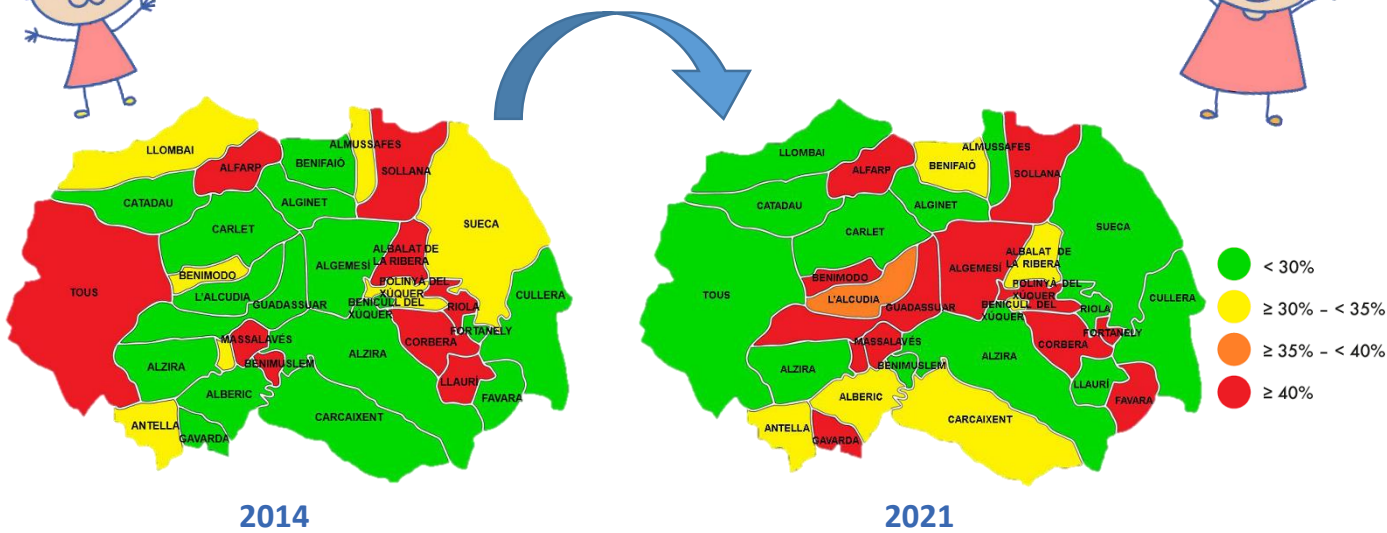


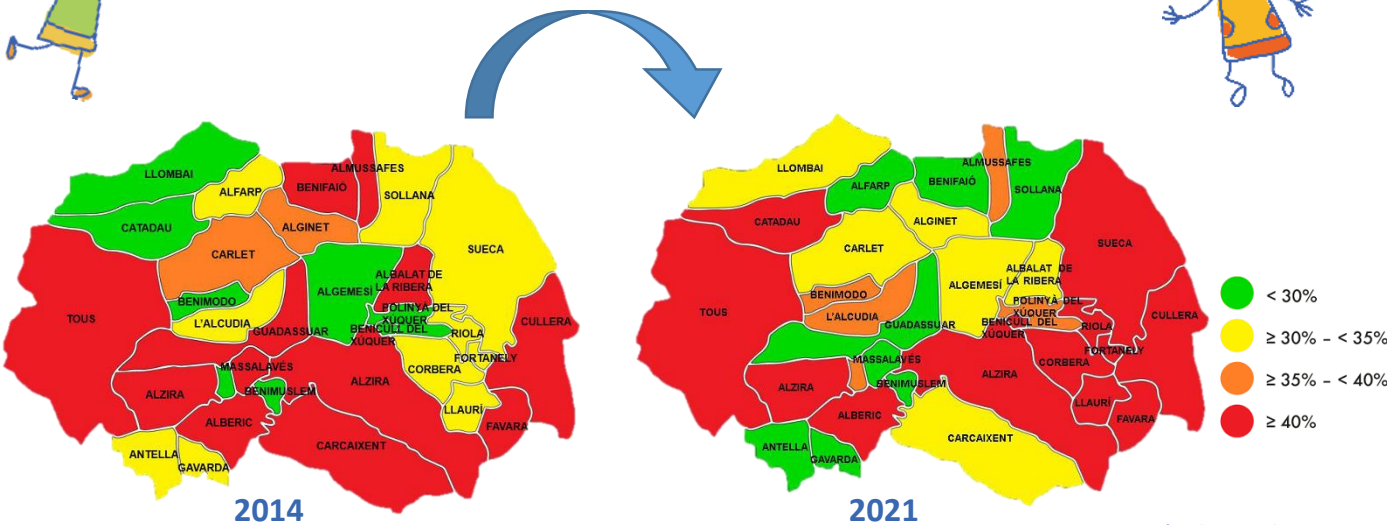
En este 6^è Butlletí de l'Observatori presentem, de manera comparativa, la taxa d'excés de pes (sobrepès i obesitat) en cada municipi, en el grup de població de xiquetes de 6 i 12 anys, l'any 2014 i l'any 2021. S'aprecia un increment en les taxes d'excés de pes en la població de xiquetes de 6 anys (28% vs 32%) i una estabilització en les taxes d'excés de pes de la població de 12 anys (40% vs 39%).

Evolució excés de pes en xiquetes de 6 anys



No s'inclouen els xiquets

Evolució excés de pes en xiquetes de 12 anys



No s'inclouen els xiquets

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

Algemesí

Gimnàstica Rítmica 3-13 anys	Ball i Ball Esportiu	Konfú i Full Contact	Futbol 8-11 anys	Tenis
Pilota Valenciana 6-15 anys	Taixí i Samba	Arts Marcials	Bàsquet 6-13 anys	Frontenis
Salvament i Socorrisme 8-18 anys	Piragüisme 8-15 anys	Atletisme	Triatló	Esquaix 6-13 anys
		Ciclisme	Escalada 6-15 anys	Tenis Taula 6-11 anys

Alzira

Pating Wheeling	MTB Ciclocross i Carretera	Pàdel	Judo	Futbol Sala
Tir Esportiu		Tenis Taula	Karate	Bàsquet
Halterofília	Pilota Valenciana	Frontenis	Taekwondo	Futbol Masculí i Femení
Escacs	Gimnàstica Rítmica	Tenis	Handbol	
Atletisme		Natació	Rugbi	Volei

Carcaixent

Atletisme	Skateboarding	Patinatge en Línea
Bàsquet	Futbol Sala	
Iniciació Esportiva	Futbol	Triatló
Multiesport	Senderisme	Taller Begudes Saludables
Pàdel	Tenis	
Pesca Esportiva	Natació	
Gimnàstica Rítmica	Pilota Valenciana	Activitats Coreogràfiques

Carlet

Tenis	Gimnàstica Rítmica
Pàdel	Pilota Valenciana
Frontenis	Kick Boxing
Tenis Taula	Ciclisme (MTB, Ciclocross i carretera)
Triatló	
Atletisme	
Futbol	
Karate	

Corbera

Taekwondo 3-10 anys
Futbol Sala
Atletisme
Multiesports
Gimnàstica Rítmica
Arts Marcials

Favara

Zumba 6-8 anys	Patinatge 6-12 anys
Zumba 9-12 anys	
Psicomotricitat 6-8 anys	
Psicomotricitat 9-12 anys	

Tous

Pàdel 11-18 anys
Taekwondo 3-10 anys
Patinatge 6-12 anys
Bàsquet 3-18 anys

Sollana

Gimnàstica Rítmica	Balls Urbans
Esmorzar Saludable	Patinatge
	Futbol

Gavarda

Pilota Valenciana	Esmorzar Saludable	Atletisme
Balls Urbans	Hortet	Multiesport
Tenis	Futbol	Dance Kids
Pàdel	Patinatge	Art i multiart
		Teatre

Fortaleny

Step	Aerobox	Jocs Equilibri, Coordinació i Treball en Equip
Pilates	Zumba	
Aerobic	Bàsquet	
Pilota Valenciana	Escacs	
	Psicomotricitat	
Jocs Educatius	Jocs de Memòria	

Albalat de la Ribera

Futbol
Patinatge
Balls urbans
Balls populars
Mini-xef

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

Recorda:

FACTORS QUE AFAVOREIXEN EL SOBREPÉS	CONSELLS PER A EVITAR EL SOBREPÉS
1.- Acudir a establiments de menjar ràpid.	1.- Distribueix els aliments dels menjars i sopars en la següent proporció: 50% verdures i fruites, 25% proteïna saludable, 25% hidrats de carboni d'absorció lenta.
2.- Creure que els productes que s'anuncien com a <i>light</i> , <i>baixos en calories</i> o <i>zero</i> són saludables.	2.- Evita l'ús dels aliments com a "premi-càstic". No recompenses al xiquet/a amb els seus aliments favorits; millor elogia'l, abraça'l i para-li atenció.
3.- L'ús de pantalles augmenta l'estrés i el sedentarisme, fa que dormes menys i incrementa la gana.	3.- Facilita que els xiquets i xiquetes col·laboren en les tasques domèstiques senzilles (agranar, fregar, passejar a la mascota,...). Així s'afavoreix la seua autonomia, la seua autoestima i s'augmenta la seua activitat física.