CSB Consorci Sanitari de Barcelona

Agència de Salut Pública

creixem sans

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

Fitxes per a les famílies

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

Algunes dades

Benvolguda família:

Per poder fer una activitat a classe sobre el creixement dels alumnes al llarg dels anys, us demanem que doneu al vostre fill o filla algunes fotos (per exemple: als pocs dies de néixer, als dos o tres anys, als cinc o sis, i una d'actual). També cal que ompliu la taula següent. Si no recordeu les dades exactes, indiqueu-les aproximades. Moltes gràcies.

Nom de l'alumne: _____

Taula de dades

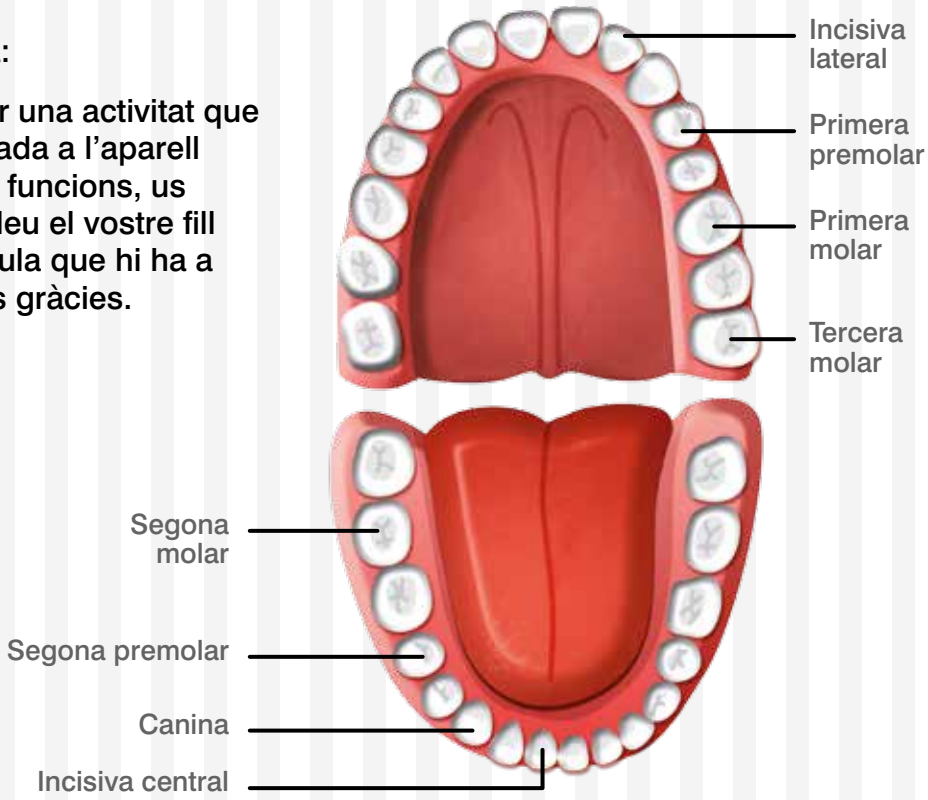
Foto

	Edat	Alçada	Pes	Comentari
1				
2				
3				
4				
5				

Algunes dades

Benvolguda família:

Per poder arrodonir una activitat que fem a classe dedicada a l'aparell digestiu i les seves funcions, us demanem que ajudeu el vostre fill o filla a omplir la taula que hi ha a continuació. Moltes gràcies.



Taula sobre les dents

Indiqueu a la taula la funció que té cada classe de dents.

Dents	Funció
Incisives	
Canines	
Premolars	
Molars	

ATENCIÓ: Us recomanem que feu amb el vostre fill o filla l'activitat de l'Edu Natura "Exploro el que menjo"

Per a esmorzar menjo d'una manera saludable?

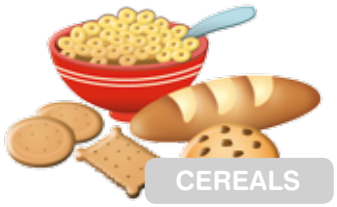
Si us plau, contesteu les preguntes següents:

1. **Què menja per a esmorzar habitualment (normalment) el vostre fill o filla a casa, abans d'anar a l'escola?**

2. **Porta alguna cosa per a esmorzar a l'escola? Quina o quines?**

Quins aliments inclou un esmorzar saludable:

A continuació llegiu atentament la informació que us proporcionem:

tipus d'aliment	qué inclou?	quantitats
LACTIS	- S'hi inclouen la llet i les begudes de soja enriquides amb calci. - També s'hi inclouen el iogurt, la quallada i el formatge. - No s'hi inclouen ni la mantega ni la nata.	1 tassa gran o bol 2 unitats o un tros.
 CEREALS	- Pa blanc, integral, torrat. - S'hi inclou la pita, el pa àrab i les *tortitas*.	2 llesques o 1 *tortita* de blat de moro. 1/3 *tortita* de blat o 1/4 de pa àrab.
FRUITA	- Grosses: meló, síndria, pinya, papaia, mango. - Mitjanes: poma, pera, taronja, préssec, plàtan, etc. - Petites: kiwi, pruna, mandarines, etc. - Molt petites: cireres, raïm, maduixots, etc. - Fuita assecada: panses, orellanes, prunes, dàtils. Fresques, de tant en tant cuites o en llauna en el seu suc. Peces de fruita senceres, en macedònia o en suc. No s'hi inclou la melmelada.	Grosses: 1 tall. Mitjanes: 1 peça. Petites: 2 peces. Molt petites: 1 bol. 1grapat. 1 got petit de suc.

Font: Piràmide alimentària. ASPB.

1. De quina manera podria millorar l'esmorzar que fa a casa el meu fill o filla amb el que fa a l'escola, tenint en compte que cal repartir-lo?

Li falta algun grup d'aliments al menjar que fa a casa? Quin o quins?

Menja algun altre aliment no inclòs entre els recomanats? Quin o quins?

2. Si penseu que l'esmorzar del vostre fill o filla és millorable, feu a continuació una nova proposta d'esmorzar:

a casa	a l'escola

Activitat i descans

1. Reviseu l'activitat que ha fet el vostre fill o filla a classe i després llegiu les recomanacions que presentem a continuació:

RECOMANACIONS d'activitat física i descans:

1. Cal dormir diàriament un mínim de nou hores.
2. Cal que complementi les classes d'educació física que fa 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 l'ús de pantalles (televisió, ordinador, consoles, etc.) fora de l'escola, i a un màxim total de quinze hores a la setmana.

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. Viure més temps i millor.
2. Patir menys malalties cardiovasculars. Tenir els ossos i els músculs més saludables.
3. Millorar l'autoestima.
4. Reduir el risc de depressió.

BENEFICIS de descansar i dormir nou hores

1. És imprescindible per a continuar vivint.
2. Ajuda a rendir més i millor.
3. És imprescindible per a recuperar forces.
4. Reforça el sistema immunitari i protegeix d'agents externs.
5. Redueix l'estrès.

2. Junt amb el teu fill o filla, fes dues propostes (factibles i reals) per a millorar la seva activitat física i/o el descans. Especifica una acció per als dies feiners una altra per al cap de setmana:

proposta dies feiners	proposta caps de setmana

MATERIAL AUDIOVISUAL DE SUPORT

Recursos audiovisuals d'ajuda

Portal "www.edunatura.org"
(Fundació Catalana de l'Esplai)

Activitats complementàries (per a casa):

1. Col·leccionista de sabors
2. Exploro el que menjo
3. Com mengem a casa?
4. Avui cuino jo!
5. Menjar i viatjar

C S B Consorci Sanitari de Barcelona

Agència de Salut Pública

POIBA
Programa de prevenció de l'obesitat infantil a Barcelona