



**Ajuntament  
de Tortosa**



# Programa Thao Salut-Infantil

## Tortosa curs 2010-2011

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.



## Introducció:

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).

Al llarg del curs escolar 2009-2010, es van pesar i mesurar 26.251 nens i nenes de 3 a 12 anys al total de les 22 ciutats Thao. D'aquests un 21,1% presenten sobrepès i un 8,2% obesitat. Per tant la prevalença d'excés de pes total és de 29,3%.

# Introducció:

Per **reduir aquesta xifra**, la ciutat de Tortosa des del gener de 2010 s'ha unit al **Programa Europeu Thao**.

Amb la finalitat de promocionar hàbits alimentaris i de vida saludable i la pràctica d'activitat física.



# Ciutats Thao 2011:

45 ciutades

2.688.878 habitants

302.511 nens i nenes



# Programa Thao Tortosa 2010-2011:

1. Presentació
2. Activitats a les aules
3. Imatges de les activitats
4. Xerrades a les AMPES
5. Informació a les famílies
6. Material per a les escoles
7. Estudi Thao Ciutat de Tortosa  
2010-2011
8. Conclusions







## 1. Presentació:

El programa s'ha portat a terme als 8 centres d'educació primària de la ciutat, un total de 1.782 alumnes.

Ha estat creat des del Departament d'Ensenyament de l'Ajuntament de Tortosa i coordinat per la dietista nutricionista Alba Huerta, amb la col·laboració dels alumnes del cicle superior de Dietètica de l'IES de l'Ebre .

## 2. Activitats a les aules:

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**.



## 2. 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 (millor integral)
- 3 fruites i 2 patats 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 5 passos al dia
- L'esmorzar és molt important
- 6-8 gotes d'aigua al dia
- 30 minuts d'activitat física

## 2. Activitats a les aules:



## 2. Activitats a les aules:


 Ajuntament  
de Tortosa


 Thaò  
salud infantil

QUÈ PODEM FER PER CRÉIXER SANS I FORTS?

- Menjar aliments de tots els grups
- Gaudir menjant
- Un farinaci a cada àpat millor que siguin rics en fibra
- 3 peces de fruita i 2 plats de verdura crua o cuita al dia
- 2-4 lactats al dia i millor que sigui baixos en greix
- Llegums 2 cops a la setmana
- Menjar més peix que carn
- Pocs dolços pastis industrial refrescos embotellats
- Fer 5 àpats al dia

## 2. Activitats a les aules: Blub, blub, blub... Submergeix-te en un mar de salut!

 Paral·lelament a aquestes activitats s'ha realitzat la temporada del **peix i el marisc**.

 Fomentant entre tots els alumnes i les famílies el consum de **peix i marisc**.



## 2. Activitats a les aules: Blub, blub, blub... Submergeix-te en un mar de salut!



**Consumeix de  
3-4 racions de  
peix (blau i  
blanc) i marisc  
a la setmana !**

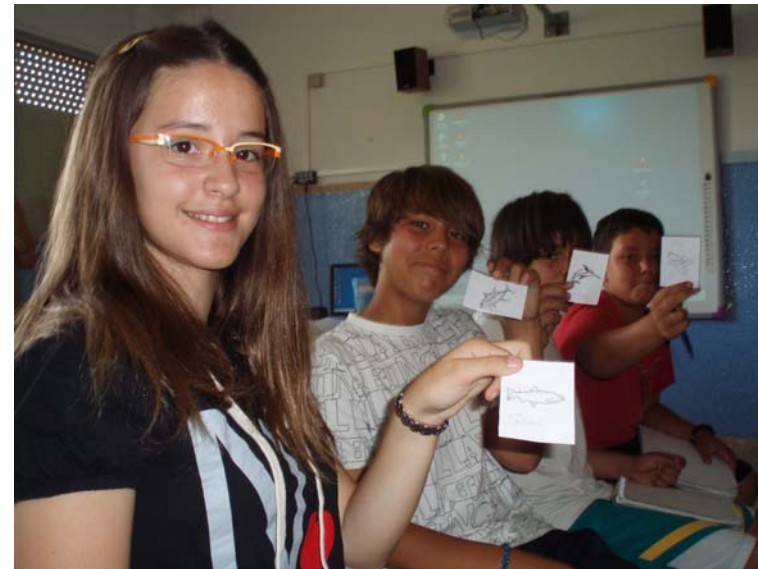
# 3. Escola Cinta Curto :



# 3. Escola Cinta Curto :



# 3. Escola Ferreries :





# 3. Escola Ferreries :



### 3. Escola La Mercè :



### 3. Escola La Mercè :



# 3. Col·legi Nostra Senyora de la consolació:



### 3. Col·legi Nostra Senyora de la consolació:



# 3. Escola Remolins :



# 3. Escola Remolins :



### 3. Col·legi Diocesà Sagrada Família :





### 3. Col·legi Diocesà Sagrada Família :



### 3. Escola El Temple :



### 3. Escola El Temple :



# 3. Col·legi Teresià :



### 3. Col·legi Teresià :



## 4. 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.



## 4. Xerrades a les AMPA:



## 5. Informació a les famílies:

Al llarg d'aquests dos cursos s'ha fet arribar **material a les famílies** per facilitar la pràctica d'hàbits alimentaris i de vida saludables.





# 5. Informació a les famílies curs 2009-2010:

## 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                           | logurt natural           | 2 mandamines   |
| logurt natural                            | Palets de pa integral    | 2 formatgets lleugers                           | Trossets de pinya        | 1 Grapadet de nous                                     |
| Trossets de taronja                       | Pa integral amb xocolata | logurt begut                                    | Palets de pa integral    | 2 llesquetes de pa de pagès amb embotit de gall d'indi |
| Yogurt Begut                              | 2 grapadets de cereals   | 1 grapadet d'avellanes                          | Formatge tendre          |  |
| 1 grapadet d'ametlles                     | Maduixes                 | 2 llesquetes de pa de pagès amb formatge tendre | Pa integral amb xocolata | Entrepà integral de pernil salat                       |
| Entrepà integral d'embotit de gall d'indi | Galetes tipus "maria"    | Trossets de poma                                | Musli                    | 2 llesquetes de pa de pagès amb pernil dolç.           |
|   | 1 pera                   | 2 grapadets de cereals                          | logurt begut             |  |

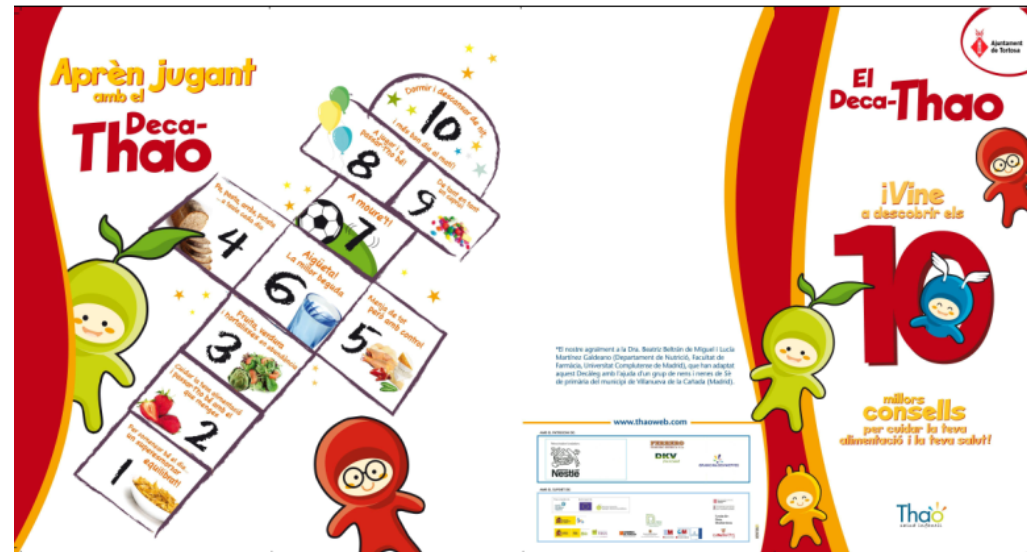
# 5. Informació a les famílies curs 2009-2010:



**La guia alimentària**  
Per menjar amb salut cada dia!

|                                   |  |  |
|-----------------------------------|--|--|
| <b>Fruita i verdura</b>           | Com a mínim 5 preses al dia                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Per emocio; a mà màl, per dinar, per berenar i per sopar.</li> <li>Preferiblement, fresques i de temporada.</li> <li>També n'hi ha de congelada, cuitada, en conserva, preparada, etc.</li> </ul>   |
| <b>Cereals, patates i llegums</b> | Una presa en cada sopar, seguim vingui de gust | <ul style="list-style-type: none"> <li>Decoremb la gran varietat de cereals i derivats i menja-los entre 4 i 6 vegades al dia (arroz, pasta, pa, cereals de formentat, etc.).</li> <li>Dona preferència al pa i als cereals integrals.</li> <li>Consumim llegums 3 o 4 vegades a la setmana.</li> </ul>  |
| <b>Llet i productes làctics</b>   | Entre 2 i 4 preses al dia                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se n'ha de potenciar un consum variat (llet, iogurt, ques, etc.).</li> <li>Escull aquells productes làctics amb menys greix i formatges menys salats.</li> </ul>  |
| <b>Carne, peix i ous</b>          | 1 o 2 preses al dia                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Menja carn 3 o 4 vegades a la setmana, prioritzant les parts amb menys greix.</li> <li>Es embolica pisen de consumir ocasionalment.</li> <li>Prefer peix com a mínim 4 vegades a la setmana, alternant el groc i el blanc.</li> <li>El consum de 3 o 4 ous a la setmana és una bona alternativa a la carn o al peix.</li> </ul> |
| <b>oli d'oliva i fruits secs</b>  | Potencia-los el consum                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Prioritza la cuina amb oli d'oliva.</li> <li>Avalora't un consum variat de fruits secs (avellanets, nous, ametlles, etc.).</li> <li>Modera el consum de greixos d'origen animal (mantega, nata, etc.).</li> </ul>   |
| <b>Dolços</b>                     | Limitar-ne el consum                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Reserva els dolços per a dies excepcionals.</li> <li>Els aliments rics en greix i sucre (pastissos, briois, pastissets, gelats, barrejats, etc.) poden consumir-se dins d'una dieta equilibrada i en quantitats moderades.</li> </ul>   |
| <b>Begudes</b>                    | Entre 4 i 6 gotes d'aigua al dia               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Beu aigua al llarg de tot el dia, durant i entre els àpats.</li> <li>Limita el consum de refrescos.</li> <li>No s'ha de beure mai alcohol.</li> </ul>   |
| <b>Sal</b>                        | Limitar-ne el consum                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilitza sal iodada.</li> <li>Talla el menjar abans d'afegir-li la sal.</li> <li>Redueix la sal afegida a l'aigua de cocció.</li> <li>Modera el consum dels formatges i dels embotits i apertius més salats.</li> </ul>   |
| <b>Activitat física</b>           | Com a mínim 30 minuts al dia                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Incorpora l'activitat física en la teva vida quotidiana (caminar, pujar escales, anar en bicicleta, etc.).</li> </ul>   |

www.thaweb.com



**Aprèn jugant amb el Deka-Thao**

Comer i L'esperar de les 10 hores a la taula!

10 hores a la taula!

8 hores a la taula!

9 hores a la taula!

4 hores a la taula!

6 hores a la taula!

3 hores a la taula!

5 hores a la taula!

2 hores a la taula!

1 hora a la taula!

**El Deka-Thao**

iVine a descobrir els 10

milers consells per cuidar la teua alimentació i la teua salut!

www.thaweb.com

El nostre agència a la Dra. Beatriz Bellón de Miguel i Lucía Martínez Gutiérrez (Departament de Nutrició, Facultat de Farmàcia, Universitat Complutense de Madrid), que han adaptat aquest Decàleg amb l'ajuda d'un grup de mestres i mestres de 10 de primària del municipi de Vilanova de la Guàrdia (Madrid).

# 5. Informació a les famílies curs 2009-2010:

1

## Per començar bé el dia... fem un supèrsmorzar equilibrat!

Un bon esmorzar abans d'anar a l'escola et dona l'energia que necessites per estudiar i jugar sense cansar-te. Cada matí has de prendre fruita, millor si és fresca, algun producte lactic com llet,iogurt o formatge, i completarlo amb un farinaci (cereal, pa...).

Pots combinar-los com vulguis! Si et lleves amb temps podries assegurar-te a esmorzar i, si és en companyia, millor! És una bona forma de començar el dia de bon humor i amb més força per treballar.



2

## Cuidar la teva alimentació i passar-t'ho bé amb el que menges

Menjar no només et treu la gana. Si aprens a menjar a poc a poc i a mastegar bé, t'ho passaràs més bé i apreciaràs millor les aromes i els sabors del menjar i les seves múltiples textures. El més recomanable és que, sempre que puguis, mengis amb algú: la teva família, els teus amics... i sense distreure't amb la tele. Si menges de forma relaxada, notaràs quan tens la panxa plena i així evitaràs menjar massa i que aquesta s'hi quedi. Ja veuràs que menjar d'aquesta manera és molt més divertit!



3

## Fruita, verdura i hortalisses en abundància

Gaudiràs cada dia de la gran diversitat de fruita, verdura i hortalisses que hi ha! Són aliments molt nutritius i ens aporten moltes vitamines, minerals i fibra. Pots elegir les fruites i les verdures que t'agradin més i preparar-les de mil maneres. N'hi ha per a tots els gustos! Considera més coses sobre les fruites i les verdures si ajudes a casa a l'hora de comprar-les i cuinar-les: combinant-les entre elles, mesclant-les amb pasta, amb arròs... amb el que vulguis! I has provat mai de prendre-les crues? Són tan bones! Un món de sabors per descobrir. Te'l perdries?



4

## Pa, pasta, arròs, patata... a la taula cada dia

Aconseguiràs molta energia de la que necessites per afrontar el dia menjant aliments derivats dels cereals com pa, pasta, arròs, cereals de l'esmorzar, galetes i també patates i llegums (fentíes, cigrons, mongetes...).

Tots aquests aliments són molt rics en hidrats de carboni i l'energia que aporten és la millor per fer funcionar el teu organisme i fer que els teus músculs estiguin sars i forts. Ah, i si els cereals són integrals, molt millor!



5

## Menja de tot però amb control

Els productes lactis (la llet, el iogurt, el formatge...) t'aporten proteïnes i minerals de gran valor i convé prendre'n cada dia. Tot i que la carn (pollastre, vedella, porc...) et proporciona també molts nutrients, no és necessari menjar-ne cada dia. És millor alternar-la amb els ous, els llegums i el peix. De tots els greixos que pots afegir al teu menjar, l'oli d'oliva n'és el més saludable. En tot cas, intenta prendre les carns magres i els productes lactis baixos en greix.



6

## Aigüeta! la millor beguda

No hi ha res millor que l'aigua quan tens set. Més de la meitat del cos està format per aigua i com que, al llarg del dia, en vas eliminant, cal que en vagis reposant. És important que hi hagi una hidratació contínua i l'aigua és la beguda per excel·lència. Beu aigua en els àpats, quan tinguis set o en qualsevol moment del dia!



7

## A moure't!

Ja saps que fer activitat física en la vida diària és tan important per a la teva salut com alimentar-te bé. Així doncs... a moure't! Tots tenim un esport favorit, segur que tu també. Si no és així, la teva família, els teus amics o els teus professors t'ajudaran a descobrir-lo.

A més, t'has adonat que al llarg del dia tens moltes ocasions per fer exercici? Anar en bicicleta, ballar, anar a l'escola caminant, pujar per les escales en lloc d'usar l'ascensor, treure el gos a passejar, ajudar a fer les feines de casa, etc.



8

## A jugar i a passar-t'ho bé!

Les mans serveixen per tocar, construir i crear. Les cames serveixen per caminar, córrer i saltar. Jugar et permet fer més amics, desenvolupar-te i compartir experiències amb els altres. Descobreix quins són els jocs i activitats que t'agraden més i que et relacionen amb altres nens i nenes. Has d'intentar no passar gaire temps davant de la tele, dels videojocs o de l'ordinador; els teus pares t'ajudaran a elegir bé els programes i jocs que et puguin divertir més.



9

## De tant en tant, un caprici

Encara que és millor no abusar de les laminadures, les patates xips, la brioixeria o els refrescs, els capricis també tenen el seu moment! En pots menjar de tant en tant, a les festes, els aniversaris i en altres ocasions especials. El que és important és saber-los combinar amb una alimentació saludable i una vida activa. Així doncs, aquests petits capricis també et faran profit, aprenent a moderar-ne el consum.



10

## Dormir i descansar de nit, i més bon dia millor al matí!

El descans nocturn és fonamental per recuperar forces i sentir-te en plena forma per començar un nou dia. A la nit, cal dormir el temps necessari, 10 hores, i per això has d'anar-te'n al llit molt d'hora. I recorda: la tele et pren temps de dormir, així que millor que a la teva habitació no n'hi hagi cap!



## Uneix-te a nosaltres, atreix-te a seguir aquests consells, i fes-ho córrer!



# 5. Informació a les famílies curs 2009-2010:

**Per moure's, per divertir-se,  
per sentir-se bé...  
I a més, l'activitat física:**

- Permet mantenir un pes adequat.
- Permet controlar millor l'estrès.
- Permet guanyar elasticitat i agilitat.
- Millora la coordinació dels moviments.
- Contribueix al desenvolupament de l'esperit d'equip.
- Permet enfortir els ossos i els músculs.
- Prevé malalties relacionades amb l'obesitat: la diabetis, les malalties cardiovasculars...
- Millora el son (ajuda a dormir millor i a tenir un son més reparador).
- Millora el rendiment a classe, ja que permet augmentar la concentració.
- Millora el sentiment de benestar i l'autoestima.
- Ajuda a la socialització amb altres nens i nenes.

Per tot que el teu fill o la teva filla es mogui nés...  
**Mou-te amb ell o ella, mostra-li  
interès i dóna-li suport!**

**MÉS INFORMACIÓ:**  
Contacta amb la coordinació local:  
Nom del coordinador/a local - tel. - email  
Lloc web de la ciutat

www.thaoweb.com

Fundación Thaio

Espacio editable,  
INSERTAR Y ADAPTAR BANDA DE LOGOTIPOS

Temporada  
d'activitat  
física



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

L'activitat física:  
un llegat per a  
tota la família

Una correcta alimentació  
i activitat física a diari resulta  
una fórmula sensacional per al  
desenvolupament de petits i grans.  
És important que, com a pare o mare,  
animis el teu fill o la teva filla a fer més activitat  
física i a disminuir les activitats sedentàries.




Es nens i les nenes han de fer almenys una  
hora d'activitat física diària que, com a mínim  
durant 30 minuts, ha de ser intensa.

**T'animes a practicar-ne amb ells?**

# 5. Informació a les famílies curs 2009-2010:

## “ Saps quin és la diferència entre activitat física, exercici físic i esport? ”

• **Activitat física:** qualsevol moviment del cos que produeix una despesa d'energia (jugar al carrer, fer el lit, etc.).

• **Exercici físic:** activitat física planificada i estructurada específicament per estar en forma (sortir a córrer, etc.).

• **Esport:** exercici físic que es du a terme seguint unes regles o normes (futbol, bàsquet, etc.).

Les tres formes generen moviment i influeixen molt positivament en la salut i la forma, tant de petits com de grans.



## “ Com reduir el temps de lleure sedentari de nens i nenes? ”

Avui dia els nens i les nenes han deixat de jugar als carrers i prefereixen quedar-se a la seva habitació davant l'ordinador o la televisió.

**Dóna'ls alternatives saludables!**

**Algunes idees:**

- Dosifica el temps davant del televisor, sobretot en els àpats.
- Substitueix el sedentarisme per moments familiars lúdics i/o esportius.
- Estableix temps màxims d'estada davant de l'ordinador, consoles o videojocs.
- Escull jocs interactius que comportin moviment.
- Fomenta la sociabilitat amb jocs en parella, en família i amb amics i amigues.



A més del joc, hi ha altres fórmules per assegurar un bon nivell d'activitat física en el dia a dia del teu fill o la teva filla.

- L'educació física escolar.
- Les activitats extraescolars esportives.
- L'activitat física en l'àmbit familiar (desplaçar-se a peu, ajudar a fer la compra, etc.).

Hi ha gran varietat d'esports i maneres de moure's...  
**Fes-li descobrir quin li agrada!**



**Cada dia (freqüentment)**

Jugar a l'aire lliure, utilitzar les escales, ajudar a fer les tasques de la casa, rentar les mascotes, anar caminant a l'escola...



**3-5 vegades a la setmana (més de 30 min.)**

Patinatge, ciclisme, equitació, natació, voleibol, tennis, bàsquet, judo, taekwondo, vela, escalada, atletisme...



**2-3 vegades a la setmana**

Gronxar-se, jugar al parc, fer flexions, ballar...



**Menys de 2 hores a dia**

Veure la televisió, videojocs, ordinador...

## “ Què puc fer perquè el meu fill o la meua filla es mogui més? ”

No és obligatori que t'apuntes a un gimnàs o a una activitat esportiva.

**L'important és que es mogui i que vegi l'exercici com un joc més dins dels seus hàbits.**



**El joc infantil és la fórmula!**

Incentiva el moviment a diari. Anema al teu fill o a la teva filla a sortir al carrer o al parc a jugar amb els seus amics i amigues. Hi ha una gran quantitat de jocs (futbol, jugar a let i amagar, etc.).



## Tu pots ser el seu millor model!

- Modifica els teus propis hàbits de vida per incidir en els del teu fill o la teva filla.
- Fes activitat física en família almenys una vegada per setmana.
- Inclou l'activitat física en les teves tasques quotidianes perquè el teu fill o la teva filla t'imiti.
- Estableix objectius d'activitat física familiar per fer plegats.

**Així, tant tu com el teu fill o la teva filla fareu activitat física i passareu temps en família.**



# 5. Informació a les famílies curs 2010-2011:

## RecepThaó

### Musclos frescos-coloraos

Per a 4 persones (2,50 € per persona)

**Ingredients:**

- 2 quilos de musclos
- 1 got d'aigua
- 2 escalunyes picades finament
- 2 grans d'all picats
- Julivert
- Sal i pebre
- Llimona

**Preparació 15 min aprox.**

- 1 Escollir els musclos i netejar-los.
- 2 Posar els musclos a folla, afegir-hi l'aigua juntament amb les escalunyes, l'all i la llimona.
- 3 Coure i tancar durant 5 minuts un cop hagi arrencat el bull.
- 4 Escórrer-los, reduir el brou a la meitat i filtrar-lo.
- 5 Condimentar amb julivert picat.

### Pizza de sardines

Per a 3 persones (1,75 € per persona)

**Ingredients:**

- Pasta per a pizza
- 1 llauna de tomàquet
- 1 llauna de xampinyons a làmines
- 100 g de formatge emmental ratllat
- 1 ceba
- 2 llaunes de sardines al natural o amb tomàquet
- Sal, pebre i herbes provençals

**Preparació 10 min aprox.**

- 1 Escampar la pasta per a pizza i abocar-hi el tomàquet.
- 2 Escórrer els xampinyons i posar-los sobre la pizza.
- 3 Pelar i tallar la ceba a trossets i escampar-la sobre la pizza.
- 4 Afegir les sardines esmicolades i, finalment, el formatge.
- 5 Condimentar amb sal, pebre i herbes provençals.
- 6 Coure al forn a 180 °C durant 20 min.

www.thaoweb.com Fundació Thaó

## Blub, Blub, Blub...

### Submergeix-te en un mar de salut!

Saps cuinar el peix?  
Als teus fills i filles els agrada menjar-ne?  
El peix és deliciós i excel·lent per a la salut!

La temporada del peix i el marisc

3 ó 4 cops a la setmana...  
¡Una bona mossegada al peix!

Ajuntament de Tortosa

# 5. Informació a les famílies curs 2010-2011:

## Els peixos i els mariscos ens aporten un mar d'avantatges:



- proteïnes d'excel·lent qualitat
- greixos saludables (omega-3)
- vitamines (vitamina A, D, E, B12)
- minerals (iode i ferro)



## Ocasions especials, ocasions ideals per a descobrir el món dels mariscos

Són molt rics en aigua i contenen minerals com el calci, el fòsfor i el ferro. Es classifiquen en:



• **Crustacis:** estan coberts per una closca (llagostins, escamarlans, llagostes, gambes...)



• **Mol·luscs:** de cos tou i coberts (o no) amb 1 o 2 closques (cloïsses, mussols, pops, calamars...)

## Peix blau o blanc?

La principal diferència és el seu contingut en greixos. El blau és més gras, conté més àcids grassos omega-3, que ajuden a mantenir la salut del cor i són imprescindibles per al desenvolupament del cervell.

A l'hora de triar Tant el peix blau com el blanc han d'estar presents a la dieta de tothom.

Com diferenciar-los? Fixa't en la seva cua: els blaus la tenen en forma de fletxa, mentre que als blancs la cua és recta.



**Peix blau:** arxova, tonyina, sardina, salmó, verat...



**Peix blanc:** bacallà, llenguada, lluç, lluçet, rap...

## Fresc, congelat, en conserva o com a plat precuinat... El peix, com més t'agradi!



### Pesca les ofertes!

Hi ha un ocell de sabors a preus assequibles i recorda que pots congelar el peix que compres per a més endavant.



### El peix congelat

Fàcil i ràpid: una porció de lluç congelada amb un pessic d'herbes aromàtiques (julivert, anet, cibulet, etc.) en una font tapada amb paper film perforat. Pose-la 2 minuts al microones... i llest!



### El peix en llauna

Verat, sardines o tonyina en conserva. Peix sempre a punt que s'assaboreix normalment fred, sol o en una amanida.

## Petits grans xefs

Fes que els teus fills i les teves filles cuinin amb tu el peix: és fàcil, se sentiran orgullosos i se'l menjaran amb més ganes.



**Rostit al forn:** Si compres el peix net, només hauràs de posar-lo en una platja amb rodanxes de tomàquet, llimona, ceba, herbes... I al forn!

**A la papillote:** Embollica el peix amb paper d'alumini, amb rodanxes de llimona, de tomàquet, oli d'oliva, sal, pebre, herbes aromàtiques... I cou-ho tot 10 min.

**A la planxa:** Col·loca un filet de peix en una paella amb una mica d'oli. Afegeix-hi suc de llimona abans de servir-lo. Mmmm!

**Bullit:** Bull el peix fresc o congelat amb un tomàquet i una ceba durant 8 min. Pots servir-lo amb una mica de llimona o una salsa lleugera.

**Arrebossat:** No gaire! Tot i que és el preferit dels nens i les nenes, és millor menjar-ne amb moderació.



## El mar t'ho agrada

Els productes del mar han de complir les mateixes regles de respecte pel planeta que la carn. Una etiqueta ecològica distingeix els productes de pesca o producció sostenible. Sempre que puguis, tria'ls!



## Racó de pares i mares

### Albert, el pare de la Paula i en Marc (5 i 10 anys) i aprendre novent-se a l'aigua

**A la pedana:** amb la Paula correm dins de l'aigua i ens passem una pilota. En Marc juga amb els seus amics a la caça del vesot, buscant objectes escampats al fons.

**A la platja:** els explico la gran varietat de peixos i mariscos del mar. Després anem a la peixateria i descobrim en el recorregut fins al plat.



### Soledad, la mare de la Lola (8 anys) i el peix "amagat"

**Pastís de mar:** amb fillets de peix escaldats entre dues capes de puré de patata.

**Amb pasta:** substitueix o la carn per tonyina esqueixada amb salsa de tomàquet i obtins una bolonyesa de mar. A la Lola li encanta!



### Lina, la mare d'en Victor (8 anys) i els "No n'agrada", "Té espines" o "Fa mala olor"

El peix en filet amb prou fineses té espines, així que tria lluç o llenguada, de sabor més suau a més. Evita folar el peix mentre el cuina bullint aigua amb pell de taronja o de llimona, una poçó màgica que absorbeix qualsevol olor.



# 5. Informació a les famílies curs 2010-2011:



Tha'o  
salud infantil



Tha'o  
salud infantil



Tha'o  
salud infantil

## QUÈ PODEM FER PER CRÉIXER SANS I FORTS?

Menjar aliments de tots els grups.

Gaudir menjant.

Un farinaci a cada àpat. Millor que siguin amb fibra.

3 peces de fruita i 2 plats de verdura crua o cuita al dia.

2-3 làctics al dia. Millor que siguin baixos en greix.

Menjar més peix que carn.

Llegums dos cops a la setmana.

Pocs dolços, pastisseria industrial i refrescos ensucrats.

Fer 5 àpats al dia.

L'esmorzar a casa és molt important: 1 làctic + 1 farinaci + 1 fruita

6-8 gots d'aigua al dia.

Menjar poc a poc i sense distraccions.

30 minuts d'activitat física al dia.

## Què hauríem d'esmorzar a casa?

| GRUPS D'ALIMENTS | EXEMPLE              | QUE ESMORZARÀ S DEMÀ? | I DEMÀ PA S SAT? |
|------------------|----------------------|-----------------------|------------------|
| FARINACI         | Cereals d'esmorzar   |                       |                  |
| LÀCTIC           | Llet semi descremada |                       |                  |
| FRUITA           | 1 poma mitjana       |                       |                  |

No oblidem de beure aigua al llarg del matí, aprofita l'oportunitat abans de sortir de casa i a l'hora de l'esbarjo!

## Què hauríem de berenar?

| GRUPS D'ALIMENTS | EXEMPLE                    | QUE BERENARÀ S DEMÀ? | I DEMÀ PA S SAT? |
|------------------|----------------------------|----------------------|------------------|
| FARINACI         | 2 llesques de pa amb fibra |                      |                  |
| LÀCTIC           | 2-3 formatgets             |                      |                  |

Al llarg de la tarda també hem de beure. Dos gots entre el berenar i el sopar estaria molt bé! I no oblidis moure l'esquelet!! jugar, saltar, córrer, practicar algun esport, ballar...

## Grups i tipus d'aliments:

**Farinaci:** cereals d'esmorzar, pa, galetes tipus maria, torrades, bastonets de pa, musell, arròs, pasta, patata. Millor que siguin amb fibra.

**Làctic:** llet,iogurt, iogurt líquid, formatge... Millor que siguin baixos en greix.

**Fruita:** poma, taronja, maduixa, préssec, albercoc, kiwi, pera, prunes, raió, meló... Millor peça sencera o a bocins dins d'una carmanyola.



## 6. Material per a les escoles:

- S'ha fet arribar material a les escoles per què puguin **ampliar els continguts** dels temaris relacionats amb **hàbits alimentaris** i de vida saludables.
- Jocs, activitats, exercicis, material gràfic... tots ells relacionats amb el consum de **peix i marisc**.




# 7. Estudi Thao Tortosa curs 2010-2011



# 7. Estudi Thao Tortosa

Als alumnes de 5è 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.

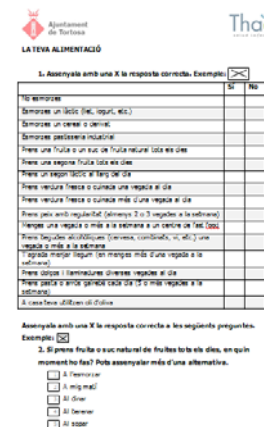
D'altra banda es va **pesar i mesurar a tots els alumnes** participants amb l'objectiu de calcular l'índex de massa corporal de cada infant, calcular la prevalença i detectar possibles casos d'excés de pes, i informar a les famílies.



**QUESTIONARI THAO**  
SOBRE LA TEVA ALIMENTACIÓ I ACTIVITAT FÍSICA

Per completar el questionari cal:

- Completar el nom i cognoms.
- Indicar la data d'implantació del questionari.
- Indicar si es està començant a aprendre preguntes.
- Indicar si es està començant a aprendre preguntes.



**LA TEVA ALIMENTACIÓ**

1. Assenyalat amb una X la resposta correcta. Exemple:

|   | Si | No |
|---|----|----|
| Si sempre   |    |    |
| Si sempre un dia (al, vegades, etc.)  |    |    |
| Si sempre un dia o dos  |    |    |
| Si sempre cada setmana  |    |    |
| Si sempre una vegada o un cop de fruita natural cada dia                                  |    |    |
| Si sempre una vegada fruita cada dia  |    |    |
| Si sempre un cop més al dia   |    |    |
| Si sempre més d'un cop al dia   |    |    |
| Si sempre amb regularitat (dintres de 2 o 3 setmanes a la setmana)                        |    |    |
| Si sempre una vegada o més a la setmana o un cop de fruita cada dia                       |    |    |
| Si sempre regularment (una vegada cada setmana, dos cops a la setmana o més a la setmana) |    |    |
| Si sempre regularment (un cop més d'una vegada a la setmana)                              |    |    |
| Si sempre cada 1 o 2 setmanes o un cop cada dia   |    |    |
| Si sempre cada 2 o 3 setmanes o un cop cada dia   |    |    |
| Si sempre cada 4 o 5 setmanes o un cop cada dia   |    |    |
| Si sempre cada 6 o 7 setmanes o un cop cada dia   |    |    |

2. Assenyalat amb una X la resposta correcta a les següents preguntes. Exemple:

Si el primer fruita o suc natural de fruita de tots els dies, en quin moment ho fas? Pots assenyalat més d'una alternativa.

- A l'esmorzar
- A mig matí
- Al dinar
- Al vespre
- Al sopar

## 7. Estudi Thao Tortosa

- **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.

## 7. Estudi Thao Tortosa

- **Població estudiada:** centres d'educació primària de la ciutat de Tortosa (8 centres educatius)
- **Total de població:** 1.782 alumnes
- **Total d'alumnes que confirmen la participació:** 1.411
  - **% DE POBLACIÓ QUE CONFIRMA LA PARTICIPACIÓ:** 79,2%
- **Total d'alumnes que participen** (exclosos els que no eren al centre el dia de la recollida de dades): 1.339
  - **% DE POBLACIÓ ESTUDIADA:** un 95% dels confirmats i un 75,1% de la població total.

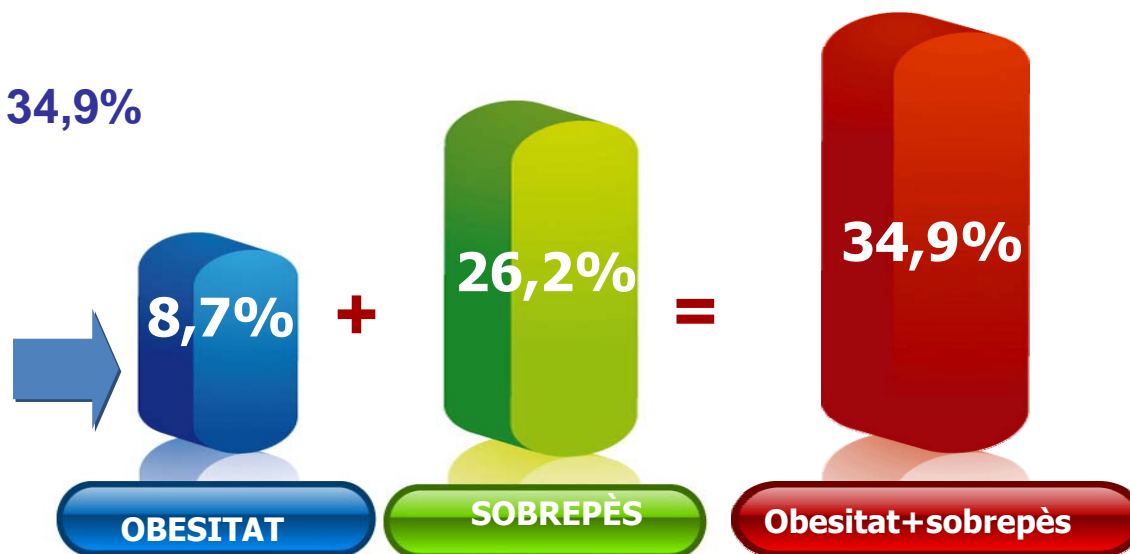
# 7. Estudi Thao Tortosa

## DADES OBTINGUDES EL CURS ANTERIOR

### Resultats Tortosa curs 2009-2010:

- % 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 curs 2009-2010

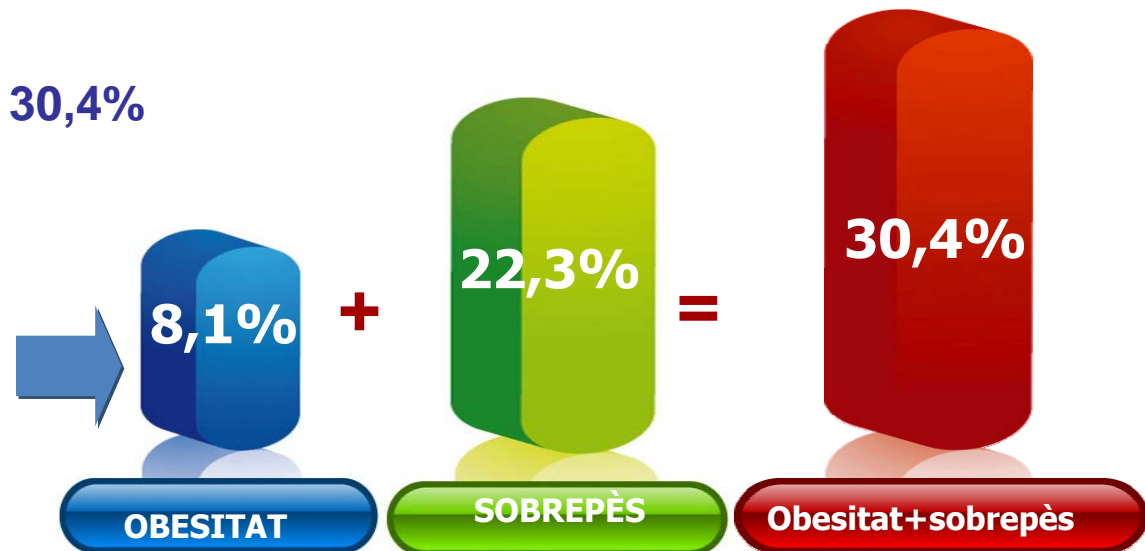


## 7. Estudi Thao Tortosa

### Resultats Tortosa curs 2010-2011:

- % de població que presenta un pes una mica superior al normal respecte a la seva talla i edat (**SOBREPÈS**): **8,1%**
- % de població que presenta un pes superior al normal respecte la seva talla i edat (**OBESITAT**): **22,3%**
- % **SOBREPÈS+OBESITAT**: **30,4%**

Alumnes de  
primària de la  
ciutat de Tortosa  
curs 2010-2011



## 7. Estudi Thao Tortosa

# RESULTATS THAO CURS 2009-2010 (22 CIUTATS THAO)

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

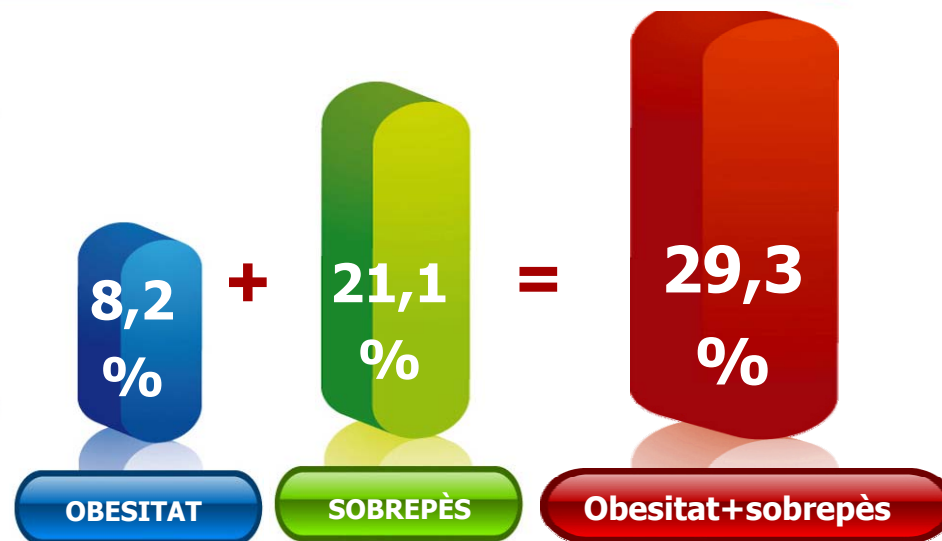
(International Obesity Task Force, EU Platform Briefing Paper, de 15 de març de 2005)



### Prevalença d'obesitat i sobrepès

Mostra de 26.251 nens o nenes de 3 a 12 anys (norma IOTF)

(ESTUDI THAO 2009-2010)





## 8. Conclusions

- Aquest és un estudi a llarg termini; per tant, **cal esperar** més temps per poder concloure els resultats del programa pel que fa al pes dels infants de la nostra ciutat.
- Els resultats globals (sobrepès+obesitat) obtinguts continuen essent una mica **superiors** als extrets pel Programa Thao en **l'àmbit estatal** el curs passat.
- No obstant això, els resultats d'aquest curs mostren una **tendència a la disminució dels valors de sobrepès i obesitat** (ha disminuït un 0,6% els valors d'obesitat i un 3,9% els de sobrepès).
- Aquest és un resultat **positiu i esperançador**.

## 8. Conclusions

- És necessària la **participació i sensibilització** de la població perquè aquests resultats segueixin millorant.
- 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**.



## 8. Conclusions

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**

**Thao**  
salud infantil

**Ensenyament**

**Alba Huerta Grau  
Dietista Nutricionista  
Coordinadora local**