Viu la salut

AL CENTRE EDUCATIU

El seguiment d'una alimentació saludable i una vida activa poden fer gaudir d'un major nivell de salut en la població.

El sobrepès, a part de tenir importants repercussions físiques i psicosocials en l'edat infantil, pot perdurar en l'edat adulta. Per tant, cal donar una gran prioritat als projectes de promoció i prevenció ja des d'edats joves.

L'excés de pes a les Illes Balears: un 19,3 % dels infants presenta sobrepès, i un 9,3 % obesitat (EPOIB 2007).

L'entorn escolar és el marc idoni per què els infants aprenguin a desenvolupar-se en un medi saludable. Per això, en el projecte educatiu del centre, s'haurien d'incorporar **activitats d'alimentació saludable i vida activa** adreçades a tota la comunitat escolar, com ara l'alumnat, el professorat, l'equip directiu i les famílies, a més de les empreses elaboradores de menjar i el personal de menjadors i els professionals de la salut, entre d'altres.

Govern de les Illes Balears
Conselleria de Salut, Família i Benestar Social
Direcció General de Salut Pública i Consum

alimentació saludable i vida activa

És important que el centre educatiu sigui **promotor de salut**, per reforçar constantment la seva capacitat com un lloc saludable per viure-hi, per aprendre-hi i per treballar-hi.

Viu la salut al CENTRE EDUCATIU és una proposta que forma part de l'Estratègia en d'alimentació saludable i vida activa de la Conselleria de Salut, que recull diferents activitats **per promocionar una bona salut en l'àmbit escolar.**

Per iniciar aquestes activitats, és recomanable que els centres educatius, juntament amb el centre de salut, **analitzin i avaluïn** primerament els hàbits mitjançant els qüestionaris de la **"vida saludable"**. Posteriorment, s'han de planificar les activitats més adequades per a cada grup treballant les 4 dimensions següents: currículum, entorn intern del centre, famílies i coordinació dels recursos externs.

En la pàgina següent en teniu un grapat que us poden servir com exemples.

EXEMPLES D'ACTIVITATS PER FER EN ELS DIFERENTS ENTORNS

VIDA ACTIVA	α	β	γ	δ	ALIMENTACIÓ SALUDABLE
1) L'AULA ES MOU	🔴🔵	🔵			1) CONÈIXER ELS ALIMENTS
2) JOCS ACTIUS AL PATI	🔴🔵	🔵	🔵	🔵	2) TALLERS DE CUINA TRADICIONAL I SALUDABLE
3) PUJA ESCALES!	🔴🔵			🔵	3) VISITA AL MERCAT
4) HORTS ESCOLARS	🔴🔵	🔵	🔴	🔴	4) DESMUNTAR MITES. SÍ O NO?
5) CAMPIONATS, CURSES...	🔴🔵		🔴🔵	🔴	5) ANIVERSARIS SALUDABLES
6) TRANSPORT ACTIU A L'ESCOLA	🔴🔵	🔵	🔴🔵	🔴	6) LEMES D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE
7) ACTIVITATS LÚDIQUES	🔴🔵	🔴🔵	🔴	🔴🔵	7) BERENARS SALUDABLES
8) JORNADES DE SENSIBILITZACIÓ	🔴🔵	🔴🔵		🔴	8) TREBALLAR EL DINAR/SOPAR, VALORAR EL MENÚ SETMANAL
9) ACCESSOS SEGURS AL CENTRE	🔴🔵	🔵	🔴	🔴🔵	9) AVUI ANAM AL SÚPER
10) LEMES ACTIUS	🔴🔵	🔵		🔴	10) EMMEDITERRÀNIA'T
11) ACTIUS EN VIDA ACTIVA	🔴🔵	🔴🔵		🔴🔵	11) ACTIUS EN ALIMENTACIÓ SALUDABLE
12) ELABORAR UN PLA SALUDABLE	🔴🔵	🔴🔵			12) ELABORAR UN PLA SALUDABLE
AMPLIAR L'HORARI DE LES INSTAL·LACIONS ESPORTIVES DEL CENTRE EDUCATIU	🔴🔵				

ACTIVITATS: α: *centre educatiu;* **β**: *centre de salut;* **γ**: *famílies;* **δ**: *institucions, patrocinadors, associacions, barri...*

VIDA ACTIVA

1 **L'aula es mou.** Es tracta de destinar **5 minuts a moviments** (fer estiraments, córrer al voltant de l'aula, fer activitats de flexibilitat i coordinació...) entre classe i classe.

2 **Jocs actius al pati.** Consisteix a promoure la realització de **jocs actius al pati** (trepitjar el company, botar corda, tocar i parar, polis i lladres, jugar a elàstic, etc.).

3 **Puja escales!** Consisteix a incorporar aquest hàbit en el dia a dia per millorar l'estat físic.

4 Horts escolars*. Es tracta d'una experiència educativa en la qual, a través dels horts, se cerca apropar les escoles al coneixement del món agrícola, es fomenta una alimentació saludable i, al mateix temps, es practica una activitat física.

5 Fer **campionats esportius,** que poden fer augmentar l'interès per l'esport i els beneficis de la seva incorporació com una pràctica rutinària. Es pot implicar les famílies, els comerços, associacions del barri...

6 Promoure el **transport actiu a l'escola*,** una manera assequible i fàcil d'incorporar l'activitat física en el dia a dia. En són exemples el pedibús, les bicicletes, àrees d'aparcament de bicis...

7 **Activitats lúdiques actives***. Consisteixen en la programació d'activitats a l'escola com ara excursions, coreografies, balls, circuits culturals, curses, etc., a més de les activitats esportives ja conegudes (natació, tennis, judo, bàsquet, voleibol, atletisme, circuits de condicionament físic…).

8 Promoure **jornades de sensibilització*** sobre la importància del que comporta dur una vida activa. Hi poden participar, entre d'altres, la comunitat escolar, centres de salut, famílies, el barri, cuiners, esportistes, etc.

9 Posar en marxa mesures per garantir la **seguretat en els accessos al centre*** (regulació del trànsit a les hores d'entrada i sortida, disseny de rutes segures a peu...).

10 Elaborar **lemes o eslògans** que convidin a integrar un estil de vida saludable en el dia a dia.

11 **Actius** en vida activa*. Els actius són **recursos (materials i humans)** que ens reporten salut del nostre entorn. El fet que l'alumnat i el professorat identifiquin allò que els aporta salut és de gran ajuda a l'hora de plantejar-se activitats futures.

12 Elaborar un **pla saludable*** durant un dia de celebració especial o el cap de setmana en què es conjuguin una bona alimentació i un estil de vida actiu. Es poden fer curtmetratges, pòsters, mobilitzacions espontànies (*flash mobs*) o infografies per presentar de manera divertida un pla saludable.

***Si voleu més informació, adreçau-vos a: e-alvac@dgsanita.caib.es.**

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

1 **Conèixer els aliments.** Es tracta d'estudiar els grups d'aliments segons la **freqüència de consum** amb un muntatge plàstic de la piràmide dels aliments; fotografiar els aliments de la nostra nevera pot ser un reflex de l'alimentació a casa. D'aquesta manera es podran treballar els diferents grups d'aliments i els hàbits.

2 **Tallers de cuina.** Es proposa degustar un plat saludable de la **cuina de les Illes Balears**. Per elaborar-lo, es pot convidar algun familiar (pares, padrins...) o cuiner.

3 **Visites al mercat.** Es pretén que l'alumnat conegui el **calendari de consum*** dels diferents aliments i fomentar el producte local.

4 **Desmuntar mites*.** Consisteix en la discussió o el debat al voltant d'una falsa afirmació en alimentació.

5 **Aniversaris saludables.** Els alumnes han de confeccionar una **"carta" saludable** per celebrar els aniversaris (coca de verdura, olives, fruita seca, petits entrepans, pastisseria casolana, broquetes o sucs de fruita, sucs de fruita sense sucre afegit...).

6 Elaborar **lemes o eslògans** que convidin a practicar un estil de vida saludable en el dia a dia.

7 **Berenars saludables.** Entre tots els berenars que hagin portat els alumnes, s'ha de triar el més saludable, discutir i consensuar l'elecció, i millorar l'oferta de les cafeteries i els distribuïdors automàtics.

8 Aprendre a fer o destriar una **combinació equilibrada i saludable*** de plats per dinar o sopar*, i valorar el menú setmanal. Per a aquestes activitats es pot fer servir el menú que se serveix al menjador escolar o, si no, fer un recordatori de 24 hores del que es va menjar el dia anterior a casa.

9 En la visita al **supermercat,** aprendre a interpretar la **informació nutricional*** dels aliments, a destriar els aliments de temporada, desenvolupar l'esperit crític dels missatges audiovisuals a l'hora de consumir, analitzar els diferents grups d'aliments...

10 **Emmediterrània't.** Aquesta activitat pretén que els alumnes descobreixin els **beneficis de la dieta mediterrània*** amb la degustació dels plats típics de la Mediterrània.

11 **Actius** en alimentació saludable*. Els actius són **recursos (materials i humans)** que ens reporten salut del nostre entorn. El fet que l'alumnat i el professorat identifiquin allò que els aporta salut és de gran ajuda a l'hora de plantejar-se activitats futures.

12 Elaborar un pla saludable* durant un dia de celebració especial o el cap de setmana en què es conjuguin una bona alimentació i un estil de vida actiu. Es poden fer curtmetratges, pòsters, mobilitzacions espontànies (*flash mobs*) o infografies per presentar de manera divertida un pla saludable.

***Si voleu més informació, adreçau-vos a: e-alvac@dgsanita.caib.es.**