
Alimentació saludable

Presentació d'experiències municipals

Àrea de Salut Pública i Consum
Diputació de Barcelona

11 de març de 2008



A Barberà mengem bé, bo i sa!

**Campanya de sensibilització i educació
per a una alimentació saludable**

Octubre i novembre de 2007

Índex

Presentació.....	2
Objectius de la campanya	3
Descripció de la campanya.....	4
Estratègia comunicativa de la campanya.....	5
Difusió de la campanya.....	6
Material educatiu utilitzat.....	7
Valoració de la campanya	8
Annexes.....	15

1. Resum de les activitats de la campanya
2. Quadríptic informatiu de la campanya
3. Resum de les activitats de l'any 2006

Presentació

L'alimentació adequada promou una bona salut i un correcte desenvolupament físic i intel·lectual, i ajuda a prevenir tant problemes de salut immediat (anèmia, obesitat, hipercolesterolemia, hipertensió,...) com problemes de salut a llarg termini (malalties cardiovasculars, alguns tipus de càncer,...).

Però, tot i conèixer la influència de l'alimentació en la nostra salut, els nostres hàbits alimentaris sovint no són del tot correctes.

Per això és important promoure, des de l'administració pública, una alimentació variada, equilibrada i saludable i la pràctica d'exercici físic regular a la nostra població.

Aquest és el motiu de la campanya de sensibilització i educació nutricional "**A Barberà mengem bé, bo i sa!**", portada a terme per diferents regidories o programes municipals de l'Ajuntament de Barberà del Vallès, amb l'objectiu comú de motivar a la ciutadania a menjar bé, bo i sa, un primer pas per adquirir hàbits alimentaris saludables.

Les activitats d'aquesta campanya s'han programat pel mes d'octubre i novembre, a rel del Dia Mundial de l'Alimentació, el 16 d'octubre.

El Dia Mundial de l'Alimentació va ser establert pels Estats Membres de la Organització de les Nacions Unides per l'Agricultura i l'Alimentació (ONU-FAO) el novembre de 1979. La data escollida – 16 d'octubre – és l'aniversari de la FAO. Des d'aleshores es celebra cada any en diversos països.

A Barberà, l'any passat, el 2006, va ser el primer any que es van oferir diverses activitats sobre alimentació i salut, concentrades en dos mesos, adreçades a tots els trams d'edat de la població i amb la participació de diferents seccions municipals.

Aquest any és el segon, i la previsió pels propers anys és continuar amb aquesta oferta, atès que, per una banda, la valoració per part de les persones participants va ser bona i, per altra banda, considerem que és necessari fer intervencions en educació nutricional, adreçades a les famílies, des de l'administració local, amb l'objectiu principal de fomentar la seva participació en l'educació nutricional dels seus fills i filles, néts i nétes. Així doncs, amb aquestes intervencions pretenem donar suport a les famílies per tal que aquestes prenguin consciència del seu paper educador, es responsabilitzin de la salut de la família, tinguin recursos per actuar amb coherència i puguin així proporcionar una alimentació saludable al mateix temps que ensenyen a menjar bé a tota la família amb criteris de salut i de sostenibilitat social i mediambiental i, en definitiva, promouen un consum alimentari responsable.

Així és que, des de l'Ajuntament, aquests mesos d'octubre i novembre, treballem intensament perquè a Barberà es mengi millor. Durant tot l'any dissenyem i desenvolupem intervencions destinades a promoure hàbits alimentaris saludables, però aquests mesos d'octubre i novembre som més i fem més: volem que a Barberà tothom parli de menjar bé, bo i sa!



Objectius de la campanya

Objectiu general

- Motivar a la ciutadania a menjar bé, bo i sa

Objectius específics

- Sensibilitzar i conscienciar a la població sobre la importància d'una adequada alimentació.
- Divulgar i educar per a un consum alimentari responsable, que incorpori criteris de salut i de sostenibilitat social i mediambiental.
- Dotar d'eines i recursos a les persones assistents a les activitats per tal de millorar la seva alimentació i la de la seva família.
- Promoure que els establiments alimentaris (comerços de comestibles i restaurants) facin difusió de l'alimentació saludable.
- Treballar transversalment amb les diferents seccions municipals en la promoció d'una alimentació saludable a la nostra ciutadania.
- Donar continuïtat a la campanya iniciada l'any 2006 i consolidar així l'establiment d'un "mes de salut i alimentació" a Barberà del Vallès.
- Fer divulgació a la població del programa d'educació nutricional que durant el curs escolar es porta a terme en els centres educatius.
- Fomentar l'actitud participativa de la ciutadania en futures intervencions d'educació nutricional.



Descripció de la campanya

A Barberà mengem bé, bo i sa! és una campanya de sensibilització i educació per a una alimentació saludable, portada a terme des de l'Ajuntament, durant els mesos d'octubre i novembre.

Aquesta campanya té un caire clarament transversal: organitzada des de diferents seccions i programes municipals (Comerç i Mercats, Cultura, Educació, Gent Gran, Igualtat per les dones, Medi Ambient, Població Nouvinguda i Benestar Social i Salut), amb la finalitat d'arribar als diferents grups de població (infants, adolescents i joves, pares i mares, gent gran, població nouvinguda, dones, mestres, comerciants, restauradors,...) i intervenir en diferents àmbits (llars d'infants, escoles de primària, instituts, biblioteca, mercat municipal, associació de comerciants, restaurants, centres cívics, casals de gent gran, plana web municipal, butlletí municipal,...).

Les activitats programades són diverses: xerrades, tertúlies, tallers, cursos de cuina, cinefòrums, visites al mercat, activitats a l'escola, narracions de contes, elaboració de material divulgatiu, exposicions, concurs de receptes, etc. (vegeu annex 1).

En aquest segon any, en relació a l'any passat, es consoliden algunes activitats, es modifiquen, per millorar-les, altres i se'n posen en marxa de noves en àmbits que no havíem intervingut. D'aquesta manera, la nutrició comunitària i la promoció d'una alimentació saludable es converteixen en una de les prioritats en salut, seguint així una tendència autonòmica, estatal i europea.

D'altra banda, atès que és el segon any de programació d'activitats relacionades amb l'alimentació saludable concentrades en dos mesos, enguany volem implantar la campanya en el nostre municipi com a tal i, paral·lelament, implantar una imatge i donar-la a conèixer a la població.

A través de la imatge de la campanya, tant en aquesta primera edició com en les properes edicions, pretenem transmetre a la ciutadania un missatge genèric, simple, agradable, desculpabilitzador i accessible: *A Barberà mengem bé, bo i sa!*



Estratègia comunicativa de la campanya

Objectius

- Evidenciar i identificar la campanya
- Dotar de coherència i unitat comunicativa totes les accions de la campanya
- Sostenibilitat i perdurabilitat visual
- Identificació i proximitat amb la població
- Dotar de valors identitaris i personals
- Transmetre un missatge positiu i d'accessibilitat

Creació de l'element gràfic identificatiu de la campanya (segell)



Per representar i identificar el conjunt d'iniciatives que es portin a terme per l'Ajuntament en relació a la promoció d'una alimentació saludable; per tant, aquest segell s'utilitzarà en aquesta i en properes campanyes i altres intervencions que es facin al llarg de l'any.

La "B" reforça el concepte i acció de menjar a través de la mossegada i el concepte d'identitat i localització. Uneix dos conceptes: Barberà i alimentació.

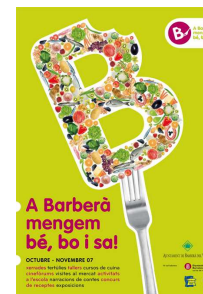
La forquilla reforça el concepte i acció de menjar.

La forquilla punxant a la "B" aporta sentit de l'humor i complicitat i reforça el concepte d'acció.

El cromatisme contrastat, alegre i vital reforça el concepte d'alimentació variada i plena de colors.



Creació de la imatge gràfica de la primera edició de la campanya



Canviar els hàbits alimentaris de la població és un objectiu complex i a llarg termini. Per això cal una estratègia de comunicació acurada, que poc a poc vagi calant i converteixi el missatge en quelcom assumible i accessible, que sembli senzill i adaptable a les realitats quotidianes; es requereix una comunicació eficient (un sol missatge, amb simplicitat visual i agradable) i amb capacitat divulgativa (que informi i formi).

Així doncs, en aquesta primera edició de la campanya, volem transmetre un missatge molt accessible i genèric: **A Barberà parlem de menjar bé, bo i sa!**

A través de la "B mossegada" localitzem, amb la forquilla fomentem l'acció de menjar, i la presència de gran varietat d'aliments focalitza el tema, encara que d'una manera bàsica.

En cada nova edició, en els propers anys, anirem dotant la campanya de contingut.





Difusió de la campanya

Cada Regidoria o Programa municipal fa la difusió de les seves activitats, adreçant-se al col·lectiu seu habitual, amb el tipus de difusió habitual.

D'altra banda, i per donar un caire d'unitat, per tal que a la població li arribi i percebi les diverses activitats com part d'una campanya municipal de sensibilització sobre la importància de menjar correctament, l'Ajuntament ha dut a terme una campanya de comunicació amb els següents elements:

- Utilització d'un lema únic: *A Barberà mengem bé, bo i sa!* i creació d'una imatge de campanya, consensuada per tots els Programes municipals que participen, per tal d'utilitzar-la en la difusió.
- Presentació de la campanya a la premsa local i a altres mitjans de comunicació locals (ràdio i televisió).
- Edició de material amb la imatge de la campanya. El material editat consta de:
 - Confecció de 30 banderoles i col·locació en zones d'alta concurrència
 - Producció de cartells i quadríptics (vegeu annex 2) i repartiment als punts habituals d'informació municipal, centres cívics, llars d'infants, escoles i instituts, entitats, mercat i associació de comerciants
 - Producció de 2 rollups per utilitzar en cada activitat de la campanya
 - Edició de material educatiu divers per utilitzar en les activitats programades
- Anunci a premsa, pel butlletí municipal i per la plana web municipal, sobre la campanya *A Barberà mengem bé, bo i sa!*
- Web municipal de la campanya *A Barberà mengem bé, bo i sa!*
- Publicació en el butlletí i a la plana web municipal, el mes de desembre, d'un resum de la valoració de les activitats.
- Es manté activa la web municipal de la campanya *A Barberà mengem bé, bo i sa!* per fomentar que la ciutadania de Barberà mengi bé, bo i sa ... tots els mesos de l'any!



Material educatiu utilitzat

Elaboració de material educatiu

Recull bibliogràfic "Mireu, tasteu, trieu i llegiu"
 Recull d'enllaços web "Mireu, cliqueu, tasteu i llegiu"
 Decàleg per triar un menú equilibrat en el restaurant
 Receptes de cuina saludable
 Díptic "Bon dia... qui vol esmorzar bé, bo i sa?"
 Díptics "Tertúlies nutritives" (4 exemplars)
 Díptics tallers de cuina familiars (2 exemplars)

Utilització de material educatiu editat per altres

	Editat per
El mercat em cuida (àlbums, quaderns, tríptics, frontals, corporis,...)	Material de la Dip. Bcn
Del mercat a la taula (tríptics, frontals, corporis,...)	Material de la Dip. Bcn
La sopa de lletres (quadern)	Material de la Dip. Bcn
Guia de l'exposició Cuida't les dents	Material de la Dip. Bcn
La alimentación de tus niños – estrategia naos	Material de l'AESA
Menjar bé és més fàcil del que et penses	Material del Dep. Salut
Sobrepes i alimentació, prevenir-los des de petits	Material del Dep. Salut
L'alimentació mediterrània	Material del Dep. Salut
Els aliments rics en fibra	Material del Dep. Salut
Pòster Piràmide de l'alimentació saludable	Material del Dep. Salut



Valoració de la campanya

Objectiu

Canviar els hàbits alimentaris de la població és un objectiu complex i a llarg termini. L'objectiu en aquesta primera edició de la campanya ha estat motivar a la ciutadania a menjar bé, bo i sa, un primer pas per adquirir hàbits alimentaris saludables. I per aconseguir aquest objectiu el que primer hem volgut fer és **parlar de menjar bé, bo i sa**. Hem pretès sensibilitzar i conscienciar a la població sobre la importància d'una adequada alimentació amb un missatge amable i accessible, senzill i entenedor, positiu, sense obligar ni jutjar, sinó convidant a menjar bé, bo i sa. La campanya, en aquesta primera edició, ha estat de presència (amb un lema prou contundent com per ser ja educatiu) i generalista (sense entrar en cap aspecte específic).

Transversalitat

Tot i ser el primer any que l'Ajuntament ha fet una campanya, de fet ha estat el segon any que s'han programat diverses activitats sobre alimentació i salut, concentrades en dos mesos, adreçades a tots els trams d'edat de la població i amb la participació de diferents seccions municipals. Aquesta experiència anterior ens ha permès repetir activitats que l'any passat van funcionar bé, millorar les que no van anar del tot bé i deixar de fer les que vam detectar que no van funcionar (ja sigui pels horaris, pel lloc, per l'enfocament de l'activitat, pel professional,...). I d'altra banda, **ens ha permès ampliar i millorar el treball transversal; hem treballat conjuntament més seccions municipals i en totes les modalitats**: pluridisciplinar, interdisciplinar i transdisciplinar, en funció de les peculiaritats de cada secció i les relacions establertes entre elles.

Activitats

S'han pogut dur a terme totes les activitats, unes 30 activitats diferents (xerrades, tertúlies, tallers, cursos de cuina, cinefòrums, visites al mercat, activitats a l'escola, narracions de contes, elaboració de material divulgatiu, exposicions, concurs de receptes); i després de les festes de Nadal, s'ha continuat amb algunes de les activitats: els tallers sobre alimentació saludable adreçats a adolescents dels instituts, la publicació de receptes de cuina saludable en la revista municipal, la revisió dels menús escolars i la proposta de menú de sopars complementari al menú escolar.

Satisfacció de les persones participants

La valoració per part de les persones participants ha estat molt bona: valoren positivament que des de l'Ajuntament es programin activitats d'educació nutricional i reconeixen haver après coses útils que poden posar en pràctica. Malauradament, a pesar que demanen a les persones sol·licitants que avaluin l'activitat per escrit, poques persones ens retornen el qüestionari que els hi facilitem; per tan, aquesta valoració és general i els aspectes més concrets, tant negatius com positius, no els podem detectar més que d'una manera intuïtiva.



Professionals

Considerem que les intervencions dels i les professionals (ponents, dinamitzadors/res) **han sigut de qualitat i s'han adequat al que des de l'organització vam demanar**.

Participació

La participació en les activitats adreçades a col·lectius específics ha estat bona; en canvi **la participació en les activitats adreçades a la població general ha sigut baixa**. Creiem que adreçar-se a col·lectius específics fa més efectiva la difusió i conseqüentment millora la participació. A més, pel fet d'adreçar-se a un col·lectiu concret, podem programar activitats més adaptades a les preferències i necessitats del col·lectiu (horaris, lloc, temàtica, perfil del professional).

Recursos

Considerem que és necessari fer intervencions en educació nutricional des de l'administració local, atesa la seva proximitat a la ciutadania. **La manca de recursos econòmics i de personal, habitual en les administracions locals**, l'hem pogut solventar amb el suport econòmic (ajut econòmic per activitats concretes) i amb el suport tècnic (exposicions, material divulgatiu, activitats formatives) de la Diputació de Barcelona i, d'altra banda, utilitzant material divulgatiu d'altres administracions. La manca de recursos personals per planificar, coordinar i avaluar ha estat el més complicat i hem hagut de compaginar el treball propi de la campanya amb les tasques diàries.

Continuïtat

La previsió pels propers anys és continuar amb aquesta oferta, en diferents àmbits d'intervenció i amb un abordatge interdisciplinar, amb dos reptes: millorar la participació en les activitats adreçades a la població general i resoldre els inconvenients de la manca de recursos generats al portar a terme moltes activitats concentrades en poc temps.

Tot seguit es presenta un resum de les activitats portades a terme.





CONSELL MUNICIPAL DE SALUT
1^a sessió amb la ponència. Per què els infants i adolescents mengen com mengen?

Adreçada a les persones membres del CMS. Hi van assistir 20 persones. Es va analitzar aquells aspectes de caire psicosocial que participen en la gènesi dels hàbits alimentaris en el període infantil i adolescent. L'objectiu és descobrir aquells factors que cal contemplar per endegar accions destinades a la promoció d'una alimentació més sana en aquesta població. Es destacà la neofòbia alimentària com una fase normal del desenvolupament que acostuma a minvar espontàniament a partir dels 7-8 anys. També una evolució de les preferències que culmina als 14-15 amb una major acceptació de verdura i llegums i en menor proporció del peix. S'insistí però en la necessitat de mantenir sempre l'oferta a la llar i l'escola d'un menú saludable malgrat els possibles refusos motivats per les usuals preferències dels més joves pels aliments més rics en greixos i sucres. Es destacà la manca de resultats d'aquelles campanyes que només es basen en incrementar el coneixement nutricional. S'insistí també en l'escàs impacte dels missatges centrats en la salut, instant a contemplar els aspectes funcionals i d'influència social. Finalment es plantejà la necessitat que les intervencions es desplacin de l'escola a la llar entenent que els pares/mares constitueixen els millors models a mig i llarg termini de la pràctica d'una alimentació equilibrada. Es va oferir als assistents un pisolabis a base de fruita seca.

CONFERÈNCIA
Què podem fer per prevenir el càncer?

Adreçada a la població general, hi van assistir 14 persones. Es va explicar a les persones assistents que el 12% dels casos de càncer es podrien evitar amb una bona dieta. Entre altres coses es va aconsellar que incrementéssim el consum diari de fruites i verdures variades. Al final de la xerrada hi va haver un tast d'unes broquetes originals i saludables, elaborades pel restaurant El Meson i un sorteig d'un sopar al mateix restaurant.

CINEFÒRUM
El Festín de Babette

Adreçat a la gent gran. Hi van assistir unes 25 persones entre els 2 cinefòrums. Amb la pel·lícula de rerafons es va debatre els aspectes socials que envolten el fet alimentari, la relació amb la religió, les arrels identitàries, l'agraïment, l'hospitalitat, els plaers dels sentits, la relació que s'estableix entre persones,...

TALLER
L'alimentació saludable de les dones

Hi van assistir 18 dones. Es va explicar que els hàbits alimentaris formen part del tipus de vida de cadascú, per tant, no existeix una alimentació ideal per tothom, existeixen múltiples formes d'alimentar-se. La publicitat alimentària és una font privilegiada d'anàlisi per tractar-se d'una forma de comunicació amb capacitat per transmetre informació sobre l'alimentació, alhora que imatges culturals. Els espots publicitaris en general, i els d'aliments en concret, reflecteixen les diverses representacions que es fan de les dones associades a la família, la salut, les activitats domèstiques y professionals, el temps de lleure, el sexe o el culte al cos. Les dones no som una excepció a tot l'esmentat, però cal tenir en compte les necessàries variacions al llarg de tot el nostre cicle vital i la pressió a la que sovint estem sotmeses a partir d'uns models de dona estereotipats, que ens allunyen de la realitat quotidiana que vivim cada dia.



CONTE
Qui menja els seus mals espanta

A través d'aquest conte, i durant gairebé una hora, 25 infants amb els seus pares, mares, avis i/o àvies van aprendre la importància de menjar de tot.

TALLER SOBRE COMERÇ JUST
Saps el que manges?

Adreçada a la població general, hi van assistir 5 persones. Es va explicar com afecta el nostre model de compra alimentària a les regions del Sud. I es va debatre les possibles alternatives de consum i compra i es va parlar dels beneficis dels circuits curts de comercialització, el comerç de proximitat, els aliments de temporada i el comerç just.

CONFERÈNCIA
La importància de menjar sa i saludable

Adreçada a la gent gran, hi van assistir 40 persones. Es va recordar a les persones participants que precisament la gent gran sap menjar bé i que no s'han de deixar influenciar pel patró alimentari propi d'altres societats occidentals que s'allunya de la dieta mediterrània tradicional (rica en verdures, llegums, fruita, peix i oli d'oliva) del nostre país. I se'ls va animar a seguir essent model de referència de les generacions més joves, concretament dels seus néts i netes. Al final de la xerrada hi va haver un berenar a base de fruites del bosc, formatge i grana de capellà.

CINEFÒRUM
La Pesadilla de Darwin

Adreçada a la població general, durant la projecció del documental hi van assistir 140 persones i 12 es van quedar en el debat. El documental explica com la perca del Nil - un peix habitual en els nostres mercats, sovint etiquetat com a mero i a uns preus molt assequibles - va ser introduït en el Llac Victòria, a Àfrica, i quines conseqüències ambientals i socials ha tingut. Durant el debat, a través de l'exemple del comerç d'aquest peix, es va explicar com afecta el nostre model de compra alimentària a les regions del Sud.

TALLER DE CUINA FAMILIAR
Despertar el sentit del gust en els infants

Es va explicar a les 12 famílies participants (12 mares i 2 pares, amb els seus infants) la importància de despertar el sentit del gust en els infants i es va donar uns quants consells molt pràctics per aconseguir-ho. Després es va fer una demostració culinària de plats ràpids de preparar, senzills i atractius, a base de verdures, llegum i peix; al final del taller, els infants d'un a tres anys van sopar, tastant els plats cuinats.

CICLE DE TERTÚLIES
Perquè els nostres fills i filles mengin bé, bo i sa

Adreçades a les famílies amb infants de 0 a 3 anys. En les tertúlies programades en els horaris de 10-11 h i de 15.30-16.30h no es va presentar ningú. La tertúlia en horari de 18-19h hi van participar 8 mares - la majoria amb els seus infants - i la de 19-20 h, 4 mares. Es va parlar del perquè de la importància de menjar de tot, de la diversificació de l'alimentació, de la mida de les racions, de les estratègies per aconseguir que es tastin plats nous, de la importància que el fet de menjar sigui una activitat relaxada, compartida i plaent.



TALLERS ESPAIS
Aprendre a
menjar, aprendre
a ensenyar a
menjar

Adreçats a adults amb infants al seu càrrec. Hi van participar 6 persones (5 mares i 1 pare). Es va ensenyar a planificar una dieta adequada i es van donar consells pràctics per portar-la a terme; es va ensenyar a interpretar les etiquetes dels productes alimenticis i es van donar receptes senzilles i atractives.

TALLER
Com dissenyar
menús
saludables a
l'escola

Adreçat al personal de menjador i de cuina i els membres de les AMPA, hi van participar 21 persones, relacionades amb els menjadors de les llars d'infants, de les escoles de primària i dels instituts de secundària. Es va explicar la importància de l'alimentació en l'etapa preescolar i escolar i es va donar les eines necessàries per poder confeccionar menús equilibrats.

TALLER
INTERCULTURAL
L'hora del te

Adreçada a gent gran i a població nouvinguda, hi van participar 20 persones. Es va compartir experiències i sabors entre la gent gran de Barberà i persones nouvingudes d'altres cultures: Marroc, Bolívia, Pakistan i Benín, mentre es prenia te.

TALLER DE CUINA
FAMILIAR
Com despertar
l'interès per menjar
bé en els infants

Es va explicar a les 12 famílies participants (12 adults i 17 nens i nenes entre 5 i 11 anys) la importància de menjar de tot i de complementar el dinar amb el sopar. Després entre tots es van cuinar 3 receptes i van preparar una beguda; al final del taller tots plegats van tastar els plats cuinats (de verdura, de llegum i de peix).

TERTÚLIA
INTERCULTURAL
El patrimoni
gastronòmic del món

Amb motiu de la campanya, la Xarxa Intercultural de Dones de Barberà va dedicar la seva reunió mensual a fer un intercanvi sobre la cultura alimentària dels diferents països d'origen de les dones que hi participen.

TALLER EN L'AULA
El mercat m'ajuda
a cuidar la meua
alimentació

Hi van participar els nens i nenes de 5è i 6è de totes les escoles del municipi, uns 465 infants. Es va explicar la importància de l'alimentació en la salut, es va parlar de la piràmide de l'alimentació i es van treballar alguns dels continguts de l'àlbum El mercat em cuida. Al final del taller es va introduir la visita al mercat que l'endemà es va fer i es va donar els quaderns didàctics necessaris pel joc de simulació en el mercat.

VISITA AL MERCAT
El mercat m'ajuda
a cuidar la meua
alimentació

Hi van participar els nens i nenes de 5è i 6è de totes les escoles del municipi, uns 465 infants. Ven ser rebuts per la presidenta dels paradistes. Tot seguit a través d'un joc de simulació, en el que calia resoldre un problema nutricional, l'alumnat va aprendre a moure's pel mercat, a tractar amb els paradistes i a posar en pràctica els coneixements nutricionals apresos a l'aula. Al final de la visita els nens i les nenes van rebre una bossa plena d'aliments del mercat, que els mateixos paradistes van preparar.

TALLER EN EL
MERCAT
Concurs
d'entrepans
bons i sans

Van concursar 22 infants i 7 adults. Els guanyadors van rebre un llibre de receptes de les Tres Bessones i un entrepà preparat per la Xef. Calia fer un entrepà bo i sa, amb pa i un ingredient d'origen vegetal, amb un d'origen animal i un que no s'hagués tastat mai. Tots els participants van poder menjar-se el seu entrepà i beure una llimonada preparada per ells mateixos.

TALLER
La
importància
d'esmorzar

Han participat els/les adolescents de 2n d'ESO de l'IES Can Planas, uns 130 alumnes. Els alumnes han valorat el seu esmorzar en relació a les recomanacions.

TALLER
Alimentació
saludable.
Fixa-t'hi bé!

Han participat uns 100 alumnes de 3r d'ESO. Es debaten els hàbits d'alimentació saludables i els no saludables i es fa especial atenció a les pressions socials, per exemple analitzant la publicitat.

TALLER
Cinc àpats al
dia

Hi han participat 50 alumnes de 1r de Batxillerat, i a partir del març participaran 150 alumnes més. Es parla de la dieta saludable, de les racions, de com complir les recomanacions nutricionals amb les preferències personals i les circumstàncies particulars de cada persona. Al final del taller es fa un tast.



**EXPOSICIÓ**
Cuida't les
dents

Adreçada als nens i nenes de 1r de primària de les escoles de Barberà. La visita a l'exposició va estar dinamitzada per una educadora i al final de l'exposició es va lliurar als infants un raspall de dents i dentífric i un diploma. Hi van participar totes les escoles del municipi: uns 265 infants.

XERRADES
L'alimentació i
l'esport
El pa

L'Associació de Comerciants de Barberà, va organitzar dues xerrades adreçades a la població general: una sobre la importància d'una alimentació variada i equilibrada i la pràctica de l'exercici físic regular i l'altra xerrada sobre el pa, un aliment bàsic en la nostra cultura i sa. En la primera hi van participar 6 persones i en la segona 2

TALLER DE CUINA
INTERCULTURAL
SALUDABLE
Menjar bé, bo i sa
arreu del món

Van participar 18 persones, 1 home i 17 dones. Les procedències de la població nouvinguda van ser: Mèxic, Colòmbia, Veneçuela, Brasil, Bolívia, Hondures, Senegal, Marroc.
Amb dos objectius bàsics, el de promoure una alimentació equilibrada entre la població immigrada i entre la població autòctona, i el de facilitar l'intercanvi cultural a través de l'alimentació, es van cuinar receptes de diferents cultures. Al final del taller es tastaven els plats i es feia una tertúlia entre les participants.

ESTUDI
Anàlisi sobre les
pràctiques educatives
als menjadors escolars

En aquest estudi, iniciat el mes de novembre, hi han participat els equips de monitors/res de menjador de totes les escoles i les AMPA de 4 de les 5 escoles del municipi, les educadores de totes les llars d'infants, i l'empresa de catering que subministra els dinars a les escoles i llars.
El resultat de l'estudi s'ha lliurat el mes de febrer i a partir d'ara es proposaran actuacions de millora orientades a afavorir uns pràctiques saludables envers l'alimentació en els menjadors escolars.

**Annexes**



Annex 1. Resum de les activitats de la campanya

Activitat / professional/ organització	Població destinatària	Calendari	Lloc
INFORMACIÓ Apartat en la WEB municipal amb enllaços i documents relacionats amb alimentació Salut - Informàtica	Població general	Octubre, novembre i desembre	Web municipal
INFORMACIÓ Adreça electrònica per rebre informació i fer comentaris i suggeriments sobre la campanya mengem_be_bo_sa@bdv.cat Salut - Informàtica	Població general	Octubre, novembre i desembre	Web municipal
PUBLICACIÓ EN EL BUTLLETÍ Receptes de cuina saludable en el butlletí municipal Creació d'Ada Parellada, restauradora i autora de diversos llibres de cuina Salut - Premsa	Població general	Octubre, novembre i desembre	Butlletí municipal
PUBLICACIÓ EN EL BUTLLETÍ Decàleg per triar un menú equilibrat en el restaurant Salut - Premsa	Restauradors/res i clientela de restaurants	Novembre	Butlletí municipal
PROMOCIÓ DE L'ESMORZAR SALUDABLE A LES ESCOLES Bon dia... qui vol esmorzar bé, bo i sa? Amb la col·laboració de l'equip docent de l'escola Salut - Educació	Escolars, famílies i mestres	Curs escolar	Llars d'infants Escoles de primària (CEIP) Instituts de secundària (IES)
TALLER DE SEGURETAT ALIMENTÀRIA La Sopa de Lletres Portat a terme pel professorat de cycle inicial d'Educació Primària Salut - Diputació Barcelona	Escolars de cycle inicial	Curs escolar	CEIP - aula



CONSELL MUNICIPAL DE SALUT 1ª sessió amb la ponència: Per què els infants i adolescents mengen com mengen? A càrrec de Jordi Pich, psicòleg Salut	Membres del CMS	02/10/07, a les 18.30 h	Torre d'en Gorgs
CONFERÈNCIA Què podem fer per prevenir el càncer? Sorteig d'un sopar saludable per 2 persones en un restaurant del municipi i piscolabis A càrrec de Xavier Bonfill, metge, de la FECEC Salut - Diputació Barcelona	Població general	8/10/07, 18h	Centre Cívic Ca N'Amiguet
CINEFÒRUM El Festí de Babette Moderat per Gemma Rodríguez, tècnica cultural Gent Gran - Salut	Gent gran	09/10/07, 16h 22/11/07, 16h	Casal de gent Gran Can Gorgs Casal de Gent Gran CC Ca N'Amiguet
TALLER L'alimentació saludable de les dones Dinamitzat per Isabel Sánchez, infermera i antropòloga Dones-Salut	Dones	10/10/07, 18 - 20 h	Torre d'en Gorgs
NARRACIÓ D'UN CONTE Qui menja els seus mals espanta Narrat per Ada Cusidó, contacontes Cultura	Famílies amb infants	11/10/07, a les 18.00 h	Biblioteca
TALLER SOBRE COMERÇ JUST Saps el que menges? Dinamitzat per Xavier Montanyés, de la Xarxa de Consum Solidari Medi Ambient-Salut	Població general	15/10/07, 18.00 h - 20 h	Centre Cívic Ca N'Amiguet





CONFERÈNCIA

La importància de menjar sa i saludable

Amb piscalabis
A càrrec de M. Josep Rosselló, nutricionista
Gent Gran - Salut

Gent gran

16/10/07, 17h

Casal de Can Gorgs

CINEFÒRUM

La Pesadilla de Darwin
Moderat per Ferran García, de Veterinaris Sense Fronteres
Població Nouvinguda - Salut

Població general

17/10/07, 19.00 h

Auditori Maria Feliu

TALLER DE CUINA FAMILIAR
Despertar el sentit del gust en els infants
Conduït per Ada Parellada, restauradora
Salut-Educació

Famílies amb infants de 0 a 3 anys

18/10/07, 17.30-19h

Cuina CEIP MMPol

CICLE DE TERTÚLIES

Tertúlies nutritives, perquè els nostres fills i filles mengin bé, bo i sa
Dinamitzades per Marta Miró, tècnica de salut
Salut-Educació

Famílies amb infants de 0 a 3 anys

18/10/07, 10-11 h
25/10/07, 15.30-16.30h
08/11/07, 18-19h
15/11/07, 19-20 hLlars d'infants:
Kinder
Rondalla
Rodona
Iris

TALLERS ESPAIS

Aprendre a menjar, aprendre a ensenyar a menjar
Dinamitzats per Marta Miró, tècnica municipal
Salut

Adults amb infants al seu càrrec

22,29/10 i 5, 12/11, tarda (15.15 – 16.15)

Biblioteca del CEIP Can Llobet

TALLER

Com dissenyar menús saludables a l'escola
A càrrec de Laura Padró, dietista
Salut – Diputació Barcelona

Personal de menjador i de cuina, AMPA, catering

23 i 24/10/07, 16.30 – 19.30 h

Llar d'infants Les Nimfes



TALLER INTERCULTURAL

L'hora del te
Dinamitzat per Amics de la UNESCO i El Baobab
Gent Gran-Població Nouvinguda

Gent gran i població nouvinguda

23,30/10 i 6, 13/11, 17.30h – 19.00 h

CEIP Can Llobet

TALLER DE CUINA FAMILIAR
Com despertar l'interès per menjar bé en els infants
Conduït per Ada Parellada, restauradora
Salut - Educació

Pares i mares i els seus fills i filles en edat escolar

25/10/07, 17.30 – 19.00 h

Cuina CEIP MMPol

TERTÚLIA INTERCULTURAL

El patrimoni gastronòmic del món
Dinamitzada per la Xarxa Intercultural de Dones de Barberà
Població Nouvinguda - Dones

Dones

25/10/07, 18.30 – 20.00 h

Sala Cultura, Casal de Cultura

TALLER EN L'AULA

El mercat m'ajuda a cuidar la meva alimentació
Dinamitzada per Associació CEPS
Salut-Educació-Comerç

Infants 5º – 6º de Primària

Dilluns i dimecres: 8 – 24/10, matí o tarda

Escoles de primària, a l'aula

VISITA AL MERCAT

El mercat m'ajuda a cuidar la meva alimentació
Dinamitzada per Tuti
Educació - Comerç – Mercat - Salut

Infants 5º – 6º de Primària

Dimarts i dijous: 9 - 25/10, matí

Mercat Onze de Setembre





TALLER EN EL MERCAT
Concurs d'entrepans bons i
sans
Conduït per Ada Parellada,
restauradora
Comerç – Mercat -Salut-
Educació

Famílies amb
infants en edat
escolar

27/10/07, 18.00 –
20.00 h

Mercat Onze
de Setembre

CONCURS DE RECEPTES
Del mercat a la taula
i producció d'un llibre
Amb la col·laboració de les
parades del mercat
Comerç – Mercat – Diputació
Barcelona

Població general

Concurs: setembre i
octubre
Març 2008:
distribució del llibre
de receptes

Mercat Onze
de Setembre

TALLER
La importància d'esmorzar
Dinamitzat per Associació
CEPS
Salut

2n d'ESO

1r quadrimestre

IES

TALLER
Alimentació saludable. Fixa-
t'hi bé!
Dinamitzat per Associació
CEPS
Salut

3r d'ESO

1r quadrimestre

IES

TALLER
Cinc àpats al dia
Dinamitzat per Ada Parellada,
restauradora
Salut

1r de Batxillerat

1r quadrimestre

IES

EXPOSICIÓ FOTOGRÀFICA
Deja que cante el gallo, de
l'ONG VSF
Fotografies d'Eduardo
Arrillaga
Població Nouvinguda – Salut
– Diputació Barcelona

Població general

2 – 15 / 11

Centre Cívica
Ca N'Amiguet



XERRADA
L'alimentació i l'esport en els
infants, adolescents i gent
gran
A càrrec de Barberà Comerç
Urbà
Associació de Comerciants

Població general 7/11/07, a les 18 h

Local de
l'Associació de
Comerciants

EXPOSICIÓ
Cuida't les dents
Visita dinamitzada per Maria
Pradas
Salut-Educació-Dip.Barcelona

Escolars cicle
inicial – 3r
Primària

14 – 28 de novembre

CEIP MMPol

XERRADA
El pa, aliment bàsic, bo i sa
A càrrec de Barberà Comerç
Urbà
Associació de Comerciants

Població general 15/11/07, a les 18 h

Local de
l'Associació de
Comerciants

TALLER DE CUINA
INTERCULTURAL SALUDABLE
Menjar bé, bo i sa arreu del
món
Conduït per Mescladís
Població Nouvinguda - Salut

Població
nouvinguda i
autòctona

20,22,27,29/11,
17.30 – 19.30 h

Cuina CEIP
MMPol

ESTUDI
Anàlisi sobre les pràctiques
educatives envers
l'alimentació als menjadors
escolars
Spora Sinergies S.L.
Salut

Agents de salut
relacionats amb
el servei de
menjador

Novembre: inici estudi
Febrer: presentació
conclusions i proposta
d'intervencions

Llars d'infants
CEIP

Paral·lelament es porta a terme el Programa d'Educació Nutricional, durant el curs escolar, entre setembre i juliol, adreçat a les famílies dels infants usuaris del servei de menjador dels CEIP i de les llars d'infants del municipi. Inclou: revisió dels menús escolars, una guia complementària de sopars, un díptic mensual sobre alimentació infantil i l'estudi estadístic de diverses dades del servei de menjador. Per a més informació podeu consultar la plana municipal [Portada](#) > [Viure a Barberà](#) > [Salut](#) > Alimentació infantil, enllaç: <http://www.bdv.cat/bdv/apartats/index.php?apartat=385>





Informació

Ajuntament de Barberà del Vallès
Tel. 93 729 71 71

www.bdv.cat/mengem-be-bo-sa

A la plana web municipal trobareu informació interessant relacionada amb l'alimentació.

mengem_be_bo_sa@bdv.cat

A través de l'adreça electrònica us podeu inscriure a les activitats, us respondrem els dubtes i rebrem els vostres suggeriments sobre la campanya.

Dades generals

- . Totes les activitats són gratuïtes.
- . Per participar en algunes de les activitats cal inscriure's prèviament. Consulteu en el programa.
- . En algunes de les activitats oferim servei de guarderia gratuït que cal sol·licitar en el moment de la inscripció. Consulteu en el programa.

Les activitats es faran a:

- . Centre Cívic Ca n'Amiguet, Via Sant Oleguer 20
- . Torre d'en Gorgs, carrer de la Torre d'en Gorgs 40
- . Casal de Cultura, Nemesi Valls 35
- . Biblioteca Esteve Paluzie, Nemesi Valls 35
- . Auditori Maria Feliu, Nemesi Valls 35
- . CEIP Miquel Martí i Pol, rda. Santa Maria 225
- . CEIP Can Llobet, pg. Doctor Moragas 243
- . Llar d'infants municipal Rodona, Nemesi Valls 37
- . Llar d'infants municipal Rondalla, rda. de l'Est s/n
- . Llar d'infants Iris, Via Sant Oleguer 17
- . Llar d'infants Kinder, ctra. de Barcelona 105
- . Llar d'infants Les Nimfes, Dos de Maig 19
- . Mercat Onze de Setembre, ctra. de Barcelona 233
- . Associació de Comerciants, Enric Granados 30



A Barberà
mengem
bé, bo i sa



AJUNTAMENT DE BARBERÀ DEL VALLÈS

Hi col·laboren:



Diputació
Barcelona
xarxa de municipis



A Barberà mengem bé, bo i sa!

OCTUBRE - NOVEMBRE 07



A barberà mengem bé, bo i sa!

Perquè aprendre a menjar bé, bo i sa és aprendre a fer salut, us proposem una macedònia d'activitats ben variades que us ajudin a millorar la vostra alimentació.

Volem que a Barberà tothom mengi bé, bo i sa!

Que vagi de gust!

Acte d'inici

2/10

CONSELL MUNICIPAL DE SALUT

Per què els infants i adolescents mengen com mengen?

En aquesta sessió del Consell Municipal de Salut debatrem sobre els hàbits alimentaris. Amb la presència de Jordi Pich, psicòleg. Per a les persones que integren el Consell Municipal de Salut.



Programa d'activitats

CONCURS DE RECEPTES

Del mercat a la taula

Amb les millors receptes es publicarà un llibre que es regalarà a la clientela del mercat.

La data màxima per presentar les receptes finalitza el 31/10. Informeu-vos a les parades del Mercat Onze de Setembre.

PUBLICACIONS

Receptes de cuina saludable

Us animeu a cuinar-les i tastar-les? Menjareu bé, bo i sa! Creació d'Ada Parellada, restauradora i autora de diversos llibres de cuina.

Les trobareu publicades en la revista municipal.

Decàleg per triar un menú equilibrat en el restaurant

Per aquelles persones que, per motius de feina, han de dinar sovint en un restaurant.

El trobareu publicat en la plana web municipal.

8/10

CONFERÈNCIA

Què podem fer per prevenir el càncer?

Podreu gaudir d'un pisolabis bo i sa, i es farà un sorteig d'un sopar saludable per a 2 persones en el restaurant El Mesón.

A càrrec de Xavier Bonfill, metge.

A les 18 h, al Centre Cívic Ca n'Amiguet.



9/10 i 22/11

CINEFÒRUM

El Festin de Babette

Per a la gent gran.

Moderat per Gemma Rodríguez, tècnica cultural.

. 09/10, a les 16 h, al Casal de Can Gorgs.

. 22/10, a les 16 h, al Casal GG CC Ca n'Amiguet.

Consulteu el Programa d'Activitats per a Gent Gran.

10/10

TALLER

L'alimentació saludable de les dones

Per a les dones.

Dinamitzat per Isabel Sánchez, infermera i antropòloga.

A les 18 h, a la Torre d'en Gorgs.

Cal inscripció prèvia: adreceu-vos al Programa per a la Igualtat de les Dones.

11/10

NARRACIÓ D'UN CONTE

Qui menja els seus mals espanta

Per a les famílies amb infants.

Narrat per Ada Cusidó, contacontes.

A les 18 h, a la Biblioteca Esteve Paluzie.

15/10

TALLER SOBRE COMERÇ JUST

Saps el què menges?

D'on venen els aliments que mengem? Quins efectes té sobre la salut la manera com s'han produït? Quines són les condicions laborals de qui els produeixen? Vols conèixer altres maneres de comprar i menjar?

Dinamitzat per Xavier Montanyés, de la Xarxa de Consum Solidari.

A les 18 h, al Centre Cívic Ca n'Amiguet.

16/10

CONFERÈNCIA

La importància de menjar sa i saludable

Per a la gent gran.

A càrrec de M. Josep Rosselló, nutricionista.

A les 17 h, al Casal de Can Gorgs. Consulteu el Programa d'Activitats per a Gent Gran.

Conduït per Ada Parellada, restauradora.

De 17.30 a 19 h, a la cuina del CEIP Miquel Martí i Pol

17/10

CINEFÒRUM

La Pesadilla de Darwin

Dinamitzat per Ferran García, de l'ONG Veterinaris Sense Fronteres.

A les 19 h, a l'Auditori Maria Feliu.

Cal recollir entrada: adreceu-vos al Programa Municipal d'Atenció a la Població Nouvinguda.

18 i 25/10

8 i 15/11

CICLE DE TERTÚLIES

Tertúlies nutritives, perquè els nostres fills i filles mengin bé, bo i sa

Per a les famílies amb infants de 0 a 3 anys.

Què faig si el meu fill no vol tastar cap aliment nou? Com sé si la meua filla menja prou? Per què el meu fill només vol menjar macarrons i croquetes si a casa mengem de tof?...

Dinamitzades per Marta Miró, tècnica de salut.

. 18/10, de 10 a 11 h, a la llar d'infants Kinder.

. 25/10, de 15.30 a 16.30 h, a la llar d'infants Rondalla.

. 8/11, de 18 a 19 h, a la llar d'infants Rodona.

. 15/11, de 19 a 20 h, a la llar d'infants Iris.

Dinamitzades per Marta Miró, tècnica de salut.

. 18/10, de 10 a 11 h, a la llar d'infants Kinder.

. 25/10, de 15.30 a 16.30 h, a la llar d'infants Rondalla.

. 8/11, de 18 a 19 h, a la llar d'infants Rodona.

. 15/11, de 19 a 20 h, a la llar d'infants Iris.

Dinamitzades per Marta Miró, tècnica de salut.

. 18/10, de 10 a 11 h, a la llar d'infants Kinder.

. 25/10, de 15.30 a 16.30 h, a la llar d'infants Rondalla.

. 8/11, de 18 a 19 h, a la llar d'infants Rodona.

. 15/11, de 19 a 20 h, a la llar d'infants Iris.

Dinamitzades per Marta Miró, tècnica de salut.

. 18/10, de 10 a 11 h, a la llar d'infants Kinder.

. 25/10, de 15.30 a 16.30 h, a la llar d'infants Rondalla.

. 8/11, de 18 a 19 h, a la llar d'infants Rodona.

. 15/11, de 19 a 20 h, a la llar d'infants Iris.



18/10

TALLER DE CUINA FAMILIAR

Despertar el sentit del gust en els infants

Per a les famílies amb infants de 0 a 3 anys.

Al final del taller, tota la família podreu tastar els plats que haurem cuinat.

Conduït per Ada Parellada, restauradora.

De 17.30 a 19 h, a la cuina del CEIP Miquel Martí i Pol

Cal inscripció prèvia. Oferim servei de guarderia gratuït.

22 i 29/10

5 i 12/11

TALLERS ESPAIS

Aprendre a menjar, aprendre a ensenyar a menjar

Per als adults amb infants al seu càrrec.

Aprendrem a planificar els àpats, a interpretar l'etiquetatge, a valorar críticament la publicitat, a reconèixer errors alimentaris...

Dinamitzats per Marta Miró, tècnica de salut.

De 15.15 a 16.15 h, a la Biblioteca del CEIP Can Llobet.

. 23 i 30/10

. 6 i 13/11

TALLER INTERCULTURAL

L' hora del te

Per a la gent gran i a la població nouvinguda.

Dinamitzat pels Amics de la UNESCO i "El Baobab".

A les 17.30 h, al CEIP Can Llobet.

Adreceu-vos al Programa d'Activitats per a Gent Gran o al Programa Municipal d'Atenció a la Població Nouvinguda.

23 i 24/10

TALLER

Com dissenyar menús saludables a l'escola

Per al personal de menjador i de cuina, i els membres de les AMPA de les escoles.

A càrrec de Laura Padró, dietista.

De 16.30 a 19.30 h, a la Llar d'infants Les Nimfes.

Cal inscripció prèvia.

25/10

TERTÚLIA INTERCULTURAL

El patrimoni gastronòmic del món

Dinamitzada per les mateixes dones de la Xarxa Intercultural de Dones de Barberà.

De 18.30 a 20 h, a la Sala Cultura del Casal de Cultura.

Adreceu-vos al Programa Municipal d'Atenció a la Població Nouvinguda.

25/10

TALLER DE CUINA FAMILIAR

Com despertar l'interès per menjar bé en els infants

Per als nens i nenes a partir de 5 anys i els seus pares i mares.

Al final del taller, tota la família podreu tastar els plats que haurem cuinat.

Conduït per Ada Parellada, restauradora.

De 17.30 a 19 h, a la cuina del CEIP Miquel Martí i Pol.

Cal inscripció prèvia. Oferim servei de guarderia gratuït per a menors de 5 anys.

27/10

TALLER EN EL MERCAT

Concurs d'entrepans bons i sans

Per a les famílies amb infants en edat escolar.

És molt important seguir les instruccions del xef. Qui faci l'entrepà més bo i sa tindrà un premi!

Dinamitzat per Ada Parellada, restauradora.

De 18 a 20 h, al Mercat Onze de Setembre.

2 al 15/11

EXPOSICIÓ FOTOGRÀFICA

Deja que cante el gallo

de l'ONG Veterinaris Sense Fronteres.

Fotografies d'Eduardo Arrillaga

Al Centre Cívic Ca n'Amiguet.

7/11

XERRADA

L'alimentació i l'esport en els infants, adolescents i gent gran

Una alimentació variada i equilibrada juntament amb la pràctica d'exercici físic regular afavoreix una bona salut a petits i grans.

A càrrec de Barberà Comerç Urbà.

A les 18 h, al local de l'Associació de Comerciants.

15/11

XERRADA

El pa, aliment bàsic, bo i sa

Podreu fer un tast de diversos tipus de pa.

A càrrec de Barberà Comerç Urbà.

A les 18 h, al local de l'Associació de Comerciants.

20, 22, 27 i 29/11

TALLER DE CUINA

INTERCULTURAL

Menjar bé, bo i sa arreu del món

Per a la població nouvinguda i a l'autòctona.

Conduït per professionals de Mescladis.

De 17.30 a 19.30 h, a la cuina del CEIP Miquel Martí i Pol.

Cal inscripció prèvia: adreceu-vos al Programa Municipal d'Atenció a la Població Nouvinguda.

Activitats a l'aula!

PROMOCIÓ DE L'ESMORZAR SALUDABLE

Bon dia... qui vol esmorzar bé, bo i sa?

Durant el mes d'octubre volem que tots els nens i nenes de Barberà esmorzin bé cada dia!

I els seus pares i mares també!

TALLER A L'ESCOLA

La Sopa de Lletres

Per a escolars de cicle inicial de Primària.

La seguretat alimentària és molt important per garantir que els aliments que mengem no ens faran mal.

Aquestes activitats són dutes a terme amb la col·laboració de les mestres i els mestres dels centres escolars.

8 al 24/10

TALLER A L'AULA

El mercat m'ajuda a cuidar la meua alimentació

Per als infants de 5è i 6è de primària.

Dinamitzat per l'Associació CEPS.

9 al 25/10

VISITES AL MERCAT

El mercat m'ajuda a cuidar la meua alimentació

Per als infants de 5è i 6è de primària.

Dinamitzat per TUTI.

Dimarts i dijous al matí, al Mercat Onze de Setembre.

14 al 28/11

EXPOSICIÓ

Cuida't les dents

Per a escolars de 1r de primària.

Al CEIP Miquel Martí i Pol.

1r trimestre del curs escolar

TALLERS A L'INSTITUT

La importància d'esmorzar

Per a alumnes de 2n d'ESO. Dinamitzat per l'Associació CEPS.

Alimentació saludable. Fixa-t'hi bé!

Per a alumnes de 3r d'ESO. Dinamitzat per l'Associació CEPS.

Cinc àpats al dia

Per a alumnes de 1r de Batxillerat.

Dinamitzat per Ada Parellada, restauradora.

Aquestes activitats són dutes a terme amb la col·laboració de les mestres i els mestres dels centres escolars.

Aquestes activitats són dutes a terme amb la col·laboració de les mestres i els mestres dels centres escolars.

Aquestes activitats són dutes a terme amb la col·laboració de les mestres i els mestres dels centres escolars.

Aquestes activitats són dutes a terme amb la col·laboració de les mestres i els mestres dels centres escolars.

Aquestes activitats són dutes a terme amb la col·laboració de les mestres i els mestres dels centres escolars.

Aquestes activitats són dutes a terme amb la col·laboració de les mestres i els mestres dels centres escolars.

Aquestes activitats són dutes a terme amb la col·laboració de les mestres i els mestres dels centres escolars.

Aquestes activitats són dutes a terme amb la col·laboració de les mestres i els mestres dels centres escolars.

Aquestes activitats són dutes a terme amb la col·laboració de les mestres i els mestres dels centres escolars.

Aquestes activitats són dutes a terme amb la col·laboració de les mestres i els mestres dels centres escolars.

Aquestes activitats són dutes a terme amb la col·laboració de les mestres i els mestres dels centres escolars.

Aquestes activitats són dutes a terme amb la col·laboració de les mestres i els mestres dels centres escolars.

Aquestes activitats són dutes a terme amb la col·laboració de les mestres i els mestres dels centres escolars.

Aquestes activitats són dutes a terme amb la col·laboració de les mestres i els mestres dels centres escolars.

Aquestes activitats són dutes a terme amb la col·laboració de les mestres i els mestres dels centres escolars.

Aquestes activitats són dutes a terme amb la col·laboració de les mestres i els mestres dels centres escolars.

Aquestes activitats són dutes a terme amb la col·laboració de les mestres i els mestres dels centres escolars.

Aquestes activitats són dutes a terme amb la col·laboració de les mestres i els mestres dels centres escolars.

Aquestes activitats són dutes a terme amb la col·laboració de les mestres i els mestres dels centres escolars.

Aquestes activitats són dutes a terme amb la col·laboració de les mestres i els mestres dels centres escolars.

Aquestes activitats són dutes a terme amb la col·laboració de les mestres i els mestres dels centres escolars.

Aquestes activitats són dutes a terme amb la col·laboració de les mestres i els mestres dels centres escolars.

Aquestes activitats són dutes a terme amb la col·laboració de les mestres i els mestres dels centres escolars.

Aquestes activitats són dutes a terme amb la col·laboració de les mestres i els mestres dels centres escolars.

Aquestes activitats són dutes a terme amb la col·laboració de les mestres i els mestres dels centres escolars.

Aquestes activitats són dutes a terme amb la col·laboració de les mestres i els mestres dels centres escolars.



**Annex 3. Resum de les activitats d'octubre i novembre de 2006**

Activitat	Població diana	Calendari
Conferència: La importància de menjar sa i saludable Organitzat per Gent Gran	Gent gran Van participar 55 adults majors de 60 anys	18 d'octubre a les 17.00 h
Taller de cuina per a pares i mares: Despertar el sentit del gust en els infants Organitzat per Salut	Pares i mares d'infants de 0 a 3 anys Van participar 21 adults i 20 infants menors de 3 anys	25 d'octubre de 17.30 a 19.00 h
Taller de cuina per a famílies: Com planificar una alimentació equilibrada Organitzat per Salut	Pares i mares i els seus fills i filles (en edat escolar) Van participar 21 adults i 18 infants majors de 5 anys	26 d'octubre de 17.30 a 19.00 h
Taller de cuina: Curs de cuina intercultural saludable Organitzat per Població Nouvinguda	Població nouvinguda i autòctona Van participar 17 adults	30 i 31 d'octubre i 6,7 de novembre de 17.00 a 19.00 h
Espectacle: El cistell de la bleida Organitzat per Cultura - Biblioteca	Famílies amb infants	2 de novembre a les 18.30 h
Tallers Espais: Aprendre a menjar, aprendre a ensenyar a menjar Organitzat per Salut	Adults amb infants al seu càrrec Van participar 9 mares	14, 16, 21 i 23 de novembre de 10.00 a 11.30 h
Taller de cuina saludable per Nadal Organitzat per Gent Gran	Gent gran Van participar 8 dones majors de 60 anys	20, 22, 27 i 29 de novembre, de 17.00 a 19.00 h
Curs sobre trastorns del comportament alimentari Organitzat per Salut i Diputació de Barcelona	Professionals en contacte amb infants i adolescents Van participar 20 persones	28 de novembre, de 16.00 a 19.00 h

Paral·lelament es va portar a terme el Programa d'Educació Nutricional, durant el curs escolar, entre setembre i juliol, adreçat als CEIP i a les llars d'infants del municipi.

**... perquè aprendre a menjar bé, bo i sa
és aprendre a fer salut!**

