



## Alimentació saludable i vida activa e-ALVAC

L'**Estratègia d'alimentació saludable i vida activa** té per objecte informar i educar el ciutadà per garantir la llibertat d'elecció i, per altra banda, la responsabilitat d'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 els seus hàbits relacionats amb la seva alimentació i vida activa.

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

- **Berenar saludable a casa i a l'escola:** valora l'hàbit alimentari relatiu als berenars de l'alumne.
- **Dieta mediterrània: menges mediterrani?:** valora la qualitat dels hàbits alimentaris dels alumnes en relació amb el 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.



*Berenar saludable*



*Vida activa*



*Dieta mediterrània*



*Condicció física*

Una vegada acabat el qüestionari, l'alumne obté una sèrie de recomanacions en funció dels resultats obtinguts.

El professor, quan tots els alumnes hagin acabat el qüestionari, obtindrà en temps real els resultats globals dels hàbits dels seus alumnes. Aleshores, pot fer servir aquesta informació per treballar aquests aspectes al llarg del curs.

Aquests qüestionaris s'acompanyen amb material educatiu per al professor i es poden fer en català, castellà o anglès.

De la mateixa manera, i per afavorir un entorn que ajudi 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: l'alimentació, les infraestructures, la política de centre i l'entorn. Un cop finalitzat el qüestionari, s'obtenen els resultats de l'avaluació en temps real. Així, la Direcció General de Salut Pública i Consum posa a disposició del centre material divers per afavorir un canvi positiu de l'entorn.



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

Fonamentalment la comunitat escolar permet, entre d'altres, accedir a l'eina Vida Saludable amb els quatre qüestionaris d'autoavaluació dels hàbits dels alumnes:

- El qüestionari d'autoavaluació del centre com a entorn saludable.
- El material educatiu per 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 dels productes oferts en la cafeteria i en les màquines expenedores.

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

Entenem la **comunitat escolar 2.0** 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 escolar 2.0** al web [www.e-avac.caib.es](http://www.e-avac.caib.es), anau a l'**Entorn escolar** a l'apartat **EINES** o feis-ho a través d'aquest enllaç: <https://apps.caib.es/eps/web/comunitat-escolar/inici>.

