

PAAS

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



S'ha publicat el **Reial Decret 315/2025**, del 15 d'abril, pel qual s'estableixen normes de desplegament de la Llei 17/2011, del 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició, per **alfoment d'una alimentació saludable i sostenible en centres educatius**.
Des del PAAS celebrem la seva aprovació i el fet que la majoria dels criteris que defineix es contemplen en la guia [L'alimentació saludable en l'etapa escolar](#) (2020) consensuada i publicada a Catalunya en el marc del [Programa de Revisió de Menús Escolars](#) (PReME 2006-2025).
Podeu consultar el RD en aquest enllaç:
https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?lang=ca&id=BOE-A-2025-7659



Catalunya celebra el DMAF 2025 - És temps de moure's!
Per setzè any consecutiu, Catalunya s'ha mobilitzat per celebrar el [Dia Mundial de l'Activitat Física \(DMAF\)](#) amb el lema **“És temps de moure's!”**. De l'1 d'abril al 5 de maig, centenars d'activitats han promogut el moviment com a hàbit saludable i sostenible.

- **L'acte central**, celebrat el 10 d'abril a Mataró, va reunir més de 2.000 persones amb una caminada popular, activitats d'educació física i *masterclasses*, amb la participació del conseller d'Esport i el secretari de Salut Pública.
- [Hospital de Viladecans](#): més de 90 professionals van fer pauses actives durant un mes.
- [Hospital de Terrassa](#): les escales s'han convertit en una ruta saludable.
- [Vilafranca del Penedès](#): activitats com el concurs “Encistella Salut” han vinculat esport i benestar de manera lúdica i participativa.
- [Tarragona](#): Més de 250 persones participen enguany en l'onzena caminada “A bon pas fem salut”.
- [Lleida](#): Caminada a la Seu Vella per celebrar el Dia Mundial de l'Activitat Física.

Comparteix la teva activitat amb les etiquetes #DMAF2025 i #tempsdemoures i registrar-la [aquí](#).



Us presentem un nou **vídeo curt per promoure un estil de vida actiu**, pensat per ser difós a les pantalles dels CAP, edificis de l'administració, etc.
Podeu accedir-hi en aquest enllaç:
<https://www.youtube.com/watch?v=nzEnsoKiYCQ>
En aquest [enllaç](#) hi trobareu diferents opcions de descàrrega (amb subtítols, mp4...).

Alimentació saludable i sostenible



Petits canvis per menjar millor

ESCOLA DE SALUT CATALANA

L'[Escola de Salut Catalana](#) ofereix el curs **Alimentació saludable i sostenible**. **Petits canvis per menjar millor**, dirigit a la **ciutadania** per tal que adquireixin coneixements i habilitats orientats a l'aprenentatge d'una alimentació saludable, sostenible i assequible.
L'Escola és un espai per a la ciutadania on adquirir habilitats i coneixements per mantenir, potenciar i millorar la salut, per així prendre decisions informades sobre aquesta i incrementar-ne el benestar. Ofereix una selecció de continguts, eines i recursos en educació per a la salut.
Per a més informació sobre l'Escola, consulteu [aquest enllaç](#).
Per a més informació sobre el curs d'alimentació saludable i sostenible, consulteu [aquest enllaç](#).



Des del **POICAT al dia Especial Sant Jordi**, us proposem algunes recomanacions literàries adreçades a infants, joves i persones adultes que, a banda de fer-vos passar una bona estona, poden ser útils per a la sensibilització en temes com el respecte a la diversitat corporal i la lluita contra la pressió estètica, entre d'altres. Esperem que en gaudiu!
[Enllaç](#) al darrer número del butlletí POICAT al dia.

PROPER SEMINARIS



S'han programat diversos **seminaris web** per conèixer i aprofundir en la nova guia [Acompanyar els àpats dels infants. Consells per a les famílies i per als menjadors escolars](#).

Els dos propers seminaris, previstos per al mes de maig, són:

- 1. Dimecres 14 de maig de 13:30 a 15h, per a professionals de l'Atenció Primària i Comunitària**
Podeu inscriure-us en l'enllaç següent:
https://gencat.zoom.us/webinar/register/WN_W2zQVVNQumo50PkkiC4Eg#/registration
- 2. Dijous 15 de maig, de 17:30 a 19h, per a famílies** (en col·laboració amb l'Affac, Associacions Federades de Famílies d'Alumnes de Catalunya). Més informació en [aquest enllaç](#).
- 3. Durant el mesos de juliol, setembre i octubre**, es faran nous seminaris dirigits a **amestres i educadores** (en col·laboració amb el Departament d'Educació i Formació professional), a **monitoratge de menjadors escolars i empreses de restauració** (en col·laboració amb l'Associació Catalana d'Empreses del Lleure, l'Educació i la Cultura (Acellec) i a **pediatres i infermeria de pediatria** (en col·laboració amb la Societat Catalana de Pediatria i l'Associació Catalana d'Infermeria Pediàtrica).



La pàgina web [Salut Mental 360](#) ha publicat un article del Dr. David Sánchez Carracedo titulat “**L'estigma del pes: un problema de salut pública**”. En l'article, es descriu com l'obesitat s'ha abordat amb un enfocament *pescentrista* que s'ha mostrat ineficaç i ha generat estigmatització. L'estigma del pes és molt present en diferents àmbits de la vida, inclou estereotips, prejudicis i discriminació, i afecta negativament la salut física i mental de les persones que el pateixen. Aquest estigma té les seves arrels en els ideals estètics occidentalitzats i en la creença que l'obesitat és un problema de responsabilitat individual. Les actituds negatives i creences errònies estan esteses entre els equips professionals de la salut, afectant la qualitat de l'atenció. És crucial canviar la narrativa sobre l'obesitat, reconeixent-la com una malaltia crònica complexa influenciada per múltiples factors. Es necessiten canvis sistèmics i un enfocament compassiu per abordar eficaçment l'obesitat i reduir l'estigma associat. Podeu llegir l'article a l'[enllaç següent](#).



El proper 7 de maig es portarà a terme el primer seminari web sobre **consell alimentari des de l'atenció primària de salut** sobre l'**abordatge psico-social dels hàbits alimentaris**. Des de les 13h fins a 15h s'abordarà l'estigma de l'obesitat, els determinants socials i comercials de la salut, el paper del benestar emocional en els estils de vida i les estratègies d'èxit en el canvi d'hàbits alimentaris a través de l'entrevista motivacional. Podeu consultar el programa en [aquest enllaç](#) i fer la [inscripció](#) en aquest altre enllaç.



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 maduixes**”. 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](#).