

creixem més sahns



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

Guia didàctica
per a l'educador

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

creixem més sans

Índex

Introducció.....	3
Objectius.....	4
Continguts	4
Model teòric de les conductes.....	4
Proposta de treball: quadre resum d'activitats d'aprenentatge i recursos	5
Programació de la unitat didàctica	6

MÒDUL DE TREBALL per als tutors i tutores

SESSIÓ 1 Recordem la piràmide.....	9
SESSIÓ 2 Una alimentació equilibrada.....	17

MÒDUL DE TREBALL per al professorat d'Educació Física

SESSIÓ 3 Activem-nos el cap de setmana	25
---	----

MÒDUL DE TREBALL per a les famílies

TALLER Millorem la salut familiar	31
--	----

Introducció

La proposta que teniu a les mans, **Creixem més sans**, vol ser una intervenció de reforç del programa *Creixem sans* de prevenció de l'obesitat infantil que es va desenvolupar a la vostra escola.

La intervenció proposada recull activitats per portar a terme a les àrees de Tutoria i d'Educació Física. A més a més, es complementa amb un taller dirigit a les famílies per tal de pactar o consensuar plegats (els nens i nenes i les famílies) millores en la seva dieta, especialment en els sopars, i en l'activitat física familiar, especialment els caps de setmana.

En el context del projecte de prevenció de l'obesitat infantil s'emfatitzen els dos eixos de continguts que més reforcen la feina desenvolupada anteriorment amb l'alumnat de 4t de primària: millorar l'alimentació familiar i millorar l'activitat física dels caps de setmana.

El material que presentem està pensat per aconseguir la millora d'actituds i habilitats tant per a l'alimentació i la nutrició com per a l'activitat física, amb la intenció que els escolars puguin créixer millor, amb una evolució correcta de la relació pes/alçada i, en darrer terme, per tant, evitar l'excés de pes que inclou el sobrepès i l'obesitat. En aquest sentit, les sessions estan organitzades responnent a les principals variables relacionades amb les conductes que volem afavorir i que presentem posteriorment, quan remarcuem el model ASE (actituds, influències socials, autoeficàcia) com el guió sobre el qual es construeixen el conjunt de les activitats proposades.

La present guia recull les diferents sessions que proposem, dividides totes cinc en tres mòduls de treball:

El primer mòdul de treball, dirigit als tutors i les tutores, està format per dues sessions centrades en aspectes de l'alimentació saludable. Els continguts que s'han de treballar són, entre d'altres, la piràmide alimentària, les racions i l'esmorzar saludable. Les dues sessions pretenen fer un repàs de continguts bàsics de la piràmide alimentària i de les racions d'aliments recomanades i té l'objectiu d'aconseguir que l'alumnat aprengui a proposar sopars més equilibrats.

Mòdul de treball per als tutors i tutores:

SESSIÓ 1 Recordem la piràmide...

SESSIÓ 2 Una alimentació equilibrada

El segon mòdul de treball està adreçat al professorat d'Educació Física i format per una activitat que recull l'activitat física practicada per cada alumne/a durant un mes, tant entre setmana com el cap de setmana. Els continguts que s'han de treballar són, entre d'altres, la importància de l'activitat física i del descans. Es pretén que l'alumnat prengui consciència del seu nivell d'activitat física al llarg de la setmana i el cap de setmana i que sigui capaç de proposar-hi millores, especialment per al cap de setmana.

Mòdul de treball per al professorat d'Educació Física:

SESSIÓ 3 Activem-nos el cap de setmana

El tercer mòdul de treball està dirigit a les famílies, que treballaran en un taller amb els seus fills i filles per tal de pactar i consensuar millores en els sopars i en l'activitat física familiar dels caps de setmana. Està format per una sessió centrada en els aspectes treballats per l'alumnat a l'aula (tutoria i educació física).

Mòdul de treball per a les famílies:

TALLER Millorem la salut familiar

La descripció de cada sessió té unes pautes per a l'educador referents a com conduir les activitats proposades i unes fitxes senzilles de suport per a l'alumnat. S'ofereixen diferents recursos per complementar les exposicions o per facilitar, a través del joc, l'aplicació dels coneixements i les actituds. Els continguts treballats en les diferents sessions seran treballats posteriorment amb les famílies.

Objectius

Els objectius generals de la intervenció són:

1. Reforçar els efectes aconseguits amb la intervenció del programa *Creixem sans*.
2. Promoure el desenvolupament d'una intervenció preventiva amb múltiples components (individual, escolar i comunitari) referida al sobrepès i l'obesitat entre escolars d'11 a 12 anys d'edat a fi de millorar l'alimentació, augmentar l'activitat física i les hores de son, i reduir les hores passades davant d'una pantalla.

Continguts

Els continguts bàsics de cada mòdul són:

Mòdul de treball per als tutors i tutores:

SESSIÓ 1 Recordem la piràmide...

SESSIÓ 2 Una alimentació equilibrada

Revisió de la piràmide alimentària, principals grups d'aliments. Conceptes: ració, alimentació equilibrada.

Mòdul de treball per al professorat d'Educació Física:

SESSIÓ 3 Activem-nos el cap de setmana

Registre d'activitat física mensual (setmanal, caps de setmana), descans.

Mòdul de treball per a les famílies:

TALLER Millorem la salut familiar

Sopar equilibrat, activitat física els caps de setmana. Registre d'activitat física mensual (setmanal, caps de setmana), descans.

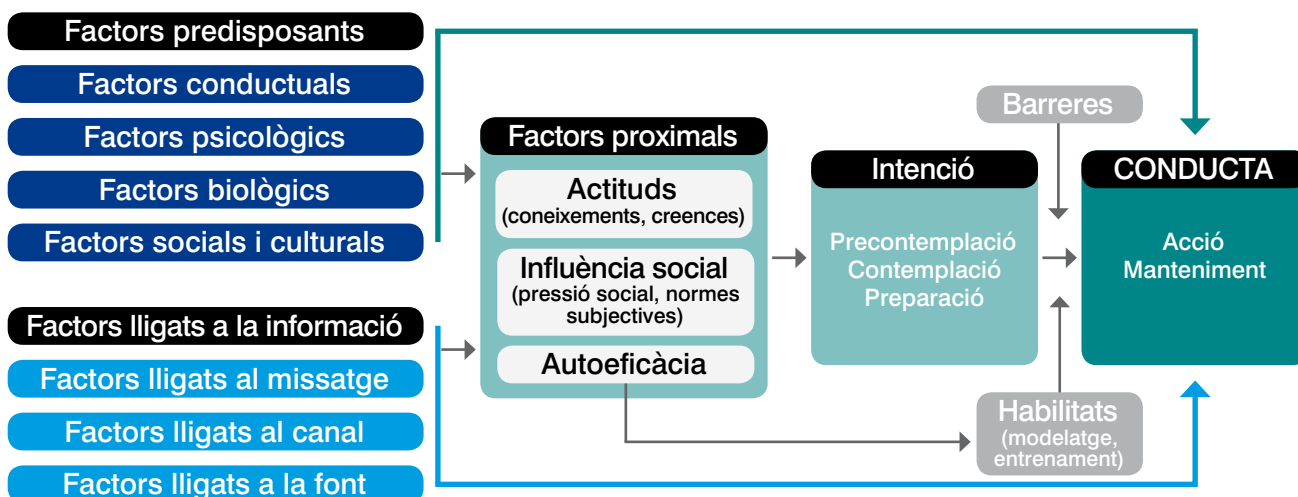
Model teòric de les conductes

Per tal de créixer sans i sense disfuncions en el nostre pes necessitem, d'una banda, menjar millor, d'acord amb les principals recomanacions i, de l'altra, incrementar l'activitat física i disminuir proporcionalment el temps dedicat a activitats sedentàries, especialment el temps vinculat a un excessiu ús de les tecnologies ("pantalles").

El model teòric que va assumir el programa *Creixem sans* i que ara fa seu la intervenció de reforç *Creixem més sans* és el model ASE dels comportaments en salut (vegeu el gràfic que segueix a continuació), que formula que les conductes saludables depenen fonamentalment de les actituds favorables a la salut, d'influències socials (modelatge de figures importants, pressió social i norma social) també favorables a la salut i de l'autoeficàcia (o sentiment de capacitat) ajustada a l'edat per a aquelles accions que siguin positives i en la línia de les conductes que volem aconseguir.

Per tant, les principals accions que es proposen a través de la intervenció consisteixen a treballar, en les diferents sessions, activitats per promoure actituds i influències socials favorables a les conductes saludables. Alhora, també es vol augmentar l'autoeficàcia i orientar adequadament la intenció de conducta treballant habilitats específiques relacionades amb l'alimentació, la nutrició i l'activitat física.

El model ASE (De Vries i Mudde, 1995)



Proposta de treball: quadre resum d'activitats d'aprenentatge i recursos
Creixem més sans

Mòduls de treball

PER ALS TUTORS I TUTORES		PER AL PROFESSORAT D'EDUCACIÓ FÍSICA	PER A LES FAMÍLIES
SESSIÓ 1	SESSIÓ 2	SESSIÓ 3	TALLER
"Recordem la piràmide..."	"Una alimentació equilibrada"	"Activem-nos el cap de setmana"	"Millorem la salut familiar"
Continguts Revisió de la piràmide alimentària, principals grups d'aliments i concepte de ració.	Continguts Concepte: alimentació equilibrada, proposta de sopar més saludable.	Continguts Registre d'activitat física mensual (setmanal, caps de setmana), descans.	Continguts Sopar equilibrat, activitat física els caps de setmana; registre d'activitat física mensual (setmanal, caps de setmana); descans.
Activitat Recordatori dels grups d'aliments i del concepte de ració. Construcció de la piràmide alimentària.	Activitat Partint de la piràmide que han construït a l'aula es revisa un menú setmanal i es fa una proposta de sopar més saludable.	Activitat L'alumnat, seguint les indicacions del professorat, registra l'activitat física que fa durant la setmana (activitats extraescolars, esport) i el cap de setmana (el registre és d'un mes).	Activitat En família es consensua: Com millorar el sopar seguint la proposta feta per l'alumnat a l'aula. Com millorar l'activitat física els caps de setmana. En aquest cas compromentent-se a fer algunes de les activitats programades.

Programació de la unitat didàctica

A continuació indiquem el temps recomanat per al desenvolupament de les activitats proposades en aquesta guia. Proposem dedicar un mínim de 50 minuts per impartir la unitat didàctica, una classe per a cadascuna de les sessions. És possible que el/la mestre/a vulgui afegir-hi més temps o fer alguna activitat complementària, bé per reforçar els continguts, bé per respectar el ritme i la implicació

del grup en el tractament del tema. En aquest cas la sessió es desenvoluparà en un nombre d'hores superior a l'indicat. Registreu-ho de forma adequada a la darrera columna del quadre que segueix.

Abans de començar la sessió a l'aula, programeu les diferents activitats fent una previsió de dies i hores.

Sessió	Títol	Dia i hora (previsió)	Nombre de classes esmerçades
1.	"Recordem la piràmide..." (50 minuts)		
2.	"Una alimentació equilibrada" (50 minuts)		
3.	"Activem-nos el cap de setmana" (no assenyalet el temps que cal dedicar-hi)		
TALLER	"Millorem la salut familiar" (1 hora)		



MÒDUL DE TREBALL

per als tutors i tutores

SESSIÓ 1 Recordem la piràmide...

SESSIÓ 2 Una alimentació equilibrada



Recordem la piràmide

Resum de l'activitat:

Recordatori dels grups d'aliments i del concepte de ració. Construcció de la piràmide alimentària.

Durada de l'activitat: recomanem un mínim de 50 minuts.*

* Ampliable segons la disponibilitat.

Continguts

Grups d'aliments, ració i piràmide alimentària.

Objectiu

Fer un recordatori dels continguts bàsics treballats en l'anterior intervenció *Creixem sans* (4t de primària).

Objectius específics

- Repassar continguts bàsics sobre els grups d'aliments, la seva situació en la piràmide alimentària i el concepte de ració.
- Promoure coneixements, creences i actituds vers una alimentació equilibrada seguint la piràmide.
- Valorar la importància de cada grup d'aliments en la piràmide.
- Reconèixer les necessitats nutricionals del cos.

Activitat d'aprenentatge

L'activitat que proposem requereix que uns dies abans de la sessió el professorat hagi demanat a l'alumnat que porti envasos, dibuixos o fotos de diferents aliments. Per tal de començar a repassar els grups d'aliments, es pot proposar que, per grups, porti envasos d'un grup determinat d'aliments (vegeu la fitxa de l'alumnat "Portem envasos", pàg. 11).

Per anar enganxant els aliments que portin al lloc adequat de la piràmide, podeu distribuir la fitxa "Construïm

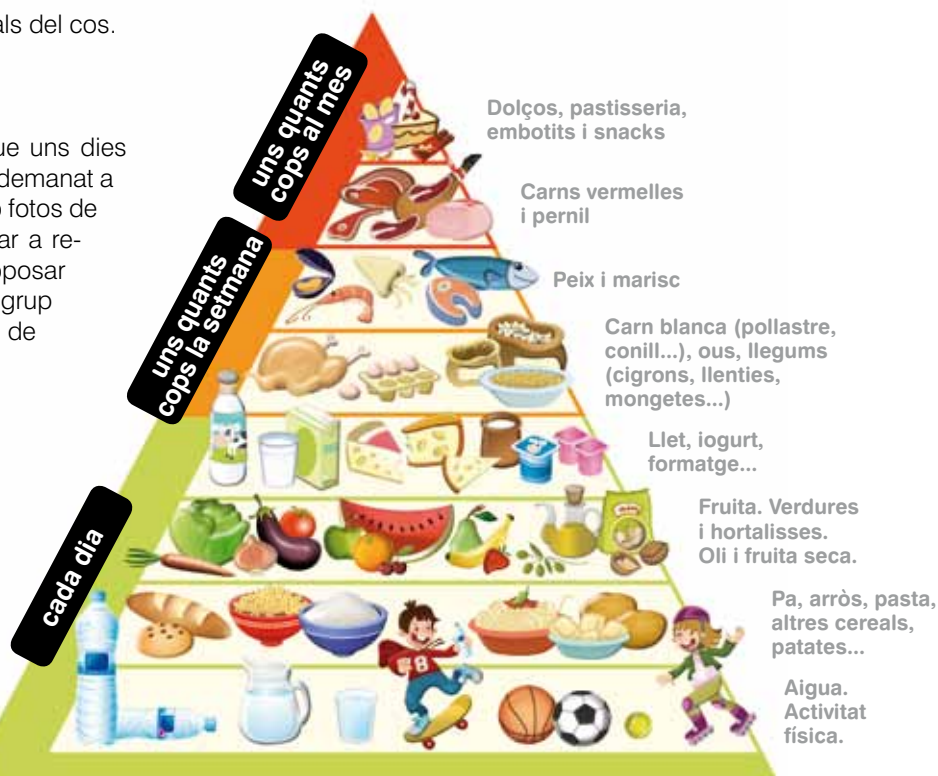
la nostra piràmide de l'alimentació" (vegeu la fitxa de l'alumnat, pàg. 13).

El professorat haurà de preparar prèviament amb paper d'embalar la forma de la piràmide dividida en tres parts: els aliments que s'han de consumir cada dia (part més baixa), aquells que s'haurien de menjar uns quants cops cada setmana i aquells que només s'han de menjar uns quants cops al mes.

És important incorporar a la piràmide, en el punt més ample i més baix, el consum d'aigua i l'activitat física. Recordem que un nen/una nena d'aquesta edat ha de beure com a mínim un litre d'aigua al dia i que des de l'escola hem d'afavorir aquest consum vinculat a l'alimentació i a l'activitat física (al menjador, durant i després dels esbarjos).

El professorat enganxarà a la part inferior de la piràmide fotos d'esportistes i explicarà a l'alumnat que amb el/la professor/a d'activitat física es tractarà el tema.

El professorat repassa els grups d'aliments i introdueix el concepte de ració, indicant exemples amb diferents aliments (1 peça de fruita gran = 2 peces de fruita petita, 1 ració = 1 plat, etc.). Un cop revisats aquests continguts dedicarà la resta de la sessió a treballar la piràmide, tenint en compte el consum de diferents aliments segons la cultura (p. ex.: macarrons = cuscús = fideus).



Procediment

Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
1. Demaneu a l'alumnat uns dies abans d'aquesta sessió que porti de casa diferents envasos alimentaris (ampolla de llet, envàs de iogurt, bossa de verdura congelada, etc.), dibuixos d'aliments (una pera, un paquet de pasta) o fotos de revistes (suc, oli, galetes). L'alumnat haurà d'anar enganxant allò que porti al lloc adequat per tal que el dia de la sessió estigui tot preparat a l'aula.	Fitxa per a l'alumnat "Portem envasos" (pàg. 11) Fitxa per a l'alumnat "Construïm la nostra piràmide de l'alimentació" (pàg. 13)	Quan els portin
2. Reviseu els grups d'aliments i afegiu oralment en cada grup tots aquells aliments que hi haurien de ser. Cal tenir presents les diferents presentacions i les preferències segons diferents cultures (arròs, cuscús, macarrons, etc.).		10 min.
3. Repasseu el concepte de ració fent les equivalències pertinents. Podeu utilitzar la fitxa d'exemples.	Fitxa per a l'alumnat "Atenció a les racions" (pàg. 15)	15 min.
4. Feu una discussió en gran grup per tal d'aclarir els dubtes que quedin respecte a la distribució dels diferents grups d'aliments en la piràmide alimentària. Presteu atenció a l'activitat física i al consum d'aigua. Feu referència a la piràmide que han construït entre tots i a la freqüència de consum dels aliments.	Piràmide alimentària construïda per l'alumnat	15 min.
5. L'alumnat, amb el suport del professorat, extreu les idees clau de la sessió.	Idees clau (pàg. 10)	10 min.

Idees clau:

1. Els aliments es poden classificar en els grups següents: lactis; carn, peix i ous; fècules (cereals, llegums); fruites i verdures; greixos i 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 freqüències recomanades (cada dia, uns quants cops la setmana, uns quants cops al mes).
5. Cal tenir molt presents les quantitats recomanades, les racions.

Portem envasos

Per tal de preparar l'activitat que desenvoluparem a l'aula properament, fixeu-vos en els grups d'aliments que presentem a continuació. Per grups, heu d'escollir un dels grups d'aliments i el dia que el/la professor/a assenyali portar envasos, fotos o dibuixos dels aliments. Recordeu que hi pot haver diferents presentacions del mateix aliment (fresc, congelat, cuinat). Amb tot el que porteu construirem una piràmide alimentària per a la classe.

Grups d'aliments



GRUP:

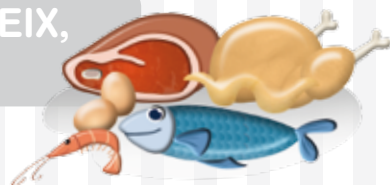
LACTIS



GRUP:

FRUITES I
VERDURES
(fruites, verdures,
hortalisses)

GRUP:

CARN, PEIX,
OUS

OLI I FRUITA SECA

GRUP:



SUCRES

GRUP:

FÈCULES
(cereals, patates,
pasta, llegums)

GRUP:



AIGUA

GRUP:



Construïm la nostra piràmide de l'alimentació

A classe, anireu construint una piràmide dels aliments amb els envasos, els dibuixos i les fotos d'aliments que porteu. Fixeu-vos en la situació de cada grup d'aliments a la piràmide. Enganxeu els envasos al lloc adequat.

Grups d'aliments

LACTIS

CARN, PEIX,
OUS

FÈCULES

FRUITES i
VERDURES

OLIS i GREIXOS

SUCRES

AIGUA

Uns
quants
cops
al mes

Uns quants
cops
la setmana

Cada dia

Què és la piràmide de l'alimentació?

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

Com interpretar la piràmide?

- A la base de la piràmide s'han de col·locar aquells aliments que hem de menjar **cada dia**.
- A mesura que anem pujant per la piràmide, anirem col·locant aquells aliments que hem de menjar **uns quants cops la setmana**.
- A la part superior, col·locarem els aliments que només hem de menjar **uns quants cops al mes**.

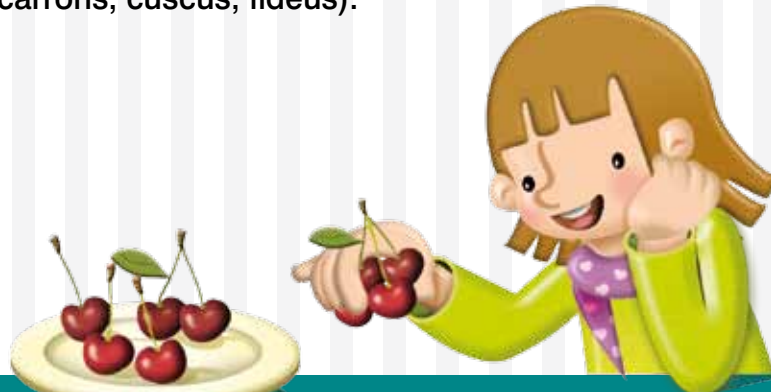
ATENCIÓ! Cal tenir en compte:

- Com que l'activitat física és tan important per a la salut com menjar bé, el professor o professora us ajudarà a incorporar l'activitat física a la piràmide.
- No us oblideu de col·locar-hi també l'aigua! N'hauríeu de beure un mínim de 4 a 8 gots al dia.



Atenció a les racions

Repassem els grups d'aliments i introduïrem el concepte de ració posant exemples amb diferents aliments: una peça de fruita gran equival a dues peces de fruita petites; en altres casos una ració serà igual a un plat, etc. Tot seguit, treballarem la piràmide tenint en compte el consum de diferents aliments segons la cultura (per exemple: macarrons, cuscús, fideus).



aliment	tipus	racions
AIGUA 	Inclou infusions sense sucre	1 got gros
PA 	- Blanc, integral, torrat - Pita, pa àrab, <i>tortitas</i>	2 llesques o 1 <i>tortita</i> de blat de moro o $\frac{1}{3}$ <i>tortita</i> de blat o $\frac{1}{4}$ de pa àrab
PATATES 	- Bullides, al forn - Si són fregides, menys quantitat - Equival a $\frac{1}{4}$ de iuca o plàtan mascle	1 patata gran o 2 patates petites $\frac{1}{4}$ plàtan mascle $\frac{1}{4}$ iuca
ARRÒS, PASTA I ALTRES CEREALS 	- Macarrons, espaguetis, sopa, arròs, cuscús, blat de moro - Cereals d'esmorzar: musli, flocs	1 plat
VERDURES I HORTALISSES 	- Mongeta tendra, carxofes, pebrots, espàrrecs, espinacs, col, coliflor, albergínia, bolets - Enciam, tomàquets, pastanaga, ceba, cogombre - En amanida, bullides, al vapor, sofregides, a la planxa i al forn - Fresques o congelades, de tant en tant en llauna	1 plat





aliment	tipus	racions
FRUITES 	- Grosses: meló, síndria, pinya, papaia, mango ... - Mitjanes: pera, poma, taronja, préssec, plàtan... - Petites: pruna, kiwi, mandarina, albercoc... - Molt petites: cireres, raïm, maduixes... - 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	1 tall (fruites grans) 1 peça (fruites mitjanes) 2 peces (fruites petites) 1 bol (fruites molt petites) 1 got petit de suc
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 la mantega ni la nata	1 tassa grossa o bol 2 unitats o 1 tros
LLEGUMS 	- Cigrons, lleties, mongetes, fesolets, <i>dhal</i>...	1 plat
PEIX I MARISC 	- Peix blanc: llobarro, orada, bacallà, rap, llenguado, lluç... - Peix blau: salmó, seitó, sardina, verat, sorell, tonyina... - Musclos, sípia, calamar, gamba... - S'hi inclou peix congelat i en llauna: tonyina, bonítol, anxoves, sardines	2 talls o unitats
OUS 	- Passats per aigua, truita, ferrats, al forn, remenats...	1 o 2 ous
CARN BLANCA 	- Pollastre, gall dindi, conill	Un quart
CARN VERMELLA 	- Porc, vedella, bou, be - Salsitxes, hamburgueses, botifarra - Inclou pernil cuit i curat	1 tall o bistec o 2 salsitxes o 1 hamburguesa - Talls per a entrepà
OLI I FRUITA SECA 	- Preferentment d'oliva - Fruita seca: nous, avellanes, ametlles, cacauets - Fruita seca torrada o crua	1 cullerada 1 grapat

Una alimentació equilibrada

Resum de l'activitat:

Partint dels continguts treballats a la sessió anterior, revisarem el menú d'una setmana i proposarem sopars saludables.

Durada de l'activitat: 50 minuts.

Continguts

Reconeixement i acceptació de la morfologia externa del nostre cos.

Objectiu

Aprendre a equilibrar la dieta del sopar segons el que hem menjat durant el dia.

Objectius específics

- Identificar aspectes correctes i millorables d'un menú setmanal.
- Desenvolupar habilitats per identificar si les freqüències dels diferents grups d'aliments són les correctes.
- Proposar millores del sopar familiar per equilibrar la dieta.

Activitat d'aprenentatge

Lliureu a l'alumnat la fitxa de treball de l'activitat (vegeu la fitxa per a l'alumnat, "Un menú setmanal", pàg. 19). Es tracta d'un menú setmanal valorat com a adequat. En petits grups, l'alumnat analitzarà el menú que apareix a la fitxa. S'han d'assegurar que cada grup d'aliments apareix al menú en les quantitats i amb la freqüència adequades.

Poden mirar la piràmide que han treballat a la sessió anterior i que està penjada a l'aula. De la mateixa manera, poden consultar les fitxes que van utilitzar a la sessió 1.

En gran grup, l'alumnat discutirà sobre el menú revisat. Hi apareixen tots els grups d'aliments? La freqüència amb què hi apareixen és l'adequada?

Pensant en els aliments menjats en un dia (suposant que l'esmorzar hagi estat saludable, incloent-hi un lacti, fruita i cereals) faran propostes de sopars equilibrats per a uns quants dies.

Han de ser capaços de proposar a les seves famílies (al taller per a famílies) un sopar saludable segons el que hagin menjat aquell dia i les quantitats recomanades.

Recordem que al taller per a famílies cada alumne/a ha de consensuar algun sopar saludable amb la família per incorporar-lo a la dieta habitual.



Procediment

Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
1. Lliureu a l'alumnat la fitxa de treball de l'activitat. Formeu grups de 5-6 alumnes. Expliqueu-los què han de fer.	Fitxa per a l'alumnat "Un menú setmanal" (pàg. 19)	5 min.
2. En petits grups, l'alumnat revisarà el menú setmanal que apareix a la fitxa. Hi identificarà els grups d'aliments, les freqüències de consum i valorarà si es tracta o no d'una alimentació equilibrada.	Fitxa per a l'alumnat "Portem envasos" (pàg. 11) Fitxa per a l'alumnat "Construïm la nostra piràmide de l'alimentació" (pàg. 13)	10 min.
3. En gran grup, l'alumnat discutirà sobre allò que ha treballat en petit grup.	Fitxa per a l'alumnat "Atenció a les racions" (pàg. 15) Piràmide alimentària	10 min.
4. En gran grup i en veu alta, l'alumnat anirà fent propostes de sopar saludable d'algun dels dies tenint en compte tot el que s'ha mencionat anteriorment. Donaran per suposat que l'esmorzar ha estat equilibrat i que ha inclòs un lacti, fruita i cereals. Les propostes s'han d'escriure a la part inferior del dia per al qual es fa la proposta de sopar. Informeu l'alumnat que es farà un taller per a famílies i que hauran de consensuar amb ella algun sopar saludable per incorporar-lo a la seva dieta habitual.	Fitxa per a l'alumnat "Un menú setmanal" (pàg. 19)	15 min.
5. L'alumnat, amb el suport del professorat, extreu les idees clau de la sessió.	Idees clau (pàg. 18)	10 min.

Idees clau:

1. Una dieta equilibrada implica menjar de tot, és a dir, aliments de tots els grups.
2. Cal tenir molt presents les freqüències recomanades (cada dia, uns quants cops la setmana, uns quants cops cop al mes).
3. Cal tenir molt presents les quantitats recomanades, les racions.
4. 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.

Un menú setmanal

Grups d'aliments

Us presentem un menú setmanal. El que podríeu dinar, per exemple, al menjador del centre escolar. Suposem que l'esmorzar ha estat saludable, és a dir, que ha inclòs lactis, fruita i cereals (una ració de cada).

En grups, heu d'analitzar el menú setmanal tenint en compte el que vau aprendre a la sessió anterior sobre els grups d'aliments, la freqüència de consum i les racions. Per a això podeu consultar les fitxes treballades a la sessió 1 i la piràmide alimentària penjada a la classe. Després fareu una discussió en gran grup sobre tot el que heu anat comentant.

A continuació us presentem les racions recomanades setmanalment per a cada grup d'aliments:



AIGUA

4-8 gots/dia
28-56 gots/setmana



LACTIS

3-4 racions/dia
21-28 racions/setmana



FRUITES I VERDURES (verdures, hortalisses i fruites)

5 racions/dia
35 racions/setmana



FÈCULES (pa, patates, arròs, pasta i altres cereals)

4-6 racions/dia
28-42 racions/setmana



CARN (carn blanca i carn vermella)

3-4 racions/setmana



OLI

3-5 cullerades/dia
21-35 cullerades/setmana



PEIX I MARISC

3-4 racions/setmana



LLEGUMS

3-4 racions/setmana



OUS

3-4 racions/setmana



FRUITA SECA

3-7 grapats/setmana

àpats		esmorzar		dinar	
Dilluns	Llet Torrada Poma Aigua	1 lacti 1 fècula 1 fruites i verdures 1 aigua	Espirals saltejats en crema de llet amb verdures (mongeta tendra, ceba i xampinyons)	1 fècula, ½ fruites i verdures, 1 lacti, 1 oli	
			Salsitxes a la planxa amb tomàquet amanit	1 carn, ½ fruites i verdures, 1 oli	
			Pa, fruita, aigua	1 fècula, 1 fruites i verdures, 1 aigua	
Dimarts	logurt Galetes Suc Aigua	1 lacti 1 fècula 1 fruites i verdures 1 aigua	Paella de verdures (pebrot verd i vermell, carxofa, porros i mongeta verda)	1 fècula, ½ fruites i verdures, 1 oli	
			Bunyols de bacallà amb soja	½ peix, ½ fècula, ½ fruites i verdures, 1 oli	
			Pa, fruita, aigua	1 fècula, 1 fruites i verdures, 1 aigua	
Dimecres	Llet Cereals Pera Aigua	1 lacti 1 fècula 1 fruites i verdures 1 aigua	Crema de verdures (patata, mongeta tendra, carbassó, pastanaga i ceba)	1 fruites i verdures, ½ fècula, 1 oli	
			Fideuada marinera (tomàquet, ceba, pebrot) amb sípia i allioli	1 fècula, ½ peix, ½ fruites i verdures, 1 oli	
			Pa, iogurt, aigua	1 fècula, 1 lacti, 1 aigua	
Dijous	logurt Pa Fruita Aigua	1 lacti 1 fècula 1 fruites i verdures 1 aigua	Cigrons estofats (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) amb espinacs	1 llegums, ½ fruites i verdures, 1 oli	
			Filet de lluç al forn amb verduretes (ceba, tomàquet i pebrot)	1 peix, ½ fruites i verdures, 1 oli	
			Pa, fruita, aigua	1 fècula, 1 fruites i verdures, 1 aigua	
Divendres	logurt Galetes Suc Aigua	1 lacti 1 fècula 1 fruites i verdures 1 aigua	Fumet de peix (pastanaga, porro) amb pistons	½ peix, ½ fècula, ½ fruites i verdures, 1 oli	
			Llibrets de llom casolans (farcits de pernil i formatge) amb amanida de l'hort	1 carn, ½ fruites i verdures, ½ lacti, 1 oli	
			Pa, iogurt, aigua	1 fècula, 1 lacti, 1 aigua,	
Dissabte	Llet Torrada Suc Aigua	1 lacti 1 fècula 1 fruites i verdures 1 aigua	Trinxat de la Cerdanya	1 fècula, 1 fruites i verdures, 1 oli	
			Salmó a la planxa amb salsa d'all i llimona i reducció de vinagre amb carbassó al forn	½ peix, ½ fruites i verdures, 1 oli	
			Pa, fruita, aigua	1 fècula, 1 fruites i verdures, 1 aigua	
Diumenge	logurt Cereals Fruita seca Aigua	1 lacti 1 fècula 1 Fruita seca 1 aigua	Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba) amb ou dur ratllat	1 fruites i verdures, ½ fècula, 1 ou, 1 oli	
			Pit de gall dindi a la planxa amb alberginies a la romana (farina i ou)	1 carn, 1 fruites i verdures, 1 oli	
			Pa, fruita, aigua	1 fècula, 1 fruites i verdures, 1 aigua	

ATENCIÓ!

• Els acompanyaments es comptabilitzen com ½ ració (per exemple: paella de verdures = 1 ració de fècules + 1/2 ració de fruites i verdures.

• Aigua: és obligatori beure'n 1 got amb el dinar, 1 amb el sopar, 1 a mig matí i 1 a mitja tarda, fins a arribar a 4 gots al dia com a mínim.

berenar	
logurt Cereals Aigua	1 lacti 1 fècula 1 aigua
Pa Formatge Aigua	1 fècula 1 lacti 1 aigua
Fruita Fruita seca Aigua	1 fruites i verdures 1 fruita seca 1 aigua
Llet Torrada Aigua	1 lacti 1 fècula 1 aigua
Fruita seca Fruita Aigua	1 fruita seca 1 fruites i verdures 1 aigua
Fruita Flam Aigua	1 fruites i verdures 1 lacti 1 aigua
Llet Galetes Aigua	1 lacti 1 fècula 1 aigua

SUBTOTAL (Esmorzar + dinar + berenar)

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:

RACIONS PENDENTS (Per al sopar)

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:

RACIONS TOTALS (Dia i/o setmana)

Aigua:
4-8 gots/dia
28-56 gots/setmana

Fècules (pa,
patates, arròs,
pasta i altres
cereals):
4-6 racions/dia
28-42 racions/
setmana

Fruites i verdures
(verdures,
hortalisses,
fruites):
5 racions/dia
35 racions/setmana

Lactis:
3-4 racions/dia
21-28 racions/
setmana

Llegums:
3-4 racions/
setmana

Peix i marisc:
3-4 racions/
setmana

Ous:
3-4 racions/
setmana

Carn (carn blanca
i carn vermella):
3-4 racions/
setmana

Oli:
3-5 cullerades/dia
21-35 cullerades/
setmana

Fruita seca:
3-7 grapats/
setmana

àpats	sopar
Dilluns	1 aigua
Dimarts	1 aigua
Dimecres	1 aigua
Dijous	1 aigua
Divendres	1 aigua
Dissabte	1 aigua
Diumenge	1 aigua

Recompte de racions

Aigua:

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

Fruïtes i verdures (verdures, hortalisses, fruites):

Lactis:

Llegums:

Peix i marisc:

Ous:

Carn (carn blanca i carn vermella):

Oli:

Fruita seca:



MÒDUL DE TREBALL

per al professorat d'Educació Física

SESSIÓ 3 Activem-nos el cap de setmana



Activem-nos el cap de setmana

 Resum de l'activitat:

Omplir la fitxa del registre mensual d'activitat física.

Durada de l'activitat: 30 minuts.

L'alumnat ha de fer un registre mensual de la seva activitat física. Amb aquest objectiu, el professorat d'Educació Física ha de dedicar una estona d'una classe a explicar a l'alumnat el que ha de fer. Anirà recordant que omplin el registre (sobretot l'activitat del cap de setmana que pot variar molt d'un alumne/a a l'altre/a). Durada de l'explicació i del recordatori segons disponibilitat.

Continguts

Activitat física i descans entre setmana i els caps de setmana.

Objectiu

- Analitzar l'activitat física i el descans propis entre setmana i els caps de setmana.
- Ser capaç de fer propostes de millora.

Objectius específics

- Conèixer les recomanacions bàsiques d'activitat i descans.
- Afavorir, tant a l'escola com a casa, totes les activitats que requereixen moviment (caminar, anar amb bicicleta o patins, saltar a corda, etc.).
- Reduir, si cal, les hores dedicades a veure la televisió i les pantalles (videojocs, consoles, ordinador, etc.).

Activitat d'aprenentatge

Lliurar la fitxa de treball (vegeu la fitxa de l'alumnat "La meua activitat física", pàg. 27).

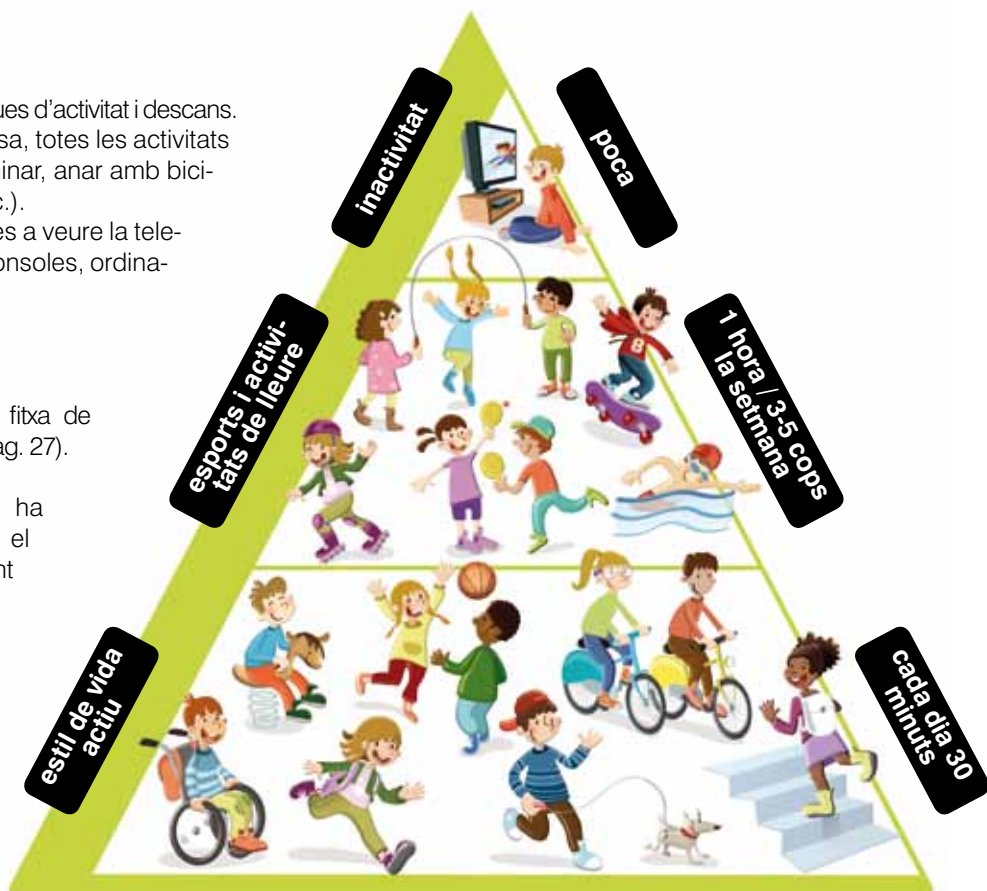
De forma grupal, el professorat ha d'explicar a l'alumnat que durant el proper mes aniran autoregistrant l'activitat física que fan entre setmana i els caps de setmana.

Normalment, l'activitat física entre setmana és repetitiva. Habitualment l'alumnat en fa al centre escolar uns dies i unes hores determinats que es repeteixen cada setmana. Aquesta activitat ha de ser registrada a la taula d'autoregistre. També s'hi han d'incloure les hores que s'hi dediquen durant les activitats extraescolars, com ara practicar algun esport, fer dansa, ball o altres classes d'activitat física. Al mateix autoregistre s'ha d'anotar l'activitat física que cada alumne fa el cap de setmana, sigui amb la família o no.

També és important registrar-hi les hores de descans i el temps dedicat a treballar o jugar amb l'ordinador (ús de pantalles).

Aquest autoregistre es treballarà de nou al taller per a famílies i cada família proposarà una millora en l'activitat física del cap de setmana. Consensuaran i es comprometran a fer junts alguna activitat de les previstes al territori on viuen.

Al llarg dels dies en què l'alumnat va omplint l'autoregistre, el professorat pot anar indicant les idees clau dels continguts i les recomanacions. Aquestes apareixen al full d'idees clau.



Procediment

Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
1. Lliureu a l'alumnat la fitxa de treball de l'activitat. Expliqueu-los el que han de fer.	Fitxa per a l'alumnat "La meva activitat física" (pàg. 27)	10 min.
2. Insistiu en la importància d'anar registrant la pròpia activitat física, el descans i les hores dedicades a l'ús de pantalles per poder proposar posteriorment millores en el taller per a famílies.		10 min.
3. Aneu introduint idees clau i recomanacions bàsiques d'activitat física, descans i hores dedicades a l'ús de pantalles.	Idees clau (pàg. 26)	10 min.

Idees clau:

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 diàries 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.

La meva activitat física

Et presentem un autoregistre perquè hi vagis anotant les hores d'activitat física, les hores de descans i les hores que dediques fora del centre escolar a l'ús de pantalles (entre setmana i els caps de setmana). Per diferenciar-les, apunta amb un color diferent els caps de setmana. La durada de l'autoregistre és d'un mes. Posteriorment, en un taller per als alumnes i les famílies, buscareu possibles millores en els vostres hàbits relacionats amb l'activitat física i el descans.



HORES D'ACTIVITAT FÍSICA

HORES SEDENTÀRIES

dies*	a l'escola	extraescolar	de descans	d'ús de pantalles
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

*Apunta amb un color diferent els registres dels caps de setmana.



MÒDUL DE TREBALL

per a les famílies

TALLER Millorem la salut familiar



Millorem la salut familiar

↪ Resum de l'activitat:

En família, consensuar una proposta de millora dels sopars i una per millorar l'activitat física durant el cap de setmana.

Signar un compromís per fer alguna activitat física de les previstes al territori de residència.

Durada de l'activitat: 1 hora.

Continguts

Sopars equilibrats i activitat física i descans, especialment els caps de setmana.

Objectiu

- Millorar els sopars familiars per aconseguir que siguin més equilibrats.
- Incrementar l'activitat física els caps de setmana.
- Aconseguir un compromís familiar respecte a les millores proposades.

Objectius específics

- Que les famílies coneguin les activitats desenvolupades per l'alumnat a l'aula referents a una alimentació més saludable i l'increment de l'activitat física, especialment els caps de setmana.
- Que les famílies coneguin les recomanacions bàsiques sobre alimentació més saludable, activitat i descans.

- Afavorir l'adopció de sopars més equilibrats.
- Afavorir, durant els caps de setmana, les activitats que requereixen moviment (caminar, anar amb bicicleta o patins, saltar a corda, etc.).

Activitat d'aprenentatge

Primera part del taller (30 minuts):

Lliurar la fitxa de treball (vegeu la fitxa per a les famílies "Sopars més saludables" a la pàg. 33).

Cada alumne assistent al taller serà l'encarregat o encarregada de fer un resum del que s'ha treballat a les sessions portades a terme al centre escolar. L'alumnat ha de portar les fitxes treballades al taller. Aquest material servirà per centrar el tema i que les famílies puguin identificar els punts importants.

Cada família haurà de parlar i consensuar el seu compromís per aconseguir que els sopars siguin més equilibrats.

Segona part del taller (30 minuts):

Lliurar la fitxa de treball (vegeu la fitxa per a les famílies "Caps de setmana més actius" a la pàg. 35).

Cada alumne assistent al taller serà l'encarregat o encarregada de fer un resum del que s'ha treballat (autoregistre mensual de la pròpia activitat física). L'alumnat ha de portar l'autoregistre. Aquest material servirà per centrar el tema i que les famílies puguin identificar els punts importants i millorables.

Cada família haurà de parlar i consensuar el seu compromís per aconseguir que els caps de setmana siguin més actius.



Procediment

Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
PRIMERA PART DEL TALLER (30 MINUTS)		
1. Lliurar la fitxa de treball que conté les idees clau de les sessions que l'alumnat ha desenvolupat al centre escolar centrades en l'alimentació equilibrada.	Fitxa per a les famílies "Sopars més saludables" (pàg. 33)	5 min.
2. El fill/la filla serà l'encarregat d'explicar breument a la seva família què ha treballat i què han de tenir en compte per fer l'activitat proposada.	Fitxes per a l'alumnat de les sessions 1 i 2	10 min.
3. Cada família llegeix l'activitat proposada, en parla, consensua el compromís que adoptarà al respecte i el signa. S'elaborarà en família un sopar saludable.	Fitxa per a les famílies "Sopars més saludables" (pàg. 33)	15 min.
SEGONA PART DEL TALLER (30 MINUTS)		
4. Lliurar la fitxa de treball que conté les idees clau de les sessions que l'alumnat ha desenvolupat al centre escolar centrades en l'alimentació equilibrada.	Fitxa per a les famílies "Caps de setmana més actius" (pàg. 35)	5 min.
5. El fill/la filla serà l'encarregat d'explicar breument a la seva família què ha treballat i què han de tenir en compte per fer l'activitat proposada.	Fitxa per a l'alumnat de la sessió 3 (autoregistre) (pàg. 28)	10 min.
6. Cada família llegeix l'activitat proposada, en parla, consensua el compromís que adoptarà al respecte i el signa.	Fitxa per a les famílies "Caps de setmana més actius" (pàg. 35) i "Calendari d'activitats al territori" (pàg. 36)	15 min.

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 llenties 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) Torrades amb gambes saltades amb all (½ peix, ½ fècula, 1 oli) Fruita (1 fruites i verdures) Pa (1 fècula) 1 aigua

Recompte de racions

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:



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: 200 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

