

## CREIXEM SANS

Programa promogut per l'Agència de Salut Pública de Barcelona per a la prevenció de l'obesitat infantil i promoció de l'alimentació i nutrició saludable, i també de l'activitat física i un descans equilibrat.

El programa el desenvolupen a l'aula les/els mestres dels centres educatius amb el suport de material didàctic i l'assessorament continuat que ofereix part de l'equip del Servei de Salut Comunitària de l'ASPB. A més a més, es complementa amb un taller que s'adreça a les famílies.

Es recomana que les/els mestres que realitzin el programa per primera vegada assisteixin a una formació que es fa al principi de cada curs.



### A QUI VA ADREÇAT

Centres públics i concertats

### ETAPA

Quart curs de primària

### DURADA

Nou sessions i un taller familiar

## CONTEXT

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) considera l'obesitat l'«epidèmia del segle XXI» per les dimensions que ha adquirit al llarg de les últimes dècades i pel seu impacte sobre la morbiditat i mortalitat, la qualitat de vida i la despesa sanitària. Per tot això, com que el sobrepès i l'obesitat que es desenvolupen en la infància i adolescència tenen una forta tendència a persistir en la vida adulta i com que està àmpliament demostrat que l'excés de pes en l'edat adulta redueix les expectatives de vida a causa de la comorbiditat associada, la prevenció des de la infància és prioritària.

Creixem Sans està pensat per aconseguir la millora d'actituds i habilitats tant per a l'alimentació i la nutrició com per a l'activitat física, amb la intenció que els i les escolars puguin créixer millor, amb una evolució correcta de la relació pes/alçada i, en darrer terme, evitar l'excés de pes, que inclou el sobrepès i l'obesitat.



En aquest sentit, les sessions estan organitzades responnent a les variables principals que es relacionen amb les conductes que volem afavorir. El model teòric ASE (*attitude-social influence-self efficacy*), inspirat en la teoria de l'aprenentatge social i altres teories del comportament, afirma que les conductes saludables depenen fonamentalment de tres elements clau:

- l'adopció d'actituds favorables a la salut;
- la recepció d'influències socials (modelatge de figures importants, pressió social i norma social) també favorables a la salut, i
- l'adquisició d'autoeficàcia —o sentiment de capacitat— ajustada a l'edat per a les accions que siguin positives i en la línia de les conductes que vulguem aconseguir.

## OBJECTIUS

- Conèixer els diferents grups d'aliments, els nutrients i les seves funcions.
- Millorar les actituds i habilitats en relació amb l'alimentació, la nutrició i l'activitat física.

## A QUI VA ADREÇAT

Centres educatius de primària públics i concertats: curs quart.

## DURADA

Nou sessions d'una hora aproximadament durant el curs escolar i un taller familiar.

## DESCRIPCIÓ

L'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) ha dissenyat el programa basant-se en les recomanacions de l'OMS i n'ha avaluat l'efectivitat. El 2018 el programa ha obtingut el segell de qualitat (SQ) del Consell d'Innovació Pedagògica (CIP).

L'ASPB proporciona gratuïtament el material, la formació inicial i l'assessorament continuat per part de l'equip del Servei de Salut Comunitària de l'ASPB. El material didàctic per al professorat, l'alumnat i les famílies descriu amb detall com desenvolupar cadascuna de les unitats.

Creixem Sans inclou nou sessions dividides en tres mòduls de treball:

- El primer mòdul de treball situa el marc del creixement, per al qual la màxima garantia és un bon equilibri energètic entre el que mengem i el moviment que fem.
- El segon mòdul estudia de quina manera mengem: des del coneixement dels aliments i nutrients fins a la gènesi d'actituds i habilitats adients per posar en pràctica aquests coneixements en la vida dels infants.
- El tercer aporta elements sobre com ens movem i com hauríem de fer-ho, tot tenint molt en compte que actualment, en el nostre entorn, les alteracions en el temps dedicat a l'activitat física són el principal factor implicat en la gènesi de l'obesitat infantil.



La descripció de cada sessió té unes pautes per al professorat de com conduir les activitats proposades i unes fitxes senzilles de suport per a l'alumnat. En algunes sessions es demana el suport específic de les famílies amb unes fitxes que ajuden a preparar l'activitat. I en d'altres s'ofereixen recursos audiovisuals per complementar les exposicions o per facilitar, a través del joc, l'aplicació dels coneixements i les actituds.

La intervenció proposada recull activitats per portar a terme a les àrees de tutoria i d'educació física. A més a més, es complementa amb un taller que s'adreça a les famílies.

El centre es compromet a omplir una petita enquesta d'avaluació final del programa.

Per saber-ne més: <http://www.aspb.cat/documents/creixem-sans/>

Agència de la Salut Pública

## FORMACIÓ ASSOCIADA

Es recomana que el professorat que realitza el programa per primera vegada assisteixi a una formació que es fa al principi de cada curs.

## QUÈ SE N'ESPERA

S'espera que, en acabar, el programa hagi contribuït a:

- Millorar els coneixements dels diferents grups d'aliments, els nutrients i les seves funcions.
- Afavorir els hàbits saludables d'activitat, descans i alimentació.

## CONTACTE

Referent del Consorci d'Educació: [suportinclusiva.ceb@gencat.cat](mailto:suportinclusiva.ceb@gencat.cat)

Aspb: [prevencio.escola@aspb.cat](mailto:prevencio.escola@aspb.cat)

