

ENS FEM GRANS

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



A QUI VA ADREÇAT

Centres públics i concertats

ETAPA

P4 d'educació infantil

DURADA

10 sessions

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

CONTEXT

L'obesitat a la infantesa és un predictor d'obesitat a l'adolescència i també a l'edat adulta. Cada cop més l'obesitat es relaciona amb factors vinculats a la conducta individual i familiar, però també a les activitats i organització dels entorns més propers als infants com l'escola.

“Ens fem grans!” pretén ser una unitat curricular adaptada a les tres àrees de coneixement i experiència en què s'estructura l'educació infantil per a l'aprenentatge dels infants: Descoberta d'un mateix i dels altres, Descoberta de l'entorn i Comunicació i llenguatges.

Les activitats proposades en aquesta intervenció, es basen en el model teòric de canvi conductual ASE (actituds, influències socials i autoeficàcia) i en la teoria cognitiu-social. Cal remarcar que en l'edat de tres a cinc anys el modelatge de figures importants és fonamental en l'aprenentatge dels infants, raó per la qual la família té un paper clar i bàsic en el desenvolupament de les activitats incloses en el programa.



OBJECTIUS

Promoure la incorporació d'hàbits i coneixements d'alimentació i higiene bucal saludables en les nenes i els nens de tres a cinc anys per prevenir el sobrepès i l'obesitat.

Estimular la pràctica d'activitat física i descans saludables en les nenes i els nens de tres a cinc anys.

A QUI VA ADREÇAT

Centres públics i concertats
Etapas: Curs P4 de l'Educació Infantil.

DURADA

Deu sessions i un fulletó per a les famílies.

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

És convenient que el programa es desenvolupi al llarg de tot el curs, en que, el Bin-Bin, la mascota del programa, va acompanyant en el desenvolupament de les rutines i activitats.

DESCRIPCIÓ

Els continguts de les activitats proposades es basen en l'alimentació (principals grups alimentaris, el mercat) i la higiene alimentària (rutines a les hores dels àpats), la higiene bucal, la pràctica d'activitat física (el joc mogut, els jocs tradicionals) i el descans.

La proposta d'activitats es fa per als diferents escenaris de l'entorn escolar on els infants porten a terme les seves activitats diàries a l'escola. Així doncs, les activitats proposades es treballaran a l'aula, a l'espai de psicomotricitat i al pati, al menjador, a d'altres espais escolars i a l'espai d'activitats extraescolars. El desenvolupament de les activitats en els diferents entorns escolars correspon al/a la mestre/a de l'aula i de psicomotricitat, i al personal de menjador i d'activitats extraescolars en cada cas. Mitjançant aquestes activitats es pretén aconseguir que els infants incorporin a la seva vida diària rutines d'hàbits saludables, ja que les rutines incorporades en edats primerenques es converteixen en hàbits a mesura que la nena o el nen adquireix maduresa i capacitat crítica.

El programa s'estructura en deu sessions, sis de les quals tenen per escenari és l'aula, dues l'espai de psicomotricitat i el pati i les altres dues el menjador o d'altres espais de l'escola.

Els principals materials són: la guia de l'educador/a; una carpeta de fitxes per al grup-classe per a una de les sessions; dues cançons; un audiovisual; una mascota (Bin-Bin); una llibreta i una motxilla.

Es repartirà un fulletó dirigit a les famílies de les escoles inscrites, que es podrà distribuir digitalment o en forma impresa, segons determini el centre escolar en el moment de la inscripció.

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

Per saber-ne més: <https://www.aspb.cat/documents/ensfemgrans/>



FORMACIÓ ASSOCIADA

L'ASPB ofereix, a l'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 el programa hagi contribuït a:

- Familiaritzar-se amb l'olor, tast i textura dels aliments;
- Incorporar els hàbits saludables bàsics relacionats amb l'alimentació, l'activitat, el descans i el son.

CONTACTE

ASPB: prevencio.escola@aspb.cat

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

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

 Agència
de Salut Pública