

## **PAAS** Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

### **ACOMPANYAR ELS ÀPATS DELS INFANTS**

*Consells per a les famílies i per als menjadors escolars*

/Salut

Generalitat de Catalunya

consalut.gencat.cat  
salutpublica.gencat.cat

Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Gairebé un centenar de persones van assistir el passat 22 de gener a la sala d'actes del nou edifici Salvany de l'ASPCAT per seguir presencialment la **presentació de l'actualització del document "Acompanyar els àpats dels infants. Consells per a les famílies i per als menjadors escolars"**.

La sessió, a càrrec de l'equip de la Subdirecció General de Promoció de la Salut, va aplegar a més 450 persones en format virtual.

Podeu consultar la gravació de la presentació en aquest enllaç:

<https://www.youtube.com/watch?v=uzAeQLD0xfA>

També podeu llegir la [nota web](#) sobre la sessió en aquest enllaç, i us podeu descarregar el [document complet](#) i la [infografia resum](#).

### Protocol d'activitats preventives i de promoció de la salut a l'edat pediàtrica

Créixer amb Salut

Generalitat de Catalunya

El dia 21 de Gener el Departament de Salut, a través de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, va presentar el nou "**Protocol d'activitats preventives i de promoció de la salut a l'edat pediàtrica. Créixer amb salut**" on es recullen les actuacions a dur a terme per part dels equips de pediatria d'atenció primària de tot Catalunya.

El document recull alguns dels capítols d'interès relacionats amb les temàtiques centrals del PAAS: alimentació saludable, l'activitat física i prevenció de l'obesitat infantil.

Podeu descarregar-vos el protocol en [aquest enllaç](#) i la nota de premsa de la presentació en [aquest altre](#).



L'exposició **Menja, Actua, Impacta** es converteix en itinerant i viatjarà per tot el territori, oferint la possibilitat d'allotjar-se en espais municipals durant uns mesos i així arribar a més persones, apropant els continguts a tota la ciutadania. L'exposició itinerant presenta tots els continguts essencials de la gran exposició original realitzada al Prat de Llobregat.

Fins el 16 de febrer es pot visitar a l'Institut d'Estudis Ilerdencs, a Lleida, i a partir del 26 de febrer al Centre Cívic Joan Triadú de Vic.

Per a més informació: <https://menjaactuaimpacta.org/exposicio/exposicio-itinerant/>

---



El Ministeri de Drets Socials, Consum i Agenda 2030, ha presentat l'informe final de l'última edició 2023 de l'**Estudi ALADINO**, de Vigilància de l'ALimentació, Activitat física, Desenvolupament INfantil i Obesitat. Les dades d'aquest estudi epidemiològic transversal, realitzat en aquesta ocasió en 12.678 nens i nenes entre els 6 i els 9 anys procedents de 296 col·legis de totes les

comunitats i les ciutats autònomes, reflecteixen que més d'un terç dels escolars analitzats (36,1%) tenen excés de pes (sobrepès del 20,2% i obesitat del 15,9%).

Podeu consultar l'informe final en [aquest enllaç](#).

---



L'Organització Mundial de la Salut disposa de la guia "**Promoció de l'activitat física a través de l'atenció primària de salut: conjunt d'instruments**". Aquesta guia ofereix eines i estratègies per integrar la promoció de l'activitat física en l'atenció primària de salut, amb l'objectiu de millorar la salut pública mitjançant l'augment de l'activitat física en la població.

Podeu consultar la guia en [aquest enllaç](#).

---



Aquesta [eina](#) de l'Organització Mundial de la Salut, que porta per títol **"Promoció de l'activitat física per a les persones grans: joc d'eines per a l'acció"**, ofereix orientacions basades en l'evidència sobre els enfocaments clau per promoure i facilitar que les persones grans siguin físicament actives, independentment de qui siguin, on visquin, les seves capacitats intrínseques

(per exemple, les seves habilitats visuals o cognitives) o si conviuen amb malalties cròniques (com la diabetis, la hipertensió o l'artritis).

Podeu consultar el document en [aquest enllaç](#).

---



**Una recepta per a cada setmana de l'any:**

[Crema de porro i fonoll amb espècies, llavors de sèsam i rosella](#). Amb motiu de l'Any Internacional de les Fruites i Verdures, el 2021, l'Agència de Salut Pública de Catalunya va publicar una

recepta diferent per a cada setmana, amb l'objectiu d'animar la ciutadania a assolir l'objectiu d'incorporar almenys cinc racions diàries de fruites i hortalisses en l'alimentació.

[Aquí](#) us oferim la llista completa d'aquestes receptes destacades, que formen part del receptari de Canal Salut. Bon profit amb fruites i verdures!

---



De la col·lecció d'infografies i càpsules de vídeo sobre fruites i hortalisses elaborades en el marc de l'[Any Internacional de les Fruites i les Verdures](#) us fem arribar la infografia de les cols: **"És temps de cols"**. Hi trobareu dades sobre les zones de cultiu, les característiques nutricionals, les formes de consum i possibilitats gastronòmiques, receptes, estratègies per reduir-ne el malbaratament, etc.

Podeu veure totes les infografies disponibles [aquí](#).

---



**S'han de menjar verdures 3 o 4 cops a la setmana: Fals mite!** Disposeu de **12 falses creences sobre fruites i verdures**, en format vídeo curt: Les verdures congelades tenen menys nutrients que les fresques, La millor manera de menjar les verdures és bullint-les, **La vitamina C només es troba als cítrics**, Prendre suc de llimona en dejú és bo per a la salut, De

mongeta tendra, n'hi ha tot l'any, Fals mite: La fruita engreixa perquè té molt sucre, etc.

Podeu trobar-les totes en [aquest enllaç](#).

Més materials sobre fruites i verdures en [aquest enllaç](#).

---



**RESERVEU-VOS LA DATA:** el 4 de març, coincidint amb el **Dia Mundial de l'Obesitat**, l'Hospital Clínic Barcelona-Universitat de Barcelona organitza, al Paraninfo de la Facultat de Medicina de la Universitat de Barcelona, una jornada amb el títol "**Parlem d l'obesitat? Reptes, responsabilitats i compromisos**".

El seu objectiu és sensibilitzar i repensar de forma transversal sobre l'estigma, la prevenció i el tractament de l'obesitat i també sobre les millors estratègies i sinergies en el nostre entorn.

Podeu consultar l'[esborrany del programa](#) en aquest enllaç.

Podeu inscriure-us en [aquest enllaç](#).

---