

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



S'ha publicat la **memòria del Programa de Revisió de Menús Escolars a Catalunya (PReME)** i una **infografia amb els principals resultats de l'any 2024**. El PReME es va iniciar el 2006 i té com a objectiu oferir a tots els centres educatius de Catalunya un informe d'avaluació de la programació de menús que es serveix al menjador escolar, amb la finalitat de millorar la qualitat de l'oferta. Entre els aspectes positius a destacar en la memòria del 2024 hi ha el compliment elevat de les freqüències de consum recomanades de llegums (en primers plats), arròs,

hortalisses, ous, carns blanques, amanida i fruita.

Podeu consultar la memòria completa en [aquest enllaç](#) i la infografia en [aquest altre](#).



Durant el mes de juny s'han celebrat dues de les **jornades territorials** que organitza el [programa SumaSalut](#). El dia 4 de juny es va celebrar a **Tarragona**, i el 12 de juny a **Manresa**. Les jornades d'enguany acabaran el 8 d'octubre a Barcelona. En aquestes jornades, les professionals referents del programa es troben per compartir experiències i continuar teixint la xarxa amb la finalitat de promoure la salut i prevenir malalties.

SumaSalut integra les activitats preventives i de promoció de la salut de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, de l'Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària de Catalunya (AIFiCC) i de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (CAMFiC),

concretament dels programes "[Atenció Primària Sense Fum](#)", "[Beveu Menys](#)", "[Activitat Física Saludable](#)" i "[Alimentació saludable](#)". Podeu llegir la nota web de la jornada de Tarragona en [aquest enllaç](#), i la de Manresa en [aquest altre](#).

Si voleu saber més sobre el programa SumaSalut, podeu visualitzar la gravació de la [sessió Margarita Coll](#) del dia 25 d'abril en [aquest enllaç](#).



S'ha obert la convocatòria de **PREMIS Josep Gassó**, impulsats per Fundesplai per reconèixer organitzacions i entitats sense ànim de lucre que impulsen projectes per a infants i joves sota els eixos de la convivència i la sostenibilitat, així com grups de joves d'entitats de lleure que promouen projectes innovadors i transformadors en el món de l'educació.

Per a més informació, consulteu [aquest enllaç](#).



Els mesos d'estiu són sinònim de calor i vacances. Això, sovint, té conseqüències en el que mengem, ja que és una època festiva, en la que canviem els horaris i els costums. A més, també augmenta el nombre d'àpats que es fan a l'aire lliure, com ara barbacoes, pícnic, etc.

En aquest enllaç del Canal Salut podeu consultar consells sobre "[Alimentació a l'estiu](#)":

[Aperitius saludables per gaudir de l'estiu](#): Propostes d'aperitius estiuencs, gustosos, refrescants i nutritius, amb aliments i begudes saludables.

[A més calor, més fruites i verdures!](#): La temporada més calorosa de l'any, el moment perfecte per incorporar més fruites i verdures fresques als àpats.

[Les millors opcions de gelats i granissats](#): Idees per elaborar gelats i granissats saborosos i refrescants a partir de fruites i hortalisses madures.

[Seguretat alimentària, a l'estiu més que mai!](#): Consells d'higiene, conservació i preparació dels aliments, especialment importants quan fa calor.



El Consorci Sanitari de Terrassa ha presentat el programa "**CST Mou-te**", amb la participació del Departament de Salut, per impulsar l'activitat física com a eina de salut i transformació social.

La jornada del dia 10 de juny va donar a conèixer aquesta iniciativa estratègica de promoció de la salut mitjançant l'activitat física, adreçada tant als professionals de la salut com a la ciutadania, en col·laboració amb agents del territori i institucions vinculades a l'àmbit esportiu, social i sanitari.

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



El dia 3 de juny es va celebrar el **Dia Mundial de la Bicicleta**, sota el lema “pedala per la salut i el planeta”. Anar en bici és una manera activa, saludable i sostenible de moure’s cada dia. A Catalunya, iniciatives com l’[Estratègia Catalana de la Bicicleta 2025](#) impulsen l’ús de la bici per millorar la salut, reduir desigualtats i cuidar el medi ambient.

Podeu consultar la nota web del Dia Mundial en [aquest enllaç](#).



El [POICAT](#) va participar el dia 19 de juny a la **Jornada de l'Observatori de Desigualtats en Salut** per explorar com les dades poden resultar un suport valuós a l'hora de dissenyar accions i iniciatives per prevenir i abordar grans problemes de salut pública, com l'obesitat infantil.

Podeu consultar el programa [aquí](#), i podeu veure la retransmissió en [aquest enllaç](#).

Si teniu interès en rebre notícies sobre el POICAT, us podeu subscriure al butlletí “POICAT al dia” en [aquest enllaç](#)



La fruita s’ha de pelar: fals mite! Tant les vitamines com els minerals i la fibra de les fruites es troben en la polpa i en la pell i si les pelem perdem una quantitat important d’aquests nutrients. Només cal que les rentem. Podeu veure el vídeo d’aquest fals mite en [aquest enllaç](#).

Podeu consultar més falsos mites sobre seguretat alimentària en [aquest 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 cebes: “[És temps de cebes](#)”. 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](#).