

PROTOTIPATGE **del PROGRAMA**

“ESPAI JOVE”

FASE DE TREBALL 3

Institut IES E.M.T. - Escola Municipal del Treball
de Granollers

Marina Maldonado Molina
Haizea Ezquieta Pujol
Lidia Sánchez González
Tiguidanke Toure Diallo

ÍNDEX

●	INTRODUCCIÓ	-----	1
●	OBJECTIUS	-----	2
●	ÀMBITS	-----	2
●	METODOLOGIA	-----	2
❖	Mostra	-----	3
●	MARC TEÒRIC	-----	4
❖	Què és l'obesitat infantil	-----	4
❖	Factors que determinen l'obesitat infantil	-----	4
❖	Què s'està fent per combatre l'obesitat?	-----	6
❖	L'obesitat infantil a Espanya i Catalunya	-----	8
●	CONTEXT	-----	10
❖	Característiques de la població	-----	10
❖	Ingressos	-----	13
❖	Context educatiu	-----	13
●	PROGRAMA	-----	22
❖	Estructura	-----	22
●	CRONOGRAMA	-----	22
●	CONTINGUTS DEL PROGRAMA	-----	25
❖	TALLERS	-----	25
➤	Activitat 1. Quins menjars són saludables?	-----	25
➤	Activitat 2. Aprendre a fer una amanida saludable	-----	25
➤	Activitat 3. Endevinar les quantitats de cada aliment	-----	26
➤	Activitat 4. Fabricar un menú amb IA	-----	28
➤	Activitat 5. Fer un pícnic variat	-----	29
➤	Activitat 6. Descobreix els aliments	-----	30
●	RECURSOS	-----	32
❖	Espais	-----	32
❖	Persones	-----	32
❖	Materials	-----	33
●	PRESSUPOST	-----	34
●	AVALUACIÓ	-----	35

●	SEGUIMENT I PROCÉS DE MILLORA	36
●	DEMOSTRACIÓ I TESTEIG A PETITA ESCALA DEL PROTOTIP	37
❖	Mostra d'activitat pilot	37
❖	Parts de l'activitat	38
❖	Mostres de la petita introducció	38
●	VALIDACIÓ	39
❖	Resultats de l'activitat	39
❖	Resultats de l'enquesta	40
●	CONCLUSIONS	40
❖	Debat i pròximes línies de recerca	40
❖	Conclusió	41
●	BIBLIOGRAFIA	42
●	ANNEXOS	45
❖	Fotos	45
❖	Llista d'aliments del joc	50
❖	Enquesta de valoració	51

INTRODUCCIÓ

L'obesitat infantil representa un desafiament significatiu per a la salut pública, amb un augment constant en la prevalença a Catalunya i Espanya des de la dècada de 1990, una tendència que persisteix fins a l'actualitat. Aquest fenomen s'associa estretament amb el sedentarisme i els hàbits alimentaris poc saludables, amb manifestacions més severes segons la situació socioeconòmica de les famílies.

Tot i els esforços per implementar programes d'educació nutricional i promoure l'activitat física, la influència del bombardeig publicitari de productes alimentaris poc saludables i la fàcil accessibilitat d'aquests, juntament amb la proliferació de tecnologies que fomenten el sedentarisme, dificulten enormement l'adopció d'hàbits saludables per part de la població.

És important destacar que moltes famílies no són plenament conscients de la gravetat i de les implicacions a llarg termini de l'obesitat infantil. La percepció generalitzada que l'obesitat és simplement un problema d'hàbits alimentaris que es poden corregir reduint la ingesta d'aliments és errònia. L'obesitat és una malaltia seriosa i complexa, l'abordatge de la qual va més enllà de simplement modificar la dieta, i un cop arriba a un cert punt crític, pot resultar irreversible.

L'acceptació i la normalització d'hàbits poc saludables a la societat, com el consum d'aliments processats i alts en sucre, i la manca d'activitat física, són preocupacions addicionals. És evident una pèrdua progressiva de la pràctica d'exercici, en part a causa de la manca d'infraestructures i espais públics adequats per a activitats a l'aire lliure, i també degut a la contaminació ambiental que desencoratja aquestes activitats.

És imperatiu formular i implementar polítiques socials i models d'intervenció més innovadors a escoles i llars per promoure estils de vida saludables. Creiem important conscienciar la població sobre la gravetat de l'obesitat infantil i la necessitat de mesures constants i diverses per abordar aquest problema de manera efectiva. La lluita contra l'obesitat infantil requereix un enfocament sistemàtic i continu, similar a altres campanyes de salut pública exitoses, i només a través de la col·laboració entre institucions serioses i la societat en conjunt s'aconseguirà un canvi significatiu en els hàbits i els comportaments que contribueixen a aquesta problemàtica.

En aquest sentit, la societat catalana i barcelonina no en són una excepció, i el fet que l'Hospital Clínic plantegi un repte associat a l'obesitat, i en concret a l'obesitat infantil demostra la importància d'aquesta malaltia com a problema de salut pública.

Per tal de respondre a aquesta necessitat partim de la següent pregunta de recerca presentada per l'Hospital Clínic:

Què podem fer per fer-nos tots plegats més conscients del problema de l'obesitat en l'edat infantil i juvenil? Quines accions o activitats penses que podrien ajudar a resoldre aquest problema? Què podem fer per millorar-ho a tots nivells?

La pregunta de recerca és molt àmplia, per això optarem per delimitar la realitat en què farem la nostra recerca, per tal de poder presentar una proposta adequada al repte plantejat. En concret, a l'àmbit del barri on està l'Hospital Clínic (Antiga Esquerra de l'Eixample) i centrat en els anys de 2020 al 2024.

OBJECTIUS

Repte que resol: Què podríem fer per conscienciar i disminuir el problema de salut que genera l'obesitat infantil i juvenil?

Per tal de complir aquest repte, els objectius del programa que proposem són els següents:

- Crear un programa que conscienciï a les famílies sobre les causes i efectes de l'obesitat, així de com prevenir-la i reduir la seva prevalença.
- Implementar un programa pilot al barri de l'Esquerra de l'Eixample, i avaluar el seu impacte en la conscienciació sobre l'obesitat en infants i famílies. Així com la possibilitat d'una posterior implementació a altres territoris.

ÀMBITS

- Temporal: Curs 2024-2025
- Territorial: l'Antiga Esquerra de l'Eixample.

METODOLOGIA

La metodologia que hem seguit per fer la recerca i anàlisi prèvia a la creació del programa és de caràcter mixt. En primer lloc, quantitativa, ja que fem dades quantitatives tals com per exemple l'enquesta. En l'àmbit qualitatiu hem fet servir eminentment tècniques quantitatives tals com la documentació o recerca bibliogràfica.

Les fonts de dades són en la majoria de casos, secundàries o terciàries essent les principals:

- Agència de Salut Pública de Barcelona.
- Ajuntament de Barcelona.
- Generalitat de Catalunya.
- Recercador.
- Dialnet.
- Scielo.
- Vos.
- OMS.
- NCBI.

Les fonts de dades primàries s'apliquen en el nostre cas al testeig d'alguna de les activitats plantejades pel programa i de les quals s'ha recollit feedback dels participants.

Pel que fa al programa, s'han fet servir diferents mètodes de treball, eines i fonts d'informació per tal d'intentar crear un programa realista i aplicable. Alhora, es tenen en compte les diferents variables que causen l'obesitat infantil, així com aquelles que influeixen en desigualtat de salut i la realitat.

Pel que fa als mètodes/tècniques de treball s'ha fet servir:

- Pluja d'idees.
- Design i Visual Thinking.
- Mapa d'empatia.
- Mapa de Concepte.
- Entrevista.
- Enquesta.
- Observació Participant.

Pel que fa a les eines emprades s'han fet servir:

- Paquet Office.
- Chat GPT 4.0.
- Rask.IA.
- Gamma.app.
- Drive
- SoftCatala.
- Canva
- Genially.
- Adobe Illustrator
- Adobe Photoshop

Mostra

Donat el caràcter del repte i els objectius plantejats. Es va fer una primera cerca bibliogràfica del que es considera Obesitat Infantil. En aquest sentit, vam partir de l'OMS (07.03.2024) que identifica l'obesitat infantil de 0 a 19 anys. Fent una separació entre el 0 a 5 anys i dels 5 als 19 anys.

Del punt de partida anterior, es van definir els espais territorials (Antiga Esquerra de l'Eixample) i l'espai de partida de la proposta (Centres Educatius i Cap). En introduir aquestes dues variables, la mostra es va acotar a partir dels següents criteris:

- Resident o Escolaritzat/da a l'Antiga Esquerra de l'Eixample.
- Tenir entre 0 i 16 anys.

La selecció dels 0 a 16 anys s'ha dut a terme per la limitació de dades disponibles a l'hora d'analitzar el context. Així com pel fet que inclou les etapes d'educació obligatòria o prèvia on es desenvolupa el programa. Es va excloure FPI, Batxillerat o FP pels recursos disponibles així com la possible no adequació en termes d'Edat de l'alumnat al criteri de l'OMS.

Un altre element que es va considerar important és la referència del pediatre i els CAP, els quals limiten l'edat a 14 anys.

El resultat de l'exposat anteriorment ha ubicat al target o població objectiu del nostre programa en:

- Alumnat escolaritzat = 3633 → Dels quals 1271 són residents al barri i 2362 provenen d'altres barris.
- Població d'entre 0 a 16 anys resident al barri = 4473.

Població objectiu total = Població entre 0 a 16 anys resident al barri + Alumnat escolaritzat al barri en educació postobligatòria o inferior - Alumnat resident del barri i escolaritzat al barri en educació obligatòria o inferior = 4473 + 3633 - 1271 = 6835 persones.

Tenint en compte l'anterior, la mostra de la nostra anàlisi i la població objectiu del nostre programa és de 6835 persones entre 0 i 16 anys que viuen o estan escolaritzades al barri de l'Antiga Esquerra de l'Eixample.

MARC TEÒRIC

Què és l'obesitat infantil?

El sobrepès i l'obesitat infantil representen alguns dels principals problemes de salut pública del segle XXI. En 1997, l'Organització Mundial de la Salut va designar l'obesitat com una epidèmia global i va proposar un conjunt de mesures preventives, ja que aquesta ha augmentat de manera preocupant entre els nens. Els factors que influeixen en el desenvolupament d'aquesta malaltia inclouen tant aspectes genètics com ambientals, amb especial èmfasi en la dieta i els nivells de sedentarisme elevats. Durant les últimes dues dècades, s'ha observat una disminució constant en l'activitat física i la capacitat física entre els nens i adolescents. Una gran proporció d'aquests no compleixen amb les recomanacions d'activitat física, situació que és més marcada en els nens amb sobrepès o obesitat, els quals també tendeixen a passar més temps en activitats sedentàries.

Paral·lelament, el consum de productes ensucrats ha experimentat un augment notable en els últims anys, amb una oferta present des de les primeres etapes de la vida. Aquest augment en el consum de productes ensucrats entre els infants ha contribuït significativament a l'increment dels casos de sobrepès i obesitat, augmentant la probabilitat de futurs problemes de salut si no es prenen mesures de control.

L'obesitat infantil és una problemàtica de salut pública de preocupació creixent a tot el món. Aquesta malaltia, que afecta la salut dels nens, és caracteritzada per un excés d'acumulació de greix al cos de l'infant. Aquesta condició, mesurada a través de l'índex de massa corporal (IMC), pot tenir efectes adversos significatius en la salut a curt i llarg termini. Aquesta condició ha assolit proporcions epidèmiques a moltes parts del món, amb taxes de prevalença en augment.

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la prevalença de l'obesitat infantil s'ha duplicat més en nens i nenes en edat escolar en les últimes quatre dècades. A moltes regions, més del 20% dels nens i nenes tenen sobrepès o obesitat.

Aquesta tendència és preocupant, ja que l'obesitat infantil no només augmenta el risc de problemes de salut immediats, sinó que també s'associa amb una probabilitat més gran de desenvolupar malalties cròniques a l'adulthood, com poden ser la diabetis tipus 2, malalties cardiovasculars i alguns tipus de càncer.

Per un altre costat, l'obesitat infantil no només afecta la salut física, sinó que també pot tenir conseqüències emocionals i socials. Els nens i nenes amb obesitat tenen un risc més alt de patir baixa autoestima, depressió, ansietat i discriminació per part dels seus companys, cosa que pot afectar el seu desenvolupament social i emocional. A més, l'obesitat infantil pot augmentar la càrrega econòmica als sistemes d'atenció mèdica i soscavar el potencial de salut i benestar al llarg de tota la vida d'un individu.

Factors que determinen l'obesitat infantil

Els determinants de la salut de Whitehead són un model conceptual que explica els factors que influeixen en l'estat de salut de les persones i les poblacions. El model es basa en la idea que la salut no és només una qüestió de factors biològics, sinó que també està influenciada per factors socials, econòmics i ambientals, on es destaca la interconnexió entre aquests nivells.

El model de Dahlgren i Whitehead ubica a la capa del centre l'ésser humà, component genètic i hereditari, que considera els factors biològics que poden influir en la salut d'una persona, incloent-hi la seva constitució genètica i la predisposició a determinades malalties.

A la capa següent, es troben els comportaments i estils de vida, que inclouen les decisions individuals relacionades amb la salut, com ara els hàbits alimentaris, els nivells d'activitat física i el consum de substàncies com l'alcohol o el tabac. El model suggereix que les persones que es troben en situacions desfavorables o pertanyen a grups vulnerables poden desenvolupar estils de vida que augmenten els riscos per a la seva salut.

A la següent capa, s'observa la societat, on es posa de manifest la importància de les xarxes socials i les comunitàries, funció de les quals és donar suport. De la mateixa manera, en aquesta capa és possible que les persones s'articulin en una xarxa social com la família, amigats, però també alhora l'Església, grups de suport comunitari, etc. Aquestes xarxes permeten als individus accedir a programes i millorar les seves competències a partir de cursos de formació. Aquests factors són més susceptibles de ser modificats a través de polítiques públiques.

La penúltima capa del model de Dahlgren i Whitehead fa referència a les condicions de vida de les persones dins d'una comunitat. Aquesta capa aborda diversos aspectes que poden influir en la salut, com ara poden ser l'educació, l'accés a serveis bàsics, les condicions laborals, l'alimentació i altres factors similars. Aquests elements són crucials per a la salut, ja que poden determinar la disponibilitat i l'accés a recursos essencials com l'aigua potable i l'atenció mèdica.

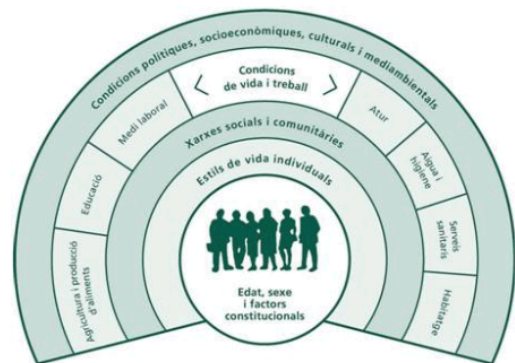


Figura 1: Model de determinants de la salut de Dahlgren i Whitehead, 1991. Modificat per l'ASPB

Font: Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)

Per últim, a la capa superior del model se situen les condicions socioeconòmiques, culturals i mediambientals que defineixen directament o indirectament la forma de vida de les comunitats i societats. En aquesta part s'inclou factors com la situació econòmica d'una comunitat, les seves pràctiques culturals i les condicions mediambientals en què viuen. Aquests aspectes poden influir en els estils de vida adoptats per les persones dins d'aquestes comunitats, incloent-hi els seus comportaments en relació amb la salut, com ara els seus hàbits alimentaris i els nivells d'activitat física.

Si bé l'obesitat infantil és el resultat d'una interacció complexa entre factors genètics, biològics, ambientals i comportamentals, és important reconèixer que els nens i les nenes que experimenten aquesta condició no són responsables completament del seu pes. Factors com la disponibilitat d'aliments altament processats i rics en calories, la publicitat de productes alimentaris poc saludables adreçada als nens, la manca d'accés a aliments frescos i saludables, el sedentarisme i la manca d'activitat física, així com l'entorn familiar i socioeconòmic, tots tenen un paper crucial en el desenvolupament de l'obesitat infantil. A continuació es desglossen alguns dels factors més influents:

La dieta dels nens i les nenes té un impacte significatiu en el seu pes i salut en general. L'abundància d'aliments altament processats, rics en sucres afegits, greixos saturats i calories buides, és un factor contribuent clau en el desenvolupament de l'obesitat infantil. A més, la manca d'accessibilitat a aliments frescos i saludables, com fruites, verdures i proteïnes magres, pot limitar les opcions nutricionals dels nens i les nenes, fomentant el consum d'aliments menys saludables.

La manca d'activitat física adequada és un factor important en l'augment de l'obesitat infantil. Els nens i les nenes que passen llargues hores davant de pantalles, com televisors, telèfons mòbils o ordinadors, tenen menys oportunitats per a l'exercici físic. A més, els canvis en els estils de vida, com la disminució del temps dedicat al joc a l'aire lliure i l'augment del transport motoritzat per anar a l'escola, també contribueixen a un estil de vida sedentari.

Per un altre costat, l'entorn familiar juga un paper crucial en la formació dels hàbits alimentaris i d'exercici dels nens i les nenes. Els hàbits alimentaris i els comportaments relacionats amb l'exercici són modelats pels membres de la família i les rutines quotidianes. Un entorn familiar que promogui la ingestió de menjars casolans saludables i fomenti l'activitat física pot ajudar a reduir el risc d'obesitat infantil.

En darrer lloc, cal destacar la publicitat de productes alimentaris dirigits als nens i les nenes juga un paper significatiu en les seves eleccions alimentàries. La publicitat d'aliments processats, begudes gasoses i menjars rics en calories sovint utilitza tàctiques d'atracció i màrqueting que poden influir en les preferències dels nens i les nenes i fomentar el consum d'aliments poc saludables. Limitar l'exposició dels nens i les nenes a aquest tipus de publicitat pot ser una estratègia important per combatre l'obesitat infantil.

Enfrontar aquest problema requereix un enfocament integral que involucri pares, educadors, professionals de la salut i la comunitat en general. Promoure hàbits de vida saludables, incloent-hi una dieta equilibrada i l'activitat física regular, és fonamental per prevenir i abordar l'obesitat infantil i les seves possibles complicacions a llarg termini.

Què s'està fent per combatre l'obesitat?

S'han desplegat diverses iniciatives per abordar la creixent preocupació de l'obesitat, amb un enfocament que abraça des de programes de recerca fins a campanyes de sensibilització i educació pública. A continuació, se'n presenten algunes:

- Un d'aquests programes és l'anomenat Programa d'Estudi de Dieta i Activitat Física (EDAL), impulsat per investigadors de la Universitat Rovira i Virgili (URV), l'Hospital Sant Joan de Reus, el Centre Tecnològic de Nutrició i Salut i la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB). Aquesta iniciativa s'ha centrat en l'àmbit escolar, implementant activitats per conscienciar nens i pares sobre la importància dels hàbits alimentaris. Els resultats han estat encoratjadors, amb una reducció notable de la prevalença d'obesitat infantil durant el període de 28 mesos en què s'ha implementat el programa. Aquest programa combina el factor familiar, els hàbits alimentaris i el sedentarisme, els tres factors més importants que afecten directament el problema.
- D'altra banda, el Pla Integral per a la Promoció de la Salut mitjançant l'Activitat Física i l'Alimentació (PAAS), desenvolupat pel Departament de Salut a Catalunya, s'ha adreçat a abordar les causes subjacents d'una alimentació desequilibrada i la manca d'activitat física. Aquest pla no només busca sensibilitzar la població, sinó també establir estratègies preventives que actuïn de forma sinèrgica sobre els diversos factors dels estils de vida, incloent-hi la creació d'entorns que promoguin una alimentació saludable i l'exercici físic regular.
- A més, s'ha posat un enfocament específic en l'àmbit escolar, amb programes de revisió de menús escolars a Catalunya, buscant millorar l'oferta alimentària i proporcionar recursos divulgatius a les famílies per promoure hàbits alimentaris saludables també fora de l'entorn escolar.
- Un exemple d'iniciativa més antiga, però encara rellevant, és el programa Shape Up, un projecte europeu que es va dur a terme amb èxit en el CEIP La Llàntia de Mataró entre els anys 2006 i 2008. Aquest programa va dirigir-se a infants de 4 a 16 anys i va posar èmfasi a fomentar hàbits alimentaris saludables i una vida equilibrada, a través d'accions a l'escola que van incloure sessions de reflexió, tallers de cuina i activitats físiques recreatives.
- A més, s'han posat en marxa campanyes de publicitat i conscienciació, com la iniciativa "Salut amb Coach" del Servei de Salut Global Australià i "Em Poso la 10 per Prevenir l'Obesitat a la Infància", promoguda per Novo Nordisk i UNICEF. Aquests programes s'enfocaven a oferir recursos i reptes saludables tant per a infants i adolescents com per a les seves famílies, amb l'objectiu de promoure un canvi d'hàbits cap a una alimentació més saludable i un estil de vida actiu. Com a part de la campanya, s'han publicat articles que ofereixen eines per canviar entorns que afavoreixen l'obesitat.

- Es promou l'educació sobre la importància d'una alimentació equilibrada i saludable, incloent-hi la identificació d'aliments nutritius i la comprensió de les etiquetes dels aliments. Aquesta educació s'adreça a nens, adolescents i adults, i pot ser proporcionada a través d'escoles, centres de salut, campanyes de conscienciació i recursos en línia, com la campanya “Posa més herois al teu plat i omple la teva vida de superpoders”, de l'Agència Espanyola de seguretat alimentària i nutrició.
- El foment de l'activitat física regular, com el Programa NEREU, com a part essencial d'un estil de vida saludable. Això pot incloure programes d'educació física a les escoles, la creació d'espais públics per a l'esport i l'exercici, com parcs i zones verdes, i iniciatives comunitàries per a la pràctica esportiva. Aquest programa està enfocat a infants d'entre 8 i 14 anys, i ha demostrat una adherència mitjana al programa d'un 80%, confirmant el seu èxit. En aquest programa, s'usa molt la participació de les famílies, essent un aspecte crucial per tal d'inculcar millor els hàbits saludables.

L'obesitat infantil a Espanya i Catalunya

L'obesitat infantil, com a diverses regions del món, representa una preocupació de gran rellevància a Catalunya.

És crucial destacar la importància de l'abordatge de l'obesitat infantil des de l'atenció primària, tant en termes de prevenció com de tractament una vegada instaurada.

Les tendències a l'alça al llarg dels anys, i les greus conseqüències reflectides en un augment de mortalitat i morbiditat en edats primerenques, posen de manifest la necessitat urgent de dissenyar noves estratègies com a forma de prevenció d'aquesta malaltia. L'objectiu general ha estat estudiar els condicionants ambientals i genètics relacionats amb l'excés de pes a l'edat escolar.

Per abordar aquest desafiament, a Catalunya, com en altres llocs, s'han implementat diverses mesures. Aquestes inclouen iniciatives d'educació i conscienciació pública sobre hàbits alimentaris saludables i la importància de l'exercici físic regular. Així mateix, s'han engegat programes en entorns escolars destinats a promoure estils de vida saludables, els quals incorporen tant educació nutricional com activitats físiques.

A més, s'han establert restriccions a la publicitat d'aliments no saludables dirigits específicament a nens i adolescents. S'ha donat suport activament a la realització d'iniciatives comunitàries i activitats esportives accessibles per a infants i famílies.

En aquest desafiament, s'han promogut col·laboracions efectives entre el sector públic, el sector privat i organitzacions sense ànim de lucre, per abordar l'obesitat infantil de manera integral.

Per aconseguir aquest objectiu, es va concebre i implementar el projecte GENYAL amb la finalitat de prevenir l'obesitat infantil. Aquest projecte consisteix en un estudi d'intervenció amb educació nutricional que va abastar sis centres d'educació primària a la ciutat de Madrid. Les dades recopilades en aquest estudi han possibilitat la identificació de l'associació entre diversos factors socioeconòmics, nutricionals, d'activitat física i de lleure sedentari, i l'estat nutricional dels escolars al començament de la investigació. S'ha observat

un risc més elevat d'excés de pes entre aquells nens i nenes pertanyents als centres escolars de les zones sud de la ciutat de Madrid, els quals tenien progenitors amb un índex de massa corporal elevat (IMC). Aquests mostraven un desequilibri en la ingesta calòrica segons els càlculs de la ingesta diària recomanada, presentaven baixa adherència a la dieta mediterrània segons el qüestionari KIDMED, consumien poc productes làctics diàriament, i disposaven de televisor o altres dispositius de pantalla a les seves habitacions.

També es va poder estudiar l'efecte dels condicionants genètics, i es van identificar dues interaccions gen-ambient, una mitjançant les dades basals, i una altra mitjançant els resultats de l'evolució de l'estat nutricional al llarg del desenvolupament de l'estudi. D'acord amb les dades basals, es va observar una associació positiva i lineal entre el consum de calci i productes làctics i l'IMC i la tensió arterial dels escolars.

En un estudi per avaluar la relació entre lactància materna i la prevalença d'obesitat i síndrome metabòlica en un grup de nens i adolescents obesos, s'ha arribat a la conclusió que rebre lactància materna durant almenys tres mesos va estar associat amb un menor grau d'obesitat.

La prevalença de síndrome metabòlica en la població estudiada va ser del 19,8%. Del total dels nens amb síndrome metabòlica completa, el 64% havien estat alimentats amb llet artificial.

En altres estudis es va estimar una associació clara entre el factor sociodemogràfic que envolta les escoles i la prevalença d'obesitat infantil. Els recursos, els costums i l'educació d'aquestes zones caracteritzades per hàbits higienicodietètics baixos i inadequats han condicionat la salut d'aquesta població. S'ha demostrat que quan el nivell d'estudis de la mare és baix, hi ha una probabilitat més elevada que tant ella com el nen pateixin sobrepès o obesitat. L'estil de vida influeix, ja que si el pare és obès, hi ha més probabilitat que el fill també ho sigui. En aquests casos, l'educació nutricional és fonamental en l'expressió del principi de la beneficència i de responsabilitat social del docent per a la prevenció i la intervenció de l'obesitat infantil.

El fenomen de la transició nutricional cap a aliments processats i dietes menys saludables, juntament amb els estils de vida sedentaris, ha posat de manifest la importància dels centres escolars en la promoció d'hàbits alimentaris saludables. És essencial implementar estratègies en l'àmbit regional i global per fomentar una alimentació saludable a les escoles. A Espanya, l'estratègia per a la Nutrició, l'Activitat Física i la Prevenció de l'Obesitat (NAOS) aborda l'alimentació escolar, i s'ha desenvolupat el Document de Consens del Sistema Nacional de Salut sobre Alimentació als Centres Educatius (DoCACE) amb criteris nutricionals.

Les polítiques alimentàries escolars a Espanya i a Catalunya tenen com a objectiu prevenir l'obesitat, però la supervisió de la qualitat nutricional dels menús és inadequada en molts casos. A més, un terç de les comunitats autònomes no inclouen les cafeteries i màquines expenedores en les seves polítiques nutricionals, i la majoria dels productes d'aquestes màquines no compleixen amb les recomanacions nutricionals. Tanmateix, els missatges de salut en anuncis televisius tenen un impacte limitat en les actituds i conductes alimentàries dels adolescents, per la qual cosa s'ha proposat establir criteris nutricionals obligatoris, realitzar un seguiment efectiu i assignar recursos adequats per millorar la qualitat nutricional a les escoles.

S'ha qüestionat, a més, l'eficàcia dels missatges de salut en la publicitat televisiva com a mesura preventiva de l'obesitat, defensant polítiques reguladores basades en evidències més sòlides.

L'objectiu d'aquest programa és la modificació dels hàbits alimentaris i del nivell d'activitat física en nens amb problemes de sobrepès i obesitat d'una manera personalitzada, a més de la prevenció d'aquesta malaltia en la població en general. Més concretament, l'estudi pretén analitzar fins a quin punt l'ús d'un programa pilot, com és el programa "ESPAI JOVE", pot potenciar l'adherència a la intervenció i aconseguir assolir i mantenir en el temps aquesta modificació en l'estil de vida dels nens, fomentant uns hàbits més saludables que ajudin a controlar a llarg termini l'excés de pes corporal i promoure la qualitat de vida i la salut d'aquests nens.

Amb aquests resultats, es podria generar una conscienciació social sobre el desenvolupament adequat d'aquesta població infantil i garantir, en el futur, una població adulta saludable.

CONTEXT

Per tal de presentar la nostra proposta, cal que coneguem primer les característiques del programa del territori en el qual la ubicarem. Òbviament, aquestes característiques han d'estar orientades a les característiques pròpies de la problemàtica que és l'obesitat, ja que com hem vist anteriorment són múltiples els factors d'aquesta malaltia i els impactes en la població difereixen en funció de característiques socioeconòmiques entre d'altres.

Característiques de la població

La població de l'Antiga Esquerra de l'Eixample és de 42.751 habitants el que representa un 2,57%. Amb una paritat propera al 50-50% entre gènere masculí i gènere femení. En aquest sentit, s'observa que és una tendència similar a la de Barcelona ciutat.

01. Taula Població total i per gènere a 1 de gener del 2023 a Barcelona i l'Antiga Esquerra de l'Eixample.

Població segons gènere a 1 de gener del 2023	TOTAL	Mujeres	Hombres
BARCELONA	1.660.435	870.269	790.166
l'Antiga Esquerra de l'Eixample	42.751	22.641	20.110

Font: Elaboració pròpia en base de dades de l'Ajuntament de Barcelona.

Dins d'aquesta distribució poblacional l'Enquesta sociodemogràfica de Barcelona ens indica que la composició de les llars al barri el 2020 és en la seva majoria de 2 persones (prop del 40%) i aprox. un 30% de més de 3. Aquest element és important per tenir en compte el nombre de famílies que hi ha al barri. (Ajuntament de Barcelona, 2020)

Si ens fixem en distribució poblacional per grups d'edat, observem el següent:

02. Taula de població per grans grups d'edat del 2023 a Barcelona i l'Antiga Esquerra de l'Eixample.

Edat

Edat	TOTAL	0-15 años	16-24 años	25-39 años	40-64 años	65 años y más
BARCELONA	1.660.435	208.185	148.153	378.152	574.874	351.071
l'Antiga Esquerra de l'Eixample	42.751	4.171	3.750	12.045	13.849	8.936

Font: Elaboració pròpia en base de dades de l'Ajuntament de Barcelona.

Com s'observa a la taula, la població majoritària se situa en el grup de 25 a 64 anys, aspecte que difereix de Barcelona. En el cas de Barcelona, s'observa que una part important de la població és la de més de 65 anys.

Pel que respecta a la població objectiu del nostre programa, el col·lectiu de 0 a 15 anys se situa en 4171 infants/adolescents. Aquesta població representa un 9,75% de la població total del barri.

Així i tot, al barri hi ha un total de 258 infants que són de preescolar mentre que 3375 alumnes formen part d'infantil, primària i l'ESO repartit entre 15 centres al barri de l'Antiga Esquerra de l'Eixample.

Cal destacar també, que el percentatge més alt d'alumnat al territori forma part de centres concertats i privat, aspecte que probablement reflecteix un nivell socioeconòmic i educatiu de classe mitjana o alta en les famílies d'aquests.

03. Taula de població per lloc d'origen del 2023 a Barcelona i l'Antiga Esquerra de l'Eixample/Barcelona.

Territori	Total població	Total població estrangera	% Població estrangera
BARCELONA	1660435	519066	31,26%
8. l'Antiga Esquerra de l'Eixample	42751	15433	36,10%

Font: Elaboració pròpia en base de dades de l'Ajuntament de Barcelona.

Un cop confirmada la importància de la població estrangera al territori que analitzem, i per tal de tenir en compte les diferències dels diferents col·lectius culturals que es troben al nostre territori i crear un programa (prototip) que respongui a les característiques específiques del territori és interessant saber quin és l'origen d'aquesta població.

04. Taula de població per lloc d'origen (principals països) del 2023 a Barcelona i l'Antiga Esquerra de l'Eixample/Barcelona.

Territori	TOTAL	Itàlia	França	Regne Unit	Rússia	Alemanya	Colòmbia	Perú	Veneçuela	Argentina	Brasil	EUA	Xina	Filipines
BARCELONA	1.660.435	45.803	18.000	9.310	9.275	8.158	23.188	17.511	15.964	12.841	7.650	6.188	20.206	9.308
l'Antiga Esquerra de l'Eixample	42751	1940	851	376	307	363	774	497	480	574	350	383	557	357
% de població	100%	4,5%	2,0%	0,9%	0,7%	0,8%	1,8%	1,2%	1,1%	1,3%	0,8%	0,9%	1,3%	0,8%

Font: Elaboració pròpia en base de dades de l'Ajuntament de Barcelona.

En relació amb els països d'origen veiem que hi ha certes tendències a considerar. En primer lloc, observem que els països llatinoamericans són els més presents com a estrangers en el barri.

Cal esmentar, que tot i que Itàlia presenti un 4,5% de la població total del barri, gran part d'aquesta població és d'origen Argentí amb avis italians. Fet pel qual tenen doble nacionalitat. Aquest fet és força comú dins del territori de Barcelona.

Un segon gran grup que observem és el de països Occidentals com França, Regne Unit, EUA i Alemanya.

Respecte al darrer grup a considerar són els Xinesos i Filipins, tendència pròpia del territori de Barcelona. Si bé, cal remarcar que a diferència de la resta de Barcelona els pakistanesos no són una de les principals poblacions al territori.

És a dir, en general s'observa al barri una tendència similar a escala d'origen de poblacions estrangeres al de la resta de Barcelona. Tot i haver-hi un percentatge de població estrangera Occidental que pot ser un reflex de l'estatus socioeconòmic i cultural del barri dins de Barcelona.

Com hem pogut observar bibliogràficament un element important a l'hora d'explicar la incidència de l'obesitat en la nostra societat són els hàbits i conductes amb un important gradient de classe social, el qual es pot relacionar amb poder adquisitiu i nivell educatiu, que deriven amb accés, coneixement i importància donada a certs elements com a classe social i subcultura de classe. Per tant, considerem que és important tenir en compte tant els ingressos com el nivell educatiu de la població del territori per tal d'adaptar el programa.

Ingressos

05. Taula de salaris i salaris indexats el 2021 a Barcelona i per districte de Barcelona.

Distritos	2021	% indexat al salari medi de residents de Barcelona 2021
Barcelona	32324	100%
1. Ciutat Vella	23285	72%
2. Eixample	35815	111%
3. Sants-Montjuïc	28490	88%
4. Les Corts	39981	124%
5. Sarrià-Sant Gervasi	51615	160%
6. Gràcia	35062	108%
7. Horta-Guinaró	29643	92%
8. Nou Barris	23510	73%
9. Sant Andreu	29203	90%
10. Sant Martí	32381	100%

Font: Elaboració pròpia en base de dades de l'Ajuntament de Barcelona.

Pel que fa a ingressos, observem que el salari medi al districte se situa en uns 35.815 euros per càpita. Aquest fet indica que el barri se situa en un districte amb un major nivell econòmic que d'altres districtes de Barcelona que compta amb salari medi de 32.324. De fet, les dades de l'Ajuntament de Barcelona indiquen que la RFDB per càpita al barri és de prop de 26.000 euros l'any 2020, aspecte que el barri se situa en línia amb les dades de salari mitjà del barri.

Així i tot, cal considerar que tampoc el districte en el qual forma part tampoc té uns ingressos que el situïn en el grup superior d'ingressos com poden ser Les Corts o Sarrià-Sant Gervasi. De fet, el mateix Ajuntament en 2021 el situava en barris de renda mitjana Alta a l'enquesta sociodemogràfica de Barcelona la 2020 (Ajuntament de Barcelona, 2020)

Les dades anteriors avalen el fet que les taxes de pobres del districte i per context del barri siguin del 14,4%, alt de pobresa 5,4%, pobresa extrema 2,1 o AROPE 18,5% (Eixample el 2020). Les quals estan per sota de la mitja de Barcelona al mateix període (Ajuntament de Barcelona, 2020).

06. Taula nivell educació en 2021 a Barcelona i l'Antiga Esquerra de l'Eixample.

Dto. Barrios	TOTAL	Sin estudios	Estudios primarios /	Bachillerat o elemental /	Bachillerat o superior /	Estudios universitaris /	No consta (1)
			certificado de escolaridad /	graduado escolar /	BUP / COU / FPII /	CFGS grado superior	
			EGB	ESO / FPI	CFGM grado medio		
BARCELONA	1.452.250	19.617	208.204	320.320	365.741	515.186	23.182
l'Antiga Esquerra de l'Eixample	38.580	228	2.601	5.380	9.599	20.258	514

Font: Elaboració pròpia d'acord amb dades de l'Ajuntament de Barcelona.

A escala d'instrucció se'ns mostra que hi ha un percentatge força alt de població amb estudis terciaris tant en l'àmbit de Barcelona com a l'Antiga Esquerra de l'Eixample. Essent en ambdós casos el grup majoritari.

D'altra banda, veiem que a diferència de Barcelona el barri té menor població en grups de població amb nivells d'instrucció inferiors a Batxillerat. Aquest aspecte és important a tenir en compte, ja que el que ens indica la bibliografia en educació els principals salts en desigualtat es donen en poblacions amb estudis elementals o inferiors.

Un altre element important a considerar són les pràctiques esportives que relaten la població, ja que generalment els hàbits d'activitat física estan relacionats amb aprenentatge social intergeneracional i grup d'iguals.

Context Educatiu

07. Taula de l'alumnat matriculat el 2022 l'Antiga Esquerra de l'Eixample.

	2022
Alumnes de 0 a 3 anys	258
Alumnes de 3 a 16 anys	3375

Font: Elaboració pròpia en base de dades de l'Ajuntament de Barcelona.

Dins d'aquest alumnat escolaritzat dins del barri de l'Eixample, veiem que hi ha un percentatge força alt d'alumnat estranger, en concret 1 de cada 4.

D'altra banda, observem que un 65% de l'alumnat del barri viuen fora d'aquest. Aquest, és un element molt important que haurem de tenir en compte en el moment de planificar el nostre programa (prototip), ja que haurem de tenir en compte que la realitat fora del centre pot ser diferent entre col·lectiu de residents al barri i els que viuen fora del barri.

Essent aquest conjuntament amb els infants/adolescents residents al barri però no escolaritzats en ell el nostre públic objectiu.

Taula 08. Percentatge d'alumnes estrangers i lloc de residència en 2022 l'Antiga Esquerra de l'Eixample.

	2022
% Alumnat estranger a infantil, primària i ESO	24,70%
%Alumnat de 3-16 anys escolaritzats fora del barri on viuen	65%

Font: Elaboració pròpia en base de dades de l'Ajuntament de Barcelona.

Veient les dades anteriors, en concret el percentatge d'alumnes estrangers, és important que coneguem la realitat de la població estrangera del nostre territori, per poder adaptar el nostre programa a la realitat de cadascun d'aquest col·lectiu.

En aquest cas, veiem que la població estrangera representa un 36,26% de la població total del barri que analitzem i un 31,26% de la població total a Barcelona. Aquestes dades són una mica més grans que la d'alumnat matriculat, però es manté una tendència similar.

Cal considerar també que en aquest cas, el barri de l'Antiga Esquerra de l'Eixample és un barri que poblacionalment representa un petit percentatge de la població total de Barcelona.

Taula 09. Hàbits Esportius els anys 2006-2017 a Barcelona i el districte de l'Eixample

Ediciones de la encuesta	BARCELONA	Eixample
Caminar como ejercicio físico	30,3	16,6
Natación	20,1	26,7
Correr por la calle	16,5	18,0
Aparatos Cardiovasculares	15,2	16,1
Musculación	8,8	12,9
Excursionismo	6,9	10,9
Yoga	6,8	8,3
Fútbol	6,8	5,8
Ciclismo	6,5	7,4
Actividades dirigidas aeróbicas	5,8	6,2
Ir en bicicleta como ejercicio físico	5,3	4,8
Gimnasias de mantenimiento	5,2	6,8
Spinning	4,3	6,7
Pádel	4,1	6,4
Pilates	4,0	5,5
Bicicleta	3,0	5,1
Baloncesto	2,8	3,0
Tenis	2,7	3,8
Esquí	2,7	5,4
Actividades físico acuáticas	2,7	2,4
Gimnasia aeróbica y fitness	2,4	5,1
Bailes de Salón	2,0	2,7
Fútbol Sala	2,0	1,7
Estiramientos	1,7	4,1
karate	1,5	0,7

Font: Elaboració pròpia d'acord amb dades de l'Ajuntament de Barcelona.

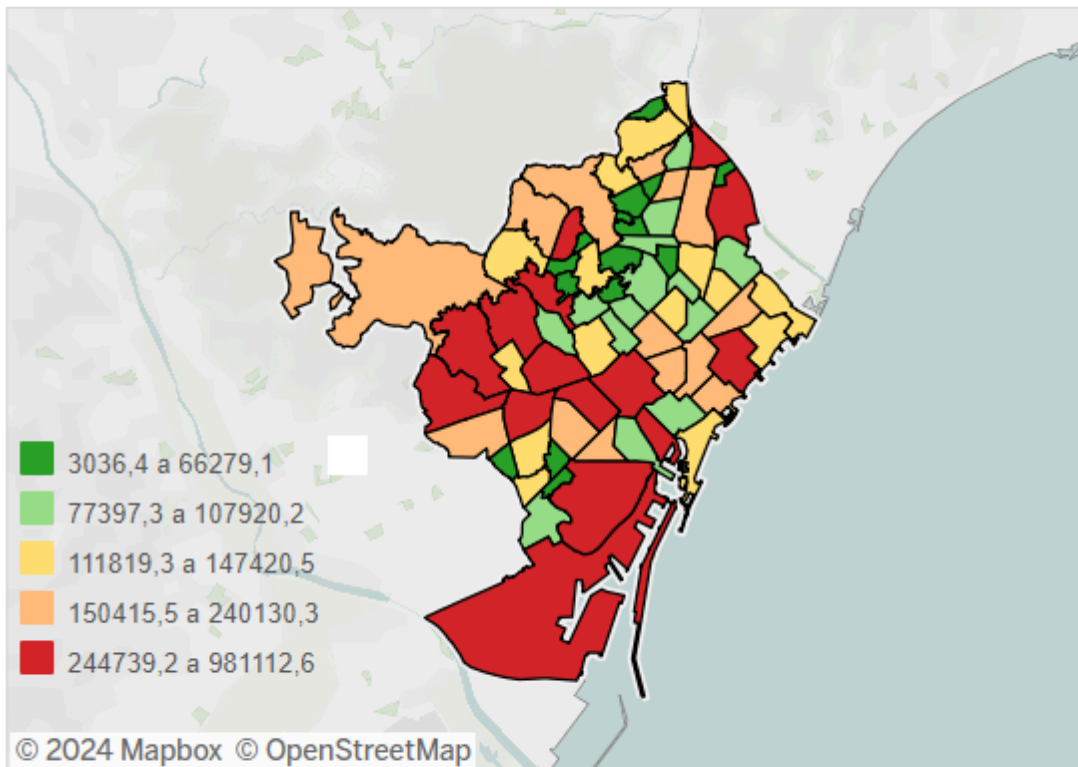
Pel que fa als hàbits esportius que relata la població del districte on se situa el nostre barri, veiem que les activitats físiques que més fa la població són natació (26,7%), Caminar (16,6%) o córrer pel carrer (18%) i Aparells cardiovasculars (16,1%).

Observem que no hi ha gaires diferències en quines són les principals activitats físiques que es fan al districte respecte a Barcelona. Si bé, cal destacar dos elements: El primer és que el doble de la població afirma caminar com a activitat física a Barcelona i que certes activitats que requereixen major poder adquisitiu tenen major presència al districte respecte a la mitja de Barcelona.

D'altra banda, per poder entendre en major profunditat les pràctiques i hàbits físics de la població a analitzar, cal conèixer el context del seu entorn.

Mapa 01: Mobilitat de vehicles motoritzats en km per barris de Barcelona en 2022.

Mobilitat dels vehicles motoritzats (kms). Any 2022



Font: ASPB

Com podem observar al mapa el barri analitzat, i els seus barris pròxims (a excepció del Raval) són territoris on hi ha una alta concentració de mobilitat en vehicle. Essent aquest un aspecte que reflex l'urbanisme que hi ha en el territori analitzat i al que es confronta la seva població. I que, per tant, potser interessant considerar quan planifiquem el programa.

Cal esmentar també, que tradicionalment l'Eixample ha sigut un territori amb pocs metres quadrats verds per habitant amb 2,23 metres quadrats per habitant en 2018.

Taula 10: Equipaments esportius públics i en percentatge de Barcelona en 2021 a Barcelona i per districtes de Barcelona

Territori	Espais esportius de titularitat pública	
	Total	% de Barcelona
BARCELONA	1927,00	100%
1. Ciutat Vella	176,00	9,13%
2. Eixample	14,00	0,73%
3. Sants-Montjuïc	195,00	10,12%
4. Les Corts	97,00	5,03%
5. Sarrià-Sant Gervasi	98,00	5,09%
6. Gràcia	129,00	6,69%
7. Horta-Guinardó	300,00	15,57%
8. Nou Barris	251,00	13,03%
9. Sant Andreu	223,00	11,57%
10. Sant Martí	316,00	16,40%

Font: Elaboració pròpia d'acord amb dades de l'Ajuntament de Barcelona.

Pel que fa als equipaments esportius, en concret els de titularitat pública (els quals són reflexos de polítiques públiques i que en poden servir per al programa), observem que hi ha un gran dèficit al districte de l'Eixample. Doncs, com veiem només hi ha 14 espais esportius públics en tot el districte, essent això menys d'un 1% del total de Barcelona.

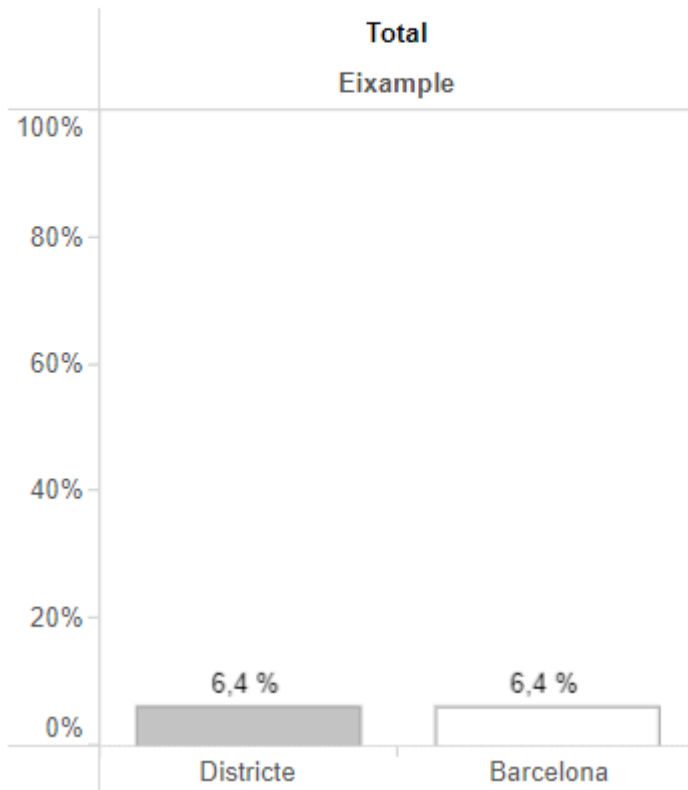
Aquest fet pot implicar una dificultat en accés a espais esportius i activitats esportives, especialment en col·lectius que no comptin amb rendes mitjanes o altes. I que conjuntament amb les característiques urbanístiques del barri podrien estar afavorint encara més el sedentarisme i la baixa activitat física.

Un cop coneixem les característiques de l'entorn i de la població del territori analitzat, és important també considerar les característiques que té la població en l'àmbit de salut. Tot i no ser les del grup objectiu en concret, sí que serveixen de referència per veure la tendència a quant el col·lectiu analitzat creixi.

Gràfic 01. Percentatge de persones amb inactivitat física (incloent-hi caminar) l'any 2021 a l'Eixample i Barcelona.

% de persones amb inactivitat (total). Any 2021

Inclou Caminar ▼



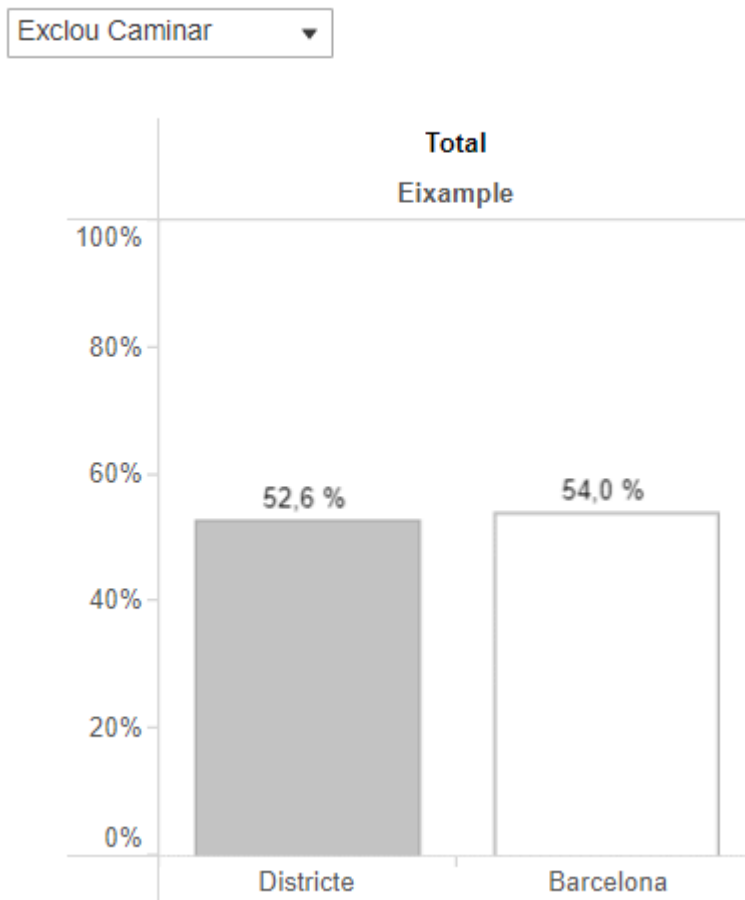
Font: ASPB

Pel que fa a activitat física, veiem que tant a Barcelona com al districte els nivells d'inactivitat són força similars, almenys si es considera el fet de caminar com a activitat física.

D'altra banda, si mirem les mateixes dades excloent caminar, veiem que la taxa d'inactivitat és molt alta tant al Districte com a Barcelona. Prop del 50% de la població (1 de cada 2) en ambdós territoris no fan cap activitat física més enllà del fet de caminar.

Gràfic 02. Percentatge de persones amb inactivitat física (exclou caminar) l'any 2021 a l'Eixample i Barcelona.

% de persones amb inactivitat (total). Any 2021

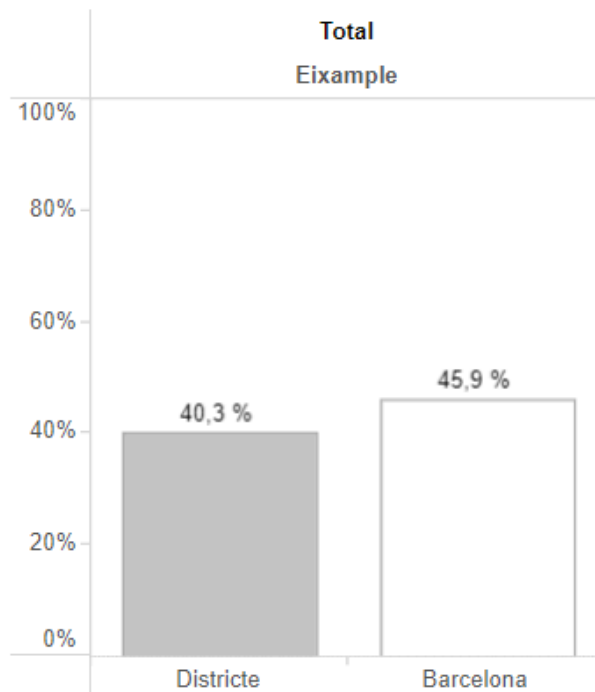


Font: ASPB

Si observem les dades que ens interessen a escala de dades de sobrepès i obesitat al Districte i Barcelona, les dades que ofereix l'Agència de Salut Pública de Barcelona són les següents:

Gràfic 03. Percentatge de persones amb sobrepès o obesitat (exclou caminar) l'any 2021 a l'Eixample i Barcelona.

% de persones amb sobrepès o obesitat (total). Any 2021

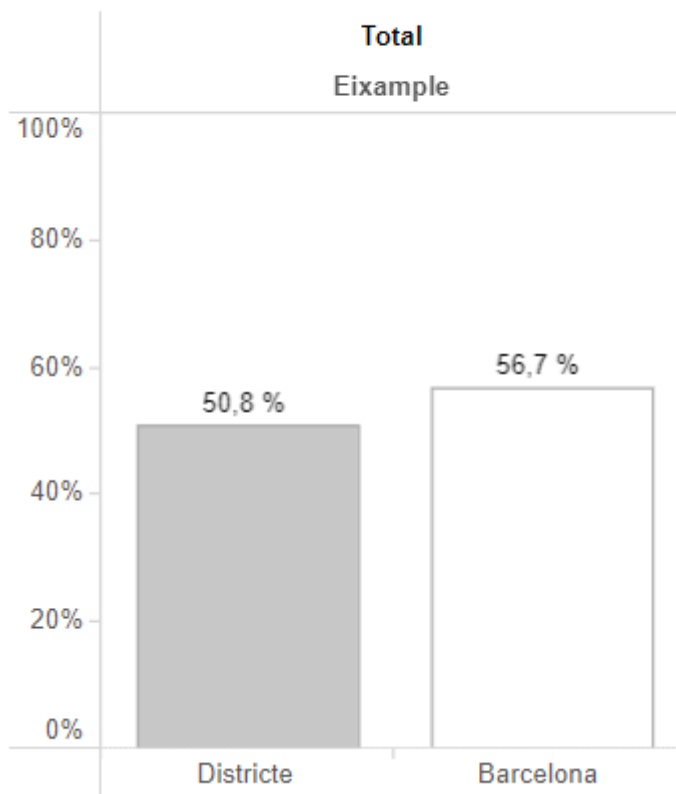


Font: ASPB

Veiem que a Barcelona pràcticament la meitat de la població està en situació de sobrepès o obesitat. Aspecte que en el cas del barri de l'Eixample es redueix una mica fins a un 40% de la població per l'any 2021.

Gràfic 04. Percentatge de persones amb mala Salut en 2021 a l'Eixample i Barcelona.

% de persones amb mala salut (total). Any 2021



Font: ASPB

En darrer lloc, si ens fixem en la salut subjectiva de la població veiem que tant a Barcelona com al districte de l'Eixample almenys 1 de cada 2 persones expressen que tenen una mala salut. Element que pot ser molt interessant de tenir en compte en el nostre programa.

PROGRAMA (Descripció general del prototip)

Estructura

Com s'ha comentat a l'inici del document el nostre objectiu principal per donar resposta a la pregunta de recerca és crear un programa que conscienciï a les famílies sobre les causes i efectes de l'obesitat amb la finalitat de reduir la seva prevalença i reduir-la.

D'altra banda, en ser una proposta inicial i tenint en compte la possible aplicabilitat posterior, hem optat per limitar-la al barri de l'Esquerra de l'Eixample.

En concret, el programa consta de 2 blocs o circuits, els quals són dirigits a perfils diferents de població:

1. El primer bloc (BLOC I) se centra en la població infantil i adolescent que està en risc d'obesitat o té obesitat, així com les seves famílies al barri de L'Antiga Esquerra de l'Eixample. La decisió d'inclusió dins d'aquesta part del programa pel pediatre (CAP) i un protocol estandarditzat que tingui en compte diferents ítems (IMC, activitat física, educació nutricional, etc.).

En aquest sentit, els participants en aquest Bloc del programa serien Infant, Famílies, CAP i Hospital Clínic i Administració pública.

2. El segon bloc té com a objectiu tota la població infantil i adolescent escolaritzada a l'Antiga Esquerra de l'Eixample, així com les seves famílies. En aquest cas l'activitat es realitza als centres escolars del barri i la inclusió és universal.

En aquest sentit, els participants en aquest Bloc del programa serien Infants, Famílies, Centres educatius, Hospital Clínic i Administració Pública.

CRONOGRAMA

Organització dels BLOCS:

BLOC I

Aquest bloc conté tres fases:

FASE I

Aquesta etapa correspon a la fase informativa del bloc I. Durant aquest període, es proporciona informació rellevant a les famílies per tal que comprenguin la malaltia i les seves implicacions. L'objectiu és fomentar la reflexió sobre el problema, facilitant així la identificació de les accions que poden conduir a hàbits no saludables, i ensenyar-los com corregir-los.

Durant aquesta fase, que té una durada de tres mesos, es convoca les famílies, al lloc designat dins de l'hospital per al programa, cada 15 dies. A cada trobada, se'ls brinda la informació corresponent segons la secció programada.

Per exemple, a la primera sessió s'aborden els temes de la primera secció, utilitzant recursos com vídeos, presentacions, exemples o xerrades. Durant aquestes sessions, s'atenen i responen tots els dubtes que puguin sorgir entre les famílies.

Tot seguit, s'enumeren algunes seccions que considerem pertinents introduir. Aquestes seccions són suggeriments i s'espera que siguin dissenyats per personal sanitari degudament qualificat.

Sessió 1: Introducció a l'obesitat i hàbits alimentaris saludables (1 h 30 min)

- Què entenem per obesitat i quines en són les principals causes?
- Com afecta l'obesitat a la salut en general?
- Quins són alguns hàbits alimentaris saludables que podem adoptar?

Sessió 2: Colesterol i greixos (1 h 30 min)

- Què és el colesterol i per què és important?
- Quina és la diferència entre colesterol bo i dolent?
- Quins aliments són rics en greixos saturats i com afecten la nostra salut?

Sessió 3: Nutrició i metabolisme (1 h 30 min)

- Com processa el nostre cos els diferents tipus d'aliments?
- Què són els triglicèrids i quina és la seva funció al cos?
- Quina és la importància de l'omega a la nostra dieta?

Sessió 4: Hàbits alimentaris i sacietat (1 h 30 min)

- Per què sentim gana i com podem controlar-la?
- Com podem determinar el nostre pes ideal i la quantitat de menjar adequat?
- Quines estratègies poden ajudar a mantenir un pes saludable a llarg termini?

FASE II

Durant aquesta fase, es duran a terme activitats i jocs dissenyats per ensenyar estratègies i mètodes per adoptar una alimentació més saludable, tenint en compte la situació socioeconòmica de cada família. L'objectiu principal d'aquesta etapa és motivar les famílies a fer canvis tangibles en els seus hàbits alimentaris, substituint aquells poc saludables per opcions viables i accessibles per evitar recaure en patrons previs poc saludables.

A continuació, es presenten dos exemples d'activitats que podrien ser incorporades en aquestes seccions. Tot i això, és important recalcar que aquestes activitats han de ser supervisades per personal qualificat, com es va esmentar prèviament. Aquesta fase seria la continuació de la primera fase, també té una durada de tres mesos i es durà a terme en el mateix lloc, amb l'assistència d'un dinamitzador, amb el propòsit de fer les activitats més atractives i efectives.

Ex 1: Concurs d'identificació d'aliments processats i no processats? (1 h 30 min)

Ex 2: Planificació de menú setmanal amb xat GPT (1 h 30 min)

FASE III

Aquesta fase es desenvoluparia a l'equipament esportiu públic més proper al domicili de les famílies afectades i tindria una durada d'un any, abastant així tot el període corresponent al BLOC I del programa. L'objectiu principal és combatre el sedentarisme i fomentar l'hàbit esportiu en els infants, independentment de la rutina habitual de convivència. Des de la primera etapa del programa, s'establirien cites periòdiques setmanals per als nens al poliesportiu més proper a casa seva. Aquesta fase estaria a càrrec d'un professional de l'esport, que informaria els infants sobre les diverses activitats esportives disponibles, tenint en compte la seva situació socioeconòmica. Les sessions esportives es duran a terme en grups semipersonalitzats, amb el professor orientant i motivant un nombre reduït de nens. Aquestes sessions estarien dissenyades com una activitat extraescolar.

BLOC II

El seu objectiu és sensibilitzar sobre la malaltia, fomentar hàbits saludables i ressaltar la gravetat del problema, que és de naturalesa global i requereix un abordatge social integral. Es pretén que les famílies reflexionin sobre els hàbits poc saludables, amb l'objectiu que es minimitzin amb el temps, reduint així la prevalença de l'obesitat infantil. També es pretén formar a les famílies per fer front a aquesta patologia.

El bloc es compon de tres seccions que es distribuïrien al llarg de l'any escolar com a dies festius (lliure elecció) acordats entre la direcció de les escoles i la direcció del programa pilot "Espai Jove".

Per exemple:

- Dia 1: 1r trimestre
- Dia 2: 2n trimestre
- Dia 3: 3r trimestre

A continuació, es presenta un cronograma orientatiu per al DIA 1 del programa.

De 15.00 a 16.00 hores: Actuació d'un humorista.

L'actuació tindrà lloc a la sala de conferències de l'escola i hi són convidats tant nens com familiars. Podria ser un monòleg o una altra forma d'actuació apta per a tota mena d'audiències. Aquesta actuació servirà com a incentiu per assegurar la màxima assistència a l'esdeveniment.

De 16.00 a 17.30 hores: Xerrada informativa sobre l'obesitat infantil.

Aquesta secció també es durà a terme a la sala de conferències, immediatament després de l'actuació. Es pretén que sigui una xerrada amena i interessant, abordant temes que solen ser objecte de conversa, però que generen confusió a la societat. La xerrada estarà dissenyada per aclarir els dubtes comuns sobre el tema de l'obesitat infantil.

De 17.30 a 19.00 hores: Activitats recreatives dirigides per dinamitzadors qualificats amb enfocament en alimentació saludable, activitats esportives i berenar saludable.

Aquesta serà la darrera part de l'esdeveniment, durant la qual es fomentaran les interaccions socials i les converses entre les famílies. L'objectiu és que l'esdeveniment sigui agradable i que els participants vulguin repetir l'experiència. En aquesta etapa final, es distribuirà material informatiu sobre alimentació i es respondran dubtes rellevants sobre aquest tema.

És fonamental destacar que aquests esdeveniments són periòdics i estan dissenyats per difondre informació i aclarir dubtes sobre l'obesitat. Han de ser recurrents perquè la informació sigui assimilada per la població i tingui un impacte positiu a la salut pública.

CONTINGUTS DEL PROGRAMA (Descripció de les funcionalitats prototipades)

TALLERS

1. Activitat lúdica sobre alimentació. Quins menjars són saludables?

El propòsit d'aquesta activitat és instruir els infants en la identificació d'aliments saludables i no saludables mitjançant mètodes específics d'educació alimentària.

Objectiu de l'activitat

Ensenyar als nens quins aliments són saludables i quins no ho són.

Materials necessaris

- Targetes amb imatges d'aliments.
- Dues cistelles

Desenvolupament de l'activitat

Es formen dos equips de quinze nens. Cada equip rep targetes amb imatges d'aliments i dues cistelles: una per als aliments saludables i una altra per als aliments no saludables. Des d'una distància marcada, els equips han de llençar les targetes a les cistelles i han de decidir quina targeta va a cada cistella. L'equip amb més encerts és el guanyador.

Reflexió final sobre l'alimentació

Saber quins aliments són saludables des d'una edat primerenca per crear hàbits saludables. També convida a reflexionar sobre l'alimentació diària.

2. Joc sobre alimentació sana. Aprendre a fer una amanida saludable!

En aquest joc sobre alimentació sana, ens enfocarem en el procés de crear una amanida saludable. Explorarem els passos per preparar una amanida deliciosa i nutritiva, els ingredients necessaris, el procés de preparació i els beneficis d'una alimentació saludable.

Passos per crear una amanida saludable

- Renteu i talleu els vegetals frescos, com enciam, tomàquet, cogombre i pastanaga.
- Afegeix proteïnes, com pollastre, tonyina o cigrons, per fer l'amanida més nutritiva.
- Prepara un guarniment casolà saludable, com vinagreta de llimona o iogurt amb herbes fresques.
- Barreja tots els ingredients en un bol gran i serveix l'amanida fresca.

Ingredients necessaris per a l'amanida

Enciam fresc, Tomàquets madurs, Cogombre fresc, Pastanagues cruixents, Pollastre a la graella o filet de tonyina, Cigrons cuits, Vinagre balsàmic de bona qualitat, Llimona fresca, iogurt natural sense sucre, Herbes fresques, com alfàbrega o coriandre.

Procés de preparació de l'amanida

- Renteu i assequeu els ingredients frescos.
- Talla els vegetals a trossos de la mida desitjada.
- Cuina i talla la proteïna, si cal.
- Prepara el guarniment en un bol a part.
- Barreja tots els ingredients en un bol gran i serveix.

Beneficis d'una alimentació saludable

- Augmenta l'energia i la vitalitat.
- Millora la salut del cor i el sistema immunitari.
- Ajuda a mantenir un pes saludable i a controlar la gana.
- Contribueix a la salut mental i al benestar emocional.

3. Quines proporcions al plat són saludables? Endevinar les quantitats de cada aliment.

Objectiu de l'activitat

Ensenyar els nens sobre les proporcions saludables al plat. A través de l'experiència pràctica, els nens aprendran la importància d'una dieta equilibrada i comprenen la quantitat adequada de cada tipus d'aliment.

Importància de conèixer les proporcions saludables al plat

És crucial que els nens entenguin la importància de conèixer les proporcions saludables al plat, ja que això estableix les bases per a una alimentació equilibrada. Comprendre com els diferents grups d'aliments contribueixen a la salut és essencial per al desenvolupament adequat.

- Els aliments proporcionen els nutrients necessaris per al creixement i el manteniment del cos.
- Una dieta equilibrada pot prevenir malalties relacionades amb la mala alimentació.
- Conèixer les proporcions saludables al plat des de ben petita ajuda a establir hàbits alimentaris positius.

Explicació dels diferents grups d'aliments

Els aliments es divideixen en diferents grups, cadascun amb la seva funció i aportació nutricional específica. Els nens aprendran sobre la importància de cada grup d'aliments i com n'afecten la salut.

- Fruïtes i verdures: aporten vitamines, minerals i fibra essencial per a la salut.
- Proteïnes: són fonamentals per al creixement i reparació de teixits.
- Carbohidrats: proporcionen energia per mantenir-se actius.
- Greixos saludables: necessaris per a l'absorció de vitamines.
- Productes lactis: rics en calci per a la salut òssia.

Desenvolupament de l'activitat: endevinar les quantitats de cada aliment

En aquesta etapa de l'activitat, els infants seran desafiats a endevinar les quantitats adequades de cada aliment per crear un plat equilibrat. Aquesta dinàmica els permetrà posar en pràctica el que han après sobre les proporcions saludables al plat i reforçar-ne la comprensió dels diferents grups d'aliments.

Beneficis de l'activitat pels nens

Aquesta activitat ofereix múltiples beneficis per als nens:

- Aprenentatge pràctic: Els nens podran experimentar directament com es veuen les porcions adequades de cada aliment, cosa que en reforça la comprensió.
- Desenvolupament d'habilitats: Us ajudarà a desenvolupar habilitats de pensament crític i presa de decisions relacionades amb l'alimentació.
- Creativitat i diversió: L'activitat promou la creativitat en armar el plat i els brinda l'oportunitat de gaudir el procés.

Recomanacions per executar l'activitat de manera efectiva

Per garantir una experiència efectiva, es recomana:

- Explicar clarament la funció de cada grup d'aliments.
- Fomentar la participació activa dels infants en la creació dels plats.
- Promoure la discussió sobre les eleccions i les porcions d'aliments, incentivant el diàleg.
- Reforçar els conceptes apresos amb exemples visuals i demostracions pràctiques.

Conclusions i punts clau

En conclusió, aquesta activitat és una eina valuosa per educar els nens sobre la importància de les proporcions saludables al plat. Els brinda els coneixements necessaris per prendre decisions alimentàries informades, fomentant hàbits saludables des d'edats primerenques.

4. Aprenem a com fabricar un menú setmanal amb intel·ligència artificial!

Introducció a l'ús d'intel·ligència artificial a la creació de menús setmanals:

En aquest document explorarem el món emocionant de la intel·ligència artificial aplicada a l'elaboració de menús setmanals. Descobrirem com la tecnologia pot facilitar la planificació de menjars saludables i variats, adaptats a diferents necessitats dietètiques. A més, examinarem la importància d'incloure aliments bàsics als menús i brindarem idees creatives per mantenir la diversitat i l'equilibri nutricional. També compartirem consells sobre la compra d'aliments frescos i de temporada per a una alimentació més saludable. Prepara't per endinsar-te en el fascinant univers de la intel·ligència artificial i la nutrició!

Beneficis de seguir un menú saludable

Seguir un menú saludable comporta una àmplia gamma de beneficis per a la salut i el benestar. Més enllà de proporcionar nutrients essencials, un menú equilibrat pot ajudar a mantenir un pes saludable, reduir el risc de malalties cròniques i millorar la digestió. A més, un enfocament conscient en la planificació dels àpats pot fomentar una relació més positiva amb el menjar i promoure l'experimentació amb ingredients nous i saludables.

Aliments bàsics per incloure en un menú saludable

- Vegetals frescos i de temporada, com espinacs, pastanagues i tomàquets.
- Fonts magres de proteïnes, com pit de pollastre i gall dindi.
- Grans sencers, com a arròs integral i quinoa.
- Font de greixos saludables, com alvocats, nous i oli d'oliva.
- Fonts de calci, com llet, iogurt i formatge baix en greix.

Idees per a menús setmanals variats i equilibrats

- Planificació detallada:

Dedica temps a planificar els teus àpats de la setmana, incloent-hi una àmplia varietat d'ingredients a tots els grups alimentaris.

- Rotació de plats:

Introdueix nous plats i sabors cada setmana per mantenir l'emoció i la diversitat al menú.

- Flexibilitat nutricional:

Adapta els teus menús per satisfer necessitats dietètiques específiques:

- Dietes vegetarianes:

Explora plats basats en llegums, tofu, i una àmplia varietat de verdures per satisfer les necessitats dels vegetarians.

- Sense gluten:

Utilitza ingredients naturals lliures de gluten, com ara arròs, blat de moro, i quinoa, per elaborar plats deliciosos i segurs per als quals segueixen una dieta sense gluten.

- Baixes en carbohidrats:

Experimenta amb receptes baixes en carbohidrats que incloguin verdures, proteïnes magres i greixos saludables per a aquells que busquen reduir-ne el consum de carbohidrats.

Receptes saludables i fàcils de preparar

Descobreix una varietat de receptes satisfactòries i carregades de sabor que es poden adaptar a diferents preferències dietètiques. Des d'amanides fresques i acolorides fins a plats reconfortants i saludables, aquestes receptes us inspiraran a crear menús deliciosos i nutritius per a tu i la teva família.

Consells per comprar aliments frescos i de temporada

En comprar aliments frescos i de temporada, és important triar productes que estiguin al punt òptim de maduresa i qualitat. Cerca granges locals i mercats agrícoles per obtenir productes frescos i d'alta qualitat. A més, mantingues un equilibri entre la varietat i la selecció d'aliments frescos per garantir una alimentació diversa i nutritiva.

Conclusions i recomanacions per mantenir una alimentació saludable

Elaborar menús saludables amb l'ajuda de la intel·ligència artificial pot transformar la manera com ens relacionem amb el menjar. En aprofitar aquesta tecnologia, podem gaudir de menús adaptats a les nostres necessitats i preferències individuals, cosa que ens motiva a mantenir una alimentació saludable a llarg termini. A més, en prioritzar la inclusió d'aliments bàsics, la planificació detallada i la flexibilitat nutricional, és possible crear menús variats, equilibrats i adaptats a diferents estils de vida i necessitats dietètiques específiques.

5. Aprenem a fer un pícnic variat!

Objectiu de l'activitat: Crear consciència sobre la importància d'una alimentació saludable i variada a través d'un pícnic interactiu.

Preparació del pícnic saludable

- Seleccionar aliments frescos: fruites fresques, verdures i sandvitxos integrals com a opcions nutritives.
- Envasos Eco-Friendly: Fomentar l'ús d'envasos reutilitzables per reduir l'impacte ambiental.
- Varietat Nutritiva: Incloure aliments de tots els grups, com proteïnes, carbohidrats i greixos saludables.

Activitats lúdiques durant el pícnic

- Identificar Fruites: Realitzar jocs perquè els nens coneguin diferents tipus de fruites i beneficis.
- Cuinar Saludablement: Ensenyar a preparar receptes senzilles amb ingredients frescos i nutritius.
- Connexió amb la Natura: Organitzar activitats a l'aire lliure per promoure'n el gaudi i actiu.

Importància d'una alimentació variada

- Desenvolupament integral: Una dieta variada promou el creixement físic i cognitiu en els nens.

- Salut i Energia: Consumir aliments variats assegura una nutrició equilibrada i una vitalitat més gran.
- Diversió i Aprenentatge: Explorar diferents sabors i textures ensenya a apreciar el menjar de forma positiva.

Conclusions i recomanacions

- Educació Contínua: Crear un entorn propici perquè els nens aprenguin sobre nutrició de forma entretinguda.
- Involucrament Familiar: Animar els pares a participar en la planificació i execució del pícnic saludable.
- Impacte Durador: Avaluar els resultats i ajustar el contingut per aconseguir un impacte més gran a llarg termini.

6. Activitat "Descobreix els Aliments"

- Es realitzarà un joc divertit on els nens hauran d'identificar diferents aliments saludables.
- Es premiarà la precisió i l'observació en la identificació dels aliments.

1. Introducció:

Benvinguda als nens i nenes al taller, amb una explicació breu de l'experiment i com funciona la nostra percepció dels aliments a través dels sentits.

L'assaig organolèptic és una tècnica que implica la degustació i avaluació d'aliments utilitzant els sentits com el gust, l'olor, la textura i, en aquest cas particular, la privació de la visió. A través d'aquest procés, els participants poden centrar-se en els altres sentits per experimentar i identificar els aliments sense la influència visual.

La percepció dels aliments es basa en la interacció complexa dels sentits i les experiències individuals. Dins la boca, les papil·les gustatives detecten els sabors dolç, salat, àcid, amarg i umami, transmetent informació al cervell sobre la qualitat dels aliments. La textura dels aliments influeix també en la nostra experiència de menjar, afegint una dimensió tàctil a la percepció.

L'olor és un factor clau en la percepció dels aliments, ja que influeix en el gust i pot evocar records i emocions associats amb els aliments. La combinació dels sabors, les textures i les olors dona lloc a la nostra experiència completa de menjar i influeix en les nostres preferències alimentàries.

En el taller, els nens es taparan els ulls per poder sentir millor els aliments amb la boca i el nas. Això els ajudarà a concentrar-se en els sabors i textures sense poder veure els aliments. Així, podran descobrir com els aliments tenen gustos diferents i com aquest gust pot canviar quan se centren només a tastar-los sense mirar-los. Serà com un joc divertit per conèixer millor els aliments i aprendre com el nostre cos els percep a través dels nostres sentits. Serà una experiència emocionant per descobrir més sobre els aliments que mengem i com els podem gaudir de manera diferent.

Presentació dels aliments que es tastaran: fruites, verdures i altres aliments saludables.

- Activitat 1: Tast de Fruita

- Cada nen o nena rebrà una mostra de fruita per tastar amb els ulls tapats.
- Es demanarà als participants que identifiquin la fruita basant-se únicament en el seu sabor, textura i olor.
- Es proporcionarà una llista de les fruites disponibles per ajudar en la identificació.

- Activitat 2: Tast de Verdura

- El mateix procés es repetirà amb mostres de verdures com ara pastanagues, bròquil, o tomàquet.
- S'anima als nens i nenes a descriure les sensacions que experimenten en tastar les verdures.
- Esbrinaran si poden identificar correctament les verdures sense veure'ls.

- Activitat 3: Joc d'Identificació

- Es realitzarà un joc divertit on els nens hauran d'identificar diferents aliments a partir del seu sabor i textura. Saludables.
- Es premiarà la precisió i l'observació aguda en la identificació dels aliments.

- Discussió i Conclusions:

- Esbrinarem quins aliments han sigut més fàcils o difícils d'identificar sense veure'ls.
- Es parlarà sobre la importància de menjar una varietat d'aliments saludables i com potenciar el gust per les fruites i verdures.
- S'animarà als nens a tastar nous aliments i a ser més oberts a experimentar amb menjar saludable.

Aquest taller proporcionarà als nens una experiència divertida i educativa on podran explorar els aliments mitjançant el sentit del gust sense la influència de la visió, fomentant així la seva curiositat i aprenentatge sobre la importància d'una alimentació saludable.

Farem dues enquestes, una abans i una després del taller, per saber si els nens estan disposats a menjar aquests aliments abans de tastar-los i després de tastar-los.

Enquesta Abans del Taller:

1. Quina és la teva opinió sobre menjar fruita i verdures?

- A. M'encanten!
- B. Les menjo de tant en tant.
- C. No m'agraden gaire.
- D. No les he provat mai.

2. Estaries disposat/da a tastar nous aliments com fruita i verdures?
- A. Sí, m'agradaria tastar nous aliments.
 - B. Potser, depèn del que sigui.
 - C. No, no m'interessa tastar nous aliments.

Enquesta Després del Taller:

1. Després de tastar fruites i verdures amb els ulls tapats, com et sents ara respecte a aquests aliments?
- A. M'agraden més ara que els he tastat.
 - B. No han canviat les meves preferències.
 - C. No m'agraden més després de tastar-los.
2. Estaries disposat/da a menjar més fruita i verdures després de l'experiència?
- A. Sí, m'agradaria menjar més fruita i verdures.
 - B. Potser, ho consideraria.
 - C. No, no m'interessa menjar més fruita i verdures.

Aquestes preguntes ajudaran a avaluar el canvi d'actitud dels nens cap als aliments saludables després de participar en l'assaig organolèptic, proporcionant informació valuosa sobre la seva disposició a tastar i menjar fruita i verdures.

RECURSOS

Espais

Hem tingut en compte els recursos que tenim actualment per poder-se aprofitar i optimitzar al màxim el cost necessari per posar en marxa el nostre programa.

- Centres d'Atenció Primària (CAP), zona de pediatria
- Zones esportives públiques de la zona: Poliesportius, Gimnasos públics, Parcs, etc.
- Una sala a l'hospital d'uns 100 m²
- Centres educatius d'interès: Sala d'actes, pati, gimnàs.

Persones

Tot el personal ha de ser totalment qualificat i amb la titulació oficial corresponent.

Grup de Treball del departament clínic:

- Una persona titulada responsable en les tasques de Psicologia
- Una persona titulada responsable en les tasques d'Endocrinologia
- Una persona titulada responsable en les tasques de Nutrició

Aquestes tres persones serien les responsables encarregades de desenvolupar i programar els temes i activitats les seccions que es farien en els tallers. També s'encarregarien de posar-se en contacte amb els centres implicats en el programa per poder desenvolupar les activitats.

Grup de treball als centres

- Una persona professional titulada en educació esportiva, per informar sobre els esports disponibles i en cas necessari, fer de professor personal. També participaria en el bloc 2, a la part esportiva.
- Dos Dinamitzadors socioculturals, per organitzar i fer els tallers i les activitats.
- Professorat de les escoles implicades. Aquest ha de participar, juntament amb els dinamitzadors, en les activitats, els quals han de ser degudament informats i educats per desenvolupar les activitats correctament.
- Un humorista, l'objectiu del qual és el ganxo per atraure l'atenció de les famílies, perquè vulguin tornar al següent esdeveniment i escoltar la informació important, i crear comunitat en la lluita contra l'obesitat infantil.

Material

Bloc 1

El material necessari en aquest bloc és el necessari per fer les activitats del taller a la sala disponible en l'hospital

- Una taula de 2 m x 4 m per exposar els aliments o eines necessàries per desenvolupar les activitats.
- Cadires per les famílies (màxim 5 famílies) que participaran en el taller.
- Un projector, per exposar els contextos.
- Material fungible: estovalles, plats, gots, coberts, targetes, material d'oficina, etc.
- Un armari per desar el material fungible.
- Impressora, amb la seva taula corresponent.

Part esportiva:

- Material disponible als poliesportius, gimnasos i espais públics

Bloc 2

Al bloc 2, gran part del material seria el que ja està disponible a les escoles, on es desenvoluparan les activitats.

- Projector, cadires, taules, etc. de la sala d'actes.
- Material disponible als gimnasos, pilotes, cordes, etc.
- Taulers i cavallets per muntar les taules i escenari al pati.
- Material fungible necessari per a les activitats. Per desenvolupar les activitats i fer un pica-pica.
- Propaganda contra l'obesitat, amb informació sobre els perills.

PRESSUPOST DEL PROGRAMA

Atesa la limitació temporal i la complexitat inherent en l'elaboració de pressupostos precisos, ens enfrontem a diversos desafiaments, entre ells la disponibilitat d'una quantitat significativa de material fungible del qual no en tenim coneixement en la nostra situació actual. Així mateix, desconeixem la naturalesa i disponibilitat dels recursos materials als llocs potencials per a la realització del programa, com ara centres educatius, poliesportius, entre d'altres. També assenyalarem que l'humorista haurà de fer tres actuacions per centre/any, per tant, el pressupost que hem presentat s'ofereix únicament com a guia orientativa, reconeixent la necessitat d'una avaluació més detallada i precisa en el moment oportú.

Taula 11. Pressupost estimat del programa contra l'obesitat infantil al barri de L'Antiga Esquerra de l'Eixample.

DESCRIPCIÓ ÍTEMS I PARTIDES	UNITAT	PREU UNITAT	COST EN
MATERIAL			
1. Taula de 2m x 4m	1	300,00 €	300,00 €
2. Cadires	30	10,00 €	300,00 €
3. Projector	1	500,00 €	500,00 €
4. Material fungible	N/A	1.000,00 €	1.000,00 €
5. Material d'esport	N/A	5.000,00 €	5.000,00 €
6. Tablons	20	10,00 €	200,00 €
7. Cavallets	40	10,00 €	400,00 €
8. Material d'activitats	N/A	1,50 €	400,00 €
9. Aperitius	3	500,00 €	1.500,00 €
10. Propaganda	3	300,00 €	900,00 €
11. Armari	1	150,00 €	150,00 €
12. Ordinador	1	800,00 €	800,00 €
13. Impresora	1	100,00 €	100,00 €
14. Taula d'impresora	1	50,00 €	50,00 €
PERSONAL D'UN ANY		Preu unitat/any	
Dinamitzador	2	15.000,00 €	30.000,00 €
Humorista	3	300,00 €	900,00 €
Psicòleg	1	18.000,00 €	18.000,00 €
Endocrí	1	40.000,00 €	18.000,00 €
Nutricionista	1	22.000,00 €	22.000,00 €
Educador esportiu	1	28.000,00 €	28.000,00 €
TOTAL			110.100,00 €

Font: Elaboració pròpia.

AVALUACIÓ

Pel que fa a l'avaluació i millora del programa, tenint en compte que ens interessa tant l'aprenentatge com la reducció de l'obesitat infantil i alhora també ens interessa l'opinió d'infants i famílies (a major satisfacció major facilitat de què es vinculin i apliquin l'aprens al programa).

Per a l'avaluació també hem considerat el fet que hi ha dos blocs amb necessitats similars però contextos diferents. Per això, es faran mesures adaptades a cada bloc i context, tot i que s'ha intentat mantenir la mateixa línia avaluativa en els Instruments d'Avaluació dels blocs.

BLOC I

En aquest cas, la població a qui és dirigida és la població afectada per l'obesitat i les seves famílies, sobre les quals s'actua per fer front a aquesta patologia. Per tant, els criteris d'avaluació estan centrades en:

- Adequació de l'IMC.
- Aprenentatge i aplicació d'hàbits saludables.
- Satisfacció amb el programa.
- % d'obesitat infantil.

D'altra banda, tot i que els principals agents a qui és dirigit aquest programa són les famílies i infants serà interessant també tenir en compte l'opinió d'altres agents implicats com per exemple els pediatres.

Tenint en compte l'anterior, les mesures proposades per avaluar l'eficàcia i satisfacció d'aquest bloc del programa serien:

- Taxa de prevalença d'obesitat infantil al barri. (Limitat a la població de 0 a 14 anys en què s'aplica el bloc).
- Adequació de l'IMC dels infants que passin pel programa, tant abans com després. Així com en seguiments posteriors, per tal de veure possible recaiguda i efectivitat del programa.
- Qüestionaris/Enquestes sobre valoració/adequació de l'experiència a programa incloent ítems com continguts, espais i personal implicat.
- Qüestionaris/Enquestes sobre els continguts del programa per veure l'aprenentatge real d'infants i famílies.

Per tal de recopilar aquestes dades els instruments que es farien servir són:

- Mailing posterior a la sortida del programa, així com al personal implicat. Eina: Mailchimp.
- Mesura de l'IMC a través dels pediatres i CAP.
- Qüestionaris aplicats abans i després de la realització de les activitats del programa.

BLOC II

Pel que fa a aquest bloc, la població a qui és dirigida és la població escolaritzada, en general les seves famílies, per tal d'informar i prevenir aquesta patologia. Per tant, els criteris d'avaluació estan centrades en:

- Aprenentatge i aplicació d'hàbits saludables.
- Satisfacció amb el programa.
- Participació del programa.

En aquest cas, els agents implicats més enllà de les famílies i infants escolaritzats al barri de l'Antiga Esquerra de l'Eixample, també inclourà els centre educatius implicats i el seu personal.

Tenint en compte l'anterior les mesures proposades per avaluar l'eficàcia i satisfacció d'aquest bloc del programa serien:

- Qüestionaris/Enquestes sobre valoració/adequació de l'experiència a programa incloent ítems com continguts, espais i personal implicat.
- Qüestionaris/Enquestes sobre els continguts del programa per veure l'aprenentatge real d'infants i famílies.

Per tal de recopilar aquestes dades els instruments que es farien servir són:

- Mailing posterior als dies de programa, així com al personal implicat. Eina: Mailchimp.
- Qüestionaris aplicats abans i després de la realització de les activitats del programa.
- Fer recompte dels participants en les jornades del programa.

SEGUIMENT I PROCÉS DE MILLORA

Un cop recopilada la informació necessària per dur a terme el seguiment i l'avaluació de l'eficàcia del programa, és factible fer-ne un seguiment mitjançant enquestes periòdiques als centres escolars. Aquestes enquestes permetrien avaluar el nivell de coneixement dels estudiants sobre aliments saludables i determinar si aquesta informació incideix en la modificació de mals hàbits, particularment pel que fa a l'activitat física.

A més, es podrien proposar activitats físiques de fàcil execució per ser realitzades en conjunt amb les famílies. És fonamental que no només els infants, sinó també les famílies participin en aquestes activitats per fomentar la creació d'hàbits saludables i enfortir les relacions intrafamiliars.

Una altra estratègia seria fer seguiments a través dels Centres d'Atenció Primària (CAP), específicament a l'àrea de pediatria. Es podrien recopilar estadístiques sobre la prevalença de l'obesitat infantil i fer investigacions per identificar les causes de nous casos d'obesitat que puguin sorgir. Això podria incloure entrevistes als pares per comprendre millor la situació i així ajustar i millorar les activitats del programa o els seus objectius.

Pel que fa al segon bloc d'accions, seria pertinent estudiar diverses formes de publicitat actualitzada, que generin un impacte reflexiu i, alhora, siguin ben rebudes pel públic. Això permetria mantenir una presència constant sobre el problema i dotar les famílies d'eines adequades per resistir la temptació d'adoptar mals hàbits alimentaris i sedentaris, atesa la seva presentació atractiva.

Totes aquestes mesures podrien integrar-se al programa, el qual hauria de ser dinàmic. És crucial que, a mesura que s'identifiquin activitats poc efectives, es prenguin mesures immediates per eliminar-les i substituir-les per altres de més atractives i actualitzades, garantint així que el programa segueixi sent atractiu i eficaç.

DEMOSTRACIÓ I TESTEIG A PETITA ESCALA DEL PROTOTIP

En aquest apartat, atès que no hem pogut provar el nostre prototip de programa a causa de la seva complexitat i les extenses dimensions que abasta, s'ha pres la decisió de dur a terme una demostració breu d'una de les activitats que poden ser incloses en l'índex del programa.

A causa de restriccions temporals i limitacions en la capacitat per dur a terme la prova en un context més ampli i amb una mostra més representativa, és important reconèixer que, des d'una perspectiva estadística, la prova realitzada no té rellevància significativa. En lloc de constituir un estudi estadístic exhaustiu, es concep com un exercici preliminar amb fins orientatius per avaluar la direcció del programa.

L'estudi es va fer utilitzant dues mostres de nens amb edats compreses entre els vuit i nou anys. Específicament, es van dur a terme proves en dues aules de quart curs de primària, una composta per 27 nens i l'altra per 24 nens, al col·legi Salvador Espriu, ubicat a Granollers, Barcelona

Mostra d'activitat pilot

És una activitat lúdica que promou l'activitat física i, alhora, ensenya a distingir entre aliments processats saludables i no saludables. Està inspirada en un joc antic que els nens solien jugar fa cinquanta anys, anomenat "mocadoret, mocadoret". Els participants es divideixen en dos grups i juguen en un camp que conté una línia central que els separa i dues línies de meta per a cada equip a cada costat. A la línia central hi ha un àrbitre amb un mocador a la mà, i tots els membres de cada equip tenen assignat un número.

L'àrbitre esmenta un número en veu alta. El jugador corresponent a aquest número ha de sortir de la seva línia de meta, agafar el mocador i tornar sense ser atrapat pel rival que té el mateix número a l'altre equip. El joc consisteix a prendre el mocador abans que l'equip contrari i tornar a la línia de meta abans que el membre corresponent de l'equip rival l'atraci amb el mocador.

L'activitat lúdica que hem dissenyat conté una variant que introdueix la informació que volem proporcionar sobre aliments processats.

Aquesta variant també ha estat necessària a causa del temps limitat disponible, ja que es va dur a terme durant l'horari escolar de vesprada, i per la quantitat de nens que participaven en l'activitat.

La variant consisteix que, en lloc d'haver-hi un mocador, l'àrbitre només indica el senyal de sortida i el número que en surt. A la línia de sortida es van col·locar tots els cartells, la meitat amb una imatge d'un aliment processat saludable i l'altra meitat amb un aliment processat no saludable. Si el participant pren el cartell abans que l'oponent i s'equivoca d'aliment, perd el punt i passa a l'equip contrari. L'equip que arribi primer als 20 punts guanya el joc.

L'activitat que hem presentat tenia dos objectius i es va dividir en tres parts:

- Objectiu 1: Esbrinar si els nens que hi participaven aprenien a diferenciar els aliments sans dels no saludables que havíem mostrat.
- Objectiu 2: Saber si els havia agradat l'activitat i, per tant, estarien disposats a repetir aquesta activitat.

Parts de l'activitat

Part 1:

Va consistir en una breu introducció informativa, on es va trencar el gel i es van presentar els cartells, establint un ambient còmplice a través de bromes. Durant aquesta etapa, es va marcar els nens al front i a la mà amb un pintallavis per identificar a quin equip es trobaven i quin número els corresponia. També es va explicar la variació del joc i es va advertir que a causa de limitacions de temps, diversos nens sortirien alhora per a cada número.

Part 2:

Aquesta va ser la secció esportiva de l'activitat que s'ha explicat anteriorment on els nens van memoritzar la informació mentre practicaven esport, combatent el sedentarisme.

Part 3:

Va consistir en el lliurament de premis i les votacions. Els nens van votar mitjançant dos cartells, un de color taronja, indicant que no els havia agradat l'activitat, i un altre de color verd, que indicava que sí que els havia agradat. Durant el lliurament de premis es va emfatitzar que tots eren guanyadors, per la qual cosa cadascú va rebre un premi. Aquest premi va consistir en un refrigeri saludable processat, com pipes o cacauets naturals, lliures de conservants, sal i sucre.

Mostres de la petita Introducció

Els aliments saludables són com els superherois del nostre cos. Necessitem menjar per tenir energia i poder fer totes les coses divertides que ens agrada fer. Els aliments saludables tenen coses bones dins, com vitamines i minerals. Aquestes coses bones ajuden els nostres músculs a créixer, els nostres ossos a estar forts i a mantenir-nos lluny dels refredats i les malalties. Els aliments saludables són com els superherois que ens mantenen forts, feliços i plens d'energia.

L'obesitat és com quan el teu cos té massa pes. I això no és bo per a la teva salut. Per tant, hem de menjar molts aliments que siguin bons per a nosaltres i fer coses que ens ajudin a moure el nostre cos. Així, ens mantindrem forts i sans!

Foto XX: Diapositiva de la presentació realitzada en el testeig de l'activitat del programa del pla pilot. (2024)



Font: Elaboració pròpia amb l'ajuda de la IA GammaAPP.

VALIDACIÓ

Resultats de l'activitat

Les nostres expectatives respecte als objectius van ser superades. A la primera classe, un 99,93% dels nens van gaudir de l'activitat i van expressar el seu desig de repetir-la, mentre que a la segona classe, el 100% dels nens la van gaudir plenament.

A l'inici de l'activitat molts nens desconeixien què eren els aliments processats, ni tan sols eren conscients de l'existència de processats saludables i no saludables. Al llarg de l'activitat, es va observar que al principi alguns nens cometien errors o es quedaven indecisos davant dels cartells, ja que no tenien clar quins aliments eren saludables i quins no, cosa que els en dificultava la identificació. Tot i això, cap al final de l'activitat, es va notar que ja no cometien errors i seleccionaven directament els cartells adequats, encertant el 100% de les vegades per no perdre cap punt.

Es va indagar sobre la raó per la qual als dos únics nens que van votar en contra no els va agradar l'activitat, i la seva resposta va ser que al final de l'activitat els dos equips resultaven guanyadors, cosa que no els agradava perquè consideraven que n'hi devia haver un vencedor.

D'altra banda, també van sorgir preguntes inesperades sobre la informació nutricional dels premis que havíem lliurat. Observem que alguns nens van mostrar interès per aquesta informació i la van examinar, qüestionant les dades que els havíem proporcionat. Aquest fet ens va sorprendre, ja que únicament esperàvem que els nens aprenguessin ràpidament a través del joc, però els nens, amb la informació adequada, van anar més enllà, demostrant iniciativa pròpia en jutjar i seleccionar els productes.

Amb base a aquestes dades, podem concloure que l'activitat va ser un èxit, ja que vam aconseguir àmpliament els nostres dos objectius: determinar si els nens participants van aprendre a distingir entre els aliments saludables i no saludables que vam presentar, i avaluar si van gaudir de l'activitat i, per tant, estarien disposats a repetir-la.

Això és rellevant en el context del nostre programa, ja que considerem que les activitats esmentades són efectives, cosa que converteix el programa en un projecte valuós en la lluita contra l'obesitat infantil.

Resultats de l'enquesta pels pares

Segons els resultats de l'enquesta, l'educació nutricional dels nostres fills és considerada una prioritat. Ensenyar-los a prendre decisions saludables en relació amb la seva salut es veu com una forma d'assegurar que creixin més saludables, previnguin malalties i mantinguin un estil de vida adequat. Es destaca la importància de treballar en aquesta àrea tant des de l'escola com des de casa, amb l'objectiu de promoure un estil de vida saludable de manera coordinada.

Els participants de l'enquesta subratllen que els nens aprenen de manera més significativa a través del joc, cosa que facilita la comprensió de conceptes i la seva aplicació a la vida real, a més de motivar-los. També s'observa que, en l'actualitat, el màrqueting dels productes processats pot ser enganyós, i es considera que activitats d'aquest tipus poden ajudar els nens a distingir-los.

Així doncs, es destaca una activitat concreta que combina l'aprenentatge de conceptes nutricionals amb l'exercici físic a través d'un joc popular, el que motiva als nens a participar. Aquesta activitat també contribueix a promoure l'exercici físic, un hàbit considerat fonamental per a una vida saludable.

Finalment, es posa de manifest la importància de l'entorn domèstic com a font d'aprenentatge, ja que es considera que els nens poden trobar exemples pràctics a la nevera i al rebost de casa de manera habitual. Se suggereix la possibilitat de fer variants d'aquesta activitat, augmentant la dificultat, com ara la selecció de combinacions de productes per a un esmorzar, dinar o sopar saludable.

CONCLUSIONS

Debat i línies de recerca futures

Tot i que el nostre programa presenta certes limitacions especialment pels recursos, temps i amplitud de la temàtica abordada, creiem que la proposta plantejada té un suport teòric i metodològic fort que permeten justificar tant la seva validesa interna i externa.

Un exemple de l'anterior, és la mostra emprada. Doncs la mostra inclou tot i estar limitada al barri de l'Esquerra de l'Eixample difereix en funció del bloc. Ja que els joves no necessàriament resideixen o s'escolaritzen a l'Antiga Esquerra de l'Eixample. Això ha implicat que calguin dos processos d'avaluació diferents en funció del BLOC I i II.

D'altra banda, entenem que la proposta feta és potser encara àmplia i potser caldria entrar més al detall. Tanmateix, creiem que amb les dades aportades està justificada la seva aplicació i alhora és realitzable. De fet, tal com s'ha organitzat la proposta, les tasques a realitzar des d'aleshores al futur per poder aplicar el programa poden realitzar-se en el decurs de dos mesos.

Aquestes tasques s'orienten a:

- Creació de continguts i protocols dels programes.
- Creació de calendaris dels programes.
- Gestió i contactes amb els diferents actors implicats per obtenir la seva col·laboració i recursos.

Respecte a les línies de recerca futures que quedarien pendents pel nostre programa, queda clar que les limitacions de temps i recursos són importants, i que cal aprofundir en el testeig i avaluació de la iniciativa per part dels diferents actors que poden quedar implicats. Per tant, les línies de recerca que ens plantegem de cara a futur serien:

- Desenvolupar en major profunditat les activitats i tallers pel programa.
- Fer proves més àmplies de les activitats.
- Ampliar el testeig a altres actors.
- Analitzar possibles extrapolacions a altres territoris i poblacions.

Conclusió

Aquest apartat més que ser unes conclusions en el sentit estricte de la paraula pretenen ser un espai per compartir, exposar allò que hem après amb el projecte i el testeig sobre l'obesitat infantil. Així com un decàleg d'eines i coneixements que creiem que poden ser útils per a la lluita i prevalença contra l'obesitat, els quals volem compartir.

En relació amb el comentat anteriorment, queda clar que l'obesitat és una patologia amb un alt nivell d'incidència en la societat al voltant de l'Hospital Clínic.

També ha quedat patent que l'obesitat té un caràcter multifactorial que implica que per lluitar contra ella cal tractar diferents elements, però que tres elements especialment importants són l'educació sobre el problema, l'alimentació i els hàbits d'activitat física tant a escala individual, de grup social i de societat.

El nostre programa ha tractat de donar resposta als elements presentats anteriorment, de manera que es busca no només prevenir sinó també actuar de forma activa sobre la patologia, incloent-hi diferents actors.

En aquest sentit, tant amb la recerca bibliogràfica com en el desenvolupament i testeig del programa s'han mostrat útils alguns elements i s'han obert certs espais interessant per actuar contra aquesta patologia. Les quals es presenten a continuació:

- Ús de les IA per crear i definir programes contra l'obesitat. Tant per simplificar les tasques com per crear programes amb un caràcter personalitzat o universal. Per exemple, es pot emprar la IA Rask.AI per traduir materials i continguts a qualsevol llengua, i així eliminar barreres lingüístiques.
- La importància dels progenitors respecte a fer front a l'obesitat infantil.
- La importància de donar importància al cos pedagògicament.

- Fer conscients als infants i pares de la importància de determinats hàbits i processos alimentaris i tractar-los com a agents actius i no passius (tenen capacitat d'incidir i depèn d'ells/es els canvis), oferint exemples o programes adaptats. Per exemple a través de les IA.
- Com l'obesitat infantil és un element que estableix les bases per a l'obesitat en edats adultes.
- L'urbanisme del territori i els equipaments públics disponibles influeixen en l'hàbit d'activitat física. En el cas del barri de L'Antiga Esquerra de l'Eixample compte amb un trànsit alt i pocs equipaments esportius públics, fet que pot implicar un gradient social amb relació a l'activitat física.
- Els hàbits alimentaris i activitats esportives inclouen més enllà d'un caràcter social també un caràcter cultural. Això permet que a través de programes que tractin aquestes dimensions es poden fer servir per donar visibilitat a altres cultures i grups socials, tractant altres problemàtiques existents en la societat (Invisibilització cultural) o en el sistema educatiu.

BIBLIOGRAFIA

Nutrición Hospitalaria - Arán Ediciones, S.L. (s. f.).

<https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/02205/show>

Rodríguez Corredor ZA, *Los determinantes sociales y su importancia para los profesionales de la salud* (Generación de contenidos impresos N.º 17). Bogotá: Ediciones Universidad Cooperativa de Colombia. <https://doi.org/10.16925/gcnc.15>

Resumen de Evolución y determinantes del sobrepeso y la obesidad infantil. Análisis de la encuesta de salud del año 1993 al 2011 - Dialnet. (s. f.).

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=311388&info=resumen>

Resumen de Intervenciones dirigidas a la reducción de la obesidad infantil. Revisión bibliográfica - Dialnet. (s. f.).

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9283989&info=resumen>

Resumen de Estado nutricional de la población infantil en Asturias (Estudio ESNUPI-AS): delgadez, sobrepeso, obesidad y talla baja - Dialnet. (s. f.).

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5072767&info=resumen>

Obesidad. Clasificación y factores ambientales y fármacos que la favorecen. (2021, 14 mayo). www.elsevier.com.

<https://www.elsevier.com/es-es/connect/obesidad-clasificacion-y-factores-ambientales-y-farmacos-que-la-favorecen>

Institut Metròpoli. (2024, 27 febrero). *Les escoles de Ciutat Vella més exposades a botigues d'aliments poc saludables.* Institut Metròpoli.

<https://www.institutmetropoli.cat/ca/noticias/entorns-alimentaris-infancia-salut/>

Moschonis, G., Siopis, G., Anastasiou, C. A., Iotova, V., Stefanova, T., Dimova, R., Rurik, I., Radó, A. S., Cardon, G., De Craemer, M., Lindström, J., Aznar, L. A. M., De Miguel-Etayo, P., Makrilakis, K., Liatis, S., & Manios, Y. (2022). Prevalence of Childhood Obesity by Country, Family Socio-Demographics, and Parental Obesity in Europe: The Feel4Diabetes Study. *Nutrients*, 14(9), 1830. <https://doi.org/10.3390/nu14091830>

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social - Portal Estadístico del SNS - *Porcentaje de personas con obesidad, por sexo según comunidad autónoma*. (s. f.). <https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/sanidadDatos/tablas/tabla10.htm>

De Barcelona, D. (s. f.). *Sobrepès i obesitat - Entorno Urbano y Salud - diba.cat*. Entorno Urbano y Salud. <https://www.diba.cat/es/web/entorn-urba-i-salut/sobrepes-i-obesitat>

Serral G, Sánchez F, Ariza C. Programa de Prevenció de l'Obesitat Infantil de Barcelona (Projecte POIBIN). Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona, 2019. https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2019/11/ASPB_poibin_obesitat_infantil.pdf

Luz, C. M. M., & Manuel, P. P. L. (2022). *Intervenciones a nivel escolar para el control de la diabetes, la prevención de la obesidad y la promoción de la actividad física: estudio de metaanálisis*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/dctes?codigo=304935>

Ariza, C., Ortega-Rodríguez, E., Sánchez-Martínez, F., Valmayor, S., Juárez, O., & Pasarín, M. I. (2015). *La prevención de la obesidad infantil desde una perspectiva comunitaria*. *Atención Primaria*, 47(4), 246-255. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656714003989>

López, F. M. (2021). *Intervención en la prevención de la obesidad y sobrepeso en escolares: Un meta-análisis*. Primer Premio 2020. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8293547>

Del Carmen Cid Márquez, P., Perales, C. A., & Trejo, C. S. F. (2022). *Análisis de la efectividad de estrategias de prevención y control de sobrepeso y obesidad escolar. Revisión sistemática y metaanálisis*. *revistas.uaz.edu.mx*. <https://revistas.uaz.edu.mx/index.php/ibnsina/article/view/1401>

Maldonado, J., Quezada, H. C., Hernández-Mosqueira, C., & Obando, E. S. (2023). *Efectividad de programas de intervención escolar orientada a la reducción de la obesidad infantil: Una revisión sistemática*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8689012>

[Prueban con éxito un programa para reducir la obesidad infantil en las escuelas - Universitat Autònoma de Barcelona - UAB Barcelona](#)

La salut als barris - ASPB - Agència de Salut Pública de Barcelona. (2022, 31 enero). ASPB - Agència de Salut Pública de Barcelona. <https://www.aspb.cat/arees/la-salut-en-xifres/la-salut-als-barris/>

Departament d'Estadística. Ajuntament de Barcelona. Home (cas). (s. f.).
<https://ajuntament.barcelona.cat/estadistica/castella/index.htm>

El projecte Shape Up Europe pretén millorar els hàbits de salut per prevenir l'obesitat infantil. (2007, 27 febrero). El projecte Shape Up Europe pretén millorar els hàbits de salut per prevenir l'obesitat infantil. Ajuntament de Mataró.

<https://www.mataro.cat/ca/actualitat/noticies/2007/el-projecte-shape-up-europe-preten-millorar-els>

PREME - Programa de revisió de menús escolars a Catalunya. (s. f.). Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).

https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/PREME/

Pla Integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS). (s. f.). Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).

https://salutpublica.gencat.cat/ca/sobre_lagencia/Plans-estrategics/PAAS/index.html

De Barcelona, U.-. U. A. (s. f.). Prueban con éxito un programa para reducir la obesidad infantil en las escuelas. UAB Barcelona.

<https://www.uab.cat/web/sala-de-prensa/detalle-noticia/prueban-con-exito-un-programa-para-reducir-la-obesidad-infantil-en-las-escuelas-1345667994339.html?noticiaid=1345672768465>

AESAN - Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (s. f.).

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/noticias_y_actualizaciones/noticias/2020/heroes_plato.htm

MUÉVETE. (s. f.). <https://programanereu.es/>

Salud con Coach. (2022, 9 julio). ANUNCIO OBESIDAD INFANTIL [Vídeo].

YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Jup38yzB1bq>

#MePongoLa10. (s. f.). UNICEF. <https://www.unicef.org/colombia/mepongola10>

ANNEXOS

Fotos de l'activitat pilot (aprenent els aliments processats), 19 de març de 2024, col·legi Salvador Espriu, Granollers.

Annex I

Fotos: Presentació i informació sobre aliments processats



Font: Elaboració pròpia.

Annex II

Fotos: Demostració dels aliments. Fent complicitat



Font: Elaboració pròpia.

Fotos de l'activitat pilot (aprenent els aliments processats), 19 de març de 2024, col·legi Salvador Espriu, Granollers.

Annex III

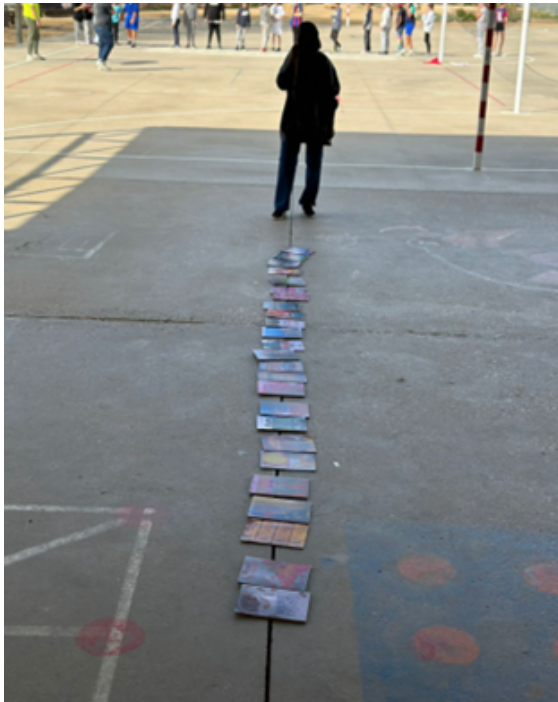
Fotos: Preparació del joc



Font: Elaboració pròpia.

Annex IV

Fotos: Activitat en funcionament



Font: Elaboració pròpia.

Fotos de l'activitat pilot (aprenent els aliments processats), 19 de març de 2024, col·legi Salvador Espriu, Granollers.

Annex V

Fotos: Activitat en funcionament



Font: Elaboració pròpia.

Annex VI

Fotos: Activitat en funcionament



Font: Elaboració pròpia.

Fotos de l'activitat pilot (aprenent els aliments processats), 19 de març de 2024, col·legi Salvador Espriu, Granollers.

Annex VII

Fotos: Activitat en funcionament



Font: Elaboració pròpia.

Annex VIII

Fotos: Activitat en funcionament



Font: Elaboració pròpia.

Fotos de l'activitat pilot (aprenent els aliments processats), 19 de març de 2024, col·legi Salvador Espriu, Granollers.

Annex IX

Fotos: Votació i entrega de premis



Font: Elaboració pròpia.

Annex X

Fotos: Votació i entrega de premis



Font: Elaboració pròpia.

Annex XI

Llista d'aliments del joc:

Aliments processats saludables:

- logurt natural baix en greix
- Civada instantània sense sucre afegit
- Verdures congelades sense additius
- Hummus
- Sopa de verdures baixa en sodi
- Cereals integrals baixos en sucre
- Fruites enllaunades al seu propi suc
- Coloms de blat de moro casolans sense mantega ni sal afegida
- Llet d'ametlles sense sucre afegit Tofu
- Formatge cottage baix en greix
- gall dindi o pollastre sense pell
- Tonyina enllaunada en aigua
- Pa integral
- Fruits secs naturals (sense sal ni sucre afegit)
- Mantega de cacauet natural sense sucre afegit
- Edamame congelat.
- Salsa de tomàquet casolana sense sucres afegits
- Salmó enllaunat al natural
- Truites de blat de moro integrals

Aliments processats no saludables:

- Galetes farcides de crema
- Begudes gasoses ensucrades
- Cereals d'esmorzar ensucrats.
- Patates fregides de bossa
- Dolços i caramels
- Productes de brioixeria industrial (dònuts, croissants, etc.)
- Gelat amb alt contingut en greixos i sucres
- Salses per a amanides comercials amb alt contingut de greixos i sucres
- Embotits processats (salsitxes, bacó, etc.)
- Refrescos energètics
- Sopes enllaunades amb alt contingut en sodi
- Salses per a pasta amb alt contingut en greixos saturats i sucres
- Cereals d'esmorzar amb xocolata o glacejats
- Entrepans i snacks salats alts en greixos saturats i sodi
- Mantega o margarina amb greixos trans
- logurts amb saboritzants i alts en sucres
- Pizzes congelades precuinades
- Coloms de blat de moro de microones amb saboritzants artificials
- Púdings instantanis
- Salses de tomàquet comercials amb alt contingut en sucres i additius.

Annex XII

Enquesta de valoració per als pares/mares/altres

Benvolguts pares i mares,

Us demanem que completeu aquesta enquesta per avaluar l'activitat lúdica que els vostres fills han participat recentment. L'activitat està dissenyada per fomentar la diferenciació entre aliments saludables i no saludables mentre es promou l'activitat física. La vostra opinió és molt valuosa per a nosaltres per millorar i adaptar aquesta activitat a les necessitats dels vostres fills. Si us plau, contesteu amb sinceritat.

1. Quina és la vostra opinió sobre la importància de l'educació nutricional per als vostres fills?

L'educació nutricional dels nostres fills és prioritària, ja que ensenyar-los a prendre bones decisions respecte a la seva salut, farà que creixin més saludables, previndrà malalties i amb un estil de vida adequat. És important que es treballi des de l'escola i des de casa, anar tots en la mateixa direcció promovent un bon estil de vida.

2. Com valoreu l'enfocament lúdic de l'activitat per ensenyar als nens sobre aliments saludables i no saludables?

Els nens aprenen de manera més significativa a través del joc així facilita la comprensió de conceptes i l'apliquen a la vida real. A més, els motiva molt.

3. Penseu que aquesta activitat ajuda els vostres fills a entendre millor la diferència entre aliments processats saludables i no saludables?

Sí, ja que avui dia el màrqueting dels productes processats són enganyosos i aquesta activitat els ajuda a distingir-los.

4. Creieu que l'activitat fomenta un estil de vida saludable i la importància de l'activitat física?

Creiem que l'activitat duta a terme combina l'aprenentatge de conceptes nutricionals com saber diferenciar entre productes processats sans i no sans amb l'exercici físic a través d'un joc popular que els motiva molt. Així a més, d'aprendre també corren i fan esport que és un hàbit també molt important per portar una vida saludable.

5. Com valoreu la varietat d'aliments presentats durant l'activitat? Trobeu que són representatius dels aliments que els vostres fills consumeixen habitualment?

Sí, creiem que són exemples que poden trobar a la cuina i rebost de casa habitualment.

6. Teniu algun suggeriment per millorar l'activitat?

Un cop l'activitat està assimilada, es pot fer una variant augmentant la dificultat: han d'escollir una combinació de 2 o 3 productes per fer un esmorzar/dinar/sopar saludable.

Gràcies per dedicar el vostre temps a completar aquesta enquesta. La vostra retroalimentació és molt important per a nosaltres per continuar millorant les activitats educatives dels vostres fills. Si teniu alguna altra pregunta o comentari, si us plau, feu-nos saber.