



**Fundació de les Ciències  
Farmacèutiques de les Illes Balears**

**Campanya d'Educació Nutricional  
en **nens** en edat escolar  
El món divertit de les **fruites****

**PALMA, MAIG DE 2007**



**PROJECTE D'EDUCACIÓ NUTRICIONAL PRESENTAT  
PER LA FUNDACIÓ DE CIÈNCIES FARMACÈUTIQUES  
DE LES ILLES BALEARS A LA FUNDACIÓ "LA CAIXA",  
PER A LA SEVA APROVACIÓ I POSTERIOR  
DESENVOLUPAMENT ALS CENTRES ESCOLARS  
DURANT L'ANY 2008**

**Coordinadors del projecte:**

**DRA. ISABEL LLOMPART ALABERN**

**SRA. TERESA BONNÍN SÁNCHEZ**

**Directora del projecte:**

**SRA. ROSA LLULL VILA**

## Índex

Presentació: .....	4
1. Introducció: .....	5
2. Objectius: .....	6
3. Programa: .....	7
4. Metodologia: .....	7
5. Avaluació dels resultats, del procés i de l'estructura. Instruments de mesura. ...	9

## Presentació

Els canvis en els costums alimentaris de la nostra societat, basats en el consum elevat de plats precuinats i brioixeria industrial i l'oblit progressiu de la cultura gastronòmica i els hàbits saludables, està repercutint en la salut de la nostra població.

En totes les etapes de la vida, l'alimentació és un pilar bàsic per a la salut, però en determinades edats, constitueix una part essencial del nostre creixement tant físic com mental: és el cas de la infància.

El desenvolupament de la persona és un procés continu i dinàmic obert a intervencions educatives, per això és important fer campanyes d'educació nutricional per impulsar una alimentació equilibrada i aquesta no s'entén, sense el consum de fruites. Les fruites ens aporten molt nutrients necessaris en aquestes edats i constitueixen un dels grups d'aliments més importants per la prevenció de determinades malalties com l'obesitat infantil.

Aquest projecte, "El món saludable de les fruites", neix per potenciar el consum de fruita, emmarcat dintre d'una alimentació equilibrada, perquè una bona alimentació avui, significa una bona alimentació per demà.

# 1. Introducció

L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de tota la vida, però la seva importància augmenta en la infància degut, en primer lloc, a que és un moment fisiològic de creixement molt important, i per altre, perquè els hàbits alimentaris i l'aprenentatge que es realitzi durant aquestes edats constituïran la base de la nostra alimentació al llarg de tota la vida.

Les fruites constitueixen uns dels grups d'aliments més importants dintre d'una alimentació equilibrada i variada. Juntament amb els cereals i les verdures constitueixen la base de les piràmides alimentaries. Les fruites ens aporten molts nutrients importants com vitamines, minerals, aigua i fibra, elements indispensables per el funcionament del nostre organisme i de vital importància.

Ens els darrers temps els patrons de consum de fruites han anat variant . Hi ha evidències que l'alimentació de la població infantil es caracteritza per un excés de carns, embutits, làctics i aliments amb alta densidad energètica, com productes de brioixeria i begudes carbonatades (rics en greixos i sucres refinats respectivament) i per un dèficit en la ingesta de fruites, verdures i cereals (Projecte Naos). I que aquesta ingesta ha anat disminuït: "segons l'enquesta de salut de les Illes Balears (ESIB), el 48% dels nins de les illes menja fruita cada dia, el 31% menja carn i/o peix, el 59% iogurt i només el 14% verdura. El consum diari de fruita és menor en les classes socials desfavorides. Comparats aquests resultats amb els de l'enquesta nacional de Salut de l'any 1997, s'observa un consum de fruita, verdura, peix o carn diària inferior a la nostra comunitat".

Aquest consum insuficient està relacionat amb possibles malalties futures, com poden ser obesitat, càncer, diabetis tipus II i malalties cardiovasculars que si no es combaten des de etapes molt inicials de la vida, poden tenir elevada incidència a l'etapa adulta.

Segons el Ministeri de Sanitat i Consum, els problemes de salut més greus dintre de la població infantil relacionats directa o indirectament amb l'alimentació són en primer lloc l'augment preocupant de nens amb obesitat o sobrepès. Hi ha un increment preocupant de la obesitat infantil (13,9%) i el sobrepès (12,4%) en d'edat compreses entre els 2 i 24 anys. Una obesitat en edat infantil suposa un risc d'obesitat en edat adulta, així a les Illes Balears el 30 per cent de la població de les Illes Balears té sobrepès i el 12 per cent és obès (Estudi ENIB 1999-2000).

El consum de fruita es una de les bases de la prevenció contra aquestes malalties; la prevalença d'obesitat és inferior en el nens i joves que fan un consum de fruita i verdura de 4 racions o més (Estudi enkid)

Degut a la situació preocupant de consum de fruites en la població infantil i de la seva utilitat per prevenir malalties futures, entre elles, l'obesitat, s'extreu la importància de dur a terme projectes d'educació nutricional, dintre de la nostra comunitat autònoma, per potenciar i augmentar-ne el seu consum.

La importància d'aquest projecte recau, en que és un projecte integral, on s'impliquen a totes les parts responsables, en menor o major grau de l'educació nutricional de nens i nenes en aquestes edats, i que es fa d'una forma dinàmica, i molt visual i on es permet una interacció constant entre nens, pares i professorat, ja que per a aconseguir canvis en els hàbits alimentaris i en el consum de fruita cal informar a totes les part implicades en el procés d'aprenentatge del nen. Cal conèixer perquè necessitem consumir fruites, d'on s'obtenen, com es preparen i com es consumeixen, quines varietats ens són pròpies i quan es poden consumir i per suposat assimilar-les com a aliment indispensable dintre de la nostra alimentació.

## 2. Objectius

- **Objectius generals:**
  - Augmentar el consum de fruita en nens en edat escolar de 6 a 8 anys fins a 2on de primària i el seu entorn.
  - Fomentar el treball en equip.
- **Objectius intermedis:**
  - Aconseguir un consum adequat de fruita al dia.
  - Incorporar la fruita en els hàbits alimentaris de tota la família.
- **Objectius específics:**
  - Nens:**
    - Aprendre a diferenciar i identificar les diferents fruites i el seu origen
    - Conèixer perquè han de menjar fruita i quants cops al dia
    - Gaudir dels productes naturals i frescs
    - Tastar noves textures i plats
  - Pares i professorat:**
    - Conèixer la importància en l'alimentació dels seus fills de fruita, quin és el seu lloc dintre d'una alimentació saludable i quins nutrients ens aporten.

- Conèixer les varietats, la temporalitat de les fruites i quantes i com s'han de consumir.
- Ensenyar noves formes de presentar i cuinar les fruites.

### 3. Metodologia:

La població diana d'aquest projecte són nens en edat escolar, des de 6 a 8 anys de les escoles d'educació primària de les Illes Balears.

Es realitzaran tres sessions, dues amb els nens i una tercera amb els pares i professorat.

La metodologia d'aquest projecte d'educació nutricional es farà a través de mètodes directes com indirectes, en funció del col·lectiu i de l'edat.

#### - Metodologia nens:

- Mètode d'exposició: Classe Magistral: *El món divertit de les fruites*
- Mètodes d'implicació: Jocs de simulació, de relació, jocs en grup.
- Mètode d'exposició: Demostració: *Taller de cuina*.
- Mètodes d'implicació: Taller de cuina

### 4. Programa:

#### Ø Activitat a realitzar amb els nens:

Cada classe, en funció del nombre d'alumnes (màxim 30 nins/nines), es dividirà en grups de 5 alumnes, amb diferents noms: el grups de les pomes, peres, taronges, síndria, prunes.... L'escolta de les presentacions es farà en el conjunt de tota la classe però les diferents activitats es faran dintre d'aquests grups.

#### 1era Sessió:

- Presentació sobre les fruites: ***El mon divertit de les fruites***.

El/la farmacèutic/a /professional de la salut, serà ajudat per explicar la presentació per una fruita: una pera anomenada Peri. Al llarg de tota la presentació el/la professional de la salut anirà desenvolupant la presentació amb la seva ajuda i apareixerà la Peri quan els nens hagin d'implicar-se i realitzar determinats jocs i activitats. Així al llarg de tota la presentació s'aniran intercalant les activitats per aconseguir un aprenentatge dinàmic.

- Activitat 1: **Quantes fruites coneixes?**
- Activitat 2: **El joc de les fruites**
- Activitat 3: **Sabeu repartir les fruites al llarg del dia?**

## Zona Sessió:

- Presentació: **Taller de cuina.**  
S'explicaran les normés bàsiques a seguir a la cuina i el plat que es realitzarà. **Annex 5.**
- Realització dels diferents plats amb les normes esmentades. El plat és un pinxo de fruites que es realitzarà seguint les instruccions de la presentació. A mesura que apareguin les instruccions els nens els hauran de realitzar. **Annex 5**
- Tast de diferents plats.

## Recursos materials:

Serà necessari per les tres presentacions (El món divertit de les fruites; Taller de cuina i Per què hem de menjar fruita) un canó de projecció. En cas de que l'escola no disposés de canó, es realitzarien les sessions amb diapositives...

Nens	Recursos materials
Presentació: El món divertit de les fruites	- Canó de projecció
Activitat 1: Quantes fruites coneixes?	- Fulls per pintar (fotocòpies) - Colors i pintures
Activitat 2: El joc de les fruites	- Jocs de cartes (fotocòpies i cartolines) - Pissarra i rotuladors
Activitat 3: Sabeu repartir les fruites al llarg del dia?	- Plantilles + cartes de fruites i cola
Presentació: Taller de cuina	- Canó de projecció
Preparació plats i tast	- Estris de cuina: plats, ganivets, pinxos. - Fruitas per el plat
<b>Pares</b>	
Philips 66: Per què els nostres fills no mengen suficient fruita (2-3 peces al dia)?	- Pissarra i rotuladors
Presentació: Per què hem de menjar fruita?	- Canó de projecció - Triptic recordatoris

El fet de que les sessions es realitzin dintre de l'àmbit escolar fa que molts dels materials siguin cedits per la mateixa: Aules, canó de projecció, els estris per pintar i enganxar, i els estris de cuina..., sinó s'hauran d'incloure en el pressupost.

## Recursos humans:

Per tal de dur a terme les tres sessions totals, es necessitaran farmacèutics o professionals de la salut per a cada una de les sessions. En tot moment, si és possible, es contarà amb l'ajuda de la professora de la classe. En la darrera sessió amb els nens, es realitzarà un plat de fruites pel que possiblement es necessitarà un altre professional com un cuiner.



## 5. Avaluació dels resultats, del procés i de l'estructura. Instruments de mesura.

L'avaluació del programa inclourà tres apartats i es farà a través de mètodes quantitatius, per poder avaluar si s'han aconseguit els objectius proposats.

### *Avaluació del procés:*

- Valoració de l'abast del programa: A través de llistes d'assistència.
- Valoració de la satisfacció dels participants, dels materials i components del programa: A través de qüestionaris al finalitzar la darrera o única sessió (en el cas nens i pares respectivament).
- Valoració del compliment del programa: Per controlar les activitats que s'han dut a terme, s'elaborarà un full de registre amb tots els components del programa, que haurà d'enregistrar el farmacèutic/professional de la salut.

### *Avaluació de l'impacte:*

Valora els efectes immediats del programa, si s'han complit els objectius. S'avaluarà juntament amb l'avaluació del procés a través dels qüestionaris tant a nens com a pares que es passaran després de la darrera i única sessió respectivament.