CSB Consorci Sanitari de Barcelona

Agència de Salut Pública

creixem sans

UNITAT DIDÀCTICA D'EDUCACIÓ PER A LA SALUT A L'AULA

Programa de PREVENCIÓ DE L'OBESITAT INFANTIL (POIBA)
Programa d'educació per a una alimentació i activitat física saludable

Barcelona, juny del 2011

Autors:
Olga Juárez i Carles Ariza
Agència de Salut Pública
de Barcelona

Equip col·laborador:
Francesca Sánchez, Elisabet
Suades, Elia Díez i Maribel Pasarín
Agència de Salut Pública de
Barcelona

Joana Martín, Albert Moncada
i Anna Schiaffino
Servei de Salut i Comunitat,
Ajuntament de Terrassa

Agraïments:
Dolors Prat i Joan Carles Romero
CEIP El Vallès (Terrassa)

Anna Soler, Rosa Soler i
Montserrat Rojas
Col·legi Tecnos (Terrassa)

Col·laboracions:
La Fundació Catalana de l'Esplai
cedeix l'ús de la plataforma Edu
Natura als docents, escolars i les
seves famílies, implicats en
l'avaluació del projecte POIBA
a Barcelona.

Fundació
Catalana
de l'Esplai

L'Ajuntament de Manresa cedeix
l'ús del joc interactiu "Menja't el
coco" per a ser inclòs entre els
recursos de la intervenció.

Ajuntament de Manresa

Amb el suport de:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE ECONOMÍA Y COMPETITIVIDAD

Instituto de Salud Carlos III

Il·lustracions:
Marta Biel Tres

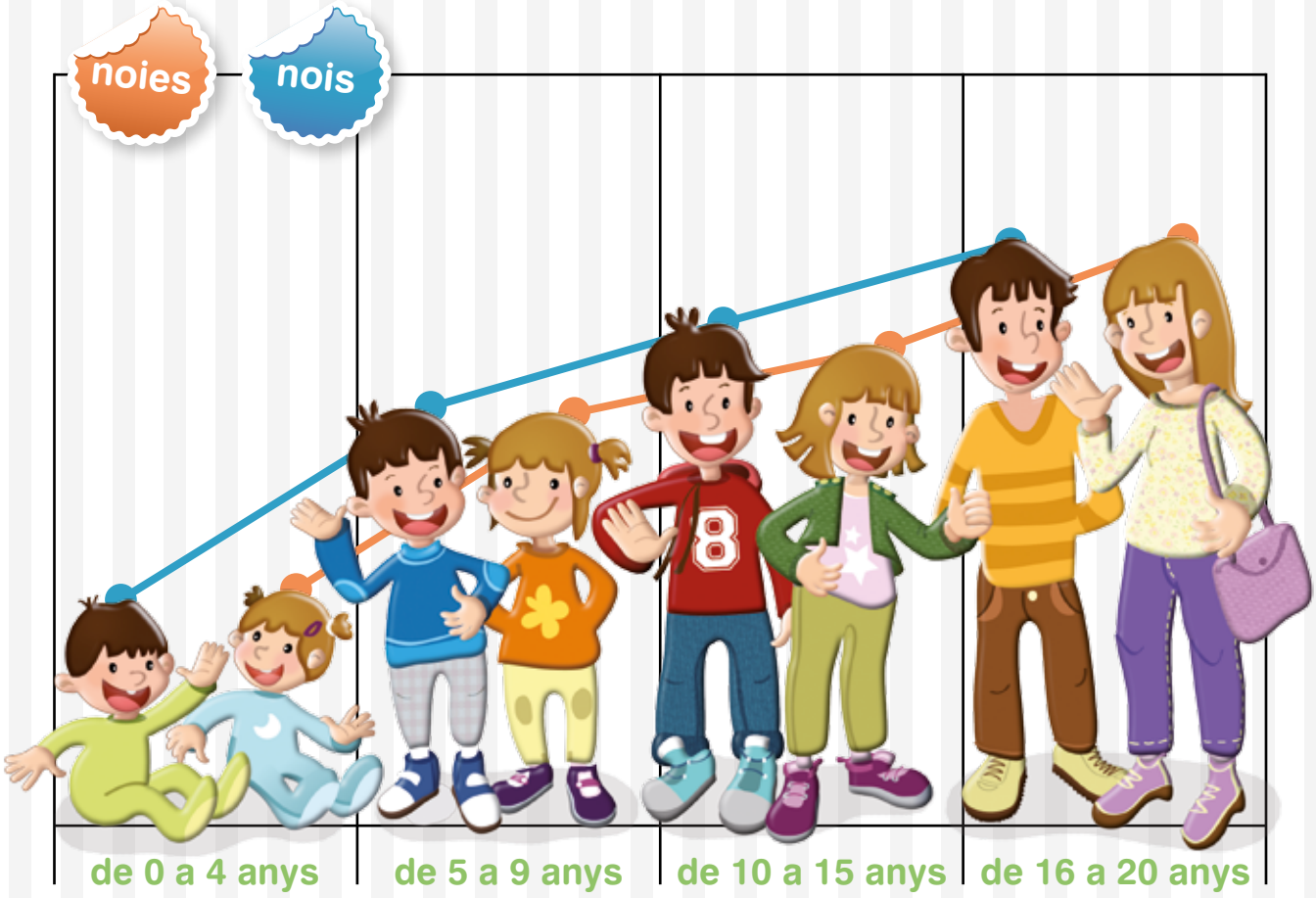
Disseny i producció gràfica:
Primer Segona
serveis de comunicació

Tiratge: 4.000 exemplars
D.L.: B-29.150-2011

El paper utilitzat en l'edició d'aquest
quadern ha estat fabricat a partir de
pasta certificada FSC® 100% reciclada

Com he crescut

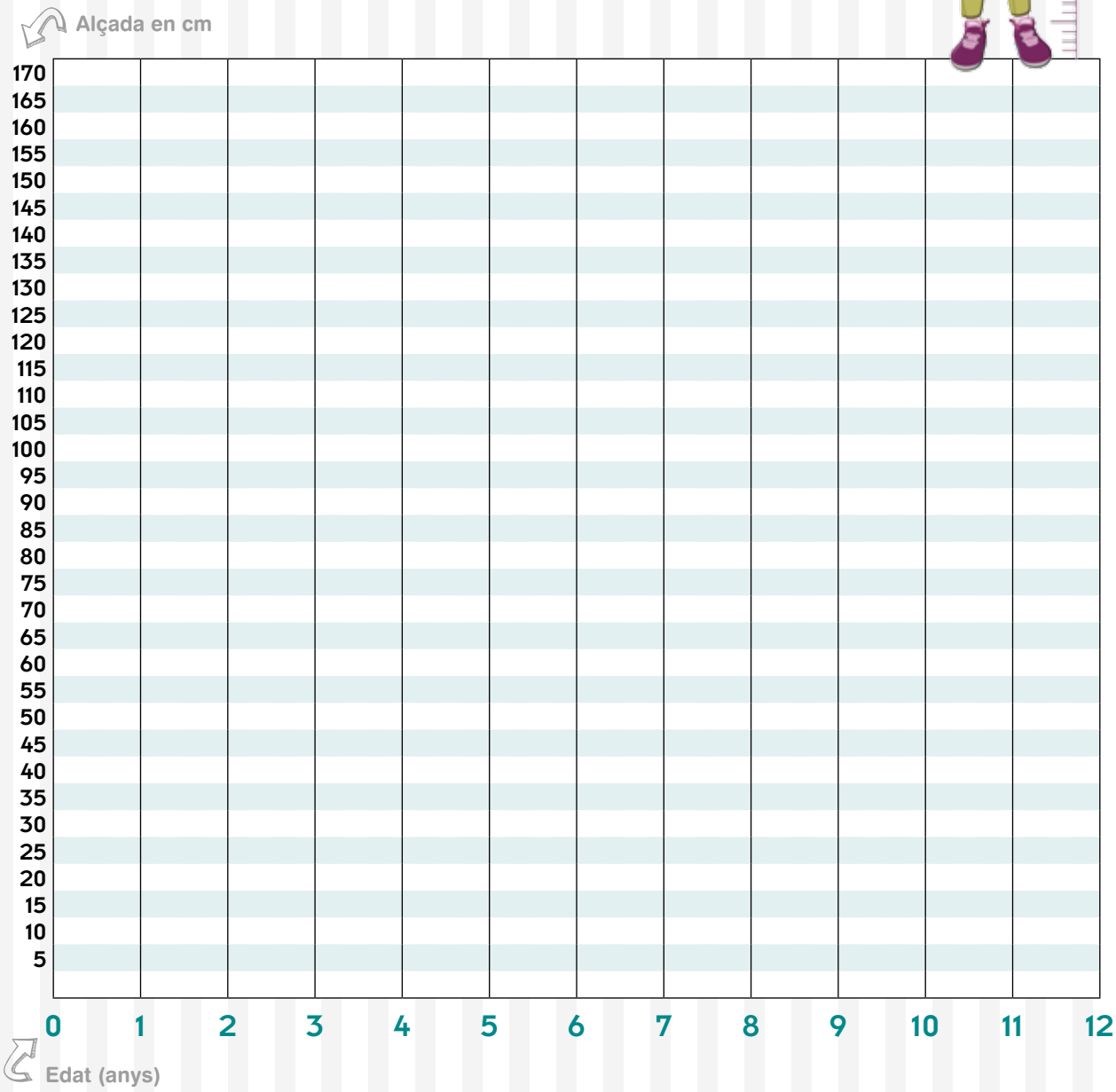
El creixement que viureu durant la infància i l'adolescència serà la causa dels canvis en el pes, l'alçada i les proporcions del vostre cos.



Un càlcul aproximat de creixement d'un home des de la infància s'obté de mesurar la seva alçada cada cinc anys. Les línies rectes assenyalen la proporció de creixement.

1. Indica al gràfic 1 l'edat i l'alçada que t'han dit que tenies en cadascuna de les fotos que has portat de casa. Ho pots fer marcant amb una creu (X) el punt on es troben la fila de l'edat amb la columna de l'alçada.
2. Uneix després les creus amb una línia que passi per totes.
3. A continuació, escriu què veus al gràfic resultant i què et sembla.

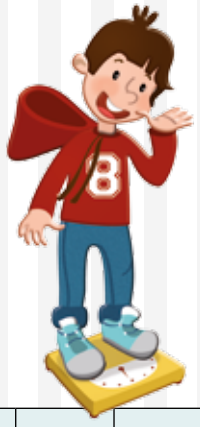
Gràfica 1. Edat i alçada



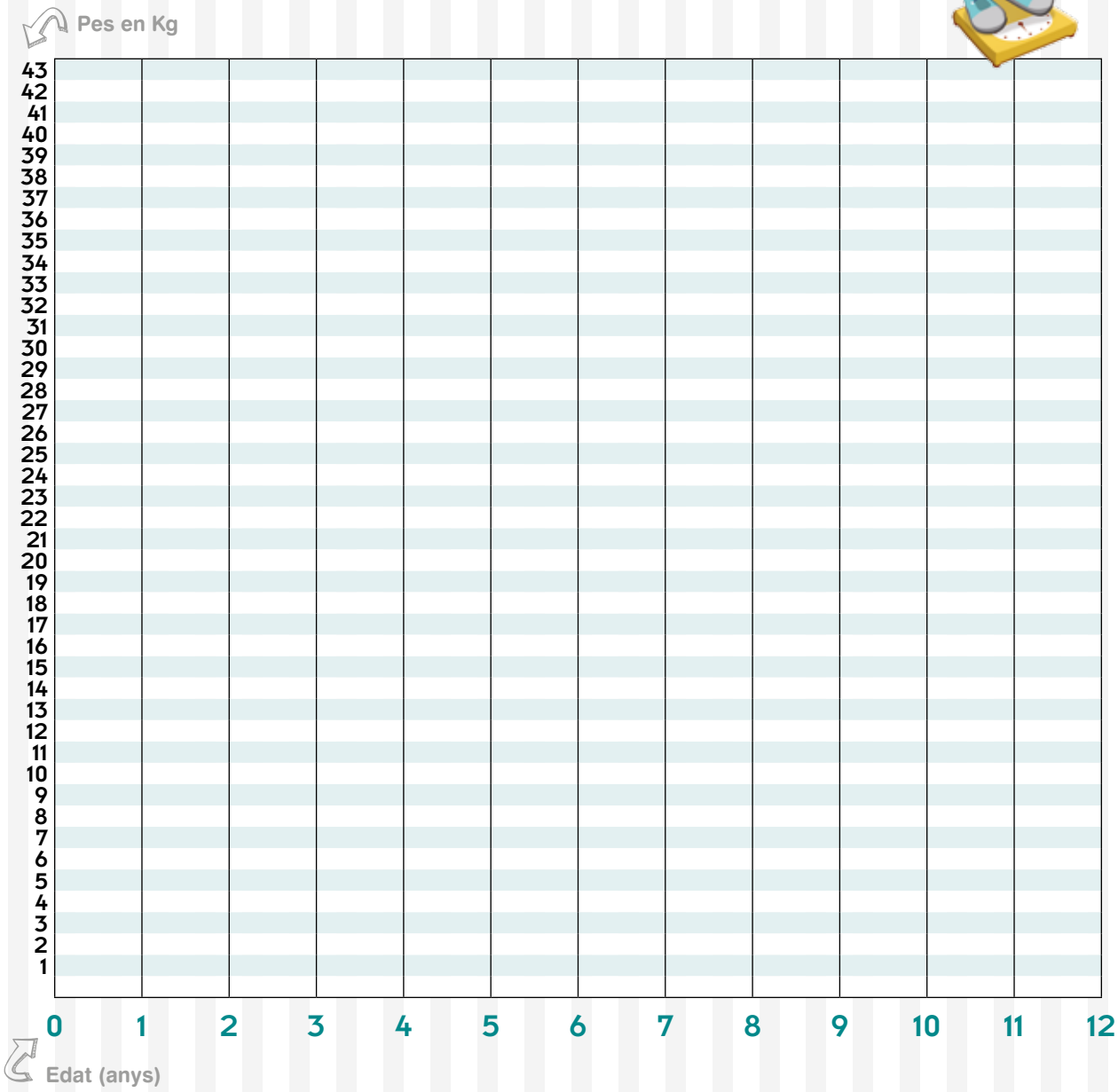
Què hi veus, al gràfic? Què et sembla?

A continuació:

1. Indica al gràfic 2 l'edat i el pes que t'han dit que tenies en cadascuna de les fotos que has portat de casa. Ho pots fer marcant amb una creu (X) el punt on es troben l'edat i el pes.
2. Uneix les creus amb una línia que passi per totes.
3. A continuació, escriu què veus al gràfic resultant i què et sembla.



Gràfica 2. Edat i pes



Què hi veus, al gràfic? Què et sembla?

Debat a classe:

Quins aspectes creus que influeixen en el creixement de les persones?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Els trets positius del meu aspecte físic

Nom de l'alumne: _____

A la llista següent, els teus companys escriuran trets positius del teu aspecte físic.T'adonaràs que tots tenim aspectes positius que ni nosaltres mateixos hauríem pensat que teníem. Per això us posareu en grups de cinc o sis. Tu també hauràs d'escriure aspectes positius de cadascun dels companys del teu grup. Fixa't en aspectes com ara aquests: alçada, cabells, ulls, cara, cos, cames, mans, mirada, expressió, veu, etc.

Els resultats et sorprendran!

Escriu un tret que t'agradi de l'aspecte físic del company o companya a qui correspon aquest full:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Espai que ha d'omplir la família:

7. _____
8. _____

Escriu dues o tres frases sobre el que han dit de tu els teus companys i sobre el que més t'ha agradat d'aquest exercici:

1. _____

_____

2. _____

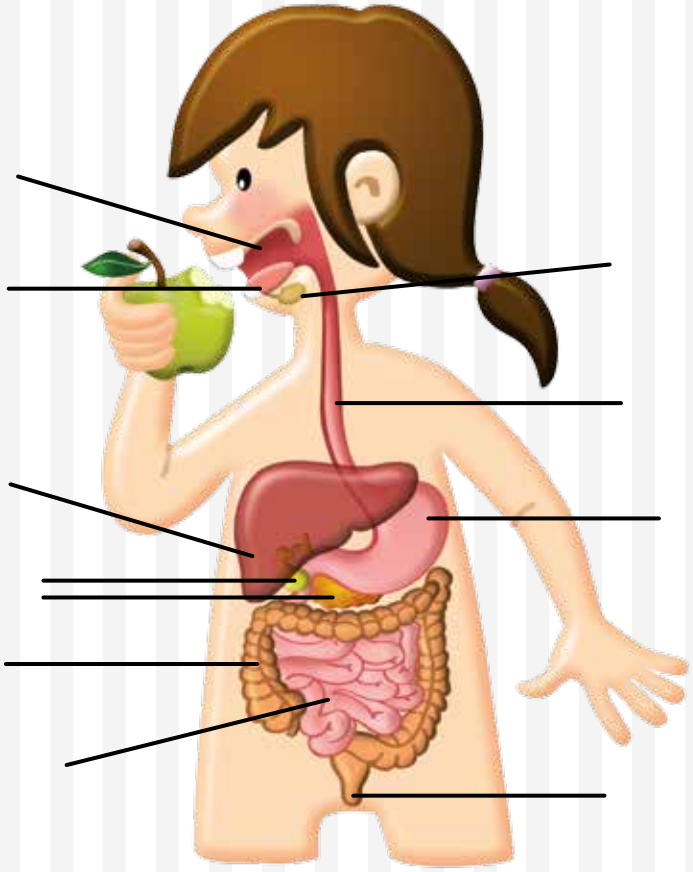
_____

3. _____

_____

Com fem la digestió

1. Escriu al lloc indicat el nom de cadascuna de les parts de l'aparell digestiu.

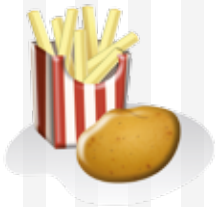


2. Quina funció té cadascuna de les parts de l'aparell digestiu?
A continuació teniu una taula per a indicar-hi les diferents funcions i relacionar-les amb les parts corresponents de l'aparell digestiu.

Parts de l'aparell digestiu	Funcions

Diferents grups d'aliments

Relaciona amb fletxes els aliments amb els grups d'aliments a què corresponen.
Pot haver-hi més d'un aliment relacionat amb un grup determinat.



Grups d'aliments

LACTIS

CARN, PEIX, OUS

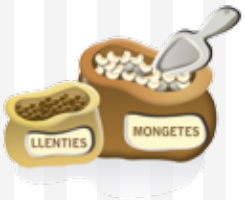
FÈCULES (cereals, patates, llegums)

FRUITES i VERDURES (fruites, verdures, hortalisses)

OLIS i GREIXOS

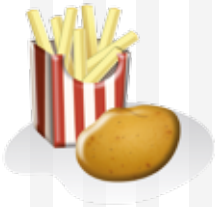
SUCRES

AIGUA



Relaciona amb fletxes els aliments amb l'origen que els correspon. Pot haver-hi més d'un aliment relacionat amb un origen determinat.

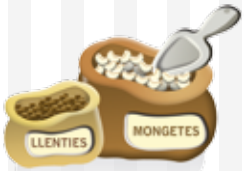
Aliments segons l'origen



ANIMAL

VEGETAL

MINERAL



Els nutrients i les seves funcions

Llegeix atentament la informació que et proporcionem a continuació:

Què són els nutrients?

Són les substàncies indispensables per a la vida que l'organisme aprofita dels aliments.

Quins aliments contenen nutrients?

En cada aliment predomina un nutrient o un altre, i per això té tanta importància seguir una alimentació variada i equilibrada.

Hi han diferents tipus de nutrients?

Sí. I la diferent distribució de nutrients en els aliments ens ha portat a classificar-los segons la funció principal que té cadascun.

Aliments constructors

Serveixen per a construir els músculs i els ossos i per a renovar les parts que creixen constantment (cabells, ungles).

Aliments energètics

Proporcionen l'energia que necessitem per a desenvolupar les activitats diàries (estudiar, caminar, jugar, córrer, etc.).

Aliments reguladors

Regulen el funcionament del cos.

Quins són aquests aliments?

La carn, el peix, la llet, els ous, els llegums, les fruites seques, etc.

Cereals, patates, sucre, oli, mantega, etc.

Les fruites i les verdures.

Construïm la nostra piràmide de l'alimentació

Avui construirem a classe una piràmide dels aliments amb els envasos, dibuixos i fotos d'aliments que heu anat portant durant aquests dies.

Grups d'aliments

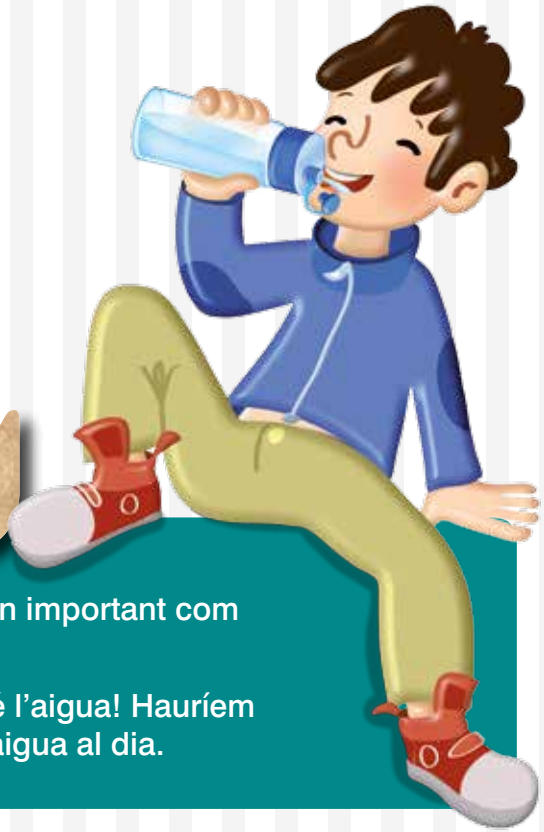
- LACTIS
- CARN, PEIX, OUS
- FÈCULES
- FRUITES i VERDURES
- OLIS i GREIXOS
- SUCRES
- AIGUA

Què és la piràmide de l'alimentació

La piràmide de l'alimentació ens ajuda a saber quins aliments hem de consumir cada dia per tal d'obtenir els nutrients que el nostre cos necessita per a funcionar correctament.

Com interpretar la piràmide

- A la base de la piràmide s'han de col·locar els aliments que hem de menjar cada dia.
- Al mig, hi col·loquem els que hem de menjar alguns cops a la setmana.
- I a la part superior, els que només hem de menjar alguns cops al mes.



ATENCIÓ! Cal tenir en compte:

- Per a la nostra salut, fer activitat física és tan important com menjar bé.
- Cal que no us oblideu de col·locar-hi també l'aigua! Hauríem de beure un mínim de quatre a vuit gots d'aigua al dia.

L'esmorzar

Si et plau, llegeix atentament la informació que et proporcionem:

Què inclou un esmorzar saludable?

lactis

Formatge
logurt
Llet

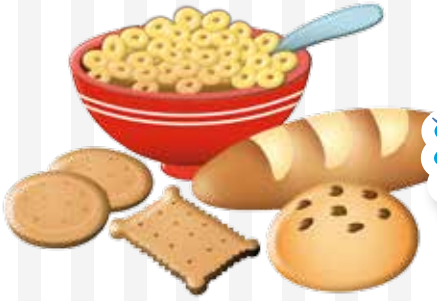
aigua

fruita

Fruita fresca
Sucs naturals

cereals

Cereals
Galetes
Pa



L'esmorzar que fas a casa abans d'anar a classe (el desdejuni) es complementa amb el que fas a l'escola. Això ho has de tenir molt en compte si vols fer un esmorzar saludable.

Esmorzar a casa (desdejuni) + Esmorzar a l'escola = Esmorzar complet i saludable

Exemples:

a casa		a l'escola
Llet	+	Entrepà / Suc de fruita
Suc de fruita natural	+	Entrepà de formatge / Aigua
Iogurt / Cereals	+	Fruita
Llet / Entrepà	+	Suc de fruita
Torrades / Fruita	+	Iogurt bebible
Llet	+	Entrepà de codonyat

ATENCIÓ!

L'EMBOTIT no forma part de la composició indispensable de l'esmorzar saludable i no surt, però és un component ocasional per l'entrepà.

Activitat i descans

Si et plau, contesta les següents preguntes:

Durant la setmana

A quina hora et lleves? _____

A quina hora surts de casa? _____

Com vas a l'escola? (caminant, amb cotxe, amb transport públic, altres)

_____

A l'hora del pati, què fas normalment? _____

_____

Dines a l'escola? _____

Si dines a casa, indica com vas i com en tornes?

_____

Després de classe, fas alguna activitat extraescolar? Quina o quines?
Quant de temps hi dediques? _____

_____

_____

_____

_____

Quant temps dediques cada dia a veure la televisió? (temps aproximat en hores)

_____

Quant temps dediques cada dia a jugar amb l'ordinador, la consola, etc?
(temps dedicat en hores) _____

Quines activitats que impliquin moviment fas habitualment?
Fes-ne una llista i indica el temps aproximat que dediques a cadascuna.

_____

_____

_____

_____

Quant temps dediques a l'escola a classes que impliquin estar assegut i atent?

_____

_____

Quant temps dediques a l'escola a classes que impliquin moviment
(activitat física, esport)? _____

Quantes hores dorms habitualment entre setmana? _____

Caps de setmana

A quina hora et lleves? _____

Quant temps dediques cada dia a veure la televisió? (temps aproximat en hores)

_____

Quant temps dediques cada dia a jugar amb l'ordinador, la consola, etc.?
(temps dedicat en hores) _____

Quines activitats que impliquin moviment fas habitualment?
Fes-ne una llista i indica el temps aproximat que dediques a cadascuna.

_____

_____

_____

_____

_____

Quant de temps dediques el cap de setmana a feines de l'escola que impliquin estar assegut i atent?

_____

Quant de temps dediques a activitats que impliquin moviment
(activitat física, esport)? _____

Quantes hores dorms habitualment el cap de setmana? _____

RECOMANACIONS d'activitat física i descans:

1. Cal dormir diàriament un mínim de nou hores.
2. Cal complentar les classes d'educació física que fas entre setmana a l'escola amb altres activitats que impliquin moviment corporal (caminar, anar amb patins, saltar a corda, ballar, fer esport, etc.).
3. És recomanable limitar a un màxim de dues hores diàries l'ús de pantalles (televisió, ordinador, consoles, etc.).
4. Per a aconseguir un bon rendiment físic i mental cal equilibrar l'activitat física, el descans i l'alimentació saludable.

BENEFICIS de fer activitat física regular:

L'Organització Mundial de la Salut recomana la pràctica d'activitat física moderada durant **un mínim de 30 minuts al dia**. Aquesta recomanació està fonamentada en els múltiples beneficis que comporta l'activitat física regular:

1. Et sentiràs millor.
2. Estaràs més content.
3. Rendiràs més a classe, en els estudis.
4. Rendiràs més en els esports i les activitats físiques i de lleure.
5. Et posaràs menys vegades malalt.

BENEFICIS de descansar i dormir nou hores

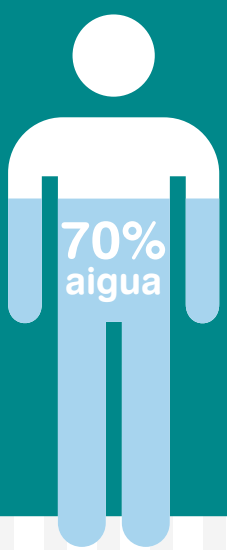
1. És imprescindible per a recuperar forces.
2. Ens ajuda a rendir més i millor tant a l'activitat física com a classe.
3. Et sentiràs més bé, i també els altres et veuran millor.
4. Reforça el nostre sistema immunitari i ens protegeix de malalties.

RECOMANACIONS per a una hidratació saludable

1. L'aigua és esencial per a la vida. Mantenir la hidratació és important per a la salut física i mental.
2. El cos humà està constituït en un gran percentatge per aigua, si bé varia segons l'edat.
3. Cal beure aigua en els àpats i entre menjades.
4. Recorda beure aigua abans, durant i després de l'exercici físic.
5. Si fa calor augmenta la ingesta d'aigua.
6. Cal evitar el consum excessiu de begudes ensucrades o amb un gust dolç. No s'han de consumir com a substituts de l'aigua.
7. Recorda que per tenir una bona hidratació has de beure en total 2 litres d'aigua al dia.

Sabies que la major part del teu cos és aigua?

N'has de beure!



Missatges clau del programa

1. Cal respectar el propi aspecte físic, i també el dels altres, tal com volem que respectin el nostre.

2. Per rendir de manera equilibrada calen tres elements:
   a) Activitat física suficient (30 minuts mínim al dia).
   b) Descans adient (9-10 hores al dia de son i un màxim de 2 hores al dia d'activitats amb ús de pantalles).
   c) Una alimentació saludable.
   d) Una hidratació saludabe basada amb aigua.

3. Una alimentació saludable ha de ser variada (presència de tots els aliments) i equilibrada (per a obtenir l'energia adient).

4. RECOMANACIONS:
   CADA DIA: hauríem de fer activitat física, beure un total de 2 litres d'aigua i menjar fécules, verdures i fruites i lactis.
   ALGUNES VEGADES A LA SETMANA: hauríem de menjar carns blanques, ous, peix i llegums.
   ALGUNES VEGADES AL MES: hauríem de menjar carns vermelles, pernil, embotits i dolços, pastisseria i snacks (piscolabis).

5. Un esmorzar saludable inclou, entre el que mengem a casa i el que prenem a l'escola: cereals, fruita i lactis.

C S B Consorci Sanitari de Barcelona

Agència de Salut Pública

POIBA
Programa de prevenció de l'obesitat infantil a Barcelona