

L'esmorzar a secundària: com millorar els hàbits alimentaris dels adolescents

Teresa Peñafiel Ramírez
Curs 2000/2001

ÍNDIX

1. INTRODUCCIÓ	4
1.1. L'alimentació i les malalties relacionades amb l'alimentació	4
1.2. Importància de l'esmorzar	5
1.3. La situació actual de l'esmorzar	5
1.4. Esmorzar equilibrat	6
2. OBJECTIUS DEL TREBALL	8
2.1 Objectius que es pretenen assolir	8
3. MATERIAL I MÈTODES	9
3.1. Característiques del centre	9
3.2. Univers	9
3.3. Mètodes de recollida d'informació	9
3.3.1 Enquestes	9
3.3.2 Entrevistes	10
3.3.3 Observacions addicionals	11
3.4. Treball de camp	11
3.5. Tractament estadístic de les dades	12
3.6. Temporització del treball	12
4. RESULTATS	13
4.1 Resultats de l'enquesta	13
4.1.1 Resultats primer bloc de preguntes	13
4.1.2 Resultats segon bloc de preguntes	13
4.1.3 Resultats tercer bloc de preguntes	13
4.1.4 Resultats quart bloc de preguntes	14
4.1.5 Freqüències diàries i setmanals en nois de 1er d'ESO	29
4.1.6 Freqüències diàries i setmanals en noies de 1er d'ESO	29
4.1.7 Freqüències diàries i setmanals en nois de 4art d'ESO	29
4.1.8. Freqüències diàries i setmanals en noies de 4art d'ESO	30
4.1.9 Comparació consum de diversos tipus d'aliments	30
4.2. Discussió dels resultats de l'enquesta	45
4.2.1. Discussió dels resultats obtinguts en el primer bloc de preguntes de l'enquesta	45
4.2.2. Discussió dels resultats obtinguts en el segon bloc de preguntes de l'enquesta	47
4.2.3. Discussió dels resultats obtinguts en el tercer bloc de les preguntes de l'enquesta	48
4.2.4. Discussió dels resultats obtinguts en el quart bloc de preguntes de l'enquesta	49
4.2.5. Discussió del consum diari d'aliments a escola	50
4.2.6. Discussió de les freqüències de consum setmanal en els diferents grups	51
4.3. Resultats entrevistes	54
4.3.1. Entrevistes a l'alumnat	54
4.3.2. Anàlisi de les entrevistes a l'alumnat	60
4.3.3. Entrevista personalitzada a la persona responsable de la cantina	62
4.3.4. Anàlisi de l'entrevista a la persona responsable de la cantina	64
4.3.5. Entrevista a la Coordinadora Pedagògica del centre en estudi	65
4.3.6. Anàlisi de l'entrevista realitzada a la Coordinadora Pedagògica del centre en estudi	68
4.3.7. Entrevista a un expert en nutrició	69
4.3.8. Anàlisi de l'entrevista realitzada a un expert en nutrició	70
4.4. Resultats de les observacions addicionals	71
4.4.1. Observacions dels aliments venuts a la cantina a l'hora de l'esbarjo	71
4.4.2. Anàlisi de les observacions fetes en relació als aliments venuts a la cantina	73
4.4.3. Observació de les papereres després de l'esbarjo	74
4.4.4. Anàlisi sobre l'observació de les papereres	74
5. INTERVENCIÓ EDUCATIVES DINS DEL CENTRE	75

5.1. Intervencions a primer d'ESO	76
5.2. Intervencions a quart d'ESO	77
6. OBSERVACIONS EN RELACIÓ A LES INTERVENCIONS EDUCATIVES.....	80
7. CONCLUSIONS DEL TREBALL.....	82
8. ÍNDEX DE TAULES I GRÀFICS.....	83
9. ÍNDEX D'ANNEXOS	85
10. BIBLIOGRAFIA	86

1. Introducció

1.1. L'alimentació i les malalties relacionades amb l'alimentació.

L'alimentació és un dels components dels estils de vida que exerceix una major influència sobre la salut, ja que afecta de forma important el creixement, el rendiment físic i l'intel·lectual. Múltiples malalties associades amb una alimentació incorrecta que es generen en la infància i l'adolescència, es manifesten més endavant. En els països desenvolupats aquesta alimentació incorrecta es fa generalment per excés de determinat tipus de nutrients. Són molts els problemes de salut que poden estar-hi relacionats. Les malalties cardiovasculars associades a una excessiva ingesta de greixos d'origen animal, la càries dental relacionada amb el consum de sucres d'assimilació ràpida, l'excés de pes que pot derivar en obesitat i els problemes que aquesta comporta i igualment els trastorns de la conducta alimentària com l'anorèxia i la bulímia deguts, entre d'altres factors, a la gran pressió ambiental envers una estètica determinada.

Múltiples estudis realitzats dins l'àrea dels països mediterranis assenyalen que, en les darreres dècades, s'ha produït un canvi significatiu en els hàbits alimentaris i com a conseqüència en la salut de la població. Aquests canvis es manifesten en un excessiu consum d'aliments com els dolços, pastissos, llaminadures i embotits en detriment d'altres aliments com les verdures o els llegums que es consumeixen en quantitats inferiors a les recomanades. La situació a Catalunya és, potser, millor que en la resta de l'estat espanyol ja que sembla que el consum de llegums, verdures, fruites i carns amb poc greix és significativament més elevada que en d'altres comunitats autònomes. Malgrat això, la tendència a la globalització en l'alimentació fa que aquestes diferències siguin més petites en adolescents i nens. Aquesta dada concorda amb el fet que sembla ser justament aquest sector de població el que ha sofert una variació més gran en les seues hàbits alimentaris en el sentit de canviar l'alimentació tradicional substituint-la per una alimentació més rica en aliments preparats, pastisseria, llaminadures, refrescos, etc.. La causa d'aquesta variació cal atribuir-la al fet de ser és un col·lectiu molt vulnerable tant pel que fa a la publicitat com pel que fa als mites estètics així com a una actitud permissiva per part de la família pel que fa al que mengen els seus fills i a una manca de consciència social sobre els problemes que aquest tipus d'alimentació pot comportar.

1.2. Importància de l'esmorzar

L'esmorzar és, dins dels àpats diaris, un dels més important per aconseguir uns bons hàbits alimentaris. No esmorzar o fer-ho de forma incorrecta pot implicar a mig o llarg termini, greus conseqüències en la salut i afectar el desenvolupament físic i el rendiment cognitiu de l'individu. A més, el fet de ser el primer àpat del dia, implica que de fer-se malament o no fer-se, pot donar lloc a una predisposició a menjar compulsivament o de forma incorrecta al llarg de la resta del dia amb el conseqüent desequilibri nutricional.

L'esmorzar és particularment important en la població adolescent. Un esmorzar equilibrat fa que es recuperin els nivells de nutrients necessaris per encarar el dia i que la resta d'ingestes sigui més equilibrada. Els nois i noies que no esmorzen o que ho fan malament poden veure afectat el seu rendiment físic i intel·lectual tal com demostren les dades obtingudes en l'estudi Enkid (*Serra i Aranceta, 2000*)

1.3. La situació actual de l'esmorzar

Les dades reflectides en l'estudi Enkid (*Serra i Aranceta, 2000*) revelen que la població espanyola segueix la mateixa tendència a no esmorzar que altres poblacions de països industrialitzats com EEUU. En un primer estudi efectuat a Bilbao es va observar que només un 80% de la població compresa entre els 6 i els 14 anys esmorzava i que el percentatge d'energia que obtenia d'aquest esmorzar era de l'11%. Un estudi posterior a l'any 1997 fet, després de l'aplicació d'un pla de promoció de l'esmorzar a escola, dona un millors resultats. El 98% de la població esmorza i l'energia proporcionada per aquest esmorzar és del 19%. Tot i això continua havent un 2% de població escolar que no menja res en tot el matí i dels que ho fan, un 70% no ho fa de la manera correcta. Les dades a Catalunya són una mica més baixes ja que l'esmorzar representa el 14% del total energètic diari allunyat encara del 20% considerat com a mínim energètic.

1.4. Esmorzar equilibrat

La importància de l'esmorzar no rau solament en les calories ingerides sinó que cal veure quins són els aliments i per tant la composició nutricional aportada. Un esmorzar equilibrat hauria d'incloure llet o derivats làctics, cereals o pa i fruita o suc de fruita. Això seria suficient si es mengés a casa abans d'anar a escola. Però les conductes habituals en els nostres escolars indiquen que els nois prenen un vas de llet sol (95%) o amb cacao (66%) i ho solen acompanyar amb galetes (52%). El consum de cereals (15%) i de fruita (9%) és molt baix. Estudis realitzats a Catalunya pel col·legi de Farmacèutics de Barcelona (*Roset MA, 1999*) mostren que el 82,5% dels escolars de 12 a 14 anys prenen llet, el 42% galetes o cereals i un 12,2% fruita natural. Destaca en aquest estudi l'elevat percentatge d'escolars que consumeixen llaminadures (22,7% diari) i *snacks* (9% diari) durant el matí. D'altra banda es dona una tendència progressiva a perdre el costum de menjar un entrepà a mig matí que és substituït per pastissos, llaminadures o *snacks*.

Un esmorzar equilibrat ha de representar entre el 20 i 25% del total calòric (unes 400-500 calories) Ha de contenir làctics, cereals i fruita. Si analitzem el contingut nutricional d'aquests aliments ens dona: principalment hidrats de carboni complexos amb fibra (55-60%), pocs greixos (25%), proteïnes (15-20%) i vitamines i minerals (20-25%)

El fet d'esmorzar correctament es pot relacionar amb diversos paràmetres per establir les conseqüències que pot tenir l'alteració d'aquest hàbit amb el rendiment acadèmic i físic dels escolars.

L'aprenentatge del nen, sobretot el seu rendiment memorístic es pot veure afectat per l'absència d'ingesta d'aliments durant les hores nocturnes si es perllonga el dejuni durant part o la totalitat del matí. Aquest fet provoca una disminució de les reserves de glicogen fent augmentar els nivells sanguinis d'àcids grassos. Aquest estat metabòlic és més acusat en els nens que en els adults i es manté fins que l'organisme ingereix glúcids i reorienta el perfil metabòlic. La funció cerebral es veuria alterada sobretot en els nens i joves en els quals les facultats cognitives estan en procés de maduració. (*Pollit, Mathews. 1998*).

El consum global de nutrients així com de vitamines i minerals és millor en els adolescents que esmorzen que no en els que no ho fan o ho fan incorrectament

Físicament els adolescents que no esmorzen tenen menor resistència física i presenten senyals de trobar-se malament després de fer exercici.

Respecte a la prevenció de malalties cardiovasculars, els nens que esmorzen tenen nivells de colesterol sanguini més baixos que els que no ho fan, la qual cosa implica un menor risc de patir malalties cardiovasculars en la seva vida adulta.

Pel que fa al nivell d'obesitat, esmorzar contràriament al que es pensa, ajuda a mantenir el pes o fins i tot a reduir la massa corporal en cas d'obesitat. Això està relacionat amb la

sensació de fam que es pateix al llarg del dia en cas de no esmorzar, que provoca una ingesta compulsiva en les hores següents que sovint és massa elevada en greixos. Les recomanacions serien esmorzar força glúcids d'assimilació lenta per evitar la sensació de gana i rebaixar el consum d'aliments rics en greix i en sucres d'assimilació ràpida.

Per últim el consum de dolços i llaminadures està relacionat amb l'aparició de la càries dental a més de ser aliments molt pobres en nutrients i molt rics en poder calòric.

2. Objectius del treball

2.1 Objectius que es pretenen assolir

2.1.1 Conèixer i dimensionar els diferents aspectes reals de l'hora d'esmorzar dels adolescents comparant els comportaments entre els nois/es de 12 anys i els de 16 anys.

2.1.2 Mesurar i quantificar el grau de coneixements que tenen les diverses parts implicades (alumnes, professorat, personal encarregat dels bars i les cantines dels IES, etc) sobre el tema nutricional

2.1.3. Valorar de forma objectiva els hàbits i les conductes alimentàries dels adolescents durant les hores d'estada al centre

2.1.4 Aconseguir una col·laboració real de totes les parts en una campanya per difondre la importància d'un esmorzar correcte i equilibrat

2.1.5 Elaborar una sèrie de materials didàctics sobre el tema que siguin aplicables a d'altres centres educatius de secundària.

2.1.6 Valorar el resultat de l'aplicació dels materials didàctics en el centre en estudi

2.1.7 Contribuir a la millora dels hàbits alimentaris dels adolescents en el primer àpat del dia i així introduir-los en una alimentació saludable

3. Material i mètodes

3.1. Característiques del centre.

L'IES Joan Miró es troba situat a l'extraradi de Cornellà i recull alumnes de diferents barris de la ciutat. L'alumnat és d'extracció social mitjana baixa i d'escàs grau de conflictivitat. La majoria de mares i pares treballen fora de casa i són molts els alumnes que desdejunen sols a casa sense que hi hagi un control per part dels pares d'allò que mengen.

El centre té dos primers d'ESO, dos segons d'ESO, tres tercers d'ESO, tres quarts d'ESO i tres línies de Batxillerat. Dins de l'edifici es troba una cantina que roman oberta totes les hores lectives i en la qual els alumnes poden comprar l'esmorzar. Aquesta cantina compleix totes les normes sanitàries previstes per la llei i el menjar que s'hi ofereix és agradable a la vista i de preu ajustat.

Els alumnes a l'hora de l'esbarjo han de sortir als patis exteriors del centre encara que tenen deu minuts per poder adquirir productes a la cantina. Aquest mateix fenomen es produeix quan es torna de l'esbarjo, encara que el temps és més curt.

Per a conèixer la situació real respecte als paràmetres en estudi es van realitzar tres tipus d'actuacions de camp: enquestes, entrevistes i actuacions complementàries

3.2. Univers

L'univers de l'estudi van ser la totalitat d'alumnes de primer i quart d'ESO. Els dos grups de primer d'ESO tenen edats compreses entre els 12-13 anys mentre que els de quart les tenen entre 15-16 anys. Cap dels alumnes presenta problemes físics específicament relacionats amb l'alimentació ni s'ha diagnosticat cap trastorn alimentari greu.

3.3. Mètodes de recollida d'informació

Per a recollir la informació respecte als paràmetres en estudi es van utilitzar tres tipus de treball de camp diferents: enquestes, entrevistes personalitzades i observacions addicionals.

La durada del disseny i preparació del treball de camp va ser de 4 setmanes.

3.3.1 Enquestes.

La enquesta estava dividida en cinc blocs per a mesurar millor els comportaments a l'hora d'esmorzar. Els primers quatre blocs constaven de 19 preguntes tancades i una oberta i el

cinquè bloc era una taula que recollia la freqüència de consum setmanal de diversos productes a l'hora de l'esbarjo.

El primer bloc constava de 5 preguntes tancades i feia referència al lloc on esmorzen i pretenia esbrinar quin percentatge d'alumnes no esmorza (ni a casa ni a l'escola), quin percentatge ho fa a l'escola i d'aquests quin percentatge porta l'esmorzar de casa i quin el compra a escola. En aquest mateix bloc es demanava quin era el seu desdèjuni habitual.

El segon bloc constava de 4 preguntes tancades i plantejava les preferències a l'hora d'esmorzar. Es pretenia conèixer quins són els gusts dels alumnes pel que fa a allò que mengen a l'hora del pati i veure si s'ajusten o no a uns hàbits saludables

El tercer bloc constava de 3 preguntes tancades i tractava sobre els coneixements teòrics que tenen els alumnes sobre el que és un esmorzar equilibrat .

Una pregunta del segon bloc (*quin esmorzar preferiries menjar a escola: entrepà amb formatge i un vas de llet o un Bollicao i una Coca-cola*) va ser comparada directament amb una pregunta del tercer bloc (*quin esmorzar és més saludable: entrepà de formatge i un vas de llet o un Bollicao i una Coca-cola*)

El quart bloc constava de 5 preguntes tancades i tractava la relació esmorzar versus estètica. Es volia conèixer quina era l'opinió de l'alumnat pel que fa als paràmetres estètics actuals i de quina forma això podia influir en el que menjaven per esmorzar.

Finalment el cinquè bloc era una taula on havien d'apuntar tot allò que menjaven a l'hora del pati durant una setmana lectiva normal. Presumiblement aquesta taula donaria les dades reals sobre allò que menjaven i permetia establir comparacions amb tots els blocs anteriors.

El total d'enquestes vàlides va ser de 110 repartides de la següent forma: 54 enquestes de 1er d'ESO (35 nois i 19 noies) i 56 enquestes de 4art d'ESO (28 nois i 28 noies)

3.3.2. Entrevistes

Per tal ampliar les percepcions sobre l'opinió envers la importància de l'esmorzar es van plantejar una sèrie d'entrevistes a persones de diferents col·lectius escolars o bé relacionades amb l'alimentació escolar. Aquestes entrevistes es van fer de forma personalitzada, és a dir, seguint un guió que podia ser alterat depenent de les respostes obtingudes.

El primer grup d'entrevistes es va realitzar a dos alumnes de primer i dos de quart d'ESO escollits totalment a l'atzar i sense previ avís de forma que les seves respostes fossin totalment espontànies. D'aquesta forma s'ampliava la informació sobre l'opinió i els coneixements de l'alumnat sobre l'esmorzar i es podia comparar amb els resultats obtinguts amb l'enquesta realitzada amb anterioritat.

La segona entrevista es va fer a una de les persones responsables de la cantina del centre ja que es considerava que era qui més informació real tenia sobre el que compraven els alumnes a l'hora de l'esbarjo i per tant podia, amb la seves opinions, ampliar les informacions obtingudes dels alumnes.

La tercera entrevista es va fer a la coordinadora pedagògica del centre per intentar esbrinar quina era la sensibilitat del professorat cap els temes d'alimentació i en particular l'opinió respecte a la importància del tipus d'esmorzar que els alumnes feien en el centre.

Finalment la quarta entrevista es va fer a un responsable de l'Àrea de Sanitat per veure quina és la sensibilitat institucional i quines les recomanacions que es feien tant per la família com per l'escola envers els temes d'alimentació.

3.3.3 Observacions addicionals

Per acabar d'obtenir més dades sobre el que succeïa al centre durant l'esbarjo es van fer dos tipus més d'observacions de camp.

La primera consistia a comptabilitzar el que els alumnes compraven a la cantina durant els deu minuts d'inici de l'esbarjo. L'observació es va fer sense intervenir mai en allò que compraven ni demanant l'opinió de cap dels presents.

La segona va ser una revisió exhaustiva de les papereres situades als dos patis tot fent un recompte dels entrepans que s'hi trobaven llençats bé sencers o bé mig menjats.

La finalitat d'ambdues observacions era poder ponderar d'alguna forma els resultats obtinguts en les enquestes prèvies atès que de res servia que els alumnes portessin l'esmorzar de casa si després el llençaven. Els resultats d'aquestes dues observacions s'ha de prendre amb una certa cautela ja que era impossible diferenciar els nois de primer i quart dels de segon i tercer respectivament i són per tant una dada orientativa però no estadísticament quantificable.

3.4. Treball de camp

La durada del treball de camp va ser de 5 setmanes.

Les enquestes es van passar de forma anònima per part d'un únic enquestador sense la presència de cap professor del centre dins de l'aula. Les hores utilitzades per fer-ho van ser les de tutoria i el temps per contestar-la va ser d'una hora per grup classe.

Les entrevistes van ser gravades en diferents dies d'acord amb la disponibilitat dels entrevistats i la durada de l'entrevista va ser d'uns vint minuts.

La mostra d'alumnes entrevistats va ser escollida de forma aleatòria.

Per realitzar les entrevistes es va escollir un despatx del centre per tal de garantir l'anonimat i aconseguir un ambient relaxat.

Les observacions addicionals es van realitzar en diferents dies de diverses setmanes. Es va tenir molta cura en intentar no manifestar cap opinió sobre allò que els alumnes compraven o feien amb el seu esmorzar.

3.5. Tractament estadístic de les dades

Les dades estadístiques van ser introduïdes en fulls de càlcul i es va fer una anàlisi univariant amb el programa Excel. Els resultats es presenten en diverses taules seleccionades que es complementen amb alguns gràfics que destaquen els aspectes més importants obtinguts.

3.6. Temporització del treball

Recollida d'informació i preparació d'enquestes : 4 setmanes

Treball de camp : 5 setmanes

Elaboració de resultats: 6 setmanes

Intervencions educatives : 4 setmanes

Redacció i elaboració de conclusions: 4 setmanes

4. Resultats

4.1 Resultats de l'enquesta

4.1.1 Resultats primer bloc de preguntes

El primer bloc de preguntes tractava sobre el **lloc habitual d'esmorzar**. Cal remarcar que el 100% d'alumnes de 1er afirma esmorzar. A 4art les noies afirmen esmorzar en un 100% mentre que els nois diuen fer-ho en un 96,4%.

Abans d'anar a escola pren alguna cosa el 85,7% de nois de 1er, el 89,5% de noies de 1er, el 78,6% de nois de 4art i el 96,4% de noies de 4art .

A l'hora de l'esbarjo mengen el 94,3% de nois de 1er, el 94,7% de noies de 1er, el 85,7% de nois de 4art i el 89,3% de noies de 4art.

El percentatge d'alumnes que compren menjar a l'institut és del 8,6% en nois de 1er, del 5,3% en noies de 1er, del 17,9% en nois de 4art i del 25% en noies de 4art. (Taules 1, 2, 3 i 4 i gràfics 1, 2)

4.1.2 Resultats segon bloc de preguntes

En el segon bloc de preguntes de l'enquesta que contempla les **preferències a l'hora de l'esmorzar** destaca el fet que el 97% de nois de 1er afirma que li agrada el seu esmorzar mentre que tots els altres col·lectius ho afirma en un 100%.

Els alumnes manifesten ser obligats pels pares a menjar per esmorzar en un 3% dels nois de 1er, un 11,1% dels nois de 4art, i un 17,9% de noies de 4art. Les noies de primer són les úniques que responen en un 100% no ser obligades pels pares a menjar.

Les coses dolces o llaminadures són preferides pel 25,7% de nois de 1er, el 15,8% de noies de 1er, el 3,7% de nois de 4art i el 25% de noies de 4art.

Menjar un esmorzar variat és important pel 82,9% de nois de 1er, 78,9% de noies de 1er, 77,8% de nois de 4art i pel 82,1% de noies de 4art. (Taules 1, 2, 3, i 4 i gràfics 3 i 4)

4.1.3 Resultats tercer bloc de preguntes

En el tercer bloc de l'enquesta que fa referència als **coneixements teòrics sobre un esmorzar equilibrat** el 45,7% de nois de 1er diu saber el que són les calories, les noies de 1er ho afirmen en un 68,4%, els nois de 4art en un 96,4% i les noies de 4art en el 100%.

Pel que fa al contingut calòric de l'esmorzar, el 17,1% de nois de 1er, el 42,1% de noies de 1er, el 46,4% de nois de 4art i el 60,7% de noies de 4art creu que l'esmorzar ha de contenir

un mínim de 500Kcal. Afirmen conèixer el que són els grups d'aliments el 88,6% dels nois de 1er, el 94,7% de noies de 1er, el 96,4% de nois de 4art i el 100% de noies de 4art. (Taules 1, 2, 3 i 4 i gràfics 5 i 6)

4.1.4 Resultats quart bloc de preguntes

Respecte al darrer bloc de preguntes sobre **l'estètica i l'esmorzar** el 71,4% de nois de 1er creuen que no esmorzar afecta la seva salut, igualment ho fan el 68,4% de noies de 1er, el 64,3% de nois de 4art i el 50,0% de noies de 4art.

El 65,7% de nois de 1er, el 47,4% de noies de 1er, el 64,3% de nois de 4art i el 71,4% de noies de 4art opina que els/ les models esmorzen.

El 31,4% de nois de 1er, el 26,3% de noies de 1er, el 21,4% de nois de 4art i el 28,6% de noies de 4art creu que deixar d'esmorzar és un sistema per aprimar-se.

El 5,7% de nois de 1er, el 10,5% de noies de 1er, el 7,1% de nois de 4art i el 17,9% de noies de 4art manifesten estar interessats en les revistes que porten informació sobre dietes alimentàries.

Finalment el 17,1% de nois de 1er, el 10,5% de noies de 1er, 21,4% de nois de 4art i el 25% de noies de 4art creu que la informació d'aquestes revistes és correcta. (Taules 1, 2, 3 i 4 i gràfics 7 i 8)

Taula 1. Resultat de l'enquesta en nois de primer d'ESO

Nois primer ESO						
lloc habitual d'esmorzar	si	no	total	si	no	total
	N	N	N	%	%	%
Esmorzen	35	0	35	100%	0%	100%
Prenen alguna cosa abans d'anar a escola	30	5	35	85,7%	14,3%	100%
Mengen a l'hora del pati	33	2	35	94,3%	5,7%	100%
Porten l'esmorzar de casa	32	3	35	91,4%	8,6%	100%
Compren l'esmorzar a l'institut	3	32	35	8,6%	91,4%	100%
Preferències a l'hora d'esmorzar	si	no	total	si	no	total
	N	N	N	%	%	%
M'agrada el que esmorzo	34	1	35	97%	3%	100%
No tinc gana, menjo perquè els pares m'obliguen	1	34	35	3%	97%	100%
M'agradaria menjar sempre coses dolces o llaminadures	9	26	35	25,7%	74,3%	100%
M'agradaria menjar coses diferents cada dia	29	6	35	82,9%	17,1%	100%
Coneixements sobre esmorzar equilibrat	si	no	total	si	no	total
	N	N	N	%	%	%
Saps què són les calories	16	19	35	45,7%	54,3%	100%
Creus que l'esmorzar ha de contenir un mínim de 500 Kcal	6	29	35	17,1%	82,9%	100%
Saps què són els grups d'aliments	31	4	35	88,6%	11,4%	100%
Esmorzar i estètica	si	no	total	si	no	total
	N	N	N	%	%	%
Creus que no esmorzar afecta a la salut	10	25	35	71,4%	28,6%	100%
Creus que els/ les models esmorzen	23	12	35	65,7%	34,3%	100%
Creus que no esmorzar fa que t'aprimis	11	24	35	31,4%	68,6%	100%
T'interessen les revistes que porten dietes alimentàries	2	33	35	5,7%	94,3%	100%
Creus que la informació d'aquestes revistes és fiable	6	29	35	17,1%	82,9%	100%

Taula 2. Resultat de l'enquesta en noies de primer d'ESO

Noies 1r ESO

lloc habitual d'esmorzar	si	no	total	si	no	total
	N	N	N	%	%	%
Esmorzen	19	0	19	100%	0%	100%
Prenen alguna cosa abans d'anar a escola	17	2	19	89,5%	10,5%	100%
Mengen a l'hora del pati	18	1	19	94,7%	5,3%	100%
Porten l'esmorzar de casa	18	1	19	94,7%	5,3%	100%
Compren l'esmorzar a l'institut	1	18	19	5,3%	94,7%	100%
Preferències a l'hora d'esmorzar	si	no	total	si	no	total
	N	N	N	%	%	%
M'agrada el que esmorzo	19	0	19	100%	0%	100%
No tinc gana, menjo perquè els pares m'obliguen	0	19	19	0%	100%	100%
M'agradaria menjar sempre coses dolces o llaminadures	3	16	19	15,8%	84,2%	100%
M'agradaria menjar coses diferents cada dia	15	4	19	78,9%	21,1%	100%
Coneixements sobre esmorzar equilibrat	si	no	total	si	no	total
	N	N	N	%	%	%
Saps què són les calories	13	6	19	68,4%	31,6%	100,0%
Creus que l'esmorzar ha de contenir un mínim de 500 Kcal	8	11	19	42,1%	57,9%	100%
Saps què són els grups d'aliments	18	1	19	94,7%	5,3%	100%
Esmorzar i estètica	si	no	total	si	no	total
	N	N	N	%	%	%
Creus que no esmorzar afecta a la salut	6	13	19	68,4%	31,6%	100%
Creus que els/ les models esmorzen	9	10	19	47,4%	52,6%	100%
Creus que no esmorzar fa que t'aprimis	5	14	19	26,3%	73,7%	100%
T'interessen les revistes que porten dietes alimentàries	2	17	19	10,5%	89,5%	100%
Creus que la informació d'aquestes revistes és fiable	2	17	19	10,5%	89,5%	100%

Taula 3. Resultat de l'enquesta en nois de 4art d'ESO

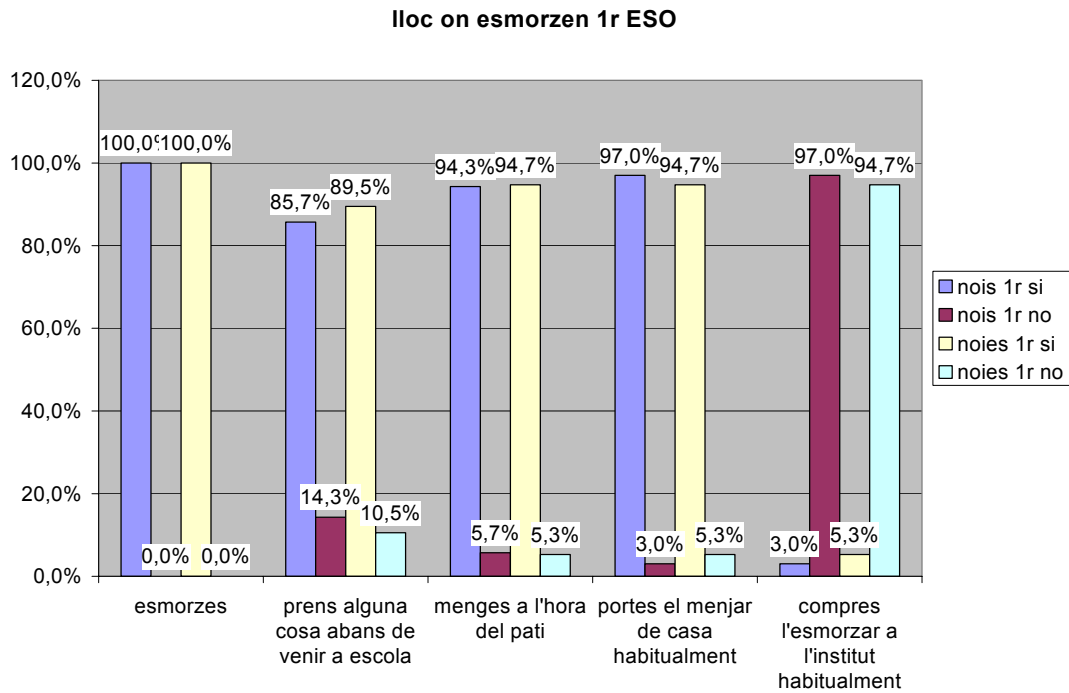
Nois 4r ESO

lloc habitual d'esmorzar	si	no	total	si	no	total
	N	N	N	%	%	%
Esmorzen	27	1	28	96,4%	3,6%	100%
Prenen alguna cosa abans d'anar a escola	22	6	28	78,6%	21,4%	100%
Mengen a l'hora del pati	24	4	28	85,7%	14,3%	100%
Porten l'esmorzar de casa	18	10	28	64,3%	35,7%	100%
Compren l'esmorzar a l'institut	5	23	28	17,9%	82,1%	100%
Preferències a l'hora d'esmorzar	si	no	total	si	no	total
	N	N	N	%	%	%
M'agrada el que esmorzo	27	0	27	100%	0%	100%
No tinc gana, menjo perquè els pares m'obliguen	24	3	27	11,1%	88,9%	100%
M'agradaria menjar sempre coses dolces o llaminadures	1	26	27	3,7%	96,3%	100%
M'agradaria menjar coses diferents cada dia	21	6	27	77,8%	22,2%	100%
Coneixements sobre esmorzar equilibrat	si	no	total	si	no	total
	N	N	N	%	%	%
Saps què són les calories	27	1	28	96,4%	3,6%	100%
Creus que l'esmorzar ha de contenir un mínim de 500 Kcal	13	15	28	46,4%	53,6%	100%
Saps què són els grups d'aliments	27	1	28	96,4%	3,6%	100%
Esmorzar i estètica	si	no	total	si	no	total
	N	N	N	%	%	%
Creus que no esmorzar afecta a la salut	10	18	28	64,3%	35,7%	100%
Creus que els/ les models esmorzen	18	10	28	64,3%	35,7%	100%
Creus que no esmorzar fa que t'aprimis	6	22	28	21,4%	78,6%	100%
T'interessen les revistes que porten dietes alimentàries	2	26	28	7,1%	92,9%	100%
Creus que la informació d'aquestes revistes és fiable	6	22	28	21,4%	78,6%	100%

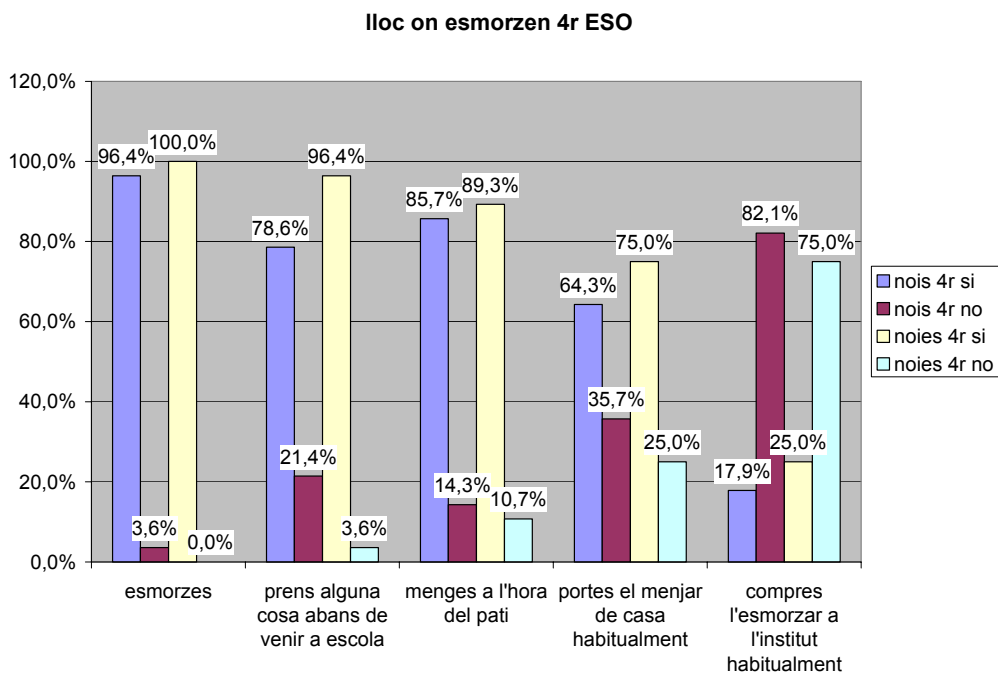
Taula 4. Resultat de l'enquesta en noies de 4art d'ESO**Noies 4r ESO**

lloc habitual d'esmorzar	si	no	total	si	no	total
	N	N	N	%	%	%
Esmorzen	28	0	28	100%	0%	100%
Prenen alguna cosa abans d'anar a escola	27	1	28	96,4%	3,6%	100%
Mengen a l'hora del pati	25	3	28	89,3%	10,7%	100%
Porten l'esmorzar de casa	21	7	28	75,0%	25,0%	100%
Compren l'esmorzar a l'institut	7	21	28	25,0%	75,0%	100%
Preferències a l'hora d'esmorzar	si	no	total	si	no	total
	N	N	N	%	%	%
M'agrada el que esmorzo	28	0	28	100%	0%	100%
No tinc gana, menjo perquè els pares m'obliguen	5	23	28	17,9%	82,1%	100%
M'agradaria menjar sempre coses dolces o llaminadures	7	21	28	25,0%	75,0%	100%
M'agradaria menjar coses diferents cada dia	23	5	28	82,1%	17,9%	100%
Coneixements sobre esmorzar equilibrat	si	no	total	si	no	total
	N	N	N	%	%	%
Saps què són les calories	28	0	28	100%	0%	100%
Creus que l'esmorzar ha de contenir un mínim de 500 Kcal	17	11	28	60,7%	39,3%	100%
Saps què són els grups d'aliments	28	0	28	100%	0%	100%
Esmorzar i estètica	si	no	total	si	no	total
	N	N	N	%	%	%
Creus que no esmorzar afecta a la salut	14	14	28	50,0%	50,0%	100%
Creus que els/ les models esmorzen	20	8	28	71,4%	28,6%	100%
Creus que no esmorzar fa que t'aprimis	8	20	28	28,6%	71,4%	100%
T'interessen les revistes que porten dietes alimentàries	5	23	28	17,9%	82,1%	100%
Creus que la informació d'aquestes revistes és fiable	7	21	28	25,0%	75,0%	100%

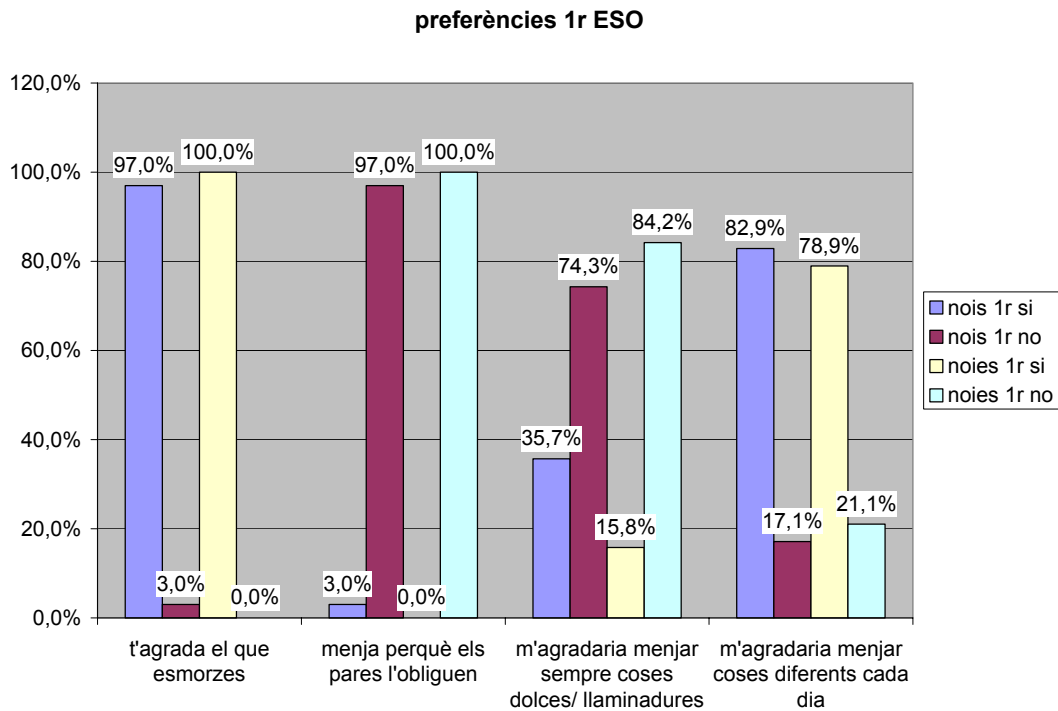
Gràfic 1. Percentatge de respostes afirmatives /negatives obtinguts en el primer bloc de l'enquesta en alumnes de primer d'ESO



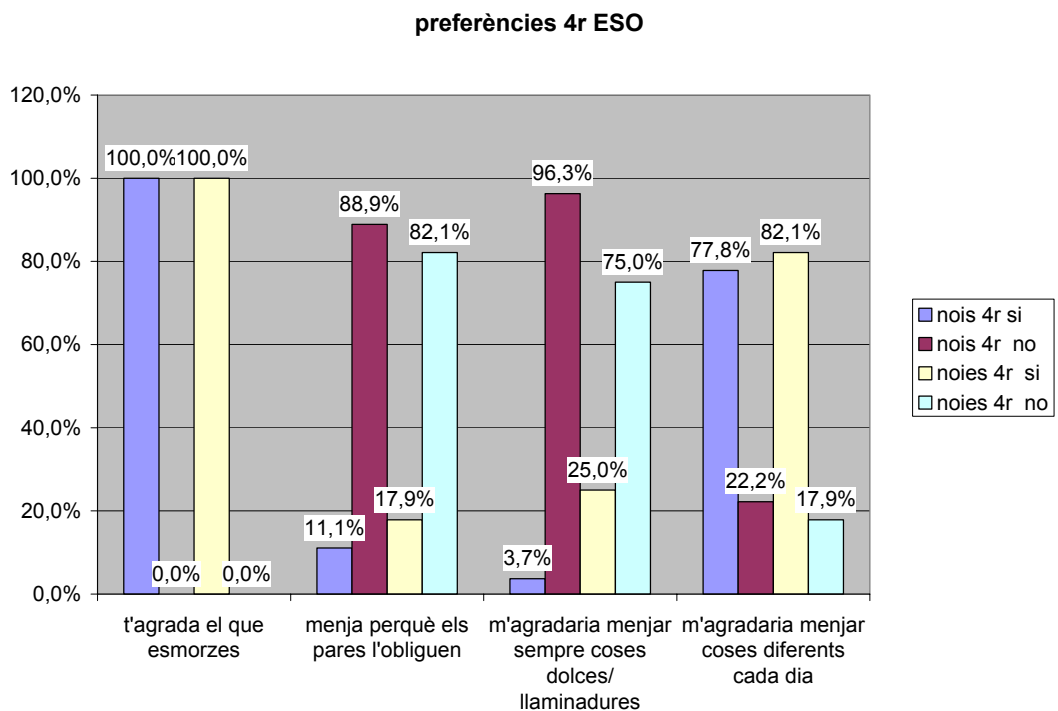
Gràfic 2. Percentatge de respostes afirmatives/ negatives obtinguts en el primer bloc de l'enquesta en alumnes de quart d'ESO



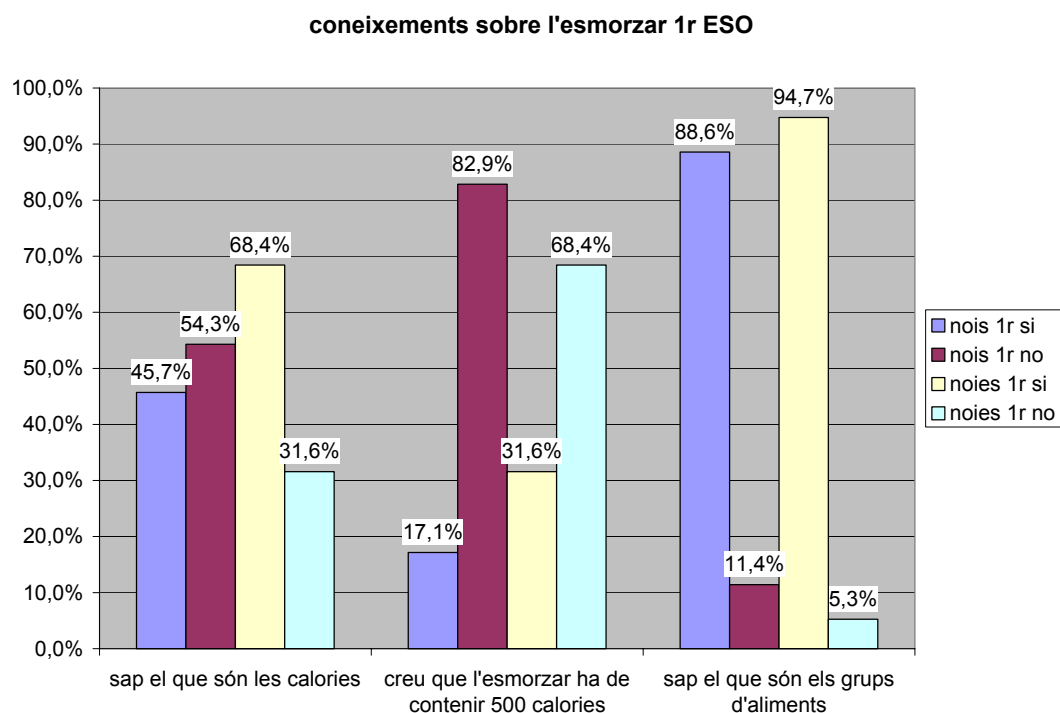
Gràfic 3. Percentatge de respostes afirmatives/ negatives obtinguts en el segon bloc de preguntes de l'enquesta en alumnes de primer d'ESO



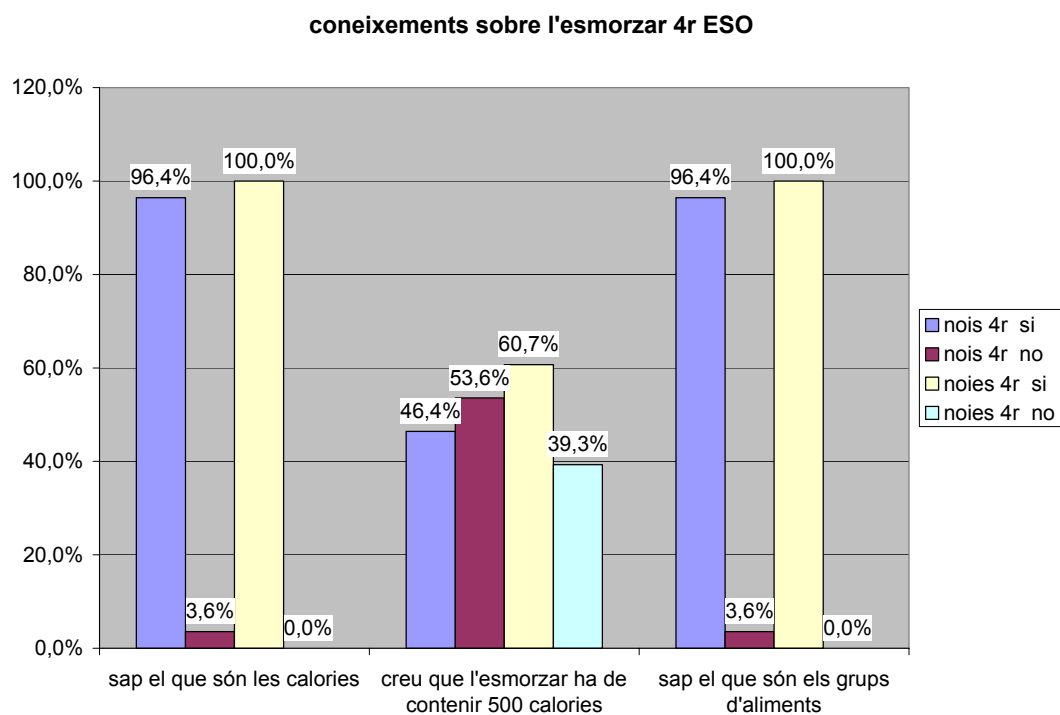
Gràfic 4. Percentatge de respostes afirmatives/ negatives obtinguts en el segon bloc de preguntes de l'enquesta en alumnes de quart d'ESO



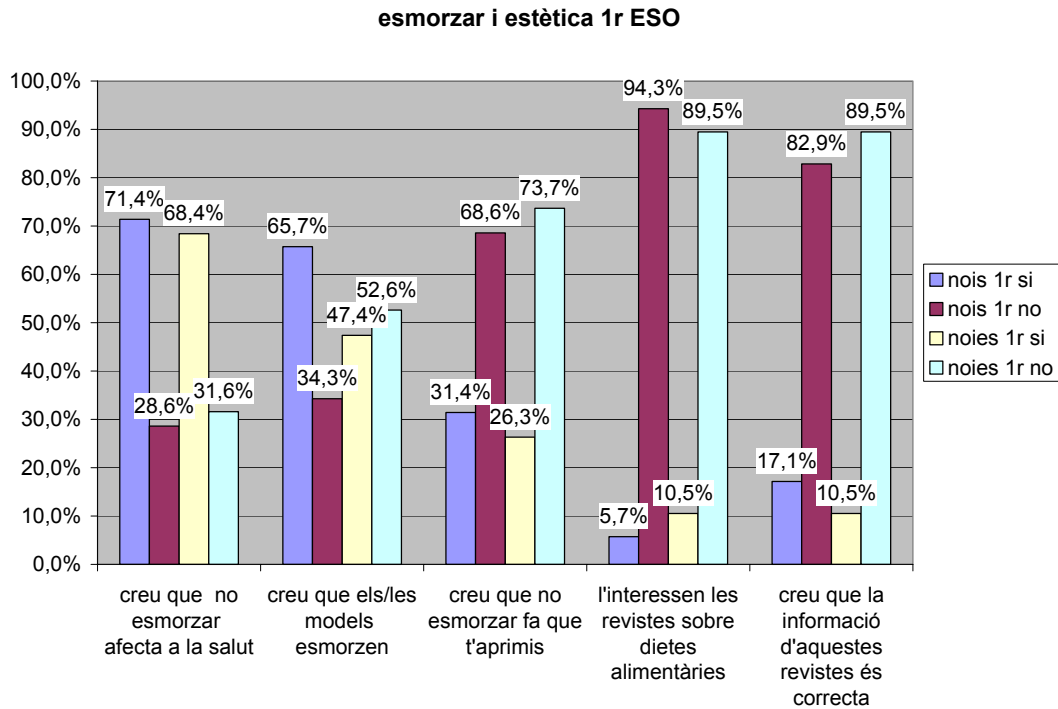
Gràfic 5. Percentatges de respostes afirmatives/negatives obtinguts en el tercer bloc de preguntes de l'enquesta en alumnes de primer d'ESO



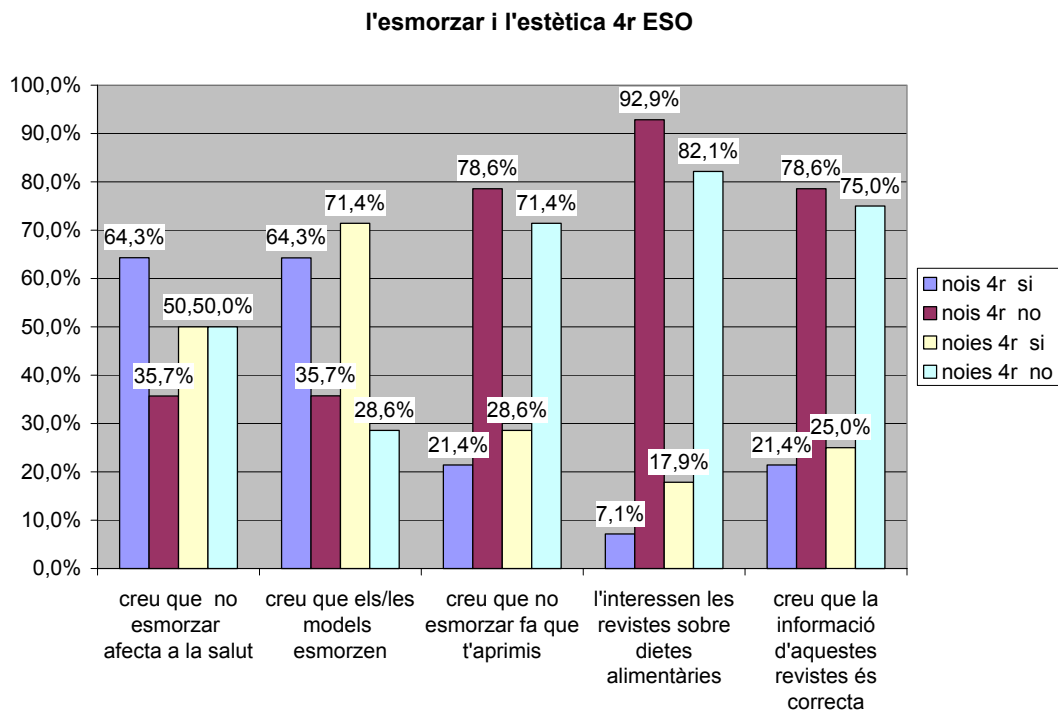
Gràfic 6. Percentatges de respostes afirmatives/negatives obtinguts en el tercer bloc de preguntes de l'enquesta en alumnes de quart d'ESO



Gràfic 7. Percentatges de respostes afirmatives/ negatives obtinguts en el quart bloc de preguntes de l'enquesta en alumnes de primer d'ESO



Gràfic 8. Percentatges de respostes afirmatives/ negatives obtinguts en el quart bloc de preguntes de l'enquesta en alumnes de quart d'ESO



Desdejuni habitual.

L'aliment més consumit és la llet amb aromatitzants o sense. El 57,1% de nois de 1er, el 57,9% de noies de 1er, el 42,9% de nois de 4art i el 67,9% de noies de 4art pren llet amb aromatitzants, mentre que el 20% de nois de 1er, el 10,5% de noies de 1er, el 28,6% de nois de 4art i el 21,4% de noies de 4art la pren sola. El cafè amb llet és poc consumit sent el grup que més en consum el de noies de 1er (15,8%).

El segon aliment més consumit són les galetes en unes freqüències del 34,3% en nois de 1er, 21,1% en noies de 1er, 25% en nois de 4art i 17,9% en noies de 4art.

La pastisseria industrial i els dolços són força consumits : 17,2% en nois de 1er, 15,8% en noies de 1er, 14,3% en nois de 4art i 14,3% en noies de 4art.

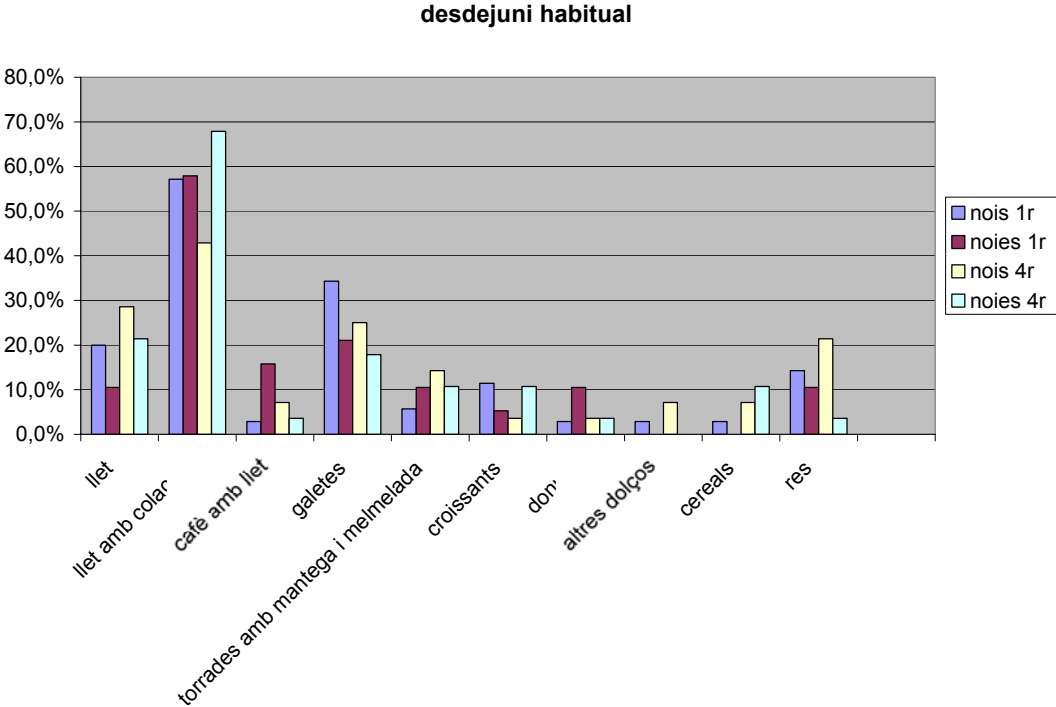
Destaca també el baix consum de cereals en tots els grups en estudi: 14,3% en nois de 1er, 10,5% en noies de 1er, 21,4% en nois de 4art i 3,6% en noies de 4art. (Taula 5 i gràfic 9)

Taula 5. Resultats enquesta sobre el desdejuní habitual

Desdejuni habitual	nois 1r ESO	noies 1r ESO	nois 4r ESO	noies 4r ESO
llet	20,0%	10,5%	28,6%	21,4%
llet amb colacao	57,1%	57,9%	42,9%	67,9%
cafè amb llet	2,9%	15,8%	7,1%	3,6%
galletes	34,3%	21,1%	25,0%	17,9%
torrades amb mantega i melmelada	5,7%	10,5%	14,3%	10,7%
croissants	11,4%	5,3%	3,6%	10,7%
donuts	2,9%	10,5%	3,6%	3,6%
altres dolços	2,9%	0,0%	7,1%	0,0%
cereals	2,9%	0,0%	7,1%	10,7%
res	14,3%	10,5%	21,4%	3,6%

Desdejuni habitual	nois 1r ESO	noies 1r ESO	nois 4r ESO	noies 4r ESO
número de nois/es	35	19	28	28
llet	7	2	8	6
llet amb colacao	20	11	12	19
cafè amb llet	1	3	2	1
galletes	12	4	7	5
torrades amb mantega i melmelada	2	2	4	3
croissants	4	1	1	3
donuts	1	2	1	1
altres dolços	1	0	2	0
cereals	1	0	2	3
res	5	2	6	1

Gràfic 9. Percentatges d'aliments més consumits en el desdejuni habitual



Comparació entre preferències i coneixements a l'hora d'esmorzar a escola

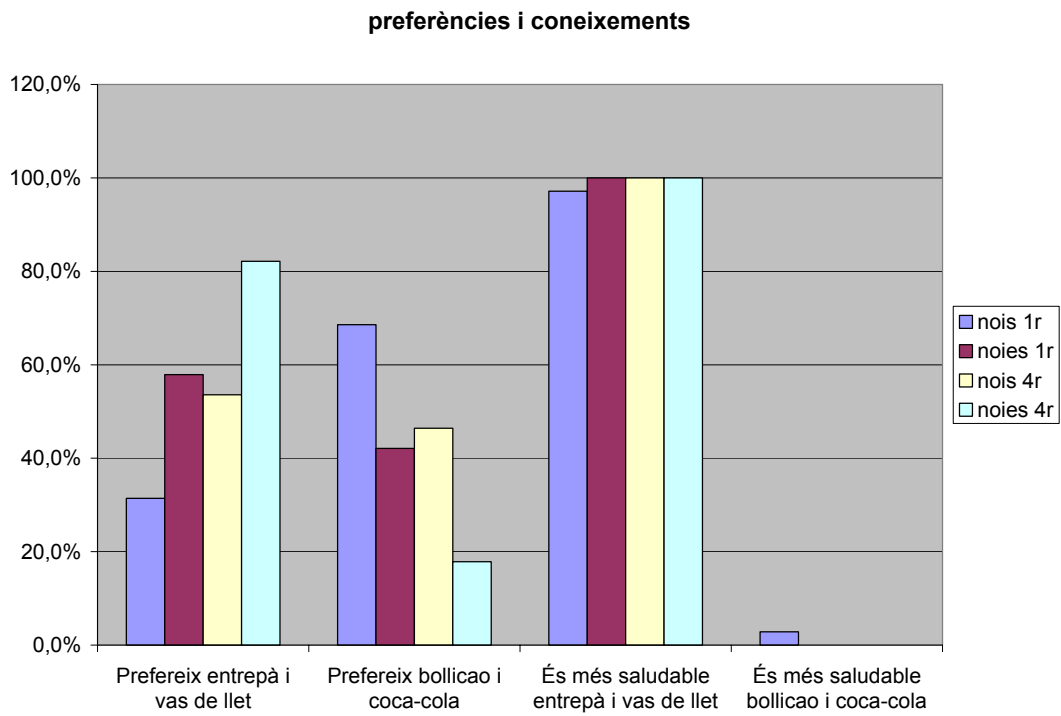
El 100% d'alumnes excepte els nois de 1er en un 97,1% sap que esmorzar un vas de llet i un entrepà és més saludable que una Coca-cola i un Bollicao. Malgrat això, a l'hora de preferir un d'aquests dos esmorzars el 68,6% de nois de 1er, el 42,1% de noies de 1er, el 46,4% de nois de 4art i el 17,9% de noies de 4art es decanta per la opció Coca-cola i Bollicao. (Taula 6, gràfic 10)

Taula 6. Comparació de resultats entre preferències i coneixements a l'hora d'esmorzar

	nois 1r	noies 1r	nois 4r	noies 4r
Prefereix entrepà i vas de llet	31,4%	57,9%	53,6%	82,1%
Prefereix bollicao i coca-cola	68,6%	42,1%	46,4%	17,9%
total	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
És més saludable entrepà i vas de llet	97,1%	100,0%	100,0%	100,0%
És més saludable bollicao i coca-cola	2,9%	0,0%	0,0%	0,0%
total	100%	100%	100%	100%

	nois 1r	noies 1r	nois 4r	noies 4r
Prefereix entrepà i vas de llet	11	11	15	23
Prefereix bollicao i coca-cola	24	8	13	5
total	35	19	28	28
És més saludable entrepà i vas de llet	34	19	28	28
És més saludable bollicao i coca-cola	1	0	0	0
total	35	19	28	28

Gràfic 10. Percentatges obtinguts en la comparació entre preferències i coneixements



4.1.5 Freqüències diàries i setmanals en nois de 1er d'ESO

L'aliment més consumit al llarg de la setmana és l'entrepà amb un 69,7% de nois que el consumeixen de forma habitual i la resta ho fa de forma esporàdica.

El segon aliment més consumit de forma habitual són les laminadures i *snacks* amb un consum del 12,1%, encara que el 54,5% no en consumeix mai.

La pastisseria industrial és consumida de forma habitual per un 3,0% de nois i el 66,7% no consumeix mai aquest tipus d'aliment.

Respecte al consum de fruita o sucs de fruita el 87,9% de nois de 1er no en consumeix mai a l'hora de l'esbarjo i únicament el 6,1% ho fa de forma habitual al llarg de la setmana.

Finalment els refrescos de cola o similars són consumits a de forma esporàdica per un 24,3% i un 75,8% no en pren mai. (Taules 7 i 8 i gràfics 11 i 18)

4.1.6 Freqüències diàries i setmanals en noies de 1er d'ESO

L'aliment més consumit de forma habitual és l'entrepà amb un 77,8% de noies que en prenen , mentre que la resta ho fa de forma esporàdica.

El segon aliment més consumit de forma habitual és el cacolat amb un percentatge del 22,2% diari. Cal afegir però, que el 77,8% de noies no en consumeix mai.

És remarcable també el consum de laminadures i *snacks* que fa aquest grup de forma esporàdica o habitual ja que només el 44,4% de noies no en consumeix cap dia de la setmana.

Pel que fa a la llet i al iogurt el 16,7% de noies ho pren de forma habitual encara que el 83,3% no en pren mai.

El 11,1% de noies de 1er consumeix fruita o sucs de fruita de forma habitual i el 66,7% no en pren mai.

El consum de refrescos de cola es fa de forma esporàdica en un 16,7% i el 83,3% no en consumeix mai. (Taules 9 i 19 i gràfics 12 i 19)

4.1.7 Freqüències diàries i setmanals en nois de 4art d'ESO

L'aliment més consumit de forma habitual és l'entrepà amb un percentatge del 83,3% de nois que en prenen, encara que el 8,3% de nois no en pren en tota la setmana.

Les laminadures i *snacks* són consumits amb una freqüència del 25% de forma habitual i el 54,2% no en consumeix en tota la setmana.

La pastisseria industrial és consumida per un 12,5% del total de nois de 4art de forma habitual encara que el 75% no en consumeix en tota la setmana.

El consum de llet o iogurt és molt baix (el 95,8% no en pren mai), així com el consum de fruita (el 83,3% no en pren mai.)

Els refrescos de cola són consumits de forma habitual per un 4,2% del total de nois de 4art, però el 66,7% no en consumeix mai. (Taules 11 i 12 i gràfics 13 i 20)

4.1.8. Freqüències diàries i setmanals en noies de 4art d'ESO

Els entrepans amb un 84% de consum habitual i un 16% de consum esporàdic són l'aliment que més prenen les noies de 4art.

Llaminadures i *snacks* amb un 40% de consum habitual són el segon aliment més consumit per aquest grup. Només el 56% de noies de 4art no en menja mai.

La fruita presenta també un bon percentatge de consum habitual (24%), encara que el 72% no en pren mai.

La pastisseria industrial té un consum habitual del 8% en aquest grup encara que el 64% no en pren cap dia al llarg de la setmana.

Finalment els refrescos de cola són consumits per un 12% de forma esporàdica i un 88% no en pren mai al llarg de la setmana. (Taules 13 i 14 i gràfics 14 i 21)

4.1.9 Comparació consum de diversos tipus d'aliments

Destaca l'elevat consum de llaminadures per part de les noies de 4art d'ESO amb xifres del voltant del 40% de consum al llarg de tots els dies lectius.

El consum d'entrepans de forma diària és superior en tots els grups al 80%.

Destaca també el nul consum de pastisseria industrial per part de les noies de 1er d'ESO. (gràfics 15, 16 i 17)

Taula 7. Freqüència diària de l'esmorzar en nois de 1er d'ESO

nois primer d'ESO	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Entrepans	90,9%	78,8%	81,8%	84,8%	84,8%
Pastisseria industrial	9,1%	21,2%	15,2%	12,1%	12,1%
Laminadures i snacks	30,3%	21,2%	27,3%	21,2%	24,2%
Llet o iogurts	6,1%	6,1%	6,1%	6,1%	6,1%
Fruita o suc de fruita	12,1%	9,1%	9,1%	9,1%	12,1%
Fruits secs	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Cereals	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Cacaolat	9,1%	9,1%	3,0%	9,1%	6,1%
Cafè amb llet	6,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Coca-cola	6,1%	6,1%	15,2%	3,0%	15,2%

nois primer d'ESO	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	total
Entrepans	30	26	27	28	28	33
Pastisseria industrial	3	7	5	4	4	33
Laminadures i snacks	10	7	9	7	8	33
Llet o iogurts	2	2	2	2	2	33
Fruita o suc de fruita	4	3	3	3	4	33
Fruits secs	0	0	0	0	0	33
Cereals	0	0	0	0	0	33
Cacaolat	3	3	1	3	2	33
Cafè amb llet	0	0	0	0	0	33
Coca-cola	2	2	5	1	5	33

Taula 8. Freqüència setmanal de l'esmorzar en nois de 1er d'ESO

nois primer	5 cops/ set	4 cops / set	3 cops/set	2 cops /set	1 cop/ set	mai	total
entrepà	69,7%	6,1%	18,2%	0,0%	6,1%	0,0%	100,0%
pastisseria industrial	3,0%	3,0%	0,0%	18,2%	9,1%	66,7%	100,0%
laminadures i snacks	12,1%	0,0%	18,2%	9,1%	6,1%	54,5%	100,0%
llet/ iogurts	6,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	93,9%	100,0%
fruita/sucs	6,1%	0,0%	0,0%	6,1%	0,0%	87,9%	100,0%
fruits secs	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
cereals	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
cacaolat	3,0%	0,0%	0,0%	9,1%	3,0%	84,8%	100,0%
café amb llet	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	100%
coca-cola	0,0%	0,0%	6,1%	9,1%	9,1%	75,8%	100%

nois primer	5 cops/ set	4 cops / set	3 cops/set	2 cops /set	1 cop/ set	mai	total
entrepà	23	2	6	0	2	0	33
pastisseria industrial	1	1	0	6	3	22	33
laminadures i snacks	4	0	6	3	2	18	33
llet/ iogurts	2	0	0	0	0	31	33
fruita/sucs	2	0	0	2	0	29	33
fruits secs	0	0	0	0	0	33	33
cereals	0	0	0	0	0	33	33
cacaolat	1	0	0	3	1	28	33
café amb llet	0	0	0	0	0	33	33
coca-cola	0	0	2	3	3	25	33

Taula 9. Freqüència diària de l'esmorzar en noies de 1er d'ESO

noies primer ESO	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Entrepans	100,0%	88,9%	94,4%	100,0%	94,4%
Pastisseria industrial	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Laminadures i snacks	22,2%	27,8%	33,3%	22,2%	22,2%
Llet o iogurts	16,7%	16,7%	16,7%	16,7%	16,7%
Fruita o suc de fruita	16,7%	22,2%	16,7%	22,2%	11,1%
Fruits secs	5,6%	5,6%	0,0%	5,6%	0,0%
Cereals	5,6%	0,0%	11,1%	5,6%	11,1%
Cacaolat	22,2%	22,2%	22,2%	22,2%	22,2%
Cafè amb llet	11,1%	11,1%	11,1%	11,1%	11,1%
Coca-cola	5,6%	5,6%	5,6%	11,1%	16,7%

noies primer ESO	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	total
Entrepans	18	16	17	18	17	18
Pastisseria industrial	0	0	0	0	0	18
Laminadures i snacks	4	5	6	4	4	18
Llet o iogurts	3	3	3	3	3	18
Fruita o suc de fruita	3	4	3	4	2	18
Fruits secs	1	1	0	1	0	18
Cereals	1	0	2	1	1	18
Cacaolat	4	4	4	4	4	18
Cafè amb llet	2	2	2	2	2	18
Coca-cola	1	1	1	2	3	18

Taula 10. Freqüència setmanal esmorzar en noies de 1er d'ESO

noies primer d'ESO	5 cops /set	4 cops/set	3 cops/set	2 cops /set	1 cop /set	mai	total
entrepà	77,8%	5,6%	11,1%	5,6%	0,0%	0,0%	100,0%
pastisseria industrial	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	100%
llaminadures i snacks	16,7%	0,0%	16,7%	5,6%	16,7%	44,4%	100,0%
llet/ iogurts	16,7%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	83,3%	100,0%
fruita/sucs	11,1%	0,0%	0,0%	11,1%	11,1%	66,7%	100,0%
fruits secs	0,0%	0,0%	5,6%	0,0%	0,0%	94,4%	100%
cereals	0,0%	0,0%	11,1%	0,0%	0,0%	88,9%	100%
cacaolat	22,2%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	77,8%	100%
cafè amb llet	11,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	88,9%	100%
coca-cola	0,0%	0,0%	11,1%	5,6%	0,0%	83,3%	100%

noies primer d'ESO	5 cops /set	4 cops /set	3 cops /set	2 cops/ set	1 cop/ set	mai	total
entrepà	14	1	2	1	0	0	18
pastisseria industrial	0	0	0	0	0	18	18
llaminadures i snacks	3	0	3	1	3	8	18
llet/ iogurts	3	0	0	0	0	15	18
fruita/sucs	2	0	0	2	2	12	18
fruits secs	0	0	1	0	0	17	18
cereals	0	0	2	0	0	16	18
cacaolat	4	0	0	0	0	14	18
cafè amb llet	2	0	0	0	0	16	18
coca-cola	0	0	2	1	0	15	18

Taula 11. Freqüència diària de l'esmorzar en nois de 4art d'ESO

nois 4r ESO	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Entrepans	79,2%	83,3%	87,5%	79,2%	83,3%
Pastisseria industrial	16,7%	16,7%	25,0%	20,8%	16,7%
Llaminadures i snacks	25,0%	33,3%	33,3%	29,2%	25,0%
Llet o iogurts	4,2%	0,0%	4,2%	0,0%	4,2%
Fruita o suc de fruita	20,8%	16,7%	16,7%	20,8%	16,7%
Fruits secs	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Cereals	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Cacaolat	4,2%	4,2%	4,2%	4,2%	4,2%
Cafè amb llet	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Coca-cola	8,3%	12,5%	29,2%	12,5%	16,7%

nois 4r ESO	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	total
Entrepans	19	20	21	19	20	24
Pastisseria industrial	4	4	6	5	4	24
Llaminadures i snacks	6	8	8	7	6	24
Llet o iogurts	1	0	1	0	1	24
Fruita o suc de fruita	5	4	4	5	4	24
Fruits secs	0	0	0	0	0	24
Cereals	0	0	0	0	0	24
Cacaolat	1	1	1	1	1	24
Cafè amb llet	0	0	0	0	0	24
Coca-cola	2	3	7	3	4	24

Taula 12. Freqüència setmanal de l'esmorzar en nois de 4art d'ESO

nois quart	5 cops/ set	4 cops / set	3 cops/set	2 cops /set	1 cop/ set	mai	total
entrepà	83,3%	0,0%	0,0%	0,0%	8,3%	8,3%	100,0%
pastisseria industrial	12,5%	4,2%	0,0%	8,3%	0,0%	75,0%	100,0%
laminadures i snacks	25,0%	4,2%	0,0%	8,3%	8,3%	54,2%	100,0%
llet/ iogurts	0,0%	0,0%	4,2%	0,0%	0,0%	95,8%	100,0%
fruita/sucs	12,5%	4,2%	0,0%	0,0%	0,0%	83,3%	100,0%
fruits secs	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100%	100,0%
cereals	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100%	100,0%
cacaolat	4,2%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	95,8%	100,0%
café amb llet	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100%	100,0%
coca-cola	4,2%	0,0%	4,2%	20,8%	4,2%	66,7%	100,0%

nois quart	5 cops/ set	4 cops / set	3 cops/set	2 cops /set	1 cop/ set	mai	total
entrepà	20	0	0	0	2	2	24
pastisseria industrial	3	1	0	2	0	18	24
laminadures i snacks	6	1	0	2	2	13	24
llet/ iogurts	0	0	1	0	0	23	24
fruita/sucs	3	1	0	0	0	20	24
fruits secs	0	0	0	0	0	24	24
cereals	0	0	0	0	0	24	24
cacaolat	1	0	0	0	0	23	24
café amb llet	0	0	0	0	0	24	24
coca-cola	1	0	1	5	1	16	24

Taula 13. Freqüència diària de l'esmorzar en noies de 4art d'ESO

noies 4 ESO	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Entrepans	100,0%	96,0%	92,0%	92,0%	96,0%
Pastisseria industrial	28,0%	28,0%	16,0%	24,0%	20,0%
Llaminadures i snacks	44,0%	40,0%	48,0%	44,0%	44,0%
Llet o iogurts	0,0%	0,0%	0,0%	4,0%	0,0%
Fruita o suc de fruita	28,0%	24,0%	28,0%	28,0%	24,0%
Fruits secs	4,0%	0,0%	4,0%	0,0%	0,0%
Cereals	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Cacaolat	16,0%	4,0%	12,0%	4,0%	12,0%
Cafè amb llet	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Coca-cola	4,0%	12,0%	0,0%	4,0%	8,0%

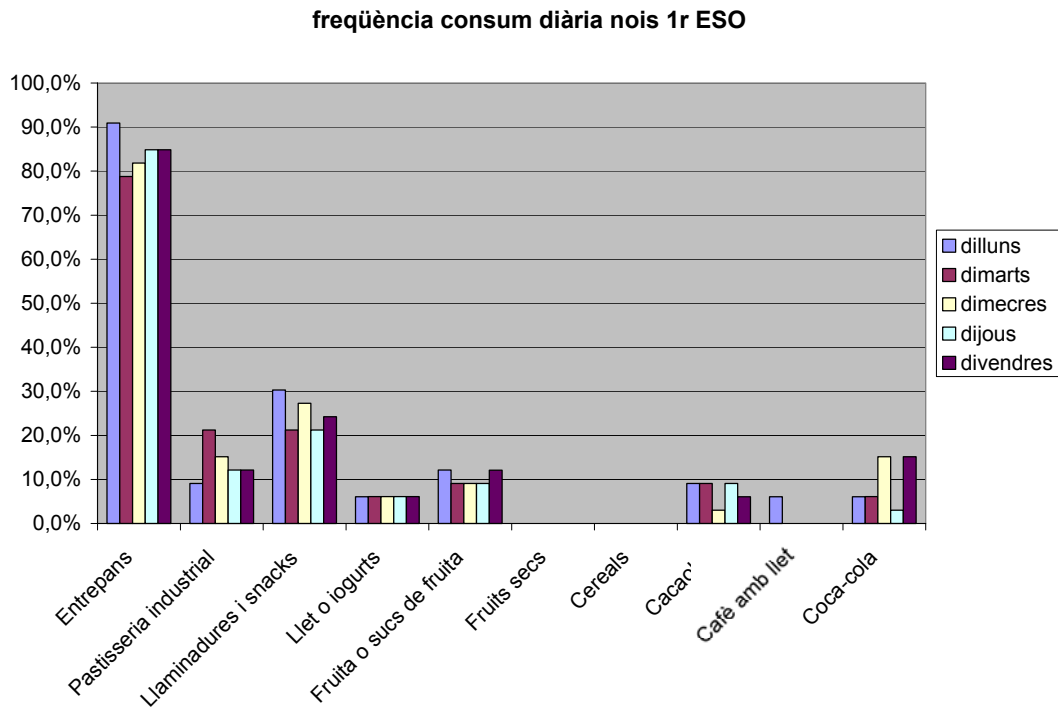
noies 4 ESO	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	total noies
Entrepans	25	24	23	23	24	25
Pastisseria industrial	7	7	4	6	5	25
Llaminadures i snacks	11	10	12	11	11	25
Llet o iogurts	0	0	0	0	0	25
Fruita o suc de fruita	7	6	7	7	6	25
Fruits secs	1	0	1	0	0	25
Cereals	0	0	0	0	0	25
Cacaolat	4	1	3	1	3	25
Cafè amb llet	0	0	0	0	0	25
Coca-cola	1	3	0	1	2	25

Taula 14. Freqüència setmana de l'esmorzar en noies de 4art d'ESO

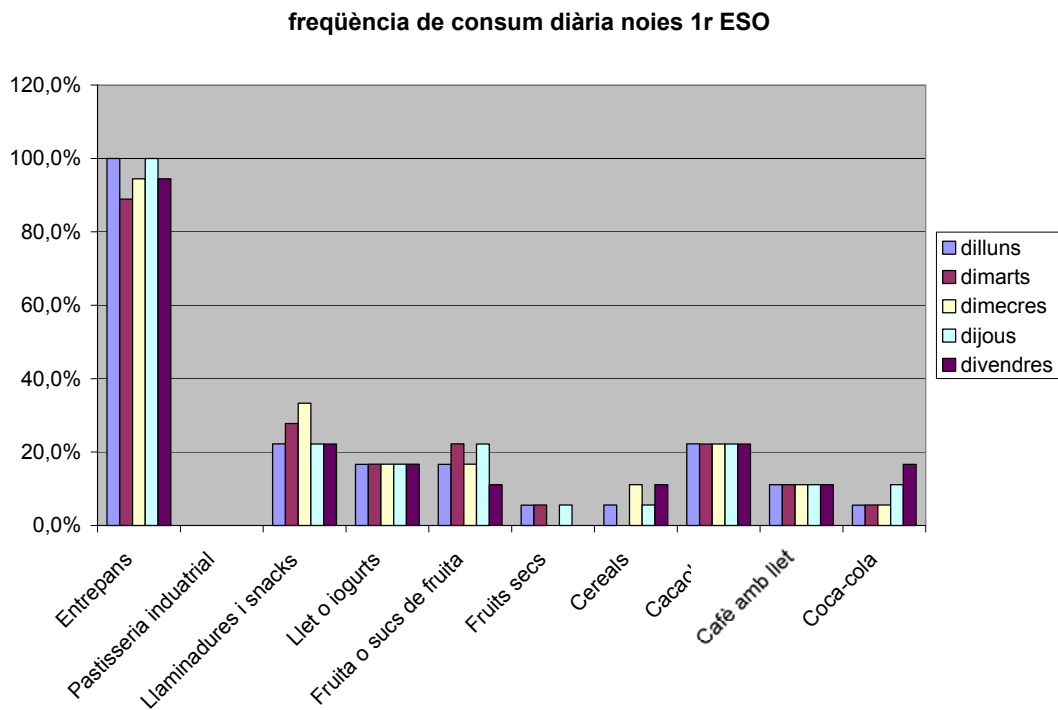
noies quart	5 cops/ set	4 cops / set	3 cops/set	2 cops /set	1 cop/ set	mai	total
entrepà	84,0%	8,0%	4,0%	4,0%	0,0%	0,0%	100%
pastisseria industrial	8,0%	0,0%	12,0%	12,0%	4,0%	64,0%	100%
laminadures i snacks	40,0%	0,0%	4,0%	0,0%	0,0%	56,0%	100%
llet/ iogurts	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	4,0%	96,0%	100%
fruita/sucs	24,0%	0,0%	4,0%	0,0%	0,0%	72,0%	100%
fruits secs	0,0%	0,0%	0,0%	4,0%	0,0%	96,0%	100%
cereals	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	100%
cacaolat	4,0%	0,0%	8,0%	4,0%	0,0%	84,0%	100%
café amb llet	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	100%
coca-cola	0,0%	0,0%	4,0%	0,0%	8,0%	88,0%	100%

noies quart	5 cops/ set	4 cops / set	3 cops/set	2 cops /set	1 cop/ set	mai	total
entrepà	21	2	1	1	0	0	25
pastisseria industrial	2	0	3	3	1	16	25
laminadures i snacks	10	0	1	0	0	14	25
llet/ iogurts	0	0	0	1	0	24	25
fruita/sucs	6	0	1	0	0	18	25
fruits secs	0	0	0	1	0	24	25
cereals	0	0	0	0	0	0	25
cacaolat	1	0	2	1	0	21	25
café amb llet	0	0	0	0	0	0	25
coca-cola	0	0	1	0	2	22	25

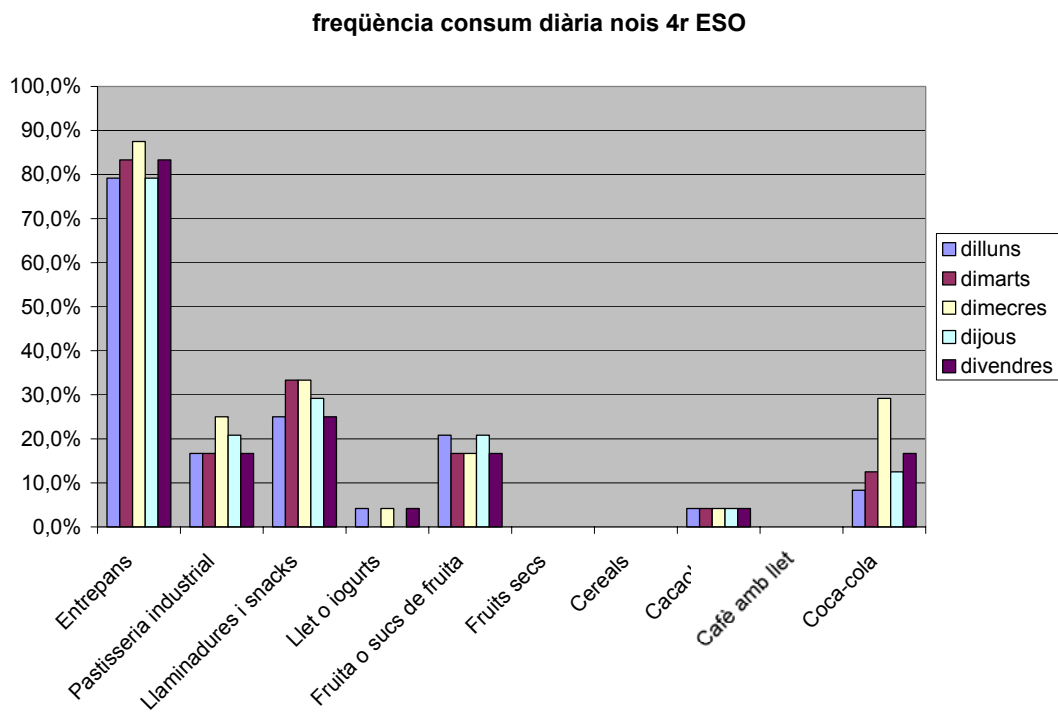
Gràfic 11. Frequència consum diària nois 1r ESO



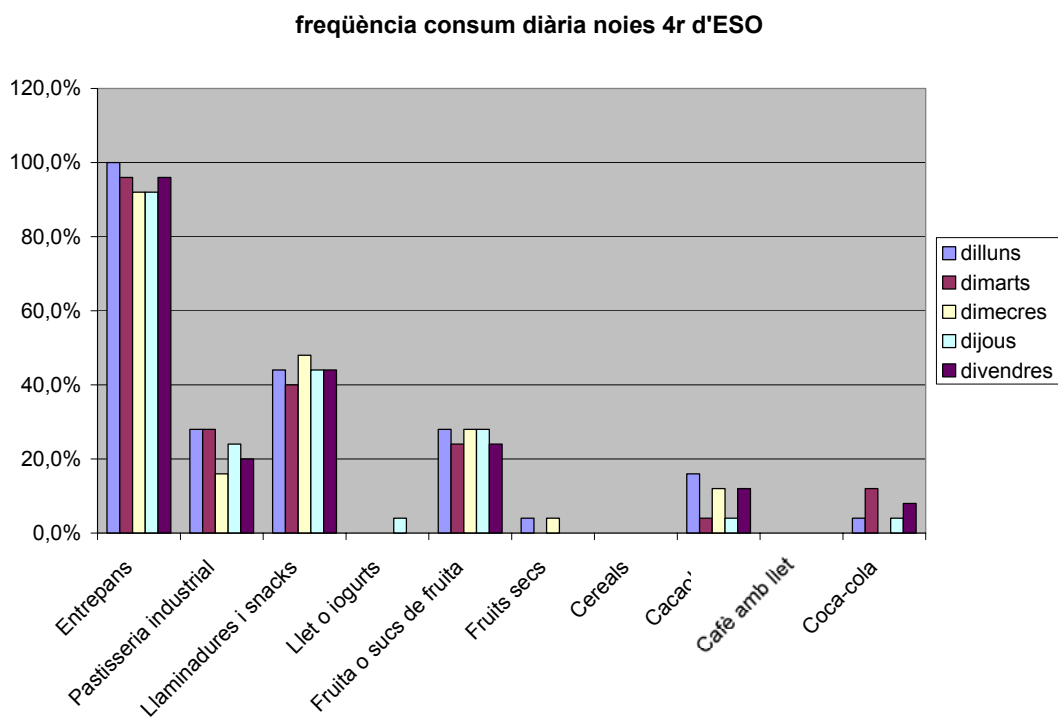
Gràfic 12. Frequència consum diària noies 1r ESO



Gràfic 13. Freqüència consum diària nois 4r ESO

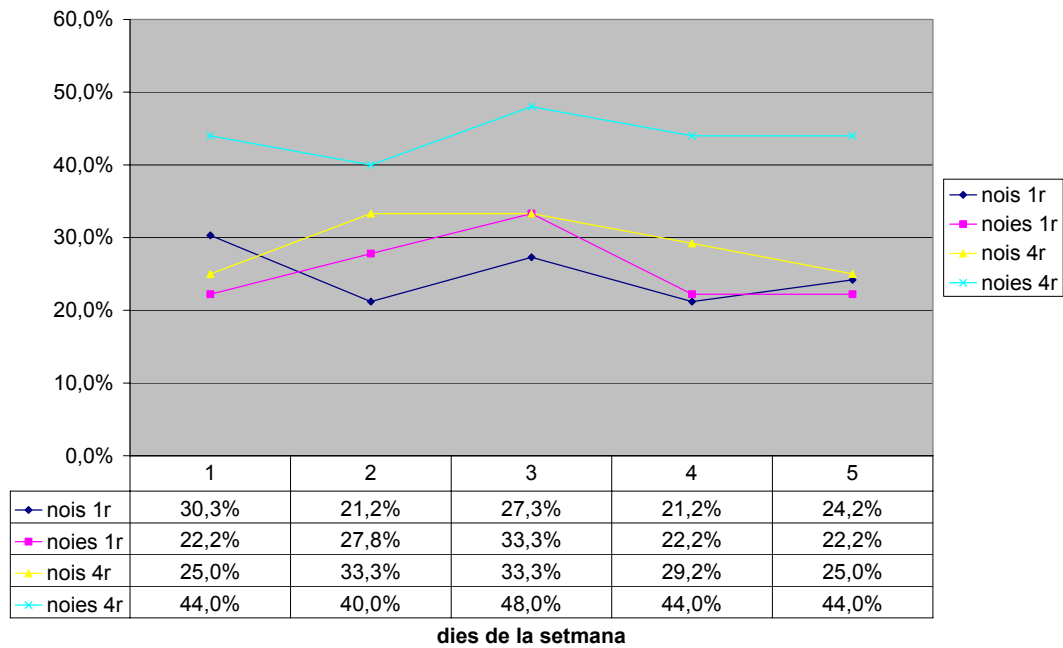


Gràfic 14. Freqüència consum diària noies 4r ESO



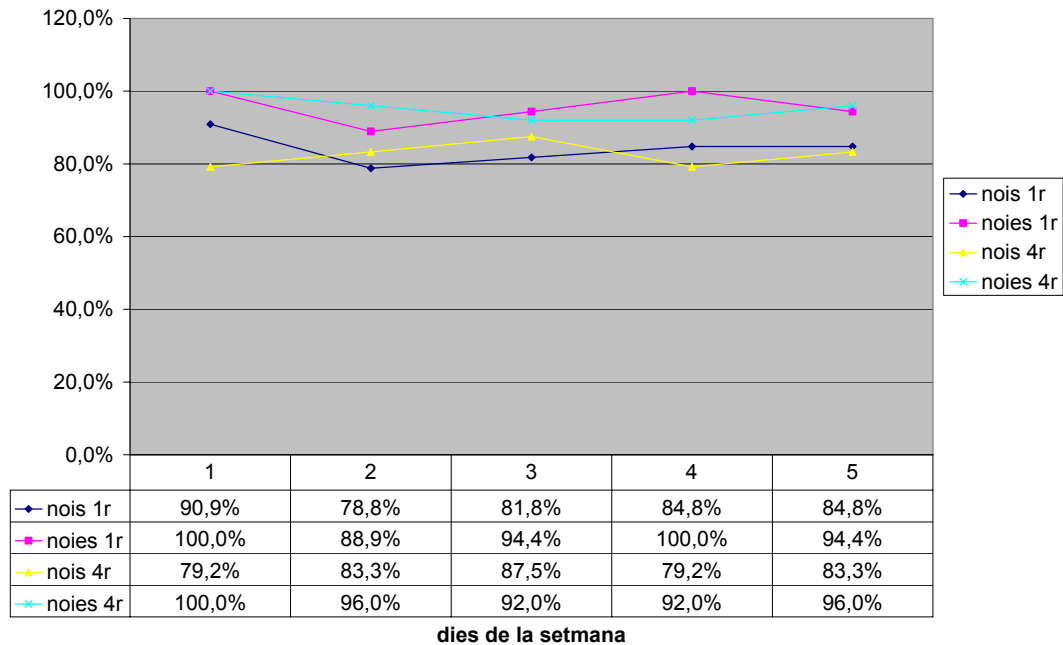
Gràfic 15. Consum de laminadures

comparació consum de laminadures al llarg de la setmana



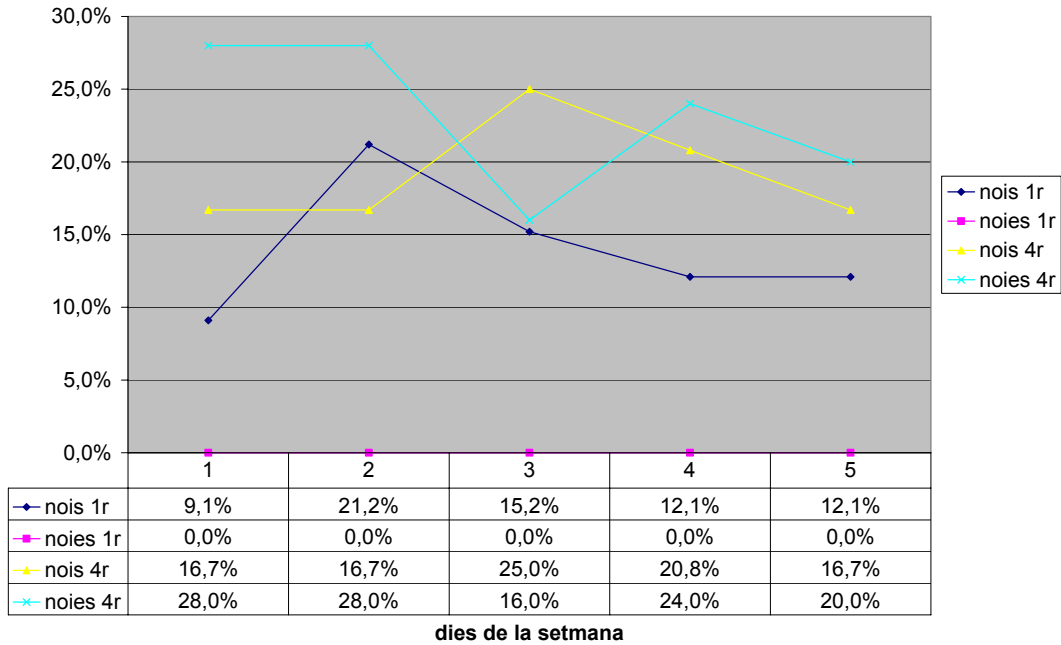
Gràfic 16. Consum entrepans

comparació consum d'entrepans al llarg de la setmana



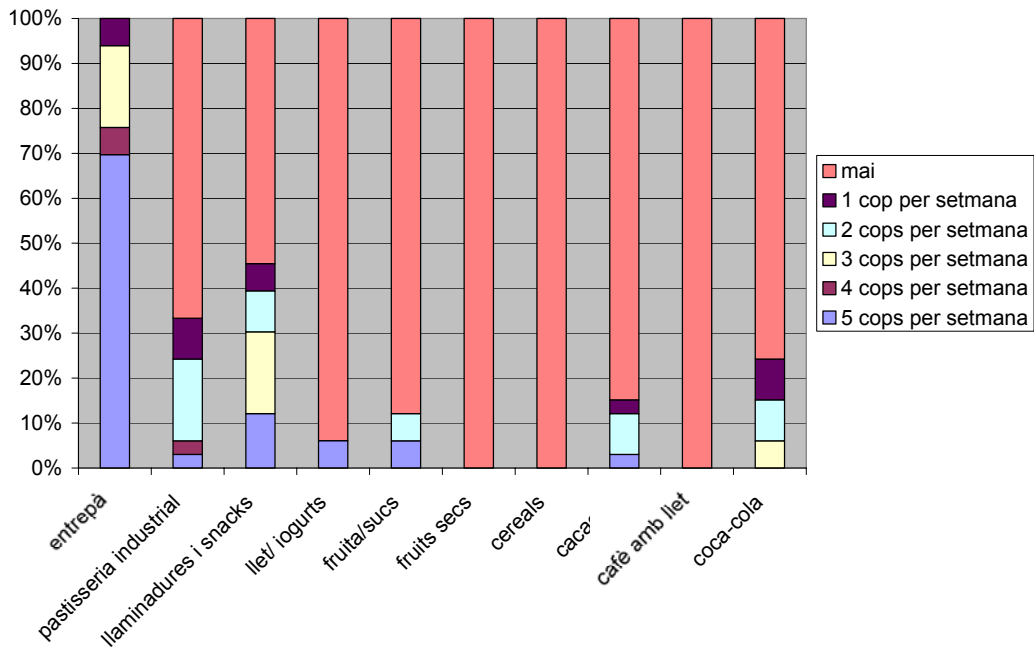
Gràfic 17. Consum pastisseria industrial

comparació consum de pastisseria industrial al llarg de la setmana

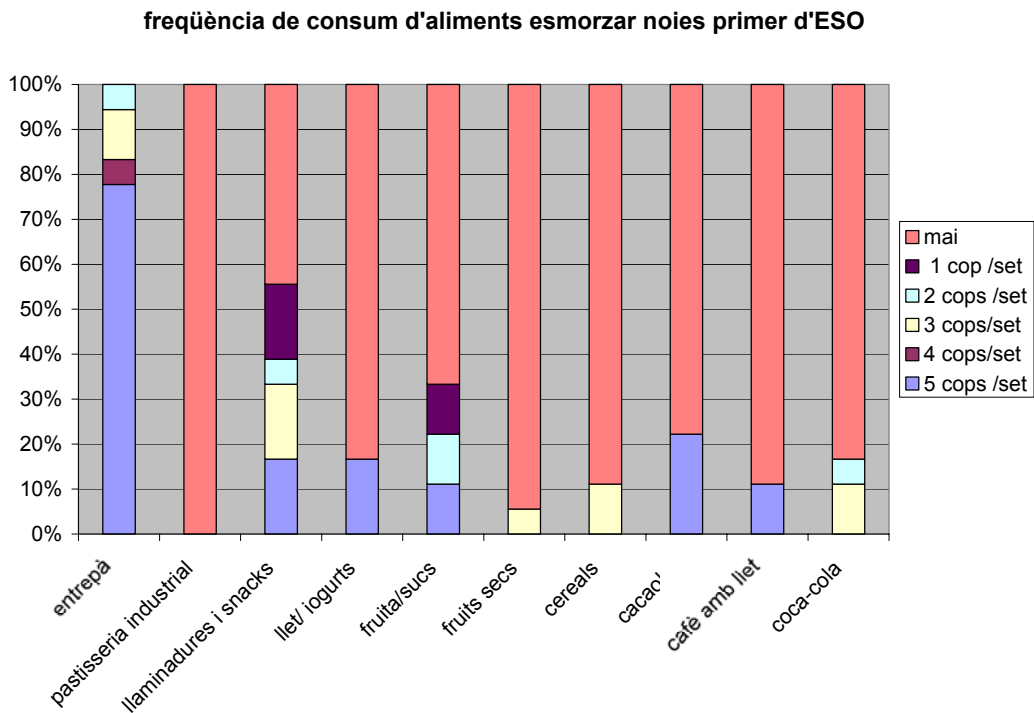


Gràfic 18. Freqüència consum setmanal nois 1r ESO

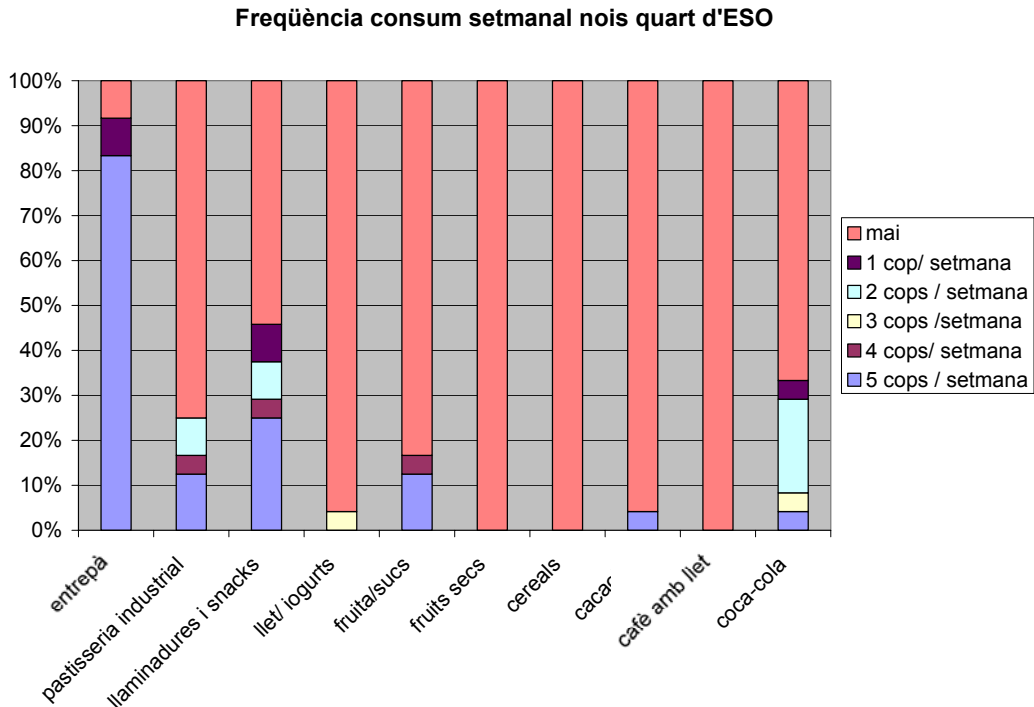
freqüència de consum setmanal nois primer d'ESO



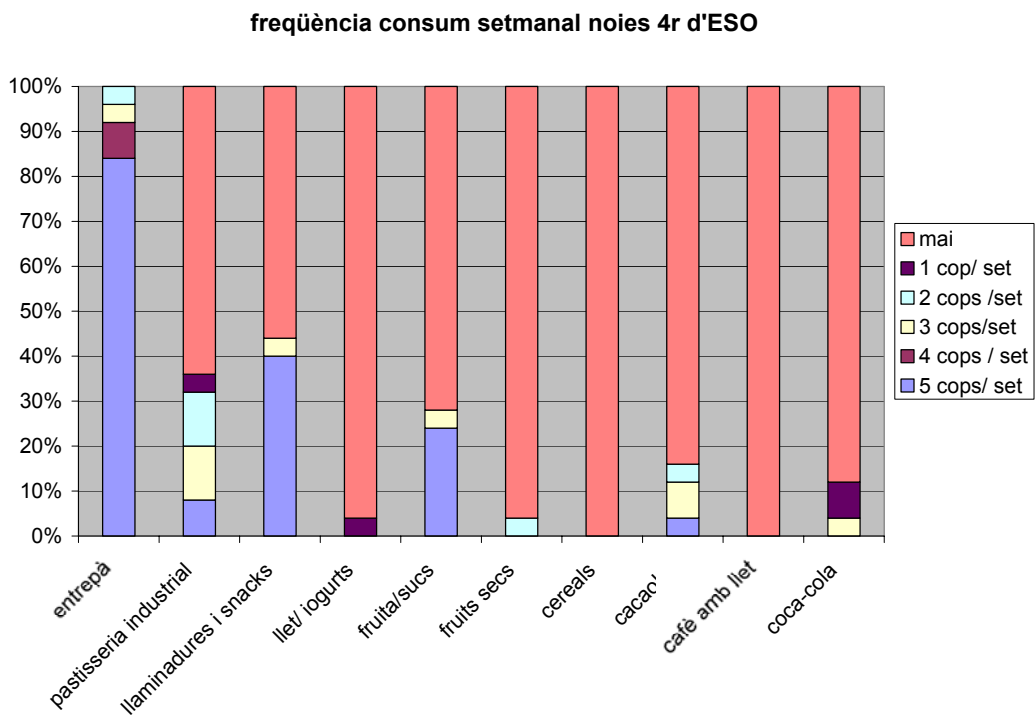
Gràfic 19. Frequència consum setmanal noies 1r ESO



Gràfic 20. Frequència consum setmanal noies 4r ESO



Gràfic 21. Freqüència consum setmanal noies 4r ESO



4.2. Discussió dels resultats de l'enquesta

4.2.1. Discussió dels resultats obtinguts en el primer bloc de preguntes de l'enquesta

Els percentatges afirmatius obtinguts a la pregunta sobre si esmorzen són del 100% de 1er d'ESO i en noies de 4art d'ESO mentre els nois de 4art d'ESO diuen no menjar res en tot el matí un 3,6%. Aquest resultat són millors als d'altres investigadors, com els de l'estudi Enkid (*Serra LI, Aranceta J 2000*) en el que apareix un percentatge del 4,1% de la població, encara que no diferencien per grups d'edat, que no pren res en tot el matí, i semblen indicar uns bons hàbits alimentaris.

La segona pregunta formulada permet establir quin dels grups pren amb més freqüència un desdèjuni. Les respostes obtingudes indiquen que el grup de nois de 4art d'ESO té un percentatge (21,4%) elevat de persones que no efectuen aquest primer esmorzar. Igualment el nois de 1er diuen no prendre res abans d'anar a escola un 14,3%. Pel que fa a les noies són les de 4art (96,4%) les que més desdèjunen abans d'anar a escola. Comparant els resultats amb els de l'informe Enkid (8,2% no pren res abans d'anar a escola), són pitjors en la majoria dels grups en estudi. Si es comparen amb els resultats obtinguts per Rosa M^a Amatller (1999) en alumnes de primer i segon d'ESO (al voltant del 25% no prenen res) són superiors exceptuant el grup abans esmentat de nois de 4art. Els resultats obtinguts per M^a Assumpció Roset (1998) del 18,2% d'escolars entre 12 i 14 anys que no pren res abans d'anar a escola són els que més s'assemblen amb els obtinguts en aquest estudi.

La tercera qüestió plantejada dóna una resposta molt elevada d'alumnes que mengen a mig matí, encara que amb l'edat es dóna una tendència clara a la baixa. Així veiem que el grup que menys menja a mig matí els del nois de 4art (85,7% si esmorzen a mig matí) seguit per les noies de 4art (89,3% si esmorzen a mig matí) i que només un petit percentatge d'alumnes de primer no pren res a mig matí. Aquests resultats contrasten amb els de l'informe Enkid (*Serra LI, Aranceta J. 2000*) en el qual s'estima que el 47% de nois i el 51% de noies prenen alguna cosa a mig matí. Igualment rellevants són les diferències amb els resultats obtinguts per Rosa M^a Amatller (1999) situats al voltant del 50% i amb els obtinguts per M^a Assumpció Roset (1998) amb un 56,3% d'escolars entre 12 i 14 anys que esmorza a escola, població que en aquell moment es trobava a Primària.

Les dues últimes qüestions proporcionen informació sobre l'hàbit de comprar l'esmorzar o bé portar-lo de casa i queda molt clar que amb l'edat és més elevat el nombre d'alumnes que compren l'esmorzar. Són els nois de 4art (64,3% porta l'esmorzar de casa) els que menys es preparen l'esmorzar a casa amb una diferència important respecte a les noies de 4art (75% porta l'esmorzar de casa). Pel que fa als alumnes de 1er d'ESO els resultats són

similars en nois i en noies i en tots dos casos indiquen que gairebé la totalitat d'alumnes porta l'esmorzar de casa. Per tant podríem dir que en aquesta qüestió l'edat (més grans més tendència a comprar l'esmorzar fora de casa) determina el comportament alimentari. L'anàlisi d'aquest primer bloc indica que els alumnes estudiats mengen habitualment al matí en dos àpats, desdejuni i esmorzar encara que la tendència és a fer-ho menys a mesura que augmenta l'edat. Així mateix les noies en general i en particular les de 1er d'ESO tenen uns bons hàbits alimentaris. Aquesta disminució amb l'edat podria ser explicada pel fet que els alumnes de 4art reben més diners de casa per comprar l'esmorzar fora mentre els de primer solen portar l'esmorzar de casa segurament perquè encara els hi preparen els pares. (Taules 1, 2, 3 i 4 i gràfics 1 i 2).

Desdejuni habitual efectuat pels alumnes de 1er i 4art d'ESO.

Els resultats indiquen que l'aliment més consumit per tots els grups d'alumnes és la llet amb Colacao o bé la llet. És destacable el fet que un 15,8 % de noies de 1er d'ESO consumeixi cafè amb llet i que sigui el grup que més en pren. Si se sumen les tres primeres columnes i les considerem com a ingesta de llet els percentatges resultants són: 70% en nois de 1er, 84,2% en noies de 1er, 78,6% en nois de 4art i 92,9% en noies de 4art. Aquestes xifres es poden comparar amb els de l'estudi Enkid (2000) amb un percentatge del 74,6% de llet, el de Rosa M^a Amatller (1999) amb un 72,8% i d'altres estudis com el de Cordoba(*Péruła L, Herrera E, de Miguel D. 2000*) amb un percentatge del 85%, o l'estudi del Municipi de Pinto (*Martínez C, Lanzas M. 1999*) amb un percentatge del 91,1% i es pot deduir que entren dins dels resultats esperables.

El segon aliment més consumit són les galetes per acompanyar la llet. Si es compara amb l'informe Enkid (2000), aquest considera un sol conjunt format per galetes i pastisseria industrial amb un percentatge del 50%. Resultats molt similars donen la suma de consum de galetes i pastisseria industrial en aquest estudi, per tant podem concloure que el desdejuni habitual en els alumnes de l'IES Joan Miró consisteix en prendre un vas de llet sola o aromatitzada amb galetes.

Els pitjors resultats en comparació amb d'altres estudis el dona el consum de cereals que és francament inferior al desitjat. (Taula 5 i gràfic 9)

4.2.2. Discussió dels resultats obtinguts en el segon bloc de preguntes de l'enquesta

Les respostes a la pregunta *“t'agrada el que esmorzes”* indiquen que tots els alumnes, excepte un 3% de nois de 1er estan satisfets amb allò que mengen per esmorzar.

Les respostes obtingudes a la pregunta sobre si són o no obligats pels pares a esmorzar indiquen que l'edat és un element important pel que fa a l'interès per l'esmorzar. Mentre que els alumnes de primer no manifesten cap desig de no esmorzar sembla que a 4art i sobretot les noies (17,9%) són obligades pels pares a esmorzar. Aquests resultats podrien estar relacionats amb els paràmetres estètics actuals i posar de manifest una pèrdua d'hàbits alimentaris amb l'edat.

Les respostes a la tercera pregunta *“T'agradaria menjar sempre coses dolces o lllaminadures”* mostra el desig dels alumnes per consumir lllaminadures o pastisseria industrial. És remarcable que aquest desig sigui molt elevat en nois de 1er (25,7%) i en noies de 4art (25%) mentre que els nois de 4art no semblen tenir aquesta necessitat potser perquè ja consumeixen un elevat nombre d'aquest tipus d'aliment.

Pel que fa a l'última pregunta, la varietat d'aliments a l'hora d'esmorzar, les xifres són força similars en tots els grups i indiquen que la majoria d'enquestats no veu la importància de variar els aliments ingerits a l'hora d'esmorzar.(Taules 1,2,3 i 4 i gràfics 3 i 4)

Finalment és comparen les respostes davant la possibilitat d'elegir entre esmorzar un vas de llet i un entrepà de formatge o un Bollicao i una Coca-cola respecte als coneixements sobre quin d'aquests dos esmorzars és més saludable.

Tots els alumnes, excepte un 3% de nois de 1er d'ESO coneixen quin dels dos esmorzars és més saludable però pel que fa a les preferències les noies de 4art d'ESO escolliria l'opció correcta en un (82,1%). D'això pot deduir-se que les noies de 4art són les que més interès manifesten per tal de portar un esmorzar equilibrat mentre en el cas dels nois són els de 1er d'ESO (68,6%) els que més escollirien Bollicao i Coca-cola. Sembla que les respostes estan condicionades tant per l'edat com pel sexe en el sentit de a més edat més criteri d'elecció correcta i més les noies que els nois. (Taula 6 i gràfic10)

L'anàlisi d'aquest segon bloc de respostes seria que tots els enquestats els agrada allò que esmorzen, que la varietat en els esmorzars no sembla ser rellevant i que encara que es tinguin els coneixements necessaris per diferenciar un esmorzar saludable d'un que no ho és, la preferència seria escollir un esmorzar no saludable excepte en les noies de 4art d'ESO. (Taules 1, 2, 3 i 4 i gràfics 3 i 4) .

4.2.3. Discussió dels resultats obtinguts en el tercer bloc de les preguntes de l'enquesta

Les respostes a la pregunta “*saps el que són les calories*” indiquen que l'edat és el factor condicionant de la resposta. El 100% de noies de 4art i el 96,4% de nois de 4art coneix el significat de la paraula, mentre que únicament el 68,4% de noies de 1er i el 45,7% de nois ho coneix. També es pot observar que l'interès pel significat de la paraula calories és més gran en noies que en nois ja que en les dues franges d'edat dona superior el percentatge de respostes afirmatives en noies que en nois.

Respecte a la pregunta relativa al contingut calòric de l'esmorzar, no hi ha cap dels quatre grups estudiats que doni un elevat percentatge de resposta correctes. Només les noies de 4art superen el 50% d'encerts mentre que els nois de 1er tenen el pitjor percentatge (17,1%) de respostes afirmatives.

La majoria d'alumnes afirma conèixer els grups d'aliments, encara que igual que en la primera de les preguntes formulades, les respostes correctes milloren amb l'edat (més grans més percentatge d'encerts) i amb el sexe (millor les noies que els nois)

L'anàlisi que es pot treure d'aquest bloc de preguntes relatives als coneixements sobre alimentació en general i l'esmorzar en particular indiquen que el grau d'informació assimilada millora amb l'edat. Igualment sembla que les noies tenen un millor coneixement del què són el concepte d'energia, contingut calòric i grup d'aliments. És a dir dels 4 grups en estudi el que té un percentatge millor de respostes en aquest bloc de l'enquesta són les noies de 4art. La interpretació d'aquesta dada podria estar relacionada amb el fet que és justament aquest grup el que està més preocupat per l'alimentació que du a terme. D'altra banda, aquesta idea sembla confirmar-se pel fet que els pitjors resultats són els dels nois de 1er d'ESO. Finalment si comparen aquesta dada amb el fet que en el bloc anterior de preguntes, les úniques que afirmaven en un 82,1% escollir entrepà i vas de llet, eren les noies de 4art d'ESO, sembla que és aquest grup el que millor grau de coneixements té sobre alimentació saludable i que aquest coneixement influeix directament sobre la qualitat d'elecció. (Taules 1, 2, 3 i 4 i gràfics 5 i 6).

4.2.4. Discussió dels resultats obtinguts en el quart bloc de preguntes de l'enquesta

Les respostes a la primera de les preguntes, "*creus que no esmorzar afecta a la salut*", indiquen que tant el sexe com l'edat influeixen directament sobre la resposta. Les noies de 4art en un 50% no donen la importància necessària al fet d'esmorzar ni creuen que aquest fet estigui relacionat amb la salut. Igualment les noies de 1er (31,6%) tenen un percentatge superior de respostes incorrectes respecte els nois de 1er (28,6%).

El grup que pitjors resultats obté en les respostes a la pregunta "*creus que els/les models esmorzen*" és el de les noies de 1er (un 52,6% d'enquestades creu que les models no esmorzen), mentre que curiosament les noies de 4art són les que millor responen (un 71,4% creu que sí esmorzen). Els resultats en nois són similars en ambdues franges d'edat.

Les respostes a la tercera qüestió, "*creus que no esmorzar fa aprimar*", són similars en tots els grups d'edat i la majoria en tots els casos no considera que evitar l'esmorzar sigui un bon sistema per aprimar-se. Cal, però, considerar que al voltant del 25% dels enquestats sí ho creu i que per tant un ampli grup de població estaria davant de la possibilitat de canviar un bon hàbit alimentari per un de desestructurat.

L'interès per les revistes amb dietes alimentàries és més gran en noies que en nois i major en alumnes de 16 anys que en els de 12. El grup de noies de 4art d'ESO manifesta en un 17,9% està interessades en aquest tipus de revistes, mentre que els seus companys de 4art només ho estan en un 7,1%. El mateix tipus de diferències es dona entre les noies de 1er (10,5%) i els nois (5,7%).

Finalment la credibilitat envers aquestes revistes és més gran en noies que en nois i major en les noies de 16 anys que en les de 12. El grup amb més elevat grau de resposta afirmativa és el de les noies de 4art amb un 25% .

L'anàlisi d'aquest apartat de l'enquesta seria que l'estètica és un paràmetre que exerceix una influència major en noies que en nois i que creix amb l'edat (més elevada preocupació estètica als 16 anys que als 12). Això fa que el grup de risc quant a problemes de desestructuració per raons estètiques fos el de les noies de 4art. (Taules 1, 2, 3 i 4 i gràfics 7 i 8)

4.2.5. Discussió del consum diari d'aliments a escola

L'aliment més consumit pels nois de 1er d'ESO és l'entrepà seguit de les lllaminadures i la pastisseria industrial. (Taula 7 i gràfic 11)

Les noies de 1er d'ESO consumeixen en primer lloc entrepans a l'igual que els nois però consumeixen una major quantitat de llet o derivats de la llet. Destaca el fet que no prenguin pastisseria industrial així com el consum de fruita que és més elevat que en el cas dels nois. (Taula 9 i gràfic 12)

L'aliment més consumit al llarg de setmana en els nois de 4art d'ESO són els entrepans. Les lllaminadures i *snacks* incrementen la seva freqüència respecte als nois i noies de primer així com el consum de refrescos tipus Coca-cola. Igualment augmenta el consum de fruita sent el de pastisseria similar al dels nois de 1er. (Taula 11 i gràfic 13)

Les noies de 4art consumeixen en primer lloc entrepans, a continuació lllaminadures i en tercer lloc fruita i pastisseria industrial.

Respecte als nois de la seva edat cal destacar que les noies consumeixen més lllaminadures que els nois i també més fruita i més Cacaolat.

Si considerem els quatre grups en estudi la tendència és que les noies mengen més llet, fruita i lllaminadures que els nois, mentre que aquests mengen més pastisseria industrial i refrescos tipus Coca-cola que les noies. Pel que fa al consum d'entrepans es força elevat en tots els grups encara que sempre és inferior en nois que en noies i disminueix amb l'edat. (Taula 13 i gràfic 14)

Finalment es va comparar el consum dels tres aliments que presentaven major freqüència d'ingesta: lllaminadures, entrepans i pastisseria industrial

El grup que més lllaminadures consumeix és el de les noies de 4art d'ESO, a continuació el dels nois de 4art i nois i noies de 1er tenen consums similars. El consum de lllaminadures es veu per tant afectat pels dos paràmetres l'edat i el sexe. Possiblement el paràmetre de l'edat està influït per la quantitat de diners que els alumnes de 4art porten a escola. Quant al paràmetre del sexe, en ser les noies de 4art les que més lllaminadures consumeixen, indica que aquest grup utilitza les lllaminadures com a font d'aliments per enganyar la gana, ja sigui, perquè no porten entrepans o bé perquè el tamany d'aquests és escàs per a les seves necessitats. En tots els grups en estudi el consum de lllaminadures és superior als observats

en el treball de M^a Assumpció Roset (1998) on es troben freqüències de consum del 20,7% d'aquests tipus d'aliments. (Gràfic 15)

Les dades de consum d'entrepanes mostren que el paràmetre que influencia el grau de consum és el sexe. Les noies tant de primer com de quart mengen més entrepanes que els nois. La freqüència de consum és en tots els casos molt alta sobretot en comparació amb les dades obtingudes en altres estudis. (Gràfic 16)

El consum de pastisseria és nul en les noies de 1er d'ESO, mentre que els altres tres grups d'estudi tenen unes estadístiques de consum similars. Pot, però, deduir-se que l'edat i per tant la disponibilitat de diners fa que el consum augmenti lleugerament en nois i noies de 4art d'ESO. (Gràfic 17)

4.2.6. Discussió de les freqüències de consum setmanal en els diferents grups

L'aliment més consumit a escola els 5 dies de la setmana pels nois de 1er d'ESO són els entrepanes en un 69,7%.

Respecte a la pastisseria, encara que no és consumida diàriament sí que ho fa un percentatge força elevat de forma ocasional. El 66,7 % no en consumeix mai.

El 54,5% de nois de 1er d'ESO no consumeix mai llaminadures i diàriament ho fa un 12,1% dels nois.

L'altre aliment més consumit són els refrescos tipus Coca-cola encara que el 75,8% no en consumeix mai.

Podem dir que aquest grup consumeix preferentment entrepanes, llaminadures i pastisseria i refrescos tipus Coca-cola i que no prenen gaire llet ni fruita (Taula 8 i gràfic 18)

Les noies de 1er d'ESO consumeixen en un 77,8% entrepanes cada dia i la resta ho fa de forma ocasional.

El consum de pastisseria és nul.

Les llaminadures i *snacks* són el segon grup d'aliments més consumits encara que un 44,4% no en pren mai.

La fruita és consumida 5 cops a la setmana per un 11,1% de noies si bé un 66,7% no en pren mai.

El consum de refrescos tipus Coca-cola és més baix que en els nois de 1er d'ESO.

Bàsicament aquest grup menja entrepanes, llaminadures, llet i derivats làctics i també fruita.

En comparació amb els nois de 1er el tipus d'alimentació de les noies és més equilibrada.

(Taula 10 i gràfic 19)

El 83,3% de nois de 4art d'ESO menja entrepans de forma diària i un 8,3% no ho fa mai. Aquest percentatge augmenta respecte als grups de 1er d'ESO.

Pel que fa a la pastisseria el percentatge de nois de 4art que en pren 5 cops a la setmana augmenta respecte als altres dos grups estudiats encara que un 75% no en pren mai. Aquest augment pot ser atribuïble al fet que prefereixen comprar pastisseria que no pas entrepans i disposen dels diners per fer-ho.

Igualment augmenta el consum de llaminadures i *snacks* que arriba a un 25% de nois que consumeix cada dia aquest tipus de producte.

També els refrescos tipus Coca-cola són consumits en més quantitat que en els grups de 1er d'ESO.

La situació general respecte a l'esmorzar empitjora en aquest grup i tendeix a ser un esmorzar molt abundant en aliments pobres en nutrients. El consum de llet i de fruita disminueix respecte als alumnes de 1er d'ESO. (Taula 12 i gràfic 20)

El grup de noies de 4art d'ESO menja habitualment entrepans (84%) o bé de forma ocasional. No hi ha cap noia de 4art que no en prengui mai.

La pastisseria industrial té un fort augment del consum respecte a les noies de 1er d'ESO sobretot de forma ocasional, encara que un 64% no en pren mai.

Les llaminadures són consumides en un 40% de forma habitual i només un 56% diu no menjar-ne mai. Aquest és el grup que més consum fa d'aquest tipus d'aliment.

Pel que fa a la fruita és consumida per un 24% de forma habitual sent aquest grup el que més consumeix aquest tipus d'aliment.

En general es pot dir que les noies de 4art mengen a escola entrepans i llaminadures i en petits percentatges fruita i/o pastisseria industrial. (Taula 14 i gràfic 21)

De la comparació dels quatre grups en estudi es pot deduir que amb l'edat augmenta el consum de llaminadures o *snacks* a l'escola, sobretot en les noies, encara que això no significa que disminueixi el consum d'entrepans. El consum de pastisseria industrial també augmenta amb l'edat, però en aquest cas són els nois de 4art qui més en consumeixen de forma habitual. Respecte al consum de llet o derivats de la llet són consumits en percentatges molt baixos encara que hi ha una tendència a disminuir el consum amb l'edat.

Pel que fa a la fruita, el factor edat augmenta el consum i són sobretot el grup de noies de 4art qui més en pren. Finalment els refrescos tipus Coca-cola són més consumits pels nois que per les noies i augmenta amb l'edat. Aquestes dades són força concordants amb els resultats de l'estudi Enkid (*Serra LI, Aranceta J. 2000*)segons el qual l'esmorzar habitual a escola consisteix bàsicament amb un entrepà que pot estar acompanyat d'un refresc o bé de

fruita, observant-se que amb l'edat augmenta el consum de refrescos i de pastisseria industrial. L'informa Enkid, però, no esmenta res sobre el consum de llaminadures o *snacks*, cosa que contrasta amb els resultats obtinguts en aquest estudi.

4.3. Resultats entrevistes

4.3.1. Entrevistes a l'alumnat

Noia quart d'ESO

Què t'ha semblat l'enquesta, llarga, adequada, hi falten preguntes?

M'ha semblat que estava bé, que les preguntes no eren ni llargues ni curtes. En definitiva que era adequada als nostres coneixements.

T'han parlat a l'escola sobre alimentació?

Sí, en crèdits de l'assignatura de Naturals. Sobre alimentació ningú més m' ha parlat

Què t'han dit?

M'han dit que havíem de menjar de tot perquè el nostre organisme tingui de tot i que menjar bé fa que vivim millor. També m'han dit que cal que no ens falti cap tipus d'aliment per evitar malalties.

En quines matèries t'han explicat el que és una bona alimentació?

Ja t'ho he dit abans, en Naturals, cap altra assignatura ha tractat el tema.

Tampoc en tutories?

No, tampoc.

Creus que és important l'esmorzar?

Sí, perquè és la primera vegada que menges al dia i és l'àpat que t'ha de donar més energia.

Quin seria per tu un esmorzar correcte?

Per mi s'hauria de prendre a casa llet amb cereals i a escola un entrepà i un suc de fruita o una peça de fruita. Més o menys és el que faig jo. A casa, encara que a mi no m'agrada la llet i la substitueixo per iogurt, prenc iogurt amb galetes i a escola un entrepà.

Fas esport?

No, ara no, però abans feia aeròbic.

T'han parlat al gimnàs on anaves sobre la importància de l'esmorzar?

Si em deien que havia d'esmorzar un temps abans de fer una prova i que havia de fer-ho de forma lleugera. De totes formes em deien que calia menjar.

Portes l'esmorzar de casa? Te'l menges sempre?

Sí, sempre el porto i sempre me'l menjo.

Compres productes a la cantina? Quins?

Sí, si m'he quedat amb gana compro una mica de coca, però gairebé sempre compro caramels, xiclets i coses d'aquest tipus.

Com creus que esmorzen els teus companys?

La majoria ho fa bé. Porten l'entrepà de casa o el compren al bar, encara que hi ha un petit percentatge que només menja bosses de patates. De totes formes són una minoria.

Et trobes grassa/ prima/ normal?

Normal encara que hi ha parts del cos que m'agradaria tenir més primes

Si fossis grassa faries dieta?

Sí

Deixaries d'esmorzar?

No, esmorzaria coses més lleugeres o esmorzaria menys.

Vols dir alguna cosa més?

Dons sí, afegir que l'esmorzar és molt important i que és millor esmorzar molt i després menjar més lleuger sobretot al sopar.

Noi quart d'ESO

Què t'ha semblat l'enquesta, llarga, adequada, hi falten preguntes?

Era completa i fàcil de respondre.

T'han parlat a l'escola sobre alimentació?

No, només aquesta enquesta. Perdó, sí, m'han parlat de nutrició, en un crèdit variable de Ciències Naturals.

Què t'han dit?

Parlaven de l'alimentació en general, no de l'esmorzar en particular. I ho fèiem en aquest crèdit que ja t'he dit que era un variable no un crèdit comú. Concretant una mica més, les explicacions eren bàsicament sobre els tipus d'aliments i les calories, el més típic. El crèdit em va ensenyar el significat de moltes de les paraules que sentim habitualment en els mitjans de comunicació.

O sigui que tu ja tenies informacions sobre alimentació a través d'altres fonts.

Sí, la televisió, les revistes, etc.

Creus que és important l'esmorzar?

Crec que és el més important, quan et despertes portes moltes hores sense menjar i necessites energia. Sobretot si vas a escola necessites, encara que no ho sembli, molta energia i per tant cal alimentar-se bé.

Quin seria per tu un esmorzar correcte?

Un esmorzar complet. Per exemple suc de taronja, cereals, iogurt, torrades amb mantega i melmelada, fruita. En fi, que porti força energia. I llet també.

Tot en una sola menjada o dividida en dues?

El millor és dividit en dues, una mica a casa i després aquí, però jo ho menjo tot a casa.

Fas esport?

Sí. Futbol

T'han parlat sobre la importància de l'esmorzar?

A mi no em diuen res perquè suposen que ja ho sé. De totes formes el meu pare abans d'un partit dona iogurt i plàtans o d'altres aliments que portin energia.

Portes l'esmorzar de casa? Te'l menges sempre?

No, menjo a casa

Compres productes a la cantina? Quines?

Sí, llaminadures que encara que sé que no ho hauria de menjar ho faig.

Com creus que esmorzen els teus companys?

Una part ho fa bé tal com he dit abans, però d'altres mengen molts pastissos o lliminadures. Això jo no ho trobo correcte perquè es gasten els diners que els hi ha donat en aquests aliments i no en entrepan

Et trobes gras/ prim/ normal?

Normal

Si fossis gras faries dieta?

Sí, faria dieta i també faria molt esport. O sigui, intentaria aprimar-me com fos.

Deixaries d'esmorzar?

No, perquè no crec que encara que deixis d'esmorzar t'aprimis. Els estudis diuen que la gent que no esmorza no s'aprima, per tant el que fan és perjudicar la seva salut i prou

Vols dir alguna cosa més?

Vull explicar-te el que esmorzo. Habitualment prenc un got de llet amb Colacao i molts cereals. A vegades canvio els cereals per galetes, perquè em resulta avorrit menjar sempre el mateix. Després no menjo res fins l'hora de dinar.

Noi primer d'ESO

Què t'ha semblat l'enquesta, llarga, adequada, hi falten preguntes?

M'ha semblat fàcil de respondre i adequada als meus coneixements. Sabia totes les respostes.

T'han parlat a l'escola sobre alimentació?

No, no han tret el tema. Bé a l'escola que anava abans va venir una farmacèutica que ens va fer unes classes sobre alimentació.

Què t'han dit? En quines matèries?

Dons que havíem de menjar una mica de tot i algunes coses amb moderació. Va venir dues o tres setmanes i ens reunia en una aula i allà explicava el que eren els grups d'aliments. Ho fèiem a les hores de tutoria.

Creus que és important l'esmorzar?

Sí, crec que és l'àpat més important.

Quin seria per tu un esmorzar correcte?

Un vas de taronjada amb cereals i torrades.

Fas esport?

No, ara no, abans feia atletisme.

T'han parlat sobre la importància de l'esmorzar?

Sí, ens deien que havíem de menjar bé i anar alerta amb el que menjàvem abans de les proves. Ens deien que la llet no era massa recomanable abans d'una prova perquè ens podia provocar vòmits.

Portes l'esmorzar de casa? Te'l menges sempre?

Sí, sempre porto entrepà i me'l menjo sempre.

Compres productes a la cantina? Quines?

Alguna lllaminadura de tant en tant.

Com creus que esmorzen els teus companys?

Gairebé tots porten entrepans, però no sempre se l'acaben.

I quan no se l'acaben que en fan?

El llencen. D'altres compren l'esmorzar al bar i aquests moltes vegades compren lllaminadures. Hi ha qui en compra moltes i hi ha qui no tant.

Et trobes gras/ prim/ normal?

Normal tirant a gras..

Si fossis gras faries dieta?

Si vaig estar un temps fent dieta, quan tenia 10 anys

I qui te l'havia recomanada aquesta dieta?

Ningú, el fet és que pesava més que els altres i ho vaig decidir tot sol.

I no ho vas consultar amb els teus pares?

Bé, els hi vaig dir, però ho vaig fer molt poc temps, una setmana o així.

I et vas aprimar?

No que va

Vas deixar d'esmorzar?

No, no el que feia era menjar més fruita i coses que no engreixessin

Vols dir alguna cosa més?

No.

Noia primer d'ESO

Què t'ha semblat l'enquesta, llarga, adequada, hi falten preguntes?

Era correcta, em va semblar fàcil.

T'han parlat a l'escola sobre alimentació?

Sí, quan anava a primària va venir una farmacèutica.

Què t'han dit? En quines matèries?

Ens va explicar la piràmide d'aliments i també ens va dir que no havíem de menjar tantes llaminadures i en canvi havíem de menjar més cereals. Ho fèiem en sessions de tutoria.

Creus que és important l'esmorzar?

Sí, bé no ho tinc gaire clar. Crec que no es pot passar tot el matí sense esmorzar encara que no conec quines conseqüències pot tenir el no fer-ho. Em sembla que tampoc passa res greu si no ho fas.

Quin seria per tu un esmorzar correcte?

Un entrepà un suc i/o un cacaolat.

Fas esport?

Sí vaig a un gimnàs.

T'han parlat sobre la importància de l'esmorzar?

No sobre l'esmorzar no m'han dit res. Sobre l'alimentació en general sí que m'han dit que havia de menjar bé.

I que és per tu, menjar bé?

Donç menjar de tot

Portes l'esmorzar de casa? Te'l menges sempre?

Sí i sempre me'l menjo

Compres productes a la cantina? Quines?

No, gairebé mai. Si compro alguna cosa són laminadures

Com creus que esmorzen els teus companys?

Gairebé tots mengen entrepans, però hi ha qui menja Bollicaos i altres dolços. Aquests últims porten els diners de casa seva i se'ls gasten com volen. Són al voltant de 4 o 5 persones

Et trobes gras/ prim/ normal?

Em trobo grassa

Si fossis grassa faries dieta?

No, no n'he fet mai.

Deixaries d'esmorzar?

No. Crec que no menjar és una tonteria

Vols dir alguna cosa més?

No

4.3.2. Anàlisi de les entrevistes a l'alumnat

Tots els alumnes entrevistats tenen un bon nivell d'informació sobre la importància de l'alimentació en general i l'esmorzar en particular. Destaca el fet que els alumnes de primer han tingut un millor nivell d'informació a les escoles de primària que no els de quart que han rebut menys quantitat d'informació a l'escola i per tant els seus coneixements provenen d'altres fonts.

Tots esmorzen i ho fan correctament però al mateix temps reconeixen que moltes vegades a l'hora del pati mengen llaminadures. Això coincideix amb els resultats obtinguts en les enquestes prèvies que indiquen un abús en el consum d'aquests aliments.

També són conscients que una part dels seus companys no esmorza correctament i que són justament aquells nois/es que porten diners de casa els que pitjor ho fan. Creuen que és un grup poc nombrós i no li donen gaire importància. Destaca el fet que els alumnes de primer reconeixen saber que alguns dels seus companys llencen els entrepans que porten de casa, fenomen que no s'observa en els alumnes de quart.

Molt interessant resulta veure la importància que tots li donen a l'estètica i el fet que tots excepte una noia de primer reconeix que farien el que calgués per aprimar. Cap d'ells, però, deixaria d'esmorzar per aprimar-se. És molt interessant el fet que un noi de primer fes, sense cap criteri, una dieta per aprimar-se encara que en no veure cap resultat la va deixar.

4.3.3. Entrevista personalitzada a la persona responsable de la cantina:

Creus que l'alimentació és un dels principals factors a tenir en compte a l'hora de dur una vida saludable?

Jo crec que sí. L'alimentació, més ben dit una bona alimentació és imprescindible per a la salut de les persones. Sense una alimentació adequada la salut se'n resent.

Assisteixes a conferències, jornades a altres tipus d'actes relacionats amb el tema de l'alimentació i prevenció de trastorns relacionats amb els hàbits alimentaris? T'agradaria assistir-hi?

No, no hi he anat mai, però m'agradaria assistir-hi. Si sabés d'algunes jornades o actes relacionats amb la salut hi aniria ja que m'interessa molt el tema. De fet jo només he assistit als cursos de manipulació d'aliments on em van explicar els perills de les contaminacions i tot el relacionat amb la higiene dels aliments, però mai en van parlar d'hàbits alimentaris ni de trastorns de la conducta alimentària.

Penses que des de l'escola s'hauria d'afavorir uns bons hàbits alimentaris?

Creo que sí que és una tasca bàsica

Qui hauria de fer-ho? Com s'hauria de fer?

S'hauria de tractar el tema dins de les tutories i a tots els nivells tant a l'ESO com al batxillerat, pensa que la majoria d'adolescents el que mengen són hamburgueses i menjars ràpids sense gaire qualitat nutritiva.

Coneixes el que són els projectes de salut a l'escola?

No, no n'he sentit a parlar mai.

Creus que l'esmorzar és un àpat important? I els alumnes creus que també tenen la mateixa opinió?

Per mi és la principal del dia. En canvi els alumnes no pensen el mateix, creuen que amb unes laminadures o un pastisset ja n'hi ha prou i no és així.

Què creus que esmorzen els nostres alumnes? Ho fan bé?

Creo que hi ha un elevat percentatge d'alumnes que mengen entrepans, suc de fruites o fins i tot que mengen fruita natural, però també n'hi ha que només mengen xocolates,

patates fregides o croissants farcits. Aquests que mengen d'aquesta manera en sembla que ho fan força incorrectament.

Esmorzen igual els nois de 1er d'ESO que els de 4art?

Jo penso que són els més petits els que més els hi agraden els dolços, i les xocolatines. En compren més que els de quart. Els més grans solen menjar més entrepans que no pas pastissets. Crec que la diferència és important encara que els de quart també consumeixin llaminadures

Quins aliments/begudes són els més venuts a la cantina?

De begudes el que més aigua i després també els refrescos tipus Coca-cola i el Cacaolat. De menjar en primer lloc els entrepans i després els pastissets.

Més que les llaminadures?

Sí, més que les llaminadures

Compren el mateix tipus de productes els alumnes de 1er que els de 4art?

No els de primer compren més pastissets i els de quart més llaminadures.

Per què creus que hi ha aquesta diferència?

Perquè els més grans porten més diners i poden comprar a part de l'entrepà llaminadures

Què més t'agradaria afegir?

Crec que s'hauria d'alertar als pares sobre el que mengen els seus fills/es a l'hora de l'esmorzar. Hi ha dies que jo m'he trobat fins a 5 o 6 entrepans dins de les papereres de la cantina i també et puc assegurar que hi ha noies i nois que no esmorzen, insisteixo no solament noies també nois. En definitiva crec que hi ha un percentatge massa alt d'adolescents que no mengen correctament. Jo també faig el dinar per als alumnes que es queden al migdia i et puc dir que el dia que hi ha verdura i peix no volen menjar-ho. No sé si a casa seva no en mengen o que és el que passa. Insisteixo crec que hauríem de treballar amb els pares, no crec que una mare que dona 250 pessetes al seu fill per esmorzar es pensi que el noi comprarà només llaminadures. Els pares haurien de preguntar als seus fills que és el que realment mengen a l'hora d'esmorzar de la mateixa forma que ho fan quan es queden a dinar fora de casa.

4.3.4. Anàlisi de l'entrevista a la persona responsable de la cantina

De les respostes obtingudes es pot deduir que aquesta persona està força interessada pel tema de l'alimentació i té uns bons coneixements teòrics malgrat no hagi fet cap curs específic sobre el tema.

Igualment notable és el coneixement que té sobre els hàbits incorrectes que presenten els alumnes del centre. Considera que es dóna un consum excessiu de pastisseria industrial i de laminadures, dades que concorden amb les obtingudes amb l'enquesta.

És remarcable el fet que destaquí la importància que han de tenir els pares per establir algun tipus de control sobre el que esmorzen els seus fills i com a conseqüència el fet que pensi que l'educació en uns bons hàbits alimentaris no depèn només de l'escola sinó que és una responsabilitat conjunta de pares/mares i educadors.

4.3.5. Entrevista a la Coordinadora Pedagògica del centre en estudi

Coneixes el que són els projectes d'educació per la salut a l'escola?

Dons no, sincerament no. Em sona el nom, però no sé en què consisteixen.

Consideres l'alimentació com un dels temes prioritaris en l'Educació per a la Salut?

Molt important. I no solament els alumnes, també hi ha molts adults que estan molt mal informats sobre el tema. Penso que el centre ho hauria de considerar un tema prioritari.

Penses que l'escola hauria d'implicar-se en l'ensenyament d'uns bons hàbits alimentaris?

Penso que sí, de la mateixa forma que es tracten altres temes s'haurien d'ensenyar hàbits alimentaris.

Si la resposta és positiva, com creus que hauria de fer-ho?

No ho sé potser en les assignatures de Ciències Naturals.

Més que a tutories?

Si crec que hi ha tutors que no se sentirien capacitats per fer-ho, encara que els temes de salut ens pertoquen a tots, continuo pensant que en la matèria de Naturals possiblement se li pogués donar un enfocament més acadèmic i d'aquesta manera adaptar-ho millor a les necessitats dels nois

A quin nivell acadèmic creus que s'hauria de tractar?

A mi em sembla interessant a tots els nivells encara que potser no amb la mateixa profunditat, amb els petits de forma més senzilla que amb els grans

Penses que s'haurien de prevenir des de l'escola els trastorns del comportament alimentari (anorèxies, bulimies, obesitats, etc) ?

Penso que aquests temes s'haurien de començar a tractar a casa, però com els pares són moltes vegades fora de casa no solen preocupar-se dels hàbits alimentaris dels seus fills. L'escola ha de ser un complement, però no ha de suplir la tasca dels pares.

Com proposaries de fer-ho?

És difícil de respondre: De fet penso que als alumnes haurien d'estar informats, però també els professors i els pares, potser a través de xerrades o conferències. Recordo que hem tingut alguna demanda d'informació sobre aquests trastorns, però quan ja la situació era tan

avançada que no s'hi podia fer res. És a dir que si la informació hagués arribat abans haguera estat molt més efectiva.

En definitiva, penses que s'hauria de donar més informació?

Sí, de fet he viscut aquest tema a casa amb una germana meva i la veritat és que els meus pares no en van ser conscients, és a dir, veien que hi havia alguna cosa, que aquella persona cada cop menjava menys i estava més prima però no sabien ben bé que li passava. També és cert que això va passar fa temps i no es coneixia tant sobre el tema i no li van donar la importància que tenia. Afortunadament, el seu comportament es va corregir espontàniament i el tema es va solucionar tot sol, però reconec que podia haver passat el contrari

O sigui que amb la teva experiència tu penses que hauria de ser un tema prioritari (els hàbits alimentaris)

Sí, penso que sí. A més avui dia amb la publicitat i l'obsessió per l'estètica sembla que les persones que estiguin una mica grasses estan molt mal vistes. Encara que també és preocupant en el cas contrari, quan veus alumnes, sobretot noies, amb un grau d'obesitat molt elevat que tampoc és normal a aquestes edats. El que vull dir és que és tant preocupant una alimentació deficient com una alimentació excessiva. Tots dos casos comporten uns mals hàbits d'alimentació i malauradament molts nois/ es els tenen. Penso que mengen un excés de derivats del porc i molta pastisseria.

Quina importància dones a l'esmorzar?

Anem a veure, jo li dono molta importància, però reconec que jo mateixa esmorzo molt poc. M'explico, si tinc temps lliure m'agrada esmorzar molt i dinar menys. Això ho faig sempre que tinc vacances, ara bé quan estic treballant i no dispo de gaire temps o em fa mandra aixecar-me mitja hora abans per esmorzar bé, em conformo en menjar un cafè amb llet i galetes i no prenc res més fins l'hora de dinar. De totes formes sé que no és el correcte

Creus que els alumnes del centre esmorzen correctament?

No m'hi he fixat gaire però crec que des de les famílies hi ha poc control. Jo imagino que molts pares els donen els diners per comprar-se l'esmorzar perquè no tenen temps o perquè no en tenen ganes (estan cansats de treballar). Ara bé en el moment que li donen els diners a l'alumne, aquest els pot invertir com vol, comprant-se lliminadures o xiclets i no comprar un entrepà la qual cosa fa que els pares creguin que els seus fills han esmorzat i en realitat

això no és cert. En canvi els que venen amb l'entrepà des de casa és més probable que se'l mengin tot i que mai és del tot controlable

Què vols dir exactament?

Que molts alumnes llencen els entrepans a les papereres. O sigui que tampoc és una garantia absoluta.

T'ha cridat l'atenció alguna actitud per part dels alumnes a l'hora de l'esmorzar?

No m'ha cridat especialment l'atenció cap comportament. Ara també és cert que veig que hi ha un abús de les llaminadures, però ho fan durant tot el matí.

I això és molt difícil d'evitar. T'explicaré un exemple. Hem prohibit fa poc la venda de xiclets a la cantina de l'institut, la qual cosa em sembla molt bé ja que no tenen permès menjar xiclet a les aules. Però avui un alumne de segon d'ESO m'ha explicat que ell els compra fora del centre i després els reben amb uns guanys importants. O sigui que no hem aconseguit evitar-ne el consum. Per tant la prohibició de la venda en el centre no em sembla la solució al problema ja que porten aquest tipus de producte de fora

Saps si hi ha alumnes que no esmorzen?

M'imagino que més d'un. Ho dic perquè més d'una vegada venen alumnes a la sala de professors dient que estan marejats i després et confessen que no han menjat res en tot el matí.

Penses que els paràmetres esmorzar – rendiment acadèmic es poden relacionar?

Segur que els dos paràmetres estan relacionats. Els dies que per la circumstància que sigui no menges al matí fas les coses pitjors a tots els nivells i molt clarament la capacitat intel·lectual se'n veu afectada. Jo mateixa quan esmorzo de debò em trobo que tinc energia tot el dia, en canvi quan no ho faig a mig matí em trobo cansada tant física com intel·lectualment

Quin seria per a tu l'esmorzar ideal d'un alumne d'ESO?

D'entrada ja et dic que potser jo no ho faig, però crec que haurien d'esmorzar un suc natural, llet o llet amb Colacao i galetes i a mig matí un entrepà.

Vols afegir alguna altra cosa?

No tinc res més a dir.

4.3.6. Anàlisi de l'entrevista realitzada a la Coordinadora Pedagògica del centre en estudi.

La coordinadora pedagògica del centre, com a representant del professorat, opina que l'alimentació hauria de ser un tema prioritari dins l'educació, però no té massa clar com fer-ho deixant la responsabilitat en les mans del professorat de Ciències Experimentals. Això sembla indicar un cert temor a no tenir els suficients coneixements teòrics per poder incidir dins l'aula en els hàbits alimentaris. Cal dir que en el centre no hi ha cap projecte d'educació per a la salut en marxa i com a conseqüència totes les actuacions relacionades amb el tema es fan a través d'intervencions externes.

També és remarcable la contradicció que existeix entre els seus hàbits reals a l'hora de l'esmorzar i la importància teòrica que dóna al tema. És molt possible que aquesta mateixa contradicció la presentin també molts dels pares/mares i dels alumnes del centre i per tant aquest estat de la qüestió dificulta les intervencions ja que no es tracta d'una manca d'informació general sobre el tema sinó més aviat de considerar l'esmorzar en particular i l'alimentació en general com un factor de salut relativament important ja que les conseqüències d'una mala alimentació no es fan visibles a curt termini.

4.3.7. Entrevista a un expert en nutrició.

El treball que estic realitzant és un estudi sobre l'esmorzar dels alumnes de primer i de quart d'ESO de l'Institut Joan Miró. Es pretén comparar per sexe i per edat el tipus d'aliments que prenen aquests alumnes a l'hora de l'esbarjo, treure'n conclusions i si cal, preparar una intervenció educativa per tal de millorar els seus hàbits.

Les preguntes que li voldria formular són les següents:

1. Quina importància té l'esmorzar per a una alimentació equilibrada?

L'esmorzar hauria de suposar un 20-25% del total calòric diari. No esmorzar suposa, doncs, haver de compensar en posteriors ingestes aquests dèficits "arrosegat". Això facilita, sense cap mena de dubte, un desequilibri dels àpats posteriors. Diversos estudis han posat de manifest que les persones que solen esmorzar mantenen un I.M.C. (índex de massa corporal) dins dels límits saludables, per damunt del que sol passar en aquelles que no esmorzen habitualment.

2. Pensa que els escolars estan suficientment informats sobre el que és un esmorzar saludable?

En funció d'allò que s'observa en els estudis sembla que falta informació sobre els continguts alimentaris que ha de tenir un esmorzar saludable, tant des del punt de vista quantitatiu com qualitatiu.

3. Quin tipus de problemes es poden derivar de no esmorzar?

Fonamentalment:

Desequilibri nutricional comentat anteriorment

Disminució del rendiment escolar, psíquic i físic

Pèrdua d'una oportunitat de fer un àpat compartit amb la família

4. I d'esmorzar incorrectament? (en el nostre estudi sembla que hi ha un excés d'ingesta de llaminadures i també un percentatge significatiu d'escolars que mengen pastisseria)

La resposta seria similar a l'anterior amb algunes matitzacions. En principi semblaria més positiu fer un esmorzar incorrecte que no fer-ho. Això fa més fàcil una correcció de l'hàbit ja adquirit.

5. És un fenomen de la societat occidental o afecta només als nostres escolars?

Diversos estudis internacionals han detectat problemes similars, si bé al ser menys recents que els nostres han implementat mesures per corregir-ho des de fa més temps.

6. Quina és la seva opinió sobre els darrers estudis que indiquen un canvi d'hàbits en els escolars i adolescents pel que fa a l'esmorzar?

Positiva, en el sentit que cal un coneixement profund previ d'una situació per tal de poder implementar mesures de correcció. En concret, l'estudi enKid em sembla un treball magnífic.

7. Els fenòmens com l'anorèxia, la bulímia o l'obesitat hi estan relacionats?

Per tot el que s'ha dit anteriorment crec que hi ha una relació entre trastorns del comportament alimentari i l'omissió de l'esmorzar. Tot i això, caldria conèixer intencionalitats, actituds i història dietètica del pacient.

8. Què podríem fer per prevenir-los?

Des del nostre àmbit, incrementar el nivell, d'educació nutricional de la població infantil i juvenil sense oblidar la importància dels aspectes educatius vinculats al desenvolupament integral de la persona.

9. Quines recomanacions s'haurien de fer als pares per aconseguir millorar els hàbits alimentaris dels escolars?

Insistir en la importància que un esmorzar correcte té sobre la salut i el rendiment escolar dels seus fills. No oblidar els aspectes convivencials dels àpats realitzats en família.

10. I al professorat? Quin hauria de ser el paper del professorat davant d'aquest fenomen?

La resposta seria idèntica a l'anterior.

4.3.8. Anàlisi de l'entrevista realitzada a un expert en nutrició.

Les respostes del doctor Jaume Serra, incideixen en la necessitat de coordinar esforços des de tots els àmbits per tal de conèixer i prevenir els trastorns derivats d'una desestructuració dels hàbits alimentaris. És destacable el fet de considerar l'esmorzar i tots els àpats en general com un acte social que, malauradament, s'està perdent com a costum.

4.4. Resultats de les observacions addicionals

4.4.1. Observacions dels aliments venuts a la cantina a l'hora de l'esbarjo

La primera observació sobre la venda realitzada a la cantina del centre durant l'esbarjo va ser el dia **1/3/2001**

Entrepans: 14 unitats

Bollicao: 7 unitats

Croissants farcits de xocolata (origen industrial): 3 unitats

Diversos tipus de patates fregides: 27 bosses

Diversos tipus de bosses amb blat de moro: 37 bosses

Caramels (chupa-chups i d'altres): 35 unitats

Xocolata amb cacauet (conquitos): 2 bosses

Barretes de xocolata farcida: cap

Gominols de diferents tipus: 40 unitats

"Nube"s: 11 unitats

Totals:

Entrepans: 14 unitats

Pastisseria industrial: 10 unitats

Laminadures salades: 64 bosses

Laminadures dolces: 85 unitats i 2 bosses

La següent observació va ser realitzada el dia **13/3 /2001**

Entrepans: 11 unitats

Bollicao: 8 unitats

Donettes: 3 unitats

Croissants farcits de xocolata (origen industrial): 1 unitat

Diversos tipus de patates fregides: 12 bosses

Diversos tipus de bosses de blat de moro: 28 bosses

Caramels (chupa-chups i d'altres): 42 unitats

Xocolata amb cacahuet (conquitos): 3 bosses

Barretes farcides de xocolata: 3 unitats

Gominoles de diferents tipus: 103 unitats

“Nubes”: 5 unitats

Begudes de cola (Coca-cola): 3 llaunes

Biofrutas: 1 envàs

Totals:

Entrepans: 11 unitats

Pastisseria industrial: 12 unitats

Llaminadures salades: 40 bosses

Llaminadures dolces: 153 unitats i 3 bosses

Begudes de cola (Coca-cola): 3 llaunes

Biofrutas: 1 envàs

La següent observació va ser realitzada el dia **15/ 3/2001**

Entrepans: 9 unitats

Bollicao: 7 unitats

Donettes: 0 unitats

Croissants farcits (origen industrial):0 unitats

Diversos tipus de patates fregides: 14 bosses

Diversos tipus de bosses de blat de moro : 33 bosses

Xocolata amb cacauet (Conguitos): 7 bosses

Barretes de xocolata: 8 unitats

Gominoles: 54 unitats

Caramels(chupa-chups i d'altres): 66 unitats

“Nubes”: 9 unitats

Boles de xocolata: 23 unitats

Begudes de cola (Coca-cola): 6 llaunes

Biofrutas: 1 envàs

Totals:

Entrepans: 9 unitats

Pastisseria industrial: 7 unitats

Llaminadures dolces: 160 unitats i 7 bosses

Llaminadures salades. 47 bosses

Begudes de cola (Coca-cola): 6 llaunes

Biofrutas:1 envàs

La darrera observació va ser realitzada el dia **27 /3/2001**

Entrepanes: 6 unitats

Bollicao: 6 unitats

Donuts:0 unitats

Croissants farcits de xocolata(origen industrial): 0 unitats

Diversos tipus de patates fregides:8 bosses

Diversos tipus de bosses de blat de moro: 25 bosses

Xocolata amb cacauet(Conguitos): 6 bosses

Barretes de xocolata:0 unitats

Gominoles: 3 unitats

Caramels(chupa-chups i d'altres): 75 unitats

"Nubes": 8 unitats

Boles de xocolata: 0 unitats

Begudes de cola (Coca-cola): 4 llaunes

Biofrutas: 1 envàs

Totals:

Entrepanes: 6 unitats

Pastisseria industrial: 6 unitats

Llaminadures dolces: 86 unitats i 6 bosses

Llaminadures salades: 33 bosses

Begudes de cola (Coca-cola): 4 llaunes

Biofrutas:1 envàs

4.4.2. Anàlisi de les observacions fetes en relació als aliments venuts a la cantina

Els resultats indiquen clarament que el tipus d'aliment més venut a la cantina són les llaminadures dolces que els alumnes solen comprar en petites quantitats ja sigui com a complement del seu esmorzar o bé com a substitut d'altres aliments. El següent tipus d'aliment són les bosses de *snacks*. Els entrepanes sempre queden en tercer lloc i a una bona distància dels aliments més consumits. Finalment cal dir que el consum de refrescos de cola (Coca-cola) no és massa elevat si considerem el total d'alumnes del centre.

Encara que sigui molt difícil concretar quins són els alumnes que més llaminadures compren, si resulta fàcil dir que són els més grans (tercer i quart d'ESO) qui més ho fa pel fet de disposar de més diners per adquirir-ne.

Les dades són totalment concordants amb els resultats de l'enquesta i suggereixen la necessitat d'una intervenció clara a nivell de quart d'ESO incidint amb la necessitat de evitar l'excessiu consum de llaminadures i *snacks*. Es pretenia relacionar aquest consum amb la idea de que aquests aliments tenen un escàs valor nutricional i contenen un gran nombre de calories i per tant no té cap sentit consumir-los ni per raons nutricionals ni per raons d'estètica.

Respecte als alumnes de primer, les observacions indiquen que era millor efectuar una prevenció del consum de llaminadures i *snacks* ja que aquesta població era la que menys en consumia així com un reforç dels coneixements adquirits sobre l'alimentació correcta

4.4.3. Observació de les papereres després de l'esbarjo:

Les papereres estan situades al costat de les aules, a la cantina i als dos patis del centre.

Dimecres 21/2 : 13 entrepans o mitjos entrepans llençats

Dimarts 27/2 : 20 entrepans o mitjos entrepans llençats

Dijous 1/3 : 14 entrepans o mitjos entrepans llençats

Dimarts 13/3: 20 entrepans o mitjos entrepans llençats

Dijous 15/3 : 23 entrepans o mitjos entrepans llençats

La majoria d'entrepans o restes d'entrepà llençats es van trobar a les papereres del pati on juguen els alumnes de primer i segon d'ESO, mentre que en el pati dels de tercer i quart se'n trobaven menys i mai entrepans sencers.

4.4.4. Anàlisi sobre l'observació de les papereres

La quantitat d'entrepans es va mantenir al llarg dels dies d'observació sense grans variacions i representa aproximadament un percentatge del 8% dels alumnes que no es mengen l'entrepà o bé en mengen solament un tros.

Segons les observacions, són els alumnes més petits qui més tendència tenen a llençar aquest entrepà. Aquesta dada resulta preocupant per la futura desestructuració d'hàbits alimentaris que això suposa. L'entrepà tradicional, encara que no sigui la forma d'esmorzar òptima, conté suficients nutrients i energia com per a intentar potenciar el seu consum o al menys mantenir-lo.

5. Intervencions educatives dins del centre

Les intervencions dins de l'IES Joan Miró, es van dur a terme dins les aules de primer i quart d'ESO utilitzant les sessions de tutoria setmanal. Es demanava la col·laboració del tutor per tal d'agilitzar les activitats.

L'estudi sobre les característiques de l'esmorzar dels alumnes de primer i quart d'ESO, indicava que les característiques dels dos col·lectius eren diferents.

Els alumnes de primer es caracteritzen per un nivell de coneixements nutricional força bo, una dependència dels pares que es manifesta en un escàs consum d'aliments comprats a la cantina i un interès relatiu per l'estètica. Dins d'aquests col·lectiu els hàbits alimentaris són millors en noies que en nois, però en cap cas s'adverteix una situació clara de risc. Per això es va decidir aplicar un seguit de mesures de tipus preventiu que es van concretar en tres activitats dins l'aula. Amb aquesta prevenció s'intenta evitar que els alumnes experimentin un canvi d'hàbits en arribar a determinada edat.

El grup d'alumnes de quart d'ESO presentava pitjors hàbits alimentaris destacant el gran número de l·laminadures i *snacks* que es compren a l'hora de l'esbarjo a la cantina. Aquest consum excessiu però, no afecta el consum d'entrepans ni d'altres aliments més tradicionals. Dins del col·lectiu, són pitjors els hàbits dels nois que de les noies malgrat que aquestes consumeixin més l·laminadures i *snacks*. D'altra banda l'estètica sembla un factor que pot determinar el comportament futur d'aquests alumnes sobretot de les noies. Davant d'aquesta situació es va fer una intervenció dins l'aula per tal de conscienciar als alumnes del tipus d'esmorzar que feien i de les conseqüències que podia comportar. Per això es van fer quatre activitats dins l'aula, les dues primeres intentaven dotar als alumnes de la informació necessària per jutjar les característiques del seu esmorzar i reconèixer quines d'aquestes característiques havien de canviar. Les dues últimes activitats es relacionaven amb l'estètica i pretenien prevenir les conductes de risc relacionades amb el seguiment exagerat d'aquesta estètica.

5.1. Intervencions a primer d'ESO

Les actuacions a primer d'ESO van ser dissenyades per a prevenir possibles hàbits no saludables en el futur així com per a donar els coneixements necessaris sobre una alimentació equilibrada.

Els objectius de les activitats són els següents:

Activitat número 1 : Quin és l'esmorzar correcte?

Objectius:

- Conèixer quina és la forma correcte d'esmorzar
- Comprovar si és o no equilibrat el seu esmorzar i si no ho és intentar equilibrar-lo
- Oferir alternatives saludables i variades a l'hora d'esmorzar

Temps: 60 minuts

Descripció de l'activitat:

Es feia una petita introducció teòrica sobre els diferents tipus d'aliments i les seves característiques nutricionals.

Es donava als alumnes un codi de colors per identificar els diferents tipus d'aliments.

Es demanava als alumnes que pintessin en els diferents semicercles els colors dels aliments continguts en diversos tipus d'esmorzars.

A partir del codi de colors correctes es qualificaven els diversos exemples d'esmorzars

Se'ls demanava que comprovessin com era nutricionalment el seu esmorzar i quines eren les variacions necessàries per equilibrar-lo.

Finalment havien de proposar esmorzars alternatius i que fossin nutricionalment correctes.

Activitat número 2 : Què contenen els aliments?

Objectius:

- Iniciar als alumnes en el concepte de nutrient i en el fet que els aliments contenen diferents nutrients.
- Comparar aliments respecte a la seva composició de nutrients
- Aprendre les diferències nutricionals entre diferents aliments

Temps: 30-60 minuts

Descripció de l'activitat:

Es feia una petita introducció teòrica sobre el concepte de nutrient i en les característiques de cada tipus de nutrient.

A partir d'unes taules de composició d'aliments es feien diversos tipus de comparacions a nivell nutricional entre diferents aliments.

S'introduïa el concepte d'aliment ric en nutrients i d'aliment pobre en nutrients.
Aquests conceptes es relacionaven amb l'activitat anterior sobre l'esmorzar correcte..

Activitat número 3: Anàlisi d'etiquetes

Objectius:

- Aprendre a llegir una etiqueta
- Conèixer quines característiques nutricionals tenen els aliments complementaris
- Crear opinió sobre els productes complementaris

Temps: 60 minuts.

Descripció de l'activitat:

Els dies anteriors, els alumnes recollien les etiquetes de diversos productes que consumien tal com caramels, pastissos, begudes ensucrades, etc...

Se'ls explicava quines característiques han de tenir les etiquetes que porten els aliments i es procedia a un buidat de les etiquetes que s'havien recollit. Després es contemplava quina era la composició nutricional indicades en les etiquetes i se'ls feia comparar aquesta composició amb la dels aliments estudiats en l'activitat anterior.

Finalment se'ls demanava l'opinió sobre quin creien que era la freqüència de consum recomanada per als aliments anomenats complementaris.

5.2. Intervencions a quart d'ESO

Les actuacions a nivell de quart d'ESO van ser programades amb l'objectiu d'intervenir directament sobre els hàbits alimentaris dels alumnes ja que els resultats obtinguts en l'enquesta inferien un elevat consum de llaminadures a l'hora de l'esbarjo així com una gran preocupació per l'estètica dominant. Aquests resultats podien ser deguts a la idea equivocada, per part dels alumnes, sobre el valor calòric i nutricional de les llaminadures que generaven un gran consum de les mateixes en front d'altres hàbits més correctes.

Per això es van dissenyar dues activitats relacionades amb la idea d'aconseguir un canvi d'hàbits a l'hora d'esmorzar i dues activitats relacionades amb l'estètica dominant i les seves repercussions en l'alimentació.

Activitat 1: Càlcul de les Kcal de l'esmorzar

Objectius:

- Conèixer quines aportacions calòriques donen diversos tipus d'esmorzars.
- Comparar a nivell calòric diversos esmorzars
- Reflexionar sobre quins són els esmorzars més saludables
- Valorar les característiques del propi esmorzar

Temps: 30-60 minuts

Descripció de l'activitat:

L'activitat començava amb un recordatori sobre els conceptes d'aliment, nutrient i energia i de quina energia i nutrients havia de contenir un esmorzar correcte

A partir de diferents exemples d'esmorzars i amb l'ajut d'una taula calòrica es comparaven l'aport d'energia subministrat pels esmorzars. Es comparaven després aquests esmorzars respecte a la seva qualitat nutricional i s'escollia quin era el més correcte dels esmorzars.

A partir del propi esmorzar es calculaven tant el contingut calòric com l'equilibri nutricional.

Activitat 2: Com esmorzem?

Objectius:

- Posar en comú com esmorza el grup classe i reflexionar sobre les mancances i els excessos que presenta.
- Fer el mateix amb el propi esmorzar

Temps : 60 minuts

Descripció de l'activitat:

Es distribuïa una petita enquesta per grups en la que es recollien dades sobre quants alumnes menjaven a l'hora de l'esbarjo, quants menjaven entrepans, quants menjaven llaminadures, quants diners gastaven en llaminadures, etc..

Es posava en comú els resultats i es generava un debat a l'aula sobre la quantitat de llaminadures que habitualment menjava el grup classe.

Amb l'ajut de l'activitat anterior es reflexionava sobre l'excés de llaminadures ingerides recordant el buit contingut nutricional d'aquest tipus d'aliment i el seu elevat contingut calòric.

Finalment es demanava l'opinió personal tant pel que feia als hàbits alimentaris del grup com pel que feia als propis hàbits alimentaris.

Activitat 3: Siluetes

Objectius:

- Explicar el que és la imatge i l'autoimatge
- Relacionar -ho amb el concepte d'autoestima
- Veure quines són les discrepàncies entre autoimatge real i autoimatge ideal
- Comparar els gusts de nois/es respecte a les Siluetes escollides
- Generar un debat sobre quines són les causes de les diferències entre sexes respecte a les siluetes

Temps : 30-60 minuts

Descripció de l'activitat:

L'activitat començava amb una introducció teòrica sobre el concepte d'imatge i d'autoestima. A continuació cada alumne escollia dins de les siluetes masculines/femenines, quina era la que pensava que tenia, quina era la que volia tenir i quina era la que considerava més atractiva pel sexe contrari.

S'iniciava una discussió al voltant de les coincidències o no entre les eleccions de cada individu.

Es comparaven les diferències entre els nois i les noies pel que fa a les siluetes escollides i s'obria un debat sobre el perquè d'aquestes diferències.

Activitat 4: Diferències estètiques al llarg del temps

Objectius:

- Remarcar els canvis estètics que s'esdevenen al llarg del temps
- Reflexionar sobre la importància de les característiques físiques en la vida de les persones
- Observar els riscos que comporta el seguir radicalment una determinada estètica

Temps: 30 minuts

Descripció de l'activitat:

A partir de les fotografies de tres dones de diferents èpoques del segle XX que representaven els cànons estètics de la seva època, es reflexionava sobre els canvis evolutius de la imatge corporal.

Es demanava als alumnes que escollissin una de les fotografies i que expressessin quines qualitats físiques i de caràcter creien que tenien les dones escollides.

Es remarcaven les diferències entre l'elecció feta majoritàriament pels nois i per les noies i s'obria un debat.

Es demanava que els alumnes busquessin altres personalitats conegudes que no responguessin a l'estètica actual i que malgrat això destaquessin en els seus camps respectius.

Finalment es relacionava amb l'activitat anterior per tal de donar recursos, sobretot a les noies, per poder superar la dictadura de l'estètica predominant.

6. Observacions en relació a les intervencions educatives

Primer d'ESO.

Els alumnes de primer d'ESO es van mostrar molt interessats en les activitats. La majoria va respondre sense dificultats a les activitats proposades cosa que indica que el tema els era conegut.

La polèmica més gran la va generar la tercera activitat en la qual es demanava l'opinió dels alumnes respecte als aliments complementaris. La majoria opinava que aquests aliments no s'haurien de prendre més enllà d'un cop per setmana, però confessaven que els agraden molt i que els resulta molt difícil prescindir-ne.

En acabar les activitats tots ells reconeixen que els han ensenyat com ha de ser un esmorzar equilibrat i per tant quins són els aliments recomanats i quins els que s'han de prendre amb moderació.

Quart d'ESO

Els alumnes de quart han rebut les activitats amb un gran interès i el nivell de participació ha estat òptim.

S'han mostrat molt sorpresos davant dels resultats que indiquen el grau de consum de llaminadures i *snacks* en totes les aules de quart. Tot i reconèixer que el problema era el mal ús dels diners que reben dels pares per comprar menjar a la cantina, la majoria no té massa clar la conveniència de modificar aquest hàbit. En finalitzar les dues primeres activitats sembla que augmenta el grau de conscienciació respecte a la nul·la qualitat alimentària d'aquest tipus d'aliment.

Les dues darreres activitats generen un profund debat al voltant de la importància de la pròpia imatge i de com no deixar que el cànon estètic dominant influeixi en el tipus d'alimentació que porten a terme. Les noies i els nois discuteixen sobre quina imatge és la més atractiva pel sexe oposat i arriben a la conclusió que no sempre és la mateixa. També es troben força exemples de persones conegudes en el món que no tenen una imatge d'acord amb l'estètica actual i que malgrat així han tingut un gran reconeixement social.

Globalment

L'efecte de les intervencions es pot considerar excel·lent a nivell de participació i d'encendre la polèmica al voltant de determinades opinions subjectives. El problema recau en què aquesta intervenció ha estat molt curta en el temps. Aquests tipus d'actuacions serveixen per posar de relleu el problema, però no per aconseguir un canvi real d'hàbits en els alumnes.

Es suggereix la possibilitat de preparar un projecte de salut dins del centre que prengués l'alimentació com a un dels temes preferents. Aquest projecte hauria d'aplicar-se a tota l'ESO i tenir una durada mínima de dos anys. En aquests dos anys es podria aconseguir una prevenció real per a evitar hàbits desestructurats (no esmorzar, o fer-ho incorrectament), a nivell de primer cicle d'ESO i un possible canvi d'hàbits a nivell de segon cicle de l'ESO. Per aconseguir aquests propòsits caldria, a més del projecte de salut, un compromís del centre pel que fa al tipus d'aliments que es venen a la cantina així com un major control dels pares d'allò que esmorzen els fills.

7. Conclusions del treball

- 1- El desdèjuni és més habitual en noies que en nois i té tendència a disminuir amb l'edat.
- 2- La majoria d'alumnes esmorza a mig matí.
- 3- Amb l'edat augmenta la tendència a comprar aquest esmorzar en la cantina del centre.
- 4- Es posa de manifest que el percentatge d'alumnes que no menja res en tot el matí és baix
- 5- Els alumnes que compren l'esmorzar són els que pitjor esmorzen.
- 6- Les noies manifesten un major interès per fer un esmorzar correcte així com un major coneixement sobre alimentació equilibrada que els nois, augmentant aquesta tendència amb l'edat.
- 7- L'estètica dominant és un factor de risc en tots els grups observats afectant particularment a les noies de 16 anys. En els alumnes de 12 anys el factor estètic afecta per igual nois i noies.
- 8- Els entrepans són el producte més consumit a escola tot i que un elevat percentatge d'alumnes de primer d'ESO els llença.
- 9- El consum de llet i fruita és millor en noies que en nois.
- 10- Amb l'edat augmenta el consum de llaminadures, *snacks*, pastisseria industrial i refrescos tipus Coca-cola.
- 11- Les llaminadures i *snacks* són més consumides per les noies mentre que la pastisseria industrial i els refrescos ho són pels nois.
- 12- Expressen haver tingut més informació institucional els alumnes de 12 anys que els de 16 anys.
- 13- En general els hàbits alimentaris són millors a primer que a quarts d'ESO encara que no queda clar quin són els factors determinants de les conductes alimentàries.
- 14- L'escola no té integrat dins del currículum l'educació per a la salut i no hi ha orientacions clares sobre els productes que es poden vendre o no a la cantina.
- 15- Es recomana elaborar un Projecte de Salut que contempli l'alimentació com a un dels temes preferents

8. Índex de taules i gràfics

Taula 1: Resultats de l'enquesta en nois de primer d'ESO

Taula 2: Resultats de l'enquesta en noies de primer d'ESO

Taula 3: Resultats de l'enquesta en nois de quart d'ESO

Taula 4: Resultats de l'enquesta en noies de quart d'ESO

Taula 5: Resultats enquesta sobre desdejuni habitual

Taula 6: Comparació de resultats entre preferències i coneixements a l'hora d'esmorzar

Taula 7: Freqüència diària de l'esmorzar en nois de primer d'ESO

Taula 8: Freqüència setmanal de l'esmorzar en nois de primer d'ESO

Taula 9: Freqüència diària de l'esmorzar en noies de primer d'ESO

Taula 10: Freqüència setmanal de l'esmorzar en noies de primer d'ESO

Taula 11: Freqüència diària de l'esmorzar en nois de quart d'ESO

Taula 12: Freqüència setmanal de l'esmorzar en nois de quart d'ESO

Taula 13: Freqüència diària de l'esmorzar en noies de quart d'ESO

Taula 14: Freqüència setmanal de l'esmorzar en noies de quart d'ESO

Gràfic 1: Percentatges de respostes afirmatives/negatives obtinguts en el primer bloc de l'enquesta en alumnes de primer d'ESO

Gràfic 2: Percentatges de respostes afirmatives/negatives obtinguts en el primer bloc de l'enquesta en alumnes de quart d'ESO

Gràfic 3: Percentatges de respostes afirmatives/negatives obtinguts en el segon bloc de l'enquesta en alumnes de primer d'ESO

Gràfic 4: Percentatges de respostes afirmatives/negatives obtinguts en el segon bloc de l'enquesta en alumnes de quart d'ESO

Gràfic 5: Percentatges de respostes afirmatives/negatives obtinguts en el tercer bloc de l'enquesta en alumnes de primer d'ESO

Gràfic 6: Percentatges de respostes afirmatives/negatives obtinguts en el tercer bloc de l'enquesta en alumnes de quart d'ESO

Gràfic 7: Percentatges de respostes afirmatives/negatives obtinguts en el quart bloc de l'enquesta en alumnes de primer d'ESO

Gràfic 8: Percentatges de respostes afirmatives/negatives obtinguts en el quart bloc de l'enquesta en alumnes de quart d'ESO

Gràfic 9: Percentatges d'aliments més consumits en el desdejuni habitual

Gràfic 10: Percentatges obtinguts en la comparació entre preferències i coneixements

Gràfic 11: Freqüència consum diària nois primer d'ESO

Gràfic 12: Freqüència consum diària noies primer d'ESO

Gràfic 13: Freqüència consum diària nois quart d'ESO

Gràfic 14: Freqüència consum diària noies quart d'ESO

Gràfic 15: Consum de laminadures

Gràfic 16: Consum d'entrepanes

Gràfic 17: Consum de pastisseria industrial

Gràfic 18: Freqüència consum setmanal nois primer d'ESO

Gràfic 19: Freqüència consum setmanal noies primer d'ESO

Gràfic 20: Freqüència consum setmanal nois quart d'ESO

Gràfic 21: Freqüència consum setmanal noies quart d'ESO

9. Índex d'annexos

Annex 1: Model d'enquesta sobre l'esmorzar

Annex 2: Model d'entrevista als alumnes

Annex 3: Model d'entrevista a la Coordinadora Pedagògica

Annex 4: Model d'entrevista a un expert en nutrició

Annex 5. Model d'activitats pedagògiques

10. Bibliografia

- AMATLLER MR, DOÑATE P, ROSET MA. *Tècniques alimentàries*. Biblioteca de Recursos Didàctics. Alhambra.1987.
- AMATLLER MR, DOÑATE P, ROSET MA. *Pràctiques d'alimentació i nutrició*. Barcelona: Amatller, Doñate, Roset, Editors. 1986.
- AMATLLER MR, PUIGDUETA I, QUER J, ROSET MA. *Alimentació i nutrició*. Quaderns d'educació per a la salut a l'escola. Programa d'educació per a la salut a l'escola. Departament d'Ensenyament. Generalitat de Catalunya. 1995
- AMATLLER MR. *Canvis dels hàbits alimentaris dels adolescents en el pas de Primària a Primer Cicle d'ESO*. Llicència d'estudis. 1999.
- ARANCETA J, PÉREZ C, SANTOLAYA J, GONDRA J. *Evolución de la ingesta dietética aportada con la ración del desayuno en los escolares de Bilbao (1984-1994)*. Nutrición Clínica 1997; XVI: 171-177
- ARANCETA J, PÉREZ C, VILADRICH M, SANTOLAYA J. *Evaluación de una campaña de promoción del desayuno en el medio escolar*. Arch. Pediatr 1989;40:25-28
- ARANCETA J. *Importancia del desayuno en la adecuación nutricional*. Revista de Nutrición Práctica Dietecom España. 1999; Abril: 23-27
- BONMATÍ I. *L'alimentació i els aliments*. Barcelona: AIABECA. 1991.
- COL·LEGI DE FARMACÈTICS DE BARCELONA. *Pla d'educació sanitària*. Barcelona. 1993.
- COL·LEGI OFICIAL DE FARMACÈUTICS DE BARCELONA. *Anàlisi descriptiva d'elements del comportament alimentari en la població d'11 a 13 anys de la província de Barcelona*. Projecte de la vocalia d'alimentació. 2000.
- DIRECCIÓ GENERAL DE SALUT PÚBLICA. COOR: SELLERES LL, PRATS R, PRATS B. *Salut jove*. Barcelona. 1999.
- LAFUENTE URDINGUIO P J, GÓMEZ PEREZ DE MENDIOLA F, IRURZUN ZUAZABAL E, PRECIADO RUIZ DE GAUNA M R, PARRA VINÓS H. *Patrón del desayuno en adolescentes: comparación de los resultados obtenidos en un recordatorio de 24 horas estructurado frente a no estructurado*. Aten Primaria 1999;23: 38-40
- MARTINEZ C, LANZAS M. *El desayuno de los escolares de educación secundaria obligatoria del municipio de Pinto*. Servicio de Salud Pública. Área 10. Insalud A. P. y Ayuntamiento de Pinto. 1999.

- MAS C, QUER J. *Estudis dels hàbits alimentaris en àpats no principals*. Barcelona: ACCA. 1983.
- POLLIT E, MATHEWS R. *Breakfast and cognition: an integrative summary*. Am J Clin Nutr 1998 ; 67 (4)
- POLLIT E. *Does breakfast make a difference in school?* J Am Diet Assoc 1993; 93: 886-891
- ROSET M A. *Una aproximació a l'organització i hàbits en els menjadors escolars de Catalunya*. Universitat de Barcelona, Divisió de Ciències de la Salut, Facultat de Farmàcia, Departament de Nutrició i Bromatologia. 1998
- ROSET MA. *Una aproximació a l'organització i hàbits alimentaris en els menjadors escolars de Catalunya*. Circular Farmacèutica. Vol 57. Número 43. 1999
- SERRA LL., ARANCETA J. *Desayuno y equilibrio alimentario. Estudio Enkid*. Masson.2000.

PÀGINES WEB CONSULTADES

- *Alimentació*, dins de Consells de Salut, Salut Jove. <http://www.gencat.es/sanitat/cat/cssj1.htm>
- *Campaign to Encourage Breakfast eating as NFU Survey Shows People are Missing Out*. Dins NFU-Press Releases. 21 gener 2000. <http://www.nfu.org.uk/>
- *Contribución del desayuno a la calidad de la alimentación diaria* dins Dieta y Salud. <http://www.kellogg-latino.com/nutricion/dieta-salut/articulo23.shtml>.
- *El desayuno*. <http://www.arneteducativa.co.ar/colegios>
- PAPAZIAN R. *Las Dietas en la Adolescencia*. U.S. Food and Drug Administration,1994. <http://www.fda.gov/opacom/catalog/dietsapn.html>
- POLLIT E. *Ayuno y Desayuno: Implicaciones para el Funcionamiento Cerebral y la Capacidad de Aprendizaje*. <http://www.kellogs-latino.com/nutricion/dieta-salut/articulo16.shtml>
- *Results of the ASFSA Breakfast Survey*. <http://asfsa.org/archive/students/bkresults.htm>
- RODRIGUEZ A, MARTÍNEZ JM, NOVALDOS JP, RUIZ MA, BENÍTEZ D. *Ejercicio Físico y Hábitos Alimentarios: un estudio en adolescentes de Cádiz*. <http://www.msc.es/revistas/resp/199901/ejercicio.htm>
- SHIMAI S, KAWABATA T, NISHIOKA N, HARUKI T. *Snacking behavior among elementary and junior high school students and its relationship to stress-coping*.

<http://healthgate.ncbi.com/getcontent.asp?Siteid=nbcid&docid=/medline/.../9658&doctype=>