

*Jornada d'Experiències i Necessitats en Participació ciutadana en Salut.  
Organitza : Centre d'Anàlisi i Programmes Sanitaris (CAPS) 22 de maig 2009.*

**NOM DE L'ACTIVITAT O PROGRAMA :** TALLER D' ALIMENTACIÓ A LES MARES MAGREBINES.

**GRUP DE POBLACIÓ A QUI VA DIRIGIT:** El taller va dirigit a les mares de nens de P -3 fins al cicle mitjà de primària de les escoles Alcalde Marcet i Joan Maragall del barri de Can Puiggener (Sabadell).

**ÉS INICIATIVA DE:** Aquesta intervenció s'ha realitzat conjuntament entre el CAP Creu Alta i el servei de Promoció de la Salut de l' Ajuntament , a conseqüència de la demanda expressada per la comunitat magrebina a les escoles esmentades.

**RESUM:**

Els objectius d'aquest taller són aportar coneixements i eines per aconseguir un bon maneig de l'alimentació diària dins del seu marc cultural i aconseguir un espai per intercanviar experiències entre les mares.

El taller es va realitzar en tres sessions amb una durada total de 8 hores amb la participació de 28 mares. Les mares d'aquest taller no entenien ni el castellà ni el català i l' Ajuntament va portar dues mediadores magrebines. Tot el material que vam fer servir era a través d'imatges.

En la primera sessió es va explicar una alimentació variada i equilibrada a través d'un power point i es van fer grups reduïts de mares amb la intenció que expliquessin un plat quotidià mitjançant un "collage" amb retalls d'aliments extrets de revistes per poder comprendre els seus hàbits alimentaris i fer una intervenció educativa. En la segona sessió vam treballar el "collage" i es van proposar canvis en els hàbits alimentaris que son freqüents en la seva cultura. També es va realitzar un power point sobre la prevenció del restrenyiment. En la tercera sessió es va tornar a fer el mateix "collage" per valorar els coneixements adquirits.

L'avaluació es va realitzar de manera grupal fent servir el "collage" pre - post exposició. En el collage pre - exposició es va detectar una ingesta inadequada de determinades espècies culinàries, begudes amb teïna i ensucrades i baix consum de peix.

Davant d'aquest fet vam intervenir aportant coneixements per millorar el consum de peix congelat enfront del peix fresc, ja que el problema era el preu i el desconeixement de les propietats nutricionals del peix congelat i reduir el consum de la teïna i aliments i begudes ensucrades al mateix temps que les espècies irritables pel tracte digestiu del nen.

En el collage post – exposició vam comprovar que només el 8% de les mares van ser susceptibles al canvi , la resta de mares al·legant que davant de trobar-se en una país nou el fet d'introduir la seva alimentació en edats tant tempranes era una manera de perpetuar la seva cultura i per això no havien introduït el canvi en el taller.

**AUTORIA:** Arranz, Cristina ( infermera salut comunitària Creu Alta), Gelabert, Ramona (infermera Promoció de la Salut de l'Ajuntament).