

# **Alimentació Saludable i Vida Activa**

## **e-alvac**

L'Estratègia d'**AL**imentació Saludable i **VI**da **ACT**iva, té per objectiu informar i educar al ciutadà per garantir la llibertat d'elecció i per altra banda la responsabilitat de afavorir i construir un entorn que faci més fàcil als residents de les Illes Balears l'elecció d'una alimentació saludable i una vida activa per tal de prevenir l'obesitat i les malalties cròniques associades.

L'estratègia té una secció dedicada específicament al món escolar. Per poder educar en salut tant els alumnes com els sanitaris hem de conèixer els hàbits de la població. Per això hem desenvolupat l'eina **Vida saludable** amb la qual l'alumne omple uns qüestionaris en línia i s'autoavalua en diferents aspectes relacionats amb la seva alimentació i vida activa.

**"Vida Saludable"** es divideix en 4 programes:

- **El berenar saludable a casa i a l'escola:** Valora l'hàbit alimentari relatiu als berenars de l'alumne
- **Menges Mediterrani?:** Valora la qualitat dels hàbits alimentaris dels alumnes en relació al compliment de la dieta mediterrània.
- **Vida activa:** Valora l'estil de vida actiu que du a terme l'alumne.
- **Condicció física:** Avalua la condició física de l'alumne a través de la realització de diferents proves físiques.



Un cop finalitzat el qüestionari l'alumne obté una sèrie de recomanacions en funció dels resultats obtinguts.

El professor, una vegada que tots els alumnes hagin finalitzat el qüestionari, obtindrà en **temps real** els resultats globals dels hàbits dels seus alumnes. Aquesta informació la pot fer servir per treballar en aquests aspectes al llarg del curs. Aquests qüestionaris venen acompanyats de material educatiu per al professor.

Els qüestionaris es poden fer en català, castellà o anglès.

De la mateixa manera i per afavorir un entorn que ajudi a l'alumnat a adoptar uns hàbits i estils de vida saludables s'ha creat el qüestionari d'autoavaluació en línia del Centre Educatiu: **"Centres Educatius Saludables"** amb el qual, un responsable de l'equip directiu avalua diferents aspectes del centre relacionats amb un entorn saludable: alimentació, infraestructures, política de centre i entorn. Un cop finalitzat el qüestionari s'obtidran els

resultats de l'avaluació en temps real. La Direcció General de Salut Pública i Consum posa a disposició del Centre material divers per afavorir un canvi positiu de l'entorn.



Per últim, i amb una orientació d'aprofitar la intel·ligència col·lectiva i millorar l'eficiència s'ha creat una **comunitat escolar 2.0**, plataforma per establir un canal d'interacció i comunicació directe entre tots els sectors implicats en la salut de l'alumnat, fonamentalment el professorat i responsables dels centres educatius però també les empreses del sector de restauració, els centres de salut, l'ajuntament juntament amb la Conselleria de Salut.

Fonamentalment la comunitat escolar permet, entre d'altres, accedir a :

- ✓ l'eina Vida Saludable amb les quatre qüestionaris d'autoavaluació dels hàbits dels alumnes.
- ✓ el qüestionari d'autoavaluació del centre com entorn saludable.
- ✓ el material educatiu per a treballar amb els alumnes i professorat/responsables del centre educatiu sobre l'alimentació saludable i la vida activa.
- ✓ el material per millorar l'entorn del centre
- ✓ els informes de la valoració nutricional del menjador escolar
- ✓ els informes del contingut de les productes oferts en la cafeteria i a les màquines de vending

L'accés a aquesta informació dependrà del rol de cadascú: professor, equip directiu, empresa etc.

Entenem la Comunitat com una eina de participació molt valuosa que ens pot ajudar a millorar, per això s'ha inclòs una via de comunicació i retroalimentació: qüestionaris de satisfacció, resolució de dubtes, blogs etc.

### COM INSCRIURE'S AL PROGRAMA?

Per accedir a la Comunitat poden inscriure's al programa accedint a la icona de la **Comunitat Escolar 2.0** o a través d'aquest enllaç: <https://apps.caib.es/eps/web/comunitat-escolar/inici>

