

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

**1.NOM DE L'ACTIVITAT O PROGRAMA: Riure i menjar bé ajuden a perdre pes**

**2.GRUP DE POBLACIÓ A QUI VA DIRIGIT:**nens/es entre 6 i 12 anys amb un IMC superior al percentil 80 que pertanyen a l'ABS Bellpuig

**3.ÉS INICIATIVA DE:** infermera de pediatria i llevadora del CAP Bellpuig

#### **4.RESUM**

- **Objectiu** Reduir l'obesitat en un 10% en nens/es de la nostra ABS mitjançant educació sanitària en dieta equilibrada i activitat física.

- **Accions**

Des de la consulta de pediatria del centre s'han derivat els nens/es a l'activitat prèvia informació i consentiment dels .

- **Temps,**

L'any 2008 es va començar com experiència pilot.

- **Núm. participants**

Varen participar 8 nens /es entre 6 i 12 anys amb un IMC superior a 80, amb 4 sessions de 2 hores de durada.

- **Materials,**

El material emprat foren , folis, bolígrafs , pilotes, globus, aparell de musica, matalàs...

- **Mètodes**

tallers d'educació sanitària en dieta equilibrada i activitat física basada en la ***dinàmica del riure***

- **Organització**

les sessions es feien al CAP i constaven de dos parts

Una primera part d'una hora de durada amb taller pràctic d'alimentació saludable on els nens/es aprenien a diferenciar els diferents tipus d'aliments, forma de combinar-los, menús saludables , dieta mediterrània, aliments poc recomanables...

Sessions de grup on ells expressaven la forma com se sentien , dibuixaven com es veien físicament quina importància donaven al seu aspecte físic , i treballaven altres aspectes proposats per ells mateixos .

La segona part es feia l'activitat física mitjançant **la dinàmica del riure**

- **observacions**

Aquest programa el volem fer extensiu a tots els nens i nenes de l'ABS Bellpuig, per la qual cosa hem demanat col·laboració a l'ajuntament de Bellpuig per tal

de que els infants un cop hagin participat als nostres tallers pugin ser derivats a alguna de les activitats esportives que es realitzen a la població amb la subvenció de l'ajuntament, així aconseguim implicar a tots els estaments que realitzen activitats físiques en el nostre programa i donar-li la importància que té l'obesitat com a problema de salut

- **avaluació**

Es farà al finalitzar l'any amb control de IMC, sessions informatives als pares

**5.AUTORIA:**

Dolors Macià Penella . Infermera de pediatria CAP Bellpuig

Carme Sarroca Vilajoana. Llevadora CAP Bellpuig

**Dades de la persona de contacte:**

Nom i cognoms Dolors Macià

e.mail : dmaciap@hotmail.com