

Bservatori BESITAT infantil

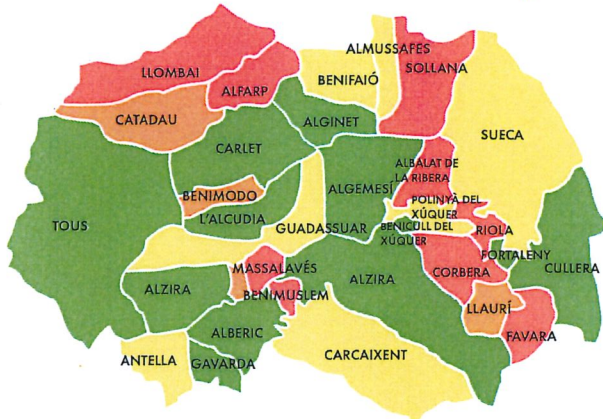
per a l'ACCIÓ en SALUT

BUTLLETÍ DEL PROJECTE OOASI N° 3

En aquest tercer butlletí de l'observatori presentem de manera comparativa, la prevalença d'excés de pes (sobrepès i obesitat) en cada municipi, de la població pediàtrica que tenia 6 i 12 anys en 2014 i en 2021. Queda de manifest un augment de la taxa d'excés de pes en la població de 6 anys que és encara més notable per a la població de 12 anys.

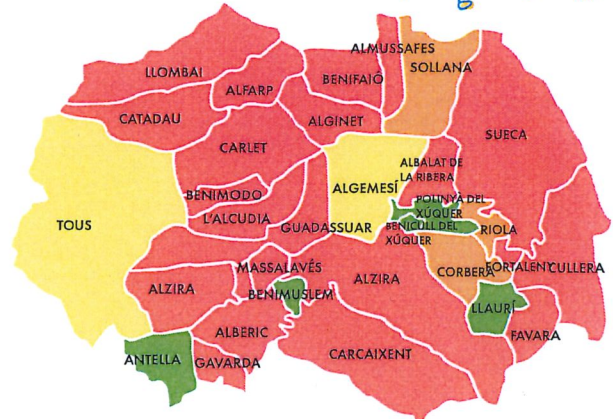
2014

Xiquets i xiquetes de 6 anys (nascuts en 2008)



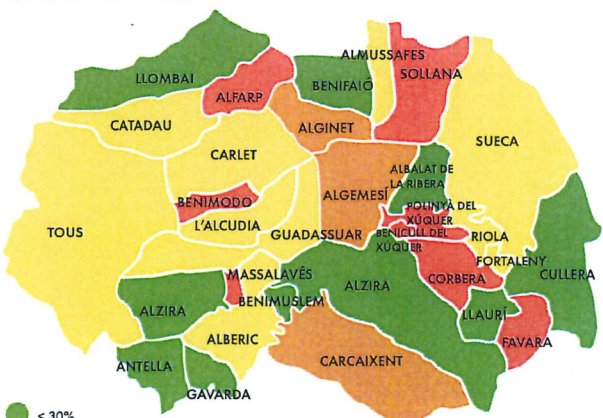
2014

Xiquets i xiquetes de 12 anys (nascuts en 2002)



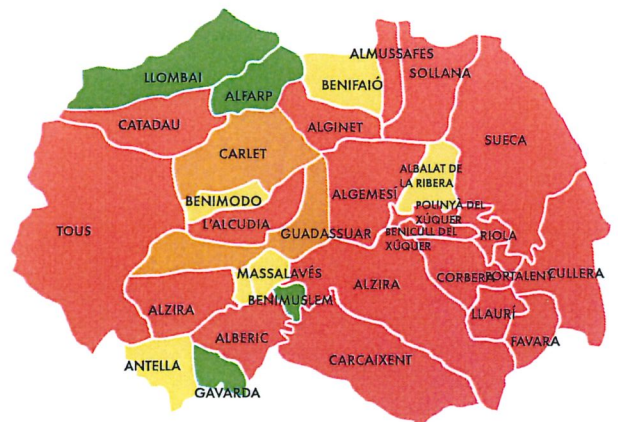
2021

Xiquets i xiquetes de 6 anys (nascuts en 2015)



2021

Xiquets i xiquetes de 12 anys (nascuts en 2009)



Municipis que han comunicat activitats a data de hui

Es descriuen les activitats de prevenció i abordatge de l'obesitat infantil que s'estan 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.
S'incorporen les activitats comunitàries comunicades pel municipi d'Almussafes.

Tous

| | |
|----------------------|------------------------|
| Pàdel 11-18 anys | Taekondo 3-10 anys |
| Bàsquet 3-18 anys | Patinatge 6-12 anys |

Favara

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

Sollana

| | |
|-----------------------|-----------------------|
| Gimnàstica rítmica | Balls urbans |
| Futbol | Esmorçar saludable |
| Patinatge | |

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 y 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 |
| Konfú | | |

Almussafes

| | | |
|---|-----------------------------------|------------------------------------|
| Natació per a bebès 0-2 anys | Natació per a infants 3-5 anys | Natació per a xiquets 6-14 anys |
| Educació física adap- tada 6-14 anys | Gimnàstica rítmica | Tenis |
| Tir amb arc | Karate 3-16 anys | Basquet |
| Futbol | Pàdel | Ciclisme |
| Full contact | Aikido | Balet |

Corbera

| | | |
|-----------------------|-----------------------|------------------|
| Taekondo 3-10 años | Gimnàstica rítmica | Futbol sala |
| Multiesports | Atletisme | Arts marcials |

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

Recorda:

FACTORS QUE AFAVOREIXEN EL SOBREPÉS

Evita menjar fora de casa però, si ho fas, demana: verdures i hortalisses, aigua (i no begudes ensucrades) i fruita (i no postres ensucrats).

Intenta reduir el temps d'oci sedentari a dues hores al dia com a màxim.

Mantindre uns horaris fixes per menjar i no picar entre hores, ajuda a previndre el sobrepés.

FACTORS PER A EVITAR EL SOBREPÉS

Aprofita l'estiu per a practicar esports aquàtics com a natació, aquaeròbic, piragüisme, vela, paddle surf... o qualsevol altra activitat refrescant.

Pots crear els teus propis gelats i granissats saludables amb fruita natural i lacticis desnatats per a refrescar els teus berenars.

Tingues sempre preparat un pitxer de cristall en la nevera amb aigua. Prova d'afegir unes rodanes de llima, taronja o cogombre per a donar-li un toc diferent.