



creixem sans



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

Fitxes per a
les famílies

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

Barcelona, 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

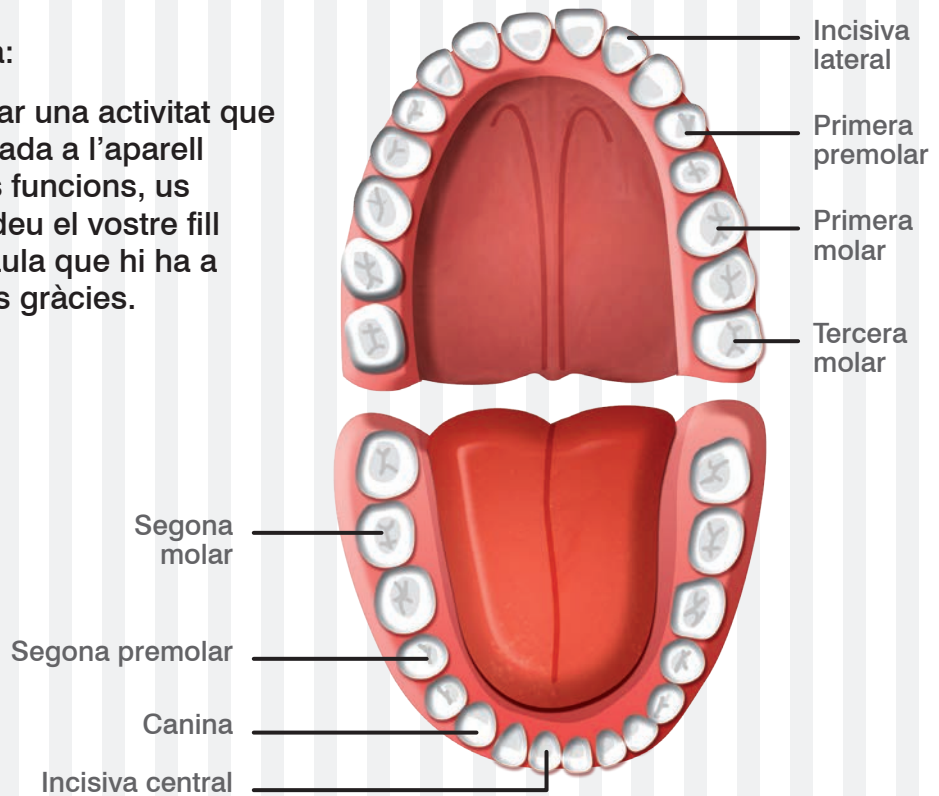
D.L.: B-29.150-2011

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

Algunes dades

Benvolguda família:

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



Taula sobre les dents

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

Dents	Funció
Incisives	
Canines	
Premolars	
Molars	

Per a esmorzar menjo d'una manera saludable?

Si us plau, contesteu les preguntes següents:

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

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



Quins aliments inclou un esmorzar saludable:

A continuació llegiu atentament la informació que us proporcionem:

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

Font: Piràmide alimentària. ASPB.

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

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

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

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

a casa	a l'escola

Activitat i descans

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



RECOMANACIONS d'activitat física i descans:

1. Cal dormir diàriament un mínim de nou hores.
2. Cal que complementi les classes d'educació física que fa entre setmana a l'escola amb altres activitats que impliquin moviment corporal (caminar, anar amb patins, saltar a corda, ballar, fer esport, etc.).
3. És recomanable limitar a un màxim de dues hores l'ús de pantalles (televisió, ordinador, consoles, etc.) fora de l'escola, i a un màxim total de quinze hores a la setmana.

BENEFICIS de fer activitat física regular:

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

1. Viure més temps i millor.
2. Patir menys malalties al cor. Tenir els ossos i els músculs més forts.
3. Sentir-te bé amb tu mateix/a.
4. Reduir el risc de depressió.

BENEFICIS de descansar i dormir nou hores

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

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

proposta dies feiners	proposta caps de setmana

