



El **14 de setembre, de 12 a 14h**, tindrà lloc la presentació de la nova **estratègia per reduir el sedentarisme i incorporar més moviment a la vida quotidiana**, en format presencial a l'Agència de Salut Pública de Catalunya i en línia. La jornada donarà a conèixer la guia de [Petits canvis per moure's més](#), abordarà el sedentarisme com a repte de salut pública i oferirà propostes pràctiques per passar del missatge a l'acció.

Adjuntem el [programa](#). Podeu fer la **inscripció** per assistir-hi presencialment [aquí](#), i per connectar-vos-hi online, [aquí](#).

XIX Jornada PAAS

Celebració dels 20 anys del Pla Integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Auditori UPF Ciutadella. Dijous 27 de novembre, de 08:30 a 14:30 h.

El dia **27 de novembre** es celebrarà la jornada de **20 anys de l'estratègia PAAS**. L'esdeveniment, que ocuparà tot el matí i es farà a l'auditori del campus de la Ciutadella de la Universitat Pompeu Fabra, comptarà amb una taula rodona inaugural, la presentació de la memòria dels 20 anys, un espai per a compartir les novetats i els reptes de futur, intervencions breus d'agents clau i la celebració dels [premis PAAS](#).

Us animem a presentar-vos als **premis PAAS 2026!** Adjuntem el [programa](#). Trobareu les bases en [aquest enllaç](#), i el formulari per presentar-vos-hi en [aquest altre](#).

Ja us podeu **inscriure a la XIX Jornada PAAS**: [enllaç](#) per a la inscripció.



El passat 2 de juliol, la Fundació Alícia va acollir la **IX Jornada PReME** de menjadors escolars, organitzada per l' Agència de Salut Pública. Sota el lema «**Innovació, regulació i territori**», aquesta novena edició va reunir 130 professionals de la restauració escolar, responsables de menjadors, dietistes-nutricionistes, personal de cuina, personal tècnic de salut pública i altres agents vinculats a l'alimentació escolar.

La jornada va servir per compartir les darreres novetats del PReME i experiències que contribueixen a avançar cap a una alimentació més saludable i sostenible als centres educatius.

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



S'ha actualitzat el document “**Com menjar sa gastant menys diners?**”, que proposa una sèrie de consells per menjar sa i sostenible, així com recomanacions per estalviar diners en la compra i preparació d'aliments.

Podeu descarregar-vos la versió imprimible i la versió digital en [aquest enllaç](#).



El **joc actiu és un dret dels infants** i una oportunitat per construir ciutats més saludables. És essencial per al seu desenvolupament físic, emocional i social, i contribueix a reduir el sedentarisme.

L'**Institut Infància i Adolescència** proposa set criteris per dissenyar una **ciutat jugable**: oferir espais diversos i estimulants, afavorir el joc creatiu i els reptes, garantir la inclusió, facilitar el contacte amb la natura, promoure el joc compartit i intergeneracional i connectar els espais de joc mitjançant entorns segurs.

Aquesta mirada situa els infants i adolescents al centre de les polítiques urbanes i fomenta la seva participació en la transformació dels espais que utilitzen.

Per a més informació, consulteu la proposta de [l'Institut Infància i Adolescència](#).



Els **aliments ultraprocessats** comparteixen característiques amb el **tabac** perquè estan dissenyats per estimular el consum excessiu, poden generar conductes addictives i representen un repte creixent per a la salut pública. Un [article](#) publicat a la revista *Addiction* exposa la preocupació creixent sobre les propietats addictives dels aliments ultraprocessats.

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



El dia 15 de juliol es va dur a terme una **visita guiada a l'exposició «El poble gitano de Catalunya: història i cultura»** del Museu d'Història de Catalunya organitzada pel [POICAT](#). Aquesta activitat s'emmarca en un conjunt d'iniciatives de formació i sensibilització que s'impulsen des del programa i que s'adrecen als professionals dels diferents àmbits i territoris on es desplega.

La visita va ser conduïda per Paco Vargas, regidor de Participació Ciutadana i Comunicació i del districte de La Mina, i va comptar amb la participació de més d'una vintena de professionals que van poder conèixer la història del poble gitano a través d'una veu de referència.



Els membres de la **Taula de Diàleg per a la Prevenció dels Trastorns de la Conducta Alimentària**, David Sánchez-Carracedo i Dimitra Anastasiadou, juntament amb altres investigadors, han publicat un article científic molt interessant sobre les **actituds estigmatitzants i creences errònies sobre l'obesitat entre els professionals sanitaris** d'Espanya.

Els **resultats** posen de manifest la necessitat de dissenyar plans de formació adreçats als professionals sanitaris sobre la l'obesitat com una condició complexa i multifactorial, en la qual intervenen factors biològics, genètics, psicològics, socials, econòmics i ambientals, molts dels quals **no estan sota el control directe de la persona**.

Podeu llegir la notícia en [aquest enllaç](#), i l'article original en [aquest altre](#).



Un article publicat al [Journal of Physical Activity and Health](#) destaca que els **nivells d'activitat física** no depenen només de les decisions individuals, sinó també de les **pràctiques i els interessos de sectors com el transport, l'automoció, la tecnologia, l'urbanisme, l'esport o el lleure**.

Els autors proposen estudiar millor com aquests **determinants comercials** poden facilitar o dificultar entorns actius, identificar possibles conflictes d'interès i reforçar polítiques intersectorials que facin que moure's sigui una opció més fàcil, accessible i equitativa.

En [aquest enllaç](#) podeu trobar un resum d'article.



A l'estiu les trobades amb família i amistats són habituals i els **aperitius** hi tenen un gran protagonisme. Us presentem un seguit de **propostes senzilles** de preparar amb aliments i begudes saludables que poden constituir uns **aperitius estiuencs, gustosos, refrescants i nutritius**.

En [aquest enllaç](#) podeu trobar els **aperitius saludables per gaudir de l'estiu**.

Amb la calor estiuenca també ve de gust refrescar-se prenent alguna beguda o aliment fresc. A més de les fruites d'estiu, l'aigua i les aigües aromatitzades, les amanides i les sopes fredes, els **gelats i els granissats** poden ser una bona opció si s'elaboren a partir d'aliments saludables.

En [aquest enllaç](#) trobareu idees per preparar les millors opcions de **gelats i granissats per a l'estiu**.



El dimecres 16 de setembre es presenta l'informe **PASOS 2026: Pantalles, infància i adolescència a Espanya: situació actual i reptes**.

L'acte comptarà amb la participació de Mónica García, ministra de Sanitat; el president de l'entitat, Pau Gasol, i el director executiu, el Dr. Santi F. Gómez.

Us podeu inscriure per assistir-hi presencialment a Madrid, o bé online, en [aquest enllaç](#).

La roda de premsa també es podrà seguir en directe a través d'aquest [canal](#).



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: "[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](#).