

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



INFÀNCIA
SOSTENIBILITAT
ESCOLA
FAMÍLIA
AUTONOMIA
ALIMENTACIÓ
TENDRESA
BENESTAR
SALUT
GASTRONOMIA
RESPECTE
CONVIVÈNCIA
MONITORATGE
EQUITAT
APETÈNCIA
DIVERSITAT

El dia 2 d'octubre es va celebrar un seminari web sobre el document **Acompanyar els àpats dels infants**, dirigit a **empreses de restauració i monitoratge, en col·laboració amb** l'Acellec (Associació Catalana d'Empreses del Lleure, l'Educació i la Cultura).

Podeu veure'n la gravació en [aquest enllaç](#).



El dia 16 d'octubre es va celebrar el **Dia Mundial de l'Alimentació**, que impulsa la FAO i que enguany es va centrar en la necessitat de construir sistemes agroalimentaris saludables, segurs, sostenibles i accessibles per a tothom.

Podeu consultar la nota web en [aquest enllaç](#), i la publicació a les xarxessocials en [aquest altre enllaç](#).



El 22 d'octubre es va celebrar el segon seminari web de l'any sobre consell alimentari en l'atenció primària. En aquesta ocasió, la temàtica va ser “Consell alimentari i d'estil de vida en la menopausa”.

Podeu consultar la gravació del seminari en [aquest enllaç](#).

El proper 3 de desembre es durà a terme un segon seminari sobre la mateixa temàtica, que abordarà, en aquesta ocasió, aspectes com l'activitat física i el benestar emocional. Podeu consultar el programa i l'enllaç per a la inscripció en el document adjunt.



El 8 d'octubre es va celebrar la darrera **jornada [SumaSalut](#) de l'any.**

La trobada va combinar 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 les seves referents.



S'ha publicat la [Guia de 4 passos per menjar millor](#), que se suma a les altres [tres guies del programa SumaSalut](#). Les guies de 4 passos són eines efectives i homogènies per ajudar a les professionals de l'atenció primària a acompanyar la població en la motivació per al canvi de conducta. També tenen per objectiu contribuir a intervencions més flexibles i que incloguin alternatives no presencials.

La "Guia de 4 passos per menjar millor" s'han enviat a les referents d'alimentació del programa SumaSalut dels centres d'atenció primària i està previst que la seva utilització i implementació comenci aquests darrers mesos del 2025



Podeu consultar i descarregar la [nova infografia "És temps de moure's"](#) amb els principals resultats i missatges del **Dia Mundial de l'Activitat Física 2025**. Enguany hi han participat més de 800 entitats, que han organitzat activitats per a totes les edats per promoure el moviment.



La [Clínica Universidad de Navarra](#) recorda que moure's de forma regular no només millora la forma física, sinó que enforteix la **salut cerebral**: potencia la memòria, ajuda a gestionar l'estrès i pot protegir davant malalties neurodegeneratives. Ara bé, tot i que l'activitat física és un pilar clau de la salut mental i actua com a protector davant qualsevol psicopatologia, per si sol no n'hi ha prou: es recomana combinar-lo amb una alimentació adequada, un bon descans i un son reparador. Es recomana combinar **exercici aeròbic i de força** i fer, com a mínim, **150 minuts setmanals** d'activitat moderada (o 75 d'intensa).

Un nou enfocament en la lluita contra l'excés de pes en infants

El Programa de prevenció i abordatge de l'obesitat infantil a Catalunya, el [POICAT](#), ha estat protagonista d'un article monogràfic sobre obesitat infantil publicat a El Punt Avui el 20 d'octubre de 2025. El mitjà també ha instat a assumir el problema de l'obesitat infantil des de la responsabilitat col·lectiva demanant una "resposta social" a través de la seva editorial.

Podeu llegir el dossier en [aquest enllaç](#).



La **Càtedra de Promoció de la Salut de la Universitat de Girona** ha organitzat el **curs online "Com millorar la participació en projectes de salut comunitària"** que tindrà lloc el **13 de novembre**, de 15:30h a 17:30h, i que serà impartit per en Joan Paredes i Carbonell, metge de salut pública del Centre de Salut Pública d'Alzira amb un gran bagatge en l'àmbit de la salut comunitària.

Podeu formalitzar la vostra inscripció 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 carbasses: “[És temps de carbasses](#)”. 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