



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultat d'Educació

Memòria del Treball de Fi de Grau

Proposta per millorar els berenars i els hàbits alimentaris dels alumnes en edat escolar.

Tomeu Cladera Guasp

Grau d'Educació Primària

Any acadèmic 2017 - 2018

DNI de l'alumne: 43188727V

Treball tutelat per Xavier Ponseti Verdaguer
Departament d' Educació Física

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació

Autor		Tutor	
Sí	No	Sí	No
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Paraules clau del treball:

Alimentació, salut, hàbits saludables, educació física, currículum.

Resum

En aquest treball de fi de grau, es pretén presentar l'obesitat i el sobrepès com dues malalties relacionades amb una mala alimentació de les persones. A vegades, aquesta mala alimentació és deguda a la falta d'organització del temps dels pares. Com ja sabem, la societat ha canviat molt i tant pares com mares treballen, i fins i tot alguns padrins, i això pot desencadenar a que els nostres fills berenin a l'escola amb el primer que trobem per casa degut a que no disposem del temps necessari per elaborar un menjar saludable pels nostres fills. En el marc teòric, s'explicaran els concepte d'obesitat i sobrepès entre d'altres, els estudis més significatius, estratègies de com els infants han de menjar correctament i quines propostes ha desenvolupat l'Estat per solucionar aquest problema.

El marc empíric, es plantejarà una proposta per tal de millorar l'alimentació dels infants a l'escola, més concretament als berenars de mig matí. Per això, s'elaboraran una sèrie de taller per fer veure tant a nins com a pares que berenar bé a l'escola pot ser una cosa senzilla, bona i divertida.

Paraules clau: alimentació, salut, hàbits saludables, educació física, currículum.

Abstract

This final thesis attempts to present obesity and overweight as two diseases related to people's bad nutrition. Sometimes, this bad diet derives from the parents' lack of organization of time. As it is well-known, society has changed a lot and both fathers and mothers work, and even some grandparents, and this can cause that our children eat at school whatever they have grabbed from home as their snack since parents and grandparents do not have enough time to prepare a healthy meal for our children. In the theoretical framework, the concepts of obesity and overweight will be explained, among others, the most relevant studies, strategies related to how children should eat properly and which proposals the State has developed to solve this problem.

The empirical framework will suggest a proposal to improve children's feeding at school, more specifically, in mid-morning snacks. To do so, a series of workshops will be elaborated to show both children and parents that having good snacks at school can be a simple, good and fun thing.

Keywords: nutrition, health, healthy habits, physical education, curriculum.

ÍNDEX:

1. INTRODUCCIÓ.....	4
2. OBJECTIUS DEL TREBALL.	5
3. MARC TEÒRIC.....	5
3.1 EL CONCEPTE D'ALIMENTACIÓ, SOBREPÈS I OBESITAT EN EDAT ESCOLAR.	5
3.2 CAUSES I COMORBILITAT DE L'OBESITAT EN EDAT ESCOLAR.	7
- MALALTIES ASSOCIADES.	9
3.3 CURRÍCULUM D'EDUCACIÓ FÍSICA.	13
3.4 ESTRATEGIES REALITZADES PER L'ESTAT.	14
- ESTRATEGIA NAOS.	14
- PROGRAMA PERSEO.	18
- PROGRAMA THAO-SALUD.	21
4. MARC EMPÍRIC.....	23
4.1 INTRODUCCIÓ.....	23
4.2 OBJECTIUS.	24
4.3 CONTEXTUALITZACIÓ.....	24
4.4 METODOLOGIA	25
4.5 PROPOSTA D'ACTIVITATS.	26
- ANTECEDENTS.....	26
- OBJECTIUS DELS TALLERS.....	28
- TALLER 1.	30
- TALLER 2.	30
- TALLER 3.	32
- TALLER 4.	33
- PRESA DE DADES DESPRÉS DELS TALLERS.....	36
4.6 CONCLUSIONS DE L'ESTUDI.	38
4.7 LIMITACIONS DE L'ESTUDI.	40
4.8 AVALUACIÓ DE LA PROPOSTA.....	41
5. CONCLUSIONS.....	41
6. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES.....	43
7. ANNEXES:.....	46
- ANNEXE 1:.....	46
- ANNEXE 2:.....	46

1. INTRODUCCIÓ.

A Espanya el 37,43% dels adults pateixen sobrepès i el 15% obesi­tat, a més a més, l'obesi­tat és una de les principals malalties cròniques que afecten a la salut de la població (Ballesteros, 2007). Com ja sabem, tant el sobrepès com l'obesi­tat són les epidèmies del segle XXI i poc a poc això ho estem notant a la societat, de tal manera que estam criant unes noves generacions on el 18,48% pateix sobrepès i el 9,13% pateix obesi­tat, és a dir, 1 de cada 4 nins espanyols té un excés de pes (Ballesteros, 2007).

Aquí hi apareix la problemàtica, estam criant unes noves generacions amb un índex alt amb sobrepès i obesi­tat, que aquests als ser adults hi cap la possibilitat que es mantinguin iguals. Generacions criades amb un índex alt de sobrepès i obesi­tat que al ser adults criaran a noves generacions amb pes i obesi­tat, i això seguirà, posant en perill a moltes persones (tant adults com infants) si no es fa res per evitar-ho. Per això, és necessari fer una intervenció a l'escola, ja que com diu el currículum, el programa NAOS, el programa PERSEO i el programa THAO, per millorar la nostra salut no només s'aconsegueix a través de l'activitat física, sinó que també a través de l'adquisició d'uns bons hàbits saludables alimentaris.

L'obesi­tat i el sobrepès es poden definir com unes malalties on hi ha un acumulament de teixit adipós (Bartrina, 2005). Aquestes poden ser degudes per la manca d'activitat física (sedentarisme), per una mala alimentació o per ambdues juntes. Però si parlem de mala alimentació podem culpar als pares, ja que els infants quan són petits no tenen autonomia per a poder cuinar i elaborar els seus propis menjars. Però els pares intenten excusar-se dient que no tenen el temps necessari per elaborar un menjar saludable pel seu fill i per això els hi donen el primer que troben a casa o allò que és més ràpid i bo de fer.

Per això, aquest treball d'investigació serveix per informar i ensenyar a tant a famílies com a fills que menjar correctament no ens duu tanta feina ni hi hem d'invertir una gran quantitat de temps. També s'ensenyarà a pares i fills una sèrie de recomanacions per mantenir un alimentació saludable, i una sèrie de berenars saludables per dur a l'escola i que es poden elaborar a casa d'una manera molt senzilla i divertida.

2. OBJECTIUS DEL TREBALL.

- Conscienciar a les famílies de la necessitat de portar una vida saludable.
- Ensenyar a les famílies diferents berenars saludables per dur a l'escola.
- Informar sobre com s'ha de mantenir una alimentació saludable tant a pares com a nins.
- Fomentar hàbits saludables als infants per així portar de manera adequada una vida saludable.

3. MARC TEÒRIC.

3.1 EL CONCEPTE D'ALIMENTACIÓ, SOBREPÈS I OBESITAT EN EDAT ESCOLAR.

La nutrició humana s'entén com un procés en el qual les persones utilitzen els aliments com a font d'energia, creixement i funcionament normal dels òrgans i teixits (Velásquez, 2006).

L'alimentació és un procés que comença amb el cultiu de l'aliment, la selecció, la preparació i el consum d'aquest aliment (Izquierdo, Armenteros, Lancés i Martín, 2004). Per això, existeixen moltes malalties relacionades amb l'alimentació que es poden evitar i preveure a través d'una alimentació saludable.

Segons Izquierdo et al. (2004), una alimentació saludable consisteix en la combinació de diferents aliments d'una forma equilibrada, la qual satisfà la demanda nutritiva del nostre cos per un correcte creixement i desenvolupament de les capacitats físiques i intel·lectuals. Aquesta varietat ve donada per una selecció de tot tipus d'aliments on tenen prioritat els vegetals i les fruites.

Com s'ha dit abans, el no mantenir una alimentació saludable i altres factors, com el sedentarisme, poden desencadenar en malalties com el sobrepès i l'obesitat, entre d'altres.

Actualment, el sobrepès i l'obesitat infantil va en augment en els països desenvolupats, constituint la malaltia nutricional més predominant. Per tant, aquesta malaltia reporta repercussions significatives a la salut de nins a curt i llarg termini (Villagrán, Rodríguez, Novalbos, Martínez i Lechuga, 2010).

Per això, entenem l'obesitat i el sobrepès com una condició complexa multifactorial, amb un component genètic i ambiental, que es caracteritza per una alta proporció de greix corporal al cos. Aquesta acumulació de greix en edat escolar persisteix durant l'adolescència (Poletti i Barrios, 2003). També, l'obesitat i el sobrepès són un gran causant de depressió, pèrdua d'autoestima i l'alteració de la imatge corporal.

A més, l'obesitat i el sobrepès són un problema de salut pública prioritari degut, per una part, a al gran nombre de persones afectades i per altra banda, a les greus conseqüències que té sobre la salut (Rodríguez, López, López i Ortega, 2011).

Segons Cahiz i Foz (2002), l'obesitat es pot classificar en tres grups:

1. **Obesitat etiològica:** és aquella obesitat deguda a una alteració de la regulació del pes. En aquest grup hi podem afegir l'obesitat d'origen endocrinològic, genètic i l'ocasionat per medicaments.
2. **Obesitat segons el IMC:** aquesta classificació estableix un índex que relaciona el pes de l'individu amb la seva altura elevada al quadrat. Aquest criteri de classificació no és perfecte però és suficientment indicatiu del grau d'obesitat i aquest es pot obtenir de manera molt fàcil. Aquesta és la taula elaborada per el SEEDO (Societat Espanyola per l'Estudi de l'Obesitat):

Valores límites del IMC	
< 18,5	Peso insuficiente
18,5 - 24,9	Normopeso
25 - 26,9	Sobrepeso grado I
27 - 29,9	Sobrepeso grado II (preobesidad)
30 - 34,9	Obesidad de tipo I
35 - 39,9	Obesidad de tipo II
40 - 49,9	Obesidad de tipo III (mórbida)
> 50	Obesidad de tipo IV (extrema)

IMC = Peso (kg) / Altura² (m)

*Taula 1: Classificació de l'obesitat i el sobreprès segons el IMC (SEEDO, 2000).
Font: Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad.*

3. **Obesitat segons la disposició topogràfica de l'acumulació de greix:** el greix es pot acumular en la part superior del cos (més propi en els homes) i en la part inferior del cos (més propi en les dones). Als homes el greix s'acumula sobretot en la cara, la regió cervical, el tronc i la part abdominal. Mentre que a les dones el greix s'acumula als malucs, els glutis i les cuixes.

3.2 CAUSES I COMORBILITAT DE L'OBESITAT EN EDAT ESCOLAR.

L'obesitat actualment representa una pandèmia que afecta a més de 300 milions de persones en el món (Villa, Escobendo i Méndez-Sánchez, 2004). Les dues grans causes d'aquesta pandèmia són el sedentarisme i la mala alimentació, però també hi ha altres factors com els genètics, els biològics i el psicològics (Rodríguez, 2006).

Com s'ha dit, els dos factors més importants són el sedentarisme i la mala alimentació dels infants. En el sedentarisme podem destacar la gran disponibilitat de temps lliure que els nins passen davant el televisor com entreteniment. A més, amb el gran procés d'urbanització dels pobles i ciutats, hi ha hagut un disminució de la freqüència i duració de les activitats físiques quotidianes dels nins (Rodríguez, 2006).

Sobre la mala alimentació, hi podem destacar els factors socioculturals o ambientals, que es poden relacionar amb la disponibilitat d'aliments, els hàbits alimentaris i els estils de vida de les famílies (Achor, Benítez, Brac i Barslund, 2007).

Però a través de diversos estudis s'ha comprovat que també hi pot haver altres factors que influeixin en l'obesitat de les persones. Segons Borràs i Ugarriza (2012), hi ha diferents línies d'investigació que poden aportar evidències dels factors que influeixen sobre l'obesitat infantil. Aquests factors són:

- **Infeccions:** existeix la possibilitat de que el teixit adipós s'expandeixi per tot el cos degut a certes infeccions.
- **Epigenètica:** els mecanismes epigenètics (factors que influeixen en la genètica) són susceptibles a les influències del medi ambient. Com s'ha pogut veure, hi ha hagut alguns factors ambientals que han anat augmentat les darreres dècades que són proporcionalment pertorbadors dels mecanismes epigenètics que controlen la regulació del pes corporal. Això vol dir, que hi ha molts de factors ambientals que influeixen fortament sobre els mecanismes epigenètics que regulen el pes corporal.
- **Edat materna:** l'edat mitjana d'embaràs ha augmentat en tot el món, en conseqüència, l'edat mitjana de mares primerenques també ha augmentat. Això ha causat un impacte sobre l'estructura social i els efectes de les famílies tradicionals. Degut a aquests canvis socials, l'atenció als nins, el tipus de dieta subministrada i la quantitat d'activitat física ha canviat i la taxa d'obesitat infantil i adolescent ha augmentat.
- **L'aparellament selectiu:** en l'aparellament selectiu entre persones amb obesitat existeix una possibilitat d'augmentar la predisposició genètica d'obesitat en els seus descendents.

- **Medicaments:** l'augment de pes també s'associa amb diversos medicaments d'ús comú. A través de diversos estudis s'ha reconegut que alguns dels medicaments més receptats poden causar un augment significatiu en les persones.
- **MALALTIES ASSOCIADES.**

Diversos estudis han analitzat l'impacte de l'obesitat en relació a la mortalitat. A la Taula 2 es pot veure l'increment del risc de mortalitat en ambdós sexes.

Mortalitat segon la variació de pes, sent 100 per als pesos promitjos.		
Sobrepès	Homes	Dones
20%	121	123
30%	137	138
40%	162	163
50%	210	

Taula 2: increment del risc de mortalitat en ambdós sexes.

Font: American Cancer Society.

En la Taula 3, es poden veure els riscos de mortalitat en homes segon diferents patologies.

Increment del risc de mortalitat segons l'obesitat en homes, considerant 100 per als pesos promitjos.		
	Pes 20% més sobre la mitjana.	Pes 40% més sobre la mitjana.
Malaltia coronaria	128	175
Ac. Vascular cerebral	116	191
Diabetis	210	300
Càncer	105	124

Taula 3: Increment del risc de mortalitat en homes en diferents patologies.

Font: American Cancer Society.

Com es pot veure en les taules, el major efecte de mortalitat s'observa en la mort a través de malalties derivades de l'obesitat. El major nombre de morts degut a una malaltia associada a l'obesitat és a causa de la diabetis.

En aquest apartat s'explicaran les malalties associades a l'obesitat. Segons Alvarenga i González-García (2001) les malalties degudes o associades a l'obesitat es poden classificar de la següent manera:

1. Cardiovasculars i respiratòries.

Dintre d'aquest grup totes les malalties estan relacionades amb la hipertensió arterial, així com altres problemes cardiovasculars com la isquèmia o la insuficiència cardíaca.

També, dintre d'aquest grup hi trobem:

- **Síndrome d'Apnea Obstructiva del Somni (SAOS):** aquest síndrome és molt freqüent en pacients amb obesitat extrema, on aquesta obstrueix les vies respiratòries superiors durant el somni. Durant aquesta apnea s'incrementa la pressió arterial.
- **Síndrome de Pickwick:** en aquest síndrome, l'obesitat desencadena una restricció del volum pulmonar i aquest condueix a una disminució de l'oxigen arterial. Aquest síndrome empitjora quan la persona es fica al llit, ja que la pressió abdominal augmenta i encara disminueix més el volum d'oxigen arterial.

2. Endocrinològiques.

Segons Alvarenga i González-García (2001), l'obesitat està molt relacionada amb alteracions de tipus menstruals. És a dir, l'obesitat s'associa sobre la funció reproductiva. A les dones, l'obesitat pot afectar als ovaris, mentre que als homes, una obesitat extrema pot afectar als testicles i disminuir el nivell de testosterona.

3. Diabetis.

La diabetis tipus 2 és la més associada amb l'obesitat. Uns graus moderats d'obesitat poden elevar el risc de diabetis fins a 10 vegades, i el risc pot anar augmentant així com vagi augmentant també el grau d'obesitat (Gurruchaga, 2018).

En un estudi que estudi que es va fer el 1993, es va determinar que les persones que tenien un IMC entre el 25 i 29, el risc era 1.7 vegades més alt que els que tenien un IMC menor a 25. En un IMC entre 30 i 35 el risc era de 2,4 vegades major i els que tenint un IMC superior a 35, el risc era 2,7 vegades major als que tenien l'IMC menor a 25 (Alvarenga i González-García, 2001).

Podem dir, que la diabetis és la malaltia més freqüent en persones amb obesitat, però que aquesta es pot dur molt controlada si hi ha una reducció de pes.

4. Alteracions musculoesquelètiques.

Aquestes alteracions musculoesquelètiques associades a l'obesitat es poden observar ja des de la infància. Dintre d'aquestes alteracions, segons Alvarenga i González.García (2001), la que més afecta als adults és la osteoartrosis.

També, degut a l'obesitat, es poden desenvolupar deformitats articulars a les articulacions dels membres inferiors (genolls, turmells, peus...). Les alteracions articulars més freqüents són als genolls i les menys freqüents als malucs.

La osteoartrosis als genolls és el resultat del desgast dels cartílags articulars degut al augment de pes. Això, altera l'estructura articular i la torna més aspre i fràgil, del tal manera que l'espai intrarticular va disminuint fins a arribar a tocar os amb os. Això, deteriora ràpidament el moviment i la funció de l'articulació (Alvarenga i González-García, 2001).

5. Càncer.

La insulina com a factor estimulant en la mitosis cel·lular s'ha considerat com la major causa de rics de càncer a persones amb obesitat. Però també, factors nutricionals, medicaments o el mateix ambient poden ajudar a contribuir aquesta malaltia.

Segons un estudi fet per Alvarenga i González-García l'any 2001, va demostrar que la freqüència de càncer endometrial és casi el doble a dones amb obesitat (IMC comprès entre 25 i 29) que a dones primes.

Dintre del càncer, hi podem trobar tumors malignes de còlon, recte, pròstata, ovaris, endometri, pit i vesícula biliar.

6. Dermatològiques.

Els estudis relacionats amb problemes dermatològics són pocs, però segons Barja, Arteaga, Acosta, Hodgson i Isabel (2003) diuen que la malaltia dermatològica que s'associa més a l'obesitat és la acantosis nigricans, un reflex de resistència a la insulina. Aquesta malaltia té una prevalença del 29% en nins amb obesitat.

7. Altres.

Les malalties descrites anteriorment, són les més freqüents a persones amb obesitat. Però també hi trobem altres malalties com:

- Cardiopatia isquèmica.
- Insuficiència venosa en extremitats inferiors.
- Gota.
- Accidents cerebrovasculars.
- Malalties digestives com la litiasis biliar.
- Trastorns psicològics.
- Tumors malignes.

3.3 CURRÍCULUM D'EDUCACIÓ FÍSICA.

En aquest apartat, es comentarà sobre de quina manera apareix el tema de l'alimentació i tot el que està relacionat amb aquesta en el Currículum d'Educació Física de les Illes Balears de la LOMCE elaborat per la Conselleria d'Educació (2014). S'ha decidit utilitzar el Currículum d'Educació Física, ja que és l'únic apartat de tots els Currículums que parla sobre la vida saludable.

Segons la Conselleria d'Educació (2014), l'educació física té com a finalitat a la millora de la qualitat de vida a través de la competència motriu. Aquí el Currículum només fa referència a la millora de la qualitat de vida a través del moviment, però es deixa una part molt important per obtenir una qualitat de vida, que és l'alimentació.

A més, sobre els hàbits saludables, només ens diu que el 80% d'alumnes no practica esport a fora de l'escola. Però, mantenir uns hàbits saludables no només es practicar una activitat física fora de l'escola, sinó que dintre d'aquests hàbits saludables també hi ha d'aparèixer l'alimentació saludable. Per tant, podem dir, que mantenir uns hàbits saludables és alimentar-se de manera saludable i practicar esport constantment.

Degut a tot això, en el Bloc 4 (Activitat Física i Salut) del Currículum d'Educació Física de les Illes Balears, només es parla en un contingut sobre alimentació i d'una manera molt breu. El contingut esmentat anteriorment és el següent: *“La cura del cos. Adquisició d'hàbits de descans, d'alimentació, posturals, de relaxació i d'exercicis saludables, i consolidació d'hàbits d'higiene corporals”*. Com es pot veure clarament, ens parla d'adquisició de diferents hàbits, en els quals hi apareix l'alimentació, però com que el Currículum està tant enfocat en la competència motriu, als hàbits d'alimentació saludable no s'hi dedica gaire temps, per no dir gens.

En resum , podem veure com el tema de l'alimentació i els hàbits saludables relacionats en alimentació no és un tema que en el Currículum es doni molta importància, però que en realitat si ho és. Està clar que hem de potenciar una vida allunyada del sedentarisme, però també hem d'ensenyar als nostres alumnes com mantenir una alimentació saludable

per guanyar-hi en qualitat de vida, per això crec en la necessitat de refer els continguts del currículum i donar la importància que es mereix l'alimentació. Avui en dia, hi ha molt de nins que practiquen esports però tenen obesitat o sobrepès, això és degut a que la seva alimentació no és la adequada. Per tant, no basta només en practicar esport, també han de conèixer el que és una alimentació saludable i intentar dur-la a terme.

3.4 ESTRATEGIES REALITZADES PER L'ESTAT.

En aquest apartat es comentaran i es valoraran les estratègies que s'han realitzat a través del Ministeri de Sanitat i Consum per millorar els hàbits saludables dels infants. També es compararan aquestes estratègies entre elles i podrem veure quins punts comparteixen.

Després d'una recerca exhaustiva, s'han trobat la Estratègia NAOS (2005). A partir d'aquesta estratègia de millora d'hàbits saludables, apareixen dos programes com són el Programa PERSEO (2008) dedicades per alumnes de Primària i el Programa THAO-SALUD (2007), aquesta està enfocada tant per a nins de 3 a 12 anys com un programa específic per a nins de 0 a 3 anys.

- ESTRATEGIA NAOS.

La Estratègia NAOS (Nutrició, Activitat física, prevenció d'Obesitat i Salut) va ser posada en marxa el 2005 pel Ministeri de Salut i Consum (Ballesteros, 2007) degut als alts índex de sobrepès i obesitat en la societat espanyola. Ballesteros (2007) diu que la prevalença d'obesitat infantil és del 9,13% i un 18,48% de sobrepès.

Aquesta estratègia té com a objectiu sensibilitzar a la societat sobre el problema que l'obesitat representa per a la salut. També intenta impulsar aquelles solucions i iniciatives, tant públiques com privades, que ajudin a la societat a millorar o establir els hàbits saludables. A més, s'està intentant que aquesta estratègia no només estigui en els àmbits de sanitat i educació, sinó que també entri en altres sectors de la societat (empreses

alimentàries, publicistes, esportistes, cuiners famosos...), per així disminuir les xifres d'obesitat i sobrepès, tant en adults com en infants.

Segons el Ministeri de Salut i Consum (2005), l'Estratègia NAOS té com a objectiu principals els següents punts:

- Fomentar polítiques i plans d'acció destinats a la millora dels hàbits alimentaris i augmentar l'activitat física de la població.
- Sensibilitzar i informar a la població de l'impacte positiu que té una alimentació equilibrada i la pràctica regular de l'activitat física.
- Promoure l'educació nutricional en el medi familiar, escolar i comunitari.
- Estimular la pràctica de l'activitat física regular en la població, amb un especial èmfasi en els escolars.
- Propiciar una col·laboració amb les empreses del sector alimentari per promoure la producció i distribució de productes que contribueixin a una alimentació més sana i equilibrada.
- Sensibilitzar als professionals del Sistema Nacional de Salut per impulsar la detecció sistemàtica de l'obesitat i el sobrepès a la població.
- Realitzar el seguiment de les mesures proposades i la avaluació dels resultats obtinguts a través de l'Estratègia.

Dels següents objectius plantejats per a la Estratègia NAOS, ens intentarem centrar només en aquells que facin referència a la millora d'hàbits saludables relacionats amb l'alimentació. La millora dels hàbits en relació a la millora d'activitat física també són molt importants, però per aquest treball només ens centrarem en els hàbits saludables relacionats en l'alimentació.

Per tant, els objectius que ens interessin a nosaltres són els següents:

- Fomentar polítiques i plans d'acció destinats a la millora dels hàbits alimentaris.
- Sensibilitzar i informar a la població de l'impacte positiu que té una alimentació equilibrada.

- Promoure l'educació nutricional en el medi familiar, escolar i comunitari.
- Propiciar una col·laboració amb les empreses del sector alimentari per promoure la producció i distribució de productes que contribueixin a una alimentació més sana i equilibrada.

A més, també prenem com a objectiu fonamental el seguiment de les mesures proposades, per tal de veure si tot el que estam proposant està servint a les persones o no. Per això, també hi afegim aquest objectiu de la Estratègia NAOS:

- Realitzar el seguiment de les mesures proposades i la avaluació dels resultats obtinguts a través de l'Estratègia.

Segons el Ministeri de Salut i Consum (2005), la Estratègia NAOS intenta intervenir en diferents àmbits. Aquest són: àmbit familiar i comunitari, àmbit escolar, àmbit empresarial i àmbit sanitari.

ÀMBIT	OBJECTIU
Àmbit familiar i comunitari	Sensibilitzar i informar a la població de l'impacte positiu que té una alimentació equilibrada.
Àmbit escolar	Oferir oportunitats per formar als nins sobre els hàbits alimentaris saludables
Àmbit empresarial	Prevenció de l'obesitat i el sobrepès tant de la indústria alimentaria promovent productes més saludables que contribueixin a una alimentació més sana i equilibrada.
Àmbit sanitari	Sensibilitzar al personal d'Atenció Primària sobre la importància del sobrepès i l'obesitat com a malaltia crònica i que

	requereixen la mateixa atenció que altres malalties.
--	--

Treballar des del punt de vista de tots aquests àmbits és una part essencial per poder dur a terme aquest projecte endavant. Si un dels àmbits esmentats anteriorment no s'implica amb el projecte, ens serà molt difícil treballar i assolir els objectius que ens planteja la Estratègia NAOS, per tant, necessitem que tothom aportí el màxim possible per fer això possible i millorar la salut dels infants.

L'Estratègia NAOS té com a objectiu sensibilitzar a les persones de la "epidèmia" del segle XXI, l'obesitat. Per això, el que s'intenta a través d'aquest programa impulsat per l'Estat és frenar i minvar el nombre de nins amb sobrepès i obesitat al nostre país. Per això, des de l'Estat, s'estan acceptant propostes tant públiques com privades on l'objectiu principal sigui millorar la salut dels nins. Aquesta estratègia toca tant els temes del sedentarisme com el de la millora d'hàbits saludables en alimentació, però per aquest treball ens centrarem únicament en l'alimentació dels infants.

A més, aquesta estratègia avarca diferents àmbits, però els que a nosaltres ens interessin són els àmbits escolars i familiars, ja que amb l'ajuda de l'escola volem intentar arribar a les famílies perquè es conscienciïn de la necessitat de millorar els hàbits en alimentació. També, des de l'escola, es pretén mostrar diferents recursos i oferir diverses ajudes, tant als pares com als fills per millorar els seus hàbits.

Crec que la proposta d'aquest programa era molt necessari, ja que avui en dia l'obesitat és una malaltia que està a la volta de la cantonada, i que si no hi dediquem una mica de temps, el dia de demà, el percentatge de sobrepès i obesitat infantil s'hauran duplicat.

- PROGRAMA PERSEO.

El Programa PERSEO (2008) en el marc de la Estratègia NAOS és una iniciativa del Ministeri de Salut i Consum en col·laboració amb el Ministeri d'Educació i Ciència i la Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (AESAN). Aquest projecte va dirigit a alumnes d'entre 6 i 10 anys on ja s'hi ha adherit 67 centres de tot Espanya (Bartrina, 2013).

Segons Bartrina (2013), el Programa PERSEO és un projecte on intenta promocionar hàbits d'alimentació i d'activitat física saludable en el medi escolar i en l'entorn familiar per prevenir l'obesitat. El principal objectiu del Programa PERSEO és ensenyar als escolars les característiques de la alimentació saludable (Ballesteros, 2007). Tot això es fa a través de la elaboració i el consum d'uns menús pels menjadors escolars i a la estimulació de la pràctica d'esport i activitat física.

Els objectius del Programa PERSEO relacionats amb l'alimentació són els següents:

- Promoure l'adquisició d'hàbits alimentaris saludables i estimular la pràctica d'activitat física regular entre els escolars, per preveure l'aparició d'obesitat i altres malalties.
- Detectar de manera ràpida l'obesitat i evitar que progressi a través d'avaluacions clíniques realitzades per professionals sanitaris d'atenció primària.
- Sensibilitzar a la societat i sobretot a l'entorn escolar de la importància que els educadors tenen en aquest camp.
- Crear un entorn escolar i familiar que afavoreixi una alimentació equilibrada i la pràctica freqüent d'activitat física.
- Dissenyar indicadors senzills avaluable.

Els objectius específics del Programa PERSEO (2008) són els següents:

- Distribuir adequadament la ingesta alimentària al llarg del dia.
- Disminuir la ingesta de grasses no saludables i sucres.
- Augmentar el consum diari de fruita i verdures.
- Promoure el consum d'aigua com a beguda.
- Promoure la pràctica habitual d'activitat física.
- Reduir el temps dedicat a la televisió, videojocs i ordenadors.

Igual que la Estratègia NAOS, el Programa PERSEO també es centra en l'activitat física, però per aquest projecte el que més ens interessa és allò relacionat amb els hàbits saludables de l'alimentació. Per aquest motiu, obviarem els objectius relacionats amb l'activitat física, encara que són iguals d'importants, i només ens centrarem amb aquells relacionats amb dur una alimentació saludable. Per tant, els objectius tant general com específics del Programa PERSEO (2008) estan adaptats al nostre projecte. Aquests seran els nostres objectius generals adaptats:

- Promoure l'adquisició d'hàbits alimentaris saludables per preveure l'aparició d'obesitat i altres malalties.
- Detectar de manera ràpida l'obesitat i evitar que progressi a través d'avaluacions clíniques realitzades per professionals sanitaris d'atenció primària.
- Sensibilitzar a la societat i sobretot a l'entorn escolar de la importància que els educadors tenen en aquest camp.
- Crear un entorn escolar i familiar que afavoreixi una alimentació equilibrada.

Aquests són els objectius específics adaptats:

- Dissenyar indicadors senzills avaluables.
- Distribuir adequadament la ingesta alimentària al llarg del dia.
- Disminuir la ingesta de grasses no saludables i sucres.
- Augmentar el consum diari de fruita i verdures.
- Promoure el consum d'aigua com a beguda.

A més, Segons Sánchez (2014), els àmbits d'actuació del programa PERSEO són els següents:

- Alumnes y famílies.
- AMPIMA
- Equips directius.
- Personal sanitari.
- Menjadors escolars.

Per tant, a través d'aquests objectius, la unió entre tots els àmbits d'actuació del programa i les guies i ajudes que s'ofereixen per als professors, famílies i altres persones involucrades amb el programa, es volen promoure uns hàbits alimentaris saludables per tal d'evitar i reduir els índex d'obesitat en infants.

En resum, el Programa PERSEO és un programa que es va desenvolupar a partir de l'Estratègia NAOS. Aquest programa avarca als nins amb edats compreses entre 6 i 10 anys, on els seus objectius és evitar el sedentarisme (augment d'activitat física en nins i nines) i la millora dels seus hàbits.

Una cosa molt bona que intenta dur a terme aquest programa, és l'augment d'ingesta de fruita en infants i disminuir la ingesta de greixos no saludables i sucres. És una iniciativa molt bona, ja que molts dels aliments que consumeixen els nins porten una gran quantitat d'aquests nutrients.

A partir dels objectius plantejats en aquest programa, el que s'intentarà, és augmentar el consum de fruita als centres escolars i disminuir el consum de sucres i greixos, ja sigui als menjadors o als berenars que duen els infants a l'escola. És necessari, que tant l'escola com les famílies donin un bon exemple als seus fills i alumnes i els han de conduir per el bon camí, per tant, també és necessari informar-los de quins són els bons hàbits i quines possibles estratègies hi ha per augmentar el consum de menjar saludable als centres i a les seves cases.

Una part que no m'acaba d'agradar del projecte, és que els alumnes que es beneficien d'aquest només van de 6 a 10 anys. Crec que s'hauria d'intervenir a edats més primerenques (3-4 anys) per així crear un hàbit saludable des de ben petits. Per als més grans, continuaria també en la millora d'hàbits saludables, ja que estan en un període de creixement molt important i depenent de quins aliments es consumeixin, el creixement es pot veure afectat.

- PROGRAMA THAO-SALUD.

El programa THAO-SALUD , a més del programa PERSEO, és una proposta que va encaminada a la millora de la salut i a la prevenció de malalties com el sobrepès i l'obesitat en els nins. Aquest programa es va posar en marxa a partir del programa EPODE que es va iniciar a França el 2004 (Sánchez, 2014).

El programa THAO-SALUD va començar l'any 2007 i es basa en la promoció d'hàbits saludables a nins escolaritzats d'entre 3 i 12 anys. També, s'han posat en marxa un programa específic per a nins de 0 a 3 anys (Sánchez, 2014). El que es pretén treballar amb els nins és evitar que apareixi un augment de pes en nins i reduir l'augment de pes en nins detectats amb obesitat i sobrepès.

Segons Casas (2011), coordinador del Programa Thaos-Salud, hi ha més de 120 ciutats i 1 milló de persones involucrades amb el programa. La filosofia/objectius d'aquest programa és la següent:

- Promoure canvis saludables dels estils de vida dels nins i els seus familiars:
 - Promoure una alimentació sana, equilibrada i assequible.
 - Lluitar contra el sedentarisme i incitar als nins i a les famílies a ser menys sedentaris.
- Accions de proximitat, concretes i visibles.

Com s'ha especificat abans, aquest programa també inclou a nins amb edat compreses entre 0 i 3 anys. Per tant, és una diferència bastant visible entre l'Estrategia NAOS i el Programa PERSEO.

Els nivells d'intervenció del Programa Thao-Salud són els següents (Casas, 2011):

- Pares i famílies.
- Personal sanitari.
- Ciutats.
- Associacions.

- Restauració social.
- Agents econòmics.

Però el principal objectiu d'intervenció del Programa Thao-Salud són els infants i els pares.

Aquest programa també està enfocat a la millora d'hàbits saludables en infants, però en aquest cas, a nins d'edat entre 3 i 12 anys. És una bona iniciativa ja que els nins des de ben petits coneixen i estableixen uns hàbits saludables. Com més petits siguin els infants quan aprenen aquests hàbits, més probabilitat hi ha que en un futur aquests hàbits es mantinguin, per això, és millor començar a actuar en edats més primerenques.

És molt interessant veure com aquest projecte també dona suports a nins amb una edat de 0 a 3 anys. Com s'ha dit, com més petits siguin els nins quan els hi ensenyem uns hàbits, major probabilitat que en un futur segueixin amb aquests hàbits.

Els objectius d'aquest projecte són molt bàsics i fonamentals, lluitar contra el sedentarisme i promoure una alimentació sana, equilibrada i assequible. A partir d'aquí, podem guiar als nins cap a la millora dels hàbits.

Una part important, a la qual aquest projecte hi fa referència, és a les famílies, ja que sense l'ajuda d'aquests intentar inculcar uns hàbits saludables als nins seria molt difícil. Un altre sector que també és molt important, és el de la restauració. És una molt bona idea incitar als restaurants a començar a elaborar un menjar molt més saludable per a totes les persones.

En conclusió, tots els projectes estan molt bé ja que intenten incitar a millorar els hàbits dels nins i nines, però no només serveix que quedi damunt el paper, aquestes idees s'han d'aportar a la vida real i quin millor lloc com l'escola per ensenyar a les famílies com seguir uns hàbits saludables per mantenir una vida saludable.

4. MARC EMPÍRIC.

4.1 INTRODUCCIÓ.

A Espanya apareixen greus problemes derivats d'una alimentació poc saludable, segons Ballesteros (2007) 1 de cada 4 nins pateix un excés de pes. Una de les causes d'aquest excés de pes en infants, és degut a la falta d'educació en alimentació saludable a les escoles i a la mala alimentació que reben els nins en les ses cases (Salinas, Montenegro, González i Lera, 2014). Degut a aquest problema, sorgeix la necessitat d'incorporar els temes d'alimentació i nutrició a les escoles, per així intentar educar i ensenyar a pares, nins i professors els hàbits en alimentació saludable.

El mantenir uns mals hàbits en alimentació, es pot veure clarament a través dels diferents berenars que porten els alumnes a l'escola. Aquests berenars estan elaborats pels seus pares, que al desconèixer el que és una bona alimentació, donen qualsevol cosa per menjar als seus fills a l'escola (manca de fruit, brioixeria industrial, precuinats...). Per tal que aquesta situació no vagi en augment, el que s'intentarà a través d'aquest estudi, és donar a conèixer els hàbits saludables en alimentació i intentar millorar l'alimentació (berenars) dels nins a les escoles.

El present estudi és un projecte per informar, conscienciar, ensenyar i millorar els hàbits saludables en alimentació, tant a pares, nins com professors. L'objectiu d'aquest projecte, com s'ha dit abans, és aconseguir inculcar i millorar els hàbits alimentaris dels nins i nines del centre i intentar disminuir el nivell d'obesitat i sobrepès per així guanyar en qualitat de vida. Tot això s'intentarà aconseguir a través de diversos tallers que es desenvoluparan al llarg del curs on els alumnes seran els principals protagonistes i on tant pares, professors i alumnes hi tindran un paper molt important.

4.2 OBJECTIUS.

Els objectius generals que volem treballar en aquesta proposta d'activitats per millorar els hàbits alimentaris dels nins són els següents:

- Promoure l'adquisició d'hàbits alimentaris saludables a nins i nines en edat escolar per preveure l'aparició d'obesitat i altres malalties.
- Sensibilitzar a l'entorn escolar de la importància que els educadors tenen en aquest camp.
- Promoure un entorn escolar i familiar que afavoreixi una alimentació equilibrada.
- Informar a les famílies de l'impacte positiu que té una alimentació equilibrada.

Aquests objectius van en relació a l'Estratègia NAOS i el Programa PERSEO, però s'han adaptat al nostre projecte. Després, dintre de cada taller, s'hi troben els objectius que es pretenen treballar de manera més concreta.

4.3 CONTEXTUALITZACIÓ.

Ens trobem al centre CEIP Pere Rosselló i Oliver d'Alaró. El grup diana amb el que treballarem són els alumnes de 6è A. La classe està composta per 15 alumnes, 6 nins i 9 nines. S'ha elegit aquest grup d'alumnes ja que en les segones pràctiques que vaig fer, vaig començar a treballar amb aquest grup sobre aquest tema.

Una de les tasques que vaig fer durant aquestes pràctiques va ser anar anotant durant 29 dies allò que els alumnes duien per berenar cada dia. A partir d'aquí, la meua idea era fer una proposta per millorar els hàbits alimentaris d'aquest grup, per això, primer es va fer un seguiment de quins eren els hàbits que tenien per després poder actuar.

Cal remarcar, que el menjador del centre és uns dels primers centres de les Illes en donar menjar 100% ecològic als nins que queden a menjador, i que el següent propòsit del cuiner era treballar el tema dels berenars. Al saber que jo intentava canviar aquests mals hàbits alimentaris, el cuiner s'ha ofert per ajudar-me en tot allò que pugui.

A més, el centre ofereix berenar als alumnes que ho desitgin amb un preu molt econòmic. Els berenars que ofereixen són entrepans d'ensalada amb gall d'indi fresc, entrepans amb xocolata 70% cacau i fruita del temps. També, el centre té establert un dia a la setmana del consum obligat de fruita per part dels alumnes. Una altra proposta que du a terme el centre és oferir fruita de temporada un cop per setmana a aquells alumnes que ho desitgin de manera gratuïta.

Per últim, els alumnes del centre venen coques un cop per setmana als patis de l'escola per recol·lectar diners. Aquestes coques són molt variades i hi trobem de tot, coques de xocolata, coques salades, etc.

4.4 METODOLOGIA

Per aquesta proposta didàctica es faran una sèrie de tallers. Primer de tot, es faran 3 tallers amb els alumnes i després es farà un taller amb els pares i els nins.

Els primers tallers seran enfocats a informar als infants sobre com alimentar-se i quina és la millor manera per mantenir uns hàbits saludables. Després, també es farà un taller de cuina, on s'ensenyarà als nins quines són les maneres d'elaborar berenars saludables per dur a l'escola. La millor manera per aprendre és jugant i que siguin els alumnes els protagonistes d'aquest projecte.

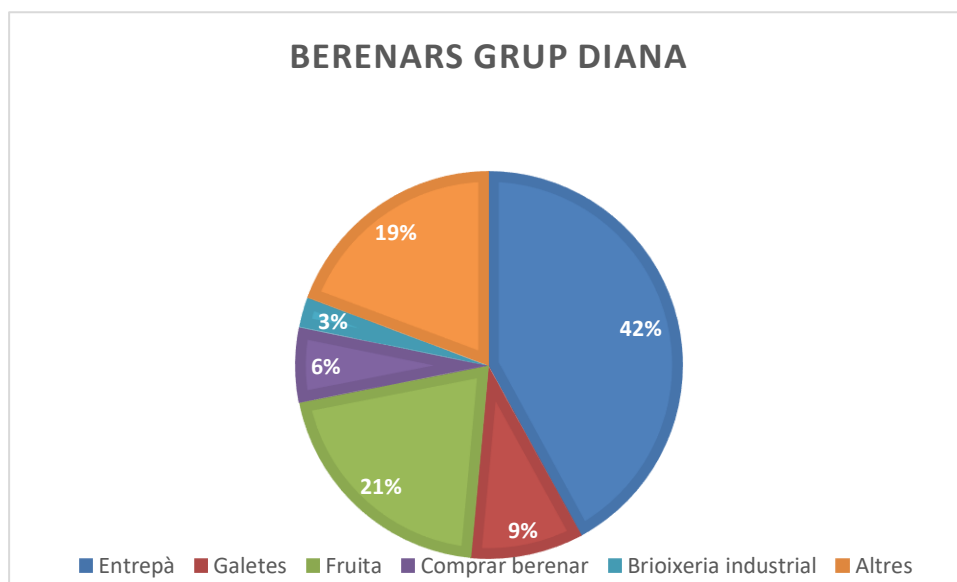
En l'últim taller, el que s'intenta és reunir als pares i als nins i que siguin els propis nins els que expliquin el que han treballat durant els tallers als seus pares. D'aquesta manera, els pares veuran les ganes i la iniciativa dels seus propis fills per intentar canviar els hàbits en alimentació i menjar millor. Als pares, els hi agrada més que els hi contin les coses els seus propis fills que a que vengui un extern a contar-ho.

4.5 PROPOSTA D'ACTIVITATS.

- ANTECEDENTS.

Per fer aquest treball, el primer que es va fer va ser fer un anàlisi d'allò que duien els alumnes a l'escola per berenar. Per fer això, es va fer un seguiment diari durant 29 dies d'allò que duien els alumnes per berenar.

Els resultats obtinguts van ser els següents:

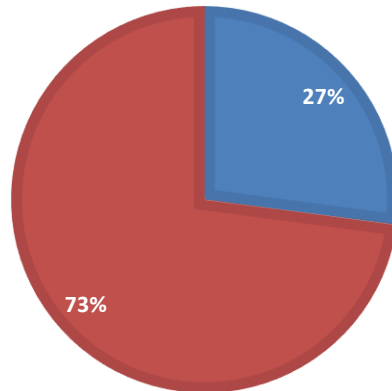


Gràfic 1: Percentatge berenars grup diana durant 29 dies

Font: Elaboració pròpia

BERENARS DE GALETES A L'ESCOLA

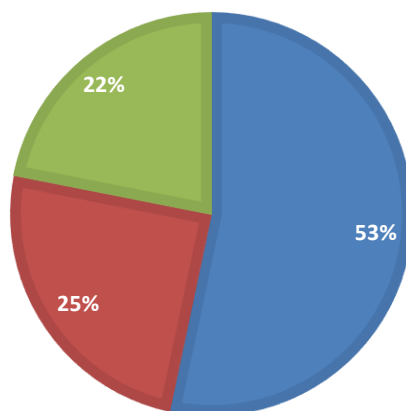
■ Galetes integrals ■ Galetes normals



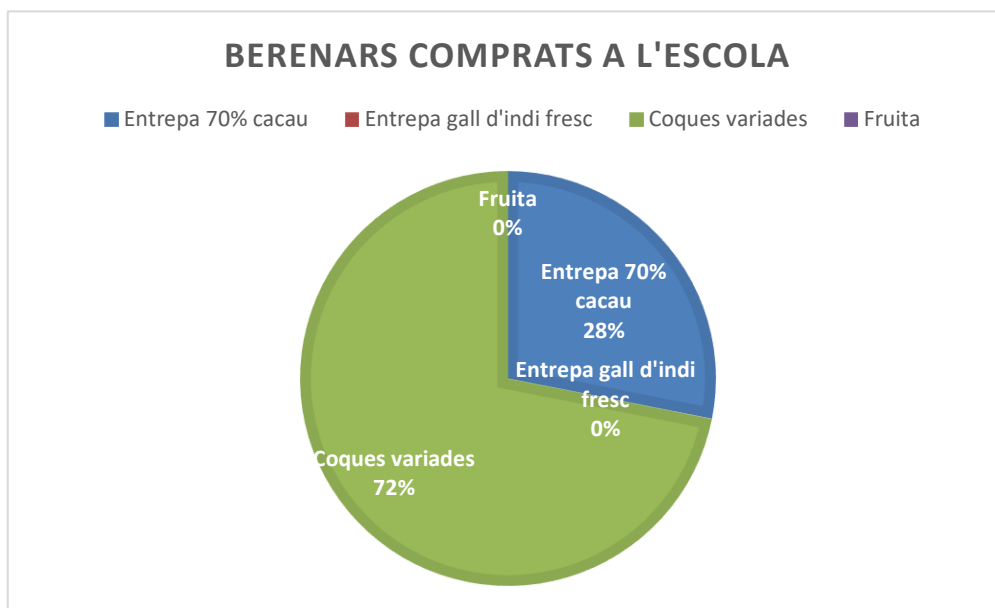
Gràfic 2: Percentatges berenars galetes del grup diana.
Font: Elaboració pròpia.

BERENARS DE FRUITA

■ Dia establert per l'escola ■ Dia que l'escola ofereix fruita ■ Fruita de manera voluntària



Gràfic 3: Percentatge berenars de fruita del grup diana.
Font: Elaboració pròpia.



Gràfic 4: Percentatge de berenars comprats a l'escola per part dels alumnes.
Font: Elaboració pròpia.

Després de fer aquesta recerca d'informació, podem veure com la gran majoria d'alumnes mengen de forma adequada però sempre es poden millorar aquests hàbits cap a uns hàbits més saludables. Per altra banda, ens trobem amb alumnes que mengen molt malament a l'escola i que els seus hàbits alimentaris no són els més adequats per l'edat en que es troben.

A partir d'aquesta informació obtinguda, el que es pretén amb aquesta posada en marxa de tallers d'hàbits saludables és reduir el nombre de berenars no saludables (berenars precuinats, brioixeria industrial i derivats) i intentar augmentar el consum de berenars saludables (fruita, entrepans, suc casolans, iogurt amb fruita i derivats) a l'escola.

- OBJECTIUS DELS TALLERS.

Aquests tallers van destinats tant als alumnes, com a les famílies. Els tres primers tallers estan pensats pels alumnes i treballar a l'escola, mentre que el darrer taller està destinat als pares dels alumnes.

OBJECTIUS DELS TALLERS

TALLER 1	<ul style="list-style-type: none">• Informar als alumnes sobre que són els hàbits saludables.• Informar i orientar als alumnes sobre quins són els hàbits saludables en alimentació.• Conscienciar als alumnes sobre la problemàtica de mantenir uns mals hàbits en alimentació.
TALLER 2	<ul style="list-style-type: none">• Conèixer la piràmide alimentària i els seus diferents nivells.• Conèixer els diferents aliments de la piràmide alimentària i les seves propietats.• Conèixer els diferents beneficis i riscos dels aliments que apareixen a la piràmide alimentària.• Conèixer les diferents racions dels aliments saludables que s'han de consumir.
TALLER 3	<ul style="list-style-type: none">• Ensenyar diferents berenars saludables per dur a l'escola.• Ensenyar a elaborar diferents berenars saludables per dur a l'escola.
TALLER 4	<ul style="list-style-type: none">• Ensenyar diferents aliments saludables i les seves propietats.• Conscienciar als pares de la necessitat de mantenir uns bons hàbits alimentaris en els seus fills i la problemàtica de no mantenir uns hàbits saludables en alimentació.• Ensenyar a elaborar diferents berenars saludables per dur a l'escola.

- TALLER 1.

<u>Taller 1: Xerrada informativa.</u>	
Activitat	<p>El primer taller d'aquest projecte consistirà amb una xerrada informativa als alumnes del centre sobre què són els hàbits saludables, quins són els hàbits per mantenir una alimentació sana, variada i equilibrada, i quines malalties estan relacionades amb no mantenir uns hàbits saludables adequats. En aquest taller el que també s'intenta és veure que saben els alumnes sobre els temes dels que se'ls parlarà o quina informació prèvia tenen sobre els diferents temes que es tractaran a la xerrada.</p> <p>També, aquest taller serveix per contestar preguntes i resoldre dubtes sobre els hàbits en alimentació.</p>
Duració	Entre 1 hora i 1 hora i mitja. Depèn molt de la participació dels alumnes.
Materials	<ul style="list-style-type: none"> • Presentació Power Point. • Nutri Plato de Nestle.

- TALLER 2.

<u>Taller 2: Recerca d'informació i elaboració de murals.</u>	
Activitat	<p>Per fer aquest taller, els alumnes treballaran en grups cooperatius. Després de la xerrada feta a classe sobre els diferents aliments i els hàbits saludables en alimentació, es demanarà als alumnes que facin una recerca d'informació dels diferents aliments comentats en la xerrada.</p>

	<p>Per això, els alumnes es col·locaran en grups cooperatius i se'ls assignarà un grup d'aliments de la piràmide alimentaria a cada equip. També, per fer-ho més fàcil, se'ls donarà a cada grup una fitxa on hi apareix de manera pautada i ben clara els continguts que han de cercar. Darrera de la fitxa, els alumnes hauran de fer una proposta de berenar saludable per elaborar a casa o a l'escola.</p> <p>Aquesta part de recerca d'informació es pot manar als alumnes com a deures per fer a casa, de tal manera que per fer el mural només hagin de dur la informació cercada i poder començar a fer el mural directament.</p> <p>Un cop tenim tota la informació captada, comencem a elaborar els murals sobre els aliments que teníem assignats. Després d'haver creat els murals, aquests s'exposaran a davant la classe pels seus autors, així tots els alumnes coneixen la informació cercada pels seus companys de classe. Un cop exposats, aquests es penjaran a la classe a la vista de tothom.</p>
<p>Duració</p>	<p>La sessió pot durar entre 1 hora i mitja o 2 hores.</p>
<p>Materials</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fitxa amb ítems els quals han de cercar informació. <p>Per fer el mural:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cartolines (cada grup d'un color diferent). • Imatges. • Estris diversos per dibuixar: retoladors, pintures, ceres... <p>Es poden utilitzar diversos materials per elaborar els murals. La intenció és que quedi la informació clara i que siguin el més elaborats possible.</p>

- TALLER 3.

<u>TALLER 3: Elaboració dels nostres propis berenars saludables.</u>	
Activitat	<p>Per aquest taller, el que farem serà proposar als alumnes 6 berenars saludables i que ells mateixos almenys n'elaborin un. Per això, aquest taller el desenvoluparem a la cuina de l'escola. Els alumnes vendran en grups de 4/5 persones i elaboraran un dels berenars proposats. Els alumnes no han de dur cap tipus d'ingredient, ells ja les trobaran allà un cop baixin a la cuina. Un cop elaborats a la cuina de l'escola, els alumnes pujaran el berenars elaborats a les aules i la resta d'alumnes en faran una degustació. Mentre els alumnes estan a la cuina preparant els berenars, la resta pot aprofitar el temps i acabar els murals que va començar a elaborar al segon taller.</p> <p>Els berenars per elaborar a l'escola són:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tapes de pa integral amb indi, formatge tendre i enciam. • Iogurt grec natural amb petit trossos de fruita (maduixa, plàtan, poma, pera, kiwi...). • Iogurt grec natural amb muesli o avena. • Batut de fresa i plàtan. • Batut de plàtan i cacau pur. • Galetes d'avena i galetes d'avena amb cacau pur. <p>Els aliments amb els que s'elaboren els berenars, sempre seran el més naturals i ecològics possible.</p>
Duració	2 hores.
Material	<p>Aliments:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fruites variades: maduixes, plàtans, kiwis, pomes i peres. • Cacau pur en pols (0% sucres afegits). • Avena. • Muesli.

	<ul style="list-style-type: none"> • Flocs de blat de moro. • Sucre integral sense refinar. • Iogurt grec natural. • Farina. • Ous. • Oli d'oliva verge. • Pitrera d'indi. • Formatge tendre. • Enciam. • Pa integral. • Llet sencera. • Mel artesana (Mel Vici Alaró). <p>Estris de cuina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tassons petits de plàstic. • Culleres de plàstic. • Safates. • Plats de plàstic. • Batedora. • Paper de forn. • Ganivets, forquilles i culleres.
--	--

- TALLER 4.

<p><u>TALLER 4: Xerrada informativa a les famílies + degustació de berenars saludables.</u></p>	
<p>Activitat</p>	<p>La intenció d'aquest taller és donar a conèixer tot el que hem treballat amb els alumnes a classe als seus pares. Per això, primer de tot, es farà una petita xerrada informativa sobre el que hem fet i sobre la importància de menjar bé (sobretot el berenar a</p>

	<p>l'escola). En aquesta xerrada els nins tindran un paper molt important, ja que seran ells els que explicaran als pares tot allò que han elaborat (murals del taller 2 i berenars del taller 3) i tota la informació que han anat treballant durant aquests tallers. La intenció és que tota aquesta informació arribi als pares a través dels nins.</p> <p>Al taller amb els pares, també hi assistirà el cuiner de l'escola, ja que aquest projecte va molt lligat amb la filosofia de cuina que manté el centre.</p> <p>Un cop feta aquesta xerrada, és farà una petita degustació dels berenars saludables preparats al taller 3.</p> <p>Aquesta degustació serveix per donar diferents exemples de berenars saludables per dur a l'escola. És una manera per ensenyar recursos a les famílies i intentar canviar els hàbits dels seus fills. Els nins també poden explicar les seves experiències quan van elaborar els berenars al taller 3.</p> <p>A la degustació, també es donarà un petit dossier a tots els pares amb les receptes de tots els berenars que s'han elaborat. En aquests dossiers hi trobarem els ingredients per elaborar cada berenar (amb les mesures adequades per als nins) i el procediments per elaborar els berenars.</p>
<p>Duració</p>	<p>1 hora.</p>
<p>Material</p>	<p>Xerrada informativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentació Power Point. • Dossier amb receptes de berenars saludables. <p>Aliments:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fruites variades: maduixes, plàtans, kiwis, pomes i peres. • Cacao pur en pols (0% sucres afegits). • Avena.

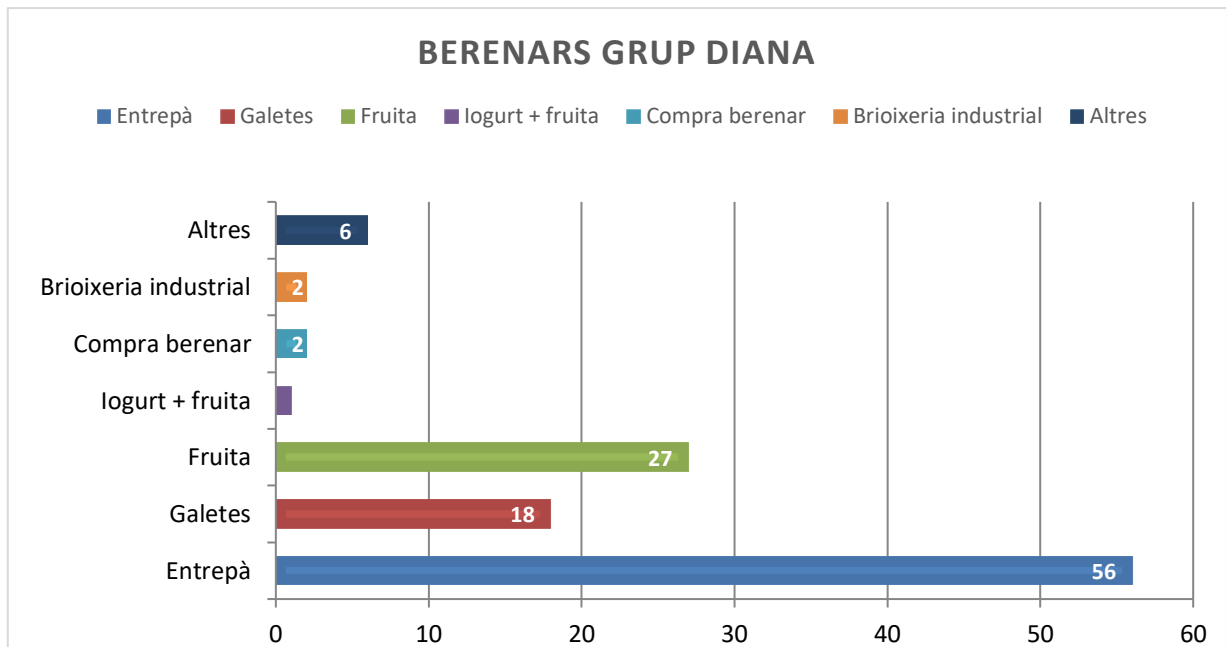
- Muesli.
- Flocs de blat de moro.
- Sucre integral sense refinar.
- Iogurt grec natural.
- Farina.
- Ous.
- Oli d'oliva verge.
- Pitrera d'indi.
- Formatge tendre.
- Enciam.
- Pa integral.
- Llet sencera.
- Mel artesana (Mel Vici Alaró).

Estris de cuina:

- Tassons petits de plàstic.
- Culleres de plàstic.
- Safates.
- Plats de plàstic.
- Batedora.
- Paper de forn.
- Ganivets, forquilles i culleres.

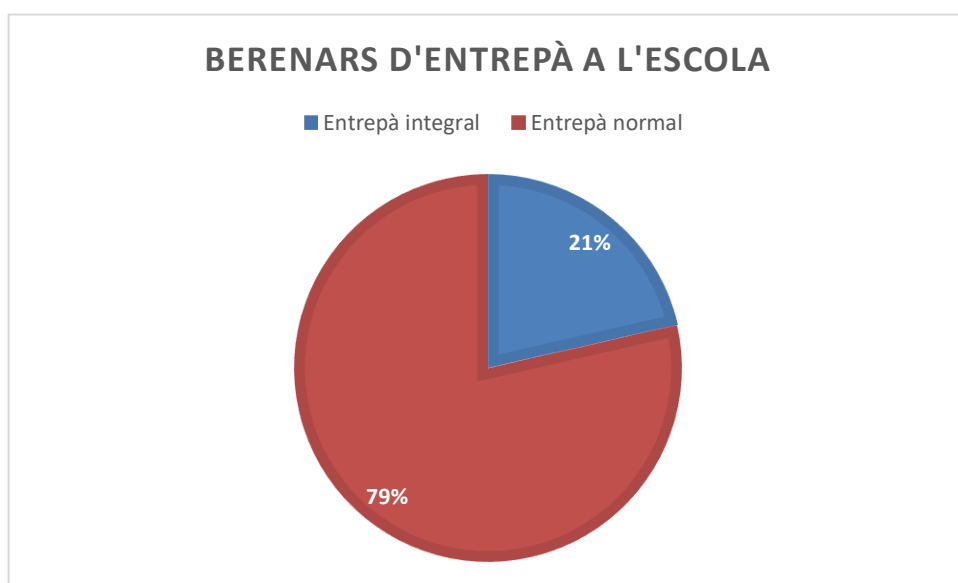
- PRESA DE DADES DESPRÉS DELS TALLERS.

Després de realitzar els tallers esmentats en aquesta proposta, s'ha fet un altre seguiment del berenars que duïen a l'escola els alumnes de 6è. Aquest seguiment ha durat una setmana i mitja i aquests han estat els resultats obtinguts:



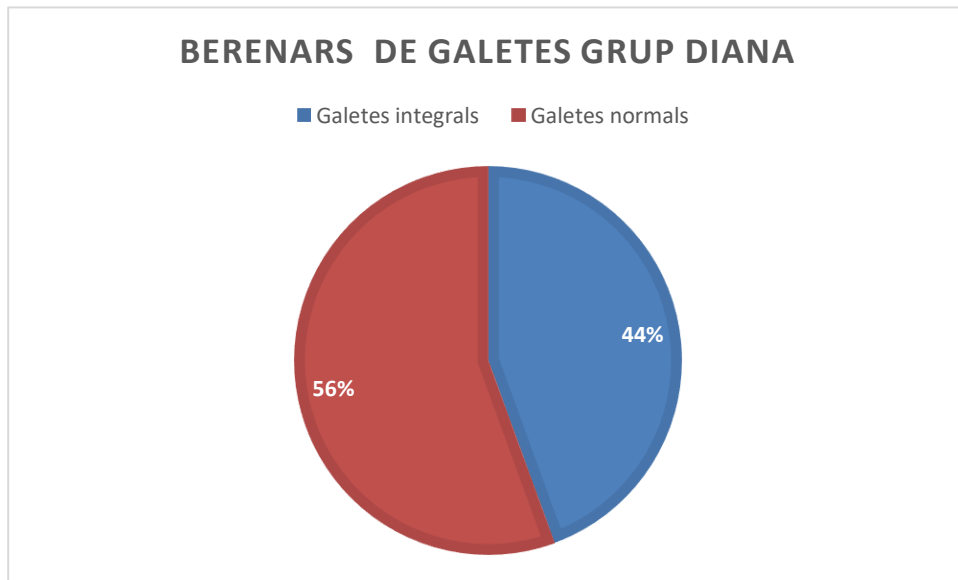
Gràfic 5: Percentatge berenars grup diana durant 10 dies després de fer els tallers.

Font: elaboració pròpia.



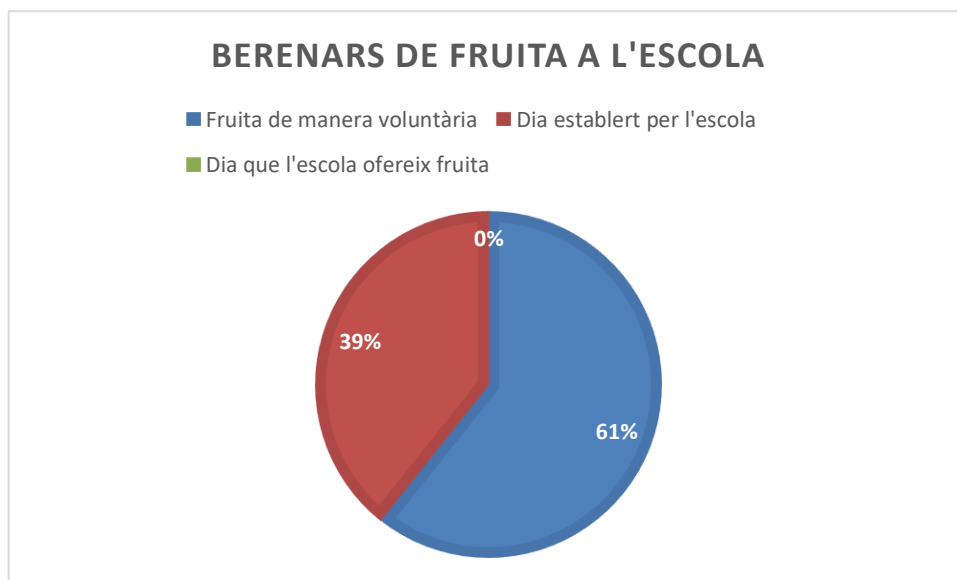
Gràfic 6: Percentatge berenars d'entrepà del grup diana durant 10 dies després de fer els tallers.

Font: elaboració pròpia.



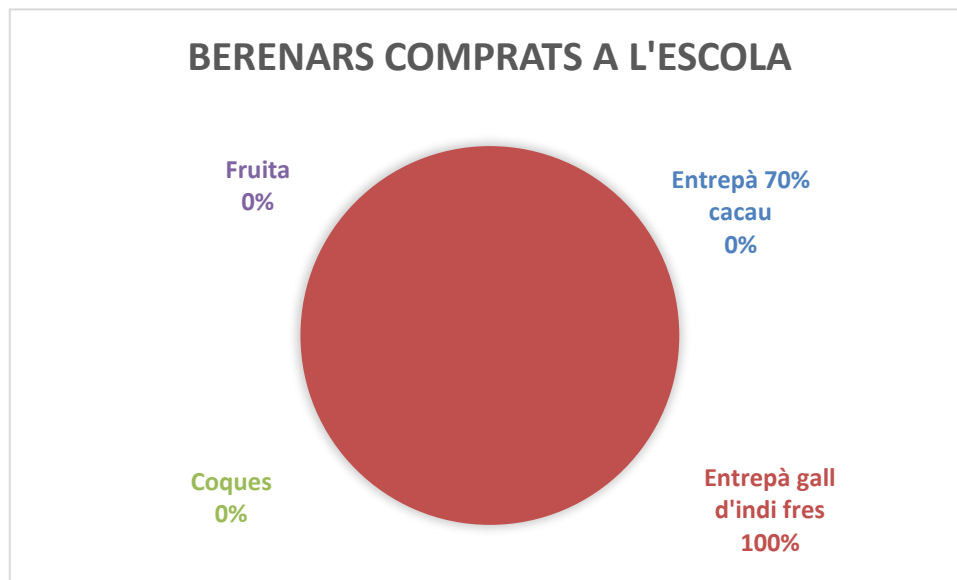
Gràfic 7: Percentatge berenars de galetes del grup diana durant 10 dies després de fer els tallers.

Font: elaboració pròpia.



Gràfic 8: Percentatge berenars de fruita del grup diana durant 10 dies després de fer els tallers.

Font: elaboració pròpia.



Gràfic 9: Percentatge berenars comprats a l'escola del grup diana durant 10 dies després de fer els tallers.

Font: elaboració pròpia.

4.6 CONCLUSIONS DE L'ESTUDI.

Després de comparar les dades analitzades extretes de les diferents recollides de dades, podem veure com els tallers han estat profitosos. Es pot veure com els alumnes comencen a consumir més els entrepans elaborats amb pa integral, ja que a la primera presa de dades els alumnes no el consumien.

Un altre aspecte a destacar és l'augment del consum de fruita com a berenar. El primer pic que es van prendre dades el consum de fruita com a berenar era del 21%, mentre que després de realitzar els tallers, el consum de fruita com a berenars ha augmentat fins a un 24%. És un percentatge molt baix però amb el poc temps que s'ha tingut per treballar és una gran fet veure aquest petit augment en el consum de fruita a l'escola. El més sorprenent, es veure com el consum de fruita com a berenar de manera voluntària ha passat a 61% en comparació a la primera presa de dades, que era del 22%. Una cosa no tant positiva, és el descens del consum de fruita els dies establerts per l'escola. En la primera presa de dades, el consum de fruita els dies establerts de l'escola era del 53%, mentre que en la segona presa de dades és del 39%, una disminució del 14%.

És un gran fet veure com s'ha augmentat un 3% el consum de fruita a l'escola. També és un gran fet veure com dins aquest augment del 3% hi trobem un augment del 39% en el consum de fruita com a berenar de manera voluntària. Això significa que les xerrades i els tallers duts a terme al centre han servit per conscienciar als alumnes de la necessitat de consumir més fruita als centres escolars.

Un altra dada que és molt important la podem veure en el consum de galetes. S'ha passat d'un 9% en la primera recollida de dades a un 16% en la segona presa de dades. Però en aquest augment, podem veure com el consum de galetes integrals davant les galetes normals ha augmentat un 17%. Això és una bona dada ja que els alumnes comencen a elegir consumir aliments elaborats amb farines integrals i no aliments elaborats amb farines refinades.

En els berenars de brioixeria industrial, podem veure com aquests tipus de berenars han passat d'un 3% a la primera presa de dades a un 2% en la segona presa de dades. És un fet important veure com s'ha disminuït un 1% el consum de brioixeries industrials.

Respecte als berenars denominats "altres" (aliments precuinats, galetes dolces...), podem veure com s'ha passat d'un 19% a un 5%, és a dir, una disminució del 14%.

En darrer lloc, podem veure com la compra de coques a disminuït totalment. Ha passat d'un 72% a un 0%. També, l'entrepà de cacau 70% cacau ha disminuït al 0% i el consum de l'entrepà elaborat amb indi fresc ha augmentat, ja que durant aquest anàlisi de berenars només s'ha comprat aquest tipus de berenars.

En conclusió, podem veure com les dades obtingudes en aquesta segona recollida han estat profitoses. S'han deixat de banda els berenars de brioixeria industrial (han disminuït un 1%) i s'ha optat per berenars més saludables, com berenars fets amb farines integrals o berenars de fruita. Podem veure com el descens de berenars de brioixeria industrial i d'aliments precuinats ha derivat a un augment del berenars d'entrepans i galetes, siguin de integrals o normals. És molt millor que els alumnes consumeixen un entrepà que no galetes dolces o un croissant. Una altre fet molt important, és l'augment del consum de fruita com a berenar de manera voluntària. A través d'aquestes dades analitzades, podem veure com les xerrades i els tallers duts a terme al centre durant aquest breu període de temps ha fet efecte en el nostre grup diana. Es pot veure com el canvi que han fet els

alumnes, per molt petit que sigui, és una gran passa, ja que no es disposava de més temps per fer més tallers i activitats sobre la millora dels hàbits saludables en alimentació.

4.7 LIMITACIONS DE L'ESTUDI.

Aquest estudi s'ha dut a terme durant el meu període de pràctiques (Pràcticum III), que ha durat aproximadament 2 mesos i això ha estat una limitació important per a l'estudi.

Degut a la manca de temps, no s'han pogut realitzar totes les propostes d'activitats plantejades. Els tallers 1, 2 i 3 es van desenvolupar sense cap problema a l'escola. Però el problema ha estat a l'hora de realitzar el taller 4. Per problemes d'horaris i per manca de temps, el taller de degustació amb els pares no s'ha pogut fer, ja que aquest s'havia de realitzar fora de l'horari lectiu (perquè fos més accessible per a tothom) i trobar una hora on al centre i als pares li anés bé era molt difícil. També, trobar el dia on al cuiner li anés bé i al tutor del curs era una tasca molt difícil. Aquesta manca d'hores ha estat degut en gran part que ens trobem a final de curs i hi trobem diferents activitats (viatge d'estudis, ball de final de curs, acabar el temari de les matèries...) que eren molt més importants que la realització del projecte.

Amb una disponibilitat d'horaris molt més àmplia i amb temps per a poder programar de manera correcta tots els tallers, el projecte es podria dur a terme sense cap problema ni un, ja que tothom del centre s'hi ha implicat molt. Per això, a la proposta d'activitats, he posat tots els taller que m'hagués agradat desenvolupar per si un futur es volen tornar a posar en marxa.

Degut també a que ens trobem a final de curs, la recollida de dades posteriors als tallers s'ha hagut d'acurçar a una setmana i mitja. En un principi, la intenció és que la recollida de dades dures el mateix que la primera de totes, però degut a que ens trobem a final de curs i a la manca de temps, aquesta recollida de dades s'ha acurçat a una setmana i mitja.

Una altra limitació que ha tingut el projecte és la curta durada d'aquest. Si aquest projecte s'hagués començat a l'inici de curs i acabés a final de curs es podrien veure uns canvis

més significatius en l'alimentació dels nins a l'escola. Augmentant el nombre de tallers i fent més activitats relacionades amb l'alimentació on hi participa l'escola, els alumnes i les famílies, la probabilitat de fer un canvi en l'alimentació dels nins és més alta que el projecte que s'ha desenvolupat, que només ha durat 1 mes aproximadament.

4.8 AVALUACIÓ DE LA PROPOSTA.

Després d'analitzar les dades i obtenir uns resultats, podem dir que la proposta ha funcionat més del que es tenia esperat. En un principi pensàvem que els alumnes no es prendrien seriosament el tema de l'alimentació saludable, però després de veure els resultats obtinguts, podem dir que els alumnes s'han sensibilitzat sobre aquest tema i han millorat els seus hàbits. Si s'hagués tingut més temps per desenvolupar la proposta, els resultats obtinguts haguessin estat molt més significatius.

Una cosa que si cal millorar en aquesta proposta, és la manera d'arribar la informació treballada als pares, ja que moltes vegades la disponibilitat i presència d'aquests per a les xerrades proposades pera ells és molt baixa. Per això, crec que seria l'única cosa que si milloraria.

També, el que es podria fer per millorar la proposta, seria augmentar el ventall de berenars que s'han ensenyat als alumnes durant els tallers de cuina. En aquest projecte s'han ensenyat una sèrie de berenars, però no estaria malament augmentar el nombre de berenars per així, crear una llista variada de berenars saludables.

5. CONCLUSIONS.

Aquest treball serveix per fer veure a les persones que l'obesitat és la nova epidèmia del segle XXI, de la qual hi deriven un gran nombre de malalties que són perilloses per a la salut de les persones. L'augment considerable del percentatge d'obesitat i sobrepès han encès les alarmes en els centres educatius, ja que un gran percentatge dels seus alumnes pateixen aquestes malalties.

Per això, el tema de millora d'hàbits saludables en alimentació hauria de ser un nou contingut per treballar als centres a través de l'Educació Física. També, com a proposta de millora per part de la Conselleria d'Educació, es tindria que treballar un poc més al Currículum d'Educació Física la millora d'hàbits saludables en alimentació, ja que al Currículum només si fa una petita referència a aquest tema. Per sort, trobem alguns programes i projectes impulsats per l'Estat com el PERSEO o el THAOS, en els quals intenten treballar des de els centres la millora dels hàbits saludables dels infants, on el nombre d'escoles adherides a aquests projectes va augmentat.

A través de la proposta on es plantejaven diferents tallers, s'han aconseguit millorar els hàbits saludables en alimentació dels alumnes. A través d'aquests tallers el que s'intentava era canviar i millorar els berenars que duïen els alumnes a l'escola. Tot i que no s'hagi tingut molt de temps per poder desenvolupar els tallers en la seva totalitat, els resultats han estat molt satisfactoris. Un dels fets més importants que podem treure en clar d'aquesta proposta, és que després de realitzar els tallers, el consum de fruita com a berenar de manera voluntària i el consum d'entrepans han augmentat, mentre que el consum de brioixeria industrial i precuinats han disminuït. Això és el resultat més important d'aquest projecte i la finalitat a la que es vol arribar amb tot això.

El que s'intenta amb aquest projecte és ensenyar als alumnes a menjar de manera sana, equilibrada i variada, i sobretot en una menjada important com és el berenar a l'escola, ja que molts de pares donen el primer que troben als seus fills. A través d'aquesta proposta, es pot veure com s'ha fet una petita passa per aconseguir l'objectiu final, que és que els alumnes mengin de manera adequada als centres educatius i intentar disminuir el percentatge de nins amb obesitat i sobrepès.

Com a conclusió final, podem veure com els alumnes s'han sensibilitzat molt amb aquest tema i han pres més consciència sobre quins berenars són més adequats per dur a l'escola, i això s'ha vist reflectit en els resultats finals.

6. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES.

- Achor, M. S., Benítez, N., Brac, E., & Barslund, S. (2007). Obesidad infantil. *Revista de Posgrado de la Vía Catedra de medicina*, 168, 34-8.
- Alvarenga, J. C. L., & González-García, L. T. (2001). Enfermedades asociadas a la obesidad. *Revista de Endocrinología y Nutrición*, 9(2), 77-85.
- Ballesteros Arribas, J. M., Dal-Re Saavedra, M., Pérez-Farinós, N., & Villar Villalba, C. (2007). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad: estrategia NAOS. *Revista española de salud pública*, 81, 443-449.
- Barja, S., Arteaga Ll, A., Acosta, A. M., Hodgson, B., & Isabel, M. (2003). Resistencia insulínica y otras expresiones del síndrome metabólico en niños obesos chilenos. *Revista médica de Chile*, 131(3), 259-268.
- Bartrina, J. A., Rodrigo, C. P., Amado, J. C., & Pascual, V. C. (2013). Proyecto PERSEO: Diseño y metodología del estudio de evaluación. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 19(2), 76-87.
- Bartrina, J. A., Rodrigo, C. P., Barba, L. R., & Majem, L. S. (2005). Epidemiología y factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España. *Revista pediatría de atención primaria*, 7(Suplemento 1), S13-20.
- Borràs, P. A., & Ugarriza, L. (2013). Obesidad infantil: ¿nos estamos equivocando? Principales causas del problema y tendencias de investigación. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 48(178), 63-68.
- Cahiz, M. B., & Foz, M. (2002). Obesidad: concepto, clasificación y diagnóstico. In *Anales del sistema sanitario de Navarra* (Vol. 25, pp. 7-16).
- Casas, R. (2011). Programa THAO Salud infantil.

- Conselleria d'Educació, C. I. U. (2014). Llei Orgànica per la Millora de la Qualitat Educativa. Annex Educació Física. Boib, 100, 33.
- Estrategia, N. A. O. S. (2005). Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. *Ministerio de Sanidad y Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Madrid.*
- Gurruchaga, A. M. (2018). Consecuencias patológicas de la obesidad: hipertensión arterial, diabetes mellitus y dislipidemia. *ARS MEDICA Revista de Ciencias Médicas*, 26(1).
- Izquierdo Hernández, A., Armenteros Borrell, M., Lancés Cotilla, L., & Martín González, I. (2004). Alimentación saludable. *Revista Cubana de Enfermería*, 20(1), 1-1.
- Poletti, C., Oscar, H., & Lilian Barrios, M. (2003). Sobrepeso y obesidad como componentes de la malnutrición, en escolares de la ciudad de Corrientes: Argentina. *Revista chilena de pediatría*, 74(5), 499-503.
- Rodríguez-Rodríguez, E., López-Plaza, B., López-Sobaler, A., & Ortega, R. (2011). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos españoles. *Nutrición hospitalaria*, 26(2), 355-363.
- Rodríguez Rossi, R. (2006). La obesidad infantil y los efectos de los medios electrónicos de comunicación. *Investigación en salud*, 8(2).
- Sánchez, J. (2014). Aplicación de Perseo desde el área de Educación Física.
- Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO). Consenso español 1995 para la evaluación de la obesidad y para la realización de estudios epidemiológicos. *Med Clin (Barc)* 1996; 107: 782-787.
- Velásquez, G. (2006). *Fundamentos de alimentación saludable*. Universidad de Antioquia.

- Villa, A. R., Escobedo, M. H., & Méndez-Sánchez, N. (2004). Estimación y proyección de la prevalencia de obesidad en México a través de la mortalidad por enfermedades asociadas. *Gac Méd Méx*, 140(2), S21-26.
- Villagrán Pérez, S., Rodríguez-Martín, A., Novalbos Ruiz, J. P., Martínez Nieto, J. M., & Lechuga Campoy, J. L. (2010). Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, 25(5), 823-831.
- Vio, F., Salinas, J., Montenegro, E., González, C. G., & Lera, L. (2014). Efecto de una intervención educativa en alimentación saludable en profesores y niños preescolares y escolares de la región de Valparaíso, Chile. *Nutrición hospitalaria*, 29(6), 1298-1304.

7. ANNEXES:

- ANNEXE 1:

Aqui podem veure un material que s'ha utilitzat durant les xerrades teòriques que s'han fet a l'escola per als alumnes del grup diana, el Nutriplato de Nestlé:



Aquest material serveix per explicar com han de ser les quantitats d'aliments que s'han de consumir a cada menjada. És un recurs molt visual i molt interessant per treballar el tema d'alimentació sana, equilibrada i variada.

- ANNEXE 2:

Petita mostra dels berenars saludables elaborats a l'escola i del dossier que s'ha donat als alumnes (hi apareixen els ingredients amb les seves quantitats i el procediment de preparació):

IOGURT NATURAL AMB FRUITA

Ingredients:

- 150 grams de iogurt natural.
- 4/5 maduixes.

Preparació:

1. Tallem les maduixes a quadrats ben petits.
2. Afegim el iogurt a les maduixes.

Si el iogurt natural és un poc agre, ho podem endolcir un poc afegint mel artesana (Mel Vici Alaró). El iogurt utilitzat al tallers de classe és iogurt grec natural, ja que és més cremós.

També, no cal que només es mengi amb maduixes, qualsevol fruita de temporada és bona per a combinar-la amb iogurt natural.

IOGURT NATURAL AMB CEREALS.

Ingredients:

- 150 grams de iogurt natural.
- 2 o 3 cullerades de flocs de blat de moro (“copos de maiz”).

Preparació:

1. Afegim els 150 grams de iogurt a un bol.
2. Afegim els cereals i ho mesquem ben mesclat.

Si el iogurt natural és un poc agre, ho podem endolcir un poc afegint mel artesana (Mel Vici Alaró). El iogurt utilitzat al tallers de classe és iogurt grec natural, ja que és més cremós.

També, no cal que només es mengi amb flocs de blat de moro, també es pot combinar amb flocs d’avena o muesli.

ENTREPÀ D'INDI AMB FORMATGE TENDRE

Ingredients:

- Pa integral.
- Ensalada.
- Tomàtiga.
- Indi.
- Formatge tendre.
- Oli d'oliva.

Preparació:

1. Agafem el pa i hi li afegim la tomàtiga (pot ser fregada o tallada), l'oli i l'ensalada.
2. Després hi afegim l'indi i el formatge tendre.

No hi ha un perquè només fer els entrepans d'indi amb formatge tendre. Els entrepans poden ser només d'indi o només de formatge. Però també es poden fer de tonyina o amb hummus. Hi ha moltes alternatives per a elaborar un entrepà d'allò més saludable.