

En aquest quart butlletí es presenta la progressió de la taxa d'excés de pes (sobrepès i obesitat) en cada municipi de la població infantil (xiquetes i xiquets) de 6 i 12 anys respectivament, des de l'any 2014 fins al 2021.

S'observa un increment progressiu d'excés de pes en tots dos grups d'edat i una major prevalença d'excés de pes en la població de 12 anys respecte a la de 6 anys en tots els anys.



Població de 6 anys

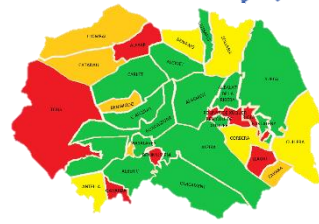
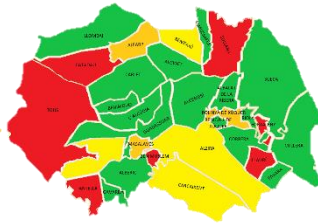
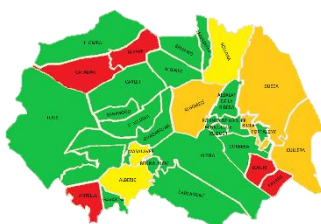
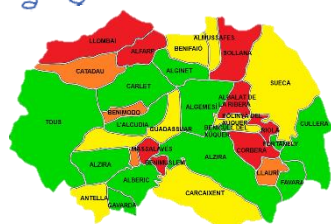


2014

2015

2016

2017

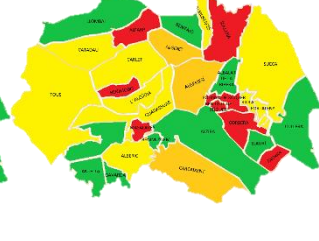
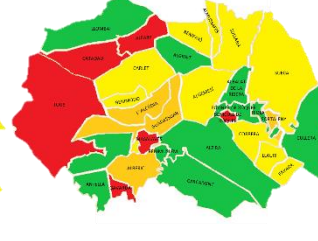
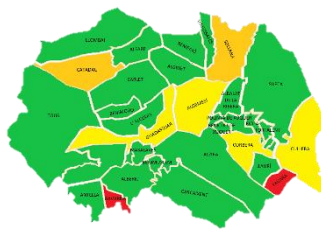
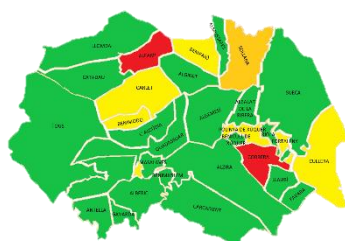


2018

2019

2020

2021



Població de 12 anys

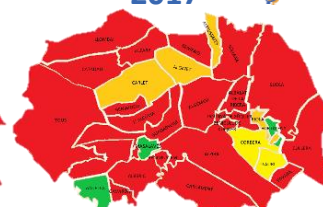
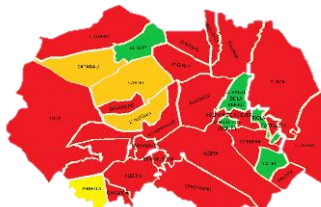
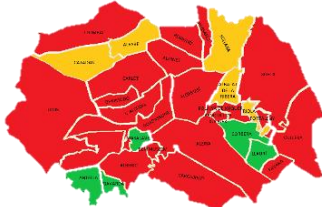


2014

2015

2016

2017

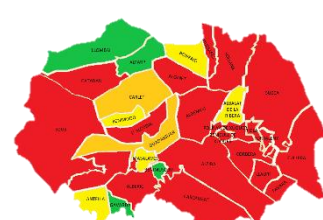
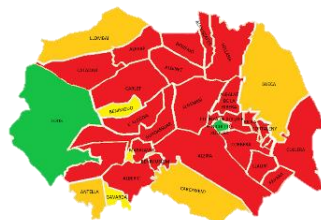
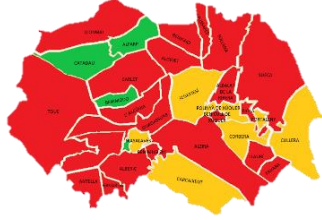
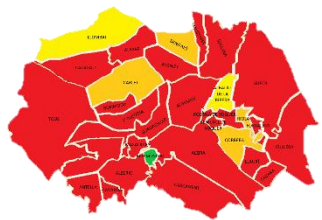


2018

2019

2020

2021



Municipis que han comunicat activitats a data de hui

Es descriuen les activitats de prevenció i abordatge de l'obesitat infantil que s'están desenvolupant actualment en els diferents municipis seguint un codi de colors segons la tipologia de l'activitat. Els ajuntaments que vulguen comunicar les seues activitats, poden adreçar-se a ooasi_laribera@gva.es

Tous Favara Sollana Corbera

Pàdel 11-18 anys	Taekondo 3-10 anys	Zumba 9-12 anys	Zumba 6-8 anys	Gimnàstica rítmica	Balls urbans	Taekondo 3-10 anys	Gimnàstica rítmica
Bàsquet 3-18 anys	Patinatge 6-12 anys	Psicomotricitat 6-8 anys	Psicomotricitat 9-12 anys	Futbol	Esmorçar saludable	Futbol Sala	Multiesports
		Patinatge 6-12 anys		Patinatge		Atletisme	Arts Marcials

Algemesí

Gimnàstica Rítmica 3-13 anys	Piragüisme 8-15 anys	Triatló	Salvament i soco- rrisme 8-18 anys	Pilota valenciana 6-15 anys	Tenis	Futbol 8-11 anys	Escalada 6-15 anys
Frontenis	Taixí i Samba	Ball i ball esportiu	Ciclisme	Atletisme	Bàsquet 6-13 anys	Arts marcials	Esquaix 6-13 anys
Konfú i Full contact	Tenis de taula 6-11 anys						

Carcaixent

Atletisme	Activitats coreogràfiques	Iniciació esportiva	Patinatge en línea	Skateboarding
Triatló	Multiesport	Natació	Pàdel	Baloncesto
Pilota valenciana	Pesca esportiva	Futbol sala	Senderisme	Taller begudes saludables
Futbol	Gimnàstica rítmica	Tenis	Futbol	

Gavarda

Pilota valenciana	Tenis	Futbol
Atletisme	Balls urbans	Esmorzar saludable
Hortet	Pàdel	Patinatge

 expressió corporal	 esports de raqueta	 esport aquàtic
 esport de muntanya	 esports individuals	 activitats d'alimentació
 activitats formatives	 activitats de contact	
 psicomotricitat	 activitats d'equip	

Recorda:

FACTORS QUE AFAVOREIXEN EL SOBREPÉS

1.- Menjar de pressa, sense mastegar o mirant pantalles; menjar per avorriment.

2.- Prendre "begudes energètiques" (haurien de dir-se estimulants) pel seu elevat contingut tant en sucres com en cafeïna.

3.- La ingesta d'aliments processats i ultra processats perquè aporten elevada quantitat de sucre, sal i greixos no saludables.

CONSELLS PER A EVITAR EL SOBREPÉS

1.- Ofereix en cada menjar sempre algun producte fresc (hortalissa crua o fruita fresca). Menja aliments de temporada i proximitat.

2.- Incorpora pauses actives de, almenys, dos minuts si estàs assegut durant més d'una hora (alça't i camina, fes estiraments).

3.- Aprofiteu els caps de setmana per a practicar oci actiu en família o amb amics. Millor si estàs en contacte amb la naturalesa.