



PROGRAMA PER AL TRACTAMENT DE L'OBESITAT INFANTIL
FITXES DE MATERIAL MOTIVACIONAL I EDUCATIU



**Autors: Verónica Luque, Albert Feliu, Núria Guillen, Ricardo Closa Monasterolo, Joaquín
Escribano, Natalia Ferré, Desirée Gutiérrez-Marín, per Obemat2.0 Study Group.**

Dedicat a tots els nens i nenes a qui no hem sabut motivar i a tots els professionals que intenten veure l'obesitat des de la perspectiva dels seus joves pacients.

Pròleg

Els professionals sanitaris que treballem assessorant famílies amb algun nen o nena que pateix obesitat infantil sabem que assolir canvis en l'alimentació i estils de vida de forma permanent en una família no és senzill. Som conscients que ens manquen eines educatives i, sobretot, recursos per motivar els nostres interlocutors perquè formin part del procés i se sentin capaços d'aconseguir els seus objectius.

Amb l'objectiu de trobar una forma de ser més eficaços quan tractem l'obesitat infantil, les entitats de recerca sanitària del Camp de Tarragona (URV-IISPV i IDIAP Jordi Gol), amb els proveïdors de salut (Institut Català de la Salut i Sagessa) i als diferents nivells d'atenció sanitària (atenció primària i hospitalària), hem unit esforços per dur a terme un projecte de recerca: Obemat2.0. L'objectiu d'aquest projecte va ser analitzar l'eficàcia d'una intervenció centrada en l'infant i la seva família, basada en els fonaments de l'entrevista motivacional. Com a part d'aquest estudi, es va dissenyar un material amb què el professional sanitari ensinistrat pot suggerir temes encaminats a la recerca de solucions per part del pacient i la família en consultes de pediatria, infermeria i nutrició pediàtrica.

Aquest material proporciona uns continguts i objectius complets i estructurats i va ser considerat pels professionals de primària com un suport molt útil per utilitzar a les consultes. Per això, amb aquesta publicació el posem a disposició de tots els professionals sanitaris i investigadors que vulguin fer-ne ús.

VERÒNICA LUQUE i ALBERT FELIU

Aquest material ha estat desenvolupat com a suport en el tractament de l'obesitat infantil en l'assaig clínic Obemat2.0 (ClinicalTrials.gov Identifier: NCT03749200) per part d'investigadors i professionals sanitaris de la Universitat Rovira i Virgili - IISPV, l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus i l'Hospital Universitari de Tarragona Joan XXIII.

INSTRUCCIONS D'ÚS DEL MATERIAL EDUCATIU OBEMAT 2.0

Aquest material ha estat desenvolupat com a suport en el tractament de l'obesitat infantil en l'assaig clínic Obemat2.0

El programa el formen 11 visites estructurades en els següents 4 apartats:

1 VALORACIÓ

Mesures antropomètriques i valoració del compliment d'objectius plantejats la visita anterior (excepte la primera visita, en què no hi ha objectius previs) per tal de motivar el pacient i la família en els èxits aconseguits i no en els fracassos.

2 TEMA

A partir d'un tema que planteja el professional, es formulen unes preguntes perquè les mateixes famílies vagin desenvolupant els continguts. La fitxa de cada visita serveix de suport al professional i queda a disposició de les famílies.

3 TASCA

Basant-se en el tema introduït pel professional, es proposa una tasca per fer a la visita següent, amb l'objectiu que sigui la mateixa família qui identifiqui com millorar els seus hàbits d'estil de vida.

4 OBJECTIUS

El pacient, juntament amb la família, ha de proposar objectius de millora en els àmbits següents: pes/IMC, canvis en l'alimentació i canvis en l'exercici físic. Aquest compromís s'ha d'escenificar posant-lo per escrit i signant.

Acció del terapeuta. Només ha de modular aquests objectius perquè estiguin ben definits, siguin assolibles i puguin ser mesurables tant com sigui possible.

Avaluació dels objectius. A la visita següent s'avalua el compliment dels objectius preguntant sobre les dificultats amb què s'han trobat, valorant els èxits parcials i donant, en la mesura que sigui possible, un reforç positiu. Els resultats d'aquests objectius han de servir de base per establir els següents.

Aquest document conté les fitxes corresponents a les 11 visites. Vegeu la següent figura com a exemple de la visita 3 que inclou: un apartat per al tema a tractar (en aquest cas, la dieta equilibrada), un apartat per a la tasca que ha de realitzar la família (dissenyar un menú equilibrat, adaptat als gustos familiars) i un tercer apartat per incloure la valoració antropomètrica i els objectius per a la següent visita. A l'apartat superior i inferior de cada pàgina hi apareix el número de visita (1 a 11) així com l'apartat al que cada pàgina correspon (Tema, Tasca o Objectius).

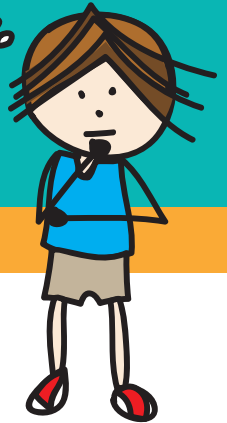
03 Tema

03 Tasca

03 Objectius

A continuació es resumeix el contingut de cada visita del programa (el tema que es tracta i l'activitat que es proposa)

VISITA	TEMA A TRACTAR	PROPOSTA D'ACTIVITAT
1	Importància del tractament de l'obesitat. Acceptació de la situació i compromís personal de canvi.	El pacient farà un llistat de pros i contres de la realització del tractament, per trobar la seva pròpia motivació per al canvi.
2	Recomanacions per a la llista de la compra d'aliments, reducció de l'estímul negatiu al rebost de casa. Es proposa auto-estimular l'activitat física mitjançant l'ús d'un aparell conta-passes.	Reducció de l'estímul negatiu: els pares signen un compromís per a seguir les recomanacions en quant a la llista de la compra i el rebost d'aliments a casa.
3	Equilibri dietètic. Menú saludable: tipus d'aliment i quantitats.	Programar un menú setmanal seguint les recomanacions de dieta equilibrada, adaptat al gust familiar.
4	Explorar les activitats físiques diàries que es poden realitzar i promocionar (pujar escales, anar a escola caminant, etc.).	Elaborar un llistat de les activitats de tipus físic que podria fer i com substituir les activitats sedentàries (com l'ús de pantalles).
5	Control de l'ansietat. Picar entre hores	Fer una reflexió, apuntant aquells aspectes de la dieta i l'exercici que el pacient i/o família són conscients que podrien millorar.
6	Hàbits alimentaris: menjar en família, tenir horaris regulars, evitar l'ús de pantalla durant els àpats, servir la taula amb les racions justes.	Establir horaris a casa, no posar la televisió durant els àpats, parar taula amb les racions corresponents a cadascú i sense excedents.
7	Revisar i reforçar les recomanacions sobre l'esmorzar i el berenar saludables.	Fer un registre dels esmorzars i berenars els 7 dies previs a la següent visita.
8	Revisió i reeducació sobre les quantitats per tal d'evitar una ingesta calòrica excessiva. Consells per a cuinar les quantitats necessàries sense excedents.	Els pares intentaran reduir les quantitats que cuinen si cal, i registraran quants dies s'ha cuinat una quantitat excessiva (es considera excessiu sempre que sobri menjar del preparat, es cuini una quantitat superior a la recomanada o algú hagi pogut repetir plat, etc.).
9	Revisar els diferents tipus d'activitat física: activitat reglada, diària, desplaçaments, activitat física en família, etc.	La família programarà i farà alguna activitat física conjunta (excursió, sortida a caminar, passeig en bicicleta, etc.).
10	Pautes per grups d'aliments setmanals, potenciant el consum de fruita i verdura diari (4-5 al dia): Llegums 2-3 dies a la setmana, peix 3-4 dies per setmana; d'entre les carns, prioritzar la carn blanca i les no processades. Evitar aliments X: brioxeria, dolços, precuinats. Equilibri als àpats.	Registre dietètic de la setmana prèvia a la propera visita.
11	Planificació de la compra amb sentit comú. Estratègies per tal d'evitar l'accés a aliments amb baix valor nutricional i alta densitat energètica.	Planificació dels àpats que es faran en una setmana i fer la llista de la compra d'acord al menú planificat.



L'obesitat és un dels problemes de salut pública més greus del segle XXI!

Què és l'obesitat?

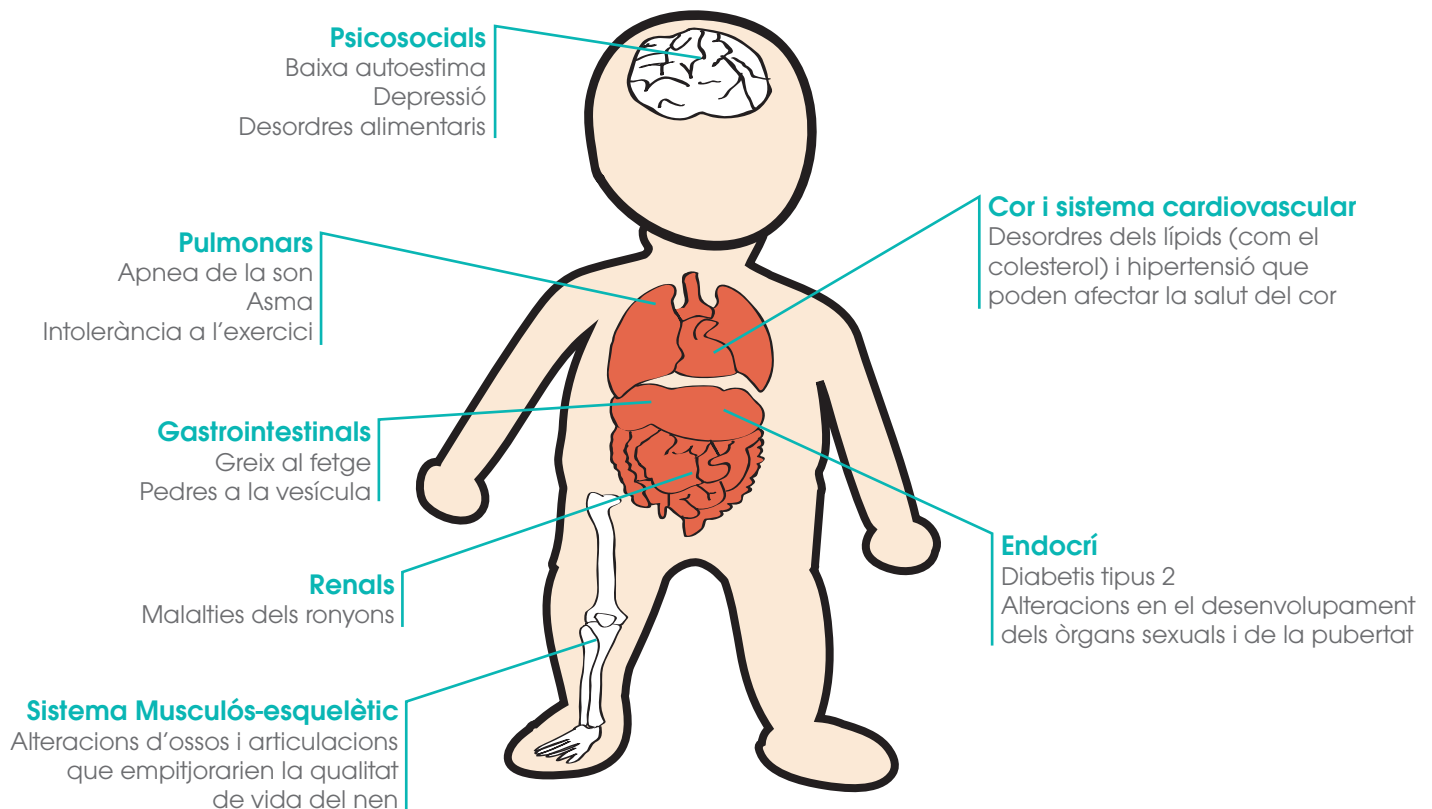
L'obesitat és una acumulació anormal o excessiva de greix que suposa un risc per a la salut.

Com es diagnostica l'obesitat infantil?

Diem que un nen o una nena té obesitat quan el seu índex de massa corporal (que és una mesura del pes en relació a l'alçada) és superior al de la majoria de nens de la seva edat i sexe.

Per què és important perdre pes si es pateix obesitat?

Perdre pes quan es pateix obesitat ajuda a prevenir malalties que s'associen a l'obesitat i que es mostren en la següent figura.



Ebbeling CB. Lancet 2002.

Què és el greix excessiu?

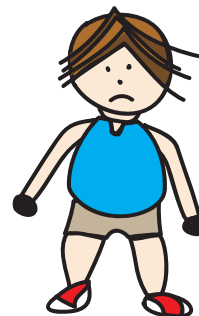
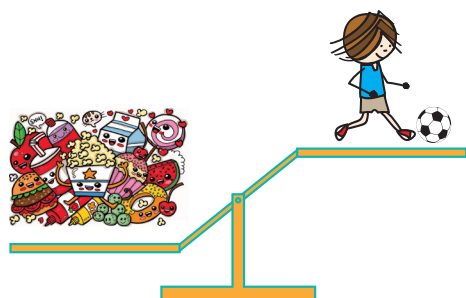
Pensem en un cotxe. Per fer funcionar el cotxe li hem de posar combustible, per exemple, benzina, la qual s'emmagatzemarà en un dipòsit i el cotxe la utilitzarà per moure's.



Les persones obtenim l'energia que necessitem a través dels aliments i això ens permet moure'ns i funcionar correctament. El greix del cos és un dipòsit de combustible del nostre cos (com la benzina per al cotxe) i el necessitem per a funcionar, per jugar, per córrer, per moure'ns, etc.



Quan mengem més del que gastem de forma habitual, aquests dipòsits de greix es fan més grans i això és el que coneixem com a greix excessiu.

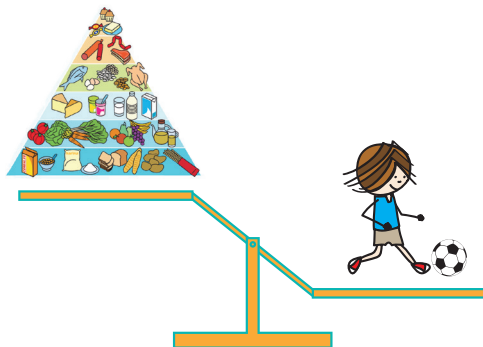


Què implica aprimar-se?

Tenir un pes adequat aporta grans beneficis a la nostra salut i per tant ens fa la vida més fàcil!

Què creus que cal fer per aprimar-se?

El secret està en menjar equilibrat, i gastar més del que menges per a buidar el dipòsit!



T'animes?

MESURES ANTROPOMÈTRIQUES

Data: _____ Pes: _____ Talla: _____ IMC: _____

OBJECTIUS PER A LA PROPERA VISITA

Objectiu antropomètric: _____

Objectiu dietètic: _____

Objectiu d'activitat física: _____

SIGNATURES

“Jo, _____ em proposo fermament complir
els objectius anteriorment mencionats per la propera visita”.



Signatura participant

Signatura mare/pare/tutor



LA LLISTA DE LA COMPRA

Per a menjar sa, cal ser molt conscient dels productes que es compren. Si comprem productes ultraprocessats i els tenim a casa, els nostres fills entenen que aquests són aliments que formen part d'una alimentació "normal". A més de confondre'ls, exposem als nostres fills a problemes de salut.

	 ALIMENTS RECOMANATS	 ALIMENTS DESACONSELLATS
VERDURES I FRUITES	Verdures i fruites fresques (si pot ser, de temporada i de proximitat)	Verdures precuinades, almívars
FÈCULES	Pasta seca, arròs, llegum seca o bullida, pa, moresc per amanida, patata	Pasta farcida, pasta de sobre, pizzes, canelons, lasanya, patates de bossa
PEIX	Blanc i blau (fresc o congelat però no precuinat)	Processats de peix arrebossat com varetes, figuretes, calamars a la romana
CARN	Pollastre, gall d'indi, conill, llom magre de porc, vedella. Embotits: Gall d'indi o pernil cuit i pernil curat (entrepanes)	Porc no magre, xai, frankfurts, fuet, llonganissa (fresca o curada), xoriço, bacó, hamburgueses envasades, llibrets de llom, san jacobos, croquetes, salsitxes
OUS	Ous	Truïtes de patates precuinades
LLET I LÀCTICS	Llet semi o desnatada, iogurts desnatats naturals, edulcorats, de sabors o amb trossets de fruita. Formatge light per a entrepanes	Postres làctics dolços com natilles, flams, gelats
BEGUDES	Aigua com a beguda habitual Refresc sense sucre per ocasions especials	Sucs envasats, refrescos, begudes estimulants, begudes isotòniques
ALIMENTS PER ESMORZAR	Pa de barra, de pagès, preferiblement integrals. Poques vegades pa torrat i galetes tipus Maria integrals	Brioixeria, galetes, pastissos
ADDICIONS	Oli d'oliva verge extra, vinagre, espècies, herbes aromàtiques	Salses (ex. Maionesa), nata líquida

El Rebost

Tanmateix, és molt important organitzar el rebost de forma que els productes i aliments menys saludables o de consum ocasional no estiguin a la vista o de fàcil abast (com per exemple les galetes). D'aquesta manera podem reduir els moments d'ansietat o necessitat de picoteig.



És molt important fer exercici físic perquè ens ajuda a mantenir-nos sans.

Fer exercici físic, practicar esport o fer totes aquelles activitats que ens fan moure com per exemple, anar a escola o a comprar caminant o en bici, pujar les escales en lloc d'agafar l'ascensor, anar a jugar a l'hora del pati o després de classe, fer un passeig, o fins i tot anar a buscar un got d'aigua a la cuina!



Quant ens movem al cap d'un dia?

Es recomana que, per portar una vida saludable, es facin 10.000 passes o més, cada dia.

Si no estem acostumats a caminar gaire i decidim començar a fer una vida saludable, pot ser que ens resulti una mica difícil assolir les 10.000 passes.

No et preocupis! El més important és començar a moure'ns cada dia i anar superant-nos mica en mica!

Saps quantes passes fas al cap del dia? És molt difícil contar les passes que fas en un dia.

Una polsera conta-passes podria ajudar-te. Aquestes polseres contenen les passes i ens avisen quan superem els nostres reptes. Poden ser una eina motivadora.

Podries competir amb amics o membres de la família!

T'animes a ser el primer de la classificació?



Com ja sabeu, és important evitar les temptacions quan volem començar a fer una vida saludable. Per evitar-les, hem de començar per fer una compra organitzada, en base a una llista que hem fet prèviament, i estructurar el nostre rebost facilitant l'accés a productes més saludables.

Per això, et convidem a fer d'aquest coneixement un compromís de canvi que ajudi la teva família a adquirir uns hàbits.

SIGNATURES

“Jo, _____, com a pare/mare/tutor de
_____, em comprometo a elaborar una llista de
la compra saludable i reorganitzar el rebost de manera que ens ajudi a reduir les temptacions”.

Signatura mare/pare/tutor

MESURES ANTROPOMÈTRIQUES

Data: _____ Pes: _____ Talla: _____ IMC: _____

OBJECTIUS PER A LA PROPERA VISITA

Objectiu antropomètric: _____

Objectiu dietètic: _____

Objectiu d'activitat física: _____

SIGNATURES

"Jo, _____ em proposo fermament complir
els objectius anteriorment mencionats per la propera visita".

Signatura participant

Signatura mare/pare/tutor



Com han de ser els esmorzars i berenars?

Un esmorzar i un berenar equilibrats haurien d'estar formats, com a mínim, per un aliment de cadascun dels següents grups.

LACTI + CEREAL O FÈCULA + FRUITA



Llet semidesnatada,
iogurt, formatge,
mató, preferiblement
desnatats o
semidesnatats.



Pa integral, torrades,
cereals d'esmorzar
integrals sense sucre,
civada.
Evitar o moderar el
consum de galetes,
magdalenes, brioixeria.



Fruita fresca,
macedònia,
brotxetes de fruita

Aliments opcionals complementaris:

Per posar a l'entrepà o la torrada del matí: embotit tipus pernil cuit o curat, gall dindi, formatge baix en greix, mató, melmelada sense sucre, oli d'oliva verge extra, alvocat, tomàquet

Per posar a la llet: cacau sense sucre

Per acompanyar: els fruits secs són saludables, no obstant això, tenen un alt contingut calòric i és necessari no abusar picant entre hores. Podem menjar (per exemple) un grapat de nous, avellanes o ametlles acompanyant el iogurt o la fruita del mig matí o berenar).

L'esmorzar es pot repartir en 2 àpats: un el Desdejuni i l'altre a Mig Matí. Mira els següents exemples!

Desdejuni

Llet amb una cullereta
de cacau sense sucre
o bé
Una torrada amb
tomàquet i alvocat
o bé
Un iogurt amb
maduixes trossegades

Mig matí

Un plàtan
o bé
Un entrepà
de formatge

Berenar

Un entrepà de
formatge
o bé
Una pera
o bé
Una poma i un
grapat d'avellanes

Com ha de ser un dinar i sopar equilibrats?

Es pot estructurar o bé en primer i segon plat, o bé en un sol plat que inclogui els 3 tipus d'aliment. En qualsevol cas, és important que els 3 grups hi siguin presents de forma habitual, amanits amb oli d'oliva verge extra.

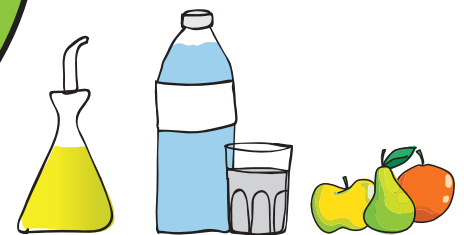
Acompanyarem l'àpat amb aigua com a beguda principal i hi afegirem unes postres a base de fruita o iogurt desnatat.

Peix, ous i carn (3-4 racions setmanals de cadascuna). Entre les carns, les més recomanables són les blanques i es recomana limitar el consum de carn vermella a màxim 2 vegades en una setmana. El llegum substitueix la ració de carn.

Pa, pasta, patata, arròs, llenties, fesols, cigrons, faves, pèsols, moresc. Millor consumir aquests productes integrals i no processats



Verdures al vapor, minestra, amanida, gaspatxo, crema de verdures, suc de verdures, verdures al forn i a la planxa. És recomanable alternar verdura crua i cuita.



Forma de cocció i greix d'addició:

És recomanable utilitzar les preparacions senzilles (bullit, planxa, forn, amanides crues) i evitar els fregits, arrebossats i guisats.

Com a greix d'addició, el més recomanable és l'oli d'oliva verge; cal consumir-ne diàriament, amb moderació, i evitar altres greixos d'addició (salses tipus maionesa, nata líquida, etc).

DINAR

Espagueti amb espinacs i xampinyons
Peix a la planxa amb rodanxes de carbassó a la planxa
Raïm
Amanida de tomàquet amb orenga
Llenties bullides amb pastanaga i patata
Iogurt desnatat

SOPAR

Amanida d'enciam i pastanaga
Truita francesa d'un ou amb una llesca de pa de pagès integral amb tomàquet
Pera
Pollastre al forn amb patata, albergínia, pebrot, carbassó
Pinya natural

Dissenyeu un menú equilibrat adaptat als gustos de la família

	ESMORZAR	MIG MATÍ	BERENAR
OPCIÓ A			
OPCIÓ B			
OPCIÓ C			



	DINAR	SOPAR
DILLUNS		
DIMARTS		
DIMECRES		
DIJOUS		
DIVENDRES		
DISSABTE		
DIMENGE		

MESURES ANTROPOMÈTRIQUES

Data: _____ Pes: _____ Talla: _____ IMC: _____

OBJECTIUS PER A LA PROPERA VISITA

Objectiu antropomètric: _____

Objectiu dietètic: _____

Objectiu d'activitat física: _____

SIGNATURES

"Jo, _____ em proposo fermament complir
els objectius anteriorment mencionats per la propera visita".

Signatura participant

Signatura mare/pare/tutor

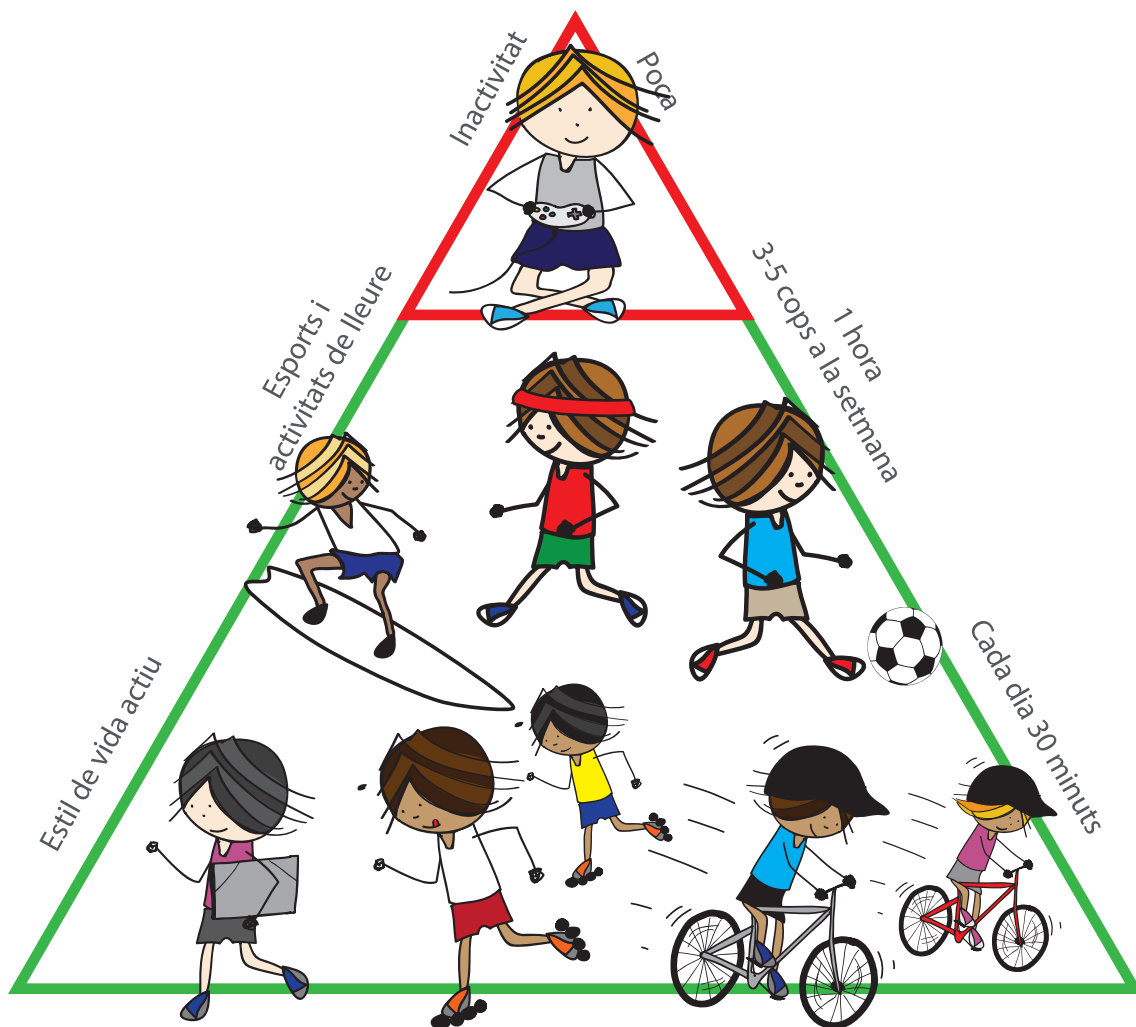


Practicar algun esport, fer gimnàstica o, simplement, jugar, caminar, anar amb bicicleta o fer activitats quotidianes d'una manera activa convé perquè:

- Ajuda a sentir-te millor amb tu mateix, amb més energia, ajuda a reduir l'estrès i rendir més en els estudis.
- Ajuda a reduir l'excés de pes perquè regula la gana i augmenta el nombre de calories que es gasten cada dia.
- Ajuda a relacionar-se amb els altres, conèixer gent nova i compartir experiències i noves sensacions.

NO es recomana dedicar més de 2 hores al dia (fins i tot el cap de setmana) a activitats com: mirar la televisió, jugar amb video-jocs, jugar a l'ordinador o jugar amb el mòbil o tableta.

SÍ que es recomana tenir un estil de vida actiu i fer esports i activitats de lleure de 3 a 5 vegades a la setmana



* Adaptada de: Piràmide de l'activitat física a la infància i a l'adolescència. Generalitat de Catalunya

ESTRATÈGIES PER A AUGMENTAR L'ACTIVITAT FÍSICA EN EL DIA A DIA

1. Acumula 60 minuts de moviment al dia fent activitats que t'agradin. No cal fer-ho de cop: si tens 10 minuts, aprofita per moure't.
2. Vés a l'escola i a les activitats extraescolars caminant o en bicicleta, evitant utilitzar el transport públic i el cotxe.
3. Puja per les escales en lloc d'agafar l'ascensor o les rampes mecàniques.
4. Surt a diari a: passejar al gos, passejar, anar a visitar familiars o amics, anar a caminar a la platja, anar a patinar...
5. Col·labora fent les feines de casa
6. Procura no passar, en total, més de 2 hores al dia davant de les pantalles.
7. Recorda que trobar una estona cada dia per a fer exercici contribueix a millorar les teves notes a l'escola!
8. Les activitats de cap de setmana també compten!



QUANT EXERCICI CAL FER PER A CREMAR LES CALORIES DELS ALIMENTS?

ALIMENT	CALORIES	EXERCICI FÍSIC NECESSARI PER CREMAR-HO		
		Caminar	Còrrer	Bicicleta
1 pizza	1100 kcal	3 hores i 40 min	1 hora i 50 min	2 hores i 45 min
1 hamburguesa + refresc + patates	900 kcal	3 hores	1 hora i 30 min	2 hores i 15 min
1 gelat	250 kcal	50 min	25 min	38 min
6 galetes	240 kcal	48 min	24 min	36 min
1 dònut	209 kcal	42 min	21 min	32 min
1 bossa petita de patates xips	162 kcal	33 min	16 min	25 min
1 llauna de refresc	149 kcal	30 min	15 min	22 min
3 bombons	140 kcal	28 min	14 min	21 min
1 got de llet desnatada + 1 una cullereta de cacau	100 kcal	20 min	10 min	15 min
Una taronja	69 kcal	14 min	7 min	10 min
Una amanida verda	33 kcal	6 min	3 min	5 min

Elabora un llistat de les activitats que tu podries fer per augmentar la teva activitat física i tenir un estil de vida actiu.

Què pots fer per substituir algunes hores d'activitats sedentàries?



ACTIVITATS ESPORTIVES REGLADES

ACTIVITATS DE LLEURE DIÀRIES

ACTIVITATS DE DESPLAÇAMENT DIÀRIES

MESURES ANTROPOMÈTRIQUES

Data: _____ Pes: _____ Talla: _____ IMC: _____

OBJECTIUS PER A LA PROPERA VISITA

Objectiu antropomètric: _____

Objectiu dietètic: _____

Objectiu d'activitat física: _____

SIGNATURES

"Jo, _____ em proposo fermament complir
els objectius anteriorment mencionats per la propera visita".

Signatura participant

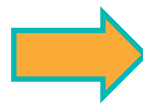
Signatura mare/pare/tutor



Què és picar o menjar per ansietat?

Menjar no només fora d'hores, sinó a qualsevol hora, petites quantitats de menjar, d'una manera ràpida. Habitualment, les condicions en les quals ingerim un aliment quan piquem:

- No ens permeten ser conscients del què mengem
- No ens sacien
- Fa incrementar la ingesta de calories diàries



**PICAR NO ÉS
SALUDABLE**

Per què piquem?

De vegades piquem per avoriment, per ansietat, per estrès, i també perquè tenim l'aliment a l'abast. Podem evitar que els nens estiguin exposats als aliments no aconsellables no comprant-los o guardant-los en llocs poc accessibles

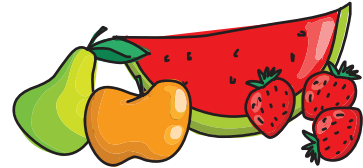
Recomanacions per a reduir l'alimentació "inconscient"

- Fraccionar la ingesta en menjades freqüents i poc copioses, realitzar 5 àpats al dia.
- Fixar l'horari dels àpats i sobretot no saltar-se'n cap.
- Els aliments de consistència dura requereixen un major temps de masticació i redueixen la sensació d'ansietat o "d'estómac buit" (amanides crues, pastanaga, api, pa torrat, bastonets de pa, cogombre).
- Guardar els aliments desaconsellats (xocolata, patates xips, caramels, bombons, pastisseria) en llocs poc accessibles i en recipients opacs.
- Recordar que el que no es compra, no es menja.
- Preparar una llista d'activitats per entretenir-se i no pensar en el menjar.
- Utilitzar tècniques de relaxació en moments de tensió, ansietat, avoriment, com pintar mandales, fer exercicis de respiració, etc...
- Beure aigua

Què podem picar en casos excepcionals?

• BEGUDES:

Infusió edulcorada (té, camamilla, poleo-menta, Maria Lluïsa, til·la, valeriana).
 Suc de tomàquet, pastanaga o altres hortalisses (1 got).
 Refrescos light.
 Llimonada casolana edulcorada.



• FRUITES:

Un tall de síndria o meló
 7 o 8 maduixes
 Una poma al forn sense sucre
 2 albercocs o 1 préssec, 2 mandarines, 1 kiwi, 1 taronja
 Una pastanaga mitjana

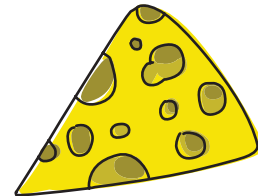
• CEREALS:

Un biscote
 1-2 cullerades de cereals enriquits amb fibra, no ensucrats



• LÀCTICS:

1-2 cullerades soperes de mató o formatge fresc tipus Burgos
 Un tall fi de formatge baix en greix
 1 iogurt natural sense sucre o de sabor edulcorat



• ALTRES:

Una ració d'escopinyes, cloïsses al natural o musclos amb llimona
 Caramels o xiclets sense sucre
 Gelat de gel 0% sucres
 Gelats casolans fets amb begudes refrescants light

MESURES ANTROPOMÈTRIQUES

Data: _____ Pes: _____ Talla: _____ IMC: _____

OBJECTIUS PER A LA PROPERA VISITA

Objectiu antropomètric: _____

Objectiu dietètic: _____

Objectiu d'activitat física: _____

SIGNATURES

"Jo, _____ em proposo fermament complir
els objectius anteriorment mencionats per la propera visita".

Signatura participant

Signatura mare/pare/tutor



La família (pares, germans, avis, tiets, etc.) exerceix una gran influència sobre els hàbits alimentaris dels nens, com per exemple, tipus d'aliment que cada membre menja (tots els membres de la família mengen el mateix?), la quantitat d'aliments que s'ofereixen, a més de les actituds i les relacions entorn al menjar.

Per adquirir des de la base uns bons hàbits saludables en torn a l'alimentació és essencial organitzar els àpats de forma que l'hora de menjar sigui un moment acompanyat, agradable, harmoniós, tranquil i relaxat.

Això s'aconsegueix treballant en equip tota la família i que cadascú assumeixi certes responsabilitats:

RESPONSABILITATS DE L'ADULT

Menjar en família. Intentar ajustar els horaris per aconseguir-ho (almenys un àpat diari).

Establir els horaris dels àpats. És important menjar 5 vegades al dia.

Menjar amb la TV apagada i sense dispositius electrònics. Certament, l'ús d'aquests dispositius durant els àpats contribueixen a la distracció del nostre cervell i que aquest "ignori" les senyals de sacietat, amb la qual cosa tenim tendència a menjar més quantitat.

Promoure un bon ambient a l'hora de menjar. Evitar les discussions en torn el menjar és imprescindible per mantenir una actitud positiva davant els aliments. Cadascú té la seva responsabilitat a l'hora de l'àpat.

No repetir plat. No promoure l'hàbit de repetir plat. La quantitat que es serveix és la que es considera que correspon per cadascú.

Ser un model a seguir. Per a què el nen o la nena incorpori els hàbits saludables de forma eficaç, ha de tenir el model de referència a la família. Cal que tota la família adquireixi els hàbits saludables.

US FEU EL PROPÒSIT DURANT 1 MES?

RESPONSABILITATS DEL NEN

Contribuir a generar un ambient harmoniós, tranquil i relaxat. Evitar les discussions farà que el moment de menjar sigui agradable i no relacionem l'hora de menjar com un càstig.

No protestar. Hi ha aliments que no ens agraden massa però són beneficiosos per la nostra salut. Cal acordar el menú i la quantitat abans de seure a taula per evitar discussions que alterin l'harmonia que envolta l'àpat.

No jugar amb el menjar o amb dispositius a l'hora de menjar. Cal evitar les distraccions que ens impedeixin comunicar-nos amb la resta de la família i ens despistin de la quantitat d'aliment que ingerim. D'aquesta manera evitarem menjar en excés.

Hàbits a taula. Com estructurar-la?

Per afavorir l'adquisició de certs hàbits alimentaris a taula és important tenir en compte les següents recomanacions:

- **Cuinar les racions justes.** Si cuinem tenint en compte que no pugui sobrar menjar, evitem la possibilitat de poder repetir plat i, a la vegada, menjar en excés. Si es cuinen més racions de les que corresponen per persona per un àpat, cal retirar les racions sobrants i guardar-les degudament abans de servir els plats.
- **Servir les racions en plats individuals.** Per evitar que els nens es serveixin menjar en excés, es recomana servir les porcions a la cuina. Cal evitar posar el menjar preparat a l'abast de tothom per a prevenir servir-se aliment en excés o repetir plat. D'aquesta manera reduïm menjar en excés i malbaratar menjar (i així també estalviem!).
- **Servir en plats petits i utilitzar coberts petits.** El cervell juga un paper molt important davant la sensació de gana. La mateixa quantitat de menjar servit en un plat petit dóna la sensació que el plat està ple i assumim que davant tenim una gran quantitat de menjar, mentre que això no passa davant un plat gran que ens porta a pensar que està mig buit.
- **Racionalitzar la quantitat de pa per a cada comensal.** En lloc de posar a taula la barra de pa sencera, és convenient posar la ració justa a consumir per cadascú; d'aquesta manera, cada membre gestionarà la seva ració de pa i evitarem la temptació de menjar més pa del que toca. És útil congelar el pa en racions individuals (uns 3 dits d'ample) i descongelar només les que pertoquin en cada ocasió. Per exemple, 3 persones, 3 porcions de pa.
- **Mastegar cada mossegada al menys 20 vegades.** El nostre cervell necessita, al menys, 20 minuts per entendre que ja estem tips; per tant, com més ràpid mengem, més quantitat d'aliment ingerim. Com més masteguem els aliments, més temps triguem a menjar i això fa que ens arribi abans la sensació d'estar tips havent menjat menys quantitat. A més, mastegar moltes vegades ens facilita la digestió i evita molts mals de panxa! Per això també són molt útils els coberts petits o bastonets xinesos!
- **Beure aigua per menjar.** Cal prescindir de begudes ensucrades i amb gas durant els àpats. La millor opció és beure aigua (1 o 2 gotes) durant l'àpat.
- **Dedicar 30 minuts per àpat.** Facilitar el temps adequat per menjar amb tranquil·litat afavoreix gaudir de l'àpat i sentir-nos satisfets. Per això cal dedicar el temps adequat per menjar, que no sigui inferior a 30 minuts ni superi un temps raonable.



Fer canvis en els nostres hàbits no és fàcil així que ens ho hem de proposar fermament. Per aconseguir-ho, primer hem d'analitzar què fem bé i què podem canviar per millorar les nostres accions a taula.

A continuació, teniu una graella on analitzareu entre tots què feu i què us proposeu fer per canviar aquells punts que encara no són completament saludables.

	Ho estem fent?	Si no, ho podem millorar? Com?
Menjar tots junts		
Menjar 5 vegades al dia a la mateixa hora (aprox.) cada dia		
Evitar dispositius electrònics mentre es menja (TV, telèfons, tablettes...)		
Promoure un bon ambient entorn als àpats		
Tots mengen el mateix menú		
Cuinar les racions justes		
Servir en plats individuals		
Servir en plats petits		
Racionalitzar el pa		
Mastegar al menys 20 vegades		
Beure aigua durant els àpats		
Dedicar 30 min per àpat		
Altres:		

MESURES ANTROPOMÈTRIQUES

Data: _____ Pes: _____ Talla: _____ IMC: _____

OBJECTIUS PER A LA PROPERA VISITA

Objectiu antropomètric: _____

Objectiu dietètic: _____

Objectiu d'activitat física: _____

SIGNATURES

"Jo, _____ em proposo fermament complir
els objectius anteriorment mencionats per la propera visita".

Signatura participant

Signatura mare/pare/tutor



Esmorzars equilibrats i saludables

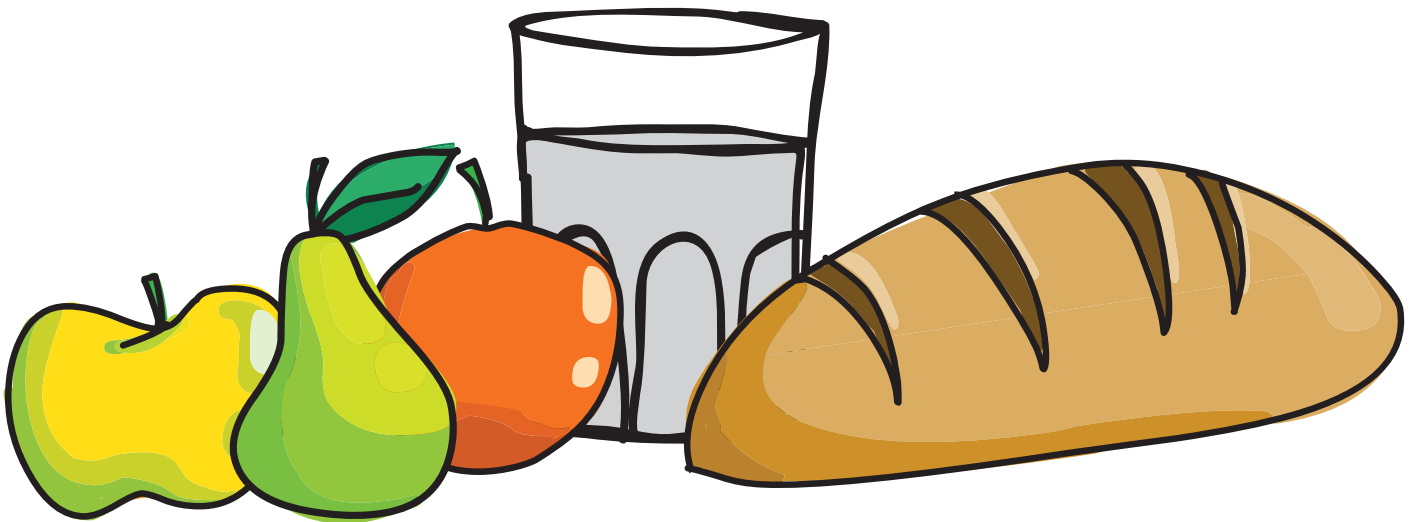
L'esmorzar es pot repartir en dues ingestes, una primera i més important a casa i una altra a mig matí, a l'hora de l'esbarjo. En un esmorzar complet hi hauria d'haver, bàsicament:

Farinacis (preferentment integrals): pa, torrades, cereals d'esmorzar.

Làctics: llet, iogurt (preferentment desnatats o semidesnatats) o formatge baix en greix.

Fruita: principalment fresca, de temporada i sencera. Si ho substituïm per un suc de fruites natural no ingerim la fibra que conté la fruita i, per tant, no ens saciarà tant. I a més a més ingerim els sucres de diverses peces!

Proteics (opcional): pernil cuit o salat, gall d'indi o formatge baix en greix.



Cal evitar la mantega i altres greixos, així com els dolços (sucre, mel, mermelada, xocolata) i els sucres de fruita envasats (aquests últims poden ser de consum ocasional). Així, també cal evitar els productes de brioixeria i pastisseria que només aporten sucre i greix al nostre cos i cap benefici.

NO T'OBLIDIS D'ESMORZAR A CASA!

“Jo no tinc gana al matí”

Esmorzar és un hàbit. Comença a introduir-ho en la teva rutina diària i ja veuràs com d'aquí a poc temps no podràs passar sense menjar abans de sortir de casa al matí!

“Jo ja esmorzo a l'escola”

Per a poder rendir de valent a l'escola, necessitaràs energia a primera hora del matí. A més, si menges molt a l'hora de l'esbarjo, després no tindràs gana a l'hora de dinar.

EXEMPLES D'ESMORZARS I BERENARS EQUILIBRATS I SALUDABLES

ESMORZAR	MIG-MATÍ	BERENAR
Macedònia de fruita fresca amb 1 iogurt desnatat	Entrepà petit de pernil dolç	1 got de llet desnatada amb un grapat de cereals integrals i 2 mandarines
Un got de llet desnatada amb una llesca de pa de pagès amb formatge untable light i mermelada sense sucre	Raïm i un iogurt begut desnatat	Un entrepà de pernil salat i un kiwi
1 got de llet desnatada amb cereals integrals (1 grapat)	1 poma	Entrepà petit de formatge baix en greix i una taronja
Un got de llet desnatada amb dues torrades amb pernil cuit	Un grapat d'avellanes amb un iogurt begut desnatat	Un iogurt amb un grapat de cereals integrals + maduixes trossegades
Un got de iogurt begut desnatat i un plàtan	Un entrepà de pernil salat	Un iogurt, un grapat de nous o avellanes i una poma

Apunta durant una setmana tots els esmorzars i berenars que realitzis. Fes-ho la setmana anterior a la propera visita. Si us plau, no oblidis escriure aquells aliments que consumeixis fora d'hores, encara que no siguin considerats saludables!

ESMORZAR

MIG-MATÍ

BERENAR

Dilluns		
Dimarts		
Dimecres		
Dijous		
Divendres		
Dissabte		
Diumenge		

LLISTAT D'ALIMENTS CONSUMITS FORA D'HORES:

--

MESURES ANTROPOMÈTRIQUES

Data: _____ Pes: _____ Talla: _____ IMC: _____

OBJECTIUS PER A LA PROPERA VISITA

Objectiu antropomètric: _____

Objectiu dietètic: _____

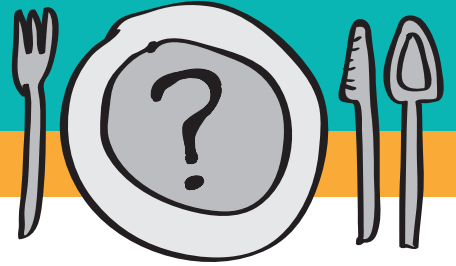
Objectiu d'activitat física: _____

SIGNATURES

“Jo, _____ em proposo fermament complir
els objectius anteriorment mencionats per la propera visita”.

Signatura participant

Signatura mare/pare/tutor



L'esmorzar i el berenar :

Un esmorzar o berenar equilibrat és aquell que inclou aliments del grup dels làctics , cereals i fruita . De tant en tant pot incloure aliments del grup de les proteïnes.

QUÈ ÉS UNA RACIÓ DE LÀCTIC?

Es recomanen 2-3 racions de làctics al dia. Els podem prendre per esmorzar, per postres de dinar o sopar o per berenar. Una ració és :

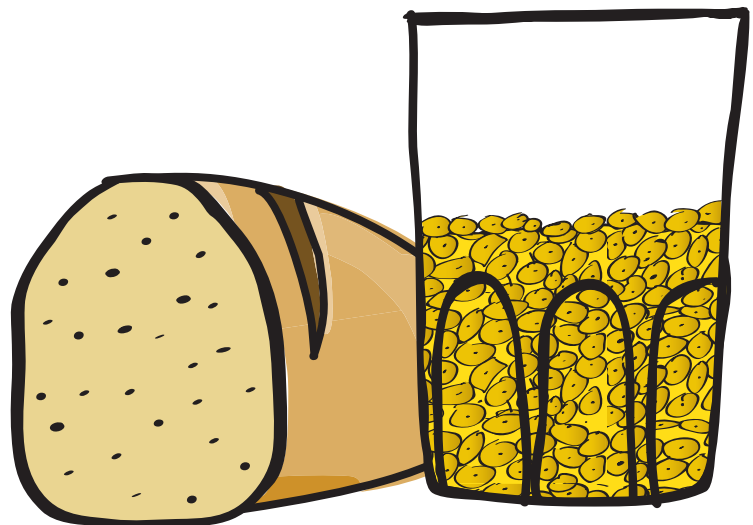
- 1 got de llet semi o desnatada 200 ml o
- 2 iogurts naturals desnatats o
- 80 g de formatge fresc o
- 40g de formatge light

QUÈ ÉS UNA RACIÓ DE CEREAL?

- 50g de pa integral
- 30g de cereals d'esmorzar integrals
- 40g de pa torrat integral

QUÈ ÉS UNA RACIÓ DE FRUITA?

- 1 peça petita/mitjana de fruita (150-200 g)
- 5-6 maduixots
- 1 plàtan
- 1 tall de meló o síndria
- 2 rodanxes de pinya



El dinar i el sopar

Un dinar pot estar compostat per un primer plat, un segon plat i unes postres, on s'inclouï els tres grups d'aliments: VERDURA, CEREAL O FÈCULA I PROTEÏNA més les postres: FRUITA O LàCTIC. Però també podem compondre un àpat equilibrat amb un plat únic que inclogui els tres grups d'aliments.

QUÈ ÉS UNA RACIÓ DE VERDURA?

Cal consumir 2 a 3 racions de verdura al dia. Cada ració equivaldria aproximadament a:

1 tomàquet, pastanaga, carxofa...
 1/2 pebrot, albergínia, carbassó...
 12-15 mongetes tendres
 125 g bledes o espinacs

QUÈ ÉS UNA RACIÓ DE CEREAL O FÈCULA ?

Això depèn de l'edat, l'alçada i l'activitat física. A un jove amb una activitat física adequada, es recomanarien 4 racions diàries d'aquests aliments en les següents quantitats:

3-4 llesques petites de pa (40-60 g)
 4 biscotes
 1 plat d'arròs o pasta (50-60 g cru / 150-200 g cuit)
 6 cullerades soperes de cereals (30 g)
 1 plat de pèsols (150-200 g)
 1 plat de llegums (60-80 g cru / 150-200 g cuit)
 6-8 galetes maria (30-40 g)

En una situació d'excés de pes i/o manca d'activitat física, es recomana reduir-ne les porcions de la següent manera (per exemple):

pasta, arròs o llegum al que cabria en un plat de postres
 pa 40g
 si es consumeixen galetes Maria, màxim 3-4 unitats

QUÈ ÉS UNA RACIÓ DE PROTEÏNA ?

Durant un mateix dia es recomanen 2 racions de proteïna. De vegades és difícil de complir, perquè tendim a menjar-ne més de la que necessitem. 1 Ració seria:

1 tall de carn (vedella, bou...) de 60-80 g o 1/4 de pollastre, conill...
 1 Llom o rodanxa de peix de 75-100 g
 1 ou
 2 talls primers de pernil (50 g)
 1 plat de llegums (60-80 g cru / 150-200 g cuit)

QUÈ ÉS UNA RACIÓ DE GREIX?

Habitualment el greix és el que utilitzem per cuinar o per condimentar. Les racions recomanades al dia serien unes 3-4 racions. Una ració és:

1 cullerada sopera d'oli d'oliva (10 ml)
 20 g de fruits secs crus o torrats (ametlles, avellanes, nous).



Marqueu durant una setmana cada vegada que es cuini més aliment del necessari o quan algun membre de la família o el pacient repeteixi.
Considerarem que es cuina en excés si: sobra aliment del què hem cuinat (encara que sigui poca quantitat), si algú repeteix, etc.

	DINAR	SOPAR
DILLUNS	Ha sobrat menjar <input type="checkbox"/> Ha repetit algú de la família <input type="checkbox"/> Ha repetit el pacient <input type="checkbox"/>	Ha sobrat menjar <input type="checkbox"/> Ha repetit algú de la família <input type="checkbox"/> Ha repetit el pacient <input type="checkbox"/>
DIMARTS	Ha sobrat menjar <input type="checkbox"/> Ha repetit algú de la família <input type="checkbox"/> Ha repetit el pacient <input type="checkbox"/>	Ha sobrat menjar <input type="checkbox"/> Ha repetit algú de la família <input type="checkbox"/> Ha repetit el pacient <input type="checkbox"/>
DIMECRES	Ha sobrat menjar <input type="checkbox"/> Ha repetit algú de la família <input type="checkbox"/> Ha repetit el pacient <input type="checkbox"/>	Ha sobrat menjar <input type="checkbox"/> Ha repetit algú de la família <input type="checkbox"/> Ha repetit el pacient <input type="checkbox"/>
DIJOUS	Ha sobrat menjar <input type="checkbox"/> Ha repetit algú de la família <input type="checkbox"/> Ha repetit el pacient <input type="checkbox"/>	Ha sobrat menjar <input type="checkbox"/> Ha repetit algú de la família <input type="checkbox"/> Ha repetit el pacient <input type="checkbox"/>
DIVENDRES	Ha sobrat menjar <input type="checkbox"/> Ha repetit algú de la família <input type="checkbox"/> Ha repetit el pacient <input type="checkbox"/>	Ha sobrat menjar <input type="checkbox"/> Ha repetit algú de la família <input type="checkbox"/> Ha repetit el pacient <input type="checkbox"/>
DISSABTE	Ha sobrat menjar <input type="checkbox"/> Ha repetit algú de la família <input type="checkbox"/> Ha repetit el pacient <input type="checkbox"/>	Ha sobrat menjar <input type="checkbox"/> Ha repetit algú de la família <input type="checkbox"/> Ha repetit el pacient <input type="checkbox"/>
DIUMENGE	Ha sobrat menjar <input type="checkbox"/> Ha repetit algú de la família <input type="checkbox"/> Ha repetit el pacient <input type="checkbox"/>	Ha sobrat menjar <input type="checkbox"/> Ha repetit algú de la família <input type="checkbox"/> Ha repetit el pacient <input type="checkbox"/>

No es considera excés si es cuina una ració addicional per a algun membre de la família per un altre dia o per congelar, si aquest excés es guarda en el moment que es serveixen els plats i no hi ha opció de repetir.

MESURES ANTROPOMÈTRIQUES

Data: _____ Pes: _____ Talla: _____ IMC: _____

OBJECTIUS PER A LA PROPERA VISITA

Objectiu antropomètric: _____

Objectiu dietètic: _____

Objectiu d'activitat física: _____

SIGNATURES

"Jo, _____ em proposo fermament complir
els objectius anteriorment mencionats per la propera visita".

Signatura participant

Signatura mare/pare/tutor



L'activitat física és essencial per a gaudir d'una vida saludable i un millor rendiment escolar. L'activitat física ens fa sentir bé i més feliços. Si no estem acostumats, els primers dies pot ser que ens cansem molt, però en poc temps començarem a sentir-nos molt millor. Tot és començar de mica en mica!

Tots els nens haurien de fer diversos tipus d'activitat. A continuació, veurem diversos exemples:

Activitats habituals o diàries

Caminar. Sempre que sigui possible, anar caminant a l'escola, a comprar, a les activitats extraescolars ... Les activitats quotidianes que impliquen un desplaçament es poden fer caminant i d'aquesta manera augmentem de forma inconscient la nostra activitat física diària.

Pujar i baixar les escales. Si evitem els ascensors i les escales mecàniques, guanyem minuts d'activitat física diària!

Col·laborar en les feines de casa. Ens movem sense sortir de casa!

Treure a passejar el gos. Si tens mascota, pots sortir a passejar amb ella.

Ballar a casa

Jocs dinàmics amb la Wii a casa

Altres activitats que pots fer cada dia poden ser:

Jugar a l'hora del pati o després de classe a jocs que impliquin moure's o córrer com "fet i amagar", "pilla-pilla", "mate", o qualsevol altre joc que se us acudeixi. Per què no proveu d'inventar-vos, amb els teus amics, un joc nou?

Saltar a la corda

Esports i activitat reglada

Cada persona té diferents habilitats, per això, a l'hora de triar un esport o una activitat física reglada és important conèixer-nos a nosaltres mateixos.

És bo triar activitats extraescolars físicament actives que ens siguin divertides i ens faci sentir bé!

Esports individuals: com ara esports de raqueta (tennis, bàdminton, pàdel,...), natació, atletisme, arts marcial (karate, taekwondo, judo ...), esgrima, aeròbic, ballet, zumba, patinatge, gimnàstica rítmica, esquí, snowboard, surf, ciclisme ...

Esports d'equip: com poden ser el futbol, bàsquet, handbol, voleibol, rugbi, hoquei, natació sincronitzada, waterpolo ...

Recorda!

1. L'objectiu és moure's passant-ho bé.
2. El més important és participar, no guanyar.
3. Si comences a fer esport després d'un període llarg d'inactivitat, comença amb exercicis suaus i augmenta la intensitat progressivament.
4. Si comences a practicar una activitat, és molt probable que sentis que et cansa molt, massa!. No et preocupis, no et deixis vèncer! cada vegada sentiràs que és més fàcil i et canses menys. Això és precisament el que busquem, el teu èxit!
5. L'aigua és la millor beguda per hidratar-se
6. Anima als teus amics a fer esport junts!

ACTIVITAT FÍSICA EN FAMÍLIA

Una part molt important de fomentar l'exercici físic en els nens, potser la que més, és la família.

L'adquisició de certs hàbits en els nens ve, principalment, de l'aprenentatge per imitació dels pares, germans, avis i cuidadors. Per això, és molt important que tota la família s'impliqui en incloure hàbits saludables.



Quan planifiquem els caps de setmana o les vacances, dediquem un temps a propostes actives com, per exemple:

- Passejar
- Caminar
- Jugar a pilota, a fet i amagar
- Anar en bicicleta, en patins o patinet
- Anar a buscar bolets, espàrrecs, cargols...
- Fer senderisme per la muntanya
- Anar a la platja a passejar, nedar, jugar a pales, futbol, voleibol ...
- Practicar algun esport en família
- Anar al parc
- Anar a la piscina
- Fer una acampada
- Fer un hort al jardí de casa



Planifiqueu activitats de lleure en família. Poden ser diferents tipus d'activitat, en diferents llocs, el mateix dia o en diferents dies.

DATA	HORA	LLOC	QUI S'APUNTA?	QUÈ FAREM?

MESURES ANTROPOMÈTRIQUES

Data: _____ Pes: _____ Talla: _____ IMC: _____

OBJECTIUS PER A LA PROPERA VISITA

Objectiu antropomètric: _____

Objectiu dietètic: _____

Objectiu d'activitat física: _____


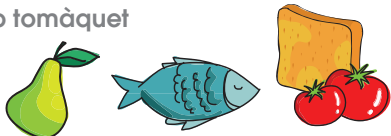





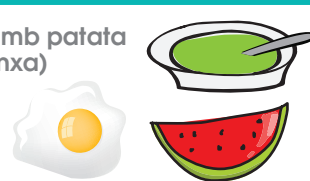


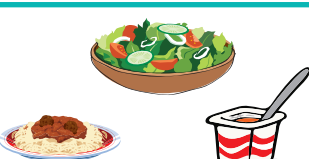



SIGNATURES

"Jo, _____ em proposo fermament complir
els objectius anteriorment mencionats per la propera visita".

Signatura participant

Signatura mare/pare/tutor

Equilibri setmanal de l'alimentació

DIA	DINAR	SOPAR
DILLUNS	Amanida Llegums Fruita 	Pa torrat amb tomàquet i peix blau Fruita 
DIMARTS	Pasta amb verdures i pollastre iogurt desnatat 	Brou de verdura Peix amb acompanyament de patata al forn Fruita 
DIMECRES	Arròs amb verdura i ou Fruita 	Pasta en forma de sopa Carn blanca amb guarnició de verdura iogurt desnatat 
DIJOUS	Llegums amb verdures iogurt desnatat 	Puré de verdures amb patata Ou (truita o ou planxa) Fruita 
DIVENDRES	Verdura + Patata Carn vermella magra Fruita 	Verdura Peix i arròs de guarnició iogurt desnatat 
DISSABTE	Amanida Pasta amb carn iogurt desnatat 	Pa (en forma de pizza) amb verdures i embotit baix en greix Fruita 
DIUMENGE	Verdura Arròs Peix i marisc Fruita 	Ou (truita o ou planxa), Pa Guarnició de verdura (bullida, planxa o forn) Fruita 

EQUILIBRI SETMANAL PER GRUPS D'ALIMENTS

Nombre de racions diàries i freqüència recomanada de consum de cada grup d'aliments.

GRUPS D'ALIMENTS	RACIONS DIA/SETMANA	
Farinacis (pa, pasta, arròs, patata, llegums) (millor integrals) Pasta Arròs Llegums Pa Patata Altres cereals	4-6 racions/dia 2-3 racions/ setmana 2-3 racions/ setmana 2-4 racions/ setmana 2-3 racions/ dia 3-4 racions/ setmana 1-2 racions/ setmana	
Verdures i hortalisses	2 racions/dia	
Fruita fresca	3 racions/dia	
Oli d'oliva	3-6 racions/dia	
Llet i derivats (llet, iogurt, formatge) (semi i desnatats)	2-3 racions/dia	
Carn, peix, ous i llegums Peix i marisc Carn magra Ous Llegums*	2 racions/dia 3-4 racions/setmana 3-4 racions/setmana 3-4 racions/setmana 2-4 racions/setmana	
Fruita seca	3-7 racions/setmana	
Aigua	4-8 racions/dia	
Aliments superflus (begudes ensucrades, embotits, snacks, laminadures, brioixeria, aliments precuinats, etc.)	Consum ocasional Com menys, millor	

* Llegums: els llegums formen part del grup dels farinacis i del proteics. Per tant, els àpats que continguin llegums no cal que continguin aliments d'origen animal

Apunteu tot el que mengi durant una setmana. Realitzeu aquesta tasca la setmana prèvia a la propera visita. No oblideu apuntar tots els aliments i begudes (excepte l'aigua) consumits, encara que siguin aliments no saludables

	ESMORZAR	MIG-MATÍ	DINAR	BERENAR	SOPAR
DILLUNS					
DIMARTS					
DIMECRES					
DIJOUS					
DIVENDRES					
DISSABTE					
DIUMENGE					

MESURES ANTROPOMÈTRIQUES

Data: _____ Pes: _____ Talla: _____ IMC: _____

OBJECTIUS PER A LA PROPERA VISITA

Objectiu antropomètric: _____

Objectiu dietètic: _____

Objectiu d'activitat física: _____

SIGNATURES

"Jo, _____ em proposo fermament complir
els objectius anteriorment mencionats per la propera visita".

Signatura participant

Signatura mare/pare/tutor



El menú

Com ja saps, per mantenir uns hàbits alimentaris saludables és important planificar la compra, veure què tenim a casa i fer una llista de tots els productes que necessitem per evitar comprar aliments temptadors que són menys saludables.

Per portar a terme una compra saludable i amb sentit comú ens pot ser de gran ajuda planificar el menú de tota la setmana i fer la llista de la compra en base al menú que hem decidit fer. A més, si ho planifiquem entre tots ens ajudarà a reduir la sensació d'estrès en la planificació i els conflictes a l'hora de seure a taula!

Doncs, primer hem de dissenyar el nostre menú:

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR	Llet Entrepà de tonyina kiwi	logurt begut Entrepà de pernil dolç Maduixes	Llet Cereals d'esmorzar Cireres	logurt Entrepà de formatge light Plàtan	Llet Torrada amb mató	Bol de iogurt desnatat amb plàtan trossejat i civada	logurt begut Torrada amb formatge untable light i melmelada sense sucre

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	Bajoca amb patata Pollastre planxa Plàtan	Espaguetis amb tomàquet i salmó a la planxa amb xampinyons Kiwi	Amanida d'arròs i enciam Vedella planxa logurt	Cigrons amb espinacs i ou dur Nous	Sopa de peix Conill al forn amb verdures Préssec	Llom a la planxa amb fesols i tomàquet amanit Maduixes	Pèsols amb pernil Sèpia planxa amb enciam i olives Poma
SOPAR	Puré de carbassó Truita francesa Taronja	Sopa amb verdures Formatge fresc amanida logurt	Bledes amb patata Lluç al forn Meló	Amanida russa (verdura, patata, + tonyina, ou dur) logurt	Pizza de verdures: tomàquet, xampinyons, ceba, pernil i formatge Raïm	Amanida amb fruits secs Hamburguesa de tonyina amb arròs Plàtan	Suc de pastanaga Pa amb tomàquet 2 talls de pernil dolç Pera

Recorda que és necessari anar a comprar 1 cop per setmana per poder tenir verdura i fruita fresca. Tot i que si no es disposa de molt temps, la verdura també es pot comprar congelada.

De vegades, comprar per internet ens pot ajudar a no comprar més del que necessitem i a poder comprar setmanalment.

La llista

Un cop ja sabem què menjarem la propera setmana (o l'endemà) és hora de fer la llista. Per dur a terme el menú que hem planejat necessitarem:

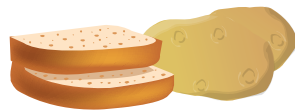
LACTIS

Llet desnatada
Iogurts 0%
Formatge light
Formatge fresc 0%
Mató



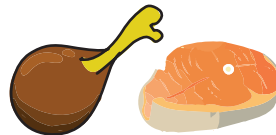
FÈCULA

Pa o biscotes integrals
Cereals sense sucre,
civada
4-6 patates
1 paquet pasta
1 paquet arròs
Llegums (pot o crues)
Farina (per fer la pizza)



PROTEICS

Pit pollastre, conill,
vedella
Pernil dolç, gall d'indi...
Filets de lluç
Sèpia
Salmó
Hamburguesa tonyina
1 dotzena d'ous



CONSERVES

3 llaunes tonyina al
natural
1 pot d'espàrrecs blancs
Carxofes
Escopinyes



FRUITA

5 pomes
3-4 peres
0,5Kg maduixes
5 kiwis
4 plàtans
Cireres



VERDURA

1 enciam
3 albergínies
6-8 tomàquets
2 cebes
2 pebrots
8-9 pastanagues
Xampinyons
Carabassa
Carbassó



CONGELATS

1 paquet pèsols
1 paquet amanida russa
Mongetes
Espinacs
Bledes



GREIXOS

1 ampolla d'oli d'oliva
verge extra
1 paquet de nous o
avellanes o ametlles



Planifica què menjjaràs aquesta setmana i compra segons la teva llista.

	ESMORZAR	MIG-MATÍ	DINAR	BERENAR	SOPAR
DILLUNS					
DIMARTS					
DIMECRES					
DIJOUS					
DIVENDRES					
DISSABTE					
DIUMENGE					

Llista de la compra

LLET, IOGURTS I FORMATGE	Iogurts: <input type="checkbox"/> Desnatat natural <input type="checkbox"/> Desnatat Sabors <input type="checkbox"/> Desnatat Trossets <input type="checkbox"/> Desnatat begut Llet: <input type="checkbox"/> Desnatada <input type="checkbox"/> Semidesnatada <input type="checkbox"/> Sencera Formatge: <input type="checkbox"/> Fresc 0% <input type="checkbox"/> Batut 0% <input type="checkbox"/> Crema (Philadelphia) light <input type="checkbox"/> Sec light <input type="checkbox"/> Semicurat light <input type="checkbox"/> Tendre light <input type="checkbox"/> Mató
FRUITES	<input type="checkbox"/> Plàtans <input type="checkbox"/> Pomes <input type="checkbox"/> Peres <input type="checkbox"/> Kiwis <input type="checkbox"/> Pinya <input type="checkbox"/> Taronges <input type="checkbox"/> Llimones <input type="checkbox"/> Cireres <input type="checkbox"/> Mandarines <input type="checkbox"/> Síndria <input type="checkbox"/> Meló <input type="checkbox"/> Préssecs <input type="checkbox"/> Nectarines <input type="checkbox"/> Maduixes <input type="checkbox"/> Raïm <input type="checkbox"/> Figues <input type="checkbox"/> Prunes <input type="checkbox"/> Albercoc <input type="checkbox"/> Caquis <input type="checkbox"/> Nespre <input type="checkbox"/> Mango <input type="checkbox"/> Magrana <input type="checkbox"/> Nabius <input type="checkbox"/> Gerds <input type="checkbox"/> Fruits secs
VERDURES I TUBERCLES	<input type="checkbox"/> Albergínia <input type="checkbox"/> Api <input type="checkbox"/> Bledes <input type="checkbox"/> Espinacs <input type="checkbox"/> Carbassó <input type="checkbox"/> Carxofa <input type="checkbox"/> Ceba <input type="checkbox"/> Cogombres <input type="checkbox"/> Col <input type="checkbox"/> Coliflor <input type="checkbox"/> Enciam <input type="checkbox"/> Endívia <input type="checkbox"/> Escarola <input type="checkbox"/> Espàrrecs <input type="checkbox"/> Mongeta <input type="checkbox"/> Pebrot verd <input type="checkbox"/> Porros <input type="checkbox"/> Tomàquet <input type="checkbox"/> Pastanaga <input type="checkbox"/> Pebrot vermell <input type="checkbox"/> Patates <input type="checkbox"/> Naps <input type="checkbox"/> Patates <input type="checkbox"/> Remolatxa <input type="checkbox"/> Alls <input type="checkbox"/> Cols de Bruselles
CEREALS	<input type="checkbox"/> Cereals <input type="checkbox"/> Espagueti <input type="checkbox"/> Pasta sopa <input type="checkbox"/> Macarrons <input type="checkbox"/> Arròs <input type="checkbox"/> Civada <input type="checkbox"/> Pa torrat <input type="checkbox"/> Pa motlle <input type="checkbox"/> Pa <input type="checkbox"/> Farina <input type="checkbox"/> "Tortitas" arròs / blat
LLEGUMS	<input type="checkbox"/> Cigrons <input type="checkbox"/> Llenties <input type="checkbox"/> Fesols <input type="checkbox"/> Pèsols
CARNS	<input type="checkbox"/> Pollastre <input type="checkbox"/> Llom <input type="checkbox"/> Conill <input type="checkbox"/> Vedella <input type="checkbox"/> Gall dindi <input type="checkbox"/> Hamburgueses
EMBOTITS PER ENTREPÀ	<input type="checkbox"/> Pit gall dindi <input type="checkbox"/> Pernil Cuit <input type="checkbox"/> Pernil salat
OUS	<input type="checkbox"/> Ous
PEIX	<input type="checkbox"/> Peix blanc (llobarro, lluç, llenguado, gall, orada, etc.) <input type="checkbox"/> Peix blau (salmó, tonyina, sardines, seitons, truita, etc.) <input type="checkbox"/> Calmars/sípia/pop <input type="checkbox"/> Marisc (gambes, escopinyes, musclos, cloïsses, etc.)
CONSERVES	<input type="checkbox"/> Olives <input type="checkbox"/> Marisc <input type="checkbox"/> Tonyina al natural/oli d'oliva <input type="checkbox"/> Llegums <input type="checkbox"/> Tomàquet <input type="checkbox"/> Blat <input type="checkbox"/> Verdures
GREIXOS	<input type="checkbox"/> Mantega <input type="checkbox"/> Margarina <input type="checkbox"/> Oli d'oliva <input type="checkbox"/> Oli de girasol
CONDIMENTS I ALTRES	<input type="checkbox"/> Vinagre Mòdena <input type="checkbox"/> Vinagre de vi/sidra <input type="checkbox"/> Mostassa <input type="checkbox"/> Kexxup <input type="checkbox"/> Pebre <input type="checkbox"/> Llorer <input type="checkbox"/> Altres espècies <input type="checkbox"/> Julivert/orenga/alfàbrega
BEGUDES	<input type="checkbox"/> Aigua <input type="checkbox"/> Cafè <input type="checkbox"/> Infusions <input type="checkbox"/> Refrescs 0% <input type="checkbox"/> Altres
ALTRES	

MESURES ANTROPOMÈTRIQVES

Data: _____ Pes: _____ Talla: _____ IMC: _____

OBJECTIUS PER A LA PROPERA VISITA

Objectiu antropomètric: _____

Objectiu dietètic: _____
_____Objectiu d'activitat física: _____

SIGNATURES

“Jo, _____ em proposo fermament complir
els objectius anteriorment mencionats per la propera visita”.

Signatura participant

Signatura mare/pare/tutor

Aquest material ha estat desenvolupat com a Suport en el tractament de l'obesitat infantil en l'assaig clínic Obemat2.0 (ClinicalTrials.gov Identifier: NCT03749200).

El protocol detallat de l'estudi ha estat publicat amb la següent referència Luque V, Feliu A, Escribano J, Ferré N, Flores G, Monné R, Gutiérrez-Marín D, Guillen N, Muñoz-Hernando J, Zaragoza-Jordana M, Gispert-Llauradó M, Rubio-Torrents C, Núñez-Roig M, Alcázar M, Ferré R, Basora JM, Hsu P, Alegret-Basora C, Arasa F, Venable M, Singh P, Closa-Monasterolo R. The Obemat2.0 Study: A Clinical Trial of a Motivational Intervention for Childhood Obesity Treatment. *Nutrients* 2019. doi: 10.3390/nu11020419.

Han participat en aquest projecte de recerca investigadors i clínics de l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus, Hospital Universitari de Tarragona Joan XXIII, la Universitat Rovira i Virgili, l'Institut d'Investigació Sanitària Pere Virgili, equips d'Atenció Primària de l'Institut Català de la Salut i Sagessa i IDIAP Jordi Gol.



Obemat2.0 Study Group: Closa-Monasterolo R, Feliu-Rovira A, Escribano J, Ferré N, Luque V, Zaragoza-Jordana M, Gispert-Llauradó M, Rubio-Torrents C, Gutiérrez-Marín D, Muñoz-Hernando J, Núñez-Roig M, Alcázar M, Sentís S, Esteve M (Pediatric Nutrition and Human Development Research Unit, Universitat Rovira i Virgili, IISPV, Reus). Monné-Geloch R, Basora JM, Flores G, Hsu P, Rey-Reñones C, Alegret C (Unitat de Suport a la Recerca Tarragona-Reus, Fundació Institut Universitari per a la recerca a l'Atenció Primària de Salut Jordi Gol i Gurina (IDIAPJGol), Reus, Spain); Guillen N, Alegret-Basora C, Ferré R (Hospital Universitari Sant Joan de Reus); Arasa F (Hospital Verge de la Cinta de Tortosa, Institut Català de la Salut); Alejos AM, Diéguez M, Serrano MA, Mallafré M, González-Hidalgo R, Braviz L, Resa A, Palacios M, Sabaté A, Simón L (Hospital Lleuger de Cambrils, Sagessa); Losilla AC, De La Torre S, Rosell L, Adell N, Pérez C, Tudela-Valls C, Caro-Garduño R, Salvadó O, Pedraza A, Conchillo J, Morillo S (CAP Llibretat, Reus, Institut Català de la Salut); Garcia S, Mur EM, Paixà S, Tolós S, Marfín R, Aguado FJ, Cabedo JL, Quezada LG (CAP Marià Fortuny, Reus, Sagessa); Domingo M, Ortega M, Garcia RM, Romero O, Pérez M, Fernández M, Villalobos ME (CAP Salou, Institut Català de la Salut); Ricomà G, Capell E, Bosch M, Donado A, Sanchis FJ, Boix A, Goñi X, Castilla E, Pinedo MM, Supersaxco L, Ferré M, Contreras J (CAP Rambla Nova, Institut Català de la Salut, Tarragona); Sanz-Manrique N, Lara A, Rodríguez M, Pineda T, Segura S, Vidal S, Salvat M (CAP Les Borges del Camp-Montroig del Camp, Institut Català de la Salut); Mimbbrero G, Albareda A, Guardia J, Gil S, LopezM(CAP Sant Pere, Reus, Institut Català de la Salut); Ruiz-Escusol S, Gallardo S (CAP Bonavista-La Canonja, Tarragona, Institut Català de la Salut); Machado P, Bocanegra R (CAP Torreforta-La Granja, Tarragona, Institut Català de la Salut); Espejo T, Vendrell M (ABS Vandellòs-L'Hospitalet de l'Infant, Sagessa); Solé C, Urbano R, Vázquez MT, Fernández-Antuña L (CAP Muralles, Tarragona); Barrio M, Baudoin A, González N (CAP El Morell, Institut Català de la Salut); Olivé R, Lara RM, Dinu C, Vidal C (CAP Sant Pere i Sant Pau, Tarragona, Institut Català de la Salut); González S, Ruiz-Morcillo E, Ainsa ME, Vilalta P, Aranda B (CAP Sant Salvador, Tarragona, Institut Català de la Salut); Boada A, Balcells E (ABS Alt Camp Est, Vilarodona, Institut Català de la Salut); Michelle Venable, Priya Singh (MRC Elsie Widdowson Laboratory, Cambridge, UK). Il·lustracions: Jordi Cabré (graphitmedia.com)

Projecte finançat per l'Institut de Salut Carlos III, convocatòria 2015 de concessió de subvencions de "Acción Estratégica en Salud" 2013-2016, amb el codi expedient PI15 / 00970 i PI15/01411, cofinançat per la Unió Europea a través de Fons Europeu de Desenvolupament Regional (FEDER).



PUBLICACIONS DE LA UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Av. Catalunya, 35 · 43002 Tarragona

Tel. 977 558 474 · publicacions@urv.cat

www.publicacions.urv.cat



1a edició: març de 2020

ISBN (paper): 978-84-8424-849-1

ISBN (PDF): 978-84-8424-850-7

DOI: 10.17345/9788484248491

Dipòsit legal: T 427-2020



Cita el llibre.



Consulta el llibre a la nostra web.



Libre sota una llicència Creative Commons BY-NC-SA.



Publicacions de la Universitat Rovira i Virgili és membre de la Unión de Editoriales Universitarias Españolas i de la Xarxa Vives d'Universitats, fet que garanteix la difusió i comercialització de les seves publicacions a l'Estat espanyol i arreu del món.



PROGRAMA PER AL TRACTAMENT DE L'OBESITAT INFANTIL
FITXES DE MATERIAL MOTIVACIONAL I EDUCATIU

Document inclòs al Registre de la Propietat Intel·lectual de la Oficina Benelux amb el títol "Motivational Approach to Treat Childhood Obesity (OBEMAT20)_MAT". I-Depot number: 119353
Authors: Luque Moreno, Veronica; Feliu Rovira, Albert; Guillen Rey, Núria; Gutiérrez Marin, Desirée; Escibano Subías, Joaquín; Closa Monesterolo, Ricardo; Ferré Pallàs, Natàlia; Cabré Ambrós, Jordi
Institutions: IISPV, URV