



**Ana Almendro**, mare de l'AMPA de l'Escola Can Deu des de fa 11 anys, i **Mari Carmen Lacasa**, cap d'estudis des de fa 5 anys i amb més de 20 anys d'experiència, participen del projecte comunitari de la zona nord per fomentar hàbits d'alimentació mediterrània i activitat física. "Menjar sa i fer esport són claus per a una vida millor", projecte comunitari on participen les escoles Roureda, Can Deu i Floresta el CAP Nord i el Departament de Salut de l'Ajuntament.

## ***"Ara els nens mengem més fruita i verdures, també a casa!!!"***

### ***Quant temps fa que treballeu el projecte de l'alimentació saludable a l'AMPA/Escola?***

Ana - El projecte comença fa 5 anys, amb l'objectiu d'introduir hàbits en alimentació: introduir fruites i verdures a la dieta de les famílies de les escoles Can Deu, Floresta i Roureda, reforçar l'alimentació mediterrània i activitat física moderada...Des de fa dos anys, integrem un altre projecte de la Generalitat "A l'escola mengem fruita".

### ***D'on neix la vostra col·laboració amb el projecte? Per què?***

Mari Carme – Des de la posició de cap estudis vam plantejar uns tallers de cuina, per fer orientació cap a la salut de les famílies a través de l'alimentació. Ens coordinem amb el CAP de la zona, i a partir de les revisions mèdiques van sorgir casos de nens on calia introduir nous hàbits en l'alimentació. Les tècniques de Salut de l'Ajuntament també hi col·laboren, fan formació i assessorament.

Ana – el meu fill té obesitat, i a partir de les revisions, vam fer una xerrada fa 2-3 anys...i d'aquí vam començar a treballar en xarxa, també hi havia un projecte a la zona sud...Al principi compràvem la fruita nosaltres, una fruita per cycle, i anàvem rotant, també

mirem de fer receptes variades amb fruites i verdures en els tallers...

### ***Quins creieu que són els resultats més destacats?***

Mari Carme - Les mateixes mares i també avis i àvies ens diuen, el meu fill menja fruita... també a casa! Hem millorat la dieta a la major part de les famílies, el dimecres fem el dia de la fruita a l'escola, i també hem fet enquestes per fer seguiment. Ara veig que comptem amb més participació de pares, a l'atur, i els nens ho perceben...El fet que els pares estiguin al centre ajuda molt a reforçar missatges. El repte que tenim ara, seria tornar a fer les enquestes per tenir dades de seguiment sanitari...

Ana – S'han fet moltes activitats, hem programat sortides al Mercat Central, a la *Boqueria* de Barcelona de les tres escoles, aquest any volem fer una sortida més lúdica...Hem d'aconseguir que participin totes les famílies, ara tenim el 80%...i el més important és que els alumnes "tibin" als seus pares, i calen 4-5 famílies més implicades per liderar...

**Com valoreu la col·laboració i treball en xarxa amb altres AMPAs/centres? Què és el més destacat d'aquest treball?**

Ana – Treballem unes 2-3 mares de cada AMPA com a coordinació, però involucrem a moltes més. Ens veiem diversos cops l'any. Ah! I també tenim àvies, que tenen cura de nens de l'escola... d'elles busquem receptes de la cuina de tota la vida...

Mari Carme – Pel futur hi ha el projecte d'ampliar-ho a més centres, escola Can Llong, IES Jonqueres, IES Joan Oliver i l'escola bressol "Els Àngels". A més a més, crec que ens ha ajudat molt el fet que la coordinació també es dona a nivell de caps d'estudis, direccions, ens truquem, ens veiem, compartim i intercanviem, fem una bona coordinació a nivell de zona. Per exemple, compartim un projecte musical amb aquestes escoles de Sabadell i també de fora, St Cugat, Barcelona...

**Avalua el projecte els resultats reals de millora de la salut? Com ho valoreu a nivell personal???**

Ana – A partir del projecte, hem notat que també han millorat les relacions personals / interpersonals / intergeneracionals...

Mari Carme – fins i tot podem veure com la dieta "fàcil", amb triturats, papilles, menjar fàcil de menjar, pot derivar en problemes de parla, ja que la musculatura de la boca no s'ha treballat lo suficient...No és un problema fonològic sinó de musculatura...Amb això, des del CAP es fa molt reforç i les infermeres ens ajuden molt.

**Quins hàbits heu adquirit arran del projecte desenvolupat a les escoles?**

Ana – principalment es menja més fruita i verdura, els petits cada cop porten més entrepans i menys *bolleria* industrial... La carmanyola és un fet, ningú porta paper d'alumini...

Aquest curs hem introduït la verdura: pastanaga, tomàquet cherry, arran del projecte som molt més conscients de l'equilibri nutricional que ha de tenir la dieta.

**Com es vincula el projecte amb l'Agenda 21 Escolar del vostre centre?**

Ana – Aquest projecte lliga amb la feina que fem a l'hort escolar, tot el tema de la reducció del paper d'alumini i la utilització de la carmanyola...Des de l'escola incorporem hàbits cap a les famílies... En fem difusió al web...

**Si algun centre que no ha treballat aquest tema volgués començar, què els hi recomanaries? Per on haurien de començar???**

Ana – Primer cal informació, t'ho has de creure i engrescar, que la gent participi...És un projecte a mig termini, i sobretot, crear un espai per les famílies al centre, trencar la barrera que hi havia entre l'escola i les famílies...les famílies responen...A les escoles, que ho provin, que no tinguin por!

Mari Carme - S'han de treballar les idees, des de qualsevol àmbit: artístic, llenguatge...el més important és compartir...A la nostra escola, fem un pas més, i ara també ho lliguem amb hàbits saludables en activitat física, amb ajuda de la mestra especialista...