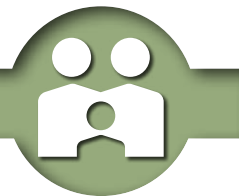


## A. FAMILIA-INGURUNEA



### Helburu espezifikoak:

- Elikadurari eta jarduera fisikoari dagokienez portaera osasungarriak hartzen eta jarraitzen dituzten neska-mutilei laguntzeko familien ahalmena hobetzea.
- Portaera osasungarriekin zerikusia duten emozio positiboak transmititzeko eta familian egiteko jarduerak sustatzea.
- Obesitatearen prebentziorako neurriak kolektiborik ahulenen eta premia bereziak dituztenen testuingurura eta premietara egokitzea; halakoak dira bazterketa-arriskua duten pertsona migratzaileak, etnia minoritarioak, zailtasun sozioekonomikoak dituzten familiak, etab.

### Proiektu estrategikoak:

#### A.1. Haurren obesitatearen eta gehiegizko pisuaren prebentziorako ohitura osasungarriei buruzko prestakuntza eta informazioa ematea familiei. Besteak beste, honako ekintzak aurreikusten dira:

Ahalik eta familia gehienetara iritsi ahal izateko bide ezberdinak erabiltzea: pediatriako kontsultak, PADI, IGEak, udalak, elkarteak (Denon Eskola, Ehige, Bige, Baikara Hirukide, Familia Kontseilua, etab.).

Neska-mutilen elikadura osasungarriarekin eta jarduera fisikoarekin zerikusia duen eta mezu errazak, argiak eta homogeneoak zabalduko dituen informazio- eta formakuntza-materiala prestatzea. Material hori familien kultura aniztasunera egokitzea.

Aholku eta ideia zehatzak lantzea familietatik portaera osasungarriekin zerikusia duten emozio positiboak transmititzeko esperientziak sustatzeko (esate baterako: gosari osasuntsuak familian, neska-mutilek parte-hartze aktiboa izatea elikadurarekin zerikusia duten jardueretan –erosketak egitea, menua diseinatzea, janaria prestatzea-, paseoak, txangoak eta jolas aktiboak familian, etab.).

#### A.2. App bat garatzea familien elikaduraren eta jarduera fisikoaren profila ebaluatu ahal izateko; profil bakoitzaren arabera jarduteko aholku zehatzak ere emango lituzke.

#### A.3. Jarduera fisikoa familian egitea eskatzen duten jarduerak sustatzea (esate baterako, mendi-irteerak, bizikletan txangoak, etab.).

#### **A.4. Premia bereziak dituzten edo egoera oso ahulean dauden taldeak identifikatzea eta jarduera espezifikoak diseinatzea:**

Kultura aniztasuneko mezuak egokitzea (mezu bisualak/piktogramak, sukaldaritza-ikastaroak, bertako elikagaiei buruzko informazioa...).

Bitarkekariak eta erraztaileak parte hartzea ekimen espezifikoak garatzeko eta jarduerak auzo, ikastetxe edo osasun-zentro jakinetara egokitzeko.

Frutak eta barazkiak hornitzeko katean pizgarriak.  
Laguntza espezifikoak, eta prezioak jaitea, salmenta-puntuetan familia ahulentzat.

## **Zerikusia duten beste proiektu batzuk:**

### **EUSKADIKO ELIKADURA OSASUNGARRIRAKO EKIMENAK**

9. PROIEKTUA. Gazteentzako "Elikadura osasungarriaren liga" aplikazioa.

10. PROIEKTUA. Gazteentzako ideia-lehiaketa, dinamika sortzaileak aktibatze-ko, euren errealitatera egokitutako formatua, tonua eta lengoia erabiliz.

14. PROIEKTUA. Elikaduraren inguruko kolaborategiak, esperientziak trukatze-ko gune gisa. Bertan elikadura- aukera ezberdinak eskainiko dira gazteek euren irizpideen arabera aldatu, erabaki eta ulertu ditzaten euren ohiturak.

### **MUGIMENT PROIEKTUA**

**Mugiment sareak.** Sektore arteko lantaldeak dira, komunitatearekin etengabe harremana dutenak, eta tokiko elkarten bidez jarduera fisikoa sustatzea dute helburua.