

CALENDARI D'ACTIVITATS AL TERRITORI



Barcelona, octubre de 2013

Autors:

Olga Juárez, Carles Ariza,
Francesca Sánchez
Agència de Salut Pública
de Barcelona

Equip col·laborador:

Maribel Pasarín, Elia Díez
Agència de Salut Pública
de Barcelona

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

Amb el suport de:



Il·lustracions:

Marta Biel Tres

Disseny i producció gràfica:

Primer Segona
serveis de comunicació

Tiratge: 1.000 exemplars

D.L.: B. 998-2014

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

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

+B Agència
de Salut Pública



POIBA
Programa de prevenció
de l'obesitat infantil
a Barcelona

C S B

Consorci Sanitari de Barcelona



Agència de Salut Pública

creixem més sahns



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 una activitat física saludables

**Font
Vella**

Amb el suport de:

1a part del taller

Sopars més saludables



Nom de l’alumne: _____

Us presentem les idees clau de les sessions que el vostre fill/la vostra filla ha fet al centre escolar centrades en l’alimentació equilibrada. Ell/ella serà l’encarregat d’explicar-vos breument el que ha treballat i el que heu de tenir en compte per fer el que us proposem.

Idees clau de la sessió 1 “Recordem la piràmide” i de la sessió 2 “Una alimentació equilibrada”

1. Els aliments es poden classificar en els grups següents: lactis; carn, peix, ous; fècules (cereals, llegums); fruites, verdures; greixos, sucres.
2. Als establiments alimentaris hi ha diferents presentacions de cadascun dels aliments: frescos, congelats, cuinats, etc.
3. Una dieta equilibrada implica menjar de tot, és a dir, aliments de tots els grups.
4. Cal tenir molt presents les quantitats recomanades (cada dia, uns quants cops la setmana, algun cop al mes).
5. Cal tenir molt presents les quantitats recomanades, les racions.
6. Per valorar adequadament el menú d’un dia per tal de fer una proposta de sopar equilibrat també s’ha de tenir present l’esmorzar.

Agafeu el menú que ha analitzat a l’aula i les propostes de sopar saludable que ha indicat el vostre fill/la vostra filla a la fitxa “Un menú setmanal”. Reviseu les seves propostes i, amb ajut de la resta de fitxes que ha treballat, parleu-ne i consensueu en família el compromís que podeu assumir a fi de millorar els vostres sopars.

El nostre compromís familiar per aconseguir sopars més saludables és:

Signatures dels membres de la família assistents al taller:

Proposta de sopars per a una setmana

àpats	
Dilluns	Amanida de lleties amb arròs i verdures (1 llegums, ½ fècula, ½ fruites i verdures, 1 oli) Ous al plat amb enciam i cogombre (1 ou, ½ fruites i verdures, 1 oli) Fruita (1 fruites i verdures) Pa (1 fècula) 1 aigua
Dimarts	Carbassó farcit de salsa amb pebrot i xampinyons (1 fruites i verdures, 1 lacti, 1 oli) Croquetes de pernil i de pollastre amb amanida (½ carn, ½ fruites i verdures, 1 oli) Fruita (1 fruites i verdures) Pa (1 fècula) 1 aigua
Dimecres	Espirals de colors saltades amb verdures (½ fècula, 1 fruites i verdures, 1 oli) Truita d’espàrrecs amb enciam i tomàquet (1 ou, ½ fruites i verdures, 1 oli) Llet (1 lacti) Pa (1 fècula) 1 aigua
Dijous	Crema de porro (1 fruites i verdures, 1 lacti, 1 oli) Pollastre a la planxa amb mongeta tendra al vapor (½ carn, ½ fruites i verdures, 1 oli) Fruita (1 fruites i verdures) Pa (1 fècula) 1 aigua
Divendres	Lasanya de verdures amb beixamel (½ fècula, 1 fruites i verdures, ½ lacti, 1 oli) Torrada amb anxoves i pebrot (½ fècula, ½ peix, ½ fruites i verdures, 1 oli) Batut de fruita (1 lacti, 1 fruites i verdures) Pa (1 fècula) 1 aigua
Dissabte	Amanida de cigrons amb blat de moro, tomàquet, enciam i pebrot (1 llegums, ½ fruites i verdures, 1 oli) Truita de patata i ceba (1 ou, ½ fècula, ½ fruites i verdures, 1 oli) Formatge fresc (1 lacti) Pa (1 fècula) 1 aigua
Diumenge	Crema de xampinyons i patata (1 fruites i verdures, ½ fècula, ½ lacti, 1 oli) Torradetes amb gambes saltades amb all (½ peix, ½ fècula, 1 oli) Fruita (1 fruites i verdures) Pa (1 fècula) 1 aigua



Aigua:

Fècules (pa, patates, arròs, pasta i altres cereals):

Fruites i verdures (verdures, hortalisses, fruites):

Lactis:

Llegums:

Peix i marisc:

Ous:

Carn (carn blanca i carn vermella):

Oli:

Fruita seca:

2a part del taller

Caps de setmana més actius



Nom de l’alumne: _____

Us presentem les idees clau del treball que el vostre fill/la vostra filla ha fet al centre escolar centrades en l’activitat física i el descans. Ell/ella serà l’encarregat d’explicar-vos breument el que ha treballat i el que heu de tenir en compte per fer el que us proposem.

Idees clau de la sessió 3 “Activem-nos el cap de setmana”

1. Cal dormir un mínim de 9 hores.
2. Les classes d’educació física que fem entre setmana a l’escola s’han de complementar 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 15 hores setmanals.
4. Atenció al cap de setmana: habitualment el nivell d’activitat física disminueix.
5. Per aconseguir un bon rendiment físic i mental cal equilibrar l’activitat física, el descans i l’alimentació saludable.

Agafeu l’autoregistre que el vostre fill/la vostra filla ha omplert al llarg d’un mes, fitxa “La meva activitat física”. Reviseu les seves anotacions i, amb ajut de les idees clau, parleu-ne i consensueu el compromís que podeu assumir com a família per tal de millorar l’activitat física del cap de setmana. Per ajudar-vos a concretar l’activitat, us facilitem un calendari amb les activitats previstes al vostre territori de residència (“Calendari d’activitats al territori”). Us suggerim que us comprometeu a fer tots plegats almenys una de les activitats previstes.

El nostre compromís familiar per aconseguir incrementar l’activitat física els caps de setmana és:

Signatures dels membres de la família assistents al taller: