

CREIXEM SANS

Programa promogut per l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) 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 els i les 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, 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

4t curs de primària

DURADA

9 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 responenent 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: quart curs.

DURADA

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

Caldria afegir una formació inicial de 4 hores de duració per a mestres.

DESCRIPCIÓ

L'ASPB ha dissenyat el programa basant-se en les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut (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 a mestres, 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 als i les mestres 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/>

FORMACIÓ ASSOCIADA

L'ASPB ofereix, al inici de cada curs, una formació presencial de 4 hores per a mestres on s'explica el funcionament del programa. Es recomana l'assistència a la formació a tothom que realitza el programa per primera vegada.

Des de l'ASPB es dóna suport continu al llarg del 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

ASPB: prevencio.escola@aspb.cat

Anabel Roselló
arosello.ceb@gencat.cat
Consorti d'Educació de Barcelona

