

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



Des de la publicació el mes d'abril del **Reial decret 315/2025**, per al foment d'una alimentació saludable i sostenible en centres educatius, s'han portat a terme diverses sessions d'informació sobre l'adaptació del **Programa de Revisió de Menús Escolars a Catalunya** ([PReME](#)) a la nova normativa

- 21 de maig: a equips de professionals de salut pública
- 19 de juny: a revisors/es de la guia L'alimentació saludable a l'etapa escolar
- 30 de juny: a gestors/es de menjadors escolars dels Consells Comarcals de Catalunya
- 8 de juliol: a professionals del sector de la restauració escolar
- 16 de juliol: a dietistes-nutricionistes a través del Col·legi de DN de Catalunya

Per si és del vostre interès, adjuntem la presentació que s'ha utilitzat en aquests seminaris.



S'acaba de publicar la versió en línia de l'article ***Evolution, trade-offs and optimization of the environmental impact of school meal dietary recommendations***, que avalua els canvis progressius en l'impacte ambiental de les recomanacions per als menús escolars de les guies [L'alimentació saludable en l'etapa escolar](#) dels anys 2012, 2017 i 2020.

El treball ha estat liderat per la investigadora de l'ISGlobal Ujué Fresán, en col·laboració amb investigadores de la Universitat Oberta de Catalunya, la Universitat Pompeu Fabra i l'equip de dietistes-nutricionistes de la Subdirecció General de Promoció de la Salut.

Els resultats han mostrat una disminució de l'impacte ambiental amb cada actualització de les recomanacions de les guies. Els menús de la guia de 2020 tenen un 23% menys d'impacte ambiental que les de 2017, i un 40% menys que les de 2005. Tots els indicadors ambientals analitzats indiquen reduccions d'entre el 5% i el 52% entre el 2020 i el 2005. Els segons plats, principalment la carn i el peix, són els que més han contribuït a l'impacte ambiental.



Revista In-fàn-ci-a

Educar de 0 a 6 anys

El número 265 del mes de juny de la **revista Infància** publica un article sobre l'**acompanyament dels infants durant els àpats** basat en el [document de l'Agència de Salut Pública de Catalunya](#) i una **entrevista** a la dietista-nutricionista de la Subdirecció General de Promoció de la Salut Maria Manera.

Sota el subtítol "Educar de 0 a 6 anys, la **revista Infància de l'Associació de Mestres Rosa Sensat**, va néixer l'any 1981 i des d'aleshores contribueix a difondre diverses maneres d'atendre i educar els infants, des del naixement fins als 6 anys, amb articles teòrics i pràctics des d'una perspectiva àmplia.

Podeu llegir l'article en [aquest enllaç](#) i l'entrevista en [aquest enllaç](#).

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



Després de l'èxit de la formació sobre alimentació **per a ciutadania** de l'[Escola de Salut Catalana](#), s'han programat dues edicions més d'activitats amb l'objectiu d'adquirir habilitats i coneixements per mantenir, potenciar i millorar la salut a través de l'alimentació.

Us fem arribar les dates i enllaços per a la inscripció per **difondre a la ciutadania** amb la que teniu contacte i relació:

- Curs en línia **tercera edició: del dijous 25 de setembre fins al divendres 10 d'octubre de 2025** [Alimentació saludable i sostenible: petits canvis per a menjar millor](#)



El **8 d'octubre** se celebrarà, a Barcelona, la darrera **jornada per a referents del programa SumaSalut**. Després de passar per Girona, Tarragona, Lleida i Manresa, es tancarà, a l'Espai Bital de l'Hospitalet de Llobregat, el cicle de jornades del 2025.

Les jornades territorials combinen presentacions informatives amb espais participatius, amb l'objectiu de compartir vivències, reforçar vincles entre professionals i conèixer la situació de cada territori de la mà dels/les seus/ves professionals per continuar avançant plegats/des.

SumaSalut integra els programes Beveu Menys, Atenció Primària Sense Fum, Activitat Física Saludable i Alimentació Saludable en el marc de l'atenció primària i comunitària.

En [aquest enllaç](#) podeu consultar el programa.

ACOMPANYAR ELS ÀPATS DELS INFANTS

Consells per a les famílies i per als menjadors escolars

Consell General de l'Escola
Associació General de Mestres

El Departament d'Educació
de la Generalitat de Catalunya

Generalitat
de Catalunya

El dia 2 d'octubre a les 16:30 se celebrarà el **darrer seminari** sobre el document [Acompanyar els àpats dels infants](#), dirigit a **empreses de restauració i monitoratge**. Després de les sessions per a professionals de la salut de l'atenció primària, per als equips POICAT, per a famílies, per a mestres i educadores i per a ciutadania, aquesta última sessió s'ha coorganitzat amb l'Acellec (Associació Catalana d'Empreses del Lleure, l'Educació i la Cultura) i s'enfocarà en conscienciar sobre la importància de l'acte de menjar com una oportunitat d'aprenentatge i en oferir eines per promoure hàbits d'alimentació saludables i sostenibles en l'entorn del menjador escolar. En el butlletí de setembre us farem arribar el programa i l'enllaç per a la inscripció.

Activitat física i salut de 3 a 6 anys Guia per a docents d'educació infantil

La guia [“Activitat física i salut de 3 a 6 anys. Guia per a docents d'educació infantil”](#) és un recurs pràctic pensat per ajudar els equips **docents d'educació infantil a promoure l'activitat física** en infants de 3 a 6 anys, dins i fora de l'aula.

Recull recomanacions i propostes concretes per integrar el moviment en el dia a dia escolar, de manera lúdica i adaptada a l'edat, amb l'objectiu de contribuir al desenvolupament físic, emocional i social dels infants.

Inclou exemples d'activitats, orientacions metodològiques i pautes per afavorir hàbits saludables des de les primeres etapes de la vida. És un recurs senzill, pràctic i útil per fomentar el moviment actiu a l'escola infantil.



Tot i la sòlida evidència científica sobre els **beneficis de l'activitat física** en la prevenció i tractament de malalties com el càncer, la sarcopènia o el dolor crònic, la seva prescripció a l'atenció primària continua sent escassa. L'article [“Prescripció d'activitat física a l'atenció primària: situació actual i reptes”](#) analitza les barreres que ho dificulten (estructurals, professionals i socials) i apunta estratègies per superar-les, com ara l'ús de tecnologies, la formació dels professionals i l'enfocament interdisciplinari. Es proposa avançar cap a una prescripció més estructurada, individualitzada i mantinguda en el temps, alineada amb els objectius de salut pública i l'Agenda 2030.



L'**espai web** del [POICAT](#) està en fase d'actualització. Entre d'altres novetats, s'ha ampliat la caixa d'eines amb [recursos per a la prevenció i l'abordatge de l'estigma del pes](#). Properament s'hi incorporaran recursos vinculats a l'estratègia dels mil dies d'or.

Estudio PASOS longitudinal 2022 2025

La Fundació Gasol ha publicat el **nou Estudi PASOS Longitudinal 2022-2025**, que avalua com evoluciona l'estil de vida i l'estat ponderal de la població de 8 a 16 anys a Espanya després de 3 anys i mig del primer estudi (2019-2020).

L'informe revela un deteriorament generalitzat dels hàbits saludables:

- 📺 11 h/setmana més davant de pantalles
- 🏃 18 min/dia menys d'activitat física
- 🍎 Menor adherència a la dieta mediterrània
- 😞 Més malestar emocional
- 🌙 Menys qualitat del son

Us podeu descarregar l'informe complet en [aquest enllaç](#).

TARDES CON PLAN

El [Pla Estratègic Nacional per a la Reducció de l'Obesitat Infantil](#) (PENROI) del Ministeri de Sanitat ha presentat la iniciativa "**Tardes con Plan**", una mesura que pretén generar la creació d'espais específics en els que infants i adolescents puguin desenvolupar activitats, en horari extraescolar, orientades a desenvolupar hàbits saludables en relació amb l'activitat física, l'alimentació, descans i cura i promoció del benestar emocional, en un entorn segur i saludable, i en el marc de la defensa dels drets de la infància.

En l'ordre publicada al BOE s'obre la [convocatòria](#) per ajuda econòmica a Entitats del Tercer Sector d'Acció Social.

Per a més informació, consulteu l'[enllaç següent](#).



El Ministeri de Sanitat acaba de publicar l'informe de ***Prevalencia y características clínicas y asistenciales de la obesidad en la población infantil: Base de Datos Clínicos de Atención Primaria-BDCAP***. La publicació analitza la prevalença de sobrepès, obesitat i obesitat severa en la població infantil, amb dades de l'any 2023 i una anàlisi evolutiva des del 2013. La tendència revela una estabilitat general en les taxes d'obesitat en la població infantil, amb un increment puntual durant els anys de la pandèmia (2020 i 2021), seguit d'un retorn a nivells previs el 2022 i el 2023. L'obesitat i el sobrepès presenten una prevalença més gran en nens i nenes nascuts a l'estranger durant els primers quatre anys de vida, però, a partir dels sis anys, aquesta tendència s'inverteix, i és més comuna entre els menors nascuts a Espanya.

Podeu descarregar-vos l'informe en [aquest enllaç](#), i la nota de premsa en [aquest altre](#).



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 dels préssecs: “**És temps de préssecs**”. 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](#).

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