

Guia d'orientació d'ús

Consells per ser
**una família
saludable**

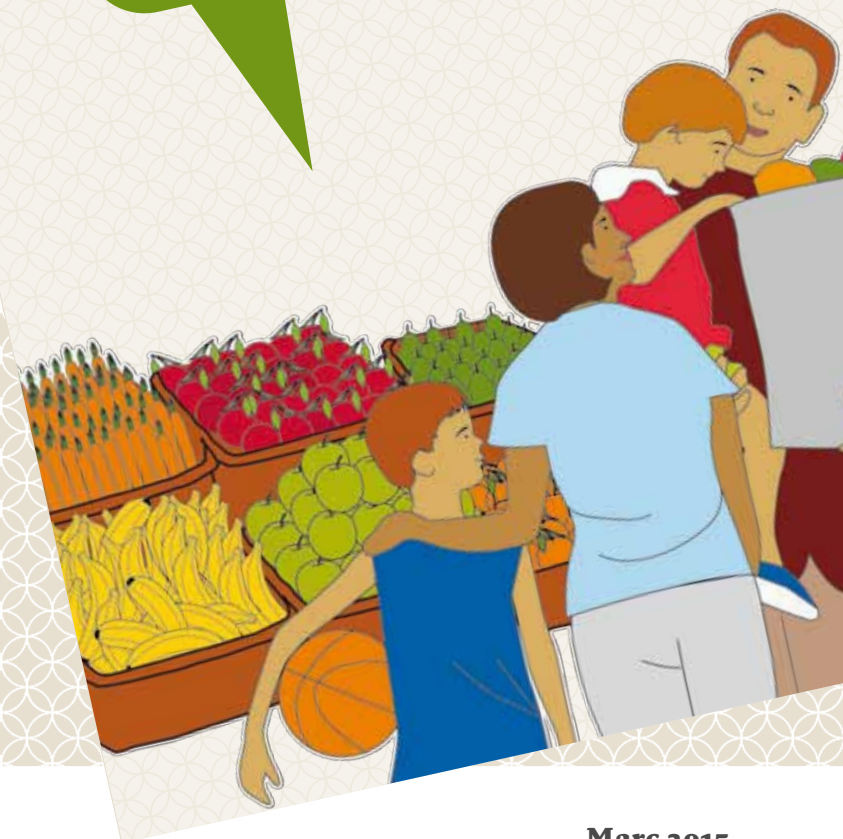
C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

+B Agència
de Salut Pública

C S B Consorci Sanitari de Barcelona

+B Agència de Salut Pública

Consells per ser
**una família
saludable**



Març 2015

Autores

Pilar Ramos¹, Carme Cortina¹, Natàlia Sagarra¹,
Maribel Pasarín¹, Olga Juárez¹, Elia Díez¹ i Lourdes Egea¹

Coordinació

Pilar Ramos¹

Assessores

Marta Miro², Gemma Salvador³, María Manera³ i Joy Ngo⁴

Disseny gràfic

Carina Garrido + Germán Chamorro

Correcció de textos

Judit Solanich

© de l'obra original

Agència de Salut Pública de Barcelona

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

**© de les il·lustracions**

Fecunda

Títol

Guia d'ús: Consells per ser una família saludable

Edita

Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2015

1 Agència de Salut Pública de Barcelona

2 Secció de Salut de l'Ajuntament de Barberà del Vallès

3 Agència de Salut Pública de Catalunya

4 Fundación para la Investigación Nutricional, Parc Científic de Barcelona

Índex

	5	Presentació	22	Pantalles
	7	5 moments al dia / Esmorzar a casa	23	Horaris de son
	8	Al pati / Dinar	24	Feines de casa compartides
	10	Berenar / Sopar	25	Activitat física
	12	Aigua	26	Entrepans
	13	La llista de la compra	27	Fruites, verdures i hortalisses
	14	Preus	28	Llegums, ou, peix i carn
	15	Fregir	29	Sucs
	16	Carmanyoles	30	Làctics de consum diari
	17	Congelar	31	Fruita seca
	18	Descongelar	32	Instrument d'avaluació
	19	Intercanvi culinari		
	20	Educació del paladar		
	21	Hàbits a taula		

Presentació

L'objectiu d'aquesta guia és facilitar l'ús de la publicació: “**Consells per ser una família saludable**”.

“Consells per ser una família saludable” és un material promotor de l'alimentació saludable i l'activitat física des d'un enfocament multicultural. S'adreça a infants i adolescents, així com a les seves famílies.



Podeu trobar aquest document a l'enllaç:
http://www.aspb.es/quefem/docs/Consells_familia_saludable.pdf

Aquest material pretén servir per donar suport tant als tallers per a infants, joves i famílies com també per reforçar el consell sanitari a la consulta pediàtrica o d'altres especialistes.

“Consells per ser una família saludable” és un material especialment preparat per ser comprensible en diverses llengües: castellà, català, anglès, àrab i urdú.

El material s'estructura en diversos blocs que permeten adaptar i escollir les prioritats a promoure segons la població o les necessitats detectades.

Els blocs inclosos són:

- Activitat física:
Pàgines 6, 18, 20, 21
- Sedentarisme:
Pàgines 18, 19, 20, 21
- Igualtat i convivència:
Pàgines 14, 15, 20, 21
- Menú saludable:
Pàgines 4, 5, 6, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30
- Begudes saludables:
Pàgines 5, 6, 07, 25, 28, 29
- Organització familiar:
Pàgines 8, 9, 11, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23
- Tècniques culinàries:
Pàgines 10, 11, 12, 13, 22, 23, 24, 25

Podeu trobar al final d'aquest document una proposta de **FITXA D'AVUACIÓ** dels tallers que us pot ajudar a conèixer la satisfacció i suggeriments de les persones participants.

El document proposa indicacions per treballar els diversos blocs i imatges. Per a cada pàgina de la publicació:

-  S'indica el temps aproximat de treball (rellevant a l'hora d'organitzar la transmissió del consell).
-  Es recullen els continguts més adients a tractar (fonamental de cara a proporcionar informació als professionals).
-  Es dona informació complementària, basada en la recollida de les preguntes més usals de les famílies, de cara a resoldre possibles dubtes.



Es proposen dos tipologies d'activitats:
1) Plantejar una **pregunta** abans d'iniciar l'explicació de continguts dirigida a la reflexió individual, que l'especialista resoldrà més endavant.

2) **Joc** de manipulació de fitxes, annexes a la publicació, en el que es proposa que es doni resposta a una qüestió plantejada (pot realitzar-se en format individual o en grup), que l'especialista resoldrà més endavant.



http://www.aspb.cat/quefem/docs/illustracions_fitxa.pdf

Per tal de recolzar tallers o altres accions grupals hem dissenyat una presentació que podreu descarregar-vos a l'enllaç:



http://www.aspb.es/quefem/docs/Taller_AF_Alimentacio.pdf

5 moments al dia / Esmorzar a casa



⌚ Temps previst

10 minuts

📁 Continguts recomanats

- La importància de realitzar 5 menjars al dia per evitar l'obesitat infantil: esmorzar a casa, esmorzar a mig matí, dinar, berenar i sopar.
- Obesitat infantil: un de cada tres nens i nenes té excés de pes. Som un dels països amb més obesitat infantil del món.
- L'esmorzar és un àpat important que es pot fer a casa o repartit entre la llar i l'escola. Ha d'aportar, aproximadament, un 25% de l'energia necessària del dia, 35% el dinar, 15% el berenar, 25% el sopar.
- El primer esmorzar del dia ha d'incloure fruita fresca (en peça o macedònia preferiblement), làctic (un got de llet, un iogurt o un tros de formatge) i cereals (a escollir entre pa, torrades, musli, cereals d'esmorzar amb baix contingut en sucre i greixos saturats com són els flocs de blat de moro i/o blat -cereals d'esmorzar integrals-; ocasionalment galetes o pa de pessic).

- Beneficis derivats d'un esmorzar complet a casa: contribueix a l'adequat repartiment dels aliments al llarg del dia, predispesa a una major capacitat d'atenció a l'escola i afavoreix la regulació del pes corporal.

+ Per saber-ne més

I si tinc intolerància a la lactosa o al·lèrgia a la proteïna de la llet?

Es poden prendre begudes vegetals de soja, civada, arròs, avellana o ametlles, enriquides amb calci. A la infància i adolescència necessitem calci per formar els nostres ossos i tenir una bona reserva càlcica en l'edat adulta.

Per què cal fer 5 àpats al dia i no menys?

Fer 5 menjars al dia ens dóna energia de forma gradual i continuada; s'arriba al següent àpat amb menys gana i, per tant, s'eviten excessives ingestes calòriques. Ajuda a prevenir el sobrepès i l'obesitat perquè quan ens saltem àpats el cos interpreta que ha d'estalviar energia.

👤 Proposta d'activitats

Pregunta

"Quants menjars s'han de fer cada dia?"

Joc

Un esmorzar complet conté...

Al pati



⌚ Temps previst

5 minuts

📁 Continguts recomanats

- A banda d'esmorzar a casa, s'ha de fer un esmorzar a mig matí. El millor és un entrepà petit (preferiblement de formatge, conserves de peix o gall dindi i una vegada a la setmana, com a màxim, embotit) o una barreta de cereals amb una peça de fruita.
 - Cal vigilar el consum de pastes i brioixeria ja que contenen sucres i greixos saturats que poden augmentar el colesterol i afavorir l'excés de pes.
 - S'aconsella beure 8 gots d'aigua al dia (depèn de la dieta, exercici físic, temperatura, etc.)
- A l'escola només s'ha de beure aigua.

+ Per saber-ne més

Per què no és bo beure begudes ensucrades?

La beguda recomanada és l'aigua. Els refrescos i els sucres tenen molta quantitat de sucre.

A més, els refrescos de cola són perjudicials pels ossos perquè tenen un alt contingut d'àcid fosfòric, que pot tenir un efecte desmineralitzant.

👤 Proposta d'activitats

Pregunta

“Què porten a l'hora del pati els vostres fills/es per a esmorzar?”

Joc

Què haurien de portar?

Dinar



Temps previst

5 minuts

Continguts recomanats

Un dinar equilibrat ha de portar cada dia:

- Verdures i/o hortalisses crues o cuites. Cal tenir en compte que és recomanable menjar algun aliment fresc a cada àpat, ja sigui amanida o fruita.
- Cereals (pa, pasta, arròs, mill, etc.), preferiblement integrals, o tubercles (patata, moniato, iuca, etc.)
- Aliments proteics (ous, carn, peix, marisc i llegum).
- De postres, el més recomanable és la fruita i de manera ocasional el iogurt. Els dolços (natilles, flam, pastís, gelat, etc.) només s'han de menjar ocasionalment, és a dir, no cada setmana.
- El menjador escolar contribueix a una bona alimentació. Les programacions de menús escolars estan assessorades per especialistes.
- S'ha de vigilar el consum de menjar ràpid: aporten un excés de greixos i sal.

- La fruita fresca és una bona opció per acabar el dinar. S'aconsella disminuir el consum de dolços.
- S'aconsella beure aigua i no prendre refrescos i begudes ensucrades durant el dinar perquè aporten calories buides de nutrients.

Per saber-ne més

Quins tipus de proteïna hem de menjar?

Una proteïna d'alt valor biològic conté tots els aminoàcids essencials que el cos necessita. L'obtenim dels ous, els làctics, el peix i la carn. També podem menjar proteïna d'alt valor biològic combinant cereals i llegums, sense necessitat d'aportar un segon plat de carn o peix. Per exemple: lleties guisades amb arròs i verdures.

En el nostre entorn, els infants consumeixen més del doble de les proteïnes que es recomanen, sobretot a partir d'aliments d'origen animal; per tant, cal moderar-ne el consum.

Proposta d'activitats

Pregunta

“cada quant mengem menjar ràpid a la setmana?”

Joc

Un dinar complet conté...

Berenar



⌚ Temps previst

5 minuts

📁 Continguts recomanats

- Un bon berenar pot ser: un entrepà, fruita, torrades amb formatge, bol de cereals amb llet o iogurt amb un grapat de fruita seca (nous, avellanes o ametlles: crues o torrades i sense sal preferentment).
- S'ha de limitar el consum d'aperitius i fregits, laminadures, caramels, begudes ensucrades, brioixeria, i menjar ràpid.
- S'aconsella limitar a dues hores al dia el temps d'ús de pantalles per evitar el risc de sobrepès i obesitat: televisió, ordinador, videojocs.
- S'ha de practicar esport o activitat física cada dia: l'adult almenys 30 minuts al dia i 60 minuts els més petits.
- Alguns beneficis derivats de fer esport regularment són: millora de la salut mental, reforç de la xarxa social i millor rendiment acadèmic.

+ Per saber-ne més

Quina és la fruita seca més recomanable?

Les nous són la fruita seca més recomanable perquè tenen Omega 3. S'ha de limitar la fruita seca fregida i salada.

👥 Proposta d'activitats

Pregunta

“Quins beneficis ens aporta la pràctica esportiva diària? Quantes hores dediquen els vostres fills/filles a fer esport al dia?”

Joc

Què hauria de contenir un bon berenar?

Sopar



⌚ Temps previst

5 minuts

📁 Continguts recomanats

- El sopar ha d'estar format pels mateixos grups d'aliments que el dinar (verdures i hortalisses, aliments proteics -carn, ous, peix, marisc i llegums- i cereals o fècules), però en menys quantitat. El sopar convé que sigui lleuger perquè cremem poca energia abans d'anar a dormir i per facilitar el descans (sopar de fàcil digestió).
- També s'han de prendre postres, preferentment fruita i ocasionalment iogurt. S'ha de vigilar el consum d'aliments rics en greixos saturats i sucres.
- Incidir en la importància de la comunicació familiar durant el sopar a taula, ja que és un dels pocs moments del dia en que habitualment la família pot parlar plegada. S'ha d'evitar que cadascú sopi en un lloc i/o moment diferent. També és recomanable apagar el televisor i no tenir el mòbil a taula per facilitar la conversa familiar.

+ Per saber-ne més

Com es pot fer un sopar més saludable?

Es pot suggerir a les famílies combinar el menú escolar amb el sopar a casa, per aconseguir una dieta variada i equilibrada.

👥 Proposta d'activitats

Pregunta

"Es recomana el consum de fruita al sopar?"

Joc

Què hauria de contenir un bon sopar?

Aigua



⌚ Temps previst

4 minuts

📁 Continguts recomanats

- S'aconsella beure 8 gots d'aigua al dia.
- Cal reduir el consum de refrescos, begudes ensucrades, cafè i te. Les infusions convé prendre-les sense o amb poc sucre.
- L'aigua de l'aixeta, de les fonts d'aigua potable o mineral, és la beguda més saludable.

+ Per saber-ne més

Adults i infants han de beure la mateixa quantitat d'aigua?

S'aconsella beure d'1,5 a 2 litres d'aigua al dia, equivalent a 5-8 gots. Els adults, preferentment 2l (8 gots) depenent de l'alimentació, de la dieta, de l'exercici físic, de la temperatura, estat fisiològic, etc. S'ha de tenir en compte que no s'ha d'esperar a beure quan ja tenim set, ja que significa que el cos comença a deshidratar-se.

👤 Proposta d'activitats

Pregunta

“Què acostuma a beure el teu fill/a cada dia?”

Joc

Quants gots d'aigua es recomanable beure cada dia?

La llista de la compra



Temps previst

4 minuts

Continguts recomanats

- S'aconsella pensar en els propers menjars que prepararem. La planificació setmanal dels menús ajuda a fer una “compra intel·ligent”, és a dir, més sana i nutritiva, a la vegada que permet estalviar perquè evita la compra impulsiva de productes no necessaris.
- S'aconsella escollir els aliments sans i nutritius a l'hora de comprar. Hem d'assegurar que ens proveïm de tots els grups d'aliments bàsics: cereals, verdures i hortalisses, fruita, làctics, carn magra, peix o marisc i ous, llegums, fruita seca. En canvi, els snacks, refrescos, brioxeria, dolços, embotits, productes precuinats i conserves han de tenir una presència mínima en la nostra cistella.
- Abans de fer la llista de la compra hem de revisar la nevera i el rebost per assegurar-nos que fem una correcta rotació d'aliments.

Parem atenció especialment en la caducitat dels aliments peribles per evitar llençar menjar a les escombraries.

Per saber-ne més Què és important revisar a les etiquetes dels aliments?

Es recomana llegir les etiquetes per evitar comprar aliments amb excés de greixos saturats o hidrogenats, sucres afegits i alts en sodi.

Proposta d'activitats Pregunta

“Quins beneficis creieu que pot reportar fer una llista de la compra?”

Joc

Elabora una llista de la compra i valora si és equilibrada i saludable o no.

Preus



⌚ Temps previst

5 minuts

📁 Continguts recomanats

- Menjar malament sovint és més car que menjar de manera equilibrada.
- Podem estalviar diners si adoptem una alimentació saludable.
- Els productes precuinats o envasats tenen més greix i sal i són més cars que els aliments frescos o congelats.
- Les marques blanques no tenen perquè ser de pitjor qualitat que les que inverteixen en publicitat.
- El pollastre, els ous, el gall dindi, algunes parts del porc, la sardina, els seitons o el verat són tant o més bons i sans que altres carns i peixos més cars.
- Els refrescos, els sucus envasats, les patates xips i altres snacks incrementen el preu de la cistella de la compra i també el nostre pes.
- Es recomanen els aliments de temporada, locals (de la zona) i de proximitat (circuit de comercialització curt amb cap o pocs intermediaris), ja que són més econòmics i de major qualitat.

+ Per saber-ne més

Com poden les famílies canviar els seus hàbits?

Mai dir només a les famílies el que fan malament o destacar-ho, sinó proposar millores que no suposin fer un gran esforç o un gran canvi en l'estil de vida. Partir sempre del que ja s'està fent i redreçar-ho.

👤 Proposta d'activitats

Pregunta

“És possible menjar sa sense gastar molts diners?”

Joc

Fer equivalències dels preus entre els productes sans i els productes menys sans.

Fregir



 **Temps previst**
7 minuts

 Continguts recomanats

- L'oli d'oliva és més recomanable per fregir que el de gira-sol o soja perquè suporta millor les altes temperatures.
- Cal acostumar-se a alternar diferents tipus de cocció al llarg de la setmana. És preferible cuinar al forn, al vapor, al microones, guisar, saltejar o bullir en lloc de fregir, perquè les coccions lentes i a baixes temperatures eviten la pèrdua de nutrients. Els aliments fregits contenen més calories, per això s'ha de moderar el seu consum. Una patata al forn és deliciosa i té moltes menys calories que la mateixa patata en forma de patates fregides.
- En cas de fregir els aliments, s'ha d'utilitzar força oli a temperatura moderada (entre 140°C i 180°C, depenent del que es fregeixi) i evitant que fumegi. Quan l'aliment estigui cuit es recomana retirar-ho amb una escumadora i col·locar-ho sobre paper absorbent perquè quedi cruixent i menys calòric.

 **Per saber-ne més**
És bo reutilitzar l'oli de fregir?

L'oli de gira-sol convencional no s'hauria d'utilitzar per fregir i molt menys reutilitzar-ho, perquè es degrada ràpidament amb les altes temperatures. L'oli d'oliva es pot reutilitzar fins a un màxim de 5 vegades i si s'ha filtrat i conservat tapat perquè no s'oxidi. No és recomanable barrejar olis de fregir. Cal tenir en compte que l'oli també caduca, si fa olor a ranci cal retirar-lo. L'oli de gira-sol alt oleic és una bona alternativa per fregir més econòmica que l'oli d'oliva.

El millor és utilitzar la planxa?

No s'ha d'abusar de la planxa, ja que hi ha un contacte directe amb l'aliment a molt altes temperatures i es poden formar substàncies irritants per les mucoses de l'aparell digestiu (per exemple persones grans, amb malalties gastrointestinals o càncer). Quan s'utilitzi la planxa, es recomana segellar primer l'aliment amb un cop de foc i baixar-lo de seguida al mínim.

 **Proposta d'activitats**
Pregunta

“Quin tipus d'oli utilitzeu normalment per fregir i quin per amanides? Com cuineu normalment els aliments?”

Joc

Dividim a les mares i pares en dos grups i demanem a cada grup que esmenti els avantatges i desavantatges de cada mètode de cuinar (grup 1: fregir, a la planxa, al forn / grup 2: al vapor i bullir).

Carmanyoles



⌚ Temps previst

10 minuts

📁 Continguts recomanats

- Congelar aliments cuinats ens permet planificar els àpats de diversos dies.
- Utilitzar el congelador és una bona estratègia per tenir sempre preparats menjars saludables.
- Les carmanyoles haurien de portar una etiqueta amb el nom del plat i la data de congelació per saber què és i per evitar que la tinguem massa temps al congelador.
- Menjar de carmanyola és una opció econòmica i saludable per menjar fora de casa.

+ Per saber-ne més

Com podem conèixer el temps indicat de congelació per a cada grup d'aliments?

Podem trobar a molts aparells frigorífics els temps indicats de congelació.

Quin tipus de carmanyola és preferible?

Un portaviandes de PVC rígid o una carmanyola de vidre, materials pràcticament inalterables, són les opcions més segures. En canvi, altres carmanyoles de plàstic faciliten el traspàs de compostos plàstics al menjar. Fixeu-vos que després d'un temps d'ús el material es veu tenyit i/o deformat.

Com es millor escalfar el menjar de carmanyola?

Si s'ha d'escalfar al microones i la carmanyola és de plàstic es recomana passar-ne el contingut a un plat. En el cas de les carmanyoles de vidre no hi ha problemes.

Quins aliments són més recomanables per portar a la carmanyola o quins no?

Cal tenir en compte que els aliments a la planxa no són convenients per a les carmanyoles, ja que queden eixuts i poc gustosos amb el pas del temps. Els fregits queden estovats (deixen de ser cruixents). Són preferibles plats al vapor, bullits i estofats.

👤 Proposta d'activitats

Pregunta

“Teniu prou temps per cuinar cada dia? Si no, com us organitzeu?”

Joc

Joc de rol: dues treballadores a una oficina; és l'hora de menjar: una porta la seva carmanyola i l'altra no porta res i vol anar a un lloc de menjar ràpid. Parlen entre elles... Quines raons es donen entre si per triar una o altra opció?

Congelar



 **Temps previst**
5 minuts

 **Continguts recomanats**
Pautes de congelació:

- El menjar calent acabat de fer s'ha de refredar prèviament abans d'introduir-lo a la nevera o congelador; es pot fer a temperatura ambient un màxim de dues hores (per agilitzar el refredament podem posar el menjar en diferents recipients petits, o bé refredar el recipient dins un bol amb aigua freda). No s'aconsella introduir-lo directament al congelador o nevera, perquè augmentaria la temperatura en l'interior de l'electrodomèstic i podria afectar negativament la resta d'aliments.
- Amb la congelació no es destrueixen els microorganismes ni les toxines. Per tant, no s'han de congelar aliments en mal estat o en procés de descomposició. Una bona opció és cuinar l'aliment i després congelar-ho (així s'aconsegueix parar el procés de descomposició).

- Els aliments han d'estar envasats o embolicats per evitar la seva deshidratació.
- Els productes congelats s'han de conservar a una temperatura mínima de -18°C .

 **Per saber-ne més**
Es perden nutrients al congelar els aliments?

La congelació és un dels millors sistemes disponibles per a la conservació a llarg termini dels aliments, ja que si s'ha fet de manera correcta conserva els mateixos nutrients i característiques organolèptiques que els aliments frescos.

S'ha de congelar el peix abans de menjar?

No cal congelar el peix fresc si tenim previst menjar-lo en breu i ben cuit.

Si ens el volem menjar cru o poc cuinat (seitons en vinagre, peix marinat, cebiche, sushi, etc.) sí convé congelar-lo, a -20°C un mínim de 24 hores. Els congeladors domèstics acostumen a estar a -18°C , per això és convenient tenir el peix congelat una setmana, per assegurar que l'*anisakis*, en cas que el peix estigui parasitat, mori.

 **Proposta d'activitats**
Pregunta

“És convenient posar menjar calent a la nevera / congelador?”

Joc

Dues dones voluntàries A i B. A deixa el menjar fora de la nevera tota la nit, i B deixa el menjar 2 hores perquè es refredi i després el guarda a la nevera. Quina opció creuen que és millor?

Descongelar



⌚ Temps previst

5 minuts

📁 Continguts recomanats

Els tres mètodes recomanables per a descongelar el menjar són la descongelació en nevera, al microones o sota un raig d'aigua corrent freda.

- Nevera: és un mètode segur perquè la temperatura del frigorífic és de -18°C i el creixement dels bacteris és molt lent. El temps aproximat de descongelació és de 10 h per quilo d'aliment.
- Microones: cal descongelar per fases. Vol dir reintroduir l'aliment després de remenar-lo o voltar-lo per evitar que quedin parts congelades. És tan ràpid que els bacteris no tenen temps de multiplicar-se.
- Raig d'aigua corrent: només si l'aliment està ben embolicat. S'ha de consumir immediatament.

⊕ Per saber-ne més

Es pot descongelar a temperatura ambient?

Per descongelar no és recomanable deixar el menjar fora a temperatura ambient, ja que la superfície de l'aliment, que és la que es descongela més ràpidament, queda massa estona exposada a temperatura no regulada, afavorint el creixement ràpid de microorganismes que poden causar malalties de transmissió alimentària.

👤 Proposta d'activitats

Pregunta

"Com descongeleu el menjar?"

Joc

Quina de les següents situacions creuen que és correcta: posem la carmanyola a descongelar al microones, la nevera o al taulell?

Intercanvi culinari



⌚ Temps previst

5 minuts

📁 Continguts recomanats

- Conèixer les cultures gastronòmiques de la població nouvinguda enriqueix a la població d'acollida i afavoreix el coneixement mutu i la convivència comunitària.

+ Per saber-ne més

Els immigrants canvien els seus hàbits alimentaris quan arriben al país d'acollida?

Canvia la manera de cuinar els aliments, introdueixen plats autòctons, utilitzen menys espècies, condimenten menys els aliments i cuinen amb més oli d'oliva. També fan més consum de plats preparats, freqüenten més restaurants de cuina ràpida i redueixen la cuina casolana.

Els immigrants canvien els hàbits d'exercici físic quan arriben al país d'acollida?

Si, adquireixen hàbits més sedentaris: passen més hores davant de pantalles i decreix

👥 Proposta d'activitats

Pregunta

“Per què creuen que és enriquidor tastar els plats d'altres cultures?”

Joc

Alguna mare explicarà una recepta senzilla d'un plat típic d'una altra cultura diferent a la seva.

Educació del paladar



⌚ Temps previst

5 minuts

📁 Continguts recomanats

- El paladar és educable: amb una mica de persistència, l'infant s'acostuma al gust de l'aliment. Els éssers humans preferim de manera innata els gustos dolços i greixos i rebutgem les substàncies amargues o els sabors nous, però el paladar s'adapta.
- S'aconsella servir l'aliment alternant diferents tècniques culinàries (bullir, fregir, amb puré, etc.) i oferir petites quantitats (provar tres cullerades) fins que l'infant normalitza l'aliment i fer-ho sempre en un ambient agradable.

⊕ Per saber-ne més

Si un nen/a no vol menjar l'hem d'obligar?

Mai se l'ha d'obligar a menjar perquè pot generar una aversió alimentària. Si un infant rebutja un aliment se li ha de donar a provar de nou i en un ambient positiu. L'aliment s'ofereix en petites quantitats que van

incrementant en successives ocasions amb una presentació atractiva i/o pactant amb ell/a el petit repte.

- És rellevant recordar que els adults a casa són models permanents d'hàbits alimentaris.



Proposta d'activitat

Pregunta

"Si l'infant es nega a menjar un plat sa: què pots fer com a mare perquè no el rebutgi?"

Joc

Que una mare expliqui a la resta què li ha funcionat perquè el seu fill o filla mengi un aliment que abans no admetia.

Hàbits a taula



⌚ Temps previst

4 minuts

📁 Continguts recomanats

- És convenient crear un ambient agradable a taula: no encendre la televisió, o millor no tenir un televisor a l'espai on es menja, evitar discutir (dificulta la digestió), estar tots asseguts, interessar-se per com li ha anat el dia a cadascú, mantenir lluny els mòbils, etc. Cuinar i menjar té un gran valor cultural i afectiu que cal conservar.

⊕ Per saber-ne més

Perquè és aconsellable menjar sense la televisió encesa?

Perquè facilita la creació d'espais de família de qualitat compartits i afavoreix el poder gaudir del menjar. Si hi ha la televisió encesa els infants es distreuen i mengen o massa ràpid o massa lents (es perd el ritme).

👤 Proposta d'activitat

Pregunta

“Per què creuen que s’aconsella realitzar àpats familiars sense TV?”

Joc

Simular un àpat com la imatge de dalt i un altre com la imatge de sota. Què senten en cadascuna d'aquestes situacions?

Pantalles



⌚ Temps previst

5 minuts

📁 Continguts recomanats

- Es recomana evitar l'ús excessiu de la televisió, vídeo-jocs i l'ordinador. Es recomana un ús màxim de 2 hores al dia.
- És convenient no instal·lar la televisió ni l'ordinador a l'habitació dels nens/es.
- Les hores en excés d'ús de pantalles es recomana que siguin substituïdes per la pràctica d'activitat física.

⊕ Per saber-ne més

Per què no és recomanable instal·lar un televisor o ordinador a l'habitació dels fills/es?

Per promoure'n un ús més adequat ja que es recomana controlar el contingut i el número d'hores d'ús.

👤 Proposta d'activitats

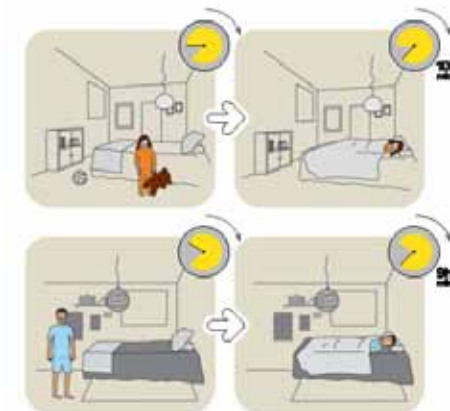
Pregunta

“Quantes hores dediquen els teus fills/es a les pantalles cada dia?”

Joc

Per què creuen que no és recomanable que hi hagi un televisor i/o un ordinador a l'habitació dels seus fills/es?

Horaris de son



🕒 Temps previst

5 minuts

📁 Continguts recomanats

- Es recomana que els nens/es dormin mínim 10 hores al dia (per exemple de 21 a 7 h)
- Es recomana que els adolescents dormin 9 hores al dia (per exemple del 22 a 7 h).

⊕ Per saber-ne més

Com ho podem fer per facilitar la realització de les hores de son recomanades?

Perquè els fills/es se'n vagin al llit aviat s'aconsella: no veure la televisió després de sopar, anar a dormir nosaltres també d'hora, sopar aviat, etc..

👤 Proposta d'activitats

Pregunta

“Quantes hores dormen els teus fills/es cada dia?”

Joc

Les mares i pares participants compartiran consells que facilitin que els seus fills i filles vagin a dormir a una hora adequada.

Feines de casa compartides



🕒 **Temps previst**
4 minuts

📁 **Continguts recomanats**
• Cal compartir les tasques domèstiques entre tots els membres de la família sense distincions de gènere.

⊕ **Per saber-ne més**
Perquè s'han de compartir les tasques domèstiques amb la parella i els fills/es?
Per promoure l'equitat a casa, per donar models de gènere des de petits als nostres fills/es, per facilitar la corresponsabilitat entre la parella i per promoure un bon desenvolupament de l'autonomia.

👤 **Proposta d'activitats**
Pregunta

“De quines tasques domèstiques us encarregueu cadascú a casa vostra?”

Joc

Role playing: una dona està explicant la seva història a unes conegudes: es troba sovint cansada, no pot descansar el cap de setmana, s'encarrega de totes les tasques de casa sola, treballa 6 hores al dia fora de casa, té tres fills d'entre 6 i 12 anys, i pensa que la feina de casa és la seva responsabilitat com a dona. Què en penseu vosaltres d'aquesta situació?

Activitat física



🕒 Temps previst

5 minuts

📁 Continguts recomanats

- Es recomana que els infants realitzin activitat física mínim 1 hora al dia i els adults 30 minuts.

⊕ Per saber-ne més

Com ho podem fer per afavorir la pràctica d'activitat física a la nostra família?

S'aconsella garantir i planificar espais de lleure compartit on la pràctica d'activitat física sigui un eix central: passejades en família, excursions a la natura, etc.

👤 Proposta d'activitats

Pregunta

“Quant temps dediquen els teus fills/es a realitzar activitat física?”

Joc

Com has aconseguit que els teus fills/es facin almenys 1h d'activitat física al dia?

Entrepans



⌚ Temps previst

4 minuts

📁 Continguts recomanats

- Per estalviar temps i tenir sempre disponibles entrepans, es recomana preparar els entrepans i congelar-los a la nevera per a quan es necessitin (és el menjar recomanat a l'hora del pati o per berenar).
- Està bé preparar els entrepans amb embotits com el fuet, la mortadella, el xoriço, la botifarra etc.; però és millor amb tonyina, formatge, xocolata, melmelada, pernil cuit i pernil curat, patés vegetals que podem fer a casa: de cigró, d'albergínia, de bolets, d'olives, de tofu, etc.

+ Per saber-ne més

Es perden nutrients al congelar els aliments?

La congelació és un dels millors sistemes disponibles per a la conservació a llarg termini dels aliments, ja que si s'ha fet de manera correcta conserva els mateixos nutrients i característiques organolèptiques que els aliments frescos.

👤 Proposta d'activitat

Pregunta

“Abans d'anar a treballar, teniu temps per preparar l'entrepà pel vostre fill/a?”

Joc

Què posareu dins d'un entrepà?

Fruites, verdures i hortalisses



 **Temps previst**
5 minuts

Continguts recomanats

- Es recomana menjar com a mínim 5 racions de fruites, verdures i hortalisses al dia.
- Es recomana tallar les verdures en trossos grans, bullir-les amb poca aigua i no coure-les en excés per evitar pèrdues de nutrients i propietats dels aliments. Cal introduir les verdures quan ha arrencat el bull i han de quedar al dente.
- El brou de les verdures es pot aprofitar per elaborar sopes, ja que té part dels nutrients dels aliments cuits i és un brou molt ric en minerals.
- Per assegurar-nos una bona aportació de vitamines i minerals cal consumir cada dia verdures i/o hortalisses crues en forma d'amanida sopa freda o... (gaspaxo, suc de tomàquet, pastanaga, etc.), tenint en compte que a cada àpat principal (dinar o sopar) caldria menjar com a mínim una ració de vegetal cru (verdura o fruita).

Per saber-ne més

Com és una ració de fruita o verdura?

Una ració de fruita (100-150 g) és una peça mitjana o gran, una macedònia o dues fruites petites (2 mandarines, 4 maduixes, un petit raïm). Una ració de verdures i/o hortalisses és un plat gran (150-200 g).

Per què es recomana consumir fruites i verdures de temporada?

És preferible consumir fruites i verdures de temporada i locals, perquè acostumen a ser més econòmiques i més gustoses, i potencialment conserven millor les seves propietats nutricionals.

Quina és la tècnica de cocció més recomanable?

Les tècniques de cocció que conserven millor les vitamines i minerals de les verdures són el vapor, el microones, el forn i la papillota.

Proposta d'activitat

Pregunta

“Després de bullir les verdures, utilitzen el seu brou per a preparar altres plats?”

Joc

Què creuen que és millor o pitjor i per què quan es cuinen verdures i hortalisses?: a) fer trossos grans o trossos petits, b) utilitzar molta o poca aigua, c) poc o molt temps de cocció.

Llegums, ou, peix i carn

 **Temps previst**
5 minuts

 Continguts recomanats

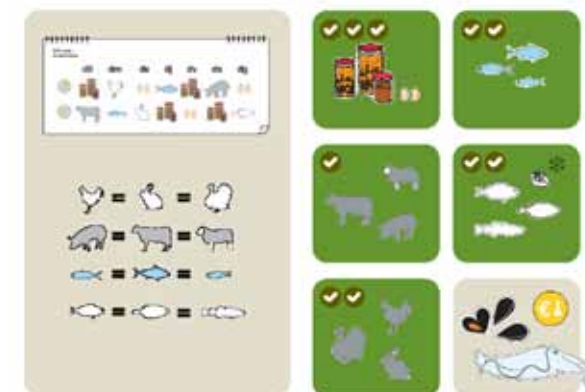
- Es recomana menjar llegums, ous, carn i peix 3 o 4 vegades a la setmana per a cada grup.
- La carn blanca (per exemple: pollastre, conill, gallina) és més recomanable que la carn vermella (per exemple: vedella, xai, porc).
- Convé anar variant i menjar peix blanc, peix blau. El peix blanc és per exemple: lluç, orades, rap, bruixa, llenguado, gall, etc.). El peix blau és per exemple: salmó, sardines, anxova, seitons, verat, besuc, tonyina, etc.
- Consumir el peix congelat és una opció econòmica i saludable.
- Actualment el peix fresc de cria en piscifactories, té un preu accessible.
- Algunes opcions de marisc accessibles econòmicament són: calamars, musclos, etc.

 Per saber-ne més
Quines son les diferències entre el peix blau i blanc?

El peix blanc conté poc greix (menys del 5%). El peix blau aporta més greix, entre un 5% i un 11% del seu pes; el seu greix és poliinsaturat i té un alt contingut en omega 3, àcid gras que ajuda a reduir el colesterol sanguini i a millorar la funció cerebral. En infants el consum excessiu de peix blau d'espècies grans pot ser perjudicial (peix espasa, tauró, tonyina, etc.) pel seu risc de contaminació en metalls pesats; és preferible consumir espècies petites (seitons, verat, sardines, etc.).

Per què es recomana menjar més carn blanca que vermella?

El pollastre, el conill i el gall dindi són carns magres, és a dir, tenen poc contingut en greix. De les 3-4 racions setmanals de carn que s'han de menjar, només es recomana un cop a la setmana carn vermella (vedella, xai, bou, porc), perquè són altes en greixos saturats i incrementen la concentració de colesterol. Les parts més magres del porc, per exemple



el llom, tenen menys percentatge de greix que algunes parts de la vedella o el pollastre.

 Proposta d'activitats
Pregunta

“Quantes vegades a la setmana mengeu els següents aliments: llegums, ous, carn i peix?”

Joc

Separar les imatges de carns i peixos en dos grups: els més i menys recomanats.

Sucs

⌚ Temps previst

4 minuts

📁 Continguts recomanats

- Es recomana prendre fruita fresca sencera o en macedònia, i ocasionalment en forma de suc natural. El suc envasat no es pot considerar que sigui una ració de fruita.
- El iogurt de fruites no és equivalent a una peça de fruita natural o un suc.

+ Per saber-ne més

Per què és millor menjar una peça de fruita o una macedònia que prendre un suc?

És millor menjar una peça de fruita que un suc. Una peça de fruita conserva tota la fibra, obliga a mastegar i aporta menys quantitat de fructosa que un got de suc (que pot contenir de 2 a 4 peces de fruita), per tant, aporta menys calories.

Quina és la diferència entre els suc natural i els envasats?

Als suc envasats els poden afegir vitamines antioxidants perquè perden les naturals en el procés d'elaboració. A més, sovint contenen sucre afegit que incrementa el risc de patir càries i guanyar pes. Recordeu que un cop obert l'envàs s'ha de guardar a la nevera i consumir en un màxim de 2-3 dies.

Com podem fer un bon suc natural?

Els suc de fruita natural són una gran font de vitamines i minerals sempre que siguin acabats de fer, ja que l'oxigen de l'aire oxida algunes vitamines. Es recomana no colar-los perquè així prenem també part de la polpa en la qual es concentra la fibra. No cal afegir sucre, ja que contenen força quantitat de fructosa.

També podem fer un liquat amb verdures i hortalisses (pastanaga, julivert, cogombre...) perquè no contenen tant sucre i aporten gran varietat de vitamines i minerals.



👤 Proposta d'activitats

Pregunta

Per què creuen que no és equivalent la peça de fruita al iogurt amb fruita?

Joc

Llistar avantatges i desavantatges de consumir la peça de fruita respecte al suc o el iogurt de fruites.

Làctics de consum diari



⌚ Temps previst

4 minuts

📁 Continguts recomanats

- Als infants se'ls recomana beure 3 gots de llet al dia, aproximadament ½ litre al dia.
- Un got de llet no és equivalent a un flam ni una natilla o d'altres lactis ensucrats.
- Un got de llet és equivalent a dos iogurts naturals o un tros de formatge.

+ Per saber-ne més

S'ha de consumir la mateixa quantitat de llet al llarg de la vida?

En el període de l'adolescència, quan s'accelera el desenvolupament, augmenta la necessitat de calci: es recomana un got més al dia.

En adults la recomanació és de 2/3 gots al dia. A partir dels dos anys d'edat la recomanació és que els làctics siguin descremats o semidescremats.

👤 Proposta d'activitats

Pregunta

“S'ha de beure llet cada dia; quins altres tipus de lactis substitueixen la llet?”

Joc

Quins altres tipus de lactis poden substituir els 3 gots de llet necessaris al dia?

Fruita seca



⌚ Temps previst

4 minuts

📁 Continguts recomanats

- Es recomana menjar un grapat de fruita seca cada dia.
- Fruita seca són: avellanes, nous, ametlles, festucs, cacauets, etc.
- Es recomana consumir la fruita seca crua o torrada i sense sal.
- S'ha d'evitar menjar lllaminadures i reservar-les per ocasions esporàdiques.

⊕ Per saber-ne més

Quina és la fruita seca més recomanada?

Les nous són riques en Omega 3. Cal evitar la fruita seca fregida i/o amb sal.

👤 Proposta d'activitats

Pregunta

“Mengeu fruita seca cada dia?”

Joc

Quines estratègies utilitzeu per aconseguir que el nen/a no mengi lllaminadures en excés?

Instrument d'avaluació

Data: Moderador/a:
Sexe: ☐ Home ☐ Dona Edat: País d'origen:
Via de coneixement del taller:

Les següents preguntes tenen com a finalitat conèixer la seva opinió sobre el taller. Si us plau, valori els següents aspectes, assenyalant l'opció que més s'ajusti a la seva opinió:



Valori en una escala de 0 (gens) a 10 (molt) els següents aspectes:

Aspectes a valorar	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
El taller m'ha aportat nous coneixements	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
He assolit les expectatives que tenia respecte al taller	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ha sigut útil realitzar les activitats en grup	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
He après alguna cosa nova de les intervencions dels altres participants	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
M'ha agradat la forma com la dinamitzadora guiava la sessió	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
La dinamitzadora ha resolt els dubtes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
El material de treball era adequat i suficient	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
L'horari del taller és adequat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
La durada del taller és l'adequada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
L'adequació del lloc i la sala	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Crec que el taller m'ha donat eines per millorar la salut dels meus fills/es	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Els coneixements i habilitats dels membres del grup s'han incrementat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Crec que aplicaré el que he après a la meua vida quotidiana	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Grau de satisfacció global amb el taller	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

- Si hi ha alguna cosa que li hagi agradat particularment del taller, descrigui-la, si us plau:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Hi ha alguna cosa que li hagi desagradat o molestat particularment del taller? Si és així, descrigui-la, si us plau:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Vol fer algun comentari o suggerir-nos idees per millorar la formació oferta (horaris, freqüència, durada, punt de trobada, etc.)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Si hagués una altre sessió del taller, li interessaria participar-hi? ☐ Sí ☐ No

- Recomanaria a altres persones aquest taller de formació? ☐ Sí ☐ No

Aquesta avaluació és confidencial i servirà per millorar la formació rebuda, moltes gràcies per la seva col·laboració.

