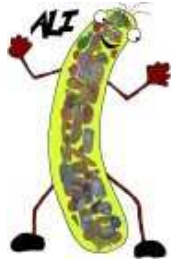


*Jornada d'Experiències i Necessitats en Participació Ciutadana en salut.  
Organitza: Centre d'Anàlisi i Programes sanitaris (CAPS) 22 de maig 2009.*

1. **NOM DEL PROGRAMA:** Es molt fàcil menjar sa, només ho has d'intentar (sobre hàbits alimentaris saludables en infants)



l'Ali, la mascota del Programa

2. **GRUP DE POBLACIÓ A QUI VA DIRIGIT:** infants escolaritzats a educació infantil i primària (3-12anys) de les escoles a l'Àrea Bàsica de Salut Sabadell 3B
3. **INICIATIVA DE:** CAP Nord, CEIP La Roureda, CEIP Floresta, CEIP Can Deu, les respectives AMPAs i Departament de Salut i de Serveis Socials de l'Ajuntament de Sabadell

#### 4. **RESUM:**

##### 4.1 Objectius

General: Millorar els hàbits d'alimentació de la població infantil de la zona

Específics:

- Incrementar el consum de fruita, hortalisses, peix i llegums a la dieta infantil i disminuir el consum de pastisseria industrial per esmorzar
- Crear un espai d'intercanvi d'habilitats i de coneixents entre mares i pares i professionals per a gestionar conflictes relacionats amb l'alimentació dels infants
- Ensenyar a interpretar l'etiquetatge dels productes de consum més habituals en alimentació infantil
- Donar a conèixer i fomentar el consum d'aliments de temporada i de producció local
- Facilitar i estimular el consum de fruites des de l'escola

##### 4.2 Accions, temps i núm. de participants

Es realitza uns tallers amb mares i pares i unes visites a mercats; unes activitats educatives específiques per a infants i unes activitats conjuntes amb infants i mares i pares. Hi participen tots els infants dels 3 CEIPs i més de 50 mares i pares.

- A cada escola amb mares i pares: (tallers d'alimentació i de cuina de 4h30, amb 15-20 persones)
  - 1a sessió: taller de cuina i missatges saludables en alimentació
  - 2a sessió: gestió i resolució de conflictes relacionats amb l'alimentació dels infants
  - 3a sessió: lectura d'etiquetes (què ens diuen i què no ens diuen)
  
- Al mercat municipal amb mares i pares:
  - Visita guiada a parades (tècniques de salut) i comentades pels diferents botiguers
  
- Al mercat de la Boqueria amb mares i pares:
  - Visita guiada i comentada històrica i cultural (foment de la dieta mediterrània)
  
- A cada escola amb els infants:
  - Concurs per crear el logotip i l'eslògan del Programa (participació de 900 alumnes)
  - Instaauració del dia de la fruita cada dimecres per esmorzar, a càrrec de les AMPAs
  - Organització de diferents activitats educatives relacionades amb l'alimentació:
    - Relacionar les festes amb els aliments tradicionals i de temporada
    - Degustació de fruites de temporada (AMPA)
    - Tallers de cuina amb els nens
    - Treball amb la piràmide de l'alimentació i de l'activitat física
    - Literatura i alimentació
    - Creació hort escolar
    - Treball de l'alimentació com a eix transversal i des de les diferents àrees del currículum
    - Visites a empreses relacionades amb l'alimentació
    - Visita guiada a l'exposició cuida't les dents (cedida per la Diputació de Barcelona), emfatitzant els aliments saludables
    - Mostra de les activitats realitzades als passadissos i als menjadors amb cartells i murals als CEIPs
    - Publicació de les activitats a la revista escolar i a la pàgina web dels CEIPs
  - Xerrades i jocs, realitzades pel personal sanitari per complementar la part d'activitats realitzada pel professorat i les AMPAs
  
- Al Centre d'Atenció Primària amb les famílies:
  - Recomanacions alimentàries a les revisions periòdiques (Programa del nen sa)

#### 4.3 Material i Mètode

Aquests Programa es desenvolupa amb metodologia APOC (Atenció Primària Orientada a la Comunitat) amb la seqüenciació següent:

- Any 2004: examen preliminar (diagnòstic de salut)
- Any 2005: prioritització del problema de salut (mals hàbits alimentaris a la població infantil)
- Curs 2006-07: planificació d'intervencions amb les escoles
- Curs 2007-08: execució d'activitats 1a edició
- Curs 2008-09: execució d'activitats 2a edició

#### 4.4 Organització, gestió i avaluació

S'estableixen reunions trimestrals al CAP amb professionals de salut, serveis socials, serveis educatius i AMPAs, per establir i consensuar línies generals d'actuació, per compartir les experiències portades a terme a cada centre educatiu i fer seguiment avaluatiu de les activitats realitzades

Cada escola proposa al claustre les línies d'actuació consensuades al CAP i concreta les activitats específiques que es duran a terme al centre educatiu

Els recursos econòmics necessaris per tirar el Programa endavant han estat aportats per una beca de l'IES (xarxa AUPA), per aportacions de l'Ajuntament, pel pressupost de les AMPAs i per pressupost de les escoles

S'ha dut a terme una valoració de cadascuna de les activitats realitzades. S'ha utilitzat metodologia quantitativa (qüestionaris a les famílies i als infants). S'ha recollit també valoracions de caire qualitatiu

Pendent de valoració global del Programa amb la supervisió d'una tècnica del Departament de Salut de l'Ajuntament

#### 4.5 Observacions

Es tracta d'un Programa Comunitari i la seva particularitat es la de seguir el mètode APOC, tenir continuïtat durant diferents cursos escolars i comptar amb la implicació multidisciplinària de diferents professionals: professorat, AMPAs i professionals de Salut i de Serveis Socials (CAP Nord i Ajuntament)

### 5. **AUTORIA**

- AMPAs (Ana Almenro, Olga Pérez, Paqui Rodríguez, Rocío Martín, Rosi Sánchez)
- CEIPs (Cristina Garcia, M. Carmen Lacasa, Teresa Casan, Enric Pedreño)
- CAP Nord (Vicki Valls, Anna Sánchez, Marta Molina)
- Serveis Socials i de Salut Ajuntament (Carme Secilla, Montse Artés)