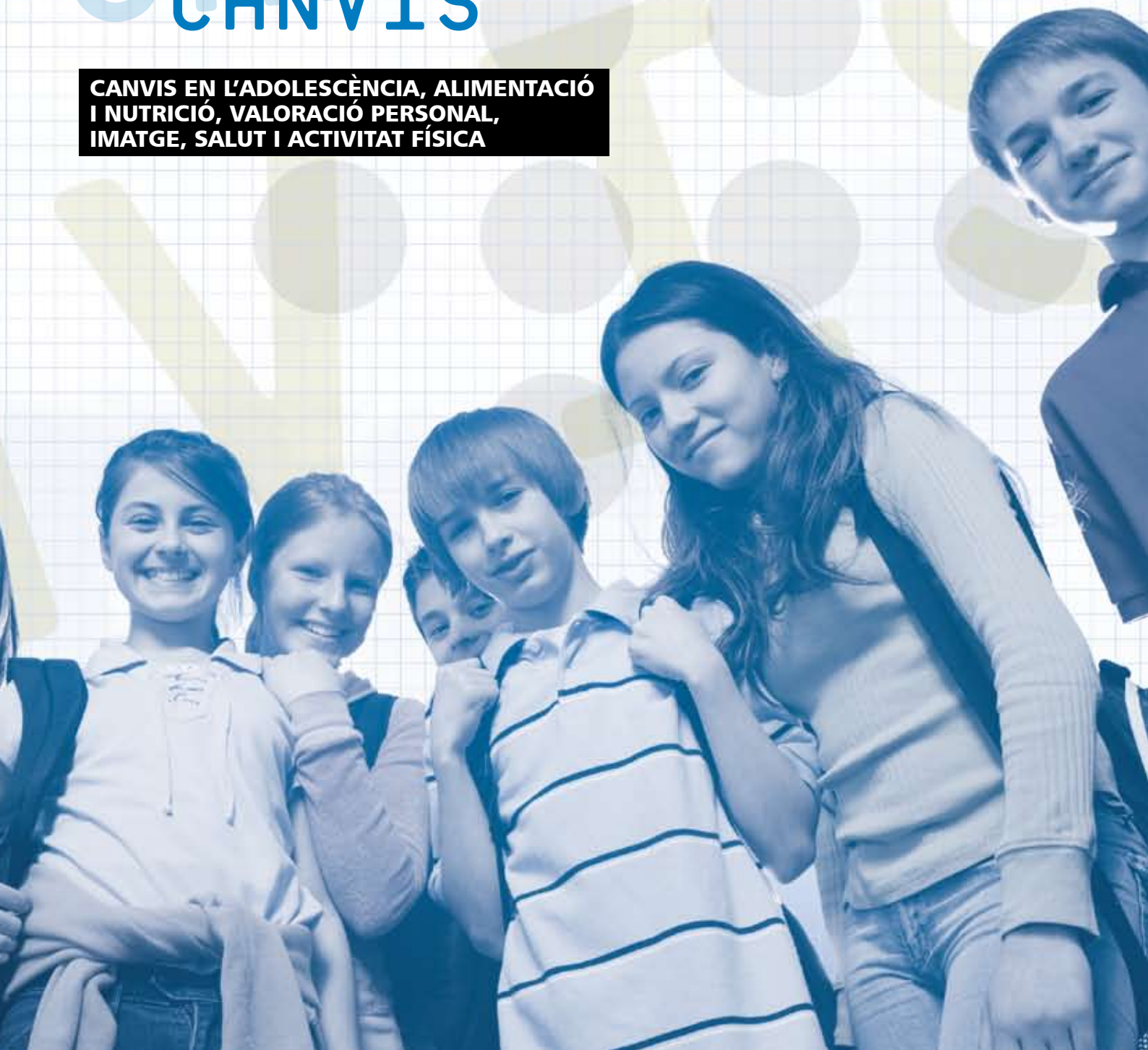


# CANVIS

## CANVIS

**CANVIS EN L'ADOLESCÈNCIA, ALIMENTACIÓ  
I NUTRICIÓ, VALORACIÓ PERSONAL,  
IMATGE, SALUT I ACTIVITAT FÍSICA**



## **Autores**

Olga Juárez  
Elia Díez

Agència de Salut Pública de Barcelona  
Juny 2009

El desenvolupament d'aquest programa es va finançar pel Sector de Serveis Personals de l'Ajuntament de Barcelona.

Edita: Agència de Salut Pública de Barcelona  
1a edició: Barcelona, març 2002  
2a edició: Barcelona, novembre 2003  
3a edició: Barcelona, desembre 2004  
4a edició: Barcelona, gener 2006  
5a edició: Barcelona, juliol 2006  
6a edició: Barcelona, setembre 2007  
7a edició: Barcelona, setembre 2008  
Tiratge: 200 exemplars  
D.L.: B-31.543-2006  
Producció gràfica: Primer Segona serveis de comunicació

Associació  
**CEPS**

Associació per a la Prevenció  
i la Promoció de la Salut

**C S B** Consorci Sanitari  
de Barcelona

 **Agència  
de Salut Pública**

# Índex

Presentació .....	3
Introducció .....	4
Objectius .....	5
Aspectes que proposa treballar el programa .....	5
Intervenció al centre escolar .....	6
Intervenció a l'aula .....	7
Marc teòric .....	7
Metodologia .....	8
Suport per dur a terme el programa .....	8
Material didàctic .....	9

## Canvis en l'adolescència

### UNITAT01

Activitat: emplenar un qüestionari i discutir sobre situacions plantejades per l'alumnat .....	9
Qüestionari alumnat: "Tot són canvis" .....	10
Fitxa alumnat: "Estem canviant" .....	12
Idees clau .....	14

### UNITAT02

Activitat: presentar els resultats de l'anàlisi de l'enquesta administrada a l'aula i posterior discussió .....	15
Informació per al professorat .....	16
Idees clau .....	19

## Valoració personal

### UNITAT03

Activitat: presentar breument la valoració personal, l'autoeficàcia i l'autoimatge i valorar individualment diferents aspectes personals. Reforçar positivament aspectes d'altres persones .....	20
Informació per al professorat .....	21
Fitxa alumnat: "Ni millor ni pitjor, diferent" .....	23
Idees clau .....	24

### UNITAT04

Activitat: emplenar una fitxa i discutir sobre com millorar la valoració personal de diferents aspectes .....	25
Informació per al professorat .....	26
Fitxa alumnat: "Aprendre a estimar-me?" .....	28
Idees clau .....	29

## **Alimentació i activitat física**

### **UNITAT05**

Activitat: explicar conceptes bàsics d'una alimentació i una activitat física saludables i valorar aquests hàbits .....	30
Fitxa alumnat: "Diari dietètic" .....	31
Fitxa alumnat: "Diari d'activitat física" .....	32
Fitxa alumnat: "Els hàbits dels meus companys i companyes" .....	33
Informació per al professorat .....	34
Idees clau .....	42

### **UNITAT06**

Activitat: analitzar i discutir sobre l'autoregistre "Diari dietètic" i "Diari d'activitat física" .....	43
Fitxa alumnat: "Valorem la nostra alimentació" .....	44
Fitxa alumnat: "Valorem la nostra activitat física" .....	45
Fitxa alumnat: "Cal reduir i/o moderar el consum de", "Cal augmentar el consum de", "També s'ha de tenir en compte" .....	46
Fitxa alumnat: "Petits canvis en la meva dieta" .....	47
Fitxa alumnat: "Petits canvis per a un estil de vida actiu", "Recomanacions generals per fer una bona tria de l'activitat física" .....	48
Idees clau .....	49

## **Publicitat**

### **UNITAT07**

Activitat: analitzar i discutir el recull de premsa .....	50
Fitxa alumnat: "Recull de premsa" .....	51
Idees clau .....	53

### **UNITAT08**

Activitat: explicar i discutir els anuncis de premsa .....	54
Informació pel al professorat .....	55
Fitxa alumnat: "Anem d'anuncis" .....	57

## **Annex**

Xarxa hospitalària amb Unitat de Transtorns del Comportament Alimentari (UTCA) .....	64
Tarda Jove - Programa d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva .....	64
CJAS - Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat .....	65
Material complementari .....	65
Informació sobre TCA per al professorat .....	67
Bibliografia recomanada .....	69

# presentació

Aquesta vuitena edició del programa Canvis presenta modificacions adreçades a millorar-lo. Responen als suggeriments que durant anys hem anat recollint del professorat que ha desenvolupat el programa, l'alumnat que hi ha participat i els equips de salut comunitària de l'Agència de Salut Pública de Barcelona, com també a la voluntat d'incorporar nous coneixements als continguts.

Per començar, el format vol ser més amable, amb colors i il·lustracions, però intentant mantenir la sobrietat, en termes econòmics, que ha de caracteritzar les edicions de les administracions. En aquest sentit, tot i que les autores hem pogut comprovar, any rere any, que el professorat dóna més valor a la qualitat del contingut que als aspectes externs, una nova maquetació es feia imprescindible. Quant a la presentació, a partir d'ara s'editaràn materials de treball per a l'alumnat, cosa que simplificarà notablement el treball del professorat.

Pel que fa als continguts, ha calgut actualitzar-los perquè en gairebé una dècada el nostre món ha canviat força. Alguns dels problemes de salut que van motivar el desenvolupament del Canvis, com ara els trastorns de la conducta alimentària, es coneixen millor, se sap la importància que tenen els components genètics, a més dels socials, en la seva etiologia i se n'ha pogut delimitar l'abast.

Malauradament, l'altre problema de salut que vol prevenir Canvis, l'obesitat infantil i adolescent, s'ha convertit en una de les grans preocupacions socials a l'Estat espanyol, tant pel que fa a la prevalença com a les previsibles conseqüències en la vida adulta. Aquests darrers anys, la promoció de l'activitat física ha adquirit una importància cabdal en la prevenció

de l'obesitat i aquesta nova edició la incorpora. D'altra banda, ara hi ha proves evidents que l'excés de pes infantil presenta un patró social, vinculat al nivell socioeconòmic de les famílies, i que també s'associa a les dificultats que moltes famílies immigrades experimenten per mantenir una activitat física i una alimentació equilibrades en les societats d'acollida.

Són nous reptes que cal abordar amb polítiques específiques de ciutat i també des dels centres educatius. Es tracta de treballar amb serenitat perquè els estils de vida saludables del professorat, l'alumnat i les famílies siguin els més fàcils, els habituals. Algunes escoles ja ho estan fent. En aquests centres els menús, els berenars i els esmorzars són cada vegada més saludables, hi ha facilitats reals per divertir-se amb l'esport i l'activitat física, el lleure és volgutadament actiu, es col·labora amb la comunitat del barri per estendre-hi les possibilitats, les actituds i els coneixements que afavoreixen la vida amb salut, i, també, es fan programes eficaços a les aules.

Cap d'aquests propòsits i aquestes tasques no és fàcil, però som moltes persones treballant-hi plegades. Expressem a totes elles el nostre agraïment. Gràcies a les professores i professors que, voluntàriament, dediquen temps i esforç a fer millor la seva feina i a les direccions dels centres que valoren el rol que la societat els atorga, gràcies al suport sostingut de l'Institut Municipal d'Educació de Barcelona i el Consorci d'Educació de Barcelona, gràcies als suggeriments i les propostes dels equips de salut comunitària que vetllen per la salut als barris de la ciutat i gràcies a l'esplèndid grup assessor que ha enriquit les pàgines següents.

Les autores

## Introducció

En els últims anys, les administracions responsables de la salut pública de la ciutat, abans l'Ajuntament i ara l'Agència de Salut Pública de Barcelona, han desenvolupat diferents programes preventius escolars. D'acord amb la seva importància en el nostre entorn, els programes s'orienten a la prevenció del consum de tabac, d'alcohol i d'altres drogues (programes PASE i Sobre Canyes i Petes, adreçats a 1r i 3r d'ESO, respectivament) i a la prevenció de la infecció pel VIH/sida, d'altres malalties de transmissió sexual i de l'embaràs adolescent, adreçat a l'alumnat de 4t d'ESO i 1r de batxillerat i cicles formatius (programes PRESSEC i Parlem Clar). Aquests programes es basen en plantejaments teòrics i experiències contrastades en els camps de les ciències de la conducta, de l'educació i de la salut.

La construcció de la identitat adulta i la percepció dels canvis físics, psíquics i socials que s'esdevenen en la pubertat es relacionen amb l'adopció d'hàbits saludables o insans. Aquesta etapa vital, en una societat que exigeix un cos prim i afavoreix alhora un consum desmesurat d'aliments i un lleure sedentari, pot desencadenar l'aparició de trastorns alimentaris en l'adolescència en persones predisposades. Els trastorns psiquiàtrics com l'anorèxia i la bulímia, poc freqüents, però de pronòstic complicat, s'han convertit en malalties presents en el medi escolar. Així mateix, el sobrepès i l'obesitat són problemes de salut presents i futurs en l'alumnat que també cal abordar en la pubertat, tot i que cal començar a treballar en la petita infància.

Per intentar donar resposta a aquestes necessitats, i seguint les línies dels materials preventius per a l'escola secundària, un equip d'experts, amb la col·laboració de professorat i de professionals de la psicologia, la medicina i la infermeria, va desenvolupar el programa Canvis l'any 2000.

Canvis és una proposta educativa adreçada a professorat de 2n d'ESO. El programa vol facilitar la seva tasca amb l'alumnat amb relació als canvis que s'esdevenen en l'adolescència i l'adopció de patrons més sans d'alimentació i d'activitat física, treballant l'autoimatge, la valoració personal, la maduració, el desenvolupament personal, la cura del propi cos i les relacions amb els altres. Canvis també inclou recomanacions per fer de l'escola un espai saludable.

El programa Canvis pretén aportar un material fàcil d'incloure en tutories o altres àrees i tracta alguns aspectes de la salut que el professorat, el jovent i els professionals de la salut consideren prioritaris actualment al nostre medi. Es va avaluar l'any 2000 en 2.800 alumnes de 2n d'ESO de Barcelona, en un estudi que va permetre comparar coneixements, actituds i comportaments dels alumnes que feien el Canvis amb els d'alumnes que no el feien. Amb el programa l'alumnat millora de forma molt significativa els seus coneixements nutricionals i, el que és més important, millora les seves preferències alimentàries i, fins i tot, alguns hàbits. Si bé les propostes que s'han afegit per augmentar l'activitat física i la pràctica esportiva no han estat valuades mitjançant l'estudi experimental, es basen en estudis amb resultats comprovats i recomanacions d'organismes nacionals i internacionals.

# objectius

Promoure en l'alumnat de 2n d'ESO:

1. Comportaments més sans amb relació a l'alimentació mitjançant la millora de les actituds, els coneixements i les intencions, així com la facilitació de recursos a l'entorn.
2. Una valoració més positiva del propi cos i la pròpia personalitat en el període de canvis que es produeixen en l'adolescència.
3. Comportaments més sans amb relació a l'activitat física mitjançant la millora de les actituds, els coneixements i les intencions, així com la facilitació de recursos a l'entorn.

## aspectes que proposa treballar el programa

Canvis tracta l'aparició d'esdeveniments espectaculars: els **canvis físics, psicològics i socials que es produeixen en l'adolescència**. El programa pretén que l'alumnat reconegui i anticipi els canvis puberals per tal d'afavorir-ne l'adaptació personal. Les unitats presenten recomanacions alimentàries i d'activitat física per afrontar de manera saludable aquesta etapa plena de canvis sobtats.

La millora de la **valoració personal** s'intenta assolir mitjançant la pràctica d'autovaloracions d'aspectes personals concrets. Es proporcionen estratègies per reforçar les apreciacions positives, modificar-ne algunes de negatives i acceptar les presumpes imperfeccions.

Amb relació a l'**alimentació**, desitgem que amb el programa Canvis l'alumnat aprecii els beneficis de seguir una dieta més saludable i millori algun aspecte concret de la dieta. En aquest període, els adolescents comencen a decidir, en part, el seu consum alimentari. Es tracta de potenciar habilitats, afavorir una alimentació equilibrada i capaci-

tar l'escolar per prendre decisions. Alhora, es cuida que el centre escolar tingui una política coherent amb el programa.

Tothom està subjecte a la potent influència de la **publicitat** i, en el cas de la dieta, la valoració personal i algunes drogues gairebé sempre són pressions en la direcció contrària a la salut. Hi ha, en canvi, molt poca publicitat dirigida a promoure estils de vida sana. Un dels objectius del programa Canvis és reduir la influència de la publicitat en els nois i les noies, mitjançant la identificació dels interessos, les tècniques publicitàries i el reconeixement de percepcions errònies.

El programa també proposa promoure un **estil de vida actiu** i facilitar oportunitats per fer realitat les dues hores d'activitat física moderada o intensa que requereixen els nois i les noies adolescents.

Aquests aspectes es treballen en una intervenció a l'escola i en una intervenció a l'aula.

# Intervenció al centre escolar

La intervenció pretén crear condicions al centre que promoguin i facilitin l'activitat física i l'alimentació saludable de la comunitat escolar, incloent-hi l'alumnat, el professorat, el personal auxiliar i les famílies.

La professora o professor que desenvolupi el programa Canvis pot liderar un conjunt d'accions que potenciaran els resultats del treball a l'aula. Les accions han de ser compartides amb altre professorat, la direcció i la resta de personal. Alguns elements com la participació de l'alumnat, la col·laboració de les famílies, una àmplia comunicació de la marxa de les accions i els resultats que se n'obtinguin i la interculturalitat ajuden a implementar els projectes de salut a l'escola.

## Accions concretes per promoure l'activitat física:

- Tenir material esportiu a disposició de l'alumnat per a l'hora d'esbarjo: ping-pong, cordes, pilotes, gomes, etc.
- Procurar tenir material esportiu divers, de manera que cada adolescent pugui trobar aquell que resulti més motivador per a la pràctica d'activitat física. També cal pensar en altres membres de la comunitat escolar, tant des del punt de vista de la seva salut com pel rol de model que poden exercir.
- Durant l'esbarjo, per evitar la monopolització de l'espai per un sol esport, fer propostes de distribució organitzada de l'ús lliure dels espais (cada pista per a un esport, una zona d'activitat lliure o assignar una activitat per dia) i proposar activitats competitives d'esports diversos.
- Facilitar l'accés a l'aigua i a espais ombrejats a les zones d'esbarjo.
- Utilitzar els espais esportius per promoure activitats esportives fora de l'horari lectiu.
- Informar sobre les accions i els recursos que proporciona el Pla de l'esport en edat escolar i motivar l'alumnat i les famílies a participar-hi.
- Promoure el camí escolar i potenciar que els trajectes a l'escola es facin a peu o en bici en condicions segures.
- En els contactes amb famílies i individuals amb l'alumnat, motivar-los per reduir el sedentarisme i la visualització de pantalles superior a dues hores diàries.
- Tenir present l'activitat física en les sortides escolars.
- Escoltar l'alumnat, les mares, els pares i els tutors i treballar noves propostes.
- Extremar l'abast de les accions en barris desfavorits.

## Accions concretes per promoure l'alimentació saludable:

- Lliurar a les famílies les programacions de menús.
- Fer revisar els menús per l'equip de salut comunitària pel Departament de Salut.
- Incloure en la programació de menús propostes gastronòmiques i aliments autòctons, així com receptes d'altres cultures.
- Fer festes en les quals l'alumnat pugui portar, si ho desitja, productes i preparacions dels països d'origen.
- Recordar a l'alumnat i a les famílies que cal menjar, en cada àpat, verdura i fruita fresca utilitzant, si es desitja, el material *Cinc moments al dia*.
- Promoure els entrepans o la fruita fresca per esmorzar o berenar i desaconsellar la brioixeria industrial utilitzant, si es creu convenient, el material *Cinc moments al dia*.
- Recordar a les famílies i a l'alumnat la importància d'esmorzar a casa, utilitzant, si es creu convenient, el material *Bon dia, esmorzem?*
- Recordar a les famílies i a l'alumnat que el refrigeri de mig matí i els berenars haurien d'estar constituïts per fruita, fruita seca, entrepans o/i làctics.
- Procurar que a l'escola no hi hagi màquines expenedores a l'abast de l'alumnat i, si n'hi ha, vetllar perquè es tinguin en compte les recomanacions nutricionals incloses en el document <http://www.gencat.cat/salut/depсалut/pdf/expendedor2008.pdf>
- Pactar amb la cafeteria que els aliments segueixin recomanacions nutricionals: poca sal, pocs greixos, més verdures i fruites, poca carn i pocs embotits.
- Mantenir unes normes higièniques estrictes, tant al menjador com a la cuina i també en excursions.
- Penjar els pòsters de la piràmide de l'alimentació i l'activitat física al menjador i a les aules.
- Extremar l'abast de les accions en barris desfavorits.



# intervenció a l'aula

Aquests aspectes es treballen en 8 unitats:

## UNITAT01

Activitat: contestar el qüestionari "Tot són canvis" i discutir sobre situacions plantejades per l'alumnat.  
Fitxa per a l'alumnat: "Estem canviant".

## UNITAT02

Activitat: presentar els resultats de l'anàlisi de l'enquesta administrada a l'aula i posterior discussió.

## UNITAT03

Activitat: explicar breument la valoració personal, l'autoeficàcia i l'autoimatge i valorar individualment diferents aspectes personals. Reforçar positivament aspectes d'altres persones.  
Fitxa per a l'alumnat: "Ni millor ni pitjor, diferent".

## UNITAT04

Activitat: emplenar una fitxa i discutir sobre com millorar la valoració personal de diferents aspectes.  
Fitxa per a l'alumnat: "Aprendre a estimar-me?"

## UNITAT05

Activitat: explicar conceptes bàsics d'una alimentació i una activitat física saludables i valorar aquests hàbits.  
Fitxa per a l'alumnat: "Diari dietètic".  
Fitxa per a l'alumnat: "Els hàbits dels meus companys i companyes".

## UNITAT06

Activitat: analitzar i discutir sobre l'autoregistre "Diari dietètic" i "Diari d'activitat física".

## UNITAT07

Activitat: analitzar i discutir el "Recull de premsa".  
Fitxa per a l'alumnat: "Recull de premsa".

## UNITAT08

Activitat: explicar i discutir els anuncis de premsa.  
Fitxa per a l'alumnat: "Anem d'anuncis".

## marc teòric

El programa s'ha desenvolupat segons un model teòric de canvi de conducta que considera que les actituds, la influència dels altres i la percepció de les pròpies capacitats determinen els comportaments.

El mateix model proporciona eines per canviar els comportaments, que són la base de les activitats esmentades al paràgraf següent.

## metodologia

Al material es presenten activitats individuals i grupals, que plantegen estratègies d'aprenentatge com ara la pràctica guiada, el compromís públic, el reforç positiu, el compromís personal, l'anticipació de situacions, l'autoobservació i la discussió de casos.

El temps necessari per a l'aplicació del material oscil·la entre vuit i deu classes. De fet, depèn de les característiques del grup d'alumnes i de les possibilitats i disponibilitat del professorat que la porti a terme, però es recomana dedicar com a mínim una hora a cada unitat.

## suport per dur a terme el programa

Servei de Salut Comunitària  
Institut de Serveis a la Comunitat  
Agència de Salut Pública de Barcelona  
C. Príncep d'Astúries, 63-65, 3r 3a  
08023 Barcelona  
Tel.: 93 202 77 31  
Fax: 93 292 14 43  
afortuny@aspb.cat

**La inscripció** anual per dur a terme el programa i rebre els materials i l'assessorament es formalitza a través de la pàgina web:

<http://www.aspb.cat/quefem/escoles/programes/>

És recomanable que el professorat que desitgi fer el programa Canvis per primera vegada assisteixi a una sessió d'assessorament de tres hores de durada en la qual es lliura el material del docent.

L'Agència de Salut Pública de Barcelona agraeix les aportacions o comentaris sobre el material, el desenvolupament a l'aula o l'avaluació.

# UNITAT 01

## canvis en l'adolescència

### Activitat

Emplenar un qüestionari i discutir sobre situacions plantejades per l'alumnat.

### Objectiu

- Conèixer els canvis que es produeixen en l'adolescència.
- Conèixer la importància d'una bona alimentació i de fer activitat física en aquesta etapa.

### Objectius específics

- Identificar personalment els canvis físics, psicològics, emocionals i socials.
- Percebre que la major part de les persones no es desenvolupen exactament en el mateix moment, sinó que cal esperar certa variabilitat.
- Sentir-se capaç de fer una valoració global positiva dels propis canvis i dels canvis en els companys o companyes.
- Valorar com poden influir l'alimentació i l'activitat física en aquesta etapa.

### Àrees curriculars recomanades

Ciències de la Naturalesa, Tutoria, Matemàtiques.

### Duració de l'activitat

Una hora lectiva aproximadament.

### On es fa l'activitat?

A l'aula.

### Procediment

FASES A SEGUIR	MATERIAL DE SUPORT (PÀG.)	TEMPS RECOMANAT
1. El professorat administra el qüestionari adjunt "Tot són canvis", que facilita als nois i noies la identificació dels canvis (físics, psicològics, emocionals i socials) assolits i els que encara no han experimentat. El docent el recull i l'analitza després de la sessió. Anàlisi: percentatges i freqüències. Presentem una taula per facilitar el registre de les respostes. Els resultats es poden treballar posteriorment a l'àrea de Matemàtiques.	10 11	20 minuts
2. El professorat distribueix l'alumnat en petits grups per tal que discuteixi alguna de les situacions que es presenten a la fitxa de l'alumne/a "Estem canviant". Recomanem que distribueixi un parell de situacions per grup. L'alumnat ha de respondre la pregunta plantejada en cada situació. Després, en gran grup, es fa un debat en el qual cada grup comenta el que ha discutit.	12-13	25 minuts
3. Els nois i les noies, guiats pel docent, extreuen les conclusions de la unitat.	14	15 minuts

### Orientacions didàctiques

És important emfasitzar l'anonimat del qüestionari i explicar que les dades seran analitzades únicament pel professorat i discutides en general a la sessió següent. També cal que el/la professor/a transmeti la idea que aquests canvis no s'assoleixen en el mateix moment en totes les persones i que tampoc no són iguals entre els nois i les noies. Si durant la discussió apareix alguna situació plantejada per l'alumnat, és aconsellable treballar-la a classe. Quan a la fitxa apareix la paraula "dieta", cal assenyalar que no fa referència a règim, sinó que es refereix a la quantitat i tipus d'aliments que menja una persona.

## QÜESTIONARI ALUMNAT **TOT SÓN CANVIS**

Durant l'adolescència es van produint canvis físics, psicològics i socials. No totes les persones canvien de la mateixa manera i els canvis tampoc no són els mateixos en els nois que en les noies.

Et presentem un petit qüestionari que concreta aquests canvis. Si us plau, contesta les preguntes següents de la manera més sincera possible. Aquest qüestionari és anònim. Només has d'assenyalar la teva resposta amb una creu.

1. **Sexe**  
 Noi     Noia
2. **Últimament he notat canvis en el pes**  
 Sí     No
3. **Últimament he notat canvis en l'alçada**  
 Sí     No
4. **He començat a sentir atracció física per una altra persona**  
 Sí     No
5. **De vegades poso en qüestió la manera de viure de les persones adultes i algunes de les seves normes**  
 Sí     No
6. **Vull tenir més llibertat i autonomia**  
 Sí     No
7. **De vegades em sento molt sol/a**  
 Sí     No
8. **Per a mi, els amics i les amigues són el més important**  
 Sí     No
9. **M'agrada buscar informació sobre diferents temes**  
 Sí     No
10. **A vegades passo ràpidament de l'alegria a la tristor**  
 Sí     No
11. **M'agradaria ser ja una persona adulta**  
 Sí     No
12. **De vegades m'agradaria ser petit/a**  
 Sí     No
13. **Sento que les relacions amb la família han canviat**  
 Sí     No
14. **Sento que les relacions amb els professors i professores han canviat**  
 Sí     No
15. **Sento que les relacions amb els amics i amigues han canviat**  
 Sí     No
16. **Em preocupa molt la meua imatge**  
 Sí     No
17. **Em preocupa molt el que pensen de mi les altres persones**  
 Sí     No
18. **He tingut canvis a nivell físic (vellositat corporal, pell, cuixes, pit, etc.)**  
 Sí     No
19. **Quina importància creus que té en aquest moment per a tu mantenir una alimentació saludable?**  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....
20. **Quina importància creus que té en aquest moment per a tu fer activitat física?**  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

## TAULA PEL REGISTRE DE RESPOSTES DEL QÜESTIONARI

NÚM. I PREGUNTA	RESPOSTA	ALUMNES QUE CONTESTEN	TOTAL	%
1. Sexe	Noi			
	Noia			
2. Pes	Sí			
	No			
3. Alçada	Sí			
	No			
4. Atracció física	Sí			
	No			
5. Poso en qüestió adults	Sí			
	No			
6. Llibertat i autonomia	Sí			
	No			
7. Sol/a	Sí			
	No			
8. Amics/amigues	Sí			
	No			
9. Informació	Sí			
	No			
10. Alegria/tristor	Sí			
	No			
11. Persona adulta	Sí			
	No			
12. Ser petit	Sí			
	No			
13. Relacions familiars	Sí			
	No			
14. Relacions professorat	Sí			
	No			
15. Relació amics/amigues	Sí			
	No			
16. Imatge	Sí			
	No			
17. Altres persones	Sí			
	No			
18. Canvis físics	Sí			
	No			

Les preguntes 19 i 20 són obertes, raó per la qual no s'inclouen en la taula.



CANVIS



**FITXA ALUMNAT ESTEM CANVIANT**

Escolliu quatre de les situacions següents i discutiu en petits grups si es poden donar entre joves del vostre entorn. Si us plau, contesteu les preguntes que es plantegen. Després farem una discussió amb tota la classe.

**Situació 1**

Tinc un problema important, surto amb una altra persona i no suportó que parli amb ningú més. Això és normal?

**Situació 2**

Darrerament m'estic engreixant una mica. No sé si només es tracta que estic canviant o que menjo massa per a l'activitat física que faig. A qui puc preguntar?

**Situació 3**

Des de fa un temps tinc tota la cara plena de grans. He provat alguna crema però no m'ha servit de res. Què puc fer?

**Situació 4**

Tinc 14 anys i em costa molt parlar amb els altres, sobretot si m'atreuen. Hi ha una persona a la classe que m'agrada molt i no he pogut dir-li res. Sempre que ho he intentat m'he posat a tremolar i finalment m'he tallat. Això no pot ser normal!

**Situació 5**

Penso que estic una mica per sobre del meu pes. La meua mare diu que és cosa de l'edat, que estic canviant i que ja em passarà. De totes maneres, voldria saber si el meu pes és correcte i la meua dieta és la més adequada per a la meua edat. On puc informar-me'n?

**FITXA ALUMNAT ESTEM CANVIANT**
**Situació 6**

Tinc 15 anys i quan miro la televisió, tots els que hi surten són alts, macos, prims, simpàtics... Quan surto al carrer no veig gent així. He nascut en una ciutat equivocada o hi ha poques persones tan perfectes com ens venen a la tele?

**Situació 7**

A l'escola tinc companys i companyes que sempre porten roba de marca. Jo crec que hi ha gent totalment incapaç de venir a classe un sol dia amb roba sense marca. Això és una mania, una moda o què?

**Situació 8**

La meva amiga Marta fa un temps que no fa gens d'exercici. Prefereix quedar amb altra gent per parlar i veure en Joan... Com la puc convèncer que és important per a la nostra salut?

**Situació 9**

Tinc 12 anys i, comparant-me amb la gent de la meva edat, crec que m'he desenvolupat massa. No sé si hauria d'anar al metge. Què en penseu?



**IDEES CLAU**

- Durant l'etapa adolescent es produeixen canvis físics, psicològics i socials.
- No totes les persones assoleixen aquests canvis en el mateix moment.
- Aquests canvis són diferents en els nois i les noies perquè el desenvolupament puberal depèn de les hormones sexuals, que són diferents en els dos sexes.
- De vegades costa adaptar-se als canvis i podem sentir inseguretats.
- Tots aquests canvis en l'adolescència porten a una nova etapa de la vida i són positius, encara que, de vegades, no resulta fàcil experimentar-los.
- En aquesta etapa és molt important alimentar-se de forma saludable i fer exercici físic. Les dues coses ens ajuden a estar millor des del punt de vista físic, psíquic i social.
- Davant qualsevol dubte sobre la salut, el més aconsellable és acudir a un centre sanitari o parlar-ne amb la mare, el pare, els tutors o un professor o professora.



# UNITAT 02

## canvis en l'adolescència

### Activitat

Presentar els resultats de l'anàlisi de l'enquesta administrada a l'aula i posterior discussió.

### Objectiu

- Afavorir l'adaptació als canvis que experimenten els nois i les noies adolescents.
- Promoure actituds positives amb relació als hàbits alimentaris i d'activitat física saludables.

### Objectius específics

- Percebre que la major part de les persones no es desenvolupen exactament en el mateix moment, sinó que cal esperar certa variabilitat.
- Sentir-se capaç de fer una valoració global positiva dels propis canvis i dels canvis en els companys o companyes.
- Percebre que una alimentació saludable i l'activitat física ens poden ajudar a sentir-nos millor des del punt de vista físic, psíquic i social.

### Àrees curriculars recomanades

Ciències de la Naturalesa, Tutoria, Educació Física.

### Durada de l'activitat

Una hora lectiva aproximadament. Cal que el professorat prepari una anàlisi de l'enquesta feta a la unitat 1 abans d'aquesta sessió.

### On es fa l'activitat?

A l'aula.

### Procediment

FASES A SEGUIR	MATERIAL DE SUPORT (PÀG.)	TEMPS RECOMANAT
1. El professorat presenta els resultats de l'enquesta feta a la unitat 1 i explica, segons les necessitats dels joves, els canvis que es produeixen en l'adolescència (físics, psicològics i socials). Incorporem informació bàsica sobre els continguts tractats en aquesta unitat. El professorat pot fer ús d'aquesta informació de la manera que cregui convenient.	16-18	45 minuts
2. L'alumnat, amb el suport del/de la professor/a, extreu les conclusions de la sessió.	19	15 minuts

### Orientacions didàctiques

És important que el professorat destaquï que no totes les persones canvien alhora i que els canvis entre els nois i les noies tampoc no són iguals. Es recomana que, durant la sessió, el docent adopti una actitud dialogant i oberta a les preguntes dels alumnes, i també que ell mateix plantegi preguntes per discutir amb el grup. Se suggereix donar més importància als canvis psicològics i socials, ja que els físics són més coneguts pels joves.

## CARACTERÍSTIQUES DE L'ADOLESCÈNCIA

En l'evolució de les persones, l'adolescència és un període que comença cap als onze anys i es prolonga fins als disset o divuit. Durant aquests anys es produeixen canvis importants. Habitualment les noies arriben abans a aquesta etapa, ja que la seva maduració hormonal acostuma a ser més precoç que la dels nois.

- Període de canvis físics, psicològics i socials profunds.
- Etapa de transició en la qual els canvis es produeixen molt ràpidament i exigeixen readaptacions continuades:
  - De l'adolescent.
  - De la resta de les persones amb l'adolescent.
  - De les noves formes de relació.
- Període en el qual les persones es fan més autònomes amb relació a la família i a les institucions educatives, sovint marcant distàncies respecte a la moral i la ideologia rebudes.
- Època en la qual es planteja per primer cop un projecte de vida.

## CANVIS FÍSICS

Com a conseqüència de processos biofisiològics, neurològics, hormonals i morfològics, té lloc una àmplia transformació de la figura corporal sexuada. La imatge corporal mediatitza les relacions amb la resta de persones en la mesura que és un dels factors que influeixen decisivament en la valoració personal i en l'equilibri emocional. Entre els principals canvis cal destacar que:

- S'adquireixen el pes i l'alçada de la persona adulta.
- Maduren els òrgans genitals i s'inicia la capacitat reproductiva.
- Apareixen l'ejaculació en els nois i la menstruació en les noies.
- Inici de l'atracció, el desig sexual, l'excitació sexual i l'enamorament.
- Aparició dels caràcters sexuals secundaris.
  - Noies: les mames van creixent, les cuixes i la pelvis s'eixamplen, apareix vellositat a la zona del pubis, les axil·les i les cames, la pell es torna més greixosa i aspra i pot aparèixer acné.
  - Nois: augmenta la grandària del penis i els testicles, apareix vellositat a la zona del pubis, s'eixamplen les espatlles, les cames es tornen més musculoses, creix la barba, apareix pèl al pit i pot aparèixer acné.
- Progressa la maduració del sistema nerviós, que no es completa fins molt després.

## CANVIS PSÍQUICS

- Necessitat d'allunyar-se psicològicament de la família per trobar-se a si mateix o a si mateixa.
- Es posen en qüestió les normes imposades per les persones adultes i la seva manera de viure.
- Ànsia de llibertat i d'autonomia.
- Sentiment de solitud.
- Reflexió sobre la justícia, l'amor, etc.
- Important influència del grup i dels amics i amigues. Sentiment de pertinença i identificació amb el grup.
- Etapa de grans variacions emotives.
- Els canvis psíquics comporten alhora modificacions intel·lectuals: s'adquireix la capacitat d'utilitzar idees abstractes en comptes de representacions concretes i augmenta la pròpia consciència d'identitat.

## CANVIS SOCIALS

- Es viu entre el desig de ser una persona adulta i, per tant, de gaudir dels avantatges dels adults (independència, relacions adultes, reconeixement social) i l'enyorament de la infantesa (poca responsabilitat, més temps de joc, etc.).
- Canvis en la relació amb la família.
- Canvis en la relació amb el professorat.
- Canvis en la relació amb les persones de la mateixa edat.
- Preocupació per la imatge.



## CANVIS SOMÀTICS I PSICOSOCIALS ASSOCIATS A L'ADOLESCÈNCIA

### Recomanacions dietètiques per a aquesta etapa evolutiva

CANVIS SOMÀTICS	CANVIS PSICOSOCIALS	RECOMANACIONS DIETÈTIQUES
Creixement en alçada i puberal	Recerca d'identitat	Tenir cura de les aportacions necessàries
Diferències importants entre nois i noies	Importància del grup d'amics i amigues	Dieta variada
Increment de la massa magra (més en els nois)	Rebuig d'hàbits familiars	No saltar-se dinars
Increment de la massa greixosa (més en els noies)	Influència TV, publicitat	Evitar l'abús de dolços Activitat física i exercici físic
	Hàbits irregulars	Evitar el consum d'alcohol
Maduració sexual	Reconeixement de la imatge corporal	Activitat física Acceptar la imatge corporal

Adaptació de Juárez O. i Díez E. sobre text d'Aranceta J i Pérez C. *Consumo de alimentos y estado nutricional de la población escolar de Bilbao. Guías alimentarias para la población escolar*. Bilbao: Ayuntamiento de Bilbao, 1996.

## LA IMPORTÀNCIA DE L'ACTIVITAT FÍSICA I UNA BONA ALIMENTACIÓ PER A LA SALUT INFANTOJUVENIL

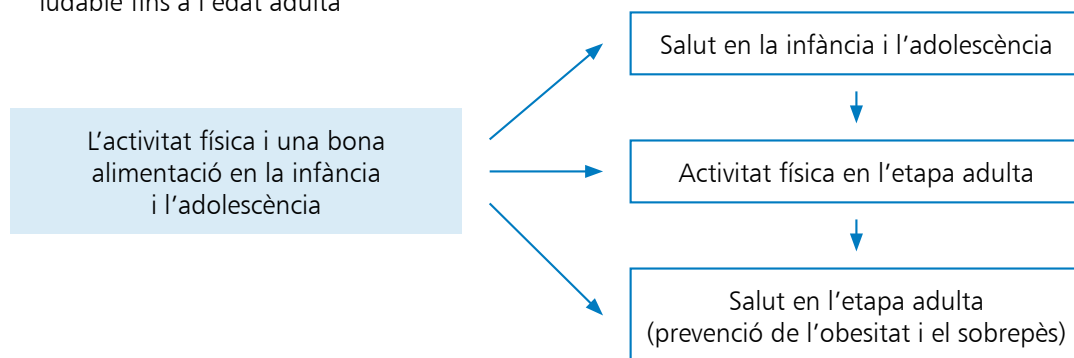
### 1. Beneficis físics, mentals i socials per a la salut durant la infància i l'adolescència

- Contribueix positivament al desenvolupament adolescent.
- Millora la salut mental i el benestar psicològic.
- Millora l'autoestima.
- Millora les percepcions sobre la imatge corporal i el nivell de competència.
- Millora el funcionament cognitiu.
- Redueix l'estrès i l'ansietat.
- Redueix el risc de depressió.

### 2. Els beneficis de la salut derivats de l'activitat física i una alimentació saludable en la infància es transfereixen a l'edat adulta

- Reducció de la probabilitat de convertir-se en una persona obesa a l'edat adulta.
- Reducció de la morbiditat i la mortalitat derivades de malalties cròniques en l'edat adulta.
- Millora de la massa òssia, fet que redueix la probabilitat de patir osteoporosi en etapes tardanes de la vida.
- Reducció del risc de patir accidents cardiovasculars i de la mortalitat associada a malalties cròniques en l'edat adulta.

### 3. Increment de les possibilitats de convertir-se en una persona adulta activa i mantenir una alimentació saludable fins a l'edat adulta



Adaptació de Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio de Educación y Ciencia. *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. <http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>

**IDEES CLAU**

- Durant l'adolescència es produeixen canvis físics, psicològics, emocionals i socials, però no totes les persones els assoleixen en el mateix moment i de la mateixa manera.
- Aquests canvis són diferents en els nois i en les noies.
- No totes les persones s'adapten fàcilment a aquests canvis.
- Com que canvien moltes coses alhora (físiques, de relació amb els altres i amb si mateix) es poden experimentar canvis d'humor sobtats. De vegades, ens pensem que el que està passant no és normal. Sovint ens comparem amb els altres.
- Tots aquests canvis en l'adolescència porten cap a una altra etapa de la vida i són positius, encara que de vegades no resulta fàcil experimentar-los.
- Una alimentació saludable i un estil de vida actiu contribueixen positivament al desenvolupament dels/de les adolescents.

# UNITAT 03

## valoració personal

### Activitat

Presentar breument la valoració personal, l'autoeficàcia i l'autoimatge i valorar individualment diferents aspectes personals. Reforçar positivament aspectes d'altres persones.

### Objectius

- Valorar diferents aspectes personals.
- Reforçar positivament aspectes d'altres persones.
- Identificar en quins aspectes uns hàbits alimentaris i d'activitat física saludables ens poden ajudar a valorar-nos més positivament.

### Objectius específics

- Saber descriure què és la valoració personal, l'autoeficàcia i l'autoimatge.
- Reconèixer els factors que influeixen en la valoració personal.
- Percebre que fa coses molt bé.
- Percebre que una alimentació saludable i l'activitat física ens pot ajudar a valorar-nos millor en els aspectes físic, psíquic i social.

### Àrees curriculars recomanades

Tutoria, Educació Física.

### Durada de l'activitat

Una hora lectiva aproximadament.

### On es fa l'activitat?

A l'aula.

### Procediment

FASES A SEGUIR	MATERIAL DE SUPORT (PÀG.)	TEMPS RECOMANAT
1. El professorat presenta, segons les necessitats dels joves, què s'entén per valoració personal, autoeficàcia i autoimatge i com ens influeixen les altres persones.	21-22	10 minuts
2. L'alumnat emplena individualment la fitxa "Ni millor ni pitjor: diferent" per valorar aspectes personals.	23	15 minuts
3. El professorat reparteix als alumnes targetes de paper en blanc, tantes com alumnes hi ha a l'aula (per exemple, 25 targetes a cada noi o noia en una classe de 25). Explica que han d'escriure almenys dos aspectes positius de cadascun dels companys i companyes indicant-ne el nom i el cognom. El procés es pot agilitzar llegint la llista d'alumnes de la classe. El professorat recull i revisa les targetes per tal d'assegurar-se que tots els aspectes indicats per l'alumnat són positius. Si apareixen aspectes negatius o comentaris inapropiats s'han d'eliminar. Després dona les targetes amb els qualificatius dels companys i companyes a cada alumne de forma individual. Si, per manca de temps, no és possible fer l'activitat d'aquesta manera, es pot dividir la classe en dos grups. Un dels grups escriu aspectes positius de les persones de l'altre grup. També es pot fer en grups més reduïts. El professor pot donar les targetes de cada alumne a l'inici de la sessió següent, un cop depurades.		25 minuts
4. Els alumnes i les alumnes, amb el suport del docent, extreuen les conclusions de la unitat.	24	10 minuts

### Orientacions didàctiques

És important reforçar en els alumnes els aspectes positius i els seus avanços personals que aconsegueixen.

## LA VALORACIÓ PERSONAL

- És la valoració que fa cadascú de la seva persona.
- Es forma a partir de les pròpies experiències i de les valoracions fetes per persones importants per l'individu (la família, els amics i amigues, els companys i les companyes, els líders socials).
- Es va formant des de la infància.

## L'AUTOEFICÀCIA

- És l'avaluació que fa un mateix de les seves capacitats.
- Una persona es pot considerar molt eficaç (molt capaç de fer una activitat o comportar-se d'una manera determinada) o sentir-se poc eficaç (poc capaç de fer una altra activitat o tenir un altre comportament).

## L'AUTOIMATGE

- És la representació mental que es fa la persona amb relació a la seva aparença física, la seva cara i el seu cos.
- La comparació amb els amics, les amigues i els models socials del moment fa que els defectes propis o allò que s'allunya de la imatge ideal es vegi a través d'una lent d'augment. D'aquesta manera, pràcticament ningú no està content amb el seu aspecte.
- La moda imposa uns criteris de bellesa artificiosos que indueixen a valorar més l'aspecte físic que la resta de qualitats personals.

## COM ENS INFLUEIXEN LES ALTRES PERSONES?

- Amb freqüència, les persones que ens envolten manifesten verbalment les seves satisfaccions, desgrats i actituds amb relació als atributs estereotipats i no respecte a les competències autèntiques.
- Aquests judicis socials poden influir en l'avaluació que els receptors fan d'ells mateixos.
- Una persona es classifica segons que pertanyi a un grup valorat o devaluat en funció dels seus antecedents ètnics, de raça, sexe o característiques físiques.
- Aquells i aquelles que tinguin característiques menyspreades socialment i que acceptin les avaluacions estereotipades de les altres persones es tindran en baixa consideració a sí mateixos, malgrat el talent que puguin tenir.





## FITXA ALUMNAT NI MILLOR NI PITJOR: DIFERENT

A continuació presentem diferents aspectes personals. Fes una valoració de tu mateix/a assenyalant amb un signe (+) aquells aspectes que t'agradin de la teva persona i valoris de forma positiva, i amb un signe (-) aquells aspectes que t'agraden menys de la teva persona. D'aquests últims concreta que és el que no t'agrada i per què (per exemple: la boca, tinc dents de conill).

### ASPECTE FÍSIC

- |  |                                     |  |
|--|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> L'alçada          | <input type="checkbox"/> El coll    | <input type="checkbox"/> Les ungles    |
| <input type="checkbox"/> El pes            | <input type="checkbox"/> Les cames  | <input type="checkbox"/> La musculació |
| <input type="checkbox"/> La cara           | <input type="checkbox"/> Les cuixes | <input type="checkbox"/> Les espatlles |
| <input type="checkbox"/> La pell           | <input type="checkbox"/> La boca    | <input type="checkbox"/> La cintura    |
| <input type="checkbox"/> Els cabells       | <input type="checkbox"/> Les mans   | <input type="checkbox"/> Els malucs    |
| <input type="checkbox"/> La roba que porto |                                     |  |

Altres:

### RELACIONS SOCIALS

- Sé escoltar
- Parlo amb fluïdesa
- Tinc dificultats de comunicació
- Sóc divertit/divertida

Altres:

### FUNCIONAMENT MENTAL

- La lògica
- La creativitat
- La rapidesa mental
- La curiositat

Altres:

### PERSONALITAT

- Sóc responsable
- Sóc actiu/iva
- Sóc ordenat/da
- Sóc detallista
- Sóc imaginatiu/iva
- Sóc divertit/da
- Sóc tímid/a

Altres:

### HÀBITS SALUDABLES

- La higiene bucal
- La higiene corporal
- L'alimentació
- L'activitat física

Altres:

### RENDIMENT ACADÈMIC

- La comprensió
- L'expressió oral
- L'expressió escrita
- La memòria
- Sóc estudiós/osa

Altres:

### ALTRES QÜESTIONS

- La rapidesa
- La fortalesa
- L'habilitat
- L'agilitat
- L'energia

Altres:



**IDEES CLAU**

- Habitualment resulta més fàcil identificar les nostres limitacions o els nostres aspectes menys positius que les nostres virtuts.
- La valoració d'un mateix depèn sobretot de les pròpies experiències i de les valoracions que fan els altres de la nostra persona.
- L'estima que té una persona per si mateixa es pot millorar.
- Tothom té aspectes positius i aspectes que es poden millorar.
- És important acceptar els defectes propis per modificar-los, però també les capacitats per potenciar-les.
- Millorar la valoració personal o la de les altres persones no és feina d'un dia. S'ha d'anar treballant durant un cert temps i de forma constant.
- Una alimentació saludable i fer activitat física ens pot ajudar a valorar-nos millor en aspectes físics, psíquics i socials.

# UNITAT 04

## valoració personal

### Activitat

Emplenar una fitxa, i discutir sobre com millorar la valoració personal de diferents aspectes.

### Objectiu

Millorar la valoració personal de diferents aspectes.

### Objectius específics

- Creure que es pot millorar la valoració de la pròpia estima.
- Creure que ningú no posseeix totes les qualitats.
- Percebre que algunes persones joves se senten poc contentes amb algun aspecte personal.
- Sentir-se capaç de millorar algun aspecte personal.
- Sentir-se capaç de potenciar les pròpies qualitats.

### Àrees curriculars recomanades

Tutoria.

### Durada de l'activitat

Una hora lectiva aproximadament.

### On es fa l'activitat?

A l'aula.

### Procediment

FASES A SEGUIR	MATERIAL DE SUPORT (PÀG.)	TEMPS RECOMANAT
1. A l'inici de la sessió, el professorat pot tornar a les targetes amb els aspectes positius que han expressat els companys de cadascun dels joves.		10 minuts
2. El professorat presenta, segons les necessitats dels alumnes, com pot millorar la valoració que fa una persona de si mateixa (informació per al professorat).	26-27	10 minuts
3. Els alumnes emplenen individualment la fitxa "Aprendre a estimar-me?". A la columna de l'esquerra han d'escriure els aspectes que han considerat negatius en l'activitat del dia anterior (tal com els han expressat en l'activitat). A la columna central han d'escriure aquests aspectes negatius, però sense utilitzar un llenguatge pejoratiu i intentant concretar i precisar més; també han d'intentar trobar les excepcions a l'aspecte negatiu, si n'hi ha. A la columna de la dreta han d'escriure aquelles coses que poden fer per tal de millorar cadascun dels aspectes o acceptar-los si no són modificables. S'ha de tenir present que hi ha aspectes més fàcils de millorar que d'altres.	28	30 minuts
4. L'alumnat, amb el suport del docent, extreu les conclusions de la unitat.	29	10 minuts

### Orientacions didàctiques

Cal recordar que per desenvolupar aquesta sessió es necessita la fitxa que els alumnes han fet a la unitat anterior.

## ESTRATÈGIES PER MILLORAR LA VALORACIÓ PERSONAL

En aquesta sessió volem proporcionar eines a les persones joves per tal que puguin millorar la seva valoració personal. En la sessió anterior s'han identificat alguns aspectes personals que ells valoren de manera positiva. Aquests i altres aspectes han estat reforçats pels companys i les companyes. Treballarem, en primer lloc, aquells aspectes que els alumnes i les alumnes han valorat de manera negativa, és a dir, aspectes personals que no els agraden gaire i que possiblement voldrien modificar.

Estem davant un tema important ja que a aquesta edat, i també més endavant, hi ha aspectes de nosaltres que no ens agraden gens i que difícilment podrem modificar. Altres aspectes sí que poden millorar o ser compensats reforçant característiques que tant els altres com nosaltres mateixos valorem de manera positiva. És important transmetre als joves que és positiu voler millorar diferents condicions de la pròpia persona i relacionar aquest tema amb la importància que té actualment el físic en la nostra societat. En les dues últimes unitats es treballarà més a fons la publicitat i la influència que exerceix en els nostres gustos, costums i hàbits de consum.

Hem de transmetre als adolescents i les adolescents que **no hi ha cap persona al món que sigui perfecta. Tothom voldria modificar o millorar algun aspecte.** Reconèixer les nostres pròpies limitacions no és cap defecte, sinó, ben al contrari, una virtut. El problema rau en la forma en què utilitzem les nostres debilitats, limitacions o aspectes que valorem de manera negativa; segons com els utilitzem ens podem fer molt de mal.

### Per millorar la valoració personal hem de tenir en compte que:

- La basada en la incompetència real requereix el treball de les habilitats i de criteris realistes d'assoliment.
- La que es produeix com a conseqüència de les avaluacions socials menyspreadores requereix experiències socials noves que refermin la pròpia vàlua.
- Quan la baixa valoració personal deriva d'un menyspreu de les pròpies competències, cal treballar les habilitats, reforçar positivament els èxits i revaloritzar les competències que menys es tenen.
- Quan prové de diferents fonts es necessiten mesures correctores diverses, com ara la inducció a apreciar les pròpies característiques personals i, alhora, el cultiu de competències que generin una eficàcia personal elevada i resistent. Val la pena per valorar amb cura l'actual frivolitització de la cirurgia estètica.
- Per afavorir una millor valoració personal és recomanable que les persones recordin cada dia les seves experiències positives, les quals, habitualment, queden difuminades en la memòria.
- Per modificar els criteris d'execució que creen desànim i un sentiment de manca de competència personal, les persones han d'adoptar objectius parcials explícits i assolibles en les seves activitats diàries.
- Per substituir les pròpies respostes devaluadores, cal aprendre igualment a recompensar-se i elogiar-se un mateix els propis èxits, així com acceptar els elogis dels altres.

A la pàgina següent presentem informació que us pot servir per treballar amb l'alumnat aquest tema.

## ESTRATÈGIES QUE ENS PODEN AJUDAR A MILLORAR LA VALORACIÓ QUE FEM DE NOSALTRES MATEIXOS

- No utilitzar un llenguatge pejoratiu:  
Dir “sóc una persona falsa amb els amics o les amigues” o “tinc dents de cavall” fa que la nostra valoració personal es redueixi i el concepte sobre nosaltres sigui més negatiu.
- Utilitzar un llenguatge precís:  
Si en comptes d'utilitzar aquestes expressions en fem servir d'altres com “em costa molt expressar el meu ressentiment als amics i amigues” o “tinc les dents prominents” continuarem expressant alguna cosa que ens agradaria modificar però de forma més raonable i sense infravalorar-nos personalment.
- No generalitzar.
- Reconèixer les nostres qualitats.
- Reforçar els nostres aspectes positius.
- Premiar-nos d'alguna manera quan tenim un èxit.
- Allunyar-nos de persones que no ens respectin o ignorar-les.
- Trencar el diàleg interior autocrític.



**FITXA ALUMNAT APRENDRE A ESTIMAR-ME?**

**A la columna de l'esquerra**, escriu aquells aspectes que en l'activitat anterior has considerat negatius (tal com els has expressat en l'activitat).

**A la columna central**, escriu aquests aspectes negatius, però tenint en compte el següent: no utilitzis un llenguatge pejoratiu (tinc les dents de conill, tinc els cabells com una escarola) intenta concretar què és el que no t'agrada, fes-ho amb precisió, no generalitzis, busca les excepcions a l'aspecte negatiu si no el tens sempre (tinc les dents una mica més grans que la majoria, els cabells se m'arrissen molt quan surto de casa amb els cabells molls).

**A la columna de la dreta**, escriu aquelles coses que pots fer per millorar cada aspecte. Has de tenir present que hi ha aspectes més fàcils de millorar que altres i que moltes vegades pots millorar-los reforçant altres aspectes o altres capacitats (puc anar al dentista per saber si puc fer alguna cosa, podria allisar-me els cabells o intentar no sortir amb els cabells molls).

ASPECTES VALORATS DE FORMA NEGATIVA (TAL COM ELS TENIES EN LA ACTIVITAT ANTERIOR)	EXPRESSAR ELS ASPECTES NEGATIUS AMB LES ESTRATÈGIES ANTERIORS (NO UTILITZAR LENGUATGE PEJORATIU, BUSCAR EXCEPCIONS, ETC.)	PROPOSTES PER MILLORAR CADA ASPECTE O PER ACCEPTAR-LO SI NO ÉS MILLORABLE

**IDEES CLAU**

- No hi ha cap persona al món que sigui perfecta.
- Reconèixer les nostres limitacions és una virtut, no un defecte.
- Hi ha estratègies que ens poden ajudar a millorar la nostra valoració personal.
- No tots els aspectes d'una persona són fàcilment millorables, però poden ser compensats reforçant-ne uns altres.
- És important reconèixer els propis defectes per modificar-los, però també les nostres capacitats per a potenciar-les.

# UNITAT 05

## alimentació i activitat física

### Activitat

Explicar conceptes bàsics d'una alimentació i una activitat física saludables i valorar aquests hàbits.

### Objectiu

Valorar l'estil d'alimentació i activitat física de persones pròximes a l'alumnat.

### Objectius específics

- Distingir entre alimentació i nutrició.
- Conèixer els nutrients segons la funció que exerceixen en el metabolisme.
- Conèixer les característiques i necessitats diàries d'hidrats de carboni, greixos, proteïnes, vitamines, minerals i aigua.
- Conèixer la piràmide de la salut (alimentació i activitat física).
- Conèixer les característiques i necessitats diàries d'activitat física.

### Àrees curriculars recomanades

Ciències de la Naturalesa i Tutoria.

### Durada de l'activitat

Una hora lectiva aproximadament. Per desenvolupar-la és necessari el treball previ dels alumnes durant la setmana anterior a la realització d'aquesta activitat.

### On es fa l'activitat?

La part prèvia a casa i l'activitat a l'aula.

### Procediment

FASES A SEGUIR	MATERIAL DE SUPORT (PÀG.)	TEMPS RECOMANAT
1. L'alumnat ha de fer un autregistre dels aliments que menja durant una setmana (l'anterior a la de la sessió) al "Diari dietètic" i de l'activitat física que fa al "Diari d'activitat física" en el mateix període de temps. El professorat ha de recollir l'autregistre dels alumnes a l'inici d'aquesta sessió per treballar-lo a la següent. D'aquesta manera, si un alumne se l'ha oblidat, encara el pot portar a la sessió següent.	31-32	(setmana anterior)
2. Els nois i les noies han de discutir en petits grups la fitxa "Els hàbits dels meus companys i companyes", que presenta els diferents hàbits alimentaris i d'activitat física d'un grup de joves, i han de valorar fins a quin punt les dietes són equilibrades, tenint en compte també l'activitat física.	33	20 minuts
3. El/La professor/a pot introduir durant la discussió, segons les necessitats de l'alumnat, explicacions sobre les substàncies nutritives, l'alimentació equilibrada i l'activitat física recomanada. Per facilitar-ne l'exposició vegeu la informació per al professorat. En aquest material es pot trobar la piràmide dels aliments i l'activitat física sobre la qual ens basem a l'hora de proposar millores en la conducta alimentària i d'activitat física. Suggerim que el professorat, si ho creu oportú, compari la piràmide proposada amb les que plantegen certes empreses alimentàries com Bimbo, Danone, etc. Pensem que és important veure les diferències ja que cada empresa intenta promocionar els seus productes. Aquesta activitat es pot relacionar amb les últimes que estan centrades en la influència dels mitjans de comunicació.	34-41	30 minuts
4. L'alumnat, amb el suport del/de la professor/a, ha d'extreure les conclusions de la unitat.	42	10 minuts

### Orientacions didàctiques

Quan es desenvolupi aquesta sessió, els alumnes haurien d'haver emplenat els fulls de registre de tota la setmana anterior. Es pot començar pel dia de la setmana que toqui: de dijous a dimecres si la sessió és dijous, per exemple.



Durant una setmana, registra tots els aliments de qualsevol tipus que mengis i apunta'ls a la taula següent.

**FITXA ALUMNAT** **DIARI DIETÈTIC**

ALIMENTS CONSUMITS (SOLIDS I LÍQUIDS)	DILLUNS DIA:	DIMARTS DIA:	DIMECRES DIA:	DIJOUS DIA:	DIVENDRES DIA:	DISSABTE DIA:	DIUMENGE DIA:
Esmorzar							
Entre àpats							
Dinar							
Entre àpats							
Berenar							
Entre àpats							
Sopar							
Abans d'anar a dormir							



## FITXA ALUMNAT

## ELS HÀBITS DELS MEUS COMPANYS I COMPANYYES

Llegiu els comentaris que fa aquesta persona sobre el que mengen alguns companys i companyes. Discutiu en petits grups si l'alimentació d'en Pere, l'Anna, en Ferran i la Marta és o no és equilibrada, tenint en compte la seva activitat física habitual i les seves preferències. Penseu en les conseqüències (positives i negatives) que pot tenir cada tipus d'alimentació i l'activitat física en la seva salut física i mental. Preneu nota dels vostres comentaris perquè després els posarem en comú.

*Ara us presentaré els meus amics i amigues. Com veureu, cadascun té el seu estil i les seves preferències. La veritat és que som ben diferents... però això no importa, som col·legues.*

**En Pere**

En Pere és un bon tio, és molt tranquil, mai no el veureu córrer. Tinc la sensació que mai no es posa nerviós, ni tan sols quan tenim exàmens... De vegades penso que se li han acabat les piles. A educació física sempre arriba l'últim quan fem curses, és l'últim de canviar-se, de dutxar-se, sempre l'últim... Li agrada molt menjar, especialment patates fregides, hamburgueses, ous ferrats, entrepans de *beicon*, de llom, de llonganissa. La veritat és que quan es posa a menjar no l'atura ningú.

**La Marta**

La Marta és una tia molt maca i una mica tímida. És esportista, forma part d'un equip de natació de fora de l'escola i participa en competicions. Va a entrenament dues tardes la setmana i, seguint els consells de l'entrenador, vigila la seva alimentació. La Marta controla molt tot això de les proteïnes i els hidrats de carboni i, com ella diu, porta una dieta equilibrada. No us penseu que es priva de res, encara que hi ha coses que només pren de vegades.

**L'Anna**

L'Anna és molt trempada, simpàtica i intel·ligent. És de les primeres de la classe i aquest curs n'és la delegada. Es cuida molt (penso que massa). Diu que vol ser actriu quan acabi d'estudiar i que per fer això no es pot ser grassa. Mai no menja dolços, ni pastes, ni begudes amb sucre. Des del matí, quan es lleva, fins a l'hora de dinar només menja una poma (quina gana deu passar!).

**En Ferran**

En Ferran és realment divertit, sempre té ganes de fer alguna cosa amb nosaltres: quedar per estudiar, anar al cine, sortir a fer un volt... Quan mengem junts mai no tasta les verdures i diu que això és per als animals. Mai no l'he vist menjar enciam, verdura ni fruita.



## L'ALIMENTACIÓ

- És l'acte de proporcionar aliments al cos i l'acció d'ingerir-los.
- És un procés voluntari i conscient. Per tant es pot modificar, "és un procés educable".

## LA NUTRICIÓ

- És el conjunt de processos fisiològics pel qual l'organisme rep, transforma i utilitza les substàncies químiques que contenen els aliments.
- És una acció involuntària i inconscient, que depèn de processos corporals com la digestió, l'absorció i el transport dels nutrients dels aliments fins als teixits.

## ELS NUTRIENTS

- Per dur a terme tots els processos que ens permeten estar vius, l'organisme humà necessita un subministrament continu de materials que hem d'ingerir: són els nutrients.
- No s'ingereixen directament, sinó a través dels aliments.

## HIDRATS DE CARBONI O GLÚCIDS

- Són els nutrients que el nostre organisme requereix en més quantitat com a principal font d'energia.
- Es troben als cereals, els llegums, les patates, les fruites, la llet, el sucre, etc.

### Classificació

#### Midons o fècules

- Són els carbohidrats més abundants i fonamentals de la dieta dels éssers humans.
- Són presents als cereals, llegums, patates, etc.

#### Sucres

- Són els glúcids més senzills (fàcils de digerir i assimilar). Es caracteritzen pel sabor dolç.
- Es troben a les fruites (fructuosa), a la llet (lactosa), al sucre blanc (sacarosa), a la mel (glucosa més fructuosa), etc.
- Poden ser:
  - **Monosacàrids** (cadena d'una sola molècula): s'absorbeixen a l'intestí sense necessitat de digestió prèvia, motiu pel qual són una font ràpida d'energia. Són la glucosa, la fructuosa i la galactosa.
  - **Disacàrids** (cadena de dos molècules): han de ser transformats en sucres senzills (monosacàrids) abans de ser assimilats. Són la sacarosa i la maltosa.

#### Fibres

- Són hidrats de carboni de cadenes molt complexes.
- Es troben principalment a les fruites, verdures, fruita seca, cereals integrals i llegums sencers.
- Són molècules tan complexes i resistents que no es poden digerir i arriben senceres al budell, per la qual cosa no s'absorbeixen.
- No aporten energia.

## GREIXOS O LÍPIDS

- També són una font important d'energia per a l'organisme, tot i que tenen altres funcions, com ara facilitar l'absorció d'algunes vitamines (les liposolubles) i la síntesi d'hormones. També fan de material aïllant i de farciment dels òrgans interns; formen part de les membranes cel·lulars i de la matèria que cobreix els nervis.

### Classificació segons l'origen

#### D'origen vegetal

- Es troben als olis d'oliva, de blat de moro, de gira-sol, de cacauet, etc., en les llavors i fruites seques.
- Són rics en àcids grassos no saturats (mono i poliinsaturats).

#### D'origen animal

- Són presents al greix animal (llard, mantega, greix de carn o de peix, greix de la llet i derivats, etc.).
- El greix animal és ric en àcids grassos saturats, però el del peix és principalment greix no saturat (greix de les sardines, tonyina, verat, és a dir peix blau).
- En els aliments que mengem normalment trobem combinacions d'àcids grassos saturats i àcids grassos no saturats. Els més favorables per a la salut són els àcids grassos insaturats (mono i poliinsaturats) és a dir, els procedents d'aliments d'origen vegetal o del peix blau.

## PROTEÏNES

- Tenen moltes funcions i importants especialment estructurals:
  - Formen part de l'estructura bàsica dels teixits (músculs, tendons, pell, ungles). Les necessitats de proteïnes augmenten durant els períodes de creixement.
  - Tenen funcions metabòliques i reguladores (assimilació de nutrients, transport d'oxigen i de greix a la sang, inactivació de materials tòxics o perillosos, etc.).
  - Participen en la definició de la identitat de cada ésser viu, ja que són la base de l'estructura del codi genètic (ADN) i dels sistemes de reconeixement d'organismes estranys al sistema immunitari.

### Classificació segons l'origen

#### D'origen vegetal

- Són presents a les fruites seques (nous, ametlles, avellanes, festucs, etc.), a la soja i als llegums, i en menor proporció als cereals especialment si són complets (amb germen).

#### D'origen animal

- Són presents a les carns, al peix, als ous i als lactis en general.
- La qualitat biològica d'una proteïna és més gran com més semblant és la seva composició a la de les proteïnes del nostre organisme.
- En general, les proteïnes d'origen animal tenen més valor biològic que les proteïnes d'origen vegetal.

## VITAMINES

- Són substàncies nutritives molt importants en els processos metabòlics que tenen lloc en la nutrició dels éssers vius. Tenen una funció principalment reguladora.
- Es denominen mitjançant una lletra majúscula, de vegades seguida d'un número i d'una abreviatura del seu nom químic (per exemple vitamina B<sub>1</sub> o tiamina).
- No aporten energia, però sense les vitamines l'organisme no pot aprofitar els elements constructius i energètics subministrats per l'alimentació.
- Amb una dieta equilibrada i abundant en productes frescos i naturals es disposa de totes les vitamines necessàries i no es necessita cap aportació addicional.

### Classificació segons la solubilitat

- **Liposolubles** (A-retinol, D-calciferol, E-tocoferol, K-antihemorràgica). Es dissolen en greixos i olis.
- **Hidrosolubles** (C-àcid ascòrbic, H-biotina i el complex B). Es dissolen en aigua.

## MINERALS

- Per a una bona regulació de les funcions de l'organisme també necessitem petites quantitats de substàncies minerals com calci, fòsfor, potassi, sodi, ferro, fluor i iode, entre d'altres.
- Una alimentació variada i equilibrada proporciona tots els minerals necessaris.
- **Calci**: és el mineral més abundant a l'organisme, ja que forma part principalment dels ossos i les dents.
- **Fòsfor**: és essencial, juntament amb el calci, per formar l'estructura dels ossos i les dents.
- **Potassi**: intervé en el manteniment de la pressió osmòtica, especialment a l'interior de les cèl·lules, i la transmissió nerviosa.
- **Sodi**: participa en el manteniment de la pressió osmòtica.
- **Ferro**: forma part de l'hemoglobina (la proteïna que transporta l'oxigen a la sang) i de la mioglobina (que ho fa al múscul).
- **Fluor**: forma part de l'estructura de les dents i dels ossos, encara que n'és un element estrictament essencial.
- **Iode**: és un component de les hormones tiroïdals.

## AIGUA

- És el nutrient més important de tots els que s'han comentat fins ara. L'aigua és imprescindible. Forma part de tots els processos que es produeixen a l'organisme.
- Es pot prendre en forma d'aigua potable, però també n'hi ha a les fruites, a la llet, a d'altres begudes i a tots els aliments.



## NECESSITATS ENERGÈTIQUES DIÀRIES I NUTRIENTS

- L'energia que l'organisme requereix per funcionar s'obté dels nutrients procedents dels aliments. Aquesta energia es mesura en calories i kilocalories (kcal), és a dir 1.000 calories. L'energia que cada organisme requereix depèn de factors com l'edat, la talla, el sexe, la complexió, la quantitat d'activitat física que es fa, etc.).
- **Carbohidrats o glúcids:** un gram de carbohidrats proporciona quatre kcal d'energia. Del total de l'energia ingerida, es considera que un 55%-60% ha de procedir dels hidrats de carboni. Es recomana consumir-ne una quantitat mínima d'uns 100 grams diaris.
- **Greixos o lípids:** un gram de greix proporciona aproximadament nou kcal d'energia. Es recomana que del total de l'energia ingerida, entre el 30% i el 35% de les necessitats energètiques diàries siguin proporcionades pels greixos. Un terç haurien de ser d'origen animal i dos terços d'origen vegetal, preferiblement d'oli d'oliva.
- **Proteïnes:** un gram de proteïnes proporciona unes quatre kcal d'energia. Durant el creixement, l'embaràs o la lactància augmenta la necessitat de proteïnes. Han de constituir entre el 12% i el 15% de la ingesta energètica total. Es recomana que un adult sa en consumeixi uns 40 o 60 grams al dia. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) aconsella que se'n prenguin 0,8 grams per quilogram de pes i dia.
- **Vitamines:** no és fàcil estimar les necessitats de cada vitamina, ja que depenen de factors com ara l'edat, el pes, la situació fisiològica i la influència d'altres components de la dieta. La deficiència greu de vitamines produeix malalties per carència. Tal com ja s'ha comentat, si l'alimentació és força variada es cobreixen els requeriments de vitamines, excepte en situacions especials de malalties i/o d'activitats esportives molt intenses.
- **Aigua:** les necessitats normals d'aigua s'estimen en uns 2,5 litres per dia. Això augmenta si s'incrementa la suor. Cal prendre una quantitat abundant d'aigua al llarg del dia, especialment quan es fa esport i durant l'època estival. No és recomanable substituir l'aigua per begudes ensucrades (sucs, begudes refrescants, etc.).

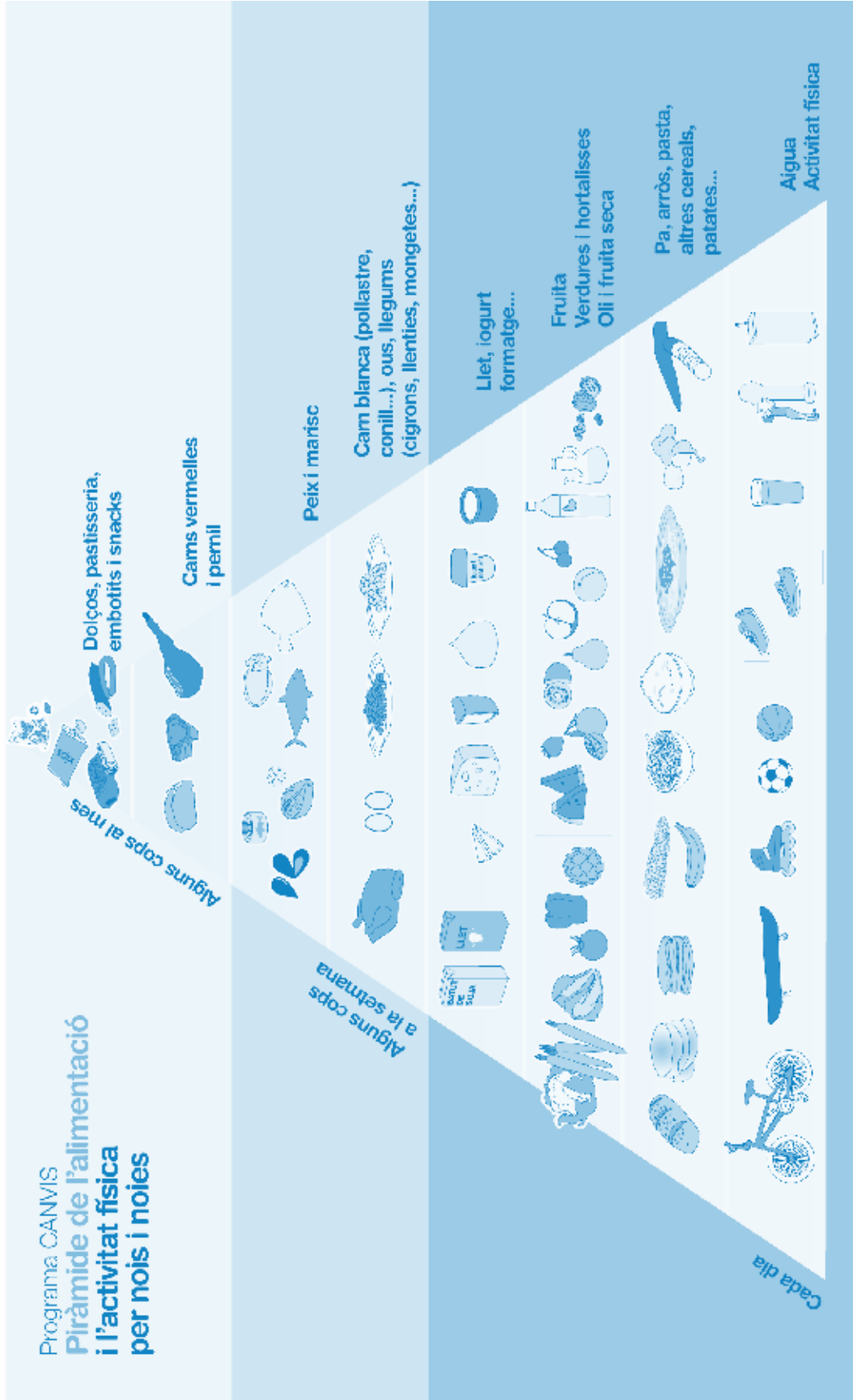
## ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA I ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Una alimentació equilibrada i saludable és la que proporciona a l'organisme aliments ben variats (que contenen diverses substàncies nutritives) i en les quantitats adequades. Aquestes quantitats depenen de les característiques de cada persona (edat, sexe, activitat física, malalties, etc.). Cal dir que l'alimentació no es contraposa a la bona cuina, l'art gastronòmic o el plaer de menjar bé. Una alimentació sana implica menjar de tot, de forma moderada i gaudint del procés alimentari.

# PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE I L'ACTIVITAT FÍSICA

C S B Consorci Sanitari de Barcelona

Agència de Salut Pública



## TAULA DE RACIONS CORRESPONENT A LA PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE I L'ACTIVITAT FÍSICA

ACTIVITAT FÍSICA	ACTIVITAT / ALIMENTS	QUANTITAT	FREQÜÈNCIA
<b>AIGUA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fer esport, activitats d'irrigides, caminar, pujar escales...</li> <li>• Inclou infusions sense sucre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mínim 60 minuts</li> <li>• 1 got gros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada dia</li> <li>• De 4 a 8 gots cada dia</li> </ul>
<b>PA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blanc, integral, torrat</li> <li>• S'hi inclou pità, pa aràb i tortilles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 llesques o 1 tortilla de blat de moro;</li> <li>• 1/3 tortilla de blat o 1/4 de pa aràb</li> </ul>	
<b>PATATES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patates equival a 1/4 de yuca o platano macho</li> <li>• Bullides, al forn</li> <li>• Si són regides menys quantitat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 patata gran o 2 petites</li> <li>• 1/4 de platano macho</li> <li>• 1/4 yuca</li> </ul>	Entre tots 4-6 al dia
<b>ARRÓS, PASTA I ALTRES CEREALS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrons, espaguetis, soba, arròs, cuscús, blat de moro...</li> <li>• Cereals d'esmorzar: muesli i fiocs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 plat</li> </ul>	
<b>VERDURES I HORTALISSES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monges, carxofes, nabrots, espànecs, espinaca, col, coliflor, albergínies, bolets...</li> <li>• Enciam, torràquets, pesseger, ceba, cogonibre</li> <li>• Amanida, bullides, al vapor, sofregides, planxa i forn</li> <li>• Fresques o congelades, de tant en tant en llauna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 plat</li> </ul>	
<b>FRUITES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grosses: meló, síndria, pinya, pepanya, mango...</li> <li>• Mitjanes: pera, poma, taronja, préssec, plàtan...</li> <li>• Petites: prunes, kiwi, mandarines, albetococs...</li> <li>• Moltes petites: cítrics, raïm, maduixes...</li> <li>• Fruita associada: pansos, orlandos, prunes, dàtils...</li> <li>• Fresques, de tant en tant cuites, o en llauna en el seu suc</li> <li>• Peces de fruita senceres, en macedònia o en suc</li> <li>• No s'hi inclou la melmelada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tall (fruits grans)</li> <li>• 1 peça (fruites mitjanes)</li> <li>• 2 peces (fruites petites)</li> <li>• 1 bol (fruites molt petites)</li> </ul>	Entre tots 5 al dia o més
<b>LÀCTICS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'hi inclou la llet i les begudes de soja enriquides amb calci</li> <li>• També s'inclou el iogurt, la quallada i el formatge</li> <li>• No s'hi inclou muntanya ni nata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 llassa grossa o bol</li> <li>• 2 untats o un tros</li> </ul>	3 al dia
<b>LLEGUMS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cigrons, lentilles, mongetes, frijoles, dhal...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 plat</li> </ul>	3-4 a la setmana
<b>PEIX I MARISC</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peix blanc: llibarro, daurada, bacallà, rap, llenguado, lluç...</li> <li>• Peix blau: salmó, seió, sardina, verat, sòrel, tonyina...</li> <li>• També s'inclou musclos, sòpia, calamar, gambos...</li> <li>• S'hi inclou peix congelat i en llauna, tonyina, bonítol, anxoves, sardines</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 talls o unitats</li> </ul>	3-4 a la setmana
<b>OUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passats per aigua, en fruita, torrats, al forn, remenats...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 ous</li> </ul>	3-4 a la setmana
<b>CARN BLANCA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollastre, gall d'indi, conill</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un quart</li> </ul>	3-4 a la setmana (Menques i vermetes)
<b>CARN VERMELLA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porc, vedella, bou, be</li> <li>• Salsibres, hamburgueses, botifarres</li> <li>• Inclou pell i cull i carn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tros o bistec;</li> <li>• 2 salsibres o 1 hamburguesa</li> <li>• Talls per entrepà</li> </ul>	
<b>OLI I FRUITA SECA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preferintment d'oliva tant per cuinar com per amanir</li> <li>• Fruita seca: nous, avellanes, ametlles, cacauets...</li> <li>• Fruita seca: torrada o crua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cullerada</li> <li>• 1 grapat</li> </ul>	3-5 cada dia 3-7 a la setmana

Joy Ngo, Grup de Recerca en Nutrició Comunitària Parc Cerdà de Barcelona UB i Nutrició Sense Fronteres; Maria Miró, Ajuntament de Barberà del Vallès i URL; Elix Díez, Agència de Salut Pública de Barcelona; Olga Juárez, Agència de Salut Pública de Barcelona; Sami Gómez, Associació Cepe

**IDEES CLAU**

- Entre d'altres coses, l'estat de salut d'una persona depèn de la qualitat de la seva alimentació i l'activitat física que fa.
- Els nutrients són indispensables per portar a terme els processos que ens permeten estar vius.
- Els nutrients no s'ingereixen directament, sinó que formen part dels aliments, per la qual cosa hem de tenir cura de la nostra alimentació.
- Una dieta equilibrada implica menjar de tot, és a dir, aliments de tots el grups.
- L'activitat física contribueix positivament al desenvolupament dels adolescents i les adolescents, millora la salut mental i el benestar psicològic, millora l'autoestima, millora les percepcions sobre la imatge corporal i el nivell de competència, millora el funcionament cognitiu, redueix l'estrès i l'ansietat i redueix el risc de depressió.
- Els beneficis per a la salut derivats d'una activitat física adequada i una alimentació saludable en la infància es transfereixen a l'edat adulta.

# UNITAT 06

## Alimentació i activitat física

### Activitat

Analitzar i discutir els autregistre "Diari dietètic" i "Diari d'activitat física".

### Objectiu

Valorar l'alimentació i l'activitat física pròpies i millorar-ne algun aspecte per tal que totes dues siguin més saludables.

### Objectius específics

- Identificar aspectes correctes i aspectes millorables de la seva pròpia alimentació i la seva activitat física.
- Percebre que els hàbits saludables en alimentació i activitat física són una elecció personal diària.
- Sentir-se capaç de proposar petits canvis assolibles en l'alimentació i l'activitat física pròpies.

### Àrees curriculars recomanades

Ciències de la Naturalesa i Tutoria.

### Durada de l'activitat

Una hora lectiva aproximadament.

### On es fa l'activitat?

A l'aula. Cal que els alumnes facin un treball previ a casa.

### Procediment

FASES A SEGUIR	MATERIAL DE SUPORT (PÀG.)	TEMPS RECOMANAT
1. Cada alumne analitza individualment el seu diari alimentari i d'activitat física (autoregistra).	44-45	20 minuts
2. Partint de la fitxa "Valorem la nostra dieta i la nostra activitat física", el professorat inicia una petita discussió preguntant als alumnes quants pensen que la seva alimentació es podria considerar equilibrada i per què i si la seva activitat física és l'adequada o aconsellable i per què. Seria interessant que la valoració de la dieta i l'activitat física pròpies (autoregistra) arribés als pares de l'alumnat. Els joves, de forma individual, identifiquen aquells aliments que podrien afegir a la seva dieta per millorar-la i aquells que n'eliminarien o reduirien (sempre tenint en compte les freqüències recomanades en l'activitat). De la mateixa manera, identifiquen quines activitats físiques podrien incorporar a la seva vida i quines haurien de reduir. Es tracta de proposar-se petits canvis que es puguin aconseguir fàcilment.	46-48	25 minuts 15 minuts
3. L'alumnat, amb el suport del professorat, extreu les conclusions de la unitat.	49	10 minuts

### Orientacions didàctiques

Revisant l'autoregistra, els alumnes han de valorar la seva dieta i la seva activitat física tenint present la freqüència d'ingestió dels grups d'aliments i l'activitat física recomanada. Respecte a la fitxa "Valorem la nostra dieta i la nostra activitat física", és important que pensin en aliments i activitats que hi puguin incorporar o reduir fàcilment i que estiguin al seu abast. Les millores plantejades per aconseguir una alimentació i una activitat física més saludables s'han de fer sobre l'autoregistra, assenyalant en quin àpat/moment incorporarien les modificacions, de quin tipus i quins dies de la setmana. El paper del professorat és facilitar el treball dels alumnes fent indicacions i suggeriments. Cal proposar objectius molt petits i assolibles. Al llarg del curs, els professors han d'interessar-se pels avenços i reforçar molt positivament els èxits. Si es dona el cas que algun alumne no tingui l'autoregistra o no l'hagi emplenat del tot, el professor pot fotocopiar el d'un altre alumne perquè sigui valorat de forma anònima. Si el docent ho creu oportú, pot emplenar el seu propi autoregistra i donar-lo als alumnes que no hagin portat el seu perquè el valorin. És important ressaltar el que és una ració per a cada aliment, ja que els alumnes no ho saben exactament.

**FITXA ALUMNAT VALOREM LA NOSTRA ALIMENTACIÓ**

Analitzant el que has registrat al teu diari alimentari, valora la teva dieta tenint present la freqüència amb que menges cadascun dels aliments següents:

ACTIVITAT / ALIMENTS		QUANTITAT	FREQÜÈNCIA	VALORACIÓ
ACTIVITAT FÍSICA	– Fer esport, activitats dirigides, caminar, pujar escales...	Mínim 60 minuts	Cada dia	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
AIGUA	– Inclou infusions sense sucre	1 got gros	De 4 a 8 gots cada dia	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
PA	– Blanc, integral, torrat – S'inclou pita, pa àrab i tortitas	2 llesques o 1 tortita de blat de moro; 1/3 tortita de blat o 1/4 de pa àrab	Entre tots 4-6 al dia	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
PATATES	– Patates equival a 1/4 de yuca o platano macho – Bullides, al forn – Si són fregides menys quantitat	1 patata gran o 2 petites 1/4 de platano macho 1/4 yuca		
ARRÒS, PASTA I ALTRES CEREALS	– Macarrons, espaguetis, sopa, arròs, cuscús, blat de moro... – Cereals d'esmorzar: muesli i flocs	1 plat		
VERDURES I HORTALISSES	– Mongetes, carxofes, pebrots, espàrrecs, espinacs, col, coliflor, albergínies, bolets... – Enciam, tomàquets, pastanaga, ceba, cogombre – Amanida, bullides, al vapor, sofregides, planxa i forn – Fresques o congelades, de tant en tant en llauna	1 plat	Entre tots 5 al dia o més	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
FRUITES	– Grosses: meló, síndria, pinya, papaya, mango... – Mitjanes: pera, poma, taronja, préssec, plàtan... – Petites: prunes, kiwi, mandarines, albercocs... – Molt petites: cireres, raïm, maduixes... – Fruita assecada: panses, orellanes, prunes, dàtils... – Fresques, de tant en tant cuites, o en llauna en el seu suc – Peces de fruita senceres, en macedònia o en suc – No s'hi inclou la mermelada	1 tall (fruites grans) 1 peça (fruites mitjanes) 2 peces (fruites petites) 1 bol (fruites molt petites)		
LÀCTICS	– S'hi inclou la llet i les begudes de soja enriquides amb calci – També s'inclou el iogurt, la quallada i el formatge – No s'hi inclou mantega ni nata	1 tassa grossa o bol 2 unitats o un tros	3 al dia	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
LLEGUMS	– Cigrons, llenties, mongetes, frijoles, dhal...	1 plat	3-4 a la setmana	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
PEIX I MARISC	– Peix blanc: llobarro, daurada, bacallà, rap, llenguado, lluç... – Peix blau: salmó, seitó, sardina, verat, sorell, tonyina... – També s'inclou musclos, sèpia, calamar, gambes... – S'hi inclou peix congelat i en llauna: tonyina, bonitol, anxoves, sardines	2 talls o unitats	3-4 a la setmana	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
OUS	– Passats per aigua, en truita, ferrats, al forn, remenats...	1-2 ous	3-4 a la setmana	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
CARN BLANCA	– Pollastre, gall d'indi, conill	Un quart	3-4 a la setmana (blanques i vermelles)	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu
CARN VERMELLA	– Porc, vedella, bou, be – Salsitxes, hamburgueses, botifarres – Inclou pernil cuit i curat	1 tros o bistec 2 salsitxes o 1 hamburguesa talls per entrepà		
OLI I FRUITA SECA	– Preferentment d'oliva tant per cuinar com per amanir – Fruita seca: nous, avellanes, ametlles, cacauets... – Fruita seca: torrada o crua	1 cullerada 1 grapat	3-5 cada dia 3-7 a la setmana	<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte <input type="checkbox"/> Excessiu

**FITXA ALUMNAT VALOREM LA NOSTRA ACTIVITAT FÍSICA**

Analitzant el que has registrat al teu diari d'activitat física, fes una valoració en funció de la freqüència amb què fas activitat i el tipus.

TIPUS D'ACTIVITAT FÍSICA	TEMPS	VALORACIÓ
Pujar i/o baixar escales		<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte
Anar caminant a diferents llocs		<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte
Anar amb bici		<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte
Passejar		<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte
Realitzar tasques de la llar		<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte
Ballar		<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte
Fer algun esport o activitat física fora del centre escolar. Indica quin		<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte
Altres: ..... .....		<input type="checkbox"/> Insuficient <input type="checkbox"/> Correcte



**FITXA ALUMNAT CAL REDUIR I/O MODERAR EL CONSUM DE**

- Begudes ensucrades.
- Laminadures, dolços, brioixeria i pastisseria.
- Postres amb molt de sucre i greix.
- Embotits.
- Mantega, margarina, nata i aliments que contenen aquests productes en gran quantitat.
- No s'han de prendre mai begudes alcohòliques.

Font: Ajuntament de Reus. *Menjars saludables*.

**CAL AUGMENTAR EL CONSUM DE**

- Pa.
- Aigua.
- Verdures.
- Amanides.
- Fruïtes.
- Peix.
- Llet, iogurts, formatge.
- Oli d'oliva.
- Fruïta seca.

Font: Ajuntament de Reus. *Menjars saludables*.

**TAMBÉ S'HA DE TENIR EN COMPTE**

- Mastegar bé.
- Evitar la monotonia: tastar presentacions diferents i gaudir-ne.
- Donar a l'acte de menjar la importància que es mereix.
- Vigilar la higiene general i la manipulació dels aliments.



**FITXA ALUMNAT** **PETITS CANVIS EN LA MEVA DIETA**

- Puc **esmorzar** abans de sortir de casa i prendre coses com ara torrades, cereals, pa amb tomàquet...
- Quan tingui set, puc passar de refrescs amb gas i beure **aigua**.
- Intento menjar una **fruita sencera** al dia i, si no, almenys un suc de fruita.
- Puc triar **amanides** com a acompanyament en comptes de patates fregides.
- Puc menjar **verdures** que no m'agraden en truites, sopes i guisats.
- Per esmorzar o berenar a l'escola portaré **entrepans** variats (formatges, tonyina, i no sempre embotits) en comptes de pastes, donettes, croissants o ensaïmades.
- Val la pena reduir les **laminadures** o no prendre.

Partint de les propostes que havies fet per millorar la teva dieta, reflexiona i tria una o dues idees del quadre, o bé comenta amb el professor o professora alguna proposta nova. No deixis de parlar-ne amb el pare i la mare. De segur que t'ajudaran a aconseguir-ho. A continuació escriu què vols canviar durant un període de temps (per exemple, durant la pròxima setmana penso beure cada matí, abans de sortir de casa, un suc de fruita).

Vull millorar la meva dieta i em proposo:

.....

.....

.....



## FITXA ALUMNAT

**PETITS CANVIS PER A UN ESTIL DE VIDA ACTIU**

- Utilitzo les escales, camino per fer encàrrecs, vaig al centre escolar amb bicicleta, utilitzo el transport públic...
- Faig alguna activitat física fora de l'horari lectiu, ja sigui al centre educatiu, en un equipament esportiu o en una entitat o club.
- Participo en els esdeveniments esportius que m'ofereix la ciutat: festa de la bici i dels patins, caminades Barnatresc, curses populars, etc.
- Utilitzo els espais públics de la ciutat per fer activitat física, passejar, caminar...
- Tinc present que un estil de vida actiu requereix una hora diària d'activitat física. Per tant,aprofito les sessions d'educació física i hi participo activament.
- El cap de setmana i les vacances escolars són una bona oportunitat per conèixer noves modalitats o opcions de pràctica esportiva.
- De tant en tant, faig una autoavaluació per ser conscient dels meus progressos.
- Tinc present que la pràctica d'activitat física regular millora l'humor i ajuda a veure la vida amb més optimisme.

Partint de les propostes que havies fet per millorar la teva activitat física, reflexiona i tria una o dues idees del quadre, o bé comenta amb el professor o professora alguna proposta nova. No deixis de parlar-ne amb els pares. De segur que t'ajudaran a aconseguir-ho. A continuació escriu què vols canviar.

Vull millorar la meva activitat física i em proposo:

.....

.....

.....

**RECOMANACIONS GENERALS PER FER UNA BONA TRIA DE L'ACTIVITAT FÍSICA**

- Considerant que el 88% dels escolars afirma que el principal motiu per fer activitat física és la satisfacció de fer el que fan, és important que escullis l'activitat que et ve de gust portar a terme sense sentir-te pressionat per l'opinió de la teva família ni per l'opinió dels companys i companyes.
- Valora les possibilitats reals de pràctica que tens (temps que hi vols dedicar, compaginació amb altres activitats...).
- Per aconseguir una millora de la teva salut cal esforç i constància.

**IDEES CLAU**

→ Segons diferents estudis, en el nostre entorn l'alimentació dels adolescents presenta aquest patró:

Nutrients	Resultats observats	Recomanacions
Energia		Adequar les quantitats en funció de les necessitats individuals
Lípids	Aportació de calories d'origen lipídic massa alta	Reduir els greixos, especialment els d'origen animal (carns grasses, embotits, brioixeria, etc.)
	Consum elevat de sucres	Reduir els sucres simples, les begudes ensucrades, les lliminadures, els dolços, la brioixeria, els aliments ensucrats
Hidrats de carboni	Consum insuficient de carbohidrats complexos i fibra	Augmentar el consum de pa i productes integrals  Augmentar la quantitat de fruites, verdures, llegums i fruita seca
Proteïnes	Aportació excessiva de proteïnes d'origen animal	Reduir la freqüència i la mida de les racions de carns i embotits
Calci	Consum insuficient	Augmentar els lactis bàsics, la llet, els iogurts i els formatges

Basat en:

Catalan Ministry of Health. Trends in Nutritional Status in Catalonia, Spain (1992-2003). Public Health Nutrition. Special Issue.

Serra L., Ribas L., García R., Pérez-Rodrigo C., Peña L., Aranceta J.: Hábitos alimentarios y consumo de alimentos en la población infantil y juvenil española (1998-2000): variables socioeconómicas y geográficas. En: Alimentación Infantil y Juvenil. Estudio Enkid. Serra L., Aranceta J. (ed.). Masson, 14-28. Barcelona, 2002.

# UNITAT 07

## publicitat

### Activitat

Analitzar i discutir del "Recull de premsa".

### Objectiu

Aclarir creences errònies sobre l'alimentació i l'activitat física afavorides, de vegades, per la publicitat.

### Objectius específics

- Identificar informacions correctes i informacions errònies.
- Percebre que no tot el que surt als mitjans de comunicació és cert.
- Sentir-se capaç d'analitzar críticament els anuncis de premsa relacionats amb l'alimentació i l'activitat física.

### Àrees curriculars recomanades

Activitat interdisciplinària. Es pot desenvolupar des de qualsevol àrea o des de totes a la vegada.

### Durada de l'activitat

Una hora lectiva aproximadament.

### On es fa l'activitat?

A l'aula.

### Procediment

FASES A SEGUIR	MATERIAL DE SUPORT (PÀG.)	TEMPS RECOMANAT
1. Es proposa que l'alumnat analitzi críticament, en grups petits, la fitxa "Recull de premsa". Es tracta d'un conjunt d'articles, cartes i anuncis de diferents revistes adreçats als joves. L'alumnat ha de llegir i discutir si afavoreixen comportaments saludables o no i per què. Aquesta activitat es pot portar a terme amb el material que presentem o amb anuncis buscats pels joves a les revistes que llegeixin habitualment. Una altra possibilitat és utilitzar material audiovisual (gravar anuncis de TV, fer una observació d'una sèrie juvenil, etc.).	51-52	45 minuts
2. Els alumnes, amb suport docent, extreuen les conclusions de la unitat.	53	15 minuts

### Orientacions didàctiques

Per complementar aquesta activitat es recomana que l'alumnat revisi la premsa que tingui a l'abast i porti a classe anuncis, articles, etc. relacionats amb l'alimentació per analitzar-los de la mateixa manera que els anteriors. Sempre que els docents ho creguin oportú i l'escola disposi dels mitjans necessaris, els alumnes poden treballar el tema amb anuncis de televisió, gravar-los, comentar-los després de visionar-los o pensar i crear un anunci per vendre un producte determinat a un públic determinat, etc. Utilitzar mitjans audiovisuals pot resultar més atractiu per als joves que l'ús de material escrit, però la decisió queda en mans del professorat.

**FITXA ALUMNAT** **RECULL DE PREMSA**

Llegiu i discutiu en grups les preguntes i respostes, anuncis i comentaris següents, recollits de diferents revistes. Els mitjans de comunicació poden facilitar que les persones adoptin hàbits saludables, els mantinguin o també que els deixin de banda. Comenteu cadascun dels textos següents i valoreu si promociona o no comportaments saludables i per què.

**Cartes i respostes aparegudes en diferents publicacions****És cert que si beus aigua durant els menjars t'engreixes?**

No és cert, malgrat que s'ha escrit molt sobre això i hi ha qui basa en aquesta qüestió les seves esperances d'aprimar-se. No hi ha res de cert perquè l'aigua no aporta calories, que és el que importa per perdre pes. Ben al contrari, beure una mica d'aigua durant els menjars facilita la masticació i la digestió dels aliments. Beure aigua durant els àpats o fora d'aquests és molt beneficiós perquè ajuda a hidratar l'organisme i a eliminar els residus.

**Em podeu dir quina és la diferència entre el peix blanc i el blau?**

La diferència és que el peix blanc no té greix, o en té en quantitats inapreciables, i el blau sí que en conté. Però el greix del peix blau és bo per a l'organisme.

**Hi ha algun aliment que contingui totes les vitamines?**

Hi ha aliments més rics que altres en valor nutritiu, però cap no conté tots els nutrients necessaris per a l'organisme (excepte la llet materna). Cada aliment aporta alguna vitamina, per la qual cosa la varietat és la clau d'una alimentació sana.

**És veritat que fumar aprima?**

No, no aprima.

**L'alcohol engreixa?**

Si, totes les begudes que porten alcohol o sucre engreixen. De fet, l'alcohol és un dels líquids amb més calories per gram: és sucre fermentat.

**Per què diuen que menjar molt de pressa o menjar pel carrer engreixa?**

Quan menges de pressa no mastegues suficientment els aliments i això fa que la digestió sigui més lenta i t'inflis més fàcilment. D'altra banda, si menges ràpidament et sents menys ple i tens ganes de menjar més. Respecte a menjar pel carrer, en general, es tracta d'un tipus de menjar, com ara entrepans, snaks, etc., que treuen la gana momentàniament però que fan que mengis durant tot el dia. A més a més, normalment són rics en calories, raó per la qual també engreixen més.

**FITXA ALUMNAT ARTICLES APAREGUTS EN PUBLICACIONS DIVERSES****Costums sans**

Esmorzar muesli és una manera molt sana de començar el dia. La barreja de cereals, fruites i fruita seca coneguda com a muesli proporciona una gran quantitat de vitamines i minerals. I més encara si l'acompanyem d'un bol de llet. També té altres propietats: és eficaç en casos de restrenyiment, calma la gana i ajuda a mantenir la línia.

**Cinc bones raons per menjar o beure lactis**

Proporcionen gran quantitat de proteïnes, són molt importants per a la majoria de funcions vitals de l'organisme, són una font de calci excel·lent, la qual cosa assegura unes dents i uns ossos sans i forts. Pel seu contingut de calci, els lactis també són adequats per mantenir la salut del cor, el sistema nerviós i les defenses. Els formatges frescs i el iogurt contenen la major part dels nutrients que es troben a la llet completa, però el seu contingut de greix i calories és inferior; aporten vitamines del grup B, que ajuden a combatre el cansament i a prevenir l'anèmia i la depressió.

**Menjar bé i fer esport**

Combinar una alimentació saludable i exercici és el millor mètode per posar-se en forma. Els dos aspectes van junts i són imprescindibles per aconseguir un cos més sa. Si no es menja bé, els efectes de l'exercici no es perceben de la mateixa manera i la imatge que es reflecteix al mirall no és la que es desitja. Menjar bé no significa no menjar, sinó donar al cos el material de construcció que realment necessita.

**Fruita, que no en falti!**

Ha saltat l'alarma: els espanyols cada dia consumeixen menys fruita. Mentre renunciem a la fruita, una font barata de vitamines, cada cop consumim més preparats de vitamina C. Si és el teu cas, compte!, la fruita fresca és insubstituïble perquè prevé moltes malalties i manté la pell jove. Quanta n'hem de consumir? El més recomanable és menjar-ne dues o tres peces al dia.



**IDEES CLAU**

- La publicitat intenta influir en els nostres hàbits alimentaris i d'activitat física.
- La publicitat pot afavorir que adoptem hàbits saludables, que els mantinguem o que els deixem de banda.
- És important menjar de tot: només així seguirem una dieta equilibrada.
- És important fer activitat física de manera regular, constant i adequada a les nostres característiques.
- La publicitat pot afavorir creences correctes, però també creences errònies.

# UNITAT 08

## publicitat

### Activitat

Explicar i discutir els anuncis de premsa.

### Objectiu

Reduir la influència de la publicitat en l'adopció o el manteniment de conductes poc saludables.

### Objectius específics

- Descriure els mecanismes de la publicitat sobre les conductes.
- Conèixer les principals tècniques del llenguatge publicitari.
- Conèixer la publicitat directa i la indirecta.
- Reconèixer els interessos de les empreses anunciantes i de les empreses publicitàries.
- Percebre que la publicitat influeix en la valoració de l'aspecte físic i la sexualitat.
- Sentir-se capaç de desenvolupar una actitud crítica davant aquells missatges publicitaris que promouen conductes poc saludables.

### Àrees curriculars recomanades

Activitat interdisciplinària. Es pot portar a terme en qualsevol àrea o en totes a la vegada.

### Durada de l'activitat

Una hora lectiva aproximadament.

### On es fa l'activitat?

A l'aula.

### Procediment

FASES A SEGUIR	MATERIAL DE SUPORT (PÀG.)	TEMPS RECOMANAT
1. El professorat presenta, segons les necessitats del grup, com poden influir els mitjans de comunicació i la publicitat en la nostra conducta. Vegeu Informació per al professorat.	55-56	15 minuts
2. L'alumnat fa la fitxa "Anem d'anuncis". Ha de discutir, en grups reduïts, un conjunt d'anuncis de diferents mitjans de comunicació relacionats amb alguna conducta de salut. Aquesta activitat es pot fer amb el material que presentem o amb anuncis buscats pels joves a les revistes que llegeixin habitualment. Una altra possibilitat és utilitzar material audiovisual (gravar anuncis de TV, fer una observació d'una sèrie juvenil, etc.).	57-63	30 minuts
3. Una vegada els/les alumnes han treballat en grups reduïts, es proposa fer una discussió en grup gran dirigida pel professorat.		
4. Els alumnes, amb suport docent, extreuen les conclusions de la unitat.		15 minuts

### Orientacions didàctiques:

Els alumnes poden treballar qualsevol anunci de premsa escrita, de TV, etc. Sempre que els docents ho creguin oportú i l'escola disposi dels mitjans necessaris, els alumnes poden treballar el tema amb anuncis de televisió, gravar-los i comentar-los després de visionar-los. Utilitzar mitjans audiovisuals pot resultar més atractiu per als joves que l'ús de material escrit, però la decisió queda en mans del professorat. També proporcionem adreces d'Internet per facilitar la feina de trobar anuncis.



## LA PUBLICITAT, PER QUÈ?

- La publicitat pretén transmetre missatges i fer conèixer i vendre productes i idees. Els anuncis constitueixen el seu gran suport. En els anuncis s'utilitzen representacions impactants i de gran imaginació, amb imatges i textos agosarats, però també, al contrari, s'hi descriuen situacions habituals de la vida diària amb les quals l'audiència s'identifica.
- Darrere de tot això hi ha equips de professionals que analitzen el producte que cal anunciar (les seves característiques i la manera més adequada de presentar-lo...). Els publicistes estudien com és el públic al qual va dirigit l'anunci i quin és el missatge que cal destacar.
- Molt sovint, les imatges que serveixen de fons a les campanyes publicitàries mostren només homes i dones de gran atractiu i bellesa.
- Solen assignar rols estereotipats, com que el manteniment de la llar és una feina de dones, o que la bellesa i la cura del cos són, exclusivament, preocupacions femenines.
- En el cas dels homes, els valors fonamentals solen ser els de domini, força i independència. En el cas de les dones, es destaquen valors com la bellesa, la capacitat d'ocupar-se dels altres o de mantenir la casa. Valors que, tots plegats, fomenten actituds i comportaments sexistes. Davant d'aquest panorama, cal saber interpretar la publicitat i veure si les idees i els valors que ens transmet concorden amb els nostres.

## MECANISMES DE LA PUBLICITAT SOBRE LES CONDUCTES DE SALUT

### Mecanismes directes

Són els que produeixen un efecte immediat de les diferents tècniques de màrqueting en els consumidors actuals i potencials. La publicitat i el màrqueting poden portar les persones de totes les edats a:

- Adoptar alguns hàbits poc saludables.
- Augmentar els hàbits o comportament més sans.
- Disminuir la motivació per mantenir determinades conductes saludables.

Utilitzen tècniques com la identificació amb persones desitjables (que tenen poder, bellesa, intel·ligència, amistats, lideratge, harmonia familiar, amor, sexe...); l'anticipació de resultats exagerats o falsos; la sensació que aquella conducta és majoritària i que els qui no es comporten així són estranys, o desacreditar els qui no adopten el model proposat (són lletjos, antipàtics, tenen poc reconeixement social, són bruts, avorrits...), i, algunes vegades, utilitzen la por. Tot això expressat amb humor, música i bellesa, com a suport agradable per afavorir l'impacte emocional. Una altra clau publicitària és la repetició dels missatges, que fa que una marca o un producte que s'ha sentit anomenar diverses vegades es consideri conegut, tal com passa després d'haver vist un cert nombre de vegades l'anunci.

### Mecanismes indirectes

Influeixen en el comportament d'institucions com, per exemple, els mitjans de comunicació, que poden dependre del finançament d'empreses de tabac o d'aliments de règim.

**ANUNCIS, ANUNCIS...**

- El gran nombre i la gran diversitat d'indústries alimentàries en els països desenvolupats fan necessària la publicitat per posar en contacte el/la consumidor/a amb el producte i fer que el tasti i el compri.
- Per arribar al públic, la publicitat dels productes alimentaris utilitza els mateixos mitjans i les mateixes estratègies que els altres productes de consum. Molt sovint, per a la promoció de productes alimentaris es fan servir lemes o missatges que els relacionen amb la salut i recorren a imatges de joves de gran atractiu físic, esveltesa, alçada, bellesa...
- El nostre entorn social ens pressiona des de molts fronts i ens presenta certs ideals de bellesa femenins o masculins, tal com podem veure a la televisió, les pel·lícules, les revistes, els diaris... Aquesta pressió pot fer que hi hagi joves, nois i noies, que acabin patint problemes de salut per l'afany d'aconseguir un cos com el dels models que surten als mitjans de comunicació. La por d'engreixar-se, el consum de productes dietètics... poden causar problemes importants de salut en algunes persones. La millor forma de tenir un aspecte saludable en l'adolescència és menjar de forma variada i passar-s'ho bé fent exercici o esport.
- És important mantenir sempre una visió crítica davant els missatges que ens arriben a través dels mitjans de comunicació. I cal, també, posar en evidència la contraposició entre els nostres interessos i els interessos econòmics dels anunciants.
- Cal analitzar els anuncis amb què les empreses i els mitjans de comunicació pretenen influir en nosaltres per tal d'evitar pretensions perfeccionistes, impossibles i innecessàries.

## FITXA ALUMNAT ANEM D'ANUNCIS

Presentem un recull d'anuncis que us poden agradar. Trieu un dels anuncis següents i analitzeu-ne els aspectes que assenyalem a continuació:

Producte que vol vendre

.....

.....

Població a la qual s'adreça

.....

.....

### Imatge

Hi apareix la imatge del producte que es vol vendre (lloc que ocupa, mida, colors)?

.....

.....

Hi apareixen persones (edat, sexe, forma de vestir, aspecte, estat d'ànim)?

.....

.....

Apareixen objectes a l'anunci?

.....

.....

Hi apareix una dona (aspecte, paper que hi fa)?

.....

.....

Hi apareix un home (aspecte, paper que hi fa)?

.....

.....

Hi apareixen nens o nenes (aspecte, paper que hi fan)?

.....

.....

Quines emocions i sensacions tracta de provocar-nos?

.....

.....

### Text

Eslògan de l'anunci (que inclou o no el producte que vol vendre)

.....

.....

## FITXA ALUMNAT



**¡Libera tus piernas!**

La nueva depiladora Braun Silk-épil Seco&Húmedo ahora funciona incluso bajo el agua, eliminando suavemente hasta 7 veces más vello corto que la cera. Ya no tendrás que esconder tus piernas y podrás disfrutar de una piel suave y agradable al tacto, cuando quieras y donde quieras.

[www.braun.com/es/silkepil](http://www.braun.com/es/silkepil)

**Nueva Braun Silk-épil**

Después de probarla,  
**8 de cada 10**  
usuarios de cera  
se pasarían a  
Braun Silk-épil.

**BRAUN**  
Design Desire



la 0,0% más  
baja en calorías

barcelona

## Programa Remodelado Corporal

Tu cuerpo como tú quieres

Ahora, por ser lector/a de **ELLE** te **REGALAMOS** una **microdermoabrasión** por la compra de un programa Remodelado Corporal

Sólo tienes que imprimir este cupón y entregarlo en tu centro Hedonai más cercano.

### Remodelado Corporal

Programa corporal bajo supervisión médica, que **elimina** la **grasa**, **celulitis** y la **flacidez**, tonificando y reafirmando la piel.



*En las clínicas Hedonai hay un gran equipo de profesionales que siempre me hacen sentir como en casa"*

**Arancha del Sol**

*"Me encantan las clínicas Hedonai. Siempre que estoy en España, es una visita obligada"*

**Elsa Pataky**

## FITXA ALUMNAT

## LA FOTO

## Cristiano Ronaldo

## POR DELANTE...

Cristiano Ronaldo está para comérselo entero y no dejar ningún rincón de su cuerpo por probar... Sáltate la dieta ¡y ponte las botas con él!

## BOCA...

La boca de Cristiano es ¡perfecta! Y es que sus labios son carnosos y tienen la pinta de ser de lo más jugosos. ¿Os imagináis cómo deben ser sus besos? Intensos, húmedos, penetrantes, juguetones... ¡Lo más!

## CUELLO...

El cuello ancho de Cristiano pide a gritos ser devorado por una valera... ¡Mmmhhhh! Le lameríamos una parte y, después, soplaríamos sobre la zona húmeda para que el futbolista ¡viera las estrellas!

## PECHO Y TORSO...

Eso es un torso ¡y lo demás son tonterías! Con este Aody, la canción de «yo te doy cremita, tú me das cremita...» volverá a convertirse en el hit del verano. ¿Te dejas masajear por una valera, Cris?

## ABDOMINALES Y OMBLIGO...

No hay dieta que valga... Sáltate el menú de hoy porque con su tableta ¡nos va a dar un subidón de azúcar! ¿Y su ombligo? ¡Es perfecto para degustarlo con un poquito de nata!

## INGUINALES...

¿Pero eso es humano!? El músculo que va hacia el tesoro de Cristiano ¡es para recorrérselo unas cuantas veces! In-pre-sio-nan-te.

## ¡EL PAQUETE!

Como que Cristiano es un chico de lo más considerado con sus fans, el chico no duda en marcar bien los secretos más profundos de su «prometedora» y «sobre-saliente» anatomía. ¡Cómo nos alegras la vista, guapo! Con un paquete sorpresa así, ¡nos hacemos piratas para encontrar y disfrutar de tu tesoro!

## MUSLOS...

Musculosos, bien definidos, fuertes... ¡Quién fuera ligamento para estar dentro de los músculos de las piernas de Ronaldo! Nada chico, cuando tengas una sobrecarga ¡nos ofrecemos para ser tus masajistas! ¿Nuestra tarifa? ¡Cobramos en especias!

## PIES...

Con los cañonazos que mete en el terreno de juego, hay que cuidar los pies de Cristiano. ¿Qué tal con unas cosquillitas picaronas?

## ¡ATENCIÓN!

Aún no hemos acabado... Pasa página ¡y sigue disfrutando!



FITXA ALUMNAT

**¡Todo el sabor del ketchup  
con menos calorías!**



\* que un ketchup estándar \*\* como todos los ketchups

*La vida no está hecha  
para contar calorías*

**LIGERESA**  
TODO EL SABOR, MENOS CALORIAS

## FITXA ALUMNAT

A IVÁN Y A BLANCA  
LES GUSTA SUAVE

CERVEZA PREMIUM  
MUY SUAVE  
AL 3,5 VOL

SAAZ RECOMIENDA EL CONSUMO RESPONSABLE 3,5 %



# Gánale la Batalla a la Balanza

*Y vive + Saludable*

**LINAZA  
ADELGAZANTE  
LINAGOLD.**

Linaza  
Canadiense  
100% NATURAL



**Azteca**  
productos.

**PIERDE PESO  
REDUCE TALLAS  
EN SOLO SEMANAS**

DE VENTA EN TIENDA NATURISTAS Y SELECTOS SUPER MERCADOS  
O POR INTERNET: [www.aztecaproductos.com](http://www.aztecaproductos.com)

# Annex

## xarxa hospitalària amb unitat de trastorns del comportament alimentari

### Hospital de Bellvitge

Feixa Llarga, s/n, 08907 l'Hospitalet de Llobregat  
93 260 79 22  
Majors de 18 anys

### Hospital Germans Trias i Pujol (Can Ruti)

Carretera de Canyet, s/n, 08916 Badalona  
93 497 88 14  
Majors de 18 anys

### Hospital Clínic

Villarroel, 170, 08036 Barcelona  
93 227 99 70  
Fins a 18 anys

### Hospital Sant Joan de Déu

Pg. Sant Joan de Déu, s/n, 08950 Esplugues de Llobregat (08034 Barcelona)  
93 280 40 00  
Fins a 18 anys

### Hospital de Sant Pau

Sant. Antoni M. Claret, 167, 08026 Barcelona  
93 291 94 75  
Majors de 18 anys

### Mútua de Terrassa

Pl. Doctor Robert, s/n, 08221 Terrassa  
93 736 50 50  
Majors de 18 anys

### Hospital Sant Jaume (Hospital de Mataró)

Camí Ral, 214, 08301 Mataró  
93 758 28 26  
Fins a 18 anys

## Tarda jove - programa d'atenció a la salut sexual i reproductiva

PASSIR	GESTIÓ	CENTRE	ADREÇA	TELÈFON	TARDA JOVE
ESQUERRA	ICS	CAP Numància	C. Numància, 23, 3a pl.	934 393 421	Dt. 15-19 h
DRETA	ICS	CAP Pare Claret	C. St. Antoni M. Claret, 19-21, 3a pl.	934 761 376	DI. 17.30-20 h
	ICS	CAP Rio De Janeiro	Av. Rio de Janeiro, 83-91, baixos	932 769 910	Dj. 17.30-20 h
MUNTANYA	ICS	CAP Sant Andreu	Av. Meridiana, 428, 6a pl.	932 745 516	Dt. 17.30-20 h
	ICS	CAP Sant Rafael	Pg. Vall Hebron, 107-117	934 289 541	DI. 17.30-20 h
LITORAL	IMAS	CAP Drassanes	Av. Drassanes, 17-21	934 431 864	Dj. 16-19.30 h
	IMAS	CAP Ramon Turró	C. Ramon Turró, 337	934 465 702	DI. 16-19.30 h
LES CORTS	Consorti Clínic	CAP Les Corts	C. Mejia Lequerica, s/n	932 275 590	Dj. 16-17.30 h

Els joves hi poden acudir en aquest horari sense necessitat de demanar hora.  
URGÈNCIES: de dilluns a divendres en l'horari de funcionament del centre.

## cJAS - centre jove d'anticoncepció i sexualitat

C. la Granja, 19-21

08024 Barcelona

93 415 10 00

<http://www.centrejove.org>

Horari d'atenció: de dilluns a dijous de 12 a 19 h i divendres de 10 a 14 h.

L'horari d'estiu és del 15 de juny al 15 de setembre de dilluns a dijous de 10 a 17 h i els divendres de 10 a 14 h.

## material complementari

### Cinema

*Amo tu cama rica*

*Belle époque*

*Corazón indomable*

*Cyrano de Bergerac*

*Erin Brokovich*

*Fresa y chocolate*

*Full Monty*

*La boda de Muriel*

*La chica de la batería*

*Las amistades peligrosas*

*Las cenizas de Ángela*

*Las mujeres de verdad tienen curvas*

*Los peores años de nuestra vida*

*Quiero ser como Beckham*

### DVD

La rebelión de las hormonas

El repte per la llibertat

### Web

#### Educació en comunicació

<http://www.aulamedia.org/>

Espai que ofereix al professorat estudis, reflexions i recursos didàctics sobre l'educació en comunicació.

#### Campanya per a la bellesa real

[http://www.campaignforrealbeauty.com/home\\_films\\_evolution\\_v2.swf](http://www.campaignforrealbeauty.com/home_films_evolution_v2.swf)

Ofereix material al professorat per discutir a l'aula com la publicitat i els mitjans de comunicació poden fer-nos veure allò que en realitat no és.

#### Fundació per a l'autoestima

[http://www.dove.us/#/features/videos/default.aspx\[cp-documentid=8354359\]/](http://www.dove.us/#/features/videos/default.aspx[cp-documentid=8354359]/)

Ofereix material al professorat per discutir a l'aula com la publicitat i els mitjans de comunicació poden fer-nos veure allò que en realitat no és.

#### Consell Europeu d'Informació sobre l'Alimentació

<http://www.eufic.org/index/es/>

Ofereix informació al professorat sobre seguretat alimentària i qualitat, nutrició, salut i estil de vida, malalties relacionades amb l'alimentació, etc.

#### Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

<http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir2622/paas.pdf>

Ofereix estratègies al professorat per a la promoció de l'activitat física i l'alimentació saludable com a resposta a l'epidèmia d'obesitat en els àmbits educatiu, del sistema de salut, comunitari i laboral.

### **Estratègia NAOS**

[http://www.naos.aesan.msps.es/naos/estrategia/que\\_es/](http://www.naos.aesan.msps.es/naos/estrategia/que_es/)

Estratègia per a la Nutrició, l'Activitat Física i la Prevenció de l'Obesitat (Ministeri de Sanitat i Consum i Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (AESAN), amb l'objectiu de sensibilitzar la població sobre el problema que l'obesitat representa per a la salut i impulsar totes les iniciatives que contribueixin a aconseguir que els ciutadans, i especialment els nens i els joves, adoptin hàbits de vida saludables, principalment a través d'una alimentació saludable i de la pràctica regular d'activitat física.

### **Programa PERSEO**

<http://www.perseo.aesan.msc.es>

Ofereix als centres escolars un conjunt d'intervencions senzilles dirigides a l'alumnat de 6 a 10 anys. També implica les famílies i actua simultàniament sobre el menjador i l'entorn escolar per facilitar l'elecció de les opcions més sanes. Té l'objectiu de promoure l'adquisició d'hàbits alimentaris saludables i estimular la pràctica d'activitat física regular entre els escolars per prevenir l'aparició d'obesitat i altres malalties.

### **Obesitat i sobrepès (OMS)**

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>

Ofereix al professorat una base de dades mundial sobre l'obesitat i el sobrepès.

### **Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia (ACAB)**

[www.acab.org](http://www.acab.org)

Associació de lluita contra l'anorèxia, la bulímia i altres trastorns del comportament alimentari. Fa intervencions de sensibilització i prevenció.

### **Academy of Eating Disorders**

[www.aedweb.org](http://www.aedweb.org)

En anglès. Professionals dedicats a la investigació, el tractament i la prevenció dels trastorns alimentaris.

### **Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB)**

[www.aspb.cat](http://www.aspb.cat)

#### **Enquesta de Salut de Barcelona 2006 i enquesta FRESC 2008**

[www.aspb.es/quefem/documentos\\_enquestes.htm](http://www.aspb.es/quefem/documentos_enquestes.htm)

Enquestes periòdiques a mostres d'estudiants de secundària sobre aspectes com el tabac, l'alcohol, les drogues i altres factors relacionats amb la seva salut. Es basen en qüestionaris validats desenvolupats a l'ASPB. Els resultats han servit per construir i avaluar programes educatius d'intervenció com el CANVIS.

### **Ajuntament de Barcelona**

[www.bcn.cat](http://www.bcn.cat)

#### **Jove BCN**

[www.bcn.cat/joventut](http://www.bcn.cat/joventut)

Portal web de Joventut de l'Ajuntament de Barcelona, un projecte que neix amb l'objectiu d'oferir un espai virtual on poder trobar tota la informació, els recursos i els serveis adreçats a la gent jove de la ciutat.

#### **Institut Barcelona Esports**

[www.bcn.es/institutbarcelonaesports](http://www.bcn.es/institutbarcelonaesports)

Ofereix als ciutadans i les ciutadanes informació sobre la pràctica esportiva a Barcelona i és un mitjà de comunicació eficaç per a tots els agents del sector esportiu.

### **Federació Espanyola d'Associacions d'Ajuda i Lluita contra l'Anorèxia i la Bulímia Nervioses**

[www.feacab.org](http://www.feacab.org)

Està formada per les associacions de diferents províncies o comunitats autònomes d'Espanya i agrupa més de 20.000 persones afectades per l'anorèxia i la bulímia nervioses, així com els seus familiars.

Els objectius de l'entitat són: promoure l'existència de solucions socio sanitàries i educatives adequades i suficients per a la prevenció i el tractament d'aquestes malalties; promoure codis de bones pràctiques tant per a les associacions com per a altres col·lectius; sumar els esforços de prevenció que ja estan fent cadascuna de les associacions.

**Generalitat de Catalunya. Departament d'Educació**

[www.gencat.cat/educacio](http://www.gencat.cat/educacio)

Té com a objectiu facilitar un accés àgil i directe a totes les informacions i serveis relacionats amb el Departament: informació general sobre l'organització del sistema educatiu, la normativa que l'ordena, els estudis i centres educatius, les beques i els ajuts que es convoquen.

**Generalitat de Catalunya. Secretaria General de Joventut**

[www.gencat.cat/joventut](http://www.gencat.cat/joventut)

Organisme encarregat de definir, coordinar i impulsar les polítiques de joventut de la Generalitat de Catalunya.

**Generalitat de Catalunya. Departament de Salut**

[www.gencat.cat/salut](http://www.gencat.cat/salut)

Ofereix informació als professionals sanitaris i professionals sanitàries i als ciutadans i ciutadanes.

**Llibres**

*El libro rojo de la publicidad.* Lluís Bassat

*El diari violeta de Carlota.* Gemma Lienas

*Bitllet d'anada i tornada.* Gemma Lienas

*Alimentació, model estètic femení i mitjans de comunicació.*

*Com formar alumnes crítics en educació secundària.* Raich, Rosa M; Sánchez, David; López, Gemma

## informació sobre trastorns de la conducta alimentària d'interès per al professorat

Els hàbits alimentaris es consideren implicats en la patogènia de l'obesitat, alguns dèficits nutricionals selectius, l'arteriosclerosi, el restrenyiment, les intoleràncies digestives i les intoxicacions i toxiinfeccions. A més, una alimentació desequilibrada afavoreix l'aparició i condiona l'evolució d'alguns tipus de diabetis. Un altre aspecte que cal destacar és que les relacions que s'estableixen a l'entorn de l'alimentació poden conduir a problemes psiquiàtrics anomenats trastorns de la conducta alimentària (TCA).

L'augment dels trastorns de la conducta alimentària durant les últimes dècades és un fet recollit àmpliament en la bibliografia mèdica i psicològica. La nostra societat ha esdevingut opulenta, alimentàriament consumista, molt automatitzada i sedentària, responsable en gran manera de l'augment de l'obesitat en nens, adolescents i adults i, encara que sembli contradictori, afavoridora de forma paradoxal de l'increment de l'anorèxia i la bulímia.

Altres factors relacionats amb aquest creixement dels trastorns són les transformacions que durant les últimes dècades s'han produït en els models estètics dels països occidentals. Les influències socioculturals han potenciat que els valors positius estètics de les persones es trobin associats gairebé de forma exclusiva a una imatge de primesa i han generat, especialment en la dona, una gran pressió per arribar a posseir una figura prima, esvelta i atlètica. Tot això predisposa a l'aparició de nous casos d'anorèxia i bulímia nervioses així com de persones amb sobrepès angoixades per aprimar-se.

Tot i que presenten manifestacions molt diferenciades, l'obesitat, l'anorèxia nerviosa i la bulímia nerviosa tenen punts comuns importants. La població més afectada són les dones, moltes de les quals es mostren insatisfetes per la forma i la grandària del seu cos, sovint presenten estats emocionals negatius (bàsicament ansietat i depressió) i, en general, manifesten el desig d'aprimar-se. A més, tenen una autoestima baixa a conseqüència de les dificultats per controlar el seu pes. A banda de les assenyalades, hi ha altres alteracions de la conducta alimentària, anomenades trastorns de la conducta alimentària no especificats (TCANE), que no compleixen els criteris estrictes que caracteritzen l'anorèxia i la bulímia, però que en comparteixen moltes característiques.

**Algunes dades**

És important tenir ben present el nombre de persones afectades pels diversos problemes esmentats de la conducta alimentària, el més prevalent dels quals és l'obesitat, seguit de molt lluny per la bulímia nerviosa i, en darrer lloc, l'anorèxia nerviosa.

## OBESITAT

- L'obesitat es un excés de pes atribuïble a un excés de teixit adipós.
- L'obesitat és la malaltia metabòlica més prevalent del món occidental. Als països occidentals, l'obesitat augmenta progressivament. Espanya presenta una situació intermèdia respecte als països de l'entorn. Entre els adults de Barcelona majors de 15 anys, un 11% presenta obesitat.
- A Europa, l'obesitat infantil ha augmentat moderadament. Segons l'estudi EnKid, a l'Estat espanyol l'obesitat és present en un 13,9% dels nens i adolescents de 2 a 24 anys. L'excés de pes, incloent-hi l'obesitat, arriba al 26,3%. Segons l'estudi Perseo de 2009, el 19,5% dels nens i el 15% de les nenes de diverses comunitats autònomes espanyoles són obesos.
- Això és atribuïble al que s'ha anomenat ambient obesogènic, que afavoreix l'augment del sedentariisme, i al canvi de la dieta mediterrània quant a la qualitat, la composició i la quantitat dels aliments.
- L'ambient obesogènic està influït pels excedents alimentaris propis de les societats postindustrials i el model de ciutat, que pot afavorir o dificultar la vida activa de les persones que hi viuen.

## BULÍMIA NERVIOSA

- És un trastorn caracteritzat per episodis repetitius d'afartament seguits de conductes purgatives (vòmits autoinduïts, utilització de laxants i/o diürètics i pràctica excessiva d'exercici físic) per contrarestar la gran quantitat d'aliments ingerits i controlar el pes.
- Aproximadament el 90% dels bulímics són dones, tot i que la prevalença exacta d'aquest trastorn és desconeguda a causa de les grans dificultats que presenta detectar-lo. Es calcula que entre un 0,1% i 1% de les dones joves pateixen bulímia nerviosa.

## ANORÈXIA NERVIOSA

- Es caracteritza per una pèrdua de pes exagerada pel fet de seguir dietes extremadament restrictives i, en un percentatge molt elevat dels casos, utilitzar conductes purgatives, ja sigui excés d'exercici físic, vòmits induïts i/o abús de laxants.
- És un trastorn que afecta bàsicament les dones, sobretot adolescents, encara que també es dona en una petita proporció de nois, aproximadament un per cada deu dones. S'estima que entre el 0,14% i el 0,69% de les adolescents el pateixen.

## TRASTORNS DE LA CONDUCTA ALIMENTÀRIA NO ESPECIFICATS (TCANE)

- Els trastorns de la conducta alimentària no especificats són formes incompletes o de baixa intensitat i freqüència de l'anorèxia i la bulímia.
- Es poden establir diversos tipus de TCANE com, per exemple, l'anorèxia sense amenorrea, l'anorèxia amb pes normal, la bulímia en què les persones afectades presenten els símptomes de la bulímia però amb una freqüència més baixa i la masticació i ingesta ansiosa de grans quantitats de menjar que el o la pacient escup sense arribar a empassar-se per por del sobrepès.
- Afecten entre un 3,5% i un 4,5% de les dones de 12 a 21 anys.

## bibliografía recomendada

Albert Bandura. Pensamiento y acción. Fundamentos sociales. Martínez Roca, 1987.

Aranceta J, Serra L, Foz M, Moreno B. Prevalencia de obesidad en España. *Med Clin* 2005; 125:460-6.

Azjen I, Fishbein M. Understanding attitudes and predicting social behavior, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1980.

Bartholomew LK, Parcel GS, Kok, G. Gottlieb N. Intervention Mapping: Designing theory and evidence based health promotion programs. Mountain View, CA: Mayfield, 2001.

Becker MH. The health belief model and personal health behavior. *Health Educ Monographs*, 1974; 2.

Brown T, Summerbell C. Systematic review of school-based interventions that focus on changing dietary intake and physical activity levels to prevent childhood obesity: an update to the obesity guidance produced by the National Institute for Health and Clinical Excellence. *Obes Rev*. 2009;10:110-41.

Castro J, Toro J. Anorexia Nerviosa. El peligro de adelgazar. Barcelona: Morales i Torres Editors, 2004.

Cervera M. Riesgo y prevención de la anorexia y la bulimia. Madrid: Pirámide, 2005.

Colomer C, Álvarez-Dardet C. Promoción de la salud y cambio social. Barcelona: Masson, 2001.

Cruz Roja Juventud. La Salud es una buena opción. Material para el monitor o la monitora, 1996.

Doak CM, Visscher TL, Renders CM, Seidell JC. The prevention of overweight and obesity in children and adolescents: a review of interventions and programmes. *Obes Rev*. 2006;1:111-36.

Edmundson E, Parcel GS, Feldman HA, Elder J, Perry CL, Johnson CC, Williston BJ, Stone EJ, Yang M, Lytle L, Webber L. The effects of the Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health upon Psychosocial Determinants of Diet and Physical Activity Behavior. *Prev Med* 1996;25:442-54.

Flynn MAT, McNeil DA, Maloff B, Mutasingwa D, Wu M, Ford C, Tough SC. Reducing obesity and related chronic disease risk in children and youth: a synthesis of evidence with 'best practice' recommendations. *Obes Rev*. 2006;7:66.

Gielen AC, McDonald EM. The PRECEDE/PROCEED planning model. A: Health behavior and health education. Theory, research and practice. Glanz K, Lewis FM, Rimer B (ed.). San Francisco: Josey Bass Publishers, 1997.

Glanz K, Lewis FM, Rimer B. Health behavior and health education. Theory, research and practice. San Francisco: Josey Bass Publishers, 1997.

Glanz K, Rimer B. Theory at a glance. A guide for health promotion practice. National Institutes of Health, 1995.

Goodstadt MS, Hyndman B, McQueen DV, Potvin L, Rootman I, Springett J. Evaluation in health promotion: synthesis and recommendations. *WHO Reg Publ Eur Ser* 2001;92:517-33.

Green LW, Kreuter MW. Health promotion planning: an educational and environmental approach. Mountain View, California: Mayfield, 1991.

Heaney C, Israel B. Social networks and social support. A: Health behavior and health education. Theory, research and practice. Glanz K, Lewis FM, Rimer B (ed.). San Francisco: Josey Bass Publishers, 1997.

Hoelscher DM, Evans A, Parcel GS, Kelder SH. Designing effective nutrition interventions for adolescents. *J Am Diet Assoc* 2002;102:52-63.

International Union for Health Promotion and Education. La evidencia de la eficacia de la promoción de la salud. Configurando la salud pública en una nueva Europa. Un informe de la Unión Internacional de Promoción de la Salud y Educación para la Salud para la Comisión Europea. Versión española. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo, 2000.

Kamath CC, Vickers KS, Ehrlich A, McGovern L, Johnson J, Singhal V et al. Behavioral interventions to prevent childhood obesity: a systematic review and metaanalyses of randomized trials. *J Clin Endocrinol Metab* 2008; 93:4606-15.

Katz DL, O'Connell M, Yeh MC, Nawaz H, Njike V, Anderson LM, Cory S, Dietz W. Task Force on Community Preventive Services. Public health strategies for preventing and controlling overweight and obesity in school and worksite settings: a report on recommendations of the Task Force on Community Preventive Services. *MMWR Recomm Rep*. 2005;54:1-12.

Kok G, Van den Borne B, Mullen PD. Effectiveness of health education and health promotion: meta-analyses of effect studies and determinants of effectiveness. *Patient Educ Couns* 1997;30:19-27.

Kotler P, Andreasen A. Strategic marketing for non-profit organisations. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1987.

Leal Jiménez A. Gestión del marketing social. Madrid: McGraw Hill, 2002.

Lytle LA, Stone EJ, Nichaman MZ, Perry CL, Montgomery DH, Nicklas TA, Zive MM, Mitchell P, Dwyer JT, Ebzery MK, Evans MA, Galati TP. Changes in nutrient intakes of elementary school children following a school-based intervention: results from the CATCH Study. *Prev Med* 1996;25:465-77.

Marmot MG, Wilkinson RG. Social determinants of health. Oxford, UK: Oxford University Press, 1999.

Martínez Vizcaíno V, Salcedo Aguilar F, Franquelo Gutiérrez R, Solera Martínez M, Sánchez López M, Serrano Martínez S, López García E, Rodríguez Artalejo F. Assessment of an after-school physical activity program to prevent obesity among 9- to 10-year-old children: a cluster randomized trial. *Int J Obes*. 2008;32:12-22.

McGinnis M, Williams-Russo P, Knickman J. The case for more active policy attention to health promotion. *Health Affairs*, 2002.

McGuire W. Theoretical foundations of campaigns. A: Public communication campaigns. Rice RE i Paysley WJ (ed.). Beverly Hills: Sage Publications, 1981.

Oakley A. Experimentation and social interventions: a forgotten but important history. *BMJ* 1998: 317:1239-4.

Oenema A, Brug J, Lechner L. Web-based tailored nutrition education: results of a randomized controlled trial. *Health Educ Res* 2001;16:647-60.

Oldenburg B, Hardcastle D, Kok G. Diffusion of innovations. A: Health behavior and health education. Theory, research and practice. Glanz K, Lewis FM, Rimer B (ed.). San Francisco: Josey Bass Publishers, 1997.

Beltran, P. Tutoria 2. Crèdit variable. Barcelona: Castellnou Edicions, 1996.

Prochaska J, Redding C, Evers K. The transtheoretical model and stages of change. A: Health behavior and health education. Theory, research and practice. Glanz K, Lewis FM, Rimer B (ed.). San Francisco: Josey Bass Publishers, 1997.

Raich RM. Imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo. Madrid: Ediciones Pirámide, 2000.

Robinson TN. Reducing children's television viewing to prevent obesity: a randomized controlled trial. *JAMA* 1999; 282:1561-7.

Rocío Fernández-Ballesteros. Evaluación conductual hoy. Un enfoque para el cambio en psicología clínica y de la salud. Barcelona: Pirámide, 1994.



- Rogers E. Diffusion of innovations. Nova York: The Free Press, 1995.
- Simons-Morton BG, Greene WH, Gottlieb NH. Needs assessment and planning. A: Introduction to health education and health promotion. Simons-Morton BG, Greene WH, Gottlieb NH (ed.). Prospect Heights, IL: Waveland Press Inc, 1995.
- Speller V, Learmonth A, Harrison D. The search for evidence of effective health promotion. *BMJ* 1997; 315: 361-3.
- Stretcher V, Rosenstock I. The health belief model. A: Health behavior and health education. Theory, research and practice. Glanz K, Lewis FM, Rimer B (ed.). San Francisco: Josey Bass Publishers, 1997.
- Tannahill A. What is health promotion? *Health Educ Journal* 1985; 44:167-8.
- Tilford S. Evidence-based health promotion. *Health Educ Res.* 2000;15:659-63.
- Toro J. Riesgo y causas de la anorexia nerviosa. Barcelona: Ariel Psicología, 2004.
- US Department of Health and Human Services. Making health communication programs work. A planners guide. Bethesda: National Cancer Institute, 1992.
- Van Duyn MA, Kristal AR, Dodd K, Campbell MK, Subar AF, Stables G, Nebeling L, Glanz K. Association of awareness, intrapersonal and interpersonal factors, and stage of dietary change with fruit and vegetable consumption: a national survey. *Am J Health Promot* 2001;16:69-78.
- Van Empelen P, Kok G, Schaalma HP, Bartholomew LK. An AIDS risk reduction program for Dutch drug users: an intervention mapping approach to planning. *Health Promot Pract* 2003;4:402-12.
- Villamarín F, Álvarez M. Modelos sociocognitivos en promoción de la salud: un análisis conceptual. *Psicologemas* 1998;12:161-204.
- World Health Organization. The Ottawa Charter: Principles for health promotion. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 1986



## Agraïments

Ariza, Carles (Agència de Salut Pública de Barcelona)  
Armengou, Enric (ABB. Centre de Prevenció i Tractament de l'Anorèxia i la Bulímia)  
Ballestín, Manuela (Agència de Salut Pública de Barcelona)  
Bladé, Joan (Equip Salut Territorial Districte de Les Corts)  
Capdevila, Júlia (Unitat d'Adolescents i Pediatria. CAP Rec Comtal)  
Castillo, Pilar (Servei Dietètica. Hospital St. Joan de Deu)  
Cervera, Pilar (Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica. Universitat de Barcelona)  
Díez, Lorena (Institut d'Ensenyament Secundari El Calamot)  
Egea, Lourdes (Agència de Salut Pública de Barcelona)  
Fernández, Susanna (Àmbit Prevenció)  
González, M. Pau (psicòloga assessora programes educatius)  
Hernández, Antònia (Programa Coneixement de la Ciutat. Institut Municipal d'Educació)  
Jiménez, Conxita (Institut d'Ensenyament Secundari Barri Besòs)  
Liñán, M Dolors (Agència de Salut Pública de Barcelona)  
Losada, Anna (Equip Salut Territorial Districte de l'Eixample)  
Miralbell, M Eulàlia (Equip Salut territorial Districte de Sarrià-St. Gervasi)  
Muñoz, Enrique (Agència de Salut Pública de Barcelona)  
Nebot, Manel (Agència de Salut Pública de Barcelona)  
Novell, Jaume (Tècnic de gestió Salut Districte de Gràcia)  
Palau, Pilar (Equip Salut territorial Dte. Les Corts)  
Puchal, Anna (Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica. Universitat de Barcelona)  
Raich, Rosa M (Facultat de Psicologia. Universitat Autònoma de Barcelona)  
Riba, Glòria (Institut d'Ensenyament Secundari Milà i Fontanals)  
Sala, Josefina (Facultat de Ciències Educació. Universitat Autònoma de Barcelona)  
Surís, Joan Carles (Unitat d'Adolescents. Institut Dexeus)  
Toro, Josep (Servei de Psiquiatria Infantil i Juvenil. Hospital Clínic Provincial)  
Villalbí, Joan Ramon (Agència de Salut Pública de Barcelona)  
Villamarín, Francesc (Facultat de Psicologia. Universitat Autònoma de Barcelona)

Tècnics de gestió i Equips de Salut Territorial dels districtes de Barcelona

Centres escolars de Barcelona que van participar durant el curs escolar 1999-2000: Sant Felip Neri, IES Parc de l'Escorxador, Escola Joan Pelegrí, Amor de Dios, Escola Virolai, Escola 'Anna Ravell', IES Montjuïc, Col·legi Josep Tous, IES Bosc de Montjuïc, Liceu Palcam, Escola Solc, Josep Comas i Solà, IES Miquel Taradell, Labouré, Col·legi Salesià de Sant Josep, Sant Ramon Nonat, Liceu Sant Jordi, Scuola Secondarie Italiane, Els Arcs, IES Vila de Gràcia, Sta. Teresa, IES Pau Clarís, Liceo Italiano, Príncep de Girona, Escola THAU Barcelona, IES Ausias March, IES Carrasco i Formiguera, Escola Sant Medir, Escola Tècnica Professional del Clot, Santíssima Trinitat, IES Josep Serrat i Bonastre, Immaculada Concepció, Mare de Déu de Montserrat, Centre d'Estudis Roca, Escola Guinardó SCCL, Col·legi Urgell, Maristes la Immaculada, IPSI, Col·legi Sta. Teresa de Lisieux, IES Josep Pla, Sunion, Liceu Francès, Sagrat Cor Diputació, Escola Pia Sarrià, IES Barcelona-Congrés, Josep Salvat Papasseit, IES Milà i Fontanals, IES Consell de Cent, IES Eugeni d'Ors, IES Fort Pius, Joan Coromines, IES Francisco de Goya, Vedruna, Cor de Maria Sabastida, Escola Pia Calassanci, Arrels, St. Josep Teresianes, Acis-Artur Martorell, Proa.

Equip d'assessors de l'edició de 2009

**Carme Cortina.** Salut Comunitària del districte de Ciutat Vella. Agència de Salut Pública de Barcelona.  
**Dolors Roca.** Salut Comunitària del districte de Sants-Montjuïc. Agència de Salut Pública de Barcelona.  
**Elia Díez.** Cap del Servei de Programes i Intervencions Preventives. Agència de Salut Pública de Barcelona.  
**Ólga Juárez.** Servei de Salut Comunitària. Agència de Salut Pública de Barcelona.  
**Gemma Salvador.** Pla d'Activitat Física i Alimentació Saludable. Direcció General de Salut Pública. Departament de Salut.  
**Marta Giralt.** Àrea de Joventut de l'Ajuntament de Barcelona.  
**Núria Lozano.** Institut Barcelona Esports.  
**Santi Gómez.** Associació CEPS. Associació per a la prevenció i la promoció de la Salut.

