



MEMÒRIES 2005-2015 - PROGRAMA PAMBOLI

Tallers d' alimentació saludable a les escoles

TALLER D'ESMORZAR SALUDABLE 2006-07

Aquest és el segon curs que oferim aquest programa, adreçat a totes les escoles Públiques i concertades de la nostra ciutat, per als alumnes de **5è curs de Primària**.

El total d'escoles és de:

- PÚBLIQUES: 9
- CONCERTADES: 8

NOMBRE DE LÍNIES I D'ALUMNES PER ESCOLA:

ESCOLES PÚBLIQUES	LÍNIES	NOMBRE ALUMNES
Sant Ignasi	1	27
Bages	2	52
Serra i Húnter	1	27
Puigberenguer	2	52
Flama	1	24
La Font	2	52
Renaixença	1	27
Pare Algué	1	26
Pare Ignasi Puig	1	13
ESCOLES CONCERTADES		
Sagrat Cor	2	51
L'Espill	1	24
La Salle	1	26
Oms i de Prat	2	54
Santa Rosa de Lima	2	54
El Pilar	1	24
Ave Maria	1	23
Joviat	3	76
TOTAL	25	632



Objectiu

Orientar als alumnes de la necessitat de tenir una alimentació sana, variada i equilibrada. El treball es fa a partir de l'àpat d'esmorzar ja que creiem que a aquesta edat ja tenen capacitat per decidir i preparar el que volen prendre.

Metodologia:

El taller d'esmorzar té una durada de 1 hora.

La setmana abans d'anar a l'escola, els hi portem un pòster amb el nom de cada alumne, on han d'anotar a les caselles corresponents tots els aliments que han menjat durant aquella setmana. Després servirà per valorar com mengen i poder aconsellar-los de si poden millorar veient el que prenen.

Enviem una carta signada pel Regidor a cada família explicant-los l'activitat, i els hi adjuntem un petit llibret ***Bon dia esmorzem?*** i que tracta de l'àpat d'esmorzar.

Contractem una monitora (mestra) del CAE, per portar-lo a terme, i el dia setmanal que s'ha escollit és sempre els divendres de: 9 a 10 i de 10 a 11, si l'escola te dues línies.

Abans d'anar a l'escola, la monitora passa pel supermercat Llobet a recollir els aliments que prèviament hem comprat.

Després d'una primera part teòrica, es convida als alumnes a preparar un **Esmorzar Saludable**, amb tots els aliments que hem portat a la classe, i que inclouen nutrients de tots els grups d'aliments.

Recursos humans:

- 1 infermera de la Unitat
- 1 Administrativa
- 1 Monitora que es desplaça a les escoles

Recursos materials:

- 1 imant per a cada alumne
- 1 llibret pels pares.
- 1 pòster per a cada aula de cada escola.
- Aliments per poder esmorzar tots els alumnes junts a la classe el dia que es fa el taller.



TALLER D'ESMORZAR SALUDABLE 2006-07

Aquest és el tercer curs que oferim aquest programa, adreçat a totes les escoles públiques i concertades de la nostra ciutat, per als alumnes de **5è curs de Primària**.

El total d'escoles és de:

- PÚBLIQUES: 10
- CONCERTADES: 8

NOMBRE DE LÍNIES I D'ALUMNES PER ESCOLA:

ESCOLES PÚBLIQUES	LÍNIES	NOMBRE ALUMNES
Sant Ignasi	2	52
Bages	2	54
Serra i Húnter	1	25
Puigberenguer	2	53
Flama	1	25
La Font	2	51
Renaixença	1	25
Pare Algué	1	25
Pare Ignasi Puig	1	22
La Sèquia	1	11
ESCOLES CONCERTADES		
Sagrat Cor	2	54
L'Espill	1	25
La Salle	1	27
Oms i de Prat	2	52
Santa Rosa de Lima	2	51
El Pilar	1	28
Ave Maria	1	20
Joviat	2	55
TOTAL	26	655

Objectiu

Orientar als alumnes de la necessitat de tenir una alimentació sana, variada i equilibrada. El treball es fa a partir de l'àpat d'esmorzar ja que creiem que a



aquesta edat poden tenir la capacitat per escollir i preparar el que volen prendre. A la vegada que també que poden incidir en la decisió dels pares.

Metodologia:

El taller te una durada de 1 hora.

Cada escola una setmana abans de anar-hi a fer el taller, els hi portem un pòster on hi ha dibuixada una graella, amb els aliments agrupats per nutrients i el nom de cada alumne. Han d'anotar a les caselles corresponents tots els aliments que han menjat durant aquella setmana. Després servirà per valorar el que mengen i poder-los aconsellar si poden millorar.

Enviem una carta signada pel Regidor a cada família explicant-los l'activitat, i els hi adjuntem un petit llibret **Bon dia esmorzem?** i que tracta de l'àpat d'esmorzar.

Contractem una monitora (mestra) del CAE, per portar-lo a terme, i el dia setmanal que s'ha escollit és sempre els divendres de: 9 a 10 i de 10 a 11, si l'escola te dues línies.

Abans d'anar a l'escola, la monitora passa pel supermercat Llobet a recollir els aliments frescos que prèviament hem comprat.

Després d'una primera part teòrica, es convida als alumnes a preparar un **Esmorzar Saludable**, amb tots els aliments que hem portat a la classe, i que inclouen nutrients de tots els grups d'aliments.

Resultats:

Una vegada acabat el curs fem arribar una enquesta de valoració a totes les escoles. Els resultats obtinguts ens confirmen el grau de satisfacció dels mestres i el bon acolliment de l'activitat.

Recursos humans:

- 1 infermera de la Unitat
- 1 Administrativa
- 1 Monitora que es desplaça a les escoles
- 1 Persona dels serveis informàtics

Recursos materials:

- 1 imant per a cada alumne
- 1 llibret pels pares.
- 1 pòster per a cada aula de cada escola.
- Aliments per poder esmorzar tots els alumnes junts a la classe el dia que es fa el taller.



PROGRAMA D'ALIMENTACIÓ A LES ESCOLES 2007-08

TALLER D'ESMORZAR SALUDABLE

Aquesta és la quarta edició d'aquest programa, adreçat a totes les escoles Públiques i concertades de la nostra ciutat, per als alumnes de 5è curs de Primària.

L'objectiu és donar a conèixer als alumnes de la necessitat de tenir una alimentació sana, variada, equilibrada i suficient. El treball es fa a partir de l'àpat d'esmorzar ja que creiem que a aquesta edat poden tenir la capacitat per escollir i preparar el que volen prendre. A la vegada que també que poden incidir en la decisió dels pares.

Metodologia:

El taller te una durada de 1 hora.

A cada escola una setmana abans de anar-hi a fer el taller, hi portem un pòster on hi ha dibuixada una graella, amb els aliments agrupats per nutrients i el nom de cada alumne. Els alumnes, han d'anotar a les caselles corresponents tots els aliments que han menjat durant aquella setmana. Després servirà per valorar el que mengen i poder-los aconsellar si poden millorar.

S'envia una carta signada pel Regidor a cada família explicant-los l'activitat, i els hi adjuntem un petit llibret **Bon dia esmorzem?** que tracta de l'àpat d'esmorzar.

Contractem una monitora (mestra) mitjançant el CAE, per portar-lo a terme, i el dia setmanal que s'ha escollit és sempre els divendres de: 9 a 10 i de 10 a 11, si l'escola te dues línies.

Abans d'anar a l'escola, la monitora passa pel supermercat Llobet a recollir els aliments frescos que prèviament hem comprat.

Després d'una primera part explicativa, animant-los a participar fent preguntes i aclarint dubtes, es convida als alumnes a preparar un **Esmorzar Saludable**, amb tots els aliments que hem portat a la classe, i que inclouen nutrients de tots els grups d'aliments.

Hi participen totes les escoles de la ciutat;

- PÚBLIQUES: 10
- CONCERTADES: 8

JOC D'INFORMÀTICA MENJA'T EL COCO, TRIA BÉ

S'adreça a tots els alumnes que fan 6è d'EP, per tal de donar continuïtat al programa d'alimentació que van iniciar el curs passat quan feien 5è.

L'objectiu és ampliar els coneixements que fan adquirir amb el *Taller d'esmorzar saludable*, i reforçar la importància de fer un esmorzar saludable



així com d'evitar en la mesura possible prendre aliments poc recomanables com la brioxeria industrial, els refrescos, patates fregides. etc.

El joc informàtic es troba a la pàgina Web de l'Ajuntament, i les escoles el descarreguen als seus ordinadors.

Aquesta activitat també la dinamitza la mateixa monitora, ja que el joc te continguts educatius i didàctics que cal entendre i resoldre correctament.

L'activitat te una durada de 30 minuts per grup. S'aconsella que a cada classe es facin dos grups d'alumnes.

NOMBRE DE LÍNIES I D'ALUMNES PER ESCOLA:

ESCOLES PUBLIQUES	LÍNIES 5è	NOMBRE ALUMNES 5è	LÍNIES 6è	NOMBRE ALUMNES 6è
Sant Ignasi	2	52	2	52
Bages	2	53	2	54
Serra i Húnter	1	46	2	29
Puigberenguer	2	54	2	51
Flama	1	25	1	24
La Font	2	51	2	52
Renaixença	2	48	1	26
Pare Algué	1	25	1	26
Pare Ignasi Puig	1	20	1	23
La Sèquia	1	18	1	14
ESCOLES CONCERTADES				
Sagrat Cor	2	52	2	55
L'Espill	1	25	1	25
La Salle	1	27	1	28
Oms i de Prat	2	52	2	53
Santa Rosa de Lima	2	53	2	51
El Pilar	1	25	1	25
Ave Maria	1	27	1	23
Joviat	3	78	2	52
TOTAL	28	731	27	663

Resultats:

Una vegada acabat el curs fem arribar una enquesta de valoració a totes les escoles. Els resultats obtinguts ens confirmen el grau de satisfacció dels mestres i el bon acolliment de l'activitat.



Recursos humans:

- 1 infermera de la Unitat
- 1 Administrativa
- 1 Monitora que es desplaça a les escoles
- 1 Persona dels serveis informàtics

Recursos materials:

- 1 imant per a cada alumne
- 1 llibret pels pares.
- 1 pòster per a cada aula de cada escola.
- Aliments per poder esmorzar tots els alumnes junts a la classe el dia que es fa el taller.

PROGRAMA D'ALIMENTACIÓ A LES ESCOLES 2008-09

TALLER D'ESMORZAR SALUDABLE

Aquesta és la cinquena edició d'aquest programa, adreçat a totes les escoles Públiques i concertades de la nostra ciutat, per als alumnes de 5è curs de Primària.

L'objectiu és proporcionar coneixements als alumnes de la importància de tenir una alimentació sana, variada, equilibrada i suficient. El taller es fa a partir de l'àpat d'esmorzar ja que creiem que a aquesta edat poden tenir la capacitat per escollir i preparar el que volen prendre. A la vegada que també que poden incidir en la decisió dels pares.

Metodologia:

L'activitat té una durada de 1 hora.

Una setmana abans d'anar a fer el taller, a cada escola hi portem un pòster on hi ha dibuixada una graella, amb els aliments agrupats per nutrients i el nom de cada alumne. Els alumnes, han d'anotar a les caselles corresponents tots els aliments que han menjat durant aquella setmana. El dia de l'activitat serveix per valorar el que mengen i poder-los aconsellar a fer canvis per poder millorar.

S'envia una carta signada pel Regidor a cada família explicant-los l'activitat, i els hi adjuntem un petit llibret ***Bon dia esmorzem?*** que tracta de l'àpat d'esmorzar.

Aquest curs hem contractat una dietista/nutricionista mitjançant el CAE, per portar-lo a terme, i el dia setmanal que s'ha escollit és sempre els divendres de: 9 a 10 i de 10 a 11, si l'escola té dues línies.

Abans d'anar a l'escola, la monitora passa pel supermercat Llobet a recollir els aliments frescos que prèviament hem comprat.



Es comença l'activitat amb part explicativa, animant-los a participar fent preguntes i aclarint dubtes, després, es convida als alumnes a preparar l' **Esmorzar Saludable**, amb tots els aliments que hem portat a la classe, i que inclouen nutrients de tots els grups d'aliments.

Hi participen totes les escoles de la ciutat;

- PÚBLIQUES: 10
- CONCERTADES: 8

JOC D'INFORMÀTICA MENJA'T EL COCO, TRIA BÉ

És el segon any que portem a terme el joc per a tots els alumnes que fan 6è d'EP, per tal de donar continuïtat al programa d'alimentació que van iniciar el curs passat quan feien 5è.

L'objectiu és ampliar els coneixements que fan adquirir amb el *Taller d'esmorzar saludable*, i reforçar la importància de fer un esmorzar saludable així com d'evitar en la mesura possible prendre aliments poc recomanables com la brioxeria industrial, els refrescos, patates fregides. etc.

El joc informàtic es troba a la pàgina Web de l'Ajuntament, i a les escoles el descarreguen als seus ordinadors.

Aquesta activitat també la dinamitza la mateixa dietista, ja que el joc te continguts educatius i didàctics que cal entendre i resoldre correctament.

L'activitat te una durada de 30 minuts per grup. S'aconsella que a cada classe es facin dos grups d'alumnes.

NOMBRE DE LÍNIES I D'ALUMNES PER ESCOLA:

ESCOLES PÚBLIQUES	LÍNIES 5è	NOMBRE ALUMNES 5è	LÍNIES 6è	NOMBRE ALUMNES 6è
Sant Ignasi	2	51	2	53
Bages	2	54	2	52
Serra i Húnter	2	39	2	54
Puigberenguer	2	51	2	54
Flama	1	24	1	25
La Font	2	51	2	50
Renaixença	1	25	2	50
Pare Algué	1	25	1	26
Pare Ignasi Puig	1	27	2	33
La Sèquia	1	23	1	24
ESCOLES CONCERTADES				
Sagrat Cor	2	51	2	52
L'Espill	1	25	1	26
La Salle	1	27	1	26



Oms i de Prat	2	51	2	51
Santa Rosa de Lima	2	54	2	55
El Pilar	1	25	1	26
Ave Maria	1	25	1	26
Joviat	3	77	3	77
TOTAL	28	705	30	760

Resultats:

Una vegada acabat el curs fem arribar una enquesta de valoració a totes les escoles. Els resultats obtinguts ens confirmen el grau de satisfacció dels mestres, el bon acolliment de l'activitat, i la petició que el programa continuï.

Recursos humans:

- 1 infermera de la Unitat
- 1 Administrativa
- 1 Dietista, diplomada en dietètica i nutrició que es desplaça a les escoles
- 1 Persona dels serveis informàtics

Recursos materials:

- 1 imant per a cada alumne
- 1 llibret per als pares.
- 1 pòster per a cada aula de cada escola.
- Aliments per poder esmorzar tots els alumnes junts a la classe el dia que es fa el taller.
 - o Pa blanc i integral
 - o Fruita fresca de temporada i tomàquets per sucar el pa
 - o Formatge fresc
 - o Confitura de codony
 - o Fruits secs (avellanes, panses i nous)
 - o logurt
 - o Material fungible: vasos, tovallons, culleretes



PROGRAMA D'ALIMENTACIÓ A LES ESCOLES 2009-2010

JOC D'INFORMÀTICA; MENJA'T EL COCO, TRIA BÉ

És el tercer any que portem a terme el joc. Aquest curs hem considerat que era millor fer-lo a 4art d'EP, ja que els alumnes en aquesta edat ja tenen molta habilitat pels jocs on-line. El curs vinent donant continuïtat al programa d'alimentació, ampliaran els coneixements.

L'objectiu és començar a adquirir coneixements d'alimentació, i reforçar la importància de fer un esmorzar saludable així com d'evitar en la mesura possible prendre aliments poc recomanables com la brioxeria industrial, els refrescos, patates fregides. etc.

Metodologia:

El joc informàtic es troba a la pàgina Web de l'Ajuntament, (www.ajmanresa.cat) i les escoles el descarreguen als seus ordinadors.

Aquesta activitat també la dinamitza la mateixa dietista, ja que el joc te continguts educatius i didàctics que cal entendre i resoldre correctament.

L'activitat te una durada de 30 minuts per grup. S'aconsella que a cada classe es facin dos grups d'alumnes.

TALLER D'ESMORZAR SALUDABLE

Aquesta és la sisena edició d'aquest programa, adreçat a totes les escoles Públiques i concertades de la nostra ciutat, per als alumnes de 5è curs de Primària.

L'objectiu és proporcionar coneixements als alumnes de la importància de tenir una alimentació sana, variada, equilibrada i suficient. El taller es fa a partir de l'àpat d'esmorzar ja que creiem que a aquesta edat poden tenir la capacitat per escollir i preparar el que volen prendre. A la vegada que també que poden incidir en la decisió dels pares.

Metodologia:

L'activitat te una durada de 1 hora.

Una setmana abans d'anar a fer el taller, a cada escola hi portem un pòster on hi ha dibuixada una graella, amb els aliments agrupats per nutrients i el nom de cada alumne. Els alumnes, han d'anotar a les caselles corresponents tots els aliments que han menjat durant aquella setmana. El dia de l'activitat serveix per valorar el que mengen i poder-los aconsellar a fer canvis per poder millorar, si cal.



S'envia una carta signada pel Regidor a cada família explicant-los l'activitat, i els hi adjuntem un petit llibret **Bon dia esmorzem?** que tracta de l'àpat d'esmorzar.

Es el segon curs que contractem una dietista/nutricionista mitjançant, per portar-lo a terme, i el dia setmanal que s'ha escollit és sempre els divendres de: 9 a 10 i de 10 a 11, si l'escola te dues línies.

Abans d'anar a l'escola, la dietista passa pel supermercat Llobet a recollir els aliments frescos que prèviament hem comprat.

Es comença l'activitat amb part explicativa, amb continguts i informació. Els alumnes poden preguntes i aclarir dubtes, després, els convidem a preparar l'**Esmorzar Saludable**, amb tots els aliments que hem portat a la classe, i que inclouen nutrients de tots els grups d'aliments.

CONCURS DE BERENARS

Per donar continuïtat al programa d'alimentació, i fer possible que durant tres cursos seguits els alumnes puguin treballar coneixements alimentaris i nutricionals, comencem la primera edició del **concurs de berenars**.

L'objectiu és que el curs anterior van aprendre com és un esmorzar saludable, i ara aprendran a fer un berenar saludable, seguint els criteris de; variat, suficient i equilibrat.

Metodologia:

La dietista explica als alumnes, que han d'imaginar que tenen la possibilitat d'obrir un restaurant a Manresa, amb un objectiu: ser l'únic de la ciutat on l'especialitat seran els berenars.

Amplien els coneixements d'alimentació equilibrada, amb continguts més extensos que el curs anterior.

Després per grups de 6 alumnes, han d'omplir un díptic que prèviament els hem entregat, on hi consta: el nom del restaurant, el nom del plat, com s'elabora, i el nom dels alumnes.

Quan tenim tots els díptics recollits, un jurat format per: un cap de cuina professional, dos mestres, la dietista i la infermera de la unitat, valoraran amb uns criteris prèviament establerts quin grup guanya el concurs. Hi ha un sol grup guanyador, però el premi serà extensiu per a tota la classe, i consisteix en passar un dia en un Parc d'aventura.

Aquest curs ha guanyat, l'escola: Sagrat Cor.



PARTICIPACIÓ DE LES ESCOLES DE MANRESA

Hi participen totes les escoles de la ciutat;

- PÚBLIQUES: 10
- CONCERTADES: 8

TOTAL ALUMNES QUE HAN PARTICIPAT: 2.210 (de 4art a 6è)

NOMBRE DE LÍNIES I D'ALUMNES PER ESCOLA:

ESCOLES PÚBLIQUES	LÍNIES 4art	NOMBRE ALUMNES 4art	LÍNIES 5è	NOMBRE ALUMNES 5è	LÍNIES 6è	NOMBRE ALUMNES 6è
Sant Ignasi	2	48	2	50	2	51
Bages	2	52	2	54	2	54
Serra i Húnter	2	46	2	51	2	47
Puigberenguer	2	53	2	52	2	52
Flama	1	25	1	27	1	25
La Font	2	50	2	49	2	49
Renaixença	1	24	1	25	1	26
Pare Algué	1	22	2	50	1	25
Pare Ignasi Puig	1	25	2	40	2	32
La Sèquia	2	44	1	27	1	25
ESCOLES CONCERTADES						
Sagrat Cor	2	54	2	55	2	49
L'Espill	1	27	1	26	1	23
La Salle	1	27	1	28	1	27
Oms i de Prat	2	53	2	51	2	50
Sta Rosa de Lima	2	50	2	55	2	55
El Pilar	1	25	1	26	1	24
Ave Maria	1	26	1	28	1	26
Joviat	3	74	3	75	3	76
TOTAL	29	725	30	769	29	716

Resultats:

Una vegada acabat el curs fem arribar una enquesta de valoració a totes les escoles. Els resultats obtinguts ens confirmen el grau de satisfacció dels mestres, el bon acolliment de l'activitat, i la petició que el programa continuï, per que creuen que el programa pot ajudar a canviar alguns hàbits d'esmorzars dels escolars.



Recursos humans:

- 1 infermera de la Unitat
- 1 administrativa
- 1 dietista, diplomada en dietètica i nutrició que es desplaça a les escoles
- 1 persona dels serveis informàtics

Recursos materials:

- 1 imant per a cada alumne
- 1 llibret per als pares.
- 1 pòster per a cada aula de cada escola.
- Aliments per poder esmorzar tots els alumnes junts a la classe el dia que es fa el taller.
 - o Pa blanc i integral
 - o Fruita fresca de temporada i tomàquets per sucar el pa
 - o Formatge fresc
 - o Confitura de codony
 - o Fruits secs (avellanes, panses i nous)
 - o logurt
 - o Material fungible: vasos, tovallons, culleretes

PROGRAMA D'ALIMENTACIÓ A LES ESCOLES 2010-2011

JOC D'INFORMÀTICA; MENJA'T EL COCO, TRIA BÉ

Aquest curs hem considerat de no fer el joc a 4art d'EP amb els alumnes el dia que anem a l'escola, si no que el poden fer lliurement el moment que consideri oportú cada escola, per exemple: a l'hora d'informàtica, de lleure, el descans de dinar, o tutoria.

Els alumnes en aquesta edat ja tenen molta habilitat pels jocs on-line, i entenem la metodologia del joc molt ràpid.

L'objectiu és començar a adquirir coneixements d'alimentació, i reforçar la importància de fer un esmorzar saludable així com d'evitar en la mesura possible prendre aliments poc recomanables com la brioxeria industrial, els refrescos, patates fregides. etc.

Metodologia:

El joc informàtic es troba a la pàgina Web de l'Ajuntament, (www.ajmanresa.cat) i les escoles el descarreguen als seus ordinadors.

El joc te continguts educatius i didàctics que cal entendre i resoldre correctament.



L'activitat té una durada de 30 minuts per grup. S'aconsella que a cada classe es facin dos grups d'alumnes.

TALLER D'ESMORZAR SALUDABLE

Aquesta és la setena edició d'aquest programa, adreçat a totes les escoles Públiques i concertades de la nostra ciutat, per als alumnes de 5è curs de Primària.

L'objectiu és proporcionar coneixements als alumnes de la importància de tenir una alimentació sana, variada, equilibrada i suficient. El taller es fa a centrant l'activitat en l'àpat d'esmorzar ja que creiem que a aquesta edat poden tenir la capacitat per escollir i preparar el que volen prendre. A la vegada que també que poden incidir en la decisió dels pares.

Metodologia:

L'activitat té una durada de 1 hora.

Una setmana abans d'anar a fer el taller, a cada escola hi portem un pòster on hi ha dibuixada una graella, amb els aliments agrupats per nutrients i el nom de cada alumne. Els alumnes, han d'anotar a les caselles corresponents tots els aliments que han menjat durant aquella setmana. El dia de l'activitat serveix per valorar el que mengen i poder-los aconsellar a fer canvis per poder millorar, si cal.

S'envia una carta signada pel Regidor a cada família explicant-los l'activitat.

Es el tercer curs que contractem una dietista/nutricionista mitjançant, per portar-lo a terme, i el dia setmanal que s'ha escollit és sempre els divendres de: 9 a 10 i de 10 a 11, si l'escola té dues línies.

Abans d'anar a l'escola, la dietista passa pel supermercat Llobet a recollir els aliments frescos que prèviament hem comprat.

Es comença l'activitat amb part explicativa, amb continguts i informació. Els alumnes poden preguntes i aclarir dubtes, després, els convidem a preparar un refrigeri amb tots els aliments que hem portat a la classe, i que inclouen nutrients de tots els grups d'aliments.

CONCURS DE BERENARS

Per donar continuïtat al programa d'alimentació, i fer possible que durant tres cursos seguits els alumnes puguin treballar coneixements alimentaris i nutricionals, fem la segona edició del **concurso de berenars**.

L'objectiu és que el curs anterior van aprendre com és un esmorzar saludable, i ara aprendran a fer un berenar saludable, seguint els criteris de; variat, suficient i equilibrat.

Metodologia:

La dietista explica als alumnes, que han d'imaginar que tenen la possibilitat d'obrir un restaurant a Manresa, amb un objectiu: ser l'únic de la ciutat on l'especialitat seran els berenars.

Amplien els coneixements d'alimentació equilibrada, amb continguts més extensos que el curs anterior.

Després per grups de 6 alumnes, han d'omplir un díptic que prèviament els hem entregat, on hi consta: el nom del restaurant, el nom del plat, com s'elabora, i el nom dels alumnes.

Quan tenim tots els díptics recollits, un jurat format per: un cap de cuina professional, dos mestres, la dietista i la infermera de la unitat, valoraran amb uns criteris prèviament establerts quin grup guanya el concurs. Hi ha un sol grup guanyador, però el premi serà extensiu per a tota la classe, i consisteix en passar un dia en un Parc d'aventura.

Aquest curs ha guanyat, l'escola: pare Ignasi Puig.

El concurs de berenars té un 1er premi, i uns altres guanyadors reconeguts. Aquests poden participar en una gimcana d'alimentació mediterrània que subvenciona *Agrupació Mútua*. (aliments, material i monitoratge). Hi ha participat a 5 escoles.

La metodologia consistia en passar diferents proves, i en tastar unes brotxetes o pa amb xocolata que els mateixos alumnes preparaven.

S'ha realitzat al pati del CASINO.

La valoració és molt positiva.



PARTICIPACIÓ DE LES ESCOLES DE MANRESA al programa PAMBOLI

Hi participen totes les escoles de la ciutat;

- PÚBLIQUES: 10

- CONCERTADES: 8

TOTAL ALUMNES QUE HAN PARTICIPAT: 2.223 (de 4art a 6è)

curs 2011-2012	4t		5è		6è	
	al.	lin.	al.	lin.	al.	lin.
ESCOLA						
Bages	52	2	50	2	54	2
Flama	23	1	25	1	26	1
Ítaca						
La Font	50	2	50	2	52	2
La Sèquia	42	2	45	2	27	1
Pare Algué	20	1	22	1	51	2
P. Ignasi Puig	20	1	24	1	44	2
Puigberenguer	52	2	53	2	54	2
Renaixença	24	1	25	1	25	1
Sant Ignasi	48	2	49	2	51	2
Serra i Hünter	50	2	52	2	52	2
Valldaura						
TOTAL PÚBLIQUES	381		395		436	
Ave Maria	26	1	27	1	28	1
Joviat	73	3	75	3	77	3
La Salle	25	1	27	1	28	1
L'Espill	25	1	27	1	26	1
Mare de D. El Pilar	26	1	25	1	26	1
Oms i de Prat	50	2	53	2	52	2
Santa Rosa de Lima	52	2	50	2	54	2
Vedruna Manresa	50	2	53	2	56	2
TOTAL CONCERTADES	327		337		347	

Resultats:

Una vegada acabat el curs fem arribar una enquesta de valoració a totes les escoles. Els resultats obtinguts ens confirmen el grau de satisfacció dels mestres, el bon acolliment de l'activitat, i la petició que el programa continuï, per que creuen que el programa pot ajudar a canviar alguns hàbits d'esmorzars dels escolars.



Recursos humans:

- 1 infermera de la Unitat
- 1 administrativa
- 1 dietista, diplomada en dietètica i nutrició que es desplaça a les escoles
- 1 persona dels serveis informàtics
-

Recursos materials:

- 1 imant per a cada alumne
- 1 pòster per a cada aula de cada escola.

- Aliments per poder fer un refrigeri tots els alumnes junts a la classe, el dia que es fa el taller.
 - o Fruita fresca de temporada
 - o Fruits secs (avellanes, panses i nous)
 - o logurt natural sense sucre

- Material fungible: vasos, tovallons, culleretes

ANNEXES:

- 1 – Fitxa valoració mestres activitats de 4art.



Programa d'alimentació

VALORACIÓ de les fitxes d' ACTIVITAT D'ALIMENTACIÓ

Curs 2011 - 2012

4art curs de primària

LA VOSTRA OPINIÓ:

Per poder continuar treballant el programa d'alimentació a l'escola, la vostra experiència és molt valuosa, per això us demanem si voleu emplenar aquest petit qüestionari.

ESCOLA:

Classe:

	Molt bé	Be	Regular	Observacions
Llengua: construir frases				
Llengua; català, castellà, anglès				
Ciències naturals: diferents pans				
Sopa de lletres				
Anem a comprar				
Matemàtiques				
Coneixement del medi				

- Creieu que pot ajudar a canviar alguns hàbits?
- Les heu pogut fer? Totes ?
- Penseu que són adequats els continguts pel nivell de 4art ?
- Les tornareu a fer el proper curs 2012-2013 ?

EXPOSICIÓ: Menja bé tu hi guanyes!!	Molt bé	Be	Regular	Observacions
Continguts i imatges				
Vídeo				
Durada i dinàmica				
Guiatge / monitora				
Espai Biblioteca				



- Tots els vostres suggeriments seran benvinguts i recollits.

PROGRAMA D'ALIMENTACIÓ A LES ESCOLES 2012-2013

El programa d'alimentació a les escoles *PAMBOLI*, te com objectiu educar, informar i oferir coneixements d'alimentació als alumnes de primària, per tal d'evitar conductes de risc com els trastorns alimentaris, i potenciar el primer àpat del dia que és l'esmorzar, sobretot a casa, abans d'anar a l'escola. Creiem que treballar amb als infants durant 3 cursos seguits, pot influir positivament en la millora de la seva alimentació.

JOC D'INFORMÀTICA; *MENJA'T EL COCO, TRIA BÉ*

A començament de curs recordem a les escoles que aquest joc s' adreça als alumnes de 4art d'EP el poden fer lliurement el moment que consideri oportú cada escola, per exemple: a l'hora d'informàtica, de lleure, el descans de dinar, o tutoria.

Els alumnes en aquesta edat ja tenen molta habilitat pels jocs on-line, i entenem la metodologia del joc molt ràpid.

L'objectiu és començar a adquirir coneixements d'alimentació, i reforçar la importància de fer un esmorzar saludable així com d'evitar en la mesura possible prendre aliments poc recomanables com la brioxeria industrial, els refrescos, patates fregides. etc.

Metodologia:

El joc informàtic es troba a la pàgina Web de l'Ajuntament, (www.ajmanresa.cat) i les escoles el descarreguen als seus ordinadors.

El joc te continguts educatius i didàctics que cal entendre i resoldre correctament.

L'activitat te una durada de 30 minuts per grup. S'aconsella que a cada classe es facin dos grups d'alumnes.

TALLER D'ESMORZAR SALUDABLE

Aquesta és la novena edició d'aquest programa, adreçat a totes les escoles Públiques i concertades de la nostra ciutat, per als alumnes de 5è curs de Primària.

L'objectiu és proporcionar coneixements als alumnes de la importància de tenir una alimentació sana, variada, equilibrada i suficient. El taller es fa a centrant l'activitat en l'àpat d'esmorzar ja que creiem que a aquesta edat poden tenir la capacitat per escollir i preparar el que volen prendre. A la vegada que també que poden incidir en la decisió dels pares.

Es treballa a partir del que poden prendre a casa abans d'anar a l'escola, i el petit esmorzar per l'hora del pati.

Metodologia:

L'activitat té una durada de 1 hora.

Una setmana abans d'anar a fer el taller, a cada escola hi portem un pòster on hi ha dibuixada una graella, amb els aliments agrupats per nutrients i el nom de cada alumne. Els alumnes, han d'anotar a les caselles corresponents tots els aliments que han menjat durant aquella setmana. El dia de l'activitat serveix per valorar el que mengen i poder-los aconsellar a fer canvis per poder millorar, si cal.

S'envia una carta signada pel Regidor a cada família explicant-los l'activitat.

Es el quart curs que contractem una dietista/nutricionista mitjançant, per portar-lo a terme, i el dia setmanal que s'ha escollit és sempre els divendres de: 9 a 10 i de 10 a 11, si l'escola té dues línies.

Abans d'anar a l'escola, la dietista passa pel supermercat Llobet a recollir els aliments frescos que prèviament hem comprat.

Es comença l'activitat amb part explicativa, amb continguts i informació. Els alumnes poden preguntes i aclarir dubtes, després, els convidem a preparar un refrigeri amb tots els aliments que hem portat a la classe, i que inclouen nutrients de tots els grups d'aliments.

Els aliments que s'ofereixen són:

Pa integral amb tomàquet i formatge fresc, o sense sucari i formatge fresc amb mel.

Un grapat d'avellanes i panses sultanes.



TALLER DE BERENARS: *El berenar me'l trio jo*

Per donar continuïtat al programa d'alimentació, i fer possible que durant tres cursos seguits els alumnes puguin treballar coneixements alimentaris i nutricionals, els oferim un taller de berenar.

L'objectiu és que el curs anterior van aprendre com és un esmorzar saludable, i ara aprendran a fer un berenar saludable, seguint els criteris de; variat, suficient i equilibrat.

Metodologia:

La dietista explica als alumnes, que han d'imaginar que es preparen el berenar ells sols. Amplien els coneixements d'alimentació equilibrada, amb continguts més extensos que el curs anterior.

Es donen idees de com pot ser aquest àpat depenent de l'activitat física que han de fer sortint de l'escola, i els oferim un batut.



GIMCANA AL PATI DEL CASINO

Per acabar el programa, aquests alumnes de 6è els convidem a participar en una gimcana, al pati del CASINO.

En total hi han participat 10 escoles i un total de 315 alumnes.

Van trobar 11 proves: físiques, habilitats, de coneixements i també van preparar-se un petit esmorzar de: brotxetes de fruita, pa amb sal i xocolata i sal, i un granissat per beure.

També van fer-se cada un una piloteta (arròs i globus)

La valoració tant dels mestres i nostra és molt positiva.

Una vegada acabat el curs fem arribar una enquesta de valoració a totes les escoles. Els resultats obtinguts ens confirmen el grau de satisfacció dels mestres, el bon acolliment de l'activitat, i la petició que el programa continuï,



per que creuen que el programa pot ajudar a canviar alguns hàbits d'esmorzar i berenar dels escolars.

Recursos humans:

- 1 infermera de la Unitat
- 1 administrativa
- 1 dietista, diplomada en dietètica i nutrició que es desplaça a les escoles
- 1 persona dels serveis informàtics
- 12 alumnes d'educació infantil de la FUB (per la gimcana)

Recursos materials de 5è:

- 1 imant per a cada alumne
- 1 pòster per a cada aula de cada escola.
- Pa integral
- Formatge fresc
- Fruits secs: avellanes i panses sultanes

Recursos materials de 6è:

- Llet
- Fruita del temps
- Xocolata pura en pols
- Galetes

Recursos per la gimcana:

- Taules i cadires
- Material fungible: vasos, tovallons, culleretes, globus, arròs, pals fusta
- Aliments: gel, fruita, xocolata, pa, sal, taronges, llimones
- Etiquetes impreses amb fruites diferents per fer els grups d'alumnes.

Consideracions:

- Uns dies abans i també els mateixos dies de la gimcana, posen uns cartells advertint que el pati del casino es fa l'activitat, per tant es demana que no hi vagin gossos per tal que no molestin i que el pati estigui net.







EXPOSICIÓ MENJA BÉ TU HI GUANYES !

Es la primera activitat del programa, amb els alumnes de 4art curs, que aniran aprofundint a 5è i a 6è curs per tal de fomentar l'alimentació saludable i la importància de l'exercici físic.

A la vegada s'incideix en els hàbits poc saludables com es el consum de brioixeria industrial, plats ràpids, etc. i les seves conseqüències; obesitat, colesterol, etc.

L'exposició consta de diversos plafons i cadascun presenta un ambient domèstic: el rebedor, la cuina, el bany, el menjador i un ambient exterior. L'ambientació dels plafons correspon als espais que estan vinculats a l'alimentació, la higiene, l'exercici físic i el descans.

Es el tercer curs que portem a Manresa l'exposició, s'adreça als alumnes de 4art curs d'Educació Primària, cedida per la Diputació de Barcelona.

Es mostra a l'espai infantil de la Biblioteca del Casino.

Per a treballar amb profunditat l'exposició contractem una dietista-nutricionista, per tal que en faci el guiatge.

L'exposició l'hem tingut a Manresa del 17 de gener al 6 de febrer de 2013, en horari de matí.

L'han visitat:

- 10 escoles
- 430 alumnes
- Joves de JNA (Creu Roja), 20 joves. Guiada per la Cristina

Les escoles que l'han visitat són:

- Sta. Rosa de Lima, 2 línies
- La Salle, 1 línia
- Sant Ignasi, 2 línies
- Joviat, 3 línies
- La font, 2 línies
- Reinaxença, 1 línia
- Puigberenguer, 2 línies
- Pare Algué, 1 línia
- L'Espill, 1 línia
- Ave Maria, 1 línia



Programa **PAMBOLI**

El programa d'alimentació a les escoles *PAMBOLI*, té com objectiu educar, informar i oferir coneixements d'alimentació als alumnes de primària, per tal d'evitar conductes de risc com els trastorns alimentaris, i potenciar el primer àpat del dia que és l'esmorzar, sobretot a casa, abans d'anar a l'escola.

Creiem que treballar amb als infants durant 3 cursos seguits, pot influir positivament en la millora de la seva alimentació.

JOC D'INFORMÀTICA; MENJA'T EL COCO, TRIA BÉ

Continuem recordant a les escoles que aquest joc s'adreça als alumnes de 4art d'EP el poden fer lliurement el moment que consideri oportú cada escola, per exemple: a l'hora d'informàtica, de lleure, el descans de dinar, o tutoria, per que està penjat a la web de l'Ajuntament.

Els alumnes en aquesta edat ja tenen molta habilitat pels jocs on-line, i entenem la metodologia del joc molt ràpid.

L'objectiu és començar a adquirir coneixements d'alimentació tot jugant, i reforçar la importància de fer un esmorzar saludable així com d'evitar en la mesura possible prendre aliments poc recomanables com la brioxeria industrial, els refrescos, patates fregides. etc.

Metodologia:

El joc informàtic es troba a la pàgina Web de l'Ajuntament, (www.ajmanresa.cat) i les escoles el descarreguen als seus ordinadors.

Te continguts educatius i didàctics que cal entendre i resoldre correctament.

L'activitat té una durada de 30 minuts per grup. S'aconsella que a cada classe es facin dos grups d'alumnes.

TALLER D'ESMORZAR SALUDABLE

Per portar a terme aquesta activitat tenim contractat per segon curs, el Centre de dietètica i nutrició Alternatura, el taller el realitza una dietista. Aquesta és la dècima edició d'aquest programa, adreçat a totes les escoles Públiques i concertades de la nostra ciutat, per als alumnes de 5è curs de Primària.

L'objectiu és proporcionar coneixements als alumnes per que puguin millorar les seves capacitats i tenir una alimentació sana, variada, equilibrada i suficient.

El taller es fa a centrant l'activitat en l'àpat d'esmorzar ja que creiem que a aquesta edat poden tenir la capacitat per escollir i preparar el que volen prendre. A la vegada que també que poden incidir en la decisió dels pares.

Es treballa a partir del que poden prendre a casa abans d'anar a l'escola, i el petit esmorzar per l'hora del pati.

Metodologia:

L'activitat té una durada de 1 hora.

Una setmana abans d'anar a fer el taller, a cada escola hi portem un pòster on hi ha dibuixada una graella, amb els aliments agrupats per nutrients i dies de la setmana i el nom de cada alumne. Els alumnes, han d'anotar a les caselles corresponents tots els aliments que han menjat durant aquella setmana. El dia de l'activitat serveix per valorar el que mengen i poder-los aconsellar a fer canvis per poder millorar, si cal.

S'envia una carta signada pel Regidor a cada família explicant-los l'activitat.

Es el cinquè curs que contractem una dietista/nutricionista, per portar-lo a terme, i el dia setmanal que s'ha escollit és sempre els divendres de: 9 a 10 i de 10 a 11, si l'escola té dues línies.

Abans d'anar a l'escola, la dietista passa pel supermercat Llobet a recollir els aliments frescos que prèviament hem comprat.

Es comença l'activitat amb una part explicativa, amb continguts i informació. Els alumnes poden preguntes i aclarir dubtes, després, els convidem a preparar un refrigeri amb tots els aliments que hem portat a la classe, i que inclouen nutrients de tots els grups d'aliments.

Els aliments que s'ofereixen són:

Pa integral sucat o sense sucocar amb tomàquet, oli d'oliva i formatge fresc amb mel, i fruita del temps.





TALLER DE BERENARS: *El berenar me'l trio jo*

Per donar continuïtat al programa d'alimentació, i fer possible que durant tres cursos seguits els alumnes puguin treballar coneixements alimentaris i nutricionals, els oferim un taller de berenar.

L'objectiu és que el curs anterior que van aprendre com és un esmorzar saludable, ara aprenguin a fer un berenar saludable, seguint els criteris de: variat, suficient i equilibrat.

Metodologia:

La dietista explica als alumnes, que han d'imaginar que es preparen el berenar ells sols. Amplien els coneixements d'alimentació equilibrada, amb continguts més extensos que el curs anterior.

Es donen idees de com pot ser aquest àpat dependent de l'activitat física que han de fer sortint de l'escola, i els oferim un batut que preparen amb: llet, fruita del temps i cacau pur (sense sucre)

GIMCANA AL PATI DEL CASINO

Per acabar el programa, i per celebrar el desè aniversari del programa *PAMBOLI*, aquests alumnes de 6è els convidem a participar en una gimcana, al pati del Casino, i els hem obsequiat amb un estoig isotèrmic per a portar l'entrepà.

En total hi han participat 10 escoles i un total de 432 alumnes.

Van trobar 11 proves: físiques, habilitats, de coneixements i van preparar-se un petit esmorzar de: brotxetes de fruita, pa amb sal i xocolata i sal, i un granissat de taronja per beure.

També van fer-se cada un una piloteta (arròs i globus)

La valoració tant dels mestres i nostra és molt positiva.



Per portar a terme aquesta activitat la FUB, ens posa en contacte amb estudiants d'Educació Infantil, per que ens ajudin de forma voluntària.

Una vegada acabat el curs fem arribar una enquesta de valoració a totes les escoles. Els resultats obtinguts ens confirmen el grau de satisfacció dels mestres, el bon acolliment de l'activitat, i la petició que continuï, per que creuen que el programa pot ajudar a canviar alguns hàbits d'esmorzar i berenar dels escolars.

VALORACIÓ DEL PROGRAMA PAMBOLI

Resultat enquesta valoració del programa *PAMBOLI* de 5è i 6è d'EP curs 2013-14

Hem passat una enquesta de avaluació i satisfacció als docents, per tal de poder valorar els tallers realitzats a cada escola.

Es detallen els resultats més a significatius del desenvolupament de l'activitat.

S'han recollit 30 respostes entre els cursos de 5è i 6è, de les 17 escoles participants, han respost 15 escoles, un 88 %.

Les respostes obtingudes són les següents:

	MOLT BÉ / BE / SI
Satisfacció i dinàmica del taller	72 %
Coneixements impartits	100 %
Es apropiat fer-lo a 5è i 6è	100 %
Creieu que es podria fer alguna activitat amb pares	60 %
Gimcana pels alumnes de 6è	90 %
Organització i aliments que els oferim	91 %

Heu observat algun canvi en l'esmorzar dels alumnes després del taller a 5è ? :

46 % SI
53 % NO

Han participat a la Gimcana de 6è de curs, 10 escoles, i un total de 432 alumnes

Les escoles que no han participat és per diverses causes: dificultat de desplaçament (no podien disposar d'autobús) eren de colònies.....

Podem concloure que:

El *Taller d'esmorzar saludable* a 5è curs, i el taller *El berenar me'l trio jo* a 6è curs, són molt ben valorats pels docents, i ben acceptats de manera que poden tenir continuïtat.





Fotografies de la Gimcana al pati del Casino.

RESUM I PARTICIPACIÓ DELS TALLERS ESMORZAR I BERENAR

curs 2013-2014	5è		6è	
	alumnes	línies	alumnes	línies
Flama	27	1	28	1
La Font	52	2	51	2
La Sèquia	74	3	48	2
Pare Algué	22	1	24	1
P. Ignasi Puig	20	1	20	1
Puigberenguer	49	2	52	2
Renaixença	25	1	25	1
Sant Ignasi	51	2	51	2
Serra i Húnter	50	2	40	2
TOTAL PÚBLIQUES	370	15	339	14
Ave Maria	22	1	26	1
Joviat	75	3	81	3
La Salle	28	1	29	1
L'Espill	25	1	24	1



Mare de D. El Pilar	25	1	25	1
Oms i de Prat	50	2	52	2
Santa Rosa de Lima	54	2	46	2
TOTAL CONCERTADES	279	11	283	11
TOTAL ALUMNES	649	25	622	25

TOTAL ALUMNES QUE HAN PARTICIPAT AL PROGRAMA : 1.271

Les escoles:

- Bages, no participen als tallers per dificultats varies
- Sagrat Cor, no participa per que fan el programa SI
- Escola Ítaca, no han participat mai.