



INFANTS ACTIUS

L'obesitat és un dels trastorn nutricionals més freqüents durant la infància i que està augmentant progressivament amb la disminució de l'activitat física i els mals hàbits alimentaris.

És per això, que els **Centres d'Atenció Primària del Prat** juntament amb l'**Ajuntament del Prat de Llobregat** (Àrea d'Esports i Salut Pública) proposen fer un projecte per millorar aquest aspecte de la salut pública.

Aquest projecte aporta **eines adequades** per encarar aquesta problemàtica i **millorar la salut de la nostra població infantil**. Convida a portar una **activitat física adequada**, una **alimentació completa, sana i equilibrada**, abordar els temes relacionats amb l'**afectivitat, la comunicació i les emocions**.

A QUI VA DIRIGIT

Infants amb percentil ≥ 85 , de 10 a 12 anys

Compromís d'assistència per part de les famílies

ON: CEM Sagnier

PREU: 60 € trimestrals. El 80% restant l'assumeix l'Ajuntament.

INSCRIPCIONS: Secció municipal d'Esports, plaça de la Vila, 9

elprat.cat/salut



Ajuntament del
Prat de Llobregat

Amb la col.laboració de:



ACTIVITATS

Del 16 de gener al 31 de maig de 2018

ADREÇADES ALS INFANTS

ACTIVITATS FÍSQUES

Activitats físico-esportives: jocs pre-esportius

Activitats poliesportives: atletisme, hoquei, bàsquet, futbol, handbol, esports de raqueta...

Activitats gimnàstiques: agilitat, dansa (hip-hop, funky, street dance...)

Exercicis de relaxació

Taller d'activitat física diària: tasques a fer a casa durant la setmana que seran avaluades i reforçades pel monitor.

Dimarts, de 17 a 18 h

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

Activitats aquàtiques recreatives.

Dijous, de 17 a 18 h

TALLER HÀBITS SALUDABLES

Tallers personals especialitzats sobre alimentació, control de pes, revisió de menús i suport psicològic als infants.

Taller de cuina pràctica per curs: elaboració de menjars fàcils, sans i divertits.

Dijous, de 18 a 19 h

ADREÇADES A LES FAMÍLIES

TALLER HÀBITS SALUDABLES

Concienciar de la problemàtica i les conseqüències de l'obesitat.

Assolir coneixements per a una alimentació completa, sana i equilibrada. Seguiment d'àpats i hàbits alimentaris. Suport a les famílies per afrontar el repte d'aquest programa.

Dimarts cada quinze dies, de 17 a 18 h