

PROGRAMA INFADIMED®



1. QUÈ ÉS INFADIMED?

INFADIMED (Infància i Dieta Mediterrània) és un programa que fa promoció de la Dieta Mediterrània i que està portat a terme per professionals d'infermeria d'atenció primària de l'Institut Català de la Salut. El programa està dirigit a alumnes d'educació infantil i primària amb l'objectiu de donar eines als infants per tal que puguin decidir què és més beneficiós per a la seva salut. A diferència d'altres programes d'educació nutricional, INFADIMED® ha fet servir un canal transmissor innovador en aquest tipus d'intervenció: ha creat una sèrie de dibuixos animats amb aquesta finalitat, amb un personatge central que és l'encarregat d'explicar als infants els beneficis d'un estil de vida saludable: el Capità Vitamines.



2. JUSTIFICACIÓ

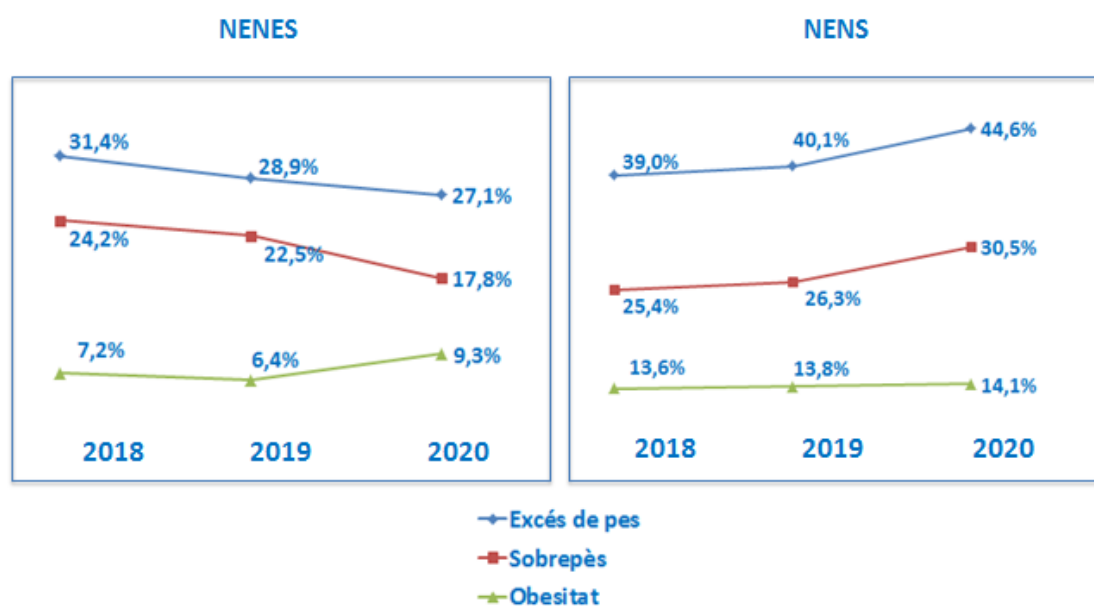
Els canvis alimentaris i les noves formes de vida són els principals desencadenants en l'augment de l'obesitat. El 2016, segons les estimacions de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), uns 41 milions de nens menors de cinc anys tenien sobrepès o eren obesos. Si bé el sobrepès i l'obesitat es consideraven abans un problema propi dels països d'ingressos alts, actualment tots dos trastorns augmenten als països d'ingressos baixos i mitjans, en particular en els entorns urbans. El nombre de nens i adolescents amb edats compreses entre els cinc i els 19 anys que presenten obesitat s'ha multiplicat per 10 en el món en els quatre últims decennis. A nivell mundial, el sobrepès i l'obesitat estan vinculats amb un major nombre de morts que la insuficiència ponderal. En general, hi ha més persones obeses que amb pes inferior al normal.

Segons l'Informe 2020 de l'Enquesta de salut de Catalunya (ESCA)¹, la meitat de la població de **18 a 74 anys** té excés de pes (sobrepès o obesitat); 58,8% els homes i 42,4% les dones. El 33,7% té sobrepès (42,0% els homes i 25,2% les dones) i el 17,0% obesitat (sense diferències entre homes i dones). El sobrepès augmenta amb l'edat. La prevalença d'excés de pes, tant de sobrepès com d'obesitat, és més elevada entre les persones de la classe menys afavorida i les persones amb estudis primaris o sense estudis, tant en homes com en dones.

Respecte a la població **de 6 a 12 anys**, el 35,9% té excés de pes, el 24,2% té sobrepès i l'11,7% té obesitat. El sobrepès i l'obesitat és més freqüent entre els nens (30,5% i 14,1%, respectivament) que entre les nenes (17,8 i 9,3%, respectivament). La prevalença de sobrepès és més elevada en les classes menys afavorides. No s'observen diferències segons el nivell d'estudis dels progenitors. Des de 2006 fins al període 2013-2014 la tendència de la prevalença del sobrepès és decreixent; a partir d'aquest moment i fins al període 2016-2017 mostra una tendència creixent i després s'estabilitza fins al període 2017-2018. En el període 2018-2019, s'observa en els nens una tendència a augmentar i en les nenes, a disminuir. Aquest patró s'accentua en el darrer període estudiat, 2019-2020. La prevalença d'obesitat mostra una tendència

decreixent des del període 2013-2014 fins al període 2018-2019, sobretot en les nenes; però en el darrer període estudiat, la tendència és a augmentar i també, especialment, en les nenes.

EVOLUCIÓ EXCÉS DE PES 2018-2020



Evolució de l'excés de pes en població entre 6 i 12 anys. Font: Enquesta de Salut de Catalunya 2018-2020.

La causa fonamental del sobrepès i l'obesitat és un desequilibri energètic entre calories consumides i gastades. A nivell mundial s'ha produït un augment en la ingesta d'aliments d'alt contingut calòric que són rics en greix i un descens en l'activitat física a causa de la naturalesa cada vegada més sedentària de moltes formes de treball, les noves maneres de transport i la creixent urbanització.

Els nens obesos i amb sobrepès tendeixen a seguir sent obesos en l'edat adulta i tenen més probabilitats de patir a edats més primerenques malalties no transmissibles com la diabetis i les malalties cardiovasculars. El sobrepès, l'obesitat i les malalties connexes són en gran manera prevenibles. Per tant, cal donar una gran prioritat a la prevenció de l'obesitat infantil. A més d'aquests majors riscos futurs, els nens obesos sofreixen

PROGRAMA INFADIMED®

dificultats respiratòries, major risc de fractures i hipertensió i presenten marcadors primerencs de malalties cardiovasculars, resistència a la insulina i efectes psicològics².

Consum de tabac (%) <small>(15 anys o més)</small>		2011 29,5%	2014 25,9	2017 24,0%	2020 24,6%
Consum de risc d'alcohol (%) <small>(15 anys o més)</small>		2011 4,7	2014 4,5%	2017 3,4%	2020 5,7%
Activitat física saludable (%) <small>(15-69 anys)</small>		2011 71,6%	2014 67,8	2017 80,7%*	2020 80,1%

Estils de vida relacionats amb la salut. Font: Enquesta de Salut de Catalunya 2018-2020.

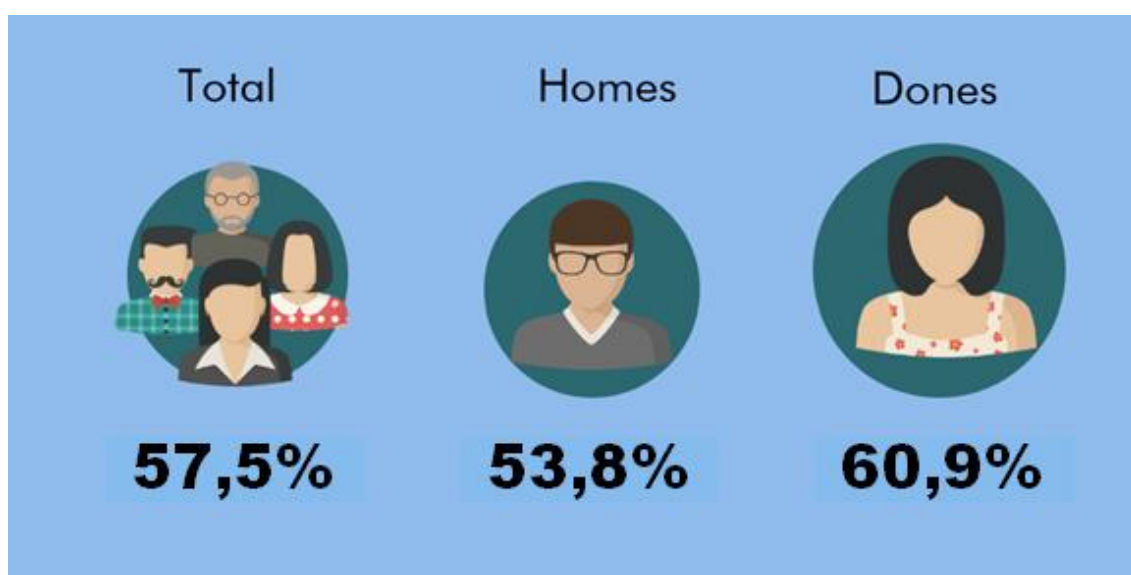
L'obesitat infantil té al seu favor que és un estat completament reversible. La prevenció i el tractament de l'obesitat exigeix un enfocament en el qual participin totes les instàncies governamentals i en el qual les polítiques de tots els sectors (polítics, sanitaris i educatius, entre altres) tinguin en compte sistemàticament la salut, evitin els efectes sanitaris nocius i, per tant, millorin la salut de la població i l'equitat en l'àmbit sanitari.

Diferents estudis realitzats per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) indiquen que, si es mantenen les tendències actuals, en 2022 hi haurà més població infantil i adolescent amb obesitat que amb risc de baix pes. Per frenar l'obesitat, es necessària una estratègia preventiva que provoqui un impacte en la població per motivar la modificació d'hàbits tant alimentaris com d'activitat física. Per aquest motiu, des del servei de pediatria d'Atenció Primària hem fet una sèrie de dibuixos animats vinculada a un programa educatiu que ha demostrat tenir un impacte positiu en la prevenció de l'obesitat la població infantil.

2.1. L'alimentació

Una alimentació saludable és aquella a través de la qual es pot aconseguir i mantenir un funcionament òptim de l'organisme, és a dir, garantir un creixement i desenvolupament adequats en qualsevol edat i estat fisiològic al llarg de la vida, i que permet conservar o restablir la salut i reduir el risc de patir malalties. Una alimentació saludable ha de ser suficient, completa, variada i equilibrada, però també adaptada a les característiques individuals, satisfactòria, segura, sostenible i assequible³.

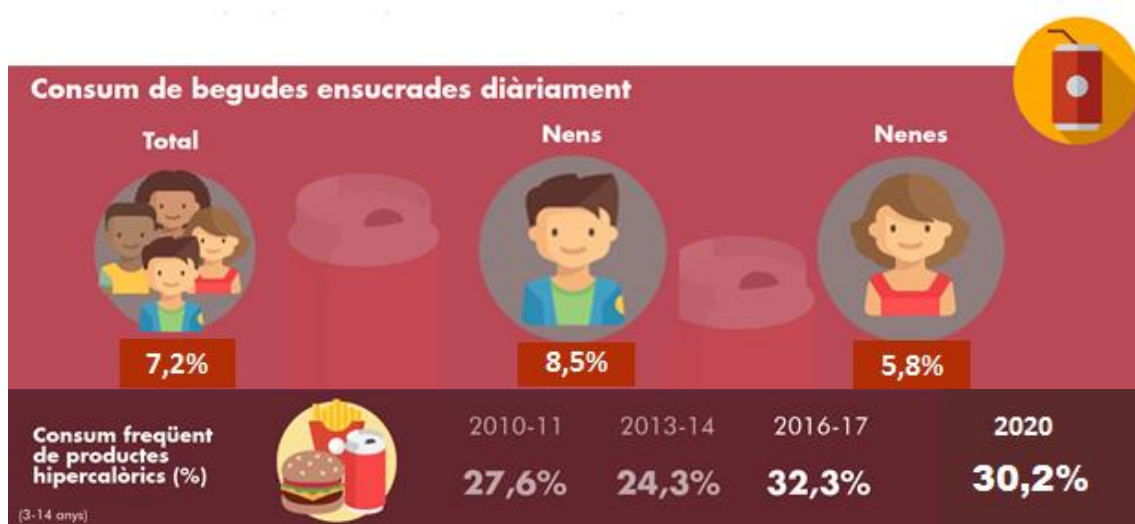
El 57,5% de la població de 15 anys i més fa un seguiment adequat de les recomanacions de la dieta mediterrània (53,8% els homes i 60,9% les dones). El seguiment de la dieta mediterrània augmenta a mesura que augmenta l'edat (sobretot a partir dels 65 anys) i és superior en les persones de la classe social més afavorida (69,2%) i en les que tenen estudis universitaris (68,8%). Per a totes aquestes variables, les dones tenen una prevalença més alta que els homes. Des del 2015 fins al 2017 el seguiment de la dieta mediterrània mostra una tendència decreixent, el 2018 es manté estable i en el 2019 torna a créixer. En el 2020 no s'han trobat diferències estadísticament significatives respecte del 2019.



Seguiment de la Dieta Mediterrània en població de 15 anys i més. Font: Enquesta de Salut de Catalunya 2017 i elaboració pròpia.

PROGRAMA INFADIMED®

Una tercera part de la població de 3 a 14 anys fa un consum freqüent de productes hipercalòrics (27,0% els nens i 32,9% les nenes) i un 7,9% fa un consum diari de begudes ensucrades. El percentatge és més elevat entre la població que pertany a classes socials menys afavorides i la que té mares amb un nivell d'estudis baix.



Evolució dels principals resultats en la població infantil. ESCA 2010-2011, 2013-2014, 2016-2017 i 2019-2020. Font: Enquesta de Salut de Catalunya 2017 i elaboració pròpia.

2.2. L'activitat física

En un principi, la principal causa del sobrepès i l'obesitat es deu a un desequilibri energètic entre les calories aportades amb la ingesta i les consumides. Encara que es pot suposar que l'excés d'energia derivat de l'elecció d'aliments podria ser la primera causa d'aquest problema, un estil de vida sedentari, amb nivells baixos d'activitat física, també pot tenir un paper tan important en l'etiologia de l'obesitat com la dieta. És per això que s'entén que el sobrepès és el resultat d'una interacció entre els factors genètics i els factors ambientals, com són el sedentarisme i l'elecció de l'aliment.

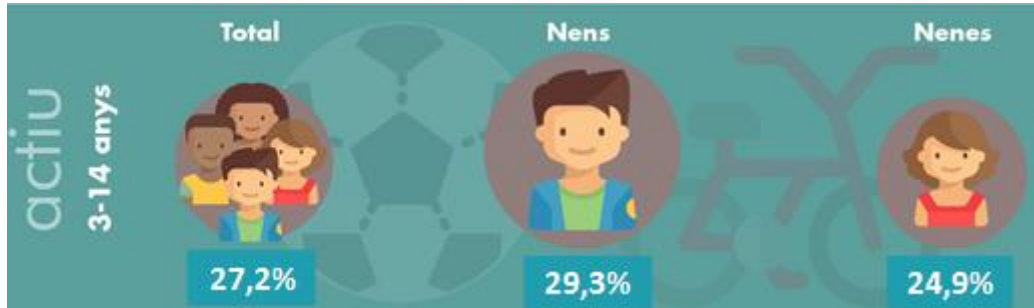
La inactivitat física és el quart factor de risc de mortalitat més important a tot el món, amb un creixent augment en molts països, i influint considerablement en la prevalença de malalties no transmissibles i en la salut general de la població mundial⁴.

Nombrosos estudis han mostrat que practicar un mínim de trenta minuts d'activitat física moderada cinc cops per setmana redueix a la meitat el risc de patir malalties cardiovasculars, diabetis tipus 2 i obesitat. Practicar activitat física de manera habitual també disminueix l'estrès, l'ansietat, la depressió i millora la salut mental en general. L'activitat física acumulada al llarg del dia i integrada en la rutina diària és, per tant, una eina de promoció de la salut i prevenció i control de les malalties. Quan ens referim a activitat física o exercici físic en la població infantil, hem de parlar d'acumulació d'activitat o exercici físic per referir-nos a l'objectiu de dedicar un total de 60 minuts diaris a realitzar alguna activitat, inclosa l'opció de dedicar a diferents activitats intervals més curts (per exemple dues sessions de 30 minuts) i sumar aquests intervals. Aquestes recomanacions també han d'estar dirigides a la població amb algun tipus de discapacitat, i adaptar l'activitat física a les seves característiques.

El 27,2% de la població de 3 a 14 anys té un estil d'oci actiu, és a dir, com a mínim fa una hora al dia d'esport o de joc al parc o al carrer. La tendència ascendent observada des del 2010 es trenca durant el període 2015-2016, moment en el qual s'observa un decreixement. Des de llavors i fins al període 2017-2018 es manté estable, moment en què mostra una altra vegada una tendència decreixent fins al darrer període estudiat.

PROGRAMA INFADIMED®

No s'han trobat diferències estadísticament significatives entre el període 2018-2019 i el període 2019-2020.

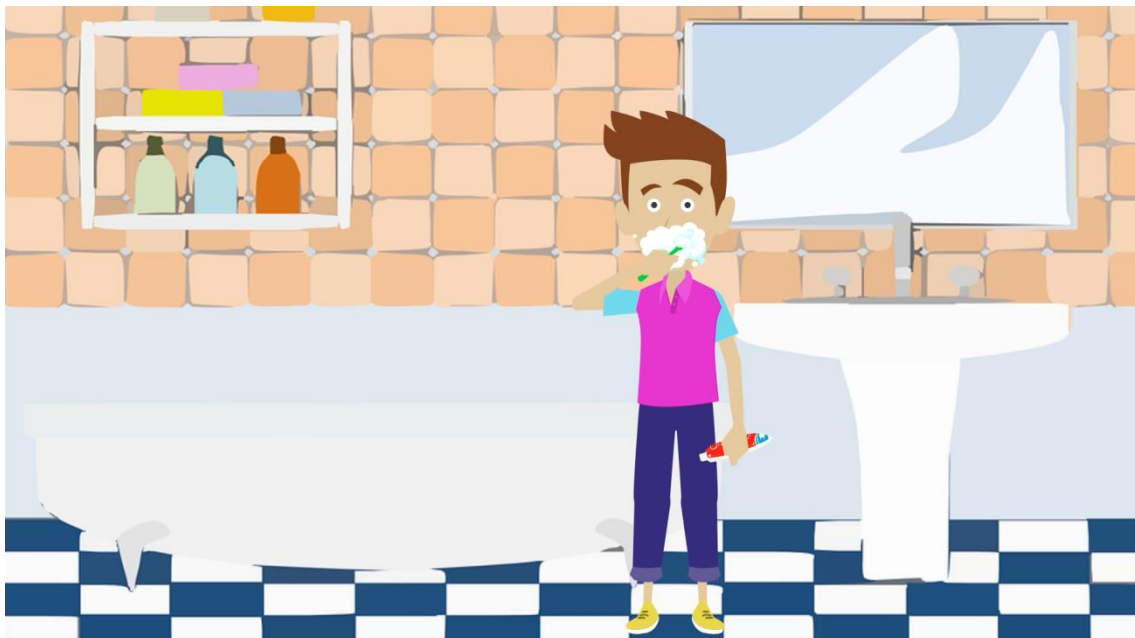


Estils de vida relacionats amb la salut de la població infantil. Font: Enquesta de Salut de Catalunya 2020 i elaboració pròpia.

2.3. Salut bucodental

La raspallada dental és l'hàbit higiènic més important per a la prevenció de la càries i de les malalties de les genives (gingivitis i periodontitis). Les recomanacions a escala internacional estableixen la raspallada dental amb una pasta dental fluorada dues vegades al dia com a patró bàsic de cura dental personal, així com la incidència amb mesures especials en els grups de més risc de càries dental, com ara la població infantil.

Segons els resultats de l'ESCA 2020, el 57,2% de la població de 5 a 14 anys es raspalla les dents com a mínim dos cops al dia (51,6% els nens i 63,1% les nenes). Aquest percentatge és més baix quan els progenitors pertanyen a la classe social menys afavorida (51,2%) i quan tenen un nivell d'estudis baix (54,3%). Des del 2006 fins el període 2013-2014, l'indicador creix, a partir d'aquell moment i fins al període 2016-2017 es manté estable i en el darrer període s'observa un creixement. Tot i el creixement, s'han incrementat les diferències segons el sexe i són els nens que mostren un increment més baix.



3. ELS INICIS D'INFADIMED

INFADIMED® es va iniciar al curs 2011-2012 amb un programa pilot adreçat a alumnes de 3 a 7 anys, repartits en quatre escoles de Vilafranca del Penedès. Per poder comprovar l'eficàcia de la intervenció, es van obtenir a l'inici dades antropomètriques de la població que formava part del programa i que van autoritzar la recollida de dites dades. Aquestes dades antropomètriques es van comparar, tres anys després, amb alumnes del mateix grup etari i que no van participar en el programa pilot. Al grup intervenció també se'ls va proporcionar una enquesta de qualitat de la seva dieta agafant com a referència la Dieta Mediterrània, i es va comprovar, tres anys després, la seva evolució.

La suma dels alumnes dels col·legis seleccionats donava una mostra teòrica de 628 alumnes. Van ser motius d'exclusió aquells alumnes que estiguessin en tractament dietètic. Es va obtenir una taxa d'autorització del 53,8% de la mostra teòrica (338 alumnes). Se'n va excloure un alumne per tractament dietètic i 16 van abandonar el programa per canvi d'escola, amb la qual cosa la mostra final va quedar amb 319 alumnes (50,7% de la mostra teòrica).

Es va explicar a l'equip directiu en què consistia el programa. Amb els alumnes, es van realitzar sis activitats teòriques i pràctiques per curs de 45 minuts de durada, durant l'horari lectiu, amb un interval no inferior a un mes ni superior a dos mesos entre activitats. No va ser necessària la intervenció del professorat. Amb els pares, es van realitzar 3 activitats de 60 minuts de durada cadascuna amb una cadència bimensual, fora de l'horari lectiu i pactat amb l'equip directiu i l'associació de mares i pares.

Per a l'elaboració del material es va estudiar el programa curricular de les escoles segons l'edat i els diferents àmbits i àrees de coneixement. El següent pas va ser revisar i analitzar la versió més actualitzada del material educatiu disponible recomanat pels diferents programes educatius per a la salut (referents a exercici, dieta...) i que estaven composts, fonamentalment, per material divulgatiu escrit i la realització de tallers.

PROGRAMA INFADIMED®

El grup investigador va analitzar l'impacte que pot tenir aquest tipus de material en alumnes de 3 a 5 anys i va valorar les diferents opcions per realitzar un material adaptat a aquestes edats i que afavorís aconseguir l'objectiu desitjat: fer arribar el missatge de manera clara i potenciar així la participació i implicació de l'alumne. Es va arribar a la conclusió que el millor canal era l'audiovisual.

Es va realitzar un índex dels temes que es volien treballar i es va començar l'elaboració del primer capítol d'educació infantil, primer curs de primària i segon curs de primària. La resta de capítols van ser elaborats en funció de la resposta i l'acceptació per part dels alumnes.



4. LA METODOLOGIA

L'activitat és una intervenció de quaranta-cinc minuts a l'aula, dintre de l'horari lectiu, i es divideix en tres blocs de 15 minuts. En el primer bloc, es fa introducció del tema a tractar i a continuació es projecta una pel·lícula de dibuixos animats realitzada pel grup INFADIMED®. El segon bloc es un repàs dels punts més importants de la pel·lícula amb ajuda d'una presentació digital en què es va fer intervenir els alumnes, també de 15 minuts aproximadament. Per finalitzar, en el tercer bloc es proporciona als alumnes una fitxa en format DIN A4, també realitzada pel grup, per tal que reflexionin sobre el tema tractat en la pel·lícula.

4.1. Primer bloc: pel·lícules de dibuixos animats.

Consisteix en una sèrie formada de 4 o 5 capítols per temporada (depenen del curs), protagonitzada pels mateixos personatges que evolucionaven al llarg d'una història a la vegada que l'alumne avançava en el seu aprenentatge. Els capítols es van adaptant a l'edat dels alumnes, amb l'excepció del grup d'educació infantil que comparteixen les pel·lícules.

A l'hora d'elaborar els continguts es fomenten aspectes com el respecte, la sostenibilitat, el diàleg intergeneracional i intercultural, el reconeixement als productes locals, la cultura i la tradició culinària mediterrània.

L'objectiu és facilitar a través d'històries de diversos protagonistes conceptes d'estils de vida saludable basada en la Dieta Mediterrània. El fill argumental gira entorn els personatges, però sobretot en el seu principal protagonista: el Capità Vitamines®. La seva missió és transmetre als infants el màxim d'informació possible sobre els hàbits saludables. Amb l'ajuda dels seus amics, fa, d'una manera amena i divertida, promoció de la Dieta Mediterrània. Però no només com a concepte de nutrició: la Dieta Mediterrània promociona un estil de vida saludable, i això engloba, a més de la nutrició, l'activitat física, el descans, la higiene bucal, el fet de gaudir del lleure, les relacions socials...

4.2. Segon bloc: repàs del tema.

En aquest apartat es pretenen reforçar els conceptes explicats a través dels personatges de la pel·lícula. Es projecta un resum de la pel·lícula en format digital realitzada i a continuació es fan intervenir els alumnes i es repassen els conceptes claus del tema.

4.3. Tercer bloc: l'activitat

Com a activitat final, es lliura a l'alumnat una fitxa en format DIN A4 basada en el tema de la pel·lícula. El tipus d'activitat varia segons l'edat de l'alumne, activitat que pot ser una fitxa per acolorir, realitzar algun tipus de càlcul matemàtic, uns mots encreuats, etc.

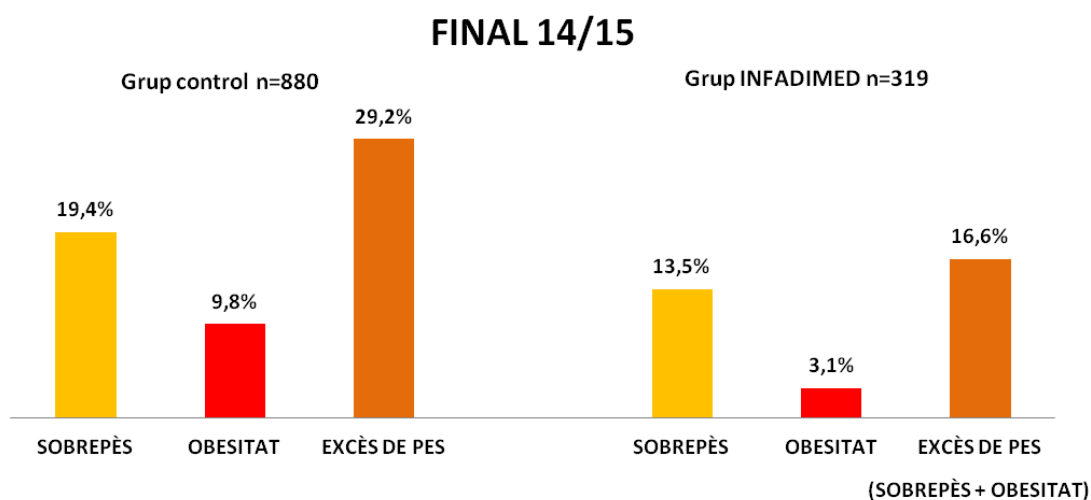
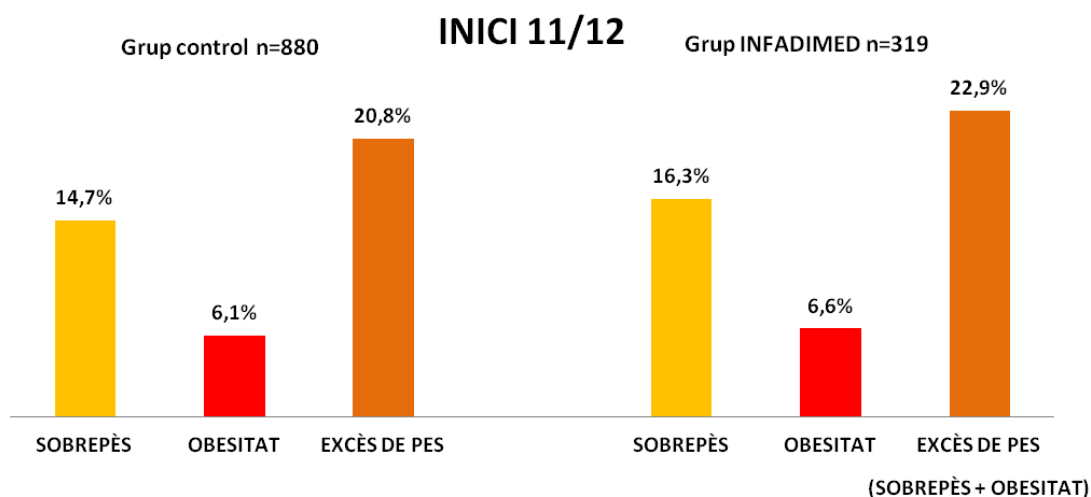
Quan s'acudeix a la següent intervenció, es fa sempre un repàs de la sessió anterior.

5. RESULTATS DE L'ESTUDI

Un total de 319 escolars repartits en quatre escoles entre 3 i 7 anys van compondre el grup d'intervenció INFADIMED® i un total de 880 infants el grup control. La prevalença d'excés de pes infantil (sobrepès + obesitat) a Vilafranca del Penedès a l'inici de l'estudi era del 21,9%. En separar la població intervinguda, es va obtenir un grup control amb una prevalença del 20,8% d'excés de pes i un grup intervenció amb una prevalença del 22,9%.

En finalitzar el programa d'intervenció, tres anys després, el grup control va augmentar la prevalença del sobrepès infantil en 8,4 punts (percentatge final: 29,2%), mentre que el grup intervenció va descendir 6,3 punts (percentatge final: 16,6%).

EVOLUCIÓ DEL PROGRAMA: PREVALENCIA EXCÈS DE PES

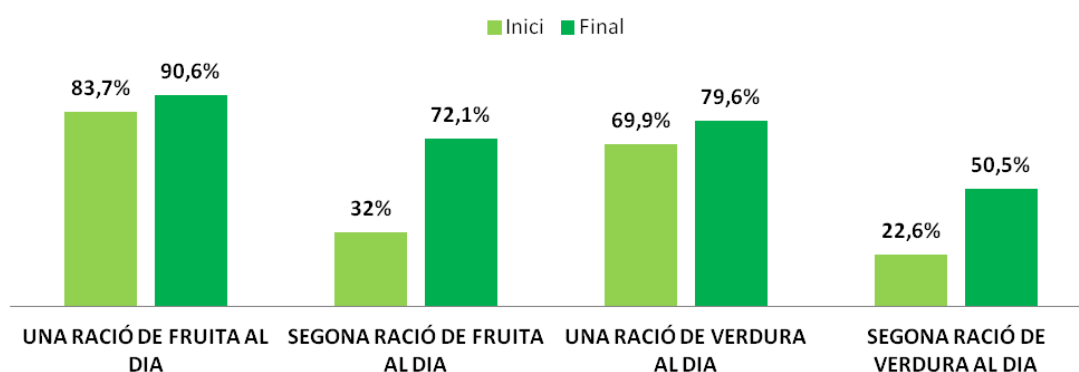


El programa no només ha incidit positivament en la prevalença del sobrepès infantil, sinó que també ha ajudat a modificar saludablement els hàbits alimentaris entre els participants. El consum de fruites i vegetals ha augmentat de manera considerable, tenint en compte que ja es partia d'un consum freqüent per part de la majoria de la població, però no suficient segons les recomanacions dels experts. A l'inici del Programa, un 83,7% de la població referia consumir una peça de fruita al dia, i en finalitzar el programa es va aconseguir arribar al 90,6%. L'increment en el consum de la

PROGRAMA INFADIMED®

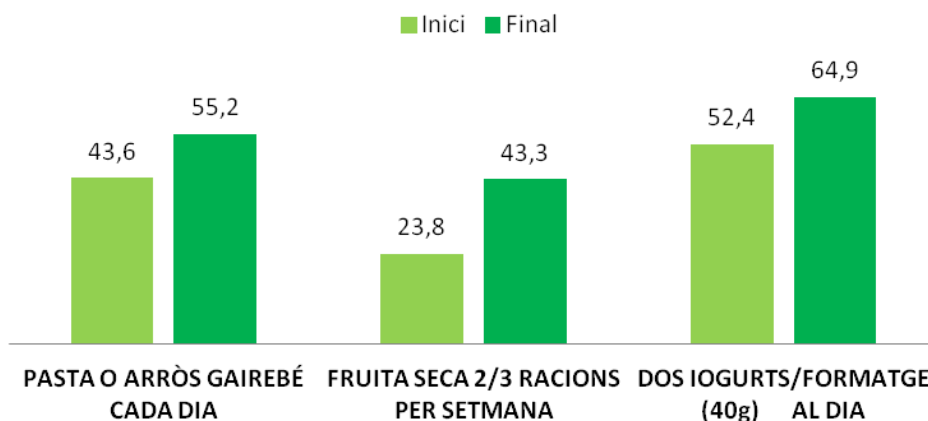
segona ració de fruita al dia va ser major: del 32% de l'inici es va passar al 72,1% final. No va obtenir unes xifres tan elevades el consum de verdures, encara que van ser molt positives i amb increment del 22,6% al 50,5% en el cas de la segona ració de vegetals frescos o cuinats.

EVOLUCIÓ DEL PROGRAMA: CONSUM DE FRUITES I VERDURES 2011/2015



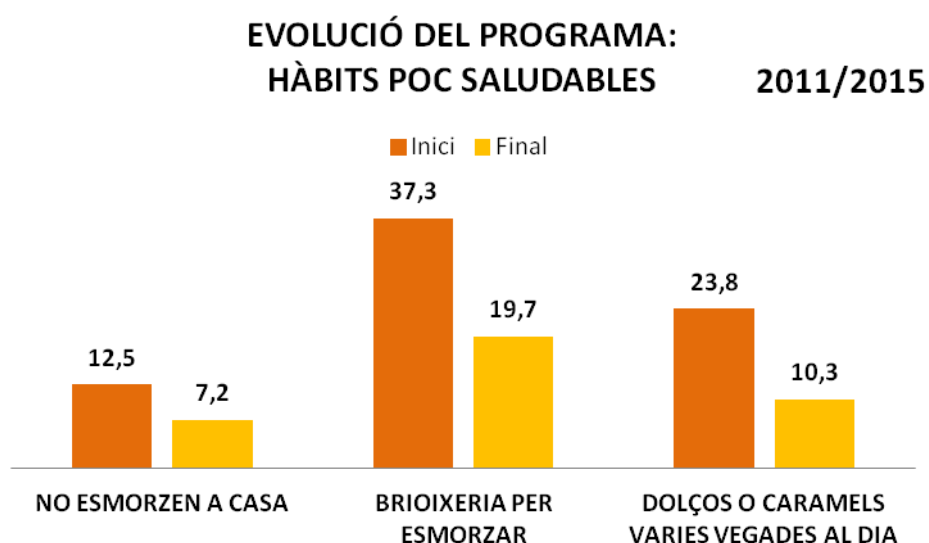
La promoció de la Dieta Mediterrània entre els alumnes també ha significat un augment en el consum d'un aliment característic d'aquesta dieta, com són els fruits secs. A l'inici del programa, el 23,8% dels alumnes participants asseguraven consumir fruits secs de 2 a 3 vegades a la setmana. Aquesta xifra va augmentar quasi 20 punts, fins a situar-se en un 43,3% en finalitzar l'estudi.

EVOLUCIÓ DEL PROGRAMA: CONSUM D'ALTRES ALIMENTS 2011/2015



PROGRAMA INFADIMED®

El consell sobre el control en el consum d'aliments superflus ha tingut efectes positius, ja que el consum de pastisseria industrial per esmorzar i el consum diari de dolços i caramels entre la població INFADIMED® va descendir gairebé un 50% respecte a l'inici de la intervenció.

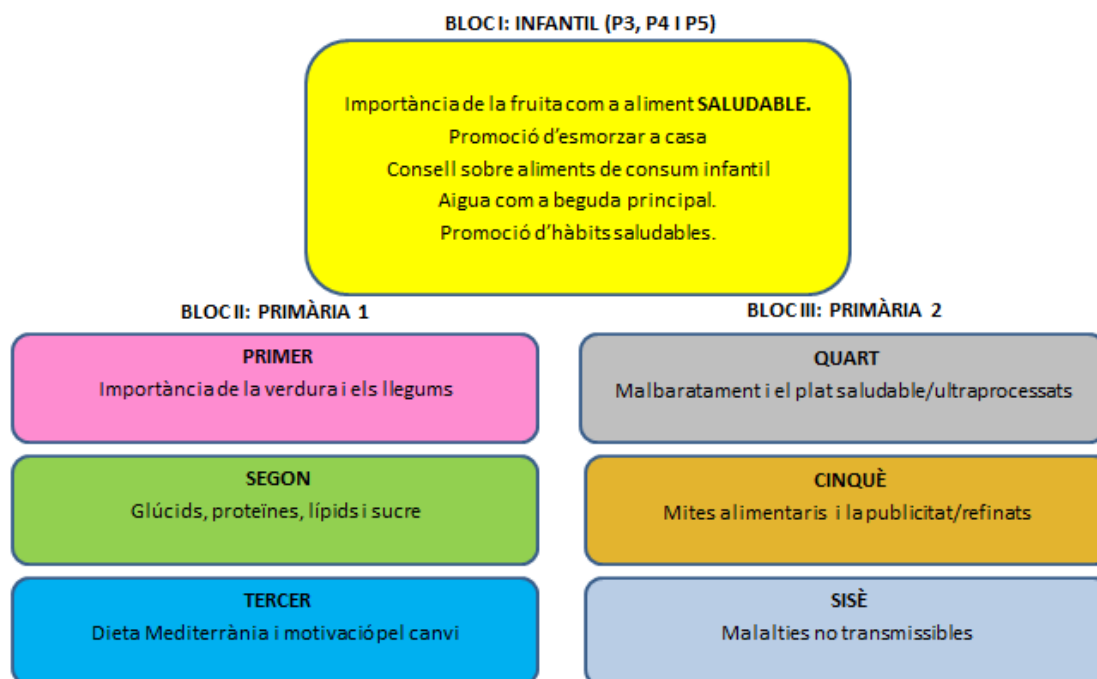


INFADIMED® s'ha consolidat com a programa d'hàbits saludables a totes les escoles de Vilafranca del Penedès. Una vegada es van mostrar els bons resultats obtinguts pel programa pilot, la Gerència Territorial de l'Institut Català de la Salut va creure convenient la implementació del programa de forma gradual en escoles del territori. Aquesta aposta de la Gerència significa que en l'actualitat, 12.287 alumnes repartits entre 81 escoles de 31 municipis participen al programa INFADIMED®.

PROGRAMA INFADIMED®

6. INFADIMED®: DE QUÈ EN PARLEM

Com hem comentat anteriorment, el programa es centra en la sèrie “Les aventures del Capità Vitamines®”. La sèrie està formada per tres grans blocs:



L'escola pot decidir en quin bloc vol començar, encara que es recomana que es comenci pel bloc d'Educació Infantil i anar pujant, per poder fer un millor seguiment de la sèrie. A continuació desgranem els capítols per blocs i grups.

6.1. BLOC I. Educació Infantil

6.1.1. P3: Comencem la nostra activitat a l'escola. Els personatges donen la benvinguda al programa INFADIMED als alumnes de P3. Aquesta primera temporada està formada per 4 o 5 capítols. Donem aquesta flexibilitat als centres per introduir el programa entre els més petits. Hi ha quatre capítols específics per a P3:

- Tardor
- Hivern
- Primavera
- Estiu

PROGRAMA INFADIMED®

El capítol “lliure” seria Nadal.

En aquesta temporada, a través de les estacions de l'any, expliquem els beneficis de la fruita fresca de temporada, de la fruita seca i comencem a parlar d'hàbits saludables: activitats física, descans i higiene. També expliquem el per què no és saludable el consum de productes ensucrats.



6.1.2. P4: En aquesta temporada expliquem un dia a la vida diària dels infants protagonistes de la sèrie. A part de repassar el temari de P3, fem èmfasi en la importància d'esmorzar abans d'anar a l'escola i de fer els cinc àpats saludables. Està formada per cinc capítols:

- Hola, sóc el Capità Vitamines
- A l'escola
- Fem esport
- A sopar
- La Fada de les Fruites



6.1.3. P5: Comencem a treballar altres temes relacionats amb l'alimentació i els hàbits saludables i que complementen els temes treballats a P3 i P4: les festes populars, la indústria alimentària i la relació que tenen amb el sucre, els sabors dels aliments, les lliminadures, etc. Els cinc capítols són:

- Castanyada de por
- El monstre de l'escola
- La Llimona molona
- Lliminadures emmascarades
- La festa final de curs

6.2. BLOC II: Primària I

6.2.1. Primer: Fem un repàs del que s'ha treballat anteriorment, per si l'escola decideix començar en aquest bloc. Durant aquest curs posem en relleu la importància de la verdura, els llegums i el canvi climàtic. I ens visiten uns extraterrestres!

- Els Visitants
- Hola, sóc en Llegums!
- La pluja eterna
- Adéu pluja eterna!
- Llegums espacials



6.2.2. Segon: Aquest curs és molt important, ja que es començar a treballar els macronutrients i els problemes que comporten l'excés de sucre. També es fa una pinzellada sobre un tema de salut que es parla molt entre la població: el colesterol. Bo i dolent a la vegada.

- Els glúcids
- Les proteïnes
- Ammi la dentista
- Els greixos
- Contra els ateromes!



6.2.3. Tercer: És l'essència d'INFADIMED®. Tota la temporada gira entorn la Dieta Mediterrània, la motivació pel canvi i l'activitat física. En Waldo vol

PROGRAMA INFADIMED®

participar per primera vegada a la cursa de final de curs de l'escola. Ho aconseguirà?

- La Medi
- La Dieta Mediterrània
- L'esmorzar saludable
- Qui és l'Escolània?
- La Gran Cursa



6.3. BLOC III: Primària II

6.3.1. Quart: En aquest curs comencem a treballar temes molt importants que estan afectats per la nostra conducta alimentària: el malbaratament alimentari, els ultraprocessats i l'excés de plàstic. Podríem definir aquesta temporada com la més sensible en temes socials... però ahora fantàstica!

- El malbaratament alimentari
- Què et passa Renée?
- Rebel
- L'illa de plàstic
- Missió espacial



6.3.2. Cinquè: Aquesta temporada i la següent consten de quatre capítols. Va ser una proposta de les escoles que participar en el pilot, degut a la càrrega lectiva i d'activitats dels alumnes. A banda de fer un repàs de tot el treballat anteriorment, parlarem de quatre temes de gran importància en infants d'aquesta edat.

- La setmana de l'activitat física
- Els productes ultraprocessats
- Els mites alimentaris
- La publicitat



6.3.3. Sisè: Última temporada. I la més sanitària de totes: com es desencadena la diabetis, la hipercolestèmia o la hipertensió arterial? Tot el que els alumnes han après ho aplicaran a aquests quatre capítols. Parlem molt i fem reflexionar els alumnes sobre els productes alimentaris enfocats al públic infantil.

- L'etiquetat dels aliments
- Els productes ultraprocessats(2)
- Els sucres lliures i l'índex glucèmic
- Adéu Escorbut



7. QUÈ NECESSITEM PER PORTAR A TERME EL PROGRAMA INFADIMED A LA VOSTRA ESCOLA?

- Ordinador amb connexió a Internet.
- Projector.
- 6 sessions de 45 minuts cada una.
- Mesures antropomètriques dels alumnes autoritzats a l'inici i cada 3 anys.



8. ENLLAÇOS D'INTERÈS

- Institut Català de la Salut: [La promoció de la dieta mediterrània aconsegueix disminuir el sobrepès en infants d'entre 3 i 7 anys.](#)
- RTV Vilafranca: [El programa INFADIMED fa baixar la prevalença de l'obesitat infantil i crea hàbits saludables entre els alumnes de les escoles participants.](#)
- Canal Blau: [Escoles de Ribes treballen amb el programa Infadimed d'alimentació saludable.](#)
- Diari ARA: [Promoure la dieta mediterrània disminueix el sobrepès en nens d'entre 3 i 7 anys.](#)
- Surtdeca.cat Penedès: [Capità Vitamines: "Els infants poden fer canviar els hàbits dels adults".](#)

9. BIBLIOGRAFIA

¹ Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Informe 2018 de l'Enquesta de salut de Catalunya. Disponible a:

http://salutweb.gencat.cat/ca/el_departament/estadistiques_sanitaries/enquestes/esca/

² Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. Nota descriptiva. 2016. 311. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

³ Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Canal Salut. Alimentació saludable. Disponible a:

http://canalsalut.gencat.cat/ca/home_ciutadania/vida_saludable/alimentacio/

⁴ Organización Mundial para la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra: OMS. 2010. Disponible a:

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/