

Colors, sabors i molta marxa a Osona! per prevenir l'obesitat infantil

L'obesitat infantil és un problema rellevant de salut pública i prevenir-la és una de les prioritats del Departament de Salut.

Les dades obtingudes de les àrees bàsiques de salut durant l'any 2011 assenyalen que, a Osona, un de cada tres infants de 6 a 9 anys presenta excés de pes (sobrepès o obesitat). Dades més recents, extretes de l'Enquesta de salut de Catalunya 2013-2014, indiquen que la proporció es manté similar, tot i que hi ha un lleuger descens de l'obesitat en la població de 6 a 12 anys a Catalunya.

L'obesitat depèn de molts factors i és indispensable enfocar-ne la prevenció des de diferents àmbits i perspectives. Per aquest motiu, des de l'any 2012, a Osona hi ha un grup de treball en aquesta línia, coordinat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, en el qual participen diferents entitats clau del territori: el CatSalut; el Sistema Integrat de Salut d'Osona; els ajuntaments de Vic, Manlleu i Torelló; el Consell Comarcal d'Osona; la Diputació de Barcelona; la Universitat de Vic-Central de Catalunya; el Consell Esportiu d'Osona, i el Departament d'Ensenyament.

L'objectiu fonamental del grup de treball és promoure l'alimentació saludable i l'activitat física en els infants, i s'estan duent a terme actuacions en diferents àmbits: individual, familiar, escolar, comunitari, i polític i estratègic.

Per promoure entre els infants accions com ara consumir fruita i verdura, beure aigua i fer activitat física, s'ha elaborat un conjunt de materials divulgatius amb el lema "Colors, sabors i molta marxa a Osona!"

Es tracta d'un material en format pòster molt visual i que anima de forma divertida a adquirir uns bons hàbits per a la salut. S'han dissenyat dos tipus de pòsters, un amb missatges clau per a l'alimentació i l'activitat física diària dels infants, i l'altre relacionat amb l'alimentació a la pràctica esportiva.

La difusió d'aquest material s'està fent per escoles, ajuntaments, àrees bàsiques i poliesportius.

Les recomanacions incloses en aquest material estan en la línia de les accions que proposa l'Organització Mundial de la Salut en el darrer informe de la Comissió per posar fi a l'obesitat infantil, publicat aquest 2016.



COLORS, SABORS I MOLTA MARXA A OSONA!



ANIMA'T I MENJA

5 RACIONS DIÀRIES DE FRUITA I VERDURA
PROCURA MENJAR
3 PECES DE FRUITA
AL DIA



I PER BEURE

TRIA AIGUA EN LLOC
DE BEGUDES
ENSUCRADES
L'AIGUA ÉS LA
MILLOR OPCIO



MOU-TE

JUGA AMB ELS AMICS
AL PARC O AL PATI DE
L'ESCOLA, CAMINA,
VÉS AMB BICICLETA,
PATINET O PATINS,
PRACTICA ALGUN
ESPORT
60 MINUTS
D'ACTIVITAT FÍSICA
AL DIA



I SOBRETOT

PROCURA NO ESTAR MÉS
D'UNA HORA AL DIA
DAVANT LA TELE, AMB
ORDINADOR O AMB LA
CONSOLA



COLORS, SABORS I MOLTA MARXA A OSONA!

AVUI TOGA ESPORT! QUÈ CAL MENJAR I QUAN

PROCURA MENJAR DUES HORES ABANS DE FER L'ACTIVITAT
EVITA FER UNA ACTIVITAT EN DEJÚ O DESPRÉS DE MOLTA
ESTONA SENSE MENJAR

SI L'ACTIVITAT ÉS AL MATÍ

CAL FER UN BON ESMORZAR

Un esmorzar saludable
inclou fruita, un lacti i pa,
torrades o cereals

SI L'ACTIVITAT ÉS A LA TARDA

INTENTA FER UN DINAR FÀCIL DE DIGERIR

Un plat d'arròs, pasta,
patates... amb carn, peix o
ous i guarnició de verdura
cuita o amanida, i, de
postres, fruita del temps

I PER BEURE?

HIDRATA'T: L'AIGUA ÉS LA MILLOR OPCIO!

Abans, durant i després de
fer l'activitat escull aigua en
lloc de begudes
ensucrades

I DESPRÉS DE FER ESPORT

CAL RECUPERAR-SE RÀPID!

Porta sempre a la motxilla
aigua, fruita seca, un
entrepà o torradetes ...

