



**Ajuntament
de Tortosa**



Programa Thao Salut-Infantil

Tortosa curs 2009-2010

Fundación Thao

Introducció:

L'obesitat infantil s'ha convertit en els últims anys en un dels principals desafiaments de gran part dels països industrialitzats.

Entre aquests, **Espanya** és un dels que presenta major prevalença.

Segons les dades del Programa Thao Salut Infantil 2008-2009, obtingudes de l'estudi antropomètric de 17.088 nens i nenes de 3 a 12 anys, un **28% té excés de pes** (el 20% presenta sobrepès i un 8% obesitat).



Introducció:

Per **reduir aquesta xifra**, la ciutat de Tortosa des del gener s'ha unit al **Programa Europeu Thao** per promocionar hàbits alimentaris i de vida saludable i la pràctica d'activitat física.



Ciutats Thao



2009-2010

42 ciutats

10 comunitats autònomes

2.593.000 habitants

302.500 nens i nenes



2007

5 ciutats pilot

3 comunitats autònomes

162.000 habitants

21.000 nens i nenes



Ajuntament
de Tortosa

Programa Thao Tortosa:

El programa s'ha portat a terme als 8 centres d'educació primària de la ciutat, un total de 1.783 alumnes.

Ha estat creat des del Departament d'Acció Social de l'Ajuntament de Tortosa i coordinat per la dietista nutricionista Alba Huerta, amb la col·laboració de la pediatra Susana Nadela, quatre infermeres, un representant de l'Empresa Tortosasport S. L. i els alumnes del cicle superior de Dietètica de l'IES de l'Ebre .

Activitats:

Al llarg d'aquest curs, s'han realitzat activitats a les aules amb la finalitat que els xiquets i xiquetes es familiaritzin amb:



els **aliments**



la **piràmide** de l'alimentació saludable

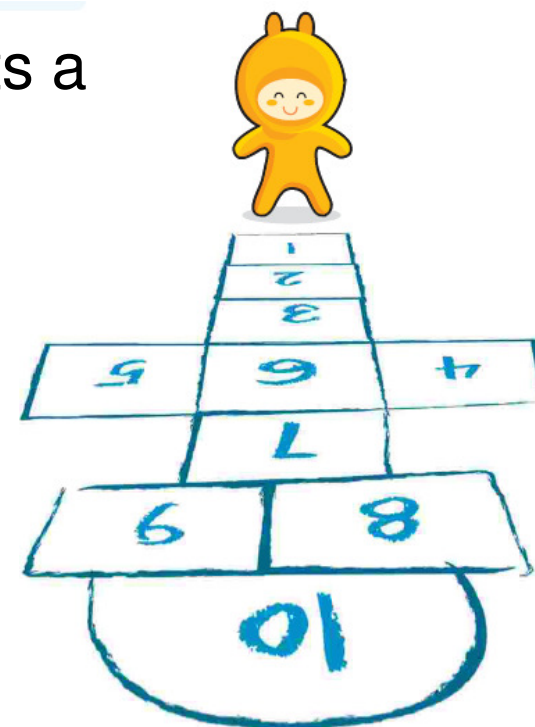


la pràctica regular **d'activitat física**



els hàbits de vida saludables

I, fins i tot, que siguin capaços de crear el seu propi **menú diari**.



Activitats a les aules:



05-2010

QUÈ PODEM FER PER CRÉIXER SANS I FORTS ??

- Menjar de tots els grups
- Gaudir menjant
- Un farinaci a cada apart (millo integral)
- 3 fruites i 2 parts de verdura al dia
- 2-3 làctics al dia
- Menjar més peix que carn
- Llegums 2 cops a la setmana
- Pocs dolços, pastisseria i refrescos
- Fer 50 passos al dia
- L'esmorzar és molt important
- 6-8 gotes d'aigua al dia
- 30 minuts d'activitat física

Escola Ferreries:



**Ajuntament
de Tortosa**



Escola Cinta Curto:



**Ajuntament
de Tortosa**



Escola Cinta Curto:



Col·legi Nostra Senyora de la consolació:



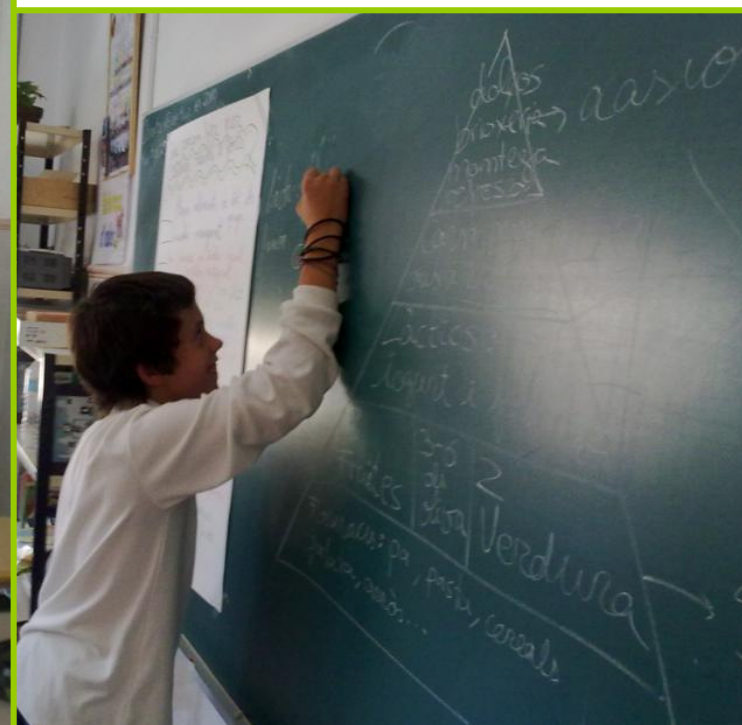
Ajuntament
de Tortosa



Col·legi Nostra Senyora de la consolació:



Ajuntament
de Tortosa



Col·legi Nostra Senyora de la consolació:



**Ajuntament
de Tortosa**

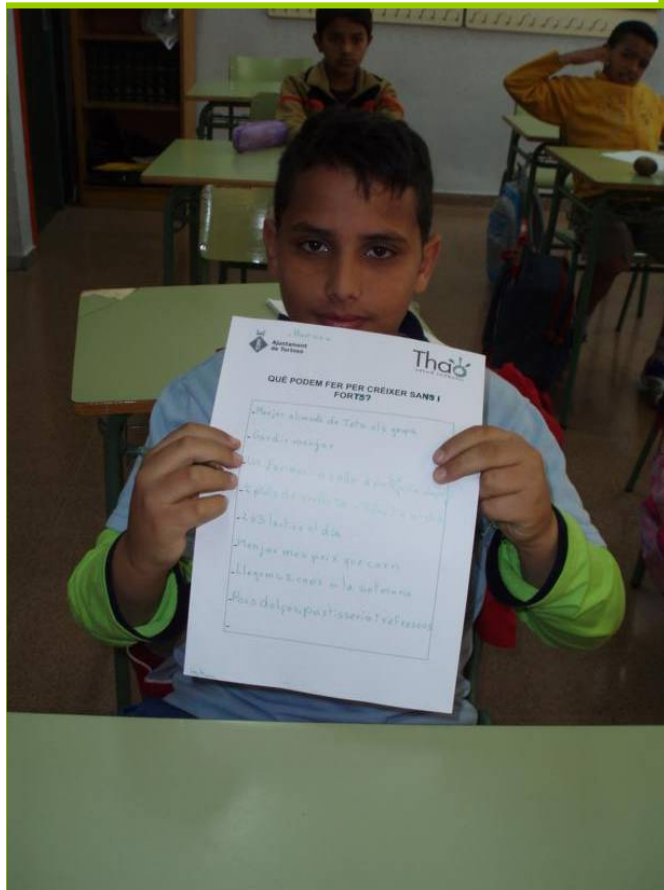


Fundación Thào

Escola La Mercè:



Ajuntament de Tortosa



Escola La Mercè:



Ajuntament
de Tortosa



CEIP Remolins:



QUÈ PODEM FER
PER CRÉIXER SANS
I FORTS??

- Menjar de tot
- Gaudir menjant
- Una porció a cada menjada
- 3 porces de fruita i verdura
- 2 a 3 làctics al dia
- Menjar més peix que carn
- Sempre llegim el 2 cops a la setmana
- Exercicis físics a l'aula i fora
- 30 minuts d'activitat física al dia
- 5 menjades al dia
- El març és molt important: lactes, fruita i verdura
- 10 minuts d'activitat física al dia
- Menjar poc a poc i a paus

CEIP Remolins:



**Ajuntament
de Tortosa**



CEIP Remolins:



**Ajuntament
de Tortosa**



Col·legi Diocesà Sagrada Família:



**Ajuntament
de Tortosa**



Fundación Thào

Col·legi Diocesà Sagrada Família:



Ajuntament
de Tortosa



Col·legi Diocesà Sagrada Família:



Ajuntament de Tortosa



CEIP El Temple:



Ajuntament
de Tortosa



CEIP El Temple:



**Ajuntament
de Tortosa**



Fundación Thao

Col·legi Teresià :



Ajuntament
de Tortosa



Fundación Thao

Col·legi Teresià :



Ajuntament
de Tortosa



Xerrades a les AMPA:

Per tal de fer arribar als pares i mares les eines i els coneixements necessaris per millorar els hàbits dels seus fills i filles s'han organitzat xerrades a les AMPA dels centres educatius.



Xerrades a les AMPA:



**Ajuntament
de Tortosa**



Informació a les famílies:

S'ha fet arribar **material a les famílies** per facilitar la pràctica d'uns bons hàbits de vida (exemples d'esmorzars saludables, díptic de l'activitat física, 10 consells per cuidar la salut i l'alimentació...).

Material repartit a les famílies:



ESMORZARS SALUDABLES A L'ESCOLA

Un esmorzar equilibrat i saludable ha d'estar compost per un **làctic** (llet, iogurt, formatge...millor si són descremats o semidescremats) una **fruita** i un **farinaci** (pa, cereals, galetes...millor si són integrals o rics amb fibra). Aquest esmorzar el podem repartir en dos àpats, un a casa i l'altre a l'hora del pati.

Per facilitar que aquest àpat sigui equilibrat, variat, agradable i suficient ús presentem una proposta de menús mensual per a l'hora del pati. És important que intenteu compensar l'àpat amb l'esmorzar a casa. Esperem que us sigui d'utilitat.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Entrepà integral de pernil dolç	Suc de taronja	Palets de pa integral	Iogurt natural	2 mandamines
Iogurt natural	Palets de pa integral	2 formatgets lleugers	Trossets de pinya	1 Grapatet de nous
Trossets de taronja	Pa integral amb xocolata	Iogurt begut	Palets de pa integral	2 llesquetes de pa de pagès amb embottit de gall d'indi
Yogurt Begut	2 grapatets de cereals	1 grapatet d'avellanes	Formatge tendre	
1 grapatet d'ametlles	Maduixes	2 llesquetes de pa de pagès amb formatge tendre	Pa integral amb xocolata	Entrepà integral de pernil salat
Entrepà integral d'embottit de gall d'indi	Galetes tipus "maria"	Trossets de poma	Musli	2 llesquetes de pa de pagès amb pernil dolç.
	1 pera	2 grapatets de cereals	Iogurt begut	

Alba Huerta, Dietista Nutricionista ACND n° 00402



La guia alimentària
Per menjar amb salut cada dia!

- Fruïta i verdura:** Cum a mínim 5 porcions al dia. Una porció és cada peça, segons el tipus de fruita.
- Cereals, patates i llegums:** Una porció és cada peça, segons el tipus de fruita.
- Llet i productes làctics:** Entre 2 i 4 porcions al dia.
- Carn, peix i ous:** 1 o 2 porcions al dia.
- Olis d'oliva i fruits secs:** Preferiblement en el consum.
- Dolços:** Limitar-ne el consum.
- Begudes:** Entre 4 i 8 gotes d'aigua al dia.
- SAL:** Limitar-ne el consum.
- Activitat física:** Com a mínim 30 minuts al dia.



Ajuntament de Tortosa



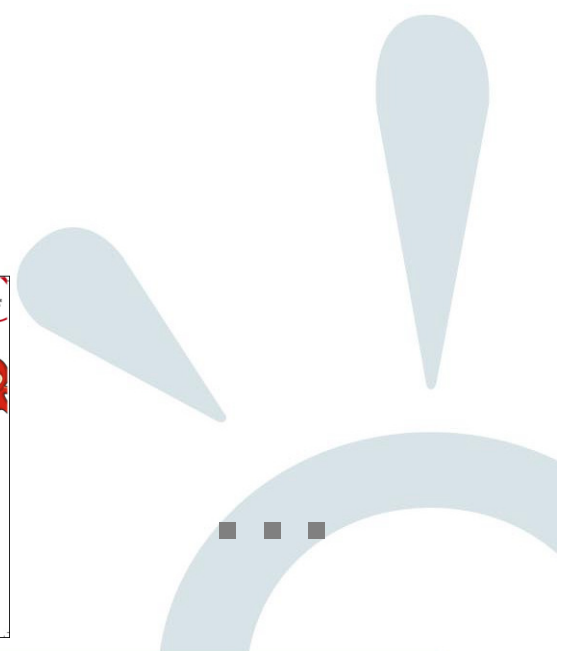
Per noues, per divertir-se, per sentir-se bé. 7 a més, l'activitat física.

- Promou l'activitat física.
- Promou l'activitat física.
- Promou l'activitat física.
- Promou l'activitat física.
- Promou l'activitat física.
- Promou l'activitat física.
- Promou l'activitat física.

3, 2, 1... Endavant!
L'activitat física és diversió i salut.

Aprèn Jugant amb el Deca-Thao

El Deca-Thao
i Vine a descobrir-ne 10 millors consells per acabar la teua setmana!



Formació a professionals de la salut:

Amb la finalitat d'arribar a tots els àmbits de la població es van realitzar dues xerrades de **formació en obesitat infantil per als professionals** sanitaris dels CAP de la ciutat.



Actes Thao:

El Programa Thao va estar present a la **Fira FESTAST**, amb un estand on es lliuraven palets de fruita, enganxines i díptics amb informació general, i els xiquets i xiquetes podien jugar al taller de la piràmide de l'alimentació saludable.



Thao a la Fira Festast:



**Ajuntament
de Tortosa**



Thao a la Fira Festast:



Ajuntament de Tortosa



Thao a la Fira Festast:



Ajuntament de Tortosa

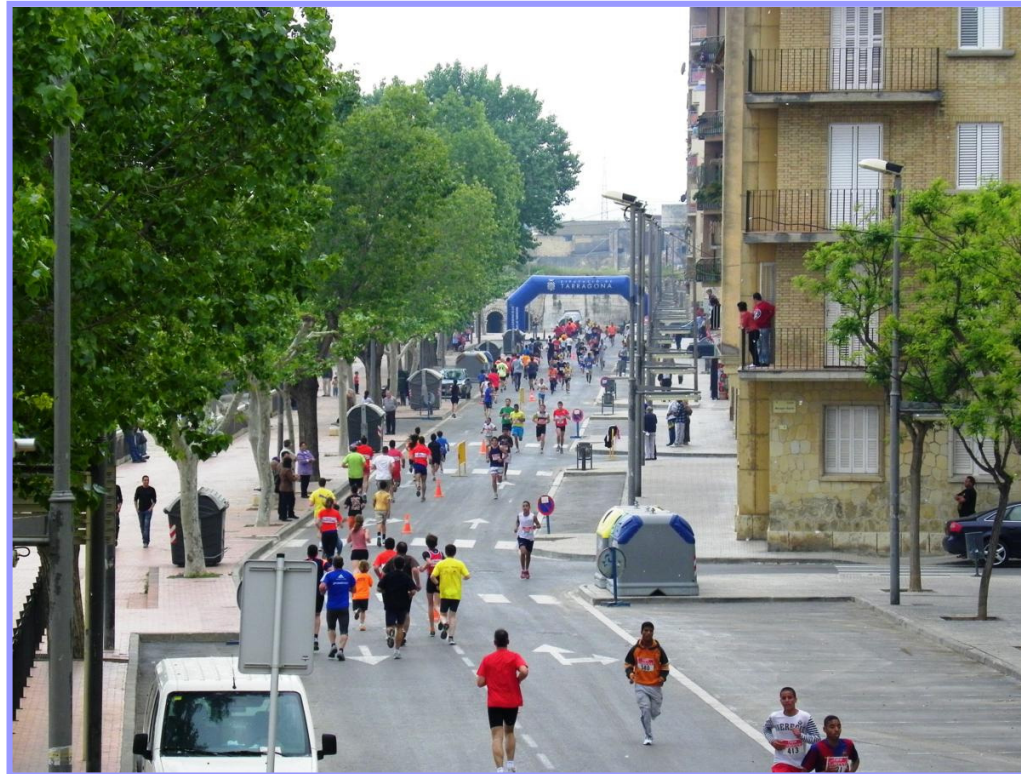


Cursa popular:



Ajuntament
de Tortosa

També va estar present a la XI Cursa Popular i VII Caminada Ciutat de Tortosa fomentant la pràctica d'activitat física i els hàbits alimentaris saludables.





Ajuntament
de Tortosa

Estudi Thao Tortosa Curs 2009-2010



Estudi Thao Tortosa Curs 2009-2010



Ajuntament
de Tortosa

- **Població estudiada:** centres d'educació primària de la ciutat de Tortosa (8 centres educatius)
- **Total de població:** 1.783 alumnes
- **Total d'alumnes que confirmen la participació:** 1.396
 - **% DE POBLACIÓ QUE CONFIRMA LA PARTICIPACIÓ:** 78,3%
- **Total d'alumnes que participen** (exclosos els que no eren al centre el dia de la recollida de dades): 1.312
 - **% DE POBLACIÓ ESTUDIADA:** un 93,98% dels confirmats i un 73,58% de la població total.

Estudi Thao Tortosa Curs 2009-2010



Ajuntament
de Tortosa

Als alumnes de 4t de primària se'ls va passar una **enquesta sobre hàbits de vida** per tal de poder conèixer els hàbits dels xiquets i xiquetes tortosins, els resultats de la qual es coneixeran més endavant.

D'altra banda es va **pesar i mesurar a tots els alumnes** participants amb l'objectiu de calcular l'índex de massa corporal de cada xiquet i xiqueta, calcular la prevalença i detectar possibles casos d'excés de pes, i informar a les famílies.



•Dades recollides:

- Alçada en metres
- Pes en Kg.
- Perímetre de la cintura en cm.

•Valor dels resultats i capacitat de comparativa en altres estudis antropomètrics

Resultats valorats segons les taules d'IOTF (<http://www.iotf.org>).

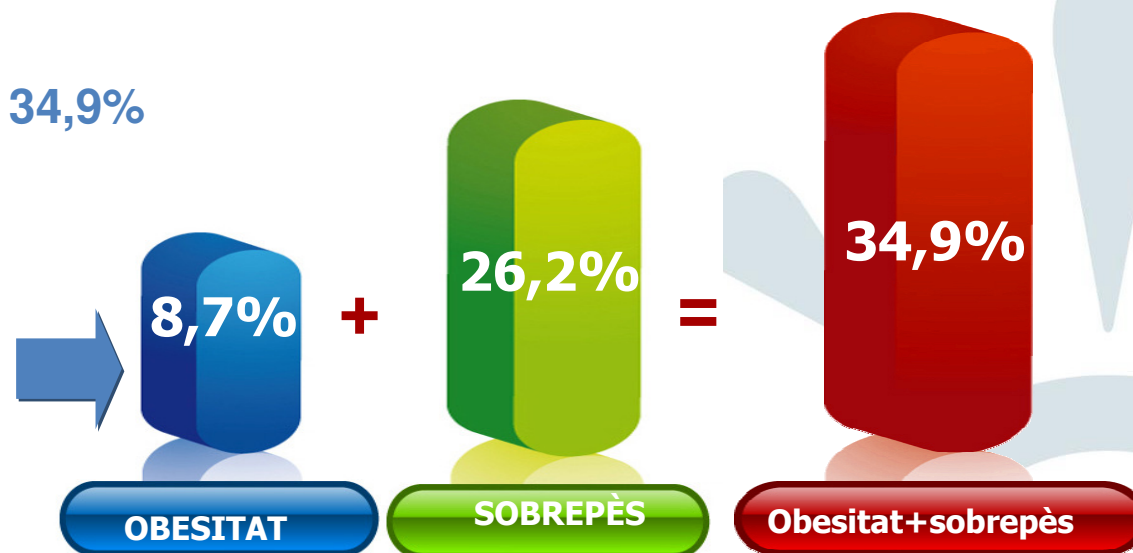
Aquest resultats són comparables amb estudis d'obesitat i sobrepès a nivell nacional i internacional.



Resultats Tortosa:

- % de població que presenta un pes una mica superior al normal respecte a la seva talla i edat (**SOBREPÈS**): **26,2%**
- % de població que presenta un pes superior al normal respecte la seva talla i edat (**OBESITAT**): **8,7%**
- % **SOBREPÈS+OBESITAT**: **34,9%**

Alumnes de primària de la ciutat de Tortosa



Per comparar:



Dades obtingudes de l'estudi Thao 2008-2009:

l'Estat espanyol ocupa un dels primers llocs pel que fa a obesitat i sobrepès infantil

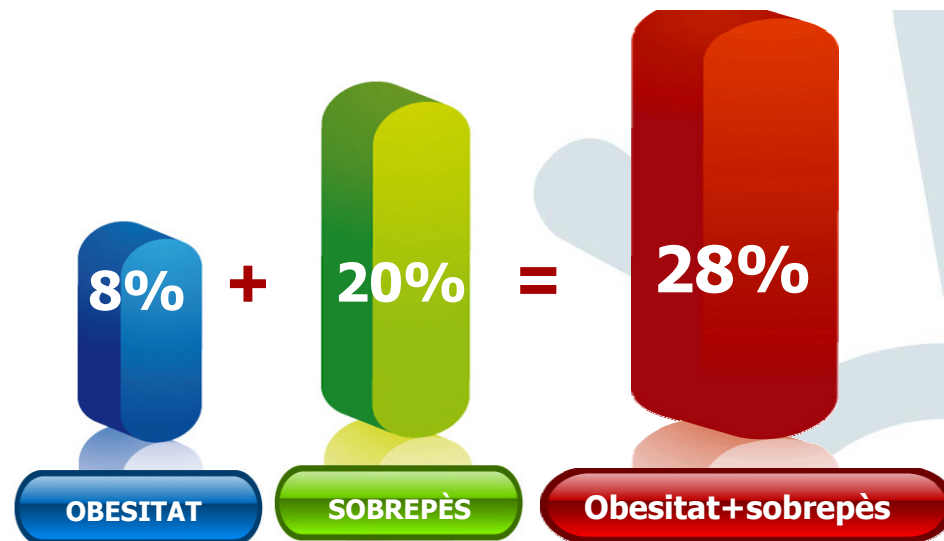
(International Obesity Task Force, EU Platform Briefing Paper, de 15 de març de 2005)



Prevalença d'obesitat i sobrepès

Mostra de 17.088 nens o nenes de 3 a 12 anys (norma IOTF)

(ESTUDI THAO 2008-2009)



Els resultats obtinguts són una mica superiors als extrems pel Programa Thao a nivell estatal el curs passat.

Aquests resultats mostren la necessitat d'aquest tipus de programes que **milloren la salut dels menuts i menudes** gràcies a la participació de diferents sectors de la societat.

La resposta per part dels xiquets i xiquetes, pares i mares, dels centres, etc., ha estat **molt positiva**.



Els organitzadors del Programa Thao agraeixen la participació ciutadana i esperen que aquest pas sigui de profit per a les famílies de la nostra ciutat.





**Ajuntament
de Tortosa**

Acció Social

**Alba Huerta Grau
Dietista Nutricionista
Coordinadora local**

Desarrollo de proyectos de Salud y Marketing Social
Roger de Llúria, 119, 3º, 1ª - 08037 Barcelona
Tel: +34 93 487 31 79 · Fax: +34 93 496 10 52
Programa Thao-Salud Infantil · www.thaoweb.com