



### Tallers de salut alimentària a les escoles i formació de formadors

Data de reconeixement: 22 de novembre de 2019

Revisió: 00

Es recomana que aquest document sigui citat de la manera següent: Barberà-Orús Esther, Anton-Fanlo, Albert, Aldrufeu-Oriols Lluís, Altet-Torné Xavier, Bofill-de-Valls Lluís, Carreira-González Mònica, Descamps-Henares Sandra, Orta-Ramirez Alicia, Pérez-Pèrez Isabel, Rodríguez-González Manuel J. Tallers de salut alimentària a les escoles i formació de formadors. Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT), Departament de Salut, Generalitat de Catalunya, Barcelona, Spain

**Nota dels autors:**

Volem advertir que aquest és un treball de camp efectuat per professionals de la salut pública en el marc del programa de gestió de coneixement de l'ASPCAT, que pretén ajudar-los a desenvolupar i millorar les seves tasques professionals. En aquest sentit, aquest treball no té pretensions acadèmiques. Qualsevol consideració que es vulgui fer serà benvinguda (gestioconeixement.salut@gencat.cat)

Alguns drets reservats

© 2019, Generalitat de Catalunya. Agència de Salut Pública de Catalunya



Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement - No Comercial-Sense Obres Derivades 4.0 Internacional.

La llicència es pot consultar a la pàgina [web de Creative Commons](#)

**Edita:**

Agència de Salut Pública de Catalunya

**Autors:**

**Moderadors i portaveus**

Cognoms, nom	Lloc de treball	Correu electrònic
<b>Barberà Orús, Esther</b>	SSP Baix Llobregat i l'Hospitalet, ASPCAT	esther.barbera@gencat.cat
Anton Fanlo, Albert	Servei de control alimentari i intervencions, ASPB	aanton@aspb.cat

Cognoms, nom	Lloc de treball	Correu electrònic
<b>Aldrufeu Orriols, Lluís</b>	SDR de Barcelona, ASPCAT	laldrufeu@gencat.cat
<b>Altet Torné, Xavier</b>	SSP Baix Llobregat i l'Hospitalet, ASPCAT	Xavier.altet@gencat.cat
<b>Bofill de Valls, Lluís</b>	SSP Baix Llobregat i l'Hospitalet, ASPCAT	Lluís.bofill@gencat.cat
<b>Carreira González, Mònica</b>	Nutricionista privada a <i>Alimentación sana y saludable</i>	alimentaciónsanasaludable@gmail.com
<b>Descamps Henares, Sandra</b>	Tècnica de qualitat a Eurest Catalunya	sandes@eurest-colectividades.com
<b>Orta Ramirez, Alicia</b>	Responsable de relacions internacionals i professora  Grau de Nutrició Humana i Dietètica - Blanquerna - Universitat Ramon Llull	Aliciaor1@blanquerna.url.edu
<b>Perez Pèrez, Isabel</b>	Responsable d'innovació pedagògica – Blanquerna- Universitat Ramón Llull	isabelpp@blanquerna.url.edu
<b>Rodriguez González, Manuel J</b>	SSP Baix Llobregat i l'Hospitalet, ASPCAT	mjrodriguez@gencat.cat

**Col·laboradors:**

Cognoms, nom	Lloc de treball
Salvador Castells, Gemma	SDG de Promoció de la Salut, ASPCAT

# Índex

<b>Resum executiu .....</b>	<b>5</b>
<b>Resumen ejecutivo .....</b>	<b>5</b>
<b>Executive abstract .....</b>	<b>6</b>
<b>1. Introducció.....</b>	<b>7</b>
<b>2. Objectius.....</b>	<b>8</b>
2.1. Tallers a les escoles .....	8
2.2. Formació de formadors.....	8
2.3. Avaluació de les dades dels tallers .....	8
<b>3. Descripció del projecte .....</b>	<b>9</b>
3.1. Tallers a les escoles .....	9
3.1.1. Projecció de les fitxes d'higiene alimentària: cinc claus de seguretat alimentària (presentació de Power-Point) .....	9
3.1.2. Representació teatral de la contaminació encreuada.....	9
3.1.3. Vídeo de les "quatre normes".....	9
3.1.4. Projecció del vídeo del Canal Salut "Petits canvis per menjar millor" .....	10
3.1.5. Projecció de "5 al dia i aigua" (presentació de Power-Point).....	10
3.1.6. Joc interactiu "Una bona macedònia?" (DIBA) .....	10
3.1.7. Vídeo "8 vasos al dia" .....	10
3.2. Formació de formadors .....	11
<b>4. Conclusions.....</b>	<b>12</b>
<b>5. Annexos .....</b>	<b>13</b>

## Resum executiu

La CoP Tallers de salut alimentària a les escoles i formació de formadors va dissenyar els tallers que imparteix a les escoles des de l'any 2012 amb l'objectiu de millorar coneixements, habilitats i actituds de la població en salut alimentària.

El nostre objectiu general és millorar l'educació en salut alimentària per millorar la salut de la població. Els objectius específics són l'assoliment i aprofitament dels continguts en seguretat alimentària i petits canvis en nutrició per part dels alumnes, tant els infants com les persones que es formen en el programa.

Descripció del projecte i resultats:

- **Tallers a les escoles:** els formadors (inspectors de salut) han impartit un total de vint tallers a nou escoles diferents de l'Hospitalet de Llobregat, d'octubre de 2018 a maig de 2019. S'utilitzen mitjans audiovisuals (presentacions de Power-Point i vídeos), una representació teatral sobre la contaminació encreuada amb els nens, el joc interactiu "Fem una macedònia?" i, finalment, el còmic de les "4 normes" que es regala a tots els assistents al taller.
- **Programa de formació de formadors:** s'ha elaborat un programa amb classes presencials i pràctiques per a formar el personal que impartirà els tallers.

En aquesta edició hem impartit formació a més de 500 alumnes i mestres. També hem elaborat un programa de formació de formadors per arribar a molta més població i tenir més difusió al territori, amb benefici per als formadors, els mestres, els alumnes, i les seves famílies. A llarg termini, el benefici és per a la població en general.

## Resumen ejecutivo

La CoP Talleres de salud alimentaria en las escuelas y formación de formadores, con el objetivo de mejorar conocimientos, habilidades y actitudes de la población en salud alimentaria, ha diseñado e imparte talleres en las escuelas desde el año 2012.

El objetivo general es mejorar la educación en salud alimentaria para mejorar la salud de la población. Los objetivos específicos son la consecución y el aprovechamiento de los contenidos por parte de los alumnos y de todas las personas que se formen en el programa.

Descripción del proyecto y resultados:

- Talleres en las escuelas. En esta edición, los formadores (inspectores de salud) han impartido un total de veinte talleres a nueve escuelas diferentes de Hospitalet de Llobregat, desde octubre de 2018 hasta mayo de 2019. Se utilizan medios audiovisuales (presentaciones de Power-Point y vídeos), una representación de teatro sobre la contaminación cruzada con los niños, un juego interactivo (¿Hacemos una macedonia?) y finalmente el cómic de las Cuatro normas, que se regala a todos los asistentes al taller.
- Programa de formación de formadores. Se ha elaborado un programa con clases presenciales y prácticas para formar al personal que impartirá los talleres.

En la edición actual se ha impartido formación a más de 500 alumnos y maestros. También se ha elaborado un programa de formación de formadores para llegar a mucha más población y tener más difusión en el territorio, con beneficio para formadores, maestros, alumnos, y sus familias. A largo plazo, el beneficio es para la población en general.

## **Executive abstract**

The CoP on Food Safety Workshops at schools and training for trainers, with the objective of improving knowledge, skills and attitudes on food safety among the population, has designed and provides workshops at schools since 2012.

The general objective is to improve food safety education to improve population's health. Specific objectives are achieving and getting the most out of contents by trainees and other people enrolled in the programme.

Description of the project and results:

- School workshops. In this edition, trainers (health inspectors) have provided a total of 20 workshops at 9 schools in L'Hospitalet de Llobregat, from October 2018 till May 2019. Audiovisual media is used (PowerPoint presentations and videos), a theatre play on cross contamination together with children, an interactive play (Shall we make a fruit salad?), and finally, a comic strips on food safety's four principles, which is offered to all participants at the workshop.
- Training for trainers programme. A programme of face-to-face and practical lessons to train staff providing the workshops.

In the current edition more than 500 students and teachers have been trained. A training for trainers programme to arrive to a greater amount of population and to be extended throughout the territory has been prepared to benefit trainers, teachers, students, and their families. In the long run, benefit for the general population will be provided.

## 1. Introducció

La CoP Tallers de salut alimentària a les escoles i formació de formadors dissenya i imparteix tallers a les escoles des de l'any 2012 amb l'objectiu de millorar els coneixements, les habilitats i les actituds de la població en relació a la nutrició i la seguretat alimentària. Aquests tallers tenen com a eix de treball l'alimentació i la seguretat alimentària, i es fan mitjançant intervencions d'educació per a la salut a les escoles, com a estratègia de promoció de la salut dirigida a nens i nenes d'entre 5 i 12 anys d'edat amb la finalitat de:

- Millorar-ne els coneixements sobre l'alimentació saludable i la seguretat alimentària.
- Implicar els nens i nenes en aspectes del procés de desenvolupament de la seva salut, en el context social on viuen.
- Potenciar la promoció de la salut durant les etapes i els entorns clau del creixement per facilitar que els nens i nenes aprenguin a viure més saludablement.

Per aquest motiu, volem emfasitzar la necessitat de fomentar la promoció de la salut durant la infància i en l'entorn escolar. Els centres educatius, juntament amb la llar, són els àmbits socialitzadors clau on té lloc el desenvolupament de les persones en els seus estadis més primerencs, i exerceixen un paper important en la configuració de la conducta i els valors personals i socials de la infància i l'adolescència.

Tot i que l'ésser humà aprèn i continua amb la seva socialització al llarg de tota la vida, és durant la primera infància i la joventut quan es viuen els períodes de socialització més intensos. En aquests primers anys de la vida, la visió positiva de la salut troba l'espai idoni per a la seva comprensió en aprofitar els moments i contextos més adequats del seu desenvolupament vital. L'abordatge de la promoció de la salut des de l'òptica dels actius de salut, ha de potenciar accions que reforcin i utilitzin les fortaleces dels individus, per mantenir la salut o millorar-la.

Durant l'any 2019 s'incorporen a activitats ja fetes, activitats de contingut pedagògic en forma de tallers de formació de formadors dirigides als professionals que han de dinamitzar les activitats a les escoles. Els tallers suposen un valor afegit a les intervencions que ja s'han efectuat en els darrers anys des de la CoP. Per elaborar aquest projecte ens hem basat en l'aprenentatge significatiu, és a dir, assolir un aprenentatge eficaç, permanent i real, que tingui significat per als nens i nenes i els sigui útil per a la vida, entenent que l'aprenentatge no és únicament el resultat d'una sèrie de continguts transmesos, sinó que es construeix a través d'experiències, vivències, coneixements, sentiments i habilitats.

El programa de formació de formadors que es vol impulsar, sobre conceptes pedagògics bàsics dels formadors (en general professionals de la salut), ha de permetre unificar criteris, estratègies d'aprenentatge, metodologies i ha d'establir les millors condicions per afavorir el procés d'aprenentatge.

## **2. Objectius**

### **2.1. Tallers a les escoles**

Objectiu general:

Millorar l'educació de la població en salut alimentària: eduquem els alumnes pel seu benefici personal i perquè ho transmetin a les seves famílies.

Objectius específics:

- Assoliment i aprofitament dels continguts per part dels alumnes.
- Proporcionar coneixements bàsics de seguretat alimentària i d'alimentació saludable.

### **2.2. Formació de formadors**

Objectiu general:

Elaborar un programa de formació de formadors amb criteris pedagògics concrets i uniformar els continguts dels tallers de salut alimentària que s'impartiran a les escoles i/o a altres esdeveniments educatius.

Objectius específics:

- Compartir els criteris pedagògics.
- Consensuar la metodologia.
- Proporcionar el material pedagògic elaborat.
- Assegurar una formació homogènia dels formadors.
- Difusió de la formació als futurs formadors.

### **2.3. Avaluació de les dades dels tallers**

Aquest apartat s'abordarà en futures edicions de la CoP, en col·laboració amb una universitat per fer l'estudi de les dades. Actualment es considera la possibilitat de comptar amb un alumne o alumna del Grau de Nutrició Humana i Dietètica de la Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna - Universitat Ramon Llull.



### 3. Descripció del projecte

#### 3.1. Tallers a les escoles

S'han continuat els tallers a les escoles tal com s'ha fet en les altres edicions de CoP des de l'any 2011. En aquesta edició s'ha impartit un total de vint tallers a nou escoles diferents de l'Hospitalet de Llobregat, des d'octubre de 2018 fins a maig de 2019. S'ha arribat a un total de 476 alumnes amb els seus professors. L'esquema de taller que s'ha seguit ha estat el següent:

##### 3.1.1. Projectió de les fitxes d'higiene alimentària: cinc claus de seguretat alimentària (presentació de Power-Point)

Les fitxes es basen en el document de l'OMS 5 keys for food safety<sup>1</sup>. i en el tríptic de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària "4 normes per garantir la seguretat dels aliments que preparem"<sup>2</sup>. Mitjançant una presentació de Power-Point amb dibuixos que es projecta als infants, es repassen aquests conceptes de manera interactiva, se n'explica els continguts i es fan preguntes. Amb l'última diapositiva es treballa el concepte de *contaminació encreuada* mitjançant una representació teatral amb els nens (punt 4.1.2.)

##### 3.1.2. Representació teatral de la contaminació encreuada

Se sol·licita l'ajuda de cinc o sis infants voluntaris i se'ls disfressa amb uns petos. Hi ha tres (o dos) infants disfressats de microbi, un d'aliment cru, un d'aliment cuinat i un altre que acompanya el formador a berenar i al cinema. Es representen dues situacions, a la primera es guarden els aliments junts a la nevera sense protegir-los, i a l'altra es guarden un cop s'han protegit. En el primer cas, el formador i el nen que l'acompanya al cinema s'intoxiquen i acaben a l'hospital. En el segon cas, i després de berenar els aliments que s'havien protegit, se'n van al cinema. En el segon cas, es fa servir paper d'alumini com a material de protecció de l'aliment cuinat que es desa a la nevera (s'hi "embolica" el nen que fa d'aliment cuinat) per evitar la contaminació encreuada.

##### 3.1.3. Vídeo de les "quatre normes"

Un cop s'ha acabat la representació i s'han acomiadat amb un aplaudiment els actors novells, es projecta el vídeo (uns 8 minuts): "Quatre normes per garantir la seguretat dels aliments que

---

<sup>1</sup> Organització Mundial de la Salut: Cinco claves para la inocuidad de los alimentos, 2007. Disponible a [https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/en/5kys\\_Spanish.pdf?ua=1](https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/en/5kys_Spanish.pdf?ua=1)

<sup>2</sup> Quatre normes per preparar aliments segurs, Agència Catalana de Seguretat Alimentària, 2006. Generalitat de Catalunya. Disponible a [http://acsa.gencat.cat/web/.content/Publicacions/Consells-recomanacions/Consells\\_generals/4\\_normes/4normes\\_catala.pdf](http://acsa.gencat.cat/web/.content/Publicacions/Consells-recomanacions/Consells_generals/4_normes/4normes_catala.pdf)

preparem”<sup>3</sup> editat per l’Agència catalana de seguretat alimentària (ACSA), per repassar els conceptes treballats. En funció del temps que es disposa, es pot escurçar la projecció del vídeo (consta de quatre minívdeos d’uns dos minuts cada un)..

La píndola formativa de nutrició consta de les següents parts:

### **3.1.4. Projecció del vídeo del Canal Salut “Petits canvis per menjar millor”**

Es tracta d’un vídeo editat pel Departament de Salut que dura uns dos minuts i explica els petits canvis que cal fer per menjar de manera més saludable. Vam pensar d’integrar-la en el programa ja que resumeix de forma senzilla, pràctica i molt visual continguts molt importants.

### **3.1.5. Projecció de “5 al dia i aigua” (presentació de Power-Point)**

Un cop feta la introducció amb el vídeo anterior, es passa la presentació de la campanya “5 al dia i aigua”. Com amb les fitxes d’higiene alimentària, es projecta el Power-Point i es fan preguntes als assistents, al mateix temps que s’explica el contingut i se’ls anima al consum de les diferents varietats de fruites i verdures, preparades de diverses formes, i al consum d’aigua com a beguda principal dintre i fora dels àpats.

### **3.1.6. Joc interactiu “Una bona macedònia?” (DIBA)<sup>4</sup>**

L’última diapositiva del Power-Point anterior enllaça amb la pàgina de la Diputació de Barcelona (DIBA) que conté aquest joc multimèdia per fer una macedònia virtual. Fem que els nens escullin fruites, fins arribar a les cinc que es necessiten. Cada vegada que s’escull una fruita, apareixen les seves propietats nutricionals i organolèptiques a la pantalla; el nen o la nena que ha escollit la fruita les llegeix en veu alta. Al final del joc, apareixen a la pantalla les qualitats nutricionals de la macedònia que hem fet.

### **3.1.7. Vídeo “8 vasos al dia”<sup>5</sup>**

Com a final d’aquesta part, es projecta aquest vídeo de menys de dos minuts que és una cançó que explica els beneficis de prendre vuit gots d’aigua al dia (es diu que poden ser sis o vuit, en funció de la set, però que l’important és que sigui aigua i no un altre tipus de beguda ensucrada o gasosa.

---

<sup>3</sup> 4 Normes per garantir la seguretat dels aliments que preparem, Barcelona: Generalitat de Catalunya. Agència Catalana de Seguretat Alimentària, 2006.

<sup>4</sup> Una bona macedònia. Barcelona: Servei de Salut Pública, Diputació de Barcelona, 2018  
<https://media.diba.cat/diba/html/salutpublica/menjabe/2/>

<sup>5</sup> Fred Lammie. Casi creativo:2014. Video 8 vasos al dia  
<https://www.youtube.com/watch?v=dqwA5ZC8Tml>

### 3.2 Formació de formadors

El curs està dirigit a professionals de la salut i a altres professionals (docents, dietistes, nutricionistes, etc.) que han de presentar els tallers de salut alimentària a la població diana final, els alumnes de quart i cinquè d'educació primària.

La metodologia d'aquesta formació és la següent:

- Classes presencials on, a partir de base teòrica se seleccionen les estratègies metodològiques més adients i es revisa i consensua el material didàctic.
- Exercicis que faciliten la intervenció educativa i la comunicació.
- Practiques i un taller de salut alimentària a una escola.

Altres aspectes de la formació, com ara el pla de treball, els recursos, la durada, etc., consten al programa de formació annex a aquest document.

## 4. Conclusions

### **Beneficis per als professionals i la població en general**

El material elaborat tant serveix per als professionals que imparteixen els tallers, com per als mestres, alumnes, i les seves famílies, ja que aporta coneixements bàsics sobre salut alimentària (higiene i alimentació).

En aquesta edició, amb els tallers hem impartit formació a més de 500 alumnes i mestres. També hem elaborat un programa de formació de formadors amb què esperem arribar a molta més població i tenir més difusió al territori.

## 5. Annexos

Programa de formació de formadors en salut alimentària a les escoles.

Foto 1: Petos utilitzats en la representació de teatre amb els nens durant els tallers.





Foto 2: Reunió de treball de la CoP a l'edifici Salvany.

## **Programa de formació de formadors en salut alimentària**

---

### **1. Planificació de l'ensenyament i l'aprenentatge**

#### **1.1. Justificació**

La CoP Tallers de salut alimentària a les escoles: avaluació de l'impacte i formació de formadors, amb l'objectiu de millorar els coneixements, les habilitats i les actituds de la població en relació amb la nutrició i seguretat alimentària, ha dissenyat i imparteix tallers a les escoles des de l'any 2012. Aquests tallers tenen com a eix de treball l'alimentació i la seguretat alimentària; es fan mitjançant intervencions d'educació per a la salut a les escoles, com a estratègia de promoció de la salut dirigida a nens i nenes d'entre 5 i 12 anys d'edat, amb la finalitat següent:

- Millorar-ne els coneixements sobre l'alimentació saludable i la seguretat alimentària.
- Implicar els nens i nenes en diferents aspectes de la seva salut, en el seu context social<sup>1</sup>.
- Potenciar la promoció de la salut durant les etapes i en els entorns clau del creixement per fer que els nens i nenes aprenguin a viure més saludablement.

Per aquest motiu, volem emfasitzar la necessitat de fomentar la promoció de la salut durant la infància i en l'entorn escolar. Els centres educatius, juntament amb la llar, són els àmbits socialitzadors clau on té lloc el desenvolupament de les persones en els estadis més primerencs, i exerceixen un paper important en la configuració de la conducta i els valors personals i socials dels infants i els adolescents<sup>2</sup>.

Tot i que l'ésser humà aprèn i continua amb la seva socialització<sup>3</sup> al llarg de tota la vida, és durant la primera infància i la joventut quan es viuen els períodes més intensos de socialització<sup>4</sup>. En aquests primers anys de vida, la visió positiva de la salut troba un espai idoni per a la seva comprensió en aprofitar els moments i contextos més adequats del desenvolupament vital. L'abordatge de la promoció de la salut des de l'òptica dels actius de salut ha de potenciar accions que reforcin i utilitzin les fortaleces dels individus, per mantenir la salut o millorar-la<sup>5</sup>.

Durant l'any 2019 s'incorporen a activitats ja fetes, activitats de contingut pedagògic en forma de tallers de formació de formadors dirigits als professionals que han de dinamitzar les activitats a les escoles. Els tallers suposen un valor afegit a les intervencions que ja s'han efectuat en els darrers anys des de la CoP. Per elaborar aquest projecte ens hem

---

<sup>1</sup> Hernán M, Morgan A, Mena AL. Formación en salutogénesis y activos para la salud. Escuela Andaluza de Salud Pública- Serie Monografías EASP N° 5. Capítulo 1, Hernán M, Lineros C, Morgan A Los activos para la salud personales, familiares y comunitarios.

<sup>2</sup> *Ganar salud en la escuela. Guía para conseguirlo* Ministerio de Educación y Ministerio de Sanidad y Política Social . 2009 Disponible a <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/docs/ganarSaludEscuela.pdf>

<sup>3</sup> La socialització és el procés d'adquisició dels coneixements, els models, els valors, la manera de pensar o d'actuar pròpies de la societat en què la persona viu. Aquest procés s'inicia des del naixement i continua al llarg de la vida fins que conclou amb la mort.

<sup>4</sup> Rocher, G. Introducción a la Sociología general. 11ª edición). Barcelona, Herder,1990.

<sup>5</sup> Lindstrom, B. & Eriksson, M. The salutogenic approach to the making of HiAP/healthy public policy: illustrated by a case study . Glob Health Promot 2009; 16(1); 17-28.

basat en l'aprenentatge significatiu, és a dir, l'assoliment d'un aprenentatge eficaç, permanent i real, que tingui un significat per a les persones (nens i nenes) i els sigui útil per a la vida, entenent que l'aprenentatge no és únicament el resultat d'una sèrie de continguts transmesos, sinó que es construeix a través d'experiències, vivències, coneixements, sentiments i habilitats<sup>6</sup>.

El programa de formació de formadors que es vol impulsar, sobre els conceptes pedagògics bàsics dels formadors (en general professionals de la salut), ha de permetre unificar criteris, estratègies d'aprenentatge, metodologies i establir les millors condicions per afavorir el procés d'aprenentatge.

## **1.2. Població diana**

El contingut d'aquest curs està pensat per a professionals de la salut que hauran de presentar els tallers de salut alimentària a la població diana final, que són els alumnes de quart i cinquè d'educació primària.

## **1.3. Objectius**

### **1.3.1. Objectiu general**

Elaborar un programa de formació de formadors amb criteris pedagògics concrets i uniformar els continguts dels tallers de salut alimentària que s'impartiran a les escoles i en altres esdeveniments educatius.

### **1.3.2. Objectius específics**

- Compartir els criteris pedagògics.
- Consensuar la metodologia.
- Proporcionar material pedagògic.
- Assegurar la formació homogènia dels formadors.

## **1.4. Metodologia**

L'objectiu és que els participants puguin conèixer diferents mètodes que ajudin a una formació efectiva mitjançant:

- Classes presencials on, a partir de la fonamentació teòrica, se seleccionen les estratègies metodològiques més adients, es revisa i consensua el material didàctic.
- Exercicis que facilitin la intervenció educativa i la comunicació.
- Practiques en un taller de salut alimentària a l'escola.

## **1.5. Pla de treball**

### **1.5.1. Localització**

Aules equipades del Departament de Salut o d'altres organismes públics o privats.

---

<sup>6</sup> Pérez Jarauta, M. J. [et al.]. Manual de educación para la salud. Pamplona: Gobierno de Navarra, 2007



### 1.5.2. Durada del curs

El curs serà de 7 hores, repartides en 5 hores de preparació teòrica a les classes presencials i 2 hores de preparació pràctica en una escola.

## 1.6. Recursos

### 1.6.1. Humans

Es necessita com a mínim un formador de formadors per a cada curs que s'imparteixi, per a un total de 3 o 4 cursos per any, en funció de la demanda. Els formadors seran professionals del Departament de Salut o personal extern.

### 1.6.2. Materials

1.6.2.1. Aula amb capacitat per a 8-12 alumnes, equipada amb connexió a Internet, canó de projecció, ordinador, taules i cadires.

1.6.2.2. Material pedagògic desenvolupat a la CoP de tallers de salut alimentària a les escoles:

- Guió del taller (ordre i temps de les activitats).
- Fitxes d'higiene alimentària (Cinc claus de seguretat alimentària)
- Presentació de PPT Cinc al dia i beure aigua
- Petos de disfressa per a l'obra de teatre sobre la contaminació encreuada (en funció de la disponibilitat)
- Còmic *Quatre normes*
- Paper d'alumini
- Material multimèdia
  - Vídeo *Quatre normes*
  - Joc interactiu de la DIBA Fem una macedònia?
  - Vídeo Vuit vasos al dia

### 1.6.3. Econòmics

Es necessiten petos addicionals per a la representació de teatre (cada equip format en necessita un), paper d'alumini i el còmic *Quatre normes*.

## 1.7. Avaluació

L'avaluació s'ha de fer en diferents fases:

- Primera fase:
  - Quantificació de la difusió del programa en funció del nombre de (1) formadors formats i del nombre (2) de sessions i (3) nombre d'alumnes que han assistit als tallers de salut alimentària impartit pels formadors.
  - Enquesta de satisfacció dels assistents al curs de formació de formadors.
- Segona fase: enquesta de satisfacció dels assistents als tallers de salut alimentària.

## 2. Continguts dels tallers

Els tallers consten de dues parts: a la primera part es parla de les normes bàsiques d'higiene alimentària (30-35 minuts), i la segona és una píndola de nutrició sobre el consum d'aigua com a beguda principal i el de les 5 racions de fruites i verdures al dia (25-30 minuts).

A continuació s'expliquen breument els continguts de cada part:

### 2.1. Higiene alimentària

- 2.1.1. Projectió de la presentació de Power-Point: fitxes d'higiene alimentària (Cinc claus de seguretat alimentària).

Aquestes fitxes es basen en el document de l'OMS *Five keys for food safety*<sup>7</sup> i en el tríptic de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària *Quatre normes per garantir la seguretat dels aliments*<sup>8</sup>. Mitjançant una presentació de PowerPoint amb dibuixos que es projecta als infants es repassen aquests conceptes de manera interactiva, explicant-ne els continguts i fent-los preguntes. A l'última diapositiva es treballa el concepte de *contaminació encreuada* mitjançant una representació teatral amb els nens (punt 2.1.2.)

- 2.1.2. Representació teatral de la contaminació encreuada

Se sol·licita l'ajuda de cinc o sis infants voluntaris i se'ls disfressa amb uns petos. Hi ha tres (o dos) infants disfressats de microbis, un d'aliment cru, un d'aliment cuinat i un altre que acompanya el formador a berenar i al cinema. Es representen dues situacions, en la primera es guarden els aliments barrejats a la nevera sense protegir-los i, en l'altra, es guarden un cop s'han protegit. En el primer cas, el formador i el nen que l'acompanya al cinema s'intoxiquen i acaben a l'hospital. En el segon cas, després de berenar, se'n van al cinema. En aquest cas es fa servir paper d'alumini com a protecció de l'aliment cuinat, que es desa a la nevera ("s'embolica" del nen que fa d'aliment cuinat) i així s'evita la contaminació encreuada.

- 2.1.3. Vídeo *Quatre normes*

Un cop s'acaba el teatre i s'acomiaten amb un aplaudiment els actors novells, es projecta el vídeo de vuit minuts i mig *Quatre normes per garantir la seguretat dels aliments que preparem*<sup>9</sup> editat per l'Agència catalana de seguretat alimentària (ACSA) per repassar els conceptes estudiats. Es pot escurçar la projecció del vídeo (consta de quatre minívdeos d'uns dos minuts cada un) en funció del temps disponible.

---

<sup>7</sup> Organización Mundial de la Salud: *Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos*, 2007. Disponible a [https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/en/5kys\\_Spanish.pdf?ua=1](https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/en/5kys_Spanish.pdf?ua=1)

<sup>8</sup> Quatre Normes per preparar aliments segurs, Barcelona 2006, Agència Catalana de Seguretat Alimentària, : Generalitat de Catalunya.. [http://acsa.gencat.cat/web/.content/ Publicacions/Consells-recomanacions/Consells\\_generals/4\\_normes/4normes\\_catala.pdf](http://acsa.gencat.cat/web/.content/ Publicacions/Consells-recomanacions/Consells_generals/4_normes/4normes_catala.pdf)

<sup>9</sup> Quatre normes per preparar aliments segurs, 2006. Barcelona. Generalitat de Catalunya. Agència Catalana de Seguretat Alimentària. <https://www.youtube.com/watch?v=HL1FOPxe0vw>

2.1.4. Còmic *Quatre normes*<sup>10</sup>

Al final del taller (després d'haver fet la píndola de nutrició ) es diu als assistents que hi ha un exemplar del còmic *Quatre normes* per a cada un d'ells, i els donem al professor o professora perquè els reparteixi després. Es diu als nens i nenes que aquesta informació l'han de compartir amb la seva família, perquè tots n'estiguin assabentats.

**2.2. Nutrició: Programes Cinc al dia i consum d'aigua**

La píndola formativa de nutrició consta de les parts següents:

2.2.1. Projectió de la càpsula de Canal Salut *Petits canvis per menjar millor*<sup>11</sup>

Aquesta càpsula és un vídeo editat pel Departament de Salut que dura uns dos minuts i explica els petits canvis a fer per menjar de manera més saludable. S'ha integrat al programa ja que resumeix continguts molt importants de forma senzilla, pràctica i molt visual.

2.2.2. Projectió de la presentació de Power-Point Cinc al dia i aigua

Un cop feta la introducció amb el vídeo anterior, es fa l'exposició de Cinc al dia i aigua. Així, com amb les fitxes d'higiene alimentària, es passa la presentació i es fan preguntes als assistents, alhora que se n'explica el contingut, i se'ls anima al consum de les diferents varietats de fruita i verdures preparades de diverses formes, i al consum d'aigua com a beguda principal durant i fora dels àpats.

2.2.3. Joc interactiu de la DIBA Una bona macedònia<sup>12</sup>

L'última diapositiva de la presentació anterior és un enllaç a la pàgina de la Diputació de Barcelona (DIBA) on hi ha aquest joc multimèdia per fer una macedònia virtual. Fem que els nens escullin fruites, fins arribar a les cinc que es necessiten. Cada vegada que s'escull una fruita, apareixen les seves propietats nutricionals i organolèptiques en pantalla, que llegeix en veu alta el nen que ha escollit la fruita . Al final del joc, apareixen les qualitats nutricionals de la macedònia que hem fet.

2.2.4. Vídeo *8 vasos al dia*<sup>13</sup>

Com a final d'aquesta part, es projecta aquest vídeo de menys de 2 minuts que és una cançó que explica alguns beneficis de prendre 8 gots d'aigua als dia (que poden ser 6 o 8, en funció de la set, però que l'important és que sigui aigua, i no un altre tipus de begudes ensucrades o gasoses.

---

<sup>10</sup> Quatre normes per garantir la seguretat dels aliments que preparem. 2006, Barcelona. Generalitat de Catalunya. Agència Catalana de Seguretat Alimentària.

[http://acsa.gencat.cat/web/.content/Publicacions/Consells-recomanacions/Consells\\_generals/4\\_normes/comic\\_4\\_normes.pdf](http://acsa.gencat.cat/web/.content/Publicacions/Consells-recomanacions/Consells_generals/4_normes/comic_4_normes.pdf)

<sup>11</sup> Petits canvis per menjar millor. Triar l'opció més saludable és possible. Canal Salut. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya, 2018

<http://videosalut.gencat.cat/recomanacions-estacionals/petits-canvis-per-menjar-millor-capsula>

<sup>12</sup> Una bona macedònia. Barcelona: Servei de Salut Pública, Diputació de Barcelona, 2018

<https://media.diba.cat/diba/html/salutpublica/menjabe/2/>

<sup>13</sup> Fred Lammie. Casi creativo:2014. Video 8 vasos al dia

<https://www.youtube.com/watch?v=dqwA5ZC8TmI>

### 2.3. Bibliografia

- 2.3.1. Cinco claves para la inocuidad de los alimentos, 2007. Organización Mundial de la Salud, Ginebra. Disponible en [https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/en/5kys\\_Spanish.pdf?ua=1](https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/en/5kys_Spanish.pdf?ua=1)
- 2.3.2. Quatre normes per garantir la seguretat dels aliments que preparem, 2006 Barcelona. Generalitat de Catalunya. Agència Catalana de Seguretat Alimentària.. Disponible a [http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/ Vida\\_saludable/Alimentacio/Higiene\\_conservacio\\_aliments/documents/4normescat.pdf](http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/ Vida_saludable/Alimentacio/Higiene_conservacio_aliments/documents/4normescat.pdf)
- 2.3.3. Quatre normes per garantir la seguretat dels aliments que preparem, 2006 Barcelona. Generalitat de Catalunya. Agència Catalana de Seguretat Alimentària,. Disponible a <https://www.youtube.com/watch?v=HL1FOPxe0vw>
- 2.3.4. Petits canvis per menjar millor. Triar l'opció més saludable és possible. Canal Salut. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya, 2018. <http://videosalut.gencat.cat/recomanacions-estacionals/petits-canvis-per-menjar-millor-capsula>