

# Promovem bons hàbits “perquè tothom mengi millor”

## “El TAS arrodoneix el projecte de bons hàbits alimentaris de l'escola”

—  
**Carles Pascual**  
Professor del Col·legi Oms i de Prat

Carles Pascual és professor de Biologia, Matemàtiques i Informàtica a l'ESO del Col·legi Oms i de Prat. També és el responsable d'impulsar el projecte TAS de la Fundació Àlicia a l'escola, concretament amb els alumnes de tercer d'ESO. L'objectiu del projecte és millorar la qualitat de vida dels adolescents i motivar-los per a tenir bons hàbits alimentaris i activitat física.

Aquest és el segon any que els alumnes de tercer d'ESO d'Oms i de Prat duen a terme el TAS (Tu i Àlicia per la Salut) durant el crèdit de síntesis. El TAS promou l'equilibri entre l'alimentació i l'activitat física i ho fa “amb un itinerari de treball atractiu i pedagògic”. La Fundació Àlicia “s'ho ha currat, fa participar la canalla en les activitats més atractives possibles com ara muntar una coreografia o fer sucs de taronja al pati”, afirma.

El Carles, que fa vint anys que treballa a l'escola, explica que Oms i de Prat no és una escola qualsevol, sinó que és “especial” en la promoció de l'alimentació saludable: “Forma part del nostre tret diferencial de centre. El TAS arrodoneix el projecte de bons hàbits alimentaris de l'escola, és una eina més. El retorn és molt interessant, els nens s'ho passen, com diuen ells, superguai i realment veus un canvi en la seva actitud”.

Enguany a l'escola s'han incorporat novetats en el desenvolupament del TAS durant el crèdit de síntesis, com “involucrar restaurants de Manresa: un grup d'alumnes ha millorat les seves webs i ha ampliat la informació relativa als menús i cartes” o el fet que els alumnes de tercer expliquen als de primària com ha de ser un bon esmorzar. “Involucrem a tota l'escola i això converteix el TAS en un projecte d'èxit”, conclou.





**La Fundació Catalunya La Pedrera, amb la Fundació Alícia com a referent, contribueix a millorar l'alimentació de les persones i, en conseqüència, la seva qualitat de vida, tant present com futura. Investigar i fomentar la cuina i la bona alimentació és una fórmula d'inversió en salut per a la societat, per a aconseguir que les persones puguin viure amb més benestar i autonomia el màxim temps possible.**

**L'objectiu és que tothom mengi millor -més bo, més sa i més sostenible-, adaptat en funció de les cultures i les tradicions i a qualsevol situació de vida de les persones.**

## Actuacions en la comunitat educativa

Una línia de treball és la promoció, a través de la cuina, d'hàbits alimentaris saludables entre nens i adolescents, i alhora el consum conscient i sostenible. Família i escola són els nuclis bàsics d'actuació des d'on s'aconsegueix millorar la salut i els bons hàbits i, per tant, la qualitat de vida dels infants. Educar en alimentació i en un estil de vida saludable és invertir per a incrementar la qualitat de vida.

El programa **TAS (Tu i Alícia per la Salut)** es va iniciar el 2011 amb la col·laboració de **Mondelez International Foundation**. L'objectiu és l'estudi i promoció d'hàbits saludables en adolescents de catorze i quinze anys, quan són a tercer d'ESO. És un programa eficaç i gratuït, centrat en la millora dels hàbits alimentaris dels joves a través de la cuina i la promoció d'un estil de vida actiu. El 2018 s'ha seguit amb la implementació a escoles i instituts, i també amb una millora contínua tant de l'accés a la plataforma com dels continguts. Durant el curs se n'han beneficiat directament 1.950 alumnes.

Amb el **TAS adaptat a discapacitat intel·lectual** el programa s'ha adaptat a les necessitats de joves amb discapacitat intel·lectual lleu i moderada i a les possibilitats dels centres que els formen i acompanyen. Segons la Societat Espanyola de l'Estudi d'Obesitat, aquestes persones solen tenir estils de vida menys saludables, amb escassa activitat física i alimentació desequilibrada i per això solen presentar sobrepès i obesitat. S'ha col·laborat amb educadors i tutors especialitzats per adaptar el programa a les necessitats del col·lectiu a través de sessions dinàmiques i atractives que incentiven la participació. El curs 2018-19 és el primer que el programa s'aplica en els centres col·laboradors amb l'objectiu d'expandir-lo a partir del pròxim curs.

Amb la col·laboració de la fundació **Ayuda en Acció** s'han fet accions de promoció de bons hàbits i educació en alimentació a escoles i instituts d'estructura social complexa a Saragossa, Cornellà de Llobregat i Santa Coloma de Gramenet. S'han realitzat tallers centrats en educar en el consum de verdures, llegums, fruita i peix, i fomentar un esmorzar complet. Les actuacions han implicat també a professorat i famílies. S'han beneficiat directament del programa 575 persones.

El **Col·legi Oms i de Prat de Manresa**, de la Fundació Catalunya La Pedrera, té l'alimentació com a eix d'interès formatiu, no només per als alumnes sinó també per a tota la comunitat educativa, professorat i famílies. L'escola s'ha convertit en un **centre de referència en alimentació saludable**. Juntament amb la Fundació Alícia s'han desenvolupat activitats i estratègies per a proporcionar als alumnes els coneixements i habilitats indispensables per a arribar a prendre decisions responsables en salut, convertint la cuina en una eina realment útil per a ajudar a gestionar una alimentació més sana i sostenible.

Finalment, treballem en la creació de coneixement en l'àmbit escolar. L'obesitat infantil està adquirint unes proporcions alarmants en molts països i suposa un problema greu que s'ha d'abordar amb urgència. Al 2016, 124 milions de nens i adolescents tenien obesitat, i uns altres quaranta-un milions, sobrepès i obesitat. Uns impactes que s'han multiplicat per deu en els últims quaranta anys. Davant d'aquestes dades alarmants, la Fundació Alícia crea coneixement a través de projectes per millorar el vessant educatiu a les escoles i el servei als menjadors escolars, perquè la ciència evidència una estreta relació entre l'obesitat infantil i els canvis en el consum d'aliments i en la seva disponibilitat, assequibilitat i comercialització. També hi col·labora el descens de l'activitat física.

Sessió del TAS per a discapacitats feta a Món Sant Benet.



## Millora de la restauració col·lectiva i social

Hem desenvolupat diferents estratègies i actuacions per a **adequar l'oferta alimentària a les escoles**. Aquest treball s'ha centrat en millorar les elaboracions tant des d'un punt de vista nutricional com educatiu, fomentant el consum de producte de proximitat i de temporada. L'objectiu és aconseguir una oferta als menjadors que sigui plaent, saludable, sostenible i adaptada a les necessitats dels infants. Les actuacions realitzades són les següents:

- Programa **Menja d'aquí** als menjadors escolars de l'Alt Urgell i Cerdanya amb l'objectiu de millorar l'acceptació dels menús a les escoles i, a la vegada, fomentar i potenciar el consum dels productes del territori i respectar la seva temporalitat.

- **Jornades professionals de menjadors escolars** de forma coordinada amb l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT), dirigides a formar professionals vinculats a menjadors escolars. Es busca compartir problemàtiques, facilitar eines i compartir coneixement per a aconseguir una alimentació saludable i sostenible als centres.

- **Mètode per a la millora del servei de menjadors escolars**. Al llarg de 2018 s'ha desenvolupat una estratègia pràctica que faciliti que els àpats que es serveixen als centres educatius, l'àpat principal per a la majoria dels joves comensals, siguin més sostenibles i saludables. Els referents alimentaris i els patrons de comportament que s'estableixen durant la infància condicionen la manera en que cadascú es relaciona amb el menjar a l'edat adulta.

- En col·laboració amb el servei de càtering escolar Campos Estela s'ha treballat per a definir les accions que millor s'adapten a un model que asseguri una alimentació totalment responsable i faciliti que els comensals i les seves famílies es consciencin sobre aquests valors imprescindibles.

- **Millora de l'alimentació de la gent gran**. Segons dades de l'Institut Nacional d'Estadística, a l'any 2050 més del 30% de la població tindrà més de seixanta-cinc anys. Un envelliment saludable depèn de factors socioeconòmics, genètics, de salut, d'activitat física, de relacions socials, i també, de l'alimentació. Per això la Fundació Alicia ha treballat per a establir les bases de coneixement sobre alimentació i cuina orientades a aconseguir millorar el benestar de la gent gran i allargar al màxim la seva autonomia, en les següents línies de treball:

- **Desenvolupar nous prototips alimentaris**. L'alimentació de la gent gran s'ha d'adaptar al moment vital, necessitats i requeriments nutricionals. Les solucions a desenvolupar estan basades en l'evidència científica i l'experimentació amb l'objectiu d'incidir en la millora dels hàbits alimentaris i benestar general.

- **Caracteritzar l'avi del futur**. S'investiga quines seran les necessitats i comportaments socials de les persones d'edat avançada ja que, atès que el món de l'alimentació evoluciona constantment, cal conèixer les preferències futures del col·lectiu i acotar nous conceptes ajustats segons necessitats i hàbits de consum.

- Per a establir i transferir aquest coneixement, el setembre de 2018 ha tingut lloc a Món Sant Benet la **primera Jornada d'envelliment saludable**, instaurant-se com a jornada de referència per la seva qualitat tècnica.

- **Residències**. S'ha treballat amb la residència Ors de Barcelona en la millora dels serveis i la qualitat de l'alimentació que ofereixen al seu centenar d'usuaris. S'han planificat menús setmanals valorats nutricionalment amb el gramatge per ració corresponent i cobrint les recomanacions establertes segons el grup d'edat.

- S'han dissenyat continguts específics per formar els responsables de l'alimentació de residències i centres sociosanitaris sobre **alimentació amb textura modificada**, amb un seminari pràctic per a vint-i-cinc professionals. Aquest model de transferència s'aplicarà periòdicament per a divulgar el coneixement i arribar al màxim de centres.



Professionals relacionats amb els menjadors escolars en les jornades realitzades per ASPCAT a Fundació Alicia.

## Tallers específics sobre alimentació

El format més utilitzat per la Fundació Alicia per a transferir el coneixement a tot tipus de públic són els tallers, amb continguts i metodologies que s'adaptin a les necessitats dels assistents. Món Sant Benet és el centre principal on es realitzen, sobretot per a escolars. Durant el 2018, 4.872 persones s'han beneficiat directament d'aquestes activitats.

Tipus de taller	Descripció	Beneficiaris
Per a col·lectius amb necessitat especials	Divulgació i demostració culinària adaptada als requeriments alimentaris de diferents tipus d'afeccions de la salut i/o situacions socials.	485
Per a personal d'entitats	Promoció de bons hàbits i alimentació saludable.	608
Per a residències i centres sociosanitaris	Divulgació i transferència a cuiners i cuidadors. Sessions culinàries demostratives segons l'alimentació adequada a les persones grans, la planificació dels seus menús i la dieta nutricionalment equilibrada adaptant i modificant la textura dels aliments.	45
Cuina, alimentació i salut	Formats a mida de les necessitats d'entitats, centres, associacions i tot tipus de col·lectius que volen canalitzar el coneixement d'Alicia vinculant-lo a les seves pròpies necessitats o de les persones amb què es relacionen.	1.209
Innovació, cuina i continguts vinculats	Formats a mida de les necessitats d'entitats, centres, associacions i tot tipus de col·lectius que volen canalitzar el coneixement relacionat amb la innovació i cuina d'Alicia vinculant-lo a les seves pròpies necessitats de les persones amb què es relacionen.	2.115
<b>TOTAL</b>		<b>4.872</b>

Taller de la Fundació Alicia sobre tècniques culinàries en col·laboració amb Càritas.





## Festa Alícia't

La sisena edició de la Festa Alícia't, celebrada el cap de setmana del 28 i 29 d'abril, va omplir totes les places dels tallers i va portar a Món Sant Benet una important aflluència de públic. Any rere any, Alícia't es fa gran amb l'objectiu de difondre bons hàbits alimentaris a través de la pràctica d'una cuina saludable, fàcil i divertida. La iniciativa està organitzada per la Fundació Catalunya La Pedrera, la Fundació Alícia i la Diputació de Barcelona.

Tant a la jornada de dissabte com a la de diumenge es va fer un ple absolut als tallers, amb un total de 1.500 places el dissabte i més de 1.600 el diumenge. Els assistents van poder aprendre sobre els fermentats, descobrir la varietat de 'healthy street food' existent, repensar les croquetes del segle XXI o aprendre a cuinar les receptes de l'àvia al microones, entre altres propostes. També els més menuts van poder gaudir de tallers i activitats de lleure i diversos espectacles infantils. Un dels plats forts va ser el concert del grup Xiula a l'escenari del Prat que va fer ballar i cantar petits i grans.



Taller per a famílies Compro i cuino realitzat durant la sisena edició de la Festa Alícia't.



La festa omple també d'activitat el Prat de Món Sant Benet.

Promovem bons hàbits "perquè tothom mengi millor"

## Impacte social

	Beneficiaris
<b>Accions en la comunitat educativa</b>	<b>3.588</b>
Programa TAS (Tu i Alícia per la Salut)	1.950
Ayuda en acció	575
Col·legi Oms i de Prat	720
Altres actuacions	343
<b>Millora de la restauració col·lectiva i social</b>	<b>2.995</b>
Projectes i actuacions a residències de Barcelona, sector de la restauració a Lloret de Mar -amb l'Agència Catalana de Salut Pública- i a menjadors escolars de l'Alt Urgell i Cerdanya	
<b>Tallers específics sobre alimentació</b>	<b>4.872</b>
<b>Alícia't</b>	<b>4.900</b>
<b>TOTAL</b>	<b>16.355</b>