

Bon dia... esmorzem?

Campanya per potenciar els bons esmorzars a la infància i a la adolescència

L'alimentació adequada durant la infància i l'adolescència promou una salut infantil òptima, el creixement i el desenvolupament intel·lectual, ajuda a prevenir problemes de salut immediats, com l'anèmia, l'obesitat, els trastorns alimentaris i la càries dental, i ajuda a prevenir problemes de salut a llarg termini com la malaltia coronària, el càncer i els atacs de feridura.

Un aspecte a millorar dels costums dels adolescents és l'esmorzar que fan a casa, abans de sortir cap a l'escola. A Barcelona, segons una enquesta feta el 2002 als pares i mares de primària, només un 4% de l'alumnat de primària surt de casa sense haver esmorzat. Però, segons l'enquesta BDE, feta el febrer de 2003, a partir de 1r d'ESO, el nombre d'alumnes que surt de casa sense haver pres res augmenta progressivament, arribant a l'11% dels nois i a un preocupant 28% de les noies de 4t d'ESO.



Cartell difusor de la campanya

Objectius:

- Promoure que els pares, les mares i els responsables de l'alumnat de primària de Barcelona coneguin els components d'un esmorzar saludable, que valorin favorablement el desdèjuni complet i que el facilitin a les seves filles i fills.
- Promoure que els estudiants d'ESO de Barcelona coneguin els components d'un esmorzar saludable, que valorin favorablement el desdèjuni complet i que el prenguin diàriament.

Adreçat a:

- Pares i mares, o altres responsables d'estudiants de primària
- Alumnat d'ESO
- Professorat i equips directius de centres escolars
- Pediatres i odontòlegs/gues de les Àrees Bàsiques de Salut.
- Educadors socials i de punts d'informació mòbil.

Materials:

- Adreçats als pares de primària: fulletons explicatius amb missatges clars sobre què és l'*esmorzar sa* i com posar-lo en pràctica.
- Adreçats als joves de 12 a 16 anys: fulletons amb missatges adequats a l'edat sobre l'*esmorzar sa* i com fer-lo.
- Adreçats al professorat: CD amb recursos educatius disponibles als Centres de Recursos Pedagògics i pàgines web d'interès educatiu.
- Pòsters per a escoles i Àrees Bàsiques de Salut.



Fulletó adreçat als escolars

Informació que contenen els materials:

- Un bon esmorzar ha d'incloure pa o altres cereals, làctics (llet, iogurt, formatge...) i una peça de fruita o bé un suc de fruita.
- Els bons esmorzars no tan sols no engreixen sinó que protegeixen de la obesitat i milloren el rendiment físic i intel·lectual.

- És més fàcil que els nens/es i adolescents esmorzin millor si l'àpat es fa a taula i dura uns 10 minuts.
- L'esmorzar ha d'aportar entre un 25% i un 30 % de tota l'aportació energètica diària.



Fulletó adreçat als pares dels escolars

Estratègies que es proposen per afavorir el canvi:

- L'autoavaluació és una bona manera de començar. Valorar en primer lloc què és el que s'esmorza actualment i comparar-ho amb l'esmorzar més correcte.
- Plantejar-se objectius assequibles i graduals. Cal conèixer i recordar que els nens/es i joves no només poden canviar els seus hàbits, sinó que es troben en el millor moment per fer-ho.
- Treballar diversos arguments motivadors: reforç positiu (esmorzant correctament augmentem el rendiment físic i intel·lectual i l'aspecte físic) i reforç negatiu (esmorzar correctament no només no engreixa sinó que protegeix de la obesitat...)
- Observar el que fan els altres com a eina per afavorir el canvi. Aprendre dels èxits i dels beneficis obtinguts per altres pares.
- Anticipar i prevenir la recaiguda. Els nous elements introduïts no s'instauren com a hàbit ràpidament, sinó que cal un temps previ en el qual poden donar-se fluctuacions, normals, previsibles i superables.
- Fer visibles els beneficis a llarg termini d'un bon esmorzar. Saber que l'esforç diari de treballar l'hàbit d'esmorzar correctament està prevenint, a llarg termini, malalties coronàries, càncer i atacs de feridura dels fills/es és un bon motiu per mantenir l'esforç.
- Donar eines i trucs que poden fer més fàcil l'abordatge de canvis: proposar-se canvis petits, no introduir tots els elements de cop sinó gradualment, buscar alternatives nutricionals compatibles amb els gustos del nen/a, aixecar-se 10 minuts abans (que implica anar a dormir 10 minuts abans), aconseguir la participació activa dels nens/es, no partir de la situació ideal sinó del que es fa actualment...

Per sol·licitar el material dirigiu-vos a:

Agència de Salut Pública de Barcelona
Sra. Anna Fortuny. Servei de Salut Comunitària
afortuny@aspb.cat