



creixem sans



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



Fitxes per a
l'alumnat

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

Barcelona, juliol de 2025

Autors/es del programa

CREIXEM SANS:

Olga Juárez^{1,2} i Carles Ariza^{1,2,3}

Autors/es de l'actualització

2025:

Francesca Sánchez-Martínez^{1,2},
Andrea Bastida¹,
Sílvia Fernández-Barrés¹

Col·laboradors/es:

Elisabet Suades¹, Elia Díez¹,
Maribel Pasarín¹, Joana Martín⁴,
Albert Moncada⁴, Anna Schiaffino⁴

¹ Agència de Salut Pública de
Barcelona (ASPB), Pl. Lesseps 1,
08023 Barcelona, Espanya.

² Institut de Recerca Sant Pau
(IR SANT PAU), Sant Quintí 77-79,
08041 Barcelona, Espanya.

³ Centro de Investigación
Biomédica en Red de
Epidemiología y Salud Pública
(CIBERESP), Madrid, Espanya.

⁴ Servei de Salut i Comunitat,
Ajuntament de Terrassa,
Torres Garcia 33, 08221 Terrassa,
Espanya.

Agraïments:

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

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

Amb el suport de:



Il·lustracions:

Marta Biel Tres

Disseny i producció gràfica:

Primer Segona
serveis de comunicació

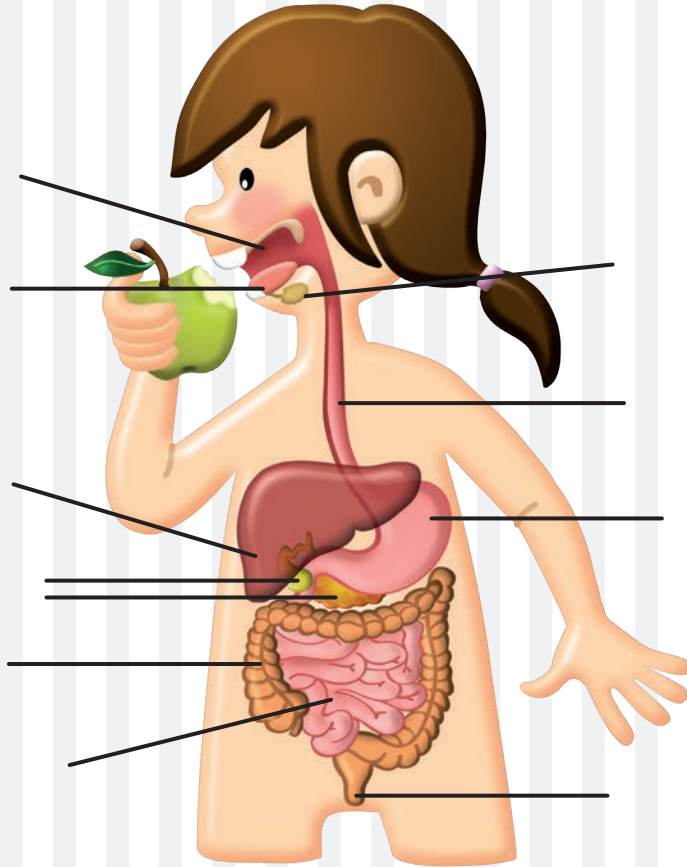
Tiratge: 2.500 exemplars

D.L.: B-29.150-2011

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

Com fem la digestió

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



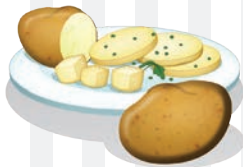
- 2.** Quina funció té cadascuna de les parts de l'aparell digestiu?
A continuació teniu una taula per a indicar-hi les diferents funcions i relacionar-les amb les parts corresponents de l'aparell digestiu.

[illegible]

Diferents grups d'aliments

Relaciona amb fletxes els aliments amb els grups d'aliments a què corresponen. Pot haver-hi més d'un aliment relacionat amb un grup determinat. Després escriu una F de fred al costat de l'aliment, si s'ha de sotmetre a refrigeració.

Grups d'aliments



LACTIS

CARN, PEIX,
OUS

HIDRATS
DE CARBONI
(cereals, patates,
llegums)

FRUITES i
VERDURES
(fruites, verdures,
hortalisses)

OLIS i GREIXOS

SUCRES

AIGUA



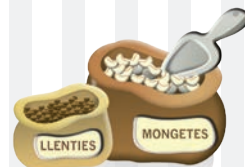
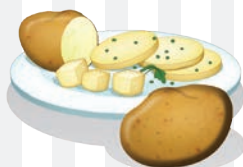
Relaciona amb fletxes els aliments amb l'origen que els correspon. Pot haver-hi més d'un aliment relacionat amb un origen determinat.

Aliments segons l'origen

ANIMAL

VEGETAL

MINERAL



Els nutrients i les seves funcions

Llegeix atentament la informació que et proporcionem a continuació:

Què són els nutrients?

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

Quins nutrients contenen els aliments?

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

Hi han diferents tipus de nutrients?

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



Aliments constructors

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



Aliments energètics

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



Aliments reguladors

Regulen el funcionament del cos.



Quins són aquests aliments?

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

Pasta, pa, patates, oli, etc.

Les fruites i les verdures.



Construïm la nostra piràmide de l'alimentació

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

Grups d'aliments

LACTIS

CARN, PEIX,
OUS

HIDRATS
DE CARBONI

FRUITES i
VERDURES

OLIS i GREIXOS

SUCRES

AIGUA

Ocasio-
nalment

Alguns cops
a la setmana

Cada dia
(En total 2 litres)*



* Recordeu que els aliments també contenen aigua.

Què és la piràmide de l'alimentació

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

Com interpretar la piràmide

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

ATENCIÓ! Cal tenir en compte:

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



L'esmorzar

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

Què inclou
un esmorzar
saludable?



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





Exemples:



a casa		a l'escola	
Llet	+	Entrepà / Fruita	
Suc de fruita natural	+	Entrepà de formatge / Aigua	
logurt / Cereals	+	Fruita	
Llet / Entrepà	+	Fruita	
Torrades / Fruita	+	logurt	
Llet	+	Entrepà de pernil salat	

ATENCIÓ!

L'EMBOTIT no forma part de la composició de l'esmorzar saludable i no s'esmenta a la taula, però pot ser un component ocasional per l'entrepà.



Activitat i descans

Si et plau, contesta les següents preguntes:

Durant la setmana

A quina hora et lleves? _____

A quina hora surts de casa? _____

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

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

Dines a l'escola? _____

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

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

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

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

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

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

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

Quantes hores dorms habitualment entre setmana? _____

Caps de setmana

A quina hora et lleves? _____

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

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

Quines activitats que impliquin moviment fas habitualment?

Fes-ne una llista i indica el temps aproximat que dediques a cadascuna.

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

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

Quantes hores dorms habitualment el cap de setmana? _____



RECOMANACIONS d'activitat física i descans:

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

BENEFICIS de fer activitat física regular:

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

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

BENEFICIS de descansar i dormir nou hores

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

RECOMANACIONS per a una hidratació saludable

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

**Sabies que la major part
del teu cos és aigua?**

**N'has de
beure!**

