



Què és INFADIMED?

INFADIMED (Infància i Dieta Mediterrània) és un programa adreçat als infants en edat escolar i que fa promoció de la Dieta Mediterrània com exemple d'estil de vida saludable.

INFADIMED va començar al curs 2011-2012, amb alumnes d'entre 3 i 7 anys, a dues escoles de Vilafranca del Penedès: Estallela i Graells i Sant Josep. Al curs 2012-2013 s'hi van sumar a l'estudi els alumnes d'infantil l'escola Sant Ramon de Penyafort i l'escola Mas i Perera, també de Vilafranca del Penedès. Actualment, prop de 1.200 alumnes d'entre 3 i 10 anys reben educació sobre nutrició i estil de vida saludable un cop al mes.

Per què ho fem?

El motiu del per què ens va portar a implicar-nos en aquest projecte és l'augment del sobrepès i l'obesitat en la població infantil. L'excés de pes en la població infantil espanyola afecta el 45,2% dels nens i nenes amb edats compreses des dels 6 fins als 9 anys, segons l'estudi ALADINO, publicat al juliol del 2011. Aquest estudi recull dades actualitzades de la prevalença de l'obesitat infantil a Espanya i ha estat realitzat en gairebé 8.000 nens i nenes de tot Espanya.

Què fem?

Un cop al mes, durant sis mesos, acudim a les escoles on fem les intervencions. La durada de la intervenció és aproximadament de 45 minuts, dins de l'horari lectiu. Comença l'activitat amb una presentació oral per part del professional d'infermeria sobre el tema a tractar.

A continuació, projectem una pel·lícula de dibuixos animats creada per nosaltres d'uns 15 minuts aproximadament. Cada pel·lícula parla d'un tema diferent per a un grup concret; és a dir: no són les mateixes pel·lícules les projectades als alumnes d'infantil, que la projectada als alumnes de primer, segon o tercer. Totes estan adaptades a les edats dels alumnes.

Una vegada finalitzada la pel·lícula, projectem una presentació en format power point on es fa un resum, on es demana la col·laboració dels alumnes, fent-li preguntes i convidant-los a intervenir amb les seves opinions. La intervenció finalitza amb una activitat relacionada amb el tema tractat. L'activitat és una fitxa mida dinA-4.