalties cardiovasculars, diabetis, trastorns de l'aparell locomotor i alguns tipus de càncer.

L'equip de pediatria de l'ABS de La Bisbal d'Empordà que atén el vostre fill estem preparant una activitat adreçada a famílies que teniu nens de 6 a 8 anys amb excés de pes per poder oferir coneixements sobre com revertir aquesta característica.

Es tractaria d'unes trobades amb vosaltres i unes altres amb els vostres fills per tractar temes d'alimentació saludable i exercici físic.

La durada seria d'uns 6 mesos amb trobades setmanals (una amb els pares i tres amb els nens). Es tractarien temes com la dieta saludable, quins aliments hauria d'incloure i quins evitar, com elaborar un menú saludable, beneficis de l'exercici físic i com fer petits canvis per ser més actius. El mateix es parlaria amb vosaltres i amb els vostres fills per facilitar els aprenentatges i estimular el debat a nivell familiar. A més amb els nens es faria una estona d'exercici físic a través de jocs, caminades, etc.

Som conscients que tots estem força ocupats, però creiem que és una inversió de salut pel futur i benestar dels vostres fills i també de la vostra.

D'aquí uns dies contactarem amb vosaltres per saber-ne la vostra opinió, per poder-vos resoldre dubtes i esperem que per confirmar la vostra assistència.

Cordialment,

Equip de pediatria de La Bisbal d'Empordà

La Bisbal, 19 de novembre de 2018

## Annex 2

### CONSENTIMENT INFORMAT PER PARTICIPAR PARES I FILLS EN UNA INTERVENCIÓ EDUCATIVA EN ALIMENTACIÓ I ACTIVITAT FÍSICA QUE INCLOU SESSIONS TEÒRIQUES I PRÀCTIQUES I TAMBÉ SESSIONS ACTIVES PER ALS NENS

Nom del pare/mare/tutor/a:

Nom del nen/a:

S'informa als pares/tutors de les característiques de la intervenció:

- Sessions teòriques per als pares
- Sessions teòriques i pràctiques per als nens
- Sessions d'activitat física per als nens
- Mesurament de pes i talla dels nens en varies ocasions per calcular l'Índex de Massa Corporal (IMC)
- Respondre a enquestes (els pares) sobre alimentació i activitat física dels seus fills.

Es garanteix que les dades obtingudes seran confidencials i l'anàlisi dels resultats es farà de manera anònima.

Manifesto que he rebut la informació necessària i accepto participar jo, la meua parella (si és el cas) i el meu fill/a:

Signatura del pare/mare/tutor

Signatura del responsable del projecte

Lloc i data



### Annex 3

Qüestionari sobre hàbits saludables en alimentació i activitat física

Data: \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20

Aquest qüestionari ens ajudarà a conèixer la realitat dels vostres fills/es.

No hi ha respostes bones ni dolentes, l'únic que necessitem és conèixer què passa en el dia a dia.

Només necessitareu cinc minuts per emplenar-lo.

Moltes gràcies per la vostra col·laboració.

#### CODI IDENTIFICATIU:

**Lloc d'origen** de la família (país/regió):

#### Estudis dels pares

Quin és el nivell més alt d'estudis del pare i de la mare de l'infant?

	Pare	Mare
No sap llegir ni escriure	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estudis primaris – EGB o similar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Batxillerat – BUP – Formació professional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estudis universitaris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vau fer **alletament** matern al vostre fill/a? No  Sí  Quants mesos?

**Utilitzeu oli d'oliva a casa?** No  Sí

	<b>Pare</b>	<b>Mare</b>
<b>Pes</b> (en quilograms, Kg)	.....Kg	.....Kg
<b>Alçada</b> (en centímetres, cm)	.....cm	.....cm

Normalment, amb quina freqüència el vostre fill/a consumeix a casa vostra

els aliments següents:

(marqueu amb una X la casella corresponent)

**Cada dia?**

<i>Vegades cada dia</i>	Mai o quasi mai*	1	2	3	4	5	Més de 5
<b>Fruites</b>							
<b>Verdures fresques (amanides) o cuinades</b>							
<b>logurts i formatges</b>							
<b>Pa, pasta, arròs, cereals</b>							
<b>Llet</b>							

\*No en pren mai o només de forma molt esporádica

**Cada setmana?**

<i>Vegades cada dia</i>	Mai o quasi mai*	1	2	3	4	5	Més de 5
<b>Peix</b>							
<b>Llegums</b>							
<b>Fruites fresques</b>							
<b>Pastisseria industrial</b>							
<b>Begudes refrescants (coles, Taronjades, gasoses, etc.)</b>							

\*No en pren mai o només de forma molt esporádica

En relació amb l'esmorzar, el vostre fill/a...

**Ajuda per respondre les preguntes següents:**

**Què esmorza abans de sortir de casa?**

(Per exemple una persona que, els dies d'escola, esmorza llet amb cereals i un suc envasat, i els caps de setmana llet, suc natural i un entrepà, ho emplenaria així:)

No esmorza	Llet derivats	o	Brioixeria/ Pastisseria industrial <sup>1</sup>	Cereals	Fruita o sucs naturals	o	Entrepà	Sucs envasats/ begudes <sup>2</sup> refrescants
<i>Si és el cas, marqueu amb una X</i>	<i>Marqueu amb una X o encercleu les vegades que en pren a la setmana per esmorzar</i>							
	0 1 2 3 4 5 6 <b>7</b>	<b>0</b> 1 2 3 4 5 6 7		0 1 2 3 4 <b>5</b> 6 7	0 1 <b>2</b> 3 4 5 6 7		0 1 <b>2</b> 3 4 5 6 7	0 1 2 3 4 <b>5</b> 6 7

1. Pastes, croissants, Donuts, etc.
2. Coles, taronjades, llimonades, gasoses, etc.

**Què esmorza abans de sortir de casa?**

(Per exemple una persona que, els dies d'escola, esmorza llet amb cereals i un suc envasat, i els caps de setmana llet, suc natural i un entrepà, ho emplenaria així:)

No esmorza	Llet derivats	o	Brioixeria/ Pastisseria industrial <sup>1</sup>	Cereals	Fruita o sucs naturals	o	Entrepà	Sucs envasats/ begudes <sup>2</sup> refrescants
<i>Si és el cas, marqueu amb una X</i>	<i>Marqueu amb una X o encercleu les vegades que en pren a la setmana per esmorzar</i>							
	0 1 2 3 4 5 6 <b>7</b>	<b>0</b> 1 2 3 4 5 6 7		0 1 2 3 4 <b>5</b> 6 7	0 1 <b>2</b> 3 4 5 6 7		0 1 <b>2</b> 3 4 5 6 7	0 1 2 3 4 <b>5</b> 6 7

1. Pastes, croissants, Donuts, etc.
2. Coles, taronjades, llimonades, gasoses, etc.

**Què esmorza a mig matí?**

Marqueu una resposta de cada columna

No esmorza	Llet derivats	o	Brioixeria/ Pastisseria industrial <sup>1</sup>	Cereals	Fruita o sucs naturals	o	Entrepà	Sucs envasats/ begudes <sup>2</sup> refrescants
<i>Si és el cas, marqueu amb una X</i>	<i>Marqueu amb una X o encercleu les vegades que en pren a la setmana per esmorzar</i>							
	0 1 2 3 4 5 6 <b>7</b>	<b>0</b> 1 2 3 4 5 6 7		0 1 2 3 4 <b>5</b> 6 7	0 1 <b>2</b> 3 4 5 6 7		0 1 <b>2</b> 3 4 5 6 7	0 1 2 3 4 <b>5</b> 6 7

1. Pastes, croissants, Donuts, etc.
2. Coles, taronjades, llimonades, gasoses, etc.

El vostre fill/a, comptant a l'escola i a casa, ...

Marqueu amb una X

	SÍ	NO
Pren una fruita o un suc de fruita natural tots els dies?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pren una segona fruita tots els dies?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pren verdures fresques (amanides) o cuinades regularment una vegada al dia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pren verdures fresques (amanides) o cuinades més d'una vegada al dia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pren peix amb regularitat (més de dues vegades a la setmana)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sol anar més d'una vegada a la setmana a un establiment de menjar ràpid (fast food), de tipus hamburgueseria?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menja llegums dos cops (o més) per setmana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pren pasta o arròs quasi a diari (cinc dies o més a la setmana)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pren brioixeria/pastisseria industrial tres o més vegades a la setmana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pren fruites seques amb regularitat, dos o més cops per setmana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pren llet, iogurts i/o formatge cada dia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pren més d'una vegada al dia dolços i/o lllaminadures?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mastega bé els aliments abans d'empassar-se'ls?

Beu aigua habitualment als àpats?

Pren begudes refrescants (coles, taronjades, gasoses, etc.)  
tres o més cops per setmana?

En relació amb l'activitat física, el vostre fill/a...

Marqueu amb una X

**Va a l'escola caminant?**  No  Sí

Quant tarda a arribar de casa a l'escola caminant? ..... Minuts / No ho sabeu

Quantes vegades al dia fa aquest recorregut? ..... Vegades

**Es queda a dinar a l'escola?**  No  Sí

**Fa una altra activitat física de forma regular en horari extraescolar?** (En podeu marcar més d'una)

No  Sí

Futbol  Bàsquet  Hoquei  Natació

Gimnàs-aerobic  Dansa-ballet  Altres, quina?

**Quantes hores a la setmana dedica a aquestes activitats físiques extraescolars?**

.....Hores

**Quan és a casa, a les tardes o els dies de festa, surt a jugar a l'aire lliure (parc, jardí, etc.) o va a passejar o caminar?**

Sovint  Mai/quasi mai  A vegades

**Quantes hores al dia mira la TV-DVD-video o juga a l'ordinador o amb aparells electrònics?**

Els dies laborables:  menys de 2 hores  de 2 a 4 hores  més de 4 hores

Els caps de setmana:  menys de 2 hores  de 2 a 4 hores  més de 4 hores

**Els festius i caps de setmana sortiu en familia a fer activitats a l'aire lliure, caminades, passejades, etc.?**

Sovint  Mai/quasi mai  A vegades

Els pares practiqueu activitat física, almenys moderada, durant 30 minuts cinc dies o més a la setmana?

El pare  Sovint  Mai/quasi mai  A vegades

La mare  Sovint  Mai/quasi mai  A vegades

**Moltes gràcies per la vostra col·laboració**

(5)



Es poden diferenciar:

### Aliments de consum DIARI

#### Farinacis

(pa, pasta, arròs, patata, llegums\*):  
4-6 racions\*\*/dia

**Fruites fresques:** 3 racions/dia

**Hortalisses i verdures:** 2 racions/dia

} 5 racions/dia

**Oli d'oliva:** 3-6 racions/dia

**Làctics** (llet, iogurt, formatge): 2-3 racions/dia

### Aliments de consum SETMANAL

**Carn magra:** 3-4 racions/setmana

**Peix:** 3-4 racions/setmana

**Ous:** 3-4 racions/setmana

**Llegums:** 2-4 racions/setmana

**Fruita seca:** 3-7 racions/setmana

### Aliments de consum OCASIONAL

Pel seu contingut de sucre, sal i greixos saturats, es recomana reduir el consum de begudes ensucrades, suc, embotits i carns grasses, patates xips i altres snacks fregits i salats, llaminadures, brioixeria, galetes, mantega, etc.



### Repartiment dels àpats

S'aconsella repartir els aliments en diversos àpats al dia: tres de principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos de complementaris (un a mig matí i el berenar, a mitja tarda).

### L'estructura dels àpats principals

L'estructura del dinar i el sopar, pot ser semblant. Com a exemple, es proposa un plat en què ocupen la major part les verdures i hortalisses i els farinacis, mentre que es reserva una petita part per als aliments proteics (carn, peix, ous i llegums). Les postres estan constituïdes per fruita fresca i, com a beguda, aigua.



\* Els llegums, per la seva composició nutricional (rics en hidrats de carboni i proteïnes), estan representats a la piràmide, tant en el grup d'aliments farinacis (amb el pa, la pasta, l'arròs i la patata), com en el grup dels aliments proteics (amb les carns, els peixos i els ous).

\*\* Una ració correspon a la mesura de consum habitual, que pot variar segons les necessitats individuals.



## Recomanacions

1. Utilitzeu l'oli d'oliva, tant per cuinar com per amanir, preferentment verge extra.
2. Doneu prioritat als aliments frescos i mínimament processats, de producció local i de temporada.
3. Gaudiu de la satisfacció de menjar, a taula i amb moderació. Dediqueu-hi un temps mínim de 20 minuts.
4. Incloeu més llegums: són una joia gastronòmica i nutricional, i a més tenen un preu molt assequible.
5. Prioritzeu els aliments integrals. El pa, l'arròs, la pasta, els cereals d'esmorzar, etc., si són integrals aporten més fibra i són més nutritius i saludables.
6. Utilitzeu poca sal, a la cuina i a la taula, i que sigui iodada.
7. Incrementeu el consum de fruites seques i escolliu les torrades o crues però sense sal. Nous, avellanes, ametlles, pinyons, etc. són totes una font important de nutrients, gustos i textures.
8. Trieu els làctics semidesnatats o desnatats, perquè així tenen menys greixos i colesterol, però les mateixes proteïnes i calci.
9. Compartiu la tria dels menús familiars, l'anar a comprar i l'elaboració dels menjars.
10. Mengeu com a mínim, dues o tres fruites fresques al dia. Les postres habituals han de ser a base de fruita fresca. Tant en el dinar com en el sopar, que sempre hi hagi alguna hortalissa.



## Més aigua i més moviment

**Per beure, l'aigua** és la millor opció, i és l'única beguda bàsica i vital, tant en els àpats com entre hores. La resta de begudes, com els sucus i altres begudes ensucrades poden ser de consum ocasional.

**Un estil de vida actiu**, que inclogui activitats diàries com ara desplaçar-se caminant o amb bicicleta, pujar escales, jugar a pilota, ballar, anar al parc, patinar, saltar a corda, practicar algun esport, etc. Tot això, sempre és millor si ho podeu gaudir en companyia i a l'aire lliure!



### ■ Recordeu! A casa, a l'escola, a la feina

Mengeu dues o tres fruites fresques al dia, i hortalisses tant en el dinar com en el sopar.

### ■ Menjar sa, també és menjar segur

Mantenir la higiene en la preparació del menjar ajuda a evitar toxiinfeccions alimentàries, per això:

Renteu-vos les mans abans de començar a preparar aliments.

Seguiu les quatre normes d'higiene per preparar aliments segurs:



#### **Netejar, separar, coure i refredar**

**Netegeu** mans, estris i superfícies sovint, sobretot després de tocar aliments crus.

**Separeu** els aliments crus dels cuinats, tant a la cuina com a la nevera. Utilitzeu estris diferents per manipular i conservar els aliments.

**Coeu** suficientment els aliments, sobretot la carn, el pollastre, els ous i el peix, sense que quedin parts crues.

**Refredeu** els aliments ràpidament, i guardeu-los a la nevera.

### ■ Per saber-ne més:

Malbaratament d'aliments

Receptes saludables

Menjar sa amb menys diners

Nova piràmide de l'alimentació saludable 2012

Dinars de carmanyola a l'entorn laboral

Quatre normes per garantir la seguretat dels aliments que preparem

### ■ Què podem fer per aprofitar el menjar?

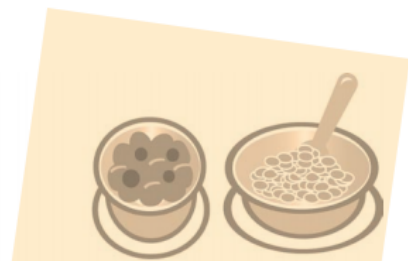
Planifiqueu els menús saludables abans d'anar a comprar. Tingueu en compte el que ja teniu a la nevera, al congelador i al rebost i aprofiteu els productes de temporada.

Quants serem a taula?

Ajusteu les racions i eviteu excessos que segurament deixareu al plat i acabaran a la brossa. Cuineu la quantitat justa de menjar i així evitareu que en sobri.

Aprofiteu les sobres: per a la carmanyola de l'endemà, per congelar o per a altres receptes: amanides, pasta, cremes, croquetes, etc. Amb la fruita madura podeu fer batuts o pastissos. Amb les verdures que es comencen a marcir podeu fer cremes o sopes.

Comproveu les etiquetes i la caducitat dels aliments.



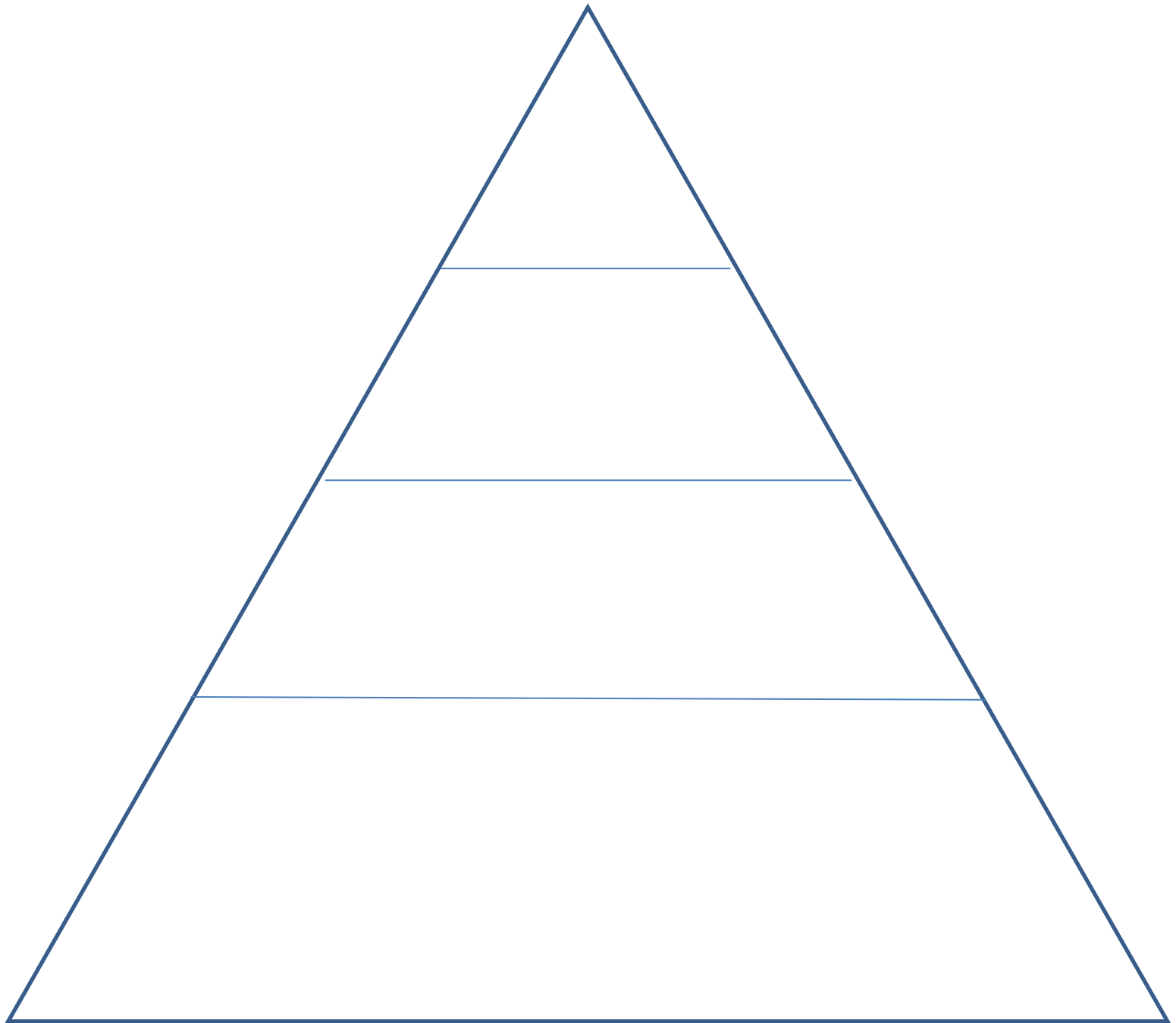
<http://canalsalut.gencat.cat>

**061** CatSalut  
Respon

## Annex 5

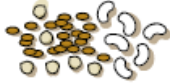
T'ANIMES A CONSTRUIR UNA PIRÀMIDE D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE?

Col·loca retalls d'aliments, fotos o dibuixa'ls al lloc corresponent



## Annex 6

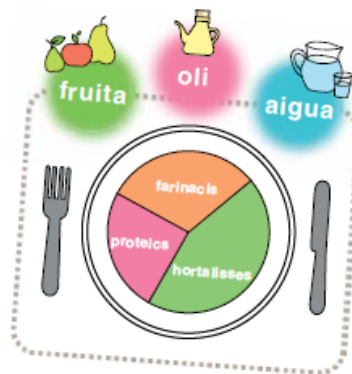
### Recomanacions



- 1** **Mengeu, com a mínim, dues o tres fruites fresques al dia.** Les postres habituals han de ser a base de fruita fresca. Tant per dinar com per sopar, **que sempre hi hagi alguna hortalissa.**
- 2** **Incloeu més llegums en els vostres àpats:** són una joia gastronòmica i nutricional, i, a més, tenen un preu molt assequible.
- 3** Prioritzeu els **aliments integrals:** el pa, l'arròs, la pasta, els cereals de l'esmorzar, etc., si són integrals, aporten més fibra i són més nutritius i saludables.
- 4** Doneu prioritat als **aliments frescos, i als mínimament processats,** de producció local i de temporada.
- 5** Utilitzeu l'**oli d'oliva,** tant per cuinar com per amanir, preferentment verge extra.
- 6** Incrementeu el consum de **fruites seques** (nous, avellanes, ametlles...), però sense sal; són totes una font important de nutrients.
- 7** Trieu els productes **làctics semidesnatats o desnatats,** que mantenen les proteïnes i el calci, però així tenen menys greixos i colesterol.
- 8** Utilitzeu **poca sal,** a la cuina i a la taula, i que sigui iodada.
- 9** **Compartiu** la tria dels menús familiars i les activitats d'anar a comprar i elaborar els menjars.

### L'estructura dels àpats principals

L'estructura del dinar i el sopar pot ser semblant. Com a exemple, es proposa un plat en què les verdures i hortalisses, i els farinacis ocupen la major part, mentre que se'n reserva una petita part per als aliments proteïcs (carn, peix, ous i llegums). Les postres estan constituïdes per fruita fresca i, com a beguda, l'aigua.



**061** CatSalut  
Respon

[canalsalut.gencat.cat](http://canalsalut.gencat.cat)



Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública  
de Catalunya

# LA PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

## Repartiment dels àpats

S'aconsella repartir els aliments en diversos àpats al dia: tres de principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos de complementaris (un a mig matí i el berenar, a mitja tarda).

Mengeu a taula amb temps suficient i, si pot ser, en companyia



## Més aigua i més moviment

Aigua per beure. És la millor opció tant en els àpats com entre hores. Els adults, com menys begudes amb alcohol prenguin, millor!



Un estil de vida actiu que inclogui activitats diàries com desplaçar-se caminant o amb bicicleta, pujar escales, jugar a pilota, ballar, patinar, saltar a corda, practicar algun esport, etc. Tot això, sempre és millor si ho podeu gaudir en companyia i a l'aire lliure!

Aliments de consum

### OCASIONAL

Pel seu contingut de sucre, sal i greixos saturats, es recomana reduir el consum de begudes ensucrades, suc, embotits i carns vermelles i processades, patates xips i altres snacks fregits i salats, llaminadures, brioixeria, galetes, mantega, etc.



Aliments de consum

### SETMANAL

Carn magra i blanca:	3-4 racions/setmana
(màxim 2 racions de carn vermella)	
Peix:	3-4 racions/setmana
Ous:	3-4 racions/setmana
Llegums**:	3-4 racions/setmana
Fruita seca:	3-7 racions/setmana



Aliments de consum

### DIARI

Farinacis:	4-6 racions/dia
pa, pasta i arròs, preferentment integrals, patata, llegums**	
Fruites fresques:	3 racions/dia   5 racions/dia
Hortalisses i verdures: 2 racions/dia	
Làctics:	2-3 racions/dia
(llet, iogurt, formatge fresc o tendre)	
Oli d'oliva (verge extra):	3-6 racions/dia

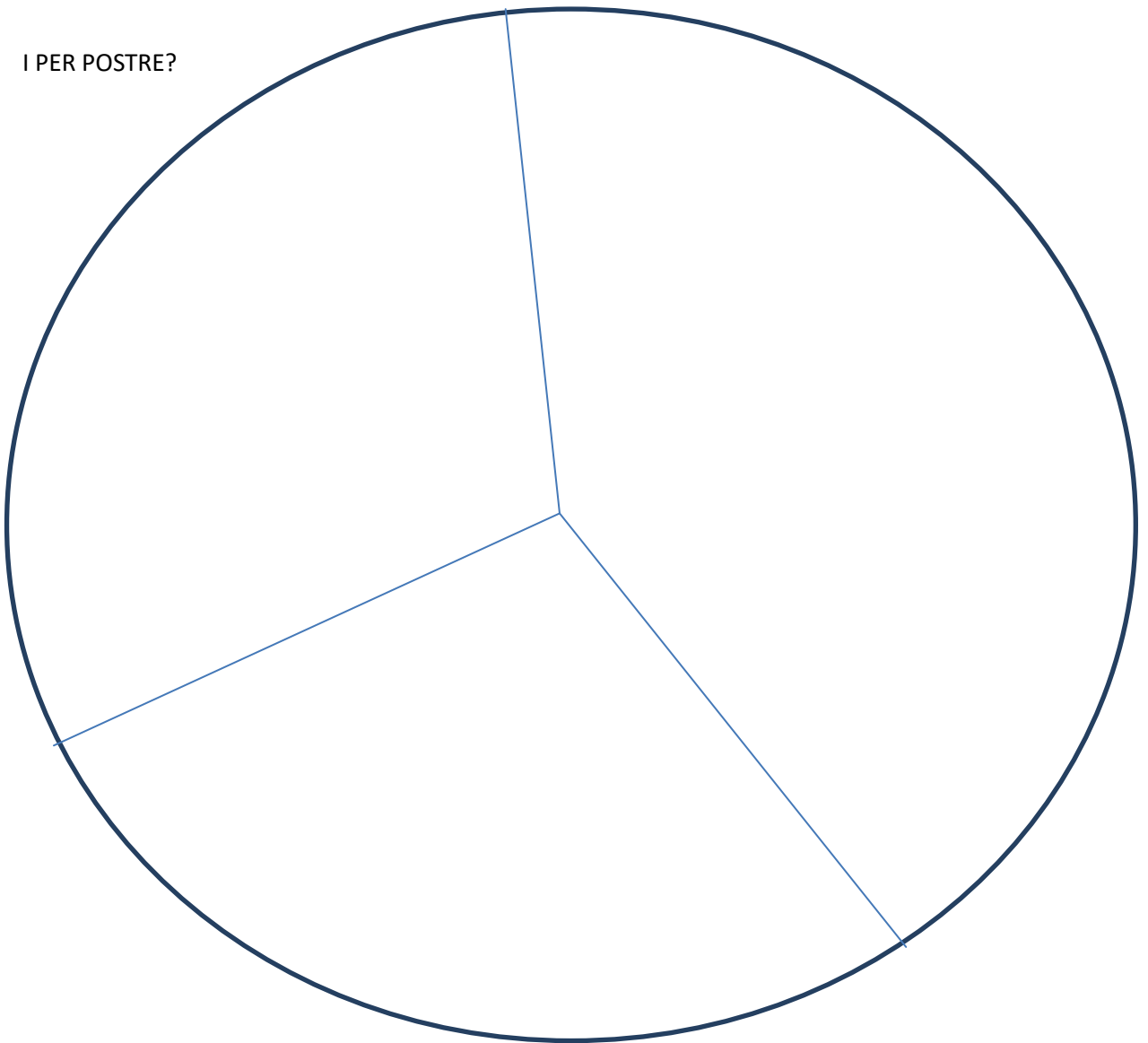
\* Una ració correspon a la mesura de consum habitual, que pot variar segons les necessitats individuals.  
 \*\* Els llegums, per la seva composició nutricional (rics en hidrats de carboni i proteïnes), estan representats a la piràmide, tant en el grup d'aliments farinacis (amb el pa, la pasta, l'arròs i la patata) com en el grup dels aliments proteïcs (amb les carns, els peixos i els ous).



## Annex 7

T'ANIMES A CONSTRUIR UN DINAR O SOPAR SALUDABLE?

I PER POSTRE?



I PER BEURE?

## Bon dia! Esmorzem?

És recomanable esmorzar a primera hora. Però, si no es té prou gana o bé algun dia no hi ha gaire temps, es pot complementar l'esmorzar amb un àpat a mig matí.

### L'esmorzar se sol repartir en dos àpats i pot incloure

- ✓ **Farinacis integrals:** pa o torrades, flocs de blat de moro, musli, arròs inflat.
- ✓ **Lactis:** llet i iogurt natural (sense sucres afegits).
- ✓ **Fruita fresca** de temporada, sencera o a trossos.

### També s'hi pot afegir

- ✓ **Fruita seca** (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- ✓ **Fruita dessecada** (panses, orellanes, prunes seques, etc.).
- ✓ **Hortalisses** (tomàquet, bastonets de pastanaga, cogombre, crema d'albergínia, etc.).
- ✓ **Aliments proteics** (ous, formatge, hummus, etc.).
- ✓ **Aliments grassos** (preferentment, oli d'oliva verge extra i també alvocat, crema d'ametlles o d'altra fruita seca, etc.).

Compartir l'esmorzar en família, encara que sigui poca estona, és una bona manera de començar el dia.



## Millorem els esmorzars i berenars dels infants

- ✓ **L'aigua és la millor beguda** per acompanyar l'esmorzar. Cal facilitar l'accés dels infants a l'aigua.
- ✓ Per **facilitar l'esmorzar**, una bona organització i previsió poden ser de gran ajuda:
  - ✓ disposar d'un bon rebost
  - ✓ tenir planificat l'esmorzar el dia abans
  - ✓ deixar la taula parada
  - ✓ tenir el pa fora del congelador
  - ✓ tenir les carmanyoles i cantimplors a punt
- ✓ És important **utilitzar materials d'embalatge reutilitzables** (portaentrepans de roba, carmanyoles, bosses de roba, cantimplors, etc.) i evitar els d'un sol ús (bosses de plàstic, tovallons de paper, paper de cuina, paper d'alumini, ampolles, brics, etc.).

**Cal respectar els temps que necessita l'infant i evitar les presses i les pressions.**



### Exemples d'esmorzars

#### Primera hora

- ✓ Llet i torrades de pa integral amb oli d'oliva verge extra.

- ✓ Bol de iogurt amb daus de poma i musli.

- ✓ Pa de llavors amb tomàquet i formatge tendre.

- ✓ Iogurt natural amb arròs inflat, flocs de blat de moro i panses.

#### Mig matí

- ✓ Mandarines i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.).

- ✓ Entrepà de truita (ben cuita).

- ✓ Una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.).

- ✓ Daus de meló i un got de llet.



### Compte amb

- ✗ Els aliments processats\*, encara que siguin ecològics, i les begudes ensucrades, com menys millor.
- ✗ Alguns aliments processats que acostumen a ser habituals en els esmorzars i berenars, si es consumeixen, hauria de ser **només de tant en tant**:

- ✗ sucre
- ✗ mel
- ✗ mermelada
- ✗ xocolata
- ✗ cacau en pols
- ✗ mantega
- ✗ margarina
- ✗ suc de fruita
- ✗ batuts de llet i xocolata
- ✗ batuts de llet i suc de fruita
- ✗ iogurts ensucrats i altres postres làctiques
- ✗ brioxeria
- ✗ galetes
- ✗ cereals d'esmorzar ensucrats
- ✗ begudes d'arròs i de civada
- ✗ embotits i altres carns processades

\* Aliments als quals s'ha afegit sal, sucre, olis i greixos, conservants o additius amb la finalitat de prolongar la seva vida útil, donar-los sabors més intensos o fer-los més atractius.



## Arriba l'hora de jugar i berenar!

Per berenar es poden oferir aliments ben diferents, entre els quals cal prioritzar **la fruita fresca, la fruita seca, els farinacis integrals i els lactis**.



- ✓ Cal respectar **els temps que necessita l'infant** i evitar les presses i les pressions.
- ✓ **L'aigua és la millor beguda** per acompanyar el berenar. Cal facilitar l'accés dels infants a l'aigua.
- ✓ És important **utilitzar materials d'embalatge reutilitzables** (portaentrepans de roba, carmanyoles, bosses de roba, cantimplors, etc.) i evitar els d'un sol ús (bosses de plàstic, tovallons de paper, paper de cuina, paper d'alumini, ampolles, brics, etc.).



- ✗ Els aliments processats, encara que siguin ecològics, i les begudes ensucrades, com menys millor.

### Exemples de berenars

- ✓ Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral.
- ✓ Un grapat de fruita seca crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- ✓ Pa amb xocolata, entrepà de formatge, entrepà de truita, etc.
- ✓ Un iogurt o un got de llet amb musli.
- ✓ Macedònia de fruita fresca amb iogurt.
- ✓ Un tros de coca casolana\* i una peça de fruita.
- ✓ Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca.

\* Elaborada amb farines integrals, oli d'oliva verge i poc sucre.



## MANTENIR UN PES SALUDABLE DES DE PETITS

# 10 CONSELLS PER A FAMÍLIES

L'excés de pes dels infants depèn en gran part de l'alimentació i de l'activitat física que fan habitualment, i d'altres aspectes relacionats amb l'estil de vida i el benestar emocional. També hi tenen un paper molt important els factors socioeconòmics, educatius i d'entorn, que es relacionen amb la facilitat o dificultat per poder seguir un estil de vida saludable.

1

**LA PREVENCIÓ COMENÇA ABANS DE NÉIXER**, seguint un estil de vida saludable i satisfactori durant l'embaràs.

3

**ÉS IMPORTANT DONAR EXEMPLE.**

Els infants aprenen del que fan les persones més properes: mare, pare, avis, germans... Cal donar-los exemple seguint un estil de vida saludable en què s'incorpori l'activitat física en el dia a dia (anar a peu, en bici, transport públic, jugar al parc, etc.), es respectin els horaris per dormir i es consumeixin aliments saludables. Si mengeu fruita i verdura és molt probable que els vostres fills també en mengin!

2

**LA LACTÀNCIA MATERNA TÉ UN EFECTE PREVENTIU.**

Es recomana l'alletament matern exclusiu durant els primers 6 mesos de vida dels infants, i mantenir-lo, mentre es fa la incorporació progressiva d'aliments nous, fins als 2 anys o més, o bé fins que la mare i l'infant ho decideixin.

4

**COMPARTIR ELS ÀPATS AMB ELS INFANTS**,

sense presses i sense pantalles (televisió, mòbils, etc.). Els àpats són una bona oportunitat per relacionar-se i comunicar-se. Des de ben menuts, impliqueu-los en la compra, la tria i la preparació dels àpats, perquè fomentareu la seva autonomia i el seu gaudi.

**5****RESPECTAR LA SENSACIÓ DE GANA EXPRESSADA PELS INFANTS**

és important, sigui quina en sigui l'edat. Cal evitar forçar-los a menjar si no tenen gana, perquè no aprenguin a menjar més del que necessiten.

**6****LA BASE DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE ÉS L'AIGUA I ELS ALIMENTS VEGETALS FRESCOS I MÍNIMAMENT**

**PROCESSATS:** fruites, verdures i hortalisses, llegums, fruita seca, farinacis integrals i oli d'oliva verge extra. Les carns blanques, els peixos, els ous i els lactis s'hi han d'incloure amb menys freqüència i quantitat.

**7****COM MENYS ALIMENTS SALATS, ENSUCRATS I PROCESSATS, MILLOR:**

sucres, mel, mermelades, xocolates i cremes de cacau, flams i postres làcties ensucrades, galetes, brioixeria, cereals d'esmorzar ensucrats, suc i begudes ensucrades, embotits i carns processades, aliments precuinats, etc. Cal evitar-los en el dia a dia.

**8****FER UNA VIDA MÉS ACTIVA.**

És imprescindible el joc i l'oci actiu, amb activitats que els agradin, així com promoure els desplaçaments actius en el dia a dia. L'objectiu és sumar 60 minuts o més d'activitat física moderada o intensa cada dia. Cal també limitar al màxim el temps davant la televisió, consoles, tauletes i mòbils a menys de 2 hores al dia. Els caps de setmana són ideals per fer activitat física amb la família i els amics a l'aire lliure, si pot ser a la natura.

**9****LES "DIETES" NO SÓN PAS BONES ALIADES.**

El pilar de la prevenció i del tractament de l'excés de pes infantil combina la millora d'hàbits alimentaris, l'augment de l'activitat física i unes pautes de son adequades (al voltant de 9 hores de son nocturn). Aquestes propostes han d'implicar tota la família.

**10****CAL EVITAR L'ESTIGMATITZACIÓ.**

L'excés de pes, com qualsevol altra característica d'una persona, no ha de ser mai motiu de burla o assetjament. Cal fomentar l'acceptació del propi cos en els infants i sobretot evitar que ningú faci comentaris negatius sobre el seu aspecte físic.

**L'activitat física**

- millora la salut actual i futura,
- ajuda a relacionar-se amb els altres i a créixer millor, més alegres i més sans,
- produeix beneficis en qualsevol nivell d'intensitat,
- millora el rendiment escolar

• És més fàcil mantenir uns bons hàbits si s'inicien a la infància.

**Activitat física i salut a la infància i a l'adolescència**

Créixer en salut

Créixer en salut

**Què cal fer?**

- Cada dia Adopteu un estil de vida actiu (pujar escales, anar caminant a l'escola).
- Afegiu 60 minuts cada dia d'activitat física d'intensitat **moderada** (caminar a bon pas, anar amb bicideta) o **vigorosa** (córrer, saltar a corda, practicar esports).
- Per arribar a 60 podeu sumar períodes de 10 minuts.
- En infants menors de 5 anys es recomana un mínim de 3 hores diàries d'activitat física.



gencat

Aquest material ha estat elaborat pel Departament de Salut i per la Secretaria General de l'Esport del Departament de la Presidència de la Generalitat de Catalunya.

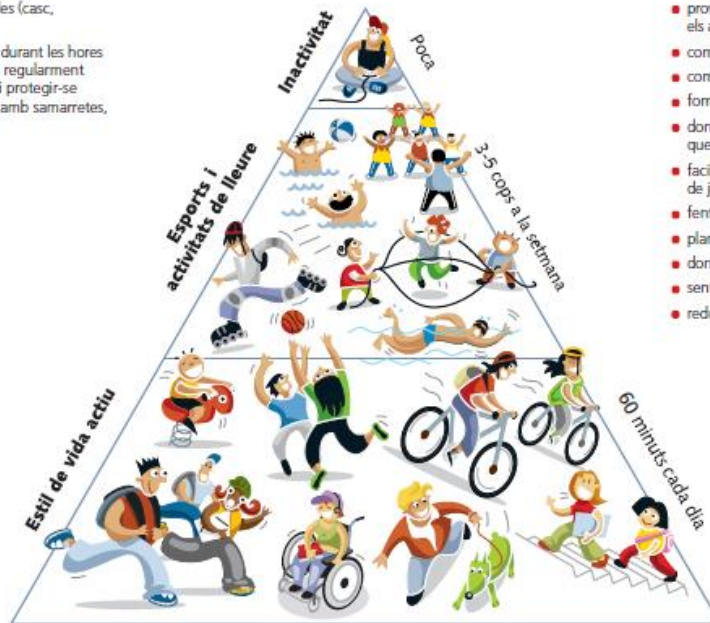
© Generalitat de Catalunya 01. 16. 115. 2016

Generalitat de Catalunya

### Tingueu en compte que...

- Sempre que es comencin activitats noves, la intensitat de l'esforç ha de ser baixa i ha d'incrementar-se progressivament.
- Usar les proteccions adequades (casc, canelleres, etc.).
- Evitar practicar exercici intens durant les hores de més calor: cal beure aigua regularment (encara que no es tingui set) i protegir-se sempre del sol (per exemple, amb samarretes, gorres, crema protectora).

Fes salut!  
**SUMA 60 minuts al dia!**



**Piràmide de l'activitat física**  
a la infància i a l'adolescència

### Idees que us poden ajudar

Els adults poden afavorir la pràctica d'activitat física dels infants i els adolescents en l'entorn familiar:

- provant diferents activitats fins trobar la que els agrada i facilitant-los-en la pràctica,
- compartint amb ells l'activitat física,
- combinant diferents tipus d'activitat,
- fomentant els esports de grup,
- donant més importància a la participació que al fet de guanyar,
- facilitant que tinguin estones de joc actiu i de joc lliure,
- fent activitats d'oci a l'aire lliure,
- planejant activitats per a tota la família,
- donant suport,
- sent un exemple.
- reduint el temps de pantalla.



## 10 trucs per ser més actiu

### si tens més de 5 anys



1. Suma 60 minuts d'activitat al llarg del dia: Camina, corre, vés amb bicicleta o amb patinet, gronxa't, salta, balla. Diverteix-te sumant-hi minuts: tot compta!
2. Vés a l'escola caminant, en patinet, en bicicleta o en transport públic, també hi suma minuts!



3. Al pati de l'escola juga amb els amics: salta a la corda, xuta la pilota, juga a la xarranca o a fet i amagar.
4. Si fas activitats extraescolars, tria les més dinàmiques.
5. Procura anar a jugar a l'aire lliure cada dia. Prova molts esports i activitats diferents. És divertit i bo per a la salut.
6. Puja i baixa escales, que és molt sa. Fes-te un favor i deixa de banda l'ascensor!

7. Mou-te! Quan faci una hora que estiguis assegut, apaga la tele, deixa la consola i l'ordinador i vés a jugar!
8. Aprofita el cap de setmana per fer activitats que t'agradi, amb la família i els amics: excursions, jocs de pilota, ball. Passareu una bona estona i fareu salut.
9. Si vas a un esplai, club o centre esportiu per fer activitat física, t'ho passaràs bé i faràs amics.
10. Recorda't de fer servir les proteccions adequades (casc, canelletes, etc.), protegir-te del sol i beure aigua sovint!

#### Què hi guanyes fent activitat física?

- Creïxer més fort i sa
- Sentir-te bé amb tu mateix
- Dormir millor
- Treure més bones notes
- Fer amics
- Aprendre a treballar en equip
- Conèixer gent diferent
- Gaudir!



Pla d'Activitat Física  
Esport i Salut

Departament de Salut  
Generalitat de Catalunya

Amb el suport de



[www.pafes.cat](http://www.pafes.cat)

## Annex 12

### LA MEVA ACTIVITAT FÍSICA

Exemple. Omple la teva graella

DILLUNS (EXEMPLE)	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
CAMINAR PER ANAR A L'ESCOLA						
JUGAR A SALTAR A CORDA AL PATÍ						
CAMINAR FINS A CASA						
TORNAR CAMINANT A L'ESCOLA						
TORNAR A CASA CAMINANT						
1 HORA DE NATACIÓ EXTRAESCOLAR						

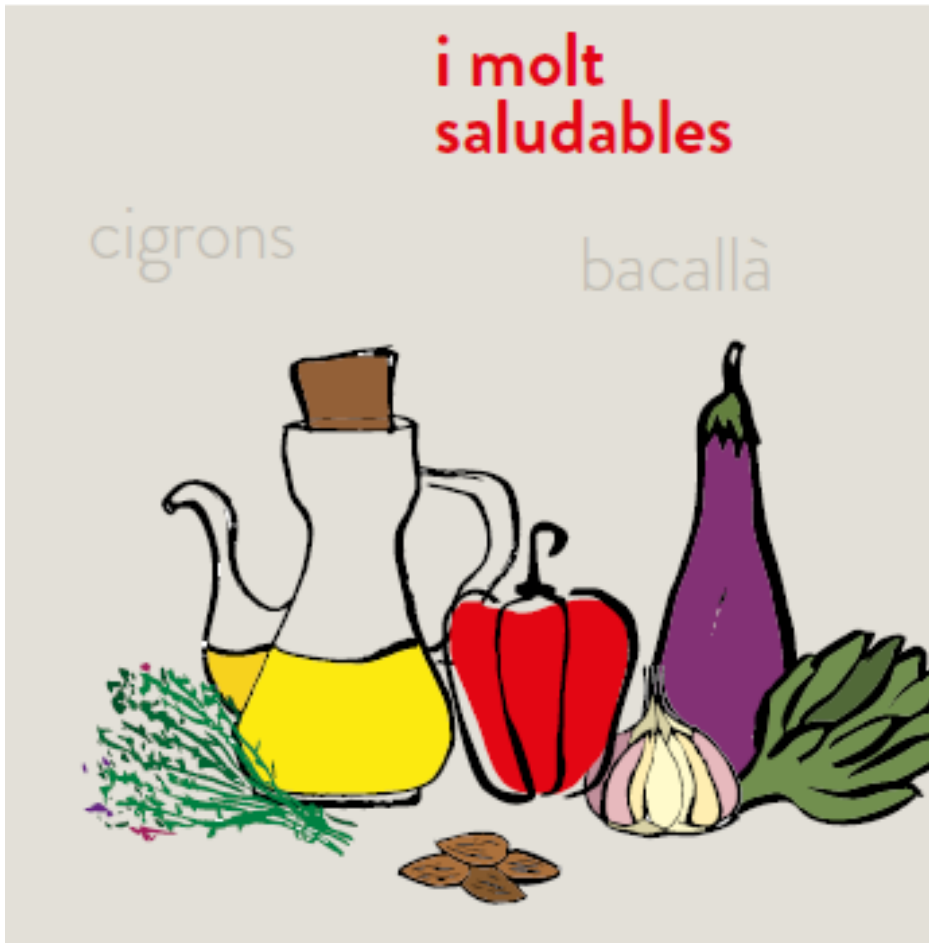
pèsols

# 24 receptes fàcils

**i molt  
saludables**

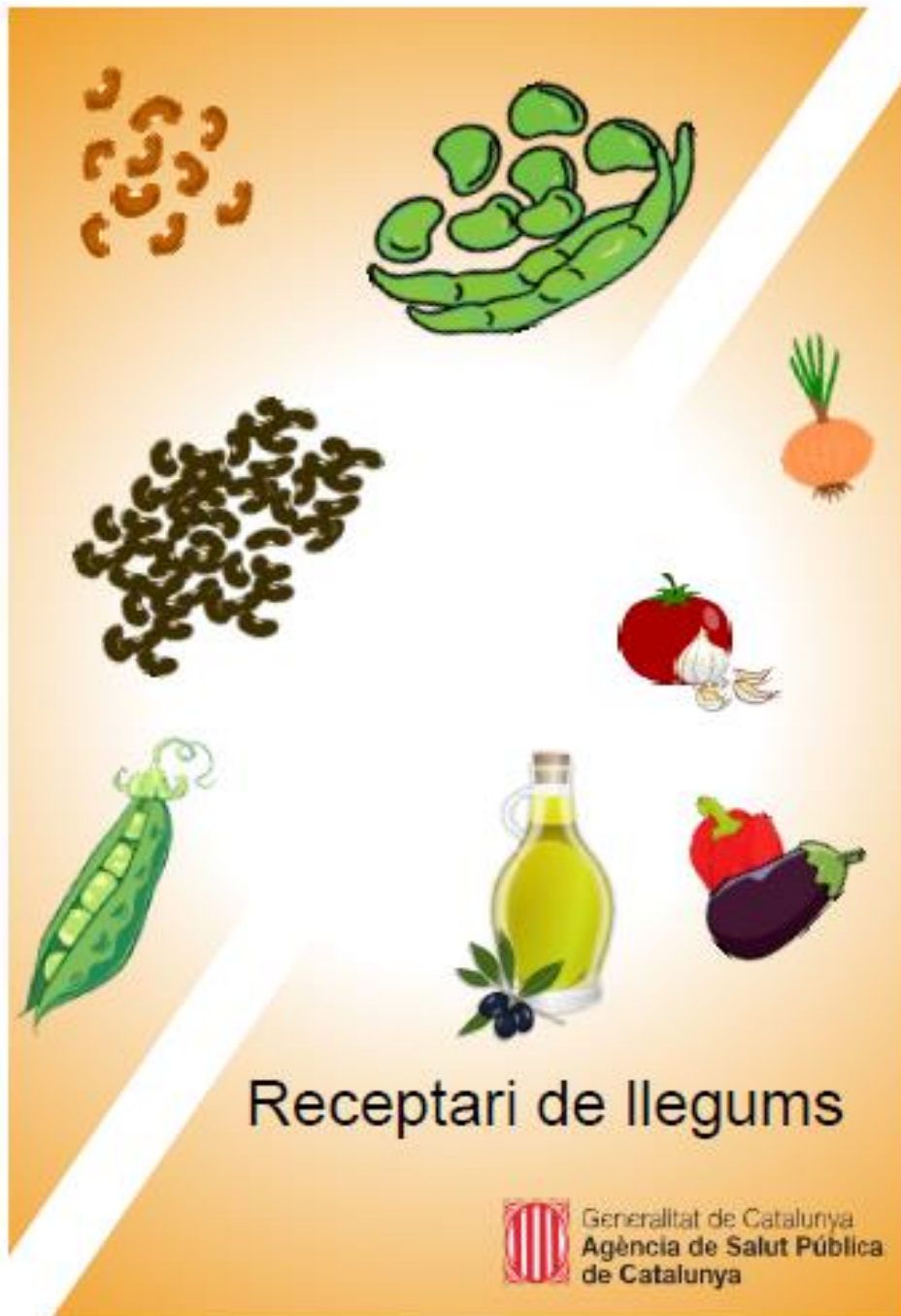
cigrons

bacallà



ous





## Receptari de Llegums



Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública  
de Catalunya

## Annex 15

### ENQUESTA DE SATISFACCIÓ

Valora de l'1 al 5: 1 (molt dolent) – 5 (molt bo)

DOCENT	1	2	3	4	5
Coneix el tema					
Capta i/o genera interès					
S'expressa correctament					
Facilita la participació					
Resol dubtes					

CONTINGUT	1	2	3	4	5
Clar i entenedor					
Interessant					
Adequat a l'objectiu					
Adequat en conceptes					
Relació contingut-temps					

MATERIAL	1	2	3	4	5
Utilitat					
Atractiu					
Adequat					

ESPAI	1	2	3	4	5
Cadires còmodes					
Sonorització adequada					
Temperatura					
Visibilitat					

Pots afegir algun comentari per ajudar a millorar properes sessions:

- Sobre el docent:
- Sobre el contingut:
- Sobre el material:
- Sobre l'espai:

