



El capità Vitamines del Programa Infadimed visita l'escola



Benvolgudes famílies,

Abans que res em presento, soc el capità Vitamines i a partir d'ara, i durant tot aquest curs, acompanyaré els vostres infants per ajudar-los a seguir hàbits saludables en l'alimentació, l'activitat física, la salut bucodental, el descans, l'ús d'aparells electrònics i la higiene.

A més, no vinc sol! Els meus amics Leli, Waldo, Renné i Sam sempre m'acompanyen i tots junts passarem estones molt divertides!

I, ara, em toca parlar del programa de l'atenció primària Costa de Ponent de l'ICS del qual formo part. És el programa Infadimed (nom que prové d'*infància* i de *dieta mediterrània*), que neix de la idea de promocionar la dieta mediterrània a les escoles mitjançant xerrades i tallers pràctics. Infadimed ha aconseguit una disminució considerable del nombre d'infants d'entre 3 i 7 anys amb sobrepès i obesitat, mitjançant l'augment del consum de fruites i verdures, i de la disminució del consum de productes ensucrats.

El programa consisteix en la realització durant el curs escolar de diferents sessions (entre 4 i 6, depenent del curs) de 45 minuts aproximadament, que diversos professionals sanitaris faran als vostres fills (estudiants d'educació infantil i d'educació primària).

Durant la sessió els projectaran un vídeo d'animació de producció pròpia que jo i els meus amics protagonitzem. Els responsables del programa han fet pel·lícules, adaptades a l'edat dels vostres fills, on els expliquem diversos aspectes relacionats amb els hàbits saludables. Quan acaba la projecció, els professionals sanitaris fan un resum del que els hem explicat i els infants poden preguntar-los els dubtes que tinguin i fer comentaris. Finalment, fan tots junts una activitat relacionada amb el tema tractat.

També us vull parlar d'un estudi sobre els resultats d'aquestes intervencions, que es van iniciar a Vilafranca del Penedès i que van ser molt satisfactoris! A l'inici de l'estudi, el percentatge total d'infants amb sobrepès o obesitat entre els escolars de Vilafranca era del 21,9 %. Quan va finalitzar el programa, tres anys després, havia disminuït fins al 16,6 % (6,3 punts menys). Què us en sembla?

Ja ho veieu! Mentre juguem i ens ho passem d'allò més bé, els meus amics i jo aprofitem per ensenyar als vostres fills hàbits saludables! I, com heu pogut comprovar, aconseguim molt bons resultats!

Esperem que ens doneu una bona acollida a l'escola, per millorar tots junts la nostra salut! Fins ben aviat,

Capità Vitamines