



# PROGRAMA D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE I VIDA ACTIVA



G CONSELLERIA  
O SALUT I CONSUM  
I DIRECCIÓ GENERAL  
B SALUT PÚBLICA  
/ I PARTICIPACIÓ

## **EDICIÓ**

Servei de Promoció de la Salut  
Direcció General de Salut Pública i Participació  
Conselleria de Salut i Consum  
Govern de les Illes Balears

## **AUTORIA**

Elena Cabeza Irigoyen  
Trinidad Planas Juan  
Catalina Núñez Jiménez

## **REVISIÓ**

Dolores Acosta Marí, infermera.  
Reyes Cartagena Gimeno, infermera.  
Clara Vidal Thomàs, infermera.  
Catalina Grimalt Ferragut, infermera  
M<sup>a</sup> José Sastre Perea, infermera  
Aina M<sup>a</sup> Mateu palmer, infermera  
Carme Vidal Mangas, infermera  
Encarna Gonzalez Ramón, infermera  
Juana Janer Llobera, metgessa  
Bartolomé Villalonga Mut, infermer  
Aina Soler Mieras, metgessa.  
Ana M<sup>a</sup> Núñez Jiménez, mestra  
Joana M<sup>a</sup> Alomar Torrens, mestra  
Marina Mestre Cano, mestra  
Aina Amengual, mestra

## **ASSESSORAMENT LINGÜÍSTIC**

Francesc Esteve Beneito

## **SUPORT ADMINISTRATIU I TÈCNIC**

Marcos Nadal  
Juana M<sup>a</sup> Pérez Alaminos



## AGRAÏMENTS

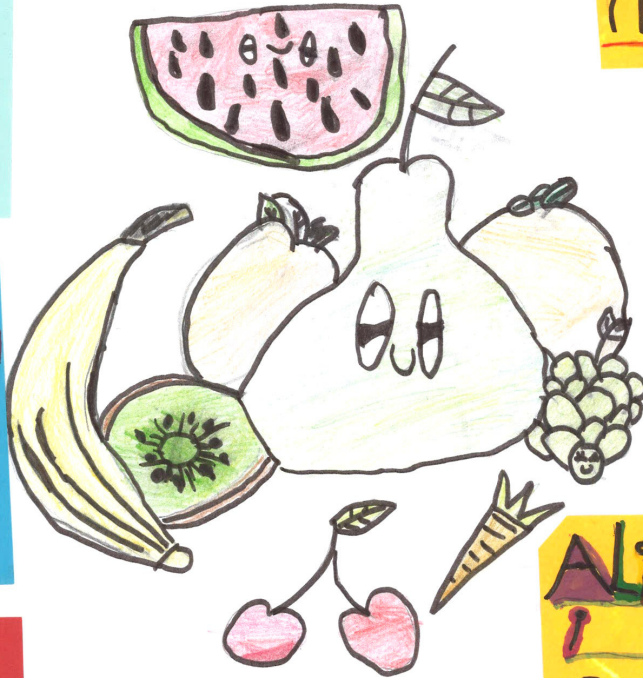
Els dibuixos que apareixen al programa han estat realitzats per les i els alumnes de 4t C del CEIP Marian Aguiló

Frescas  
a la  
natura

Ni Sucre ni Sal  
És Pont i Benestar



MiJOR comença  
ara que després



ALIMENTACIÓ  
I VIDA  
SALUDABLE

Conciència

ECO

Camina un  
minut i te sentiràs  
MIJOR

Comença ara  
avui a canviar  
del teu... el  
futur

PALMA  
VERDA

Menjar sa,  
vida sana



Activa't, menja sa  
trobaras doble  
Satisfacció i el  
teu cas, t'ho  
agraïrà.

# INTRODUCCIÓ

# INDEX

1.JUSTIFICACIÓ -----	1
2.OBJECTIUS -----	2
3.METODOLOGIA -----	3
• Població diana	
• Recursos human i materials	
• Metodologia de l'aprenentatge	
4.DESENVOLUPAMENT DEL PROGRAMA -----	4
5.AVALUACIÓ -----	6
6.ANNEX -----	7

## JUSTIFICACIÓ

L'obesitat és la malaltia nutricional més freqüent entre la població infantil i adolescent dels països desenvolupats i s'ha convertit en un dels problemes de salut pública més preocupants de la nostra societat. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix l'obesitat com l'epidèmia del segle XXI.

Segons l'estudi de prevalença d'obesitat infantil a les Illes Balears (EPOIB-II), realitzat durant el curs 2016-2017, el 10,4 % de l'alumnat és obès i el 14,7 % presenta sobrepès. D'aquest estudi, que recollia també els hàbits d'alimentació i d'activitat física, destaquen les dades següents:

- La meitat de l'alumnat consumeix més d'una fruita diària, el 42,5 % verdures i un de cada tres presenta un patró òptim de dieta mediterrània. El 35 % consumeix menjars ràpids una vegada a la setmana o més, un 23 % dels alumnes majors consumeixen refrescs a mitjan matí i s'observa un consum elevat de brioixeria industrial.
- En relació amb l'activitat física, el 15,7 % de l'alumnat no fa cap activitat esportiva extraescolar; amb l'edat, aquest percentatge augmenta fins al 27,4 %. A més, hi ha una diferència important si ho relacionam amb el sexe. El percentatge de nines que no fa cap activitat durant el temps d'oci és molt elevat, fonamentalment les de quart d'ESO.
- La prevalença de l'obesitat és més elevada quan el pare i la mare són obesos o tenen un nivell d'estudis baix.
- El consum de refrescs, aperitius salats i brioixeria industrial és més elevat quan els progenitors tenen un nivell d'estudis baix.

L'obesitat és un problema complex i multifactorial causat principalment per factors biològics, de comportament i de l'entorn. Entre les causes principals de l'obesitat es troben el major consum d'aliments hipercalòrics (amb un alt contingut en greixos i sucres) i la disminució de la pràctica d'activitat física. La dieta mediterrània tradicional en les nostres famílies s'ha substituït per altres dietes de major densitat energètica, basades sobretot en greixos d'origen animal i més sucres afegits als aliments, en detriment de la ingesta de fruites, hortalisses, cereals i llegums.

Però no són només aquestes causes les que s'associen a l'obesitat, també s'hi associen el desenvolupament social i econòmic, les polítiques en matèria d'agricultura, transports, planificació urbana, medi ambient i educació, i el processament, la distribució i la comercialització dels aliments. Així doncs, ens trobam davant un problema social i, per tant, requereix un enfocament poblacional, multisectorial, multidisciplinari i adaptat a les circumstàncies culturals de cada entorn.



En el cas dels infants i adolescents, en moltes ocasions no poden triar l'entorn on viuen ni els aliments que consumeixen. Així mateix, tenen una capacitat limitada per comprendre les conseqüències del seu comportament a llarg termini. Per tant, necessiten una atenció especial en la lluita contra aquesta epidèmia.

La infància és l'etapa en què s'adquireixen els hàbits d'alimentació que determinaran l'estat nutricional futur. Els infants i adolescents passen una part important del dia a dia a l'escola, per això l'entorn escolar és un espai idoni per promoure una alimentació saludable i una vida activa.

Promoure la salut suposa dotar d'eines, coneixements i recursos la ciutadania i els professionals que tenen responsabilitats, a fi que puguin prendre les millors decisions. Aquest programa va dirigit al professional docent perquè treballi amb l'alumnat l'alimentació saludable i la vida activa amb la finalitat de millorar-ne els coneixements i les capacitats. Això respon a un dels objectius de l'Estratègia Social de Promoció de la Salut de les Illes Balears 2016-2026, que és realitzar i assegurar la sostenibilitat d'intervencions de promoció de la salut en l'àmbit educatiu

## OBJECTIUS

### 1.-Objectiu general

Promoure l'adquisició de coneixements significatius, habilitats i motivació perquè l'alumnat i les seves famílies puguin fer una alimentació saludable i una vida activa.

### 2.-Objectius específics

Reconèixer la importància que té per a la salut l'alimentació saludable i la vida activa.

- Conèixer els factors determinants dels comportaments que influeixen sobre la salut.
- Identificar, promoure i millorar els hàbits d'alimentació i vida activa de l'alumnat i les seves famílies.
- Practicar els hàbits saludables relacionats amb l'alimentació.
- Tenir una actitud favorable en relació amb les activitats saludables en general i l'activitat física en particular.
- Valorar l'alimentació com un factor decisiu de la salut.
- Analitzar si les pressions consumistes presents a la nostra societat condicionen les decisions sobre alimentació i activitat física.

# METODOLOGIA

## 1. Població diana

El programa està dirigit a l'alumnat dels centres educatius públics, concertats i privats de les Illes Balears d'educació infantil (EI), educació primària (EP) i educació secundària obligatòria (ESO).

## 2. Recursos humans i materials necessaris

Recursos materials:

- Aula (Idealment una sala ampla on l'alumnat pugui seure en cercle i hi hagi espai per fer treballs en grup)
- Material d'oficina (paper, bolígraf, retoladors, transparències, paperògraf, pissarra...).
- Material audiovisual (projector multimèdia, ordinador...)

Recursos humans:

Aquest taller està ideat perquè el pugui dur a terme el professorat del centre educatiu (preferentment) o bé professionals de la salut

## 3. Metodologia de l'aprenentatge

Per elaborar aquest projecte ens hem basat en l'aprenentatge significatiu, és a dir, un aprenentatge eficaç, permanent i real, que tinguí un significat per a la persona i li sigui útil per a la vida. L'aprenentatge no és degut a la suma d'informació, sinó que es construeix;

la persona du a la situació d'aprenentatge totes les seves experiències, vivències, coneixements, sentiments i habilitats, i a partir de tot això aprèn. En la pràctica, es tracta de facilitar a la persona (i al grup) la coneixença de la seva situació i escoltar-la; ajudar-la a pensar i no pensar per ella; no donar-li solucions, sinó facilitar que en trobi per ella mateixa. Es tracta de promoure comportaments i tenir clar que l'objectiu primordial és l'aprenentatge.

Per tant, a l'hora d'abordar una sèrie de comportaments en salut s'han de tenir en compte diferents factors ambientals, com ara factors de l'entorn pròxim i de l'entorn social en què viu la persona, i els factors personals de l'àrea cognitiva, de l'àrea emocional i de l'àrea de les habilitats. Aquests conjunts de relacionats amb els comportaments de salut configuren les capacitats: capacitat per alimentar-se de manera sana, de realitzar activitat física regular, etc.

	<i>Entorn pròxim</i>		<i>Entorn social</i>	
<b>Factors ambientals</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grups socials primaris</li><li>• Recolzament social</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Condicions de vida</li><li>• Recursos i serveis</li><li>• Valors i models culturals</li></ul>	
	<i>Àrea cognitiva</i>	<i>Àrea emocional</i>	<i>Àrea d'habilitats</i>	
<b>Factors personals</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Coneixements</li><li>• Capacitats cognitives</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Creences</li><li>• Actituds</li><li>• Valors</li><li>• Sentiments</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Personals</li><li>• Socials</li><li>• Psicomotores</li></ul>	

Adaptat de GOBIERNO DE NAVARRA. Manual de educación para la salud. 2006.





### 4. Desenvolupament del programa

El programa consta de nou sessions per a l'alumnat d'educació primària i secundària i de cinc sessions per a l'alumnat d'educació infantil, amb una durada aproximada de 50-60 minuts cadascuna, i estan pensades per realitzar-les de forma seqüencial.

SESSIONS	CICLE		
	EI	EP	ESO
1. Estils de vida saludable	X	X	X
2. La dieta mediterrània	X	X	X
3. Menús de temporada, aliments del món	X	X	X
4. Festes. Llepolies. Menjar ràpid	X	X	X
5. L'alimentació i les emocions		X	X
6. Mites en l'alimentació. Dietes miracle		X	X
7. Anam a comprar		X	X
8. Els mitjans de comunicació i l'alimentació		X	X
9. Activitat física. Oci i vida activa	X	X	X

En cada sessió hi ha dinàmiques per triar, tant per als diferents cicles educatius com segons les necessitats del grup. Depenent de les dinàmiques dutes a terme, la durada de les diferents sessions varia. Les dinàmiques es presenten en forma de fitxes en què consta l'edat a la qual va adreçada, el temps aproximat de la dinàmica, el material, els objectius, el desenvolupament, les notes per al professorat i la font (**vegeu l'annex**).

Hi ha dinàmiques pensades per dur-les a terme dins activitats lúdiques del centre; aquestes tenen més durada.

Per dur a terme cada sessió ha de realitzar-se, en la mesura que sigui possible, una dinàmica que treballi cadascuna de les àrees d'aprenentatge (cognitiva, afectiva i d'habilitats).

S'utilitzen diferents tècniques que depenen de l'objectiu que pretenguem assolir. El paper de la persona educadora en cada tècnica és diferent (vegeu la taula següent).





## AVALUACIÓ

L'avaluació és un procés mitjançant el qual jutjam el valor o la utilitat d'alguna cosa. Ens serveix per identificar problemes i suggeriments i per veure si s'han complert els objectius.

### Què avaluam?

- Estructura: si han estat adequats els recursos humans i materials
- Procés: si s'ha seguit la metodologia del projecte i en quin grau
- Resultats: si s'han obtingut els resultats a les tres àrees d'aprenentatge

### Quan avaluam?

Tot el temps, al final de cada sessió i al final de tot el programa

### Qui avalua?

Les persones que fan la formació i l'alumnat

### Com feim l'avaluació d'aquest programa?

Al principi i al final del programa es passen els qüestionaris d'avaluació d'hàbits saludables ( se n'adjunta el document)

- Avaluació de cadascuna de les sessions. En cada sessió hi ha una avaluació.
- Avaluació final



## Annex

### TÈCNiques EN EDUCACIÓ PER A LA SALUT GRUPAL

#### 1.- Tècniques d'investigació dins l'aula:

Amb aquestes tècniques el grup ha d'expressar les seves creences, emocions, coneixements..., de forma que tindrem la foto del grup.

#### Tipus:

- **Pluja d'idees.** S'exposen de manera informal i lliure totes les idees que sorgeixen al voltant d'un tema («Què és per a vosaltres una alimentació saludable?»).
- **Graella.** La graella consta d'un enunciat i dos o més camps: «Parlant d'alimentació saludable» (enunciat), «Aspectes positius» i «Dificultats» (camps). Es fan grups i cada grup treballa la graella. Al final es fa una posada en comú.
- **Phillips 6/6.** Es fan grups de 6 persones i durant 6 minuts (un minut per persona) s'exposen idees al voltant d'un tema. És important que hi hagi una persona que estigui pendent del temps i una altra d'apuntar tot el que es diu. Després es posa en comú en grup gran («Aspectes positius i dificultats de dur a terme una alimentació saludable»).
- **Entrevista**
- **Qüestionari**
- **Frases incompletes.** Es pot treballar tant de manera individual com en grups petits. Es dona una frase incompleta i les diferents persones hi afegeixen el que volen («Dur a terme una alimentació saludable...»).
- **Telèfon trencat.** La persona educadora diu una frase i cada persona del grup la va passant a la persona que seu al seu costat. En acabar es comparen la frase inicial i la final.
- **Foto paraula.** Es mostra una imatge i es demana al grup què hi veu. Una altra forma de treballar és a partir de diverses imatges, a fi de demanar que en triïn una i ens contin per què l'han triada.  
El paper de la persona educadora és **escoltar**, no ha de jutjar: «totes les intervencions són vàlides».

Aquestes tècniques solen utilitzar-se al principi de les sessions. Serveixen com a punt de partida per a treballs posteriors d'anàlisi, per contrastar informacions, etc.

Es treballa sobretot **l'àrea afectiva**.



## Annex

### **2. Tècniques d'anàlisi:**

S'utilitzen sobretot per analitzar la realitat i les seves causes, i per qüestionar valors, actituds i sentiments.

Es treballa fonamentalment **l'àrea cognitiva i emocional**.

#### **Tipus:**

- **Cas.** Història amb preguntes. Es demana al grup que de forma individual o en petit grup analitzi la història a partir de les preguntes que es fan. La història pot ser contada, escrita, dramatitzada...

- **Anàlisi de vídeo** (sèries, publicitat, pel·lícules), publicitat, refranys, contes...

- **Debat o discussió.** Es planteja al grup una discussió. Es pot fer en grups, a dues bandes.

En aquestes tècniques la persona educadora **dirigeix** la discussió.

### **3. Tècniques expositives**

S'utilitzen per transmetre, reorganitzar i contrastar coneixements. En aquest cas el paper de la persona educadora és el d'**experta**.

#### **Tipus:**

- **Exposició amb discussió.** Es planteja i s'exposa un tema i posteriorment es desenvolupa una discussió. Es pot fer també a partir d'una lectura o un vídeo.

- **Lliçó participada.** Es demana al grup sobre un tema i després es fa una exposició per reorganitzar i contrastar les idees sorgides.

### **4. Tècniques de desenvolupament d'habilitats**

Són tècniques útils per a l'entrenament de les habilitats psicomotores i també les personals (abordatge de les emocions) i socials (habilitats de comunicació, resolució de conflictes).

- **Joc de rol.** S'utilitza sobretot per a habilitats socials. S'explica una habilitat social i es demana a una o diverses persones que l'apliquin en una dramatització. El grup observa (es pot fer amb guió o sense) i en acabar es fa una posada en comú.

- **Demostració amb entrenament.** S'explica i a la vegada es du a terme una habilitat psicomotora. Posteriorment es demana al grup que la realitzi («Presca del pols radial després d'haver fet un exercici per conèixer la freqüència cardíaca»).