



PROGRAMA MUNICIPAL DE PROMOCIÓ DE LA SALUT INFANTIL



Prevenió de l'obesitat mitjançant el foment
de l'alimentació saludable i l'augment de
l'activitat física

Idees clau

- La família és el principal determinant per l'adquisició d'hàbits i estils de vida.
- Per això, el programa es basa en els agents locals: mestres, professionals de la salut distribuïdors i productors locals, restauració escolar i social, mitjans de comunicació... per tal de transmetre el mateix



Idees clau



- Amb la finalitat de promoure un aprenentatge durador sobre l'equilibri nutricional i l'activitat física.

- Sense estigmatitzar la obesitat o el sobrepès.



- Missatges basats en recomanacions científiques.



Preparació de la ciutat (I)



El Projecte requereix:

- Un alcalde i un equip municipal compromesos i mobilitzats:



- ✓ Forta voluntat política.
- ✓ Adhesió a la filosofia de "salut pública" del projecte a mig i llarg termini.
- ✓ Compromís de posar a disposició tots els mitjans necessaris per el desenvolupament del projecte (accions , comunicació).





Preparació de la ciutat (1I)

- Compromís polític.
- Presentació del projecte al consistori.
- Creació Comitè d'experts local.
- Presentació del projecte als professionals de la salut, de l'educació i de l'esport.
- Mobilització dels recursos locals.
- Presentació a la ciutat (03-10-2007).
- Inici de les accions



Accions a la ciutat

(Mesures antropomètriques)

- Es pesa, talla i determina l'IMC a tots els nens i nenes de la ciutat que cursen P-5, 1er i 2on de primària, escolaritzats a les escoles que...



Accions a la ciutat

(Mesures antropomètriques)



- S'envia informe als pares del resultat, amb la recomanació que, en cas necessari consultin amb el seu pediatra.



Accions a la ciutat

(Programa d'educació per la salut)



- Es fan tallers als nens i nenes de 4rt de primària amb el tema "Alimentar-se bé és invertir en salut" realitzats pels professionals dels Centres d'Atenció Prim



Accions a la ciutat

(Programa d'educació per la salut)



S'organitza una representació teatral de l'obra "Pentagana" pels alumnes de 2n curs de primària, de totes les escoles de la ciutat.



Accions a la ciutat

(Programa d'educació per la salut)

- S'ofereixen xerrades als pares i mares de la ciutat amb el tema "Que han de menjar els nostres fills?".





Accions a la ciutat

(Foment de l'activitat física)



- Promoció i foment dels Jocs Esportius Escolars, conjunt d'activitats lúdiques i esportives



Accions a la ciutat



- Proposta de realització de la setmana Thao, amb animacions temàtiques a les escoles de la ciutat.



Accions a la ciutat



- Realització d'un concurs de receptes de cuina a base de fruita, fetes pels nens i nenes, amb l'ajut dels pares.



Accions a la ciutat

(Comunicació i difusió del projecte)



- Edició de materials de difusió (Pòsters, tríptics...) de cadascuna de les "temporades"
- Col·laboració dels mitjans de comunicació (radio, premsa escrita...)



Accions a la ciutat



(Comunicació i difusió d' -



Thao
salud infantil

CASTELLDEFELS
amb la salut infantil

Thao és un programa que promou un estil de vida saludable entre els nens i que, durant 4 anys, l'ajuntament de Castelldefels portarà a terme. Alimentació equilibrada i Activitat física amb una actitud amena, divertida i positiva.

Patrocinadors fundadors:



Accions a la ciutat

(Comunicació i difusió del



Thao
salud infantil

Cereals, patates i llegums
Et donen l'energia que necessites per fer funcionar el cervell i moure els músculs. Pa, arròs, cereals, llegums, patates... Menja'n cada dia!

Llet i productes làctics
Són indispensables per al teu creixement, perquè aporten a més lletres: urees, dents i una ossa forta. Recomanat de prendre a diari fet, formatge i iogurt, preferiblement baixos en greix.

¿saps que hi ha 7 grups d'aliments que t'ajudan a créixer?
La salut en el teu plat

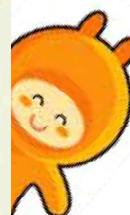
Fruïtes i verdures
Et protegeixen de possibles malalties. Les fruites i verdures són boníssimes, menjaja, almorça, a la nit.

Carn, peix, ous i llegums
Són necessaris per mantenir sants els músculs, la pell i la sang. Els pots anar alternant i variar entre ells.

Dolços
Encara que l'agradin molt, no és bo prendre'n gaire sovint.

Oli d'oliva i fruites seques
Els greixos també són necessaris per al teu cos. Potencien el sistema de defensa i t'ajuden a controlar el colesterol.

Begudes
De totes les classes de begudes diferents, la millor per al teu cos és l'aigua. Recorda que se'n ha de beure molta cada dia, abans de sentir set.



Accions a la ciutat

(Comunicació i difusió del



com fer salut, menjant! **Thao** salud infantil

Guia alimentària per a tothom

Fruïtes i verdures	Almenys, 5 racions/peces al dia	<ul style="list-style-type: none"> Amb l'esmorzar, a mig matí, amb el dinar, amb el berenar o amb el sopar. Prefereïment, fresques i de temporada. També n'hi ha de congelades, cuites, en conserva, preparades etc.
Cereals, patates i llegums	En cada àpat i segons la gana	<ul style="list-style-type: none"> Donar preferència al pa i als cereals integrals Potenciar-ne un consum variat.
Llet i productes làctics	Cal prendre'n 2 o 3 racions al dia.	<ul style="list-style-type: none"> Potenciar-ne un consum variat. Triar aquells productes amb menys greix i els formatges menys salats.
Carn, peix, ous i llegums	1 o 2 vegades al dia	<ul style="list-style-type: none"> Ingerir-ne una quantitat inferior a la guarnició. Prioritzar la varietat i les parts menys grasses de la carn. Menjar peix almenys quatre vegades per setmana, alternant-ne el gras i el magre.
Oli d'oliva i fruits secs	Potenciar el consum	<ul style="list-style-type: none"> Prioritzar la utilització d'oli d'oliva Afavorir un consum variat de fruites seques (ametlles, avellanes, nous, etc.) Limitar els greixos d'origen animal (mantega, nata, etc.)
Dolços	Cal limitar el consum de	<ul style="list-style-type: none"> Refrescs ensucrats. Aliments rics en greix i sucre (pastisseria, brioixeria, xocolates, gelats, llaminadures, etc.)
Begudes	Per a una bona hidratació, calen entre 4 i 8 gots d'aigua al dia	<ul style="list-style-type: none"> Beure'n durant els menjars i entre els àpats Limitar el consum de refrescs Només els adults poden prendre begudes alcohòliques, sense passar d'un got de vi diari, en el cas de les dones*, i dos, en el cas dels homes. <p><small>* Excepció en les embarassades, que haurien d'abstenir-se de consumir alcohol</small></p>
Sal	Cal limitar-ne el consum	<ul style="list-style-type: none"> Utilitzar sal iodada en els aliments que s'han de cuinar o amanir. Tastar el menjar, abans d'afegir-hi sal. Reduir la sal afegeïda en l'aigua de cocció Moderar el consum de formatges, embottits, aperitius salats, conserves, etc.
Activitat física		<ul style="list-style-type: none"> Almenys l'equivalent a mitja hora al dia de caminar a pas ràpid Integrar l'exercici físic en la vida quotidiana: caminar, pujar escales, anar amb bicicleta, etc.

Thao

salud infantil



Accions a la ciutat

(Comunicació i difusió del

L'Obesitat infantil

En els últims 20 anys l'obesitat en els nens europeus ha augmentat bruscament

Segons un informe del grup de treball International Obesity Task Force (IOTF) publicat al març de 2005, a Europa un de cada 5 nens té sobrepès o és obès

En Espanya es calcula una prevalença del 34% d'obesitat i sobrepès en nens

La Comissió Europea, la OMS i els governs europeus tenen una forta voluntat política per a frenar el progrés de l'obesitat infantil. Per a assolir aquest objectiu és necessari contar amb programes de col·laboració públics-privats



Thao

És un nou model d'intervenció municipal per a la prevenció de l'obesitat infantil l'objectiu principal de la qual és assolir la modificació d'hàbits i conductes dels nens i les seves famílies.

Els dos àmbits d'actuació són:

- promoure una alimentació variada, equilibrada i agradable, accessible des d'un punt de vista assequible
- incitar als nens i a les seves famílies a ser menys inactius i a practicar una activitat física regular

"Un programa dissenyat amb l'objectiu de millorar la salut futura dels nens"



Programa pilot

- Basat en l'experiència i metodologia del Programa EPODE a França (www.epode.fr)
- Llançament a Espanya del programa pilot en cinc municipis, durant un període de 4 anys i posterior ampliació a més ciutats
- Liderat pels alcaldes i recolzat per una difusió mediàtica permanent
- Planificació adaptada d'accions permanents i continuades en el municipi amb participació ciutadana i mobilització de tots els agents locals. Donat suport per una difusió mediàtica permanent
- Sistema d'avaluació periòdica dels resultats mitjançant el mesurament del IMC de tots els nens

L'organització

- Una Coordinació Nacional (Newton 21)
- Una gestió municipal amb Cap de Projecte local i Equip local
- Un Comitè Nacional de Experts, presidit per el Dr. Valentí Fuster

Suports

- Patrocinadors Fundadors
- Patrocinadors col·laboradors
- Institucions i Societats científiques
- Thao Salut Infantil forma part del Projecte Europeu EPODE European Network (E.E.N.), coordinat per l'agència Proteines www.proteines.fr



