



**Universitat de les  
Illes Balears**

Facultat d'Educació

**Memòria del Treball de Fi de Grau**

# **L'alimentació saludable després de la lactància fins als 6 anys: testimonis i experiències de professionals del camp educatiu i sanitari.**

Elionor Carbonell Bennasar

**Grau d'Educació Infantil**

Any acadèmic 2017-18

Treball tutelat per Jaime Cantalops Ramón  
Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques

L'autor autoritza l'accés públic a aquest Treball de Fi de Grau.

Paraules clau del treball:  
Alimentació, salut, malaltia, Educació Infantil, família, escola.



**RESUM:**

L'alimentació és el procés pel qual ingerim aliments que disposen dels nutrients que són necessaris perquè funcioni l'organisme de les persones. És una qüestió fonamental que determina la salut de les persones, per tant s'ha de tenir cura per preveure malalties.

El treball es basa en els infants en el moment comprès entre la finalització de la lactància fins els sis anys. En els primers anys de la vida d'una persona s'assenten les bases que perduraran al llarg de tota la seva vida, doncs és clau establir uns hàbits saludables.

El document s'ha realitzat per analitzar la situació actual que ens trobem en quant a l'alimentació durant la infantesa i conscienciar del paper que hi juga la família i l'escola.

Podem trobar una recerca teòrica per aprofundir en el tema, que s'ha contrastat i ampliat d'una manera més empírica amb els testimonis i experiències de professionals del camp educatiu i sanitari.

Finalment, de la informació tractada a partir de les entrevistes, s'ha realitzat un anàlisi i s'han extret conclusions a partir de reflexions del tema en qüestió.

Paraules clau: alimentació, salut, Educació Infantil, família, escola.

**ABSTRACT:**

Feeding is the process by which people ingest food containing all the necessary nutrients for the correct development of the human organism. Consequently, it is an essential point that determines people's health, and it has to be taken into account to prevent potential diseases. This report is based on children's feeding from the end of breastfeeding to six years of age. Since the human habits are established during the early years of human development, it is essential to pay attention to healthy habits.

This summary aims to analyse the current situation regarding children's feeding and to gain awareness of the importance of family and school influence.

Thus, in the essay a deep theoretical research on this topic can be found. Further it has been effectively contrasted and widened by using references coming from Education and Health specialists.

Lastly, the information gathered has been used to obtain relevant conclusions.

Keywords: feeding, health, Early Childhood Education, family, school.

## ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ .....	5
2. OBJECTIUS .....	7
2.1. Objectius generals .....	7
2.2. Objectius específics .....	7
3. METODOLOGIA .....	8
4. MARC TEÒRIC .....	10
4.1. L'alimentació .....	10
4.1.1. Els conceptes claus .....	10
4.1.2. La piràmide alimentària .....	12
4.1.3. El desdèjuni .....	12
4.2. L'alimentació i la salut .....	14
4.2.1. Els conceptes claus .....	14
4.2.2. Hàbits de vida saludable .....	16
4.3. La cooperació entre la família i l'escola .....	17
4.3.1. L'alimentació i l'escola .....	18
4.4. L'alimentació i l'activitat física .....	20
4.5. Guies d'alimentació .....	21
5. ESTAT DE LA QÜESTIÓ .....	22
6. MARC PRÀCTIC .....	26
6.1. Entrevistes a professionals de l'àmbit sanitari i l'educatiu.....	26
6.1.1. Entrevista a una nutricionista .....	26
6.1.2. Entrevista a un pediatra .....	27
6.1.3. Entrevista a una mestra d'Educació Infantil .....	29
6.1.4. Entrevista a una mestra d'Educació Infantil .....	31
6.1.5. Entrevista a una mestra d'Educació Infantil .....	35
6.1.6. Entrevista a un mestre d'Educació Primària .....	38
6.1.7. Entrevista a una mestra d'Educació Física .....	42
7. CONCLUSIONS .....	47
8. RECURSOS PER L'AULA .....	51
9. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES .....	52
10. ANNEXOS .....	55
10.1. Annex A. Estudi KIDMED .....	55
10.2. Annex B. Propostes didàctiques. ....	56
10.3. Annex C. Gràfics .....	57
10.4. Annex D. Pòster .....	60

## 1. Introducció

L'objectiu del nostre treball és analitzar la situació actual de l'alimentació en la infància i, a més, recalcar la importància de que els nins adquireixin uns hàbits alimentaris saludables.

L'elecció del tema és degut a les nostres vivències a les altres pràctiques. Hem contrastat les experiències d'un centre de primer cicle (0-3) i tres centres de segon cicle (3-6) i s'han observat certes diferències en l'alimentació. Les observacions es basen en desigualtats en la dieta, quantitats desproporcionades, excés de sucres, abús de brioixeria industrial, etc. Aquest fet, ens ha conduït a voler indagar i reflexionar respecte a quina importància té l'alimentació, contrarestant a la que donem, i quina influència hi té la família i l'escola.

A més, hi ha estudis que reflecteixen que l'obesitat infantil es troba present a la societat i va augmentant.

Aquests aspectes ens han portat a voler saber més informació del tema en qüestió per ser capaços de ser uns bons professionals en el camp educatiu i transmetre des de l'escola un missatge de consciència cap a tota la comunitat.

L'alimentació és un assumpte que al segle XXI va guanyant força ja que les persones tenen més coneixements sobre la repercussió que té en el nostre cos i a la nostra salut.

S'incideix en l'etapa infantil perquè és el moment en que s'assenten les bases dels hàbits i costums que repercutiran al llarg de la vida de la persona.

En la figura 1 podem observar que els hàbits alimentaris es van aprenent a partir dels tres anys, s'integren cap als sis anys i es consoliden els propis cap als dotze anys.

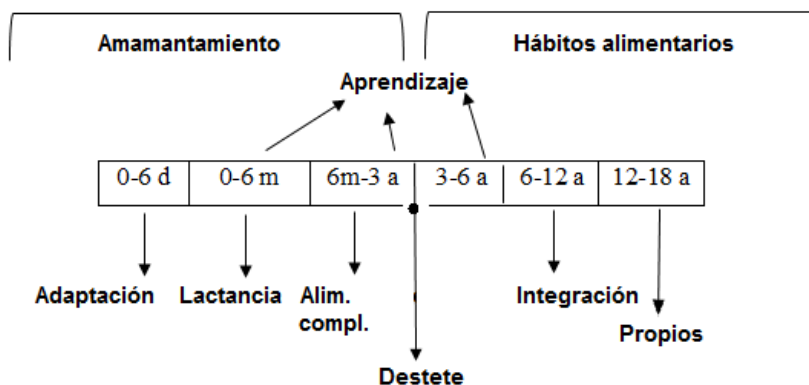


Figura 1. Etapes de l'alimentació. Font: Vázquez González

El document s'estructura de manera que el primer que es tracta són els objectius de tipus general i específic, i es continua amb l'explicació de la metodologia emprada. Hem fet una recerca d'altres treballs de fi de grau que s'enfoquen dins el mateix tema, destacant similituds i diferències. S'extreu informació de llibres i articles amb contingut rellevant i es conforma el marc teòric. Seguidament es transcriuen les entrevistes de persones amb coneixements sobre l'alimentació que ens han pogut donar respostes i arguments vàlids que cal valorar a l'hora de parlar d'alimentació i salut. Hem finalitzat el treball amb un recull de recursos que ens poden servir dins l'aula i a casa per treballar l'alimentació saludable, i finalment s'ha realitzat una extracció de conclusions.

Tal i com diu Hipòcrates, el pare de la medicina moderna, *Deixa que els aliments siguin la teva medicina i que la medicina sigui el teu aliment* (Hipòcrates, 460-370 a.C.), i Jim Rohn ens diu *Cuida el teu cos. És l'únic lloc que té vostè per viure*. (Jim Rohn, 1930-2009).

## **2. Objectius**

### **2.1. Objectius generals**

L'objectiu principal que es pretén és investigar l'opinió d'experts en quant a l'alimentació a la infantesa i veure la rellevància que hi té l'escola i la família en aquest àmbit.

### **2.2. Objectius específics**

- Diferenciar els conceptes de nutrició i alimentació..
- Conèixer la piràmide alimentària, els esglaons i els aliments que la conformen.
- Investigar sobre la importància del desdèjuni.
- Definir els conceptes d'obesitat i Índex de Massa Corporal.
- Diferenciar el significat de sobrepès d'obesitat
- Prendre consciència de la relació que té l'alimentació amb la salut, les famílies i l'escola.
- Distingir els conceptes d'exercici físic, activitat física i esport.
- Relacionar l'alimentació amb l'activitat física.
- Disposar de guies d'alimentació útils per a la societat.
- Descobrir la situació actual de l'alimentació infantil.
- Analitzar la informació extreta a partir d'entrevistes a professionals sobre aquest àmbit.

### 3. Metodologia

El document disposa d'una recerca teòrica, partint de diversos autors i fonts fiables, en referència a l'alimentació. La informació emmarca el treball i el situa en la infància, període que ens interessa. A l'hora d'explorar les fonts d'informació s'han utilitzat les paraules clau tal com "infància", "alimentació", "escola", "família", "conseqüències", "beneficis", "malalties", etc. Les referències emprades són documents acadèmics de la plataforma *google*, llibres d'editorials i autors de renom, impresos d'assignatures com Educació Corporal i Musical del mestre, articles de revistes, etc. La informació tractada data entre 2003 i 2017, a excepció d'una font de 1999.

L'instrument que s'ha utilitzat per la part pràctica del treball és l'entrevista, és una reunió prèviament acordada entres dues o més persones per dialogar d'una qüestió concreta. (AAVV, 2013).

El contingut. Les preguntes son clares i concises, curtes i definides, obertes per permetre profunditzar i aportar l'opinió a través d'arguments així com donar a conèixer experiències. Segons l'entrevista disposa de set a quinze preguntes dependent del temps que es disposa i la informació que se'n vol extreure.

La mostra. L'eina s'ha elaborat amb l'objectiu de conèixer l'opinió de professionals del camp sanitari, nutricionista i pediatra, i del camp educatiu, cinc mestres. Tres dels mestres es dediquen a l'etapa d'infantil, un d'ells a primària i l'altre a secundària.

Els entrevistats tenen una llarga trajectòria en el seu camp i isposen d'uns coneixements de valor que conformaran les figures de referència que ens serviran per nodrir el nostre treball.

Els resultats extrets ens serviran per extreure les conclusions finals..

El context i el canal. Les entrevistes es fan directament als professionals de manera oral i s'han concertat les cites anteriorment. Es dona una còpia de les preguntes per poder-les llegir abans d'iniciar l'entrevista. Es grava en veu l'entrevista per poder realitzar, posteriorment, la transcripció sobre el paper i obtenir les dades més reals possibles. S'informa a l'entrevistat que la gravació és per un ús purament acadèmic i se'n demana el consentiment així com per a la publicació del nom.

El context on es dur a terme cada una de les entrevistes és a l'espai de treball de l'entrevistat per facilitar el procés i sigui més còmode, s'ha adaptat al període de temps que es disposa per tal d'evitar molèsties.



L'entrevista del pediatra ha estat anteriorment acordada amb la secretaria, és a la consulta metge i tarda aproximadament dotze minuts, així com les preguntes a la nutricionista es fan al seu despatx i té una duració de quinze minuts. Als professors es fan les entrevistes al centre escolar en moments puntuals on disposen de vint a trenta minuts lliures per poder respondre a les preguntes tranquil·lament.

El pediatra treballa a la *Juaneda* d'Alcúdia i la nutricionista té la consulta a Inca que es diu *Medisan*. Els mestres entrevistats treballen al centre *Vicente Cañada Blanch* a Londres, Regne Unit. Es tracta d'un centre espanyol per tant, la major part dels alumnes tenen nacionalitat espanyola.

## **4. Marc teòric**

### **4.1. L'alimentació**

Segons el que diu Chevallier (1996) l'objectiu de la nutrició és garantir una alimentació variada i equilibrada que subministri al cos els nutrients necessaris perquè l'organisme funcioni adequadament.

S'han d'ingerir tot tipus d'aliments per obtenir una dieta saludable i completa en vitamines.

#### 4.1.1. Els conceptes claus

Diferència entre la nutrició i l'alimentació

“La nutrició és la ciència que es dedica a l'estudi dels aliments i de la seva digestió, absorció, assimilació i excreció. L'alimentació per la seva part, és un fenomen dinàmic que serveix de substrat al creixement i al desenvolupament, en estreta relació amb les característiques genètiques del nin”. (Posada, Gómez i Ramírez, 2005)

Segons Mataix (2005) la nutrició és la ciència basada en els actes a través dels quals el cos acull i usa els nutrients que es troben en els aliments, els hidrats de carboni, proteïnes, lípids, vitamines i minerals. Els nutrients són aquelles substàncies químiques dels aliments que aporten energia, per mantenir el cos i regularitzar els processos metabòlics.

#### 4.1.2. La piràmide alimentària

La piràmide alimentària és un gràfic, dibuix o esquema dissenyat perquè es vegi amb claredat la freqüència de consum dels aliments per aconseguir una dieta variada i equilibrada. Els aliments que es situen al darrer esglaió són els que més s'han de consumir i, a mesura que s'ascendeix a la piràmide el consum ha de disminuir. Per tant, els productes que es troben a l'esglaió més amunt s'han d'ingerir ocasionalment.

La USDA (Departament d'Agricultura dels Estats Units) defineix la piràmide com un esquema dels aliments que s'han d'ingerir diàriament. No és una recepta tancada, és una orientació global que permet aconseguir una dieta saludable per la persona. S'aconsella menjar variat per tal d'aconseguir tots els nutrients necessaris per una vida saludable.

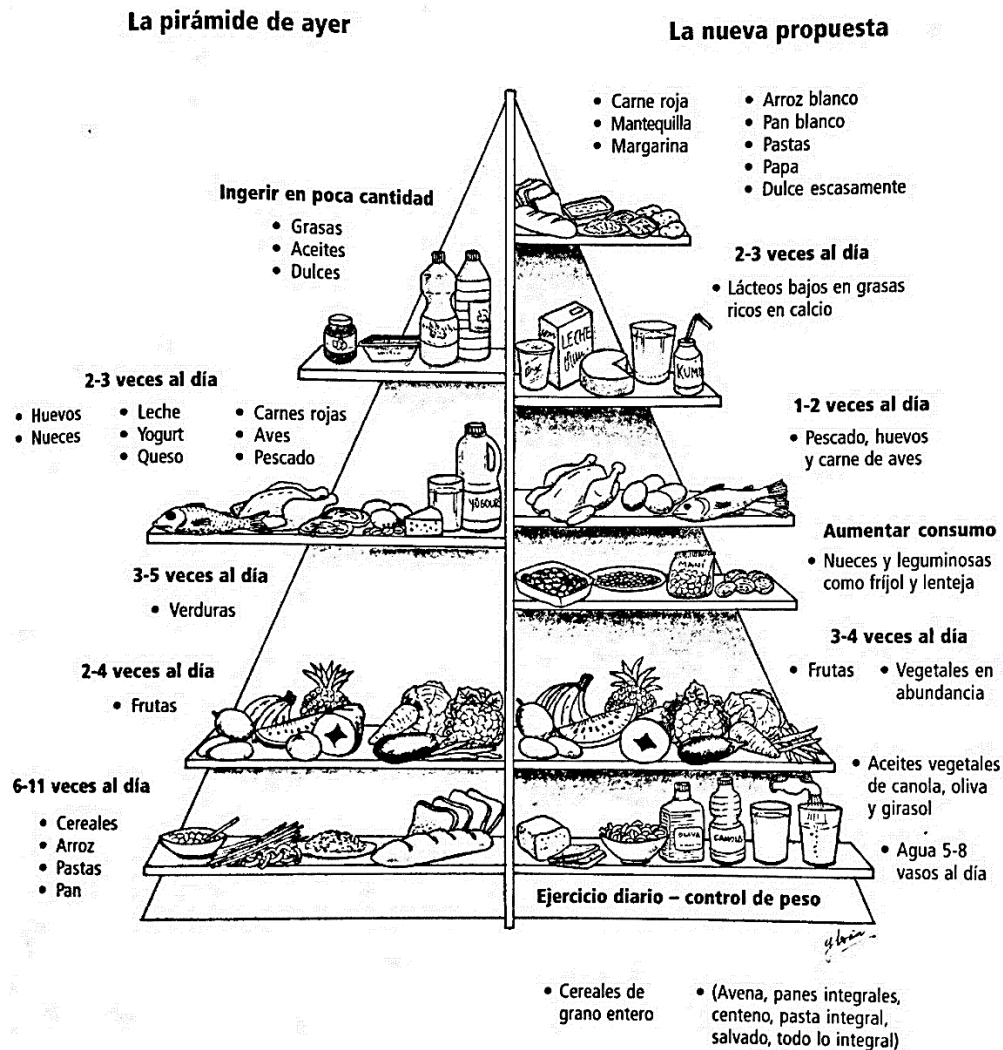


Figura 2. Piràmide de l'alimentació. Font: Centre Colombià de Nutrició Integral.

Observem moltes diferències entre la piràmide antiga i la nova proposta. S'inclou l'exercici diari i el control de pes mentre abans no es contemplava. Es remarca la necessitat de ser conscient de la necessitat de combinar alimentació i activitat física adequada per establir uns hàbits saludables.

A més, una altra novetat és que fa referència a la quantitat d'aigua que cal ingerir al dia. Es recomana beure de 1'5 a 2 litres d'aigua al dia perquè funcioni correctament el nostre organisme. L'aigua té múltiples beneficis que permet l'absorció d'aliments i per tant, nutrients. Al mateix esglaió hi trobem els cereals, la pasta, el pa i l'arròs però, ara es proposa un producte menys tractat, més natural i no tan refinat que ens aporta un major valor nutricional. Per això, es recorre al pa i la pasta integral.

Una altra diferència entre ambdues piràmides és l'aparició dels olis. L'oli d'oliva és típic de la dieta mediterrània, a Espanya és un producte molt produït així com consumit. És un oli vegetal

que ens aporta múltiples beneficis, ens ajuda a baixa el colesterol, preserva els ossos, protegeix el cor, proporciona vitamines...

La recomanació del consum de fruites i verdures ha augmentat, així com el consum de fruits secs i llegums.

Podem veure que el consum de carn, peix i ous es redueix a 1-2 vegades diàries, mentre que els lactis de 2-3 vegades, ric en calci i baix en grassa.

I, finalment, en el darrer esglaió hi trobem la carn vermella, el pa blanc, les margarines i els dolços com a productes ocasionals.

Les millores que apareixen a la nova proposta estan justificades i afavoreixen la promoció dels hàbits saludables.

Existeix una nova eina actualitzada creada per facilitar la visibilitat de la planificació de les menjades. Es diu Myplate i s'estructuren els distints grups d'aliments en la seva proporció.

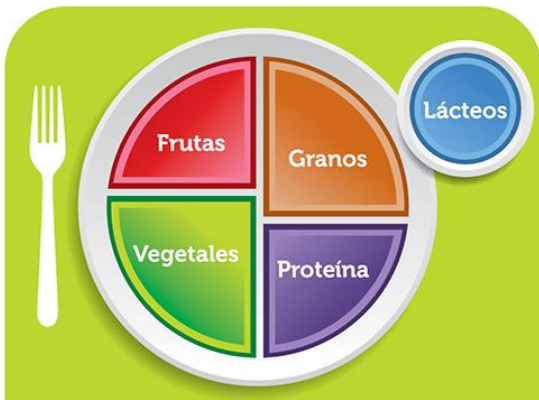


Figura 3. Distribució del "meu plat".

Font: USDA (United States Department of Agriculture)

#### 4.1.3. El desdejuní.

NAOS, estratègia per a la Nutrició, Activitat Física i Prevenció de l'Obesitat, ens diu que és inquietant que el 8% dels infants espanyols arribin a l'escola sense haver esmorzat. S'ha demostrat que la tendència a ser obès es més alta en persones que tenen un desdejuní insuficient o inexistent. (AAVV, 2005)

La menjada més important del dia i la que es té menys en compte és el desdejuní. És clau ja que reactiva el cos després de no ingerir aliments durant moltes hores i permet als nins rendir. Segons la psicopedagoga, naturòpata, homeòpata i màster en Salut i Nutrició, Josefina Llargués, citat dins Pearce (1995), ens diu que el desdejuní ha de ser fort i compartit amb els familiars. Mentre que l'ideal en els berenars de mig matí i mitjana horabaixa és pa i derivats, fruita fresca i fruita seca.

La pediatra i metgessa Gemma Baulies recomana que alhora de transformar el tipus de dieta que es consumeix s'ha de fer per a tota la família, no únicament al nin. "Una alimentació saludable vol dir menjar de tot i com més variat millor".

El desdejuni per tant ha de ser un moment familiar a un espai agradable on l'infant es senti còmode. S'hauria de consumir aliments de qualitat i en quantitat proporcionada. Aquest fet permetrà que el rendiment de l'infant sigui òptim tant físicament com mentalment.

Tal i com diu López a la guia del Ministeri de Sanitat, Política Social i Igualtat, l'esmorzar i la menjada de mig matí hauria de comprendre el 25% de la proporció de les necessitats de nutritives de l'infant. Les presses i la son matinera es probable que causi deficiències al desdejuni i condueixi a un menor rendiment escolar.

Se'ns diu que els nins, a Espanya, entre un 10 i un 15% no desdejunen i entre un 20 i un 30% ho fan escassament. A mig matí es pot prendre fruita, iogurt o un entrepà per complementar el desdejuni. És important no reemplaçar un desdejuni complet per brioixeria, llaminadures... La composició d'un desdejuni saludable de qualitat nutritiu hauria de contenir: un làctic com el iogurt o la llet, hidrats de carboni com les torrades o les magdalenes, fruita o el seu suc, melmelada o mel, un greix complementari com l'oli d'oliva o la mantega, i alguna vegada carn freda com el pernil. Mentre que, a mig matí allò ideal és consumir una peça de fruita. (AAVV, 2010).

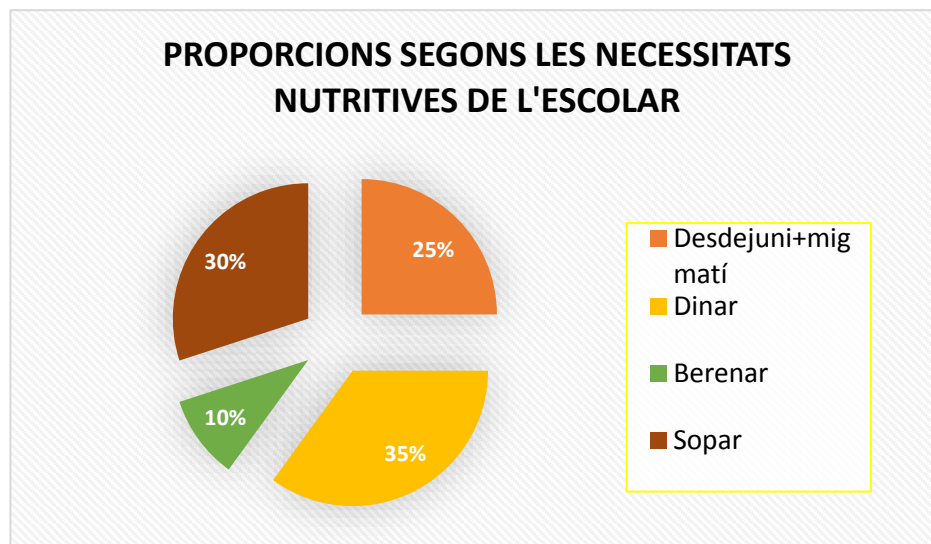


Figura 4. Distribució orientativa de les proporcions de les menjades al llarg del dia.

Font: La alimentación de tus niños y niñas. Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició, Ministeri de Sanitat, Política Social i Igualtat. Madrid 2010.

## **4.2. L'alimentació i la salut**

### **4.2.1. Els conceptes claus**

Diferència entre sobrepès i obesitat. El sobrepès d'una persona consisteix en un excés de pes mentre que en l'obesitat el problema radica en un abús de grassa corporal.

L'obesitat i l'IMC.

Tal com diuen Lizardo, metge general, i Díaz, metge pediatra endocrinòleg, l'obesitat és una circumstància on es dona una concentració abusiva d'energia en la grassa en relació al valor esperat depenent del sexe, talla i edat, amb possibles problemes de salut i disminuint la qualitat de vida d'aquestes persones. L'obesitat és un problema de salut mundial que afecta aproximadament a 1,000 milions de persones, els quals tenen sobrepès o obesitat.

Ens informen de que els nins obesos propicien ser-ho en l'adultesa. Un dels factors que hi juga un paper clau és la falta d'activitat física ja que, la falta de moviment predisposa un baix consum d'energia i, per conseqüència un excés de pes.

L'IMC o Índex de Massa Corporal és la mesura internacional per a mesurar el teixit adipós d'una persona. Es calcula dividint el pes (kg) sobre l'estatura al quadrat ( $m^2$ ). En nins menors de quatre anys, la mida que s'extreu és imprecisa.

Ambdós autors ens indiquen la importància de la prevenció de l'obesitat degut a que, ens molts casos, s'inicia en la infantesa i és una malaltia crònica en que el canvi d'estil de vida té poques probabilitats de ser efectiu. Tot i així, si és fa un canvi per tal de reduir la ingesta calòrica i augmentar el consum energètic és necessària la implicació per part de les famílies. Com a conclusió s'estableix la necessitat de promocionar el consum de dietes saludables i creació d'instal·lacions perquè els nins puguin practicar exercici físic diari (Lizardo i Díaz, 2011).

L'Organització Mundial de la Salut ens indica causes i conseqüències de l'obesitat.

La principal causa de sobrepès i obesitat es deu a una descompensació energètica entre les calories ingerides i esgotades amb el moviment. En l'actualitat, la societat per una part ha elevat la quantitat de calories en els aliments i per l'altra, ha reduït el consum energètic donant pas a la vida sedentària degut a les comoditats d'avui dia.

Les conseqüències de l'obesitat deriven a una gran quantitat de malalties de diferents tipus, cardiovasculars, trastorns de l'aparell locomotor, càncers, etc. I, l'obesitat infantil es relaciona amb morts prematures, discapacitats, dificultats respiratòries, etc. (OMS, 2017)

Podem veure la relació clara i directa que s'estableix entre l'alimentació i salut. Existeixen distints tipus de trastorns de l'alimentació que produeixen conseqüències greus a la salut de

les persones però, a les edats de 2 a 6 anys que tractem al treball la malaltia més comú és el sobrepès o l'obesitat. Mentre que, si tractéssim l'etapa de la pubertat o l'adolescència, l'anorèxia seria una malaltia molt present.

L'OMS posa en marxa programes de prevenció i plans d'actuació societat marcant unes metes respecte aquesta problemàtica que està tan present en la nostra.

Així com l'estratègia NAOS, del Ministeri de Salut i Consum, té com a objectiu capgirar la tendència de la prevalença a l'obesitat mitjançant la promoció de l'alimentació saludable i la pràctica d'exercici físic. Es desenvolupen accions o intervencions en els sectors educatius, familiars, sanitaris, comunitaris i laborals, i s'impliquen a les administracions públiques, com els ajuntaments, ministeri, etc. El lema és "Menja sà i mou-te!".

Ens informen de les dades referents a la situació actual a Espanya, entre els infants i joves, edats compreses dels 2 als 24 anys, l'obesitat es situa en el 13,9% (major en homes que en dones) i el sobrepès en el 26,3%. Es dona el major percentatge a l'edat de 6 a 12 anys en un 16,1%. (AAVV, 2005)

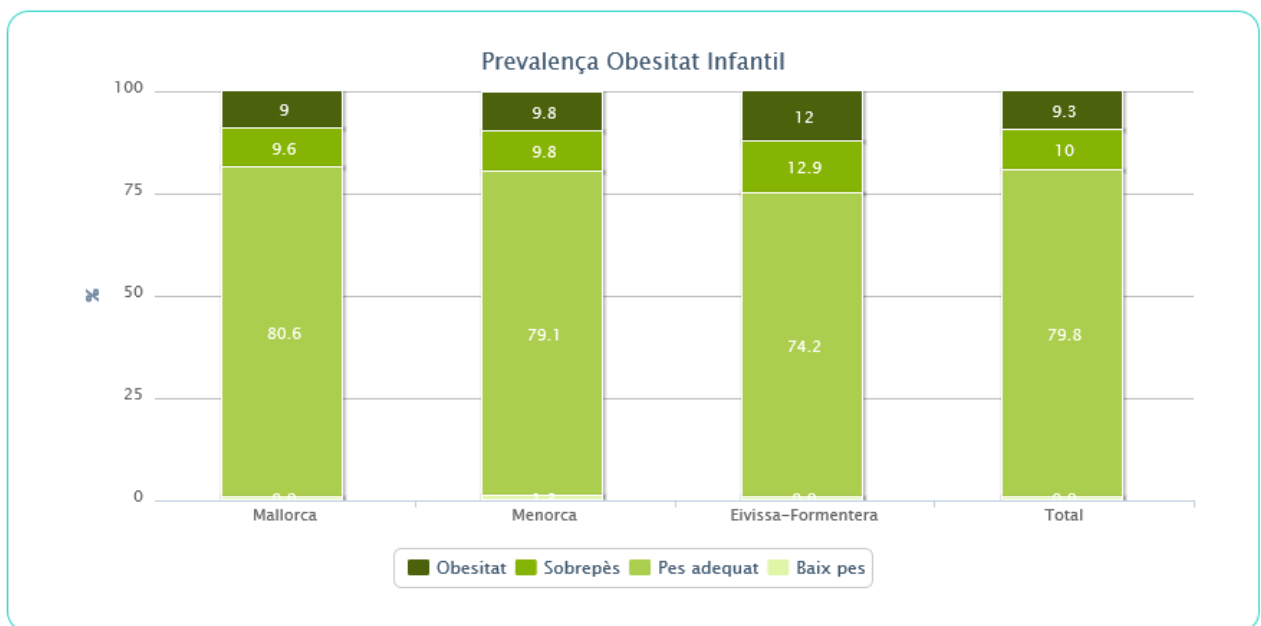


Figura 5. El següent gràfic ens indica la prevalença de l'obesitat infantil a les Illes Balears. Font: Web e-*alvac*.

Podem observar les dades que ens apareixen per a Mallorca, Menorca i Eivissa-Formentera. A la darrera columna hi apareix el percentil total de les Illes Balears.

El baix pes és quasi inexistent, de fet les xifres no apareixen però restant les altres condicions a Mallorca hi trobem un 0,8%, a Menorca un 1,3% i a Eivissa-Formentera 0,9%. El 79'8% dels infants es troben en el seu pes adequat, a Eivissa i Formentera la situació dona una xifra més baixa. Mentre que l'obesitat i el sobrepès de la població infantil representa un 9'3 i 10% respectivament.

#### 4.2.2. Hàbits de vida saludable

Calen uns hàbits de vida adequats per evitar possibles problemàtiques en la salut, com malalties.

Una alimentació saludable combinada amb l'esport regular són dos pilars vitals per la salut de l'individu durant la seva vida i, sobretot a la infantesa, etapa on s'estableixen els hàbits que perduraran i marcaran el seu futur.

Tal i com diuen els autors del llibre "Hàbits saludables a l'escola" una alimentació saludable pot anticipar diversos dolors, com poden ser problemes de cor, el càncer o la diabetis, permet elevar les competències mentals i contribueix a l'adquisició de bons hàbits alimentaris i socials (Bibiloni, 2015).

A la primera conferència internacional sobre la promoció de la salut, a Canadà l'any 1986; la Carta d'Ottawa ens diu que hi ha molts estudis on destaquen que malalties sorgides en els adults poden resultar de la infància. Els desequilibris, tant en abusos com en mancances poden determinar la formació d'estructures, òrgans i funcions irreversibles i, per tant marcar la salut futura. Algunes de les conseqüències que tenen origen a l'alimentació són l'obesitat, malalties cardiovasculars, hipertensió, diabetis, caries, al·lèrgies i alguns tipus de càncer.

Hem de cercar la varietat en la dieta per aconseguir una bona alimentació. És normal que els infants evitin o rebutgin aliments no coneguts, per això es necessita provar varies vegades per arribar a ser admès. (Serra i Aranceta, 2004).



### **4.3. Cooperació entre la família i l'escola**

La família i l'escola formen l'entorn més proper de l'infant i a partir del qual s'assenten les bases que formaran part de tota la vida del nadó. Tal i com titula Domínguez el seu article "La Educación, cosa de dos: La escuela y la familia", ens deixa veure la importància de la gran influència que tenen els dos àmbits en l'educació de l'infant. L'article ens parla del fi comú d'ambdues institucions que necessiten del treball conjunt per educar al nin i oferir-li eines per propiciar el desenvolupament integral.

La relació entre la comunitat educativa i les famílies ha de ser oberta i participativa. S'ha provat que si hi ha una inexistent cooperació entre aquests dos àmbits provocarà al nin certes limitacions, en canvi si es el treball conjunt es dona, proporciona moltes avantatges que tindran un fruit positiu en l'evolució escolar.

Els mestres són els més apropiats a promoure la participació dels pares dins l'àmbit escolar ja que permet als mestres millorar la seva pràctica docent i, a més, beneficia tant a infants com als propis familiars en veure com es desenvolupen els seus fills en altres entorns i els poden ajudar en la seva educació global. Els professionals de l'educació han d'investigar per potenciar les eines dels parents, proposar activitats participatives, etc.

En el centre escolar es crea l'Associació de pares i mares, és un grup de pares compromesos en l'educació dels seus fills. Tenen varies funcions com les de protegir els seus drets front a l'educació dels seus fills o ser partícips de l'educació que se'ls dona a les activitats extraescolars. (Domínguez, 2010)

Avui dia, l'ascens de la tendència a l'obesitat infantil ha estat associada a l'augment del sedentarisme. L'obesitat és un problema que esdevé per factors diversos com la genètica, però l'entorn cultural i els hàbits alimentaris procedents de la família del nin són claus.

HIJOS	PADRES	PROFESORES
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mayor progreso académico. Mejores notas.</li> <li>▶ Menos conductas problemáticas</li> <li>▶ Incremento de habilidades sociales</li> <li>▶ Mejor autoestima</li> <li>▶ Disminución del absentismo y del abandono escolar</li> <li>▶ Mejores hábitos de estudio</li> <li>▶ Actitud positiva hacia la escuela</li> <li>▶ Mayor probabilidad de iniciar estudios no obligatorios</li> <li>▶ Actitudes favorable hacia las tareas escolares</li> <li>▶ Realización de los deberes, tenacidad y perseverancia académica</li> <li>▶ Mayor participación en las actividades del aula</li> <li>▶ Menor probabilidad de escolarización en programas de educación especial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Actitud más positivas hacia la escuela y el personal escolar</li> <li>▶ Mayor apoyo y compromiso comunitarios</li> <li>▶ Autovaloración general positiva</li> <li>▶ Mayor autoconfianza</li> <li>▶ Percepción más satisfactoria de la relación padres-hijos</li> <li>▶ Incremento en el número de contactos escuela-familia</li> <li>▶ Incremento de la autoeficacia</li> <li>▶ Mejor comprensión de los programas escolares</li> <li>▶ Valoración positiva del papel de los padres en la educación de sus hijos</li> <li>▶ Mayor motivación para continuar su propia educación</li> <li>▶ Mejora la comunicación con sus hijos en general y sobre las tareas escolares en particular</li> <li>▶ Desarrollo habilidades positivas de paternidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mayor competencia en sus actividades profesionales e instruccionales</li> <li>▶ Mayor dedicación de tiempo a la instrucción</li> <li>▶ Mayor compromiso con el currículum</li> <li>▶ Pedagogía más centrada en el niño</li> <li>▶ Mayor reconocimiento de las habilidades interpersonales y de enseñanza por los padres</li> <li>▶ Mejor valorados por los directores</li> <li>▶ Mayor satisfacción con su profesión</li> <li>▶ Mayor compromiso con la instrucción</li> </ul>

Figura 6. Efectes positius que es deriven de la cooperació entre la família i l'escola.

Font: Musitu, G. i Martínez, B. (2009)

#### 4.3.1. L'alimentació i l'escola

L'escola té les eines per treballar l'alimentació però es requereix de l'ajuda de la família, ha d'existir una consecució en la informació que es difon.

En l'actualitat, l'escola és un espai crític ja que els infants s'hi troben la major part del seu dia i per tant, requereix que els metres siguin els encarregats d'introduir els hàbits saludables, sent figures de referència i per tant, donant exemple.

Organismes de les Nacions Unides, Unicef, FAO i OMS destaquen la importància de la transmissió i difusió dels coneixement relatius a la nutrició a la societat. (Mataix, 2005)

El centre escolar és la institució ideal per a fomentar els hàbits saludables en l'alumnat que es troba en una etapa de desenvolupament en què s'assoliran els hàbits, rutines o costums de vida. Els docents disposem d'un instrument poderós, educar i promoure la salut.

Hi ha varis motius per afegir el foment de la salut dins el PEC (Projecte Educatiu de Centre). Servirà per augmentar la salut dels alumnes, millorar l'ambient intern del centre, millorar la gestió i aconseguir uns resultats educatius més bons. A més, en les edats escolars és quan s'adquireixen els hàbits de vida i es disposa de professionals que donen suport. (AAVV, 2009).

El menjador escolar.

El menjador s'entén com un servei educatiu. Un ambient positiu i agradable on hi siguin present unes normes.

Es redacta que els objectius del menjador escolar com a servei educatiu complementari són educar per a la salut, la higiene i l'alimentació, per a la responsabilitat, per l'oci i per la convivència.

Els menús del menjador han de proporcionar i aportar prou aliments i de bona qualitat per sustentar les necessitats nutricionals de l'alumnat. S'ha de tenir en compte que és una menjada diària clau per el desenvolupament de l'infant.

Per a elaborar el menú oferint una dieta variada i equilibrada, s'han de tenir present els distints grups d'aliments i la freqüència de consum.

Ens parlen de la informació que s'ha de donar a les famílies per possibilitar una coordinació i coherència entre el dinar i el sopar. Es proporciona els menús setmanals o mensuals perquè el sopar sigui complementari al menú del migdia. (Albenza et. al, 2010)

Kñallinsky: Los maestros son los principales para fomentar la cooperación.

#### 4.4. L'alimentació i l'activitat física

Per una banda, l'activitat física és un moviment produït pel cos de manera voluntària i permet incrementar el consum d'energia. És un concepte molt ampli que inclou el terme "exercici físic".

Per una altra banda, l'exercici físic és un terme més concret que necessita d'una acció física predeterminada, pauta i reiterada amb un objectiu final, normalment per rectificar o conservar la condició física de l'individu.

La condició física és una circumstància fisiològica de salut que dona el fonament per a les tasques que es duen a terme en el dia a dia, grau de protecció de cara a les malalties cròniques i la base de l'evolució de les activitats esportives.

Bàsicament, la condició física comunica un conjunt de característiques relacionades amb el rendiment de l'individu en tema d'activitat física. (AAVV, 2010)

La plataforma virtual editada per la Conselleria de Salut, Direcció General de Salut Pública i Participació anomenada *e-a/vac*, ens diu que l'esport és l'activitat física que necessita que es doni un concurs amb regles perfilades anteriorment, la lluita entre un mateix o els altres.

Es comparen els tres conceptes, l'activitat física és el terme més ampli i, segons el mode d'ús es considera exercici físic quan està planificat i si es practica de manera competitiva és un esport.

Els avantatges d'executar activitat física són múltiples, és clau per l'evolució corporal, social i intel·lectual durant la infantesa. Tots els estils d'activitat física tenen la seva importància al llarg de la vida de les persones.

Per tant, els beneficis en els joves que els aporta realitzar activitat física freqüentment sobre la salut són, per exemple, anticipar el sobrepès, propicia la fortalesa dels ossos, les articulacions i el cor, el benestar intel·lectual i adquirir uns hàbits saludables. També té aspectes positius en relació a la vida social com pot ser la valoració cap al medi ambient.

Tal i com ens diuen Bibiloni et. al. (2015), les regles decisives que s'han de tenir en compte per promoure l'estil de vida actiu, mai emprar l'activitat física com a càstig ni prohibir la pràctica i no usar el temps d'esport per fer altres matèries.

Besson et al. (2008) ens dona a conèixer una conclusió que va extreure d'un estudi realitzat amb 14903 persones a Regne Unit i Holanda, en què es manifesta que les persones que realitzen activitat física tindran menys perill de patir malalties no contagioses. Per tant, es prova que el sedentarisme augmenta la probabilitat de produir malalties que afectin al nostre estat de salut.

Per millorar la qualitat de vida de la societat, existeix un Pla Integral d'Obesitat Infantil de la Junta d'Andalusia. Es basa en uns pilars entre els quals hi trobem l'alimentació saludable i equilibrada i parla de l'escola com a institució que ha de donar exemple, així com la importància d'incloure a la família que és l'entorn més proper del nin.

#### **4.5. Guies d'alimentació**

A continuació, en el darrer punt del marc teòric es fa un recull de guies, articles i documents en general on es mostra informació que ens ha resultat interessant relativa al tema de l'alimentació. Es troben distintes guies elaborades per distintes institucions a nivell mundial, nacional i de la comunitat autònoma ordenades per anys de publicació.

##### **- 1999**

#### **“Nutrición Saludable y Prevención de Trastornos alimentarios”**

Ens serveix com a guia extensa amb una gran varietat de dades clau per promoure l'educació saludable a l'escola i per tant l'educació completa de la persona. Disposa de sis temes, els hàbits alimentaris, l'alimentació saludable, el disseny i planificació de menús, la conservació i preparació d'aliments, educació del consumidor, el desenvolupament emocional i els trastorns alimentaris.

Elaborada per el Marc del Conveni de Col·laboració subscrit entre els Ministeris d'Interior, Educació i Cultural i de Sanitat i Consum.

##### **- 2004**

#### **Prevalença de l'obesitat infantil i juvenil a les Illes Balears (EPOIB)**

El document inicia parlant de l'obesitat com a malaltia i les conseqüència de la presència d'aquesta durant la infància. Es reflexa la situació mundial i a les Illes Balears, la importància de l'esmorzar, l'estil de vida social i la imatge corporal que es té d'un mateix.

Govern de les Illes Balears. 2004-2005

##### **- 2008**

#### **PIEPSE. L'Educació per a la Salut en els Centres Educatius en els Projectes Intersectorials.**

L'objectiu del document és instruir i proporcionar eines a tota la comunitat educativa per tal que es resulti més fàcil a les escoles promoure i educar en hàbits saludables. Hi apareix el marc legal i normatiu de l'educació per a la salut així com l'avaluació escolar.

Govern de les Illes Balears i edita la Conselleria de Salut i Consum. Elaborat l'any 2003 i revisat i actualitzat al 2008-2009.

- **2009**

**Ganar salud en la escuela. Guía para conseguirlo.**

Es planteja la PES (Promoció i Educació per a la Salut) com una qüestió necessària i fonamental en la tasca educativa. Les raons que ens donen per incloure-ho al PEC (Projecte Educatiu de Centre) són millorar la salut dels alumnes així com el clima escolar, obtenir uns resultats educatius més bons a tots els nivells. A més, en l'edat escolar és quan es consoliden els hàbits que perduraran al llarg de tota la vida i, l'escola, disposa de l'ajuda dels mestres, persones qualificades.

- **2010**

**Una alimentación sana ¡para todos!**

Es tracta d'una guia creada per tal de donar informació i facilitar la integració de les distintes cultures que arriben a Espanya, donant consells i recomanacions útils per portar un estil de vida actiu a un nou país.

Aquesta eina està elaborada per l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (AESAN). Reedició al 2010.

- **2010**

**“Documento de Consenso sobre la alimentación en los centros educativos”**

Dirigit als centres educatius, es consideren els objectius del menjador escolar, les condicions nutricionals a tenir en compte, l'organització del menjador, les possibles intoleràncies o al·lèrgies que ens podem trobar entre els alumnes, la informació per a les famílies, la higiene i les màquines expenedores en els centres educatius.

Aprovat al 2010 per el Consell Interterritorial del Sistema Nacional de Salut i revisat per organismes claus en l'alimentació. Ministeri d'Educació d'Espanya i Estratègia NAOS.

- **2011**

**Llei de Seguretat Alimentària. Núm. 160. BOE, Butlletí Oficial de l'Estat. Espanya, (5 juliol, 2011)**

La Constitució a l'article 43 ens informa que els poders públics hauran de promoure l'educació sanitària, l'educació física i l'esport. La llei de Seguretat Alimentària s'elabora amb l'objectiu de disposar d'un marc legal comú que es pugui destinar a accions que incorporin la garantia alimentària i els hàbits saludables i, per això, és clau en el tema que estam tractant.

- 2015

**“Libro Blanco de la Nutrición Infantil en España” publicat al 2015.**

Les entitats que hi participen son la Càtedra Ordesa de Nutrició Infantil de la Universitat de Saragossa, l'Associació Espanyola de Pediatria (AEP), el Consell General de Col·legis Oficials de Farmacèutics (CGCOF), Fundació Espanyola de la Nutrició (FEN).

És un llibre de referència on es tracta la nutrició infantil i es divideix en nou mòduls que tracten de l'alimentació en la dona en etapes preconcepcional, embaràs i lactància, la salut nutricional de la població infantil espanyola, l'alimentació Infantil i salut en l'adult, les patologies associades a la nutrició, etc.

- 2015

**“Alimentación 0-3 anys” Document elaborat per el programa Alimentació Saludable i vida activa per part del Govern de les Illes Balears, la Conselleria de Salut, Direcció General de Salut Pública i Participació.**

El document informa dels punts següents: situació de l'obesitat infantil, els actors implicats, es dona pautes de l'alimentació que han d'ingerir els infants durant els primers mesos de vida, des del naixement fins als 6 mesos, des dels 6 mesos fins a l'any, a partir del primer any i aspectes que s'han de tenir en compte als menjadors escolars a l'hora d'elaborar els menús.

Finalment, parlar d'**e-ALVAC** (Estrategia de Alimentación Saludable y Vida ACtiva) és una estratègia que promou la Conselleria de Salut, Família i Benestar Social a les Illes Balears que pretén preveure i controlar l'obesitat així com les malalties conseqüents. És un model de Salut Pública amb l'objectiu d'obtenir un marc d'acció on els actors implicats treballin units per aconseguir una alimentació saludable i activa per a la població.

## 5. Estat de la qüestió

Hem trobat alguns treballs de fi de grau relacionats amb el nostre “L'alimentació saludable després de la lactància fins als 6 anys”. Ambdós es realitzen per estudiants d'educació per tant es parla de l'alimentació dins l'àmbit escolar.

El primer és el treball de fi de grau del grau d'Educació Infantil “Promoción de hábitos alimentarios saludables desde la escuela” de Sofía Romero Romero de la Universitat de Valladolid.

Romero (2013) tracta l'hàbit alimentari des de la infantesa fins a l'adolescència i la possibilitat d'obtenir una alimentació compensada mitjançant l'escola. L'autora fa una enquesta als pares i presenta una proposta de millora per dur a terme dins l'aula.

Es pot comparar amb la nostra producció. En quant a similituds, parteixen d'una mateixa consideració, l'alimentació necessita més atenció per part de la societat i, especialment, fomentar uns bons hàbits alimentaris des de la infantesa. A més, s'assembla en la consciència de les repercussions que pot tenir la inadequada dieta, malalties no transmissibles. També se'ns parla de la responsabilitat dels pares i mestres.

En canvi, es diferencien en quant a les edats, és a dir, tracten des de la infantesa fins l'adolescència (+14 anys) mentre que el nostre treball comprèn els infants després de la lactància fins als 6 anys. Romero fa una enquesta a pares i, posteriorment, proposa una sèrie d'activitats per promoure els hàbits i nosaltres utilitzem una altra metodologia, l'entrevista a professionals del camp sanitari i del educatiu i es proposa una única activitat significativa per fer amb els alumnes a l'aula.

El següent treball de fi de grau es titula “La alimentación saludable en Educación Infantil como recurs esencial e indispensable para la vida” de Marta Crespo Blanco de la Universitat de Valladolid.

Podem veure que Crespo (2017) exposa el tema de l'alimentació i de la seva importància per a la vida així com l'actuació des del punt de vista educatiu. Ens parla de la problemàtica de l'obesitat com a malaltia present a la nostra societat que es deu al canvi que han sofert els estils de vida.

Es defineix l'objectiu en conèixer si l'Educació per a la Salut està present als centres educatius i si es fomenten els bons hàbits, es fa una proposta per establir hàbits i rutines saludables per tal que perdurin al llarg de la vida de l'alumnat.



Els punts comuns entre ambdós documents és, sobretot, destacar la importància de l'alimentació per a la salut i el paper que tan important que hi juga l'escola per l'adquisició d'uns hàbits de salut adequats durant la infantesa.

I l'allunyen en que la proposta d'intervenció abasta una unitat didàctica mentre que el treball present planteja una activitat a mode d'exemple que s'hauria d'incloure dins un ampli projecte. Un altre punt diferent es que el nostre té el pes principal en les entrevistes a professionals de les quals s'extreuen conclusions. A més, en el treball ens mostra l'adequació del treball front a la llei d'Educació Infantil.

I, per finalitzar l'apartat, s'ha trobat l'article "Alimentación y Nutrición en Edad Escolar" elaborat per Nuria Burgos Carro (2007) estudiant a la Universitat de Huelva que ha estat publicat a la Revista Digital Universitària.

Les similituds son principalment el destacar la importància de les cinc menjades diàries, sobretot del desdejuní i de formar hàbits alimentaris.

La diferència a destacar és que ens parla d'Educació Primària mentre que la nostra feina s'ha basat en l'etapa d'infantil. Així com també es parla de fomentar el treball de manera individual o en grup. Es destaca la repercussió que té el màrqueting en els infants a l'hora d'escollir un producte o un altre.

Per tant, podem veure que és un tema que no passa desapercebut en l'àmbit educatiu i cada cop va guanyant més força i rellevància. La conscienciació de la importància de l'alimentació en els infants és relativament nova i, degut al reduït nombre d'estudis de manera específica a l'educació infantil, la nostra proposta pràctica contribuirà a esmenar aquesta qüestió.

A continuació es transcriuran les entrevistes realitzades a experts que, a través de la seva feina, estan relacionats amb l'alimentació durant la infantesa. Les preguntes sorgeixen d'inquietuds i de la necessitat d'aprofundir en el tema en el dia a dia, veure la relació de la teoria i l'aspecte pràctic.

## **6. Marc pràctic**

### **6.1. Entrevistes a experts en el camp sanitari i educatiu**

#### **6.1.1. Entrevista a una nutricionista**

Doctora Renée Mora Riera

Llicenciada en Medicina i Cirurgia Estètica, Màster en Nutrició

Disposa d'una consulta privada, Medisan a Inca

#### **1. Quina importància té l'alimentació en la vida de les persones?**

L'alimentació es clau per el creixement de les persones i pel seu benestar saludable.

#### **2. Quines conseqüències poden tenir una mala alimentació?**

En l'adultesa es veuen les conseqüències d'una mala alimentació, sobretot en l'obesitat. Els dos primers anys de vida d'un infant són molt importants perquè les cèl·lules grasses es reproduïxen fins els dos anys, a partir d'aquí ja no es reproduïxen, només el porta a engreixar. Per tant, quantes menys cèl·lules grasses tingui la persona millor.

Una mala alimentació genera malalties cardiovasculars que s'afavoreixen amb la falta d'esport. Depèn del rendiment físic de la persona s'ha de consumir més o menys aliments.

#### **3. Creus que se li dona la importància suficient a l'alimentació saludable a Espanya?**

Sí. Es diu que l'obesitat infantil ha augmentat però penso que a Espanya es menja de manera adequada. La dieta mediterrània té molts de beneficis i és una de les millors del món. Per exemple nosaltres som dels pocs països que menja'm oli d'oliva, normalment margarina o mantega.

#### **4. Com hauria de ser una dieta saludable?**

Hauria de tenir tots els percentatges d'hidrats de carboni, proteïnes, fruites, verdures... És a dir una dieta equilibrada i variada.

#### **5. Quantes menjades ha de fer una persona al dia?**

Les menjades han de ser cinc. Entre hores menjar una peça de fruita és ideal per no estar tantes hores sense ingerir cap aliment perquè aquest moment es quan el metabolisme varia tant que passa d'una hiperglucèmia a una hipoglucèmia i no et trobes bé, estàs marejat, cansat...

## **6. Perquè és tan important berenar abans d'anar a l'escola?**

Per aconseguir un rendiment òptim. És la menjada quasi més important diària per tenir energia per a la resta del dia.

## **7. Què opines de la rutina a l'hora de l'alimentació? I de l'adquisició d'hàbits?**

Els hàbits dels horaris de menjar i fer esport em pareixen adequats i necessaris. Ara, el que no està bé és menjar cada dia allò mateix. L'alimentació ha de ser molt variada per poder ingerir totes les vitamines i els minerals necessaris per posar en funcionament el nostre cos.

## **8. Els nins poden menjar lllaminadures?**

Penso que es poden donar lllaminadures el cap de setmana. No pot ser estar cada dia menjant grasses saturades perquè es provoca una diabetis de tipus dos.

## **9. Ens podries proposar un berenar ideal per dur a l'escola?**

Des d'un entrepà a un iogurt amb fruita i, per veure, sucs sense sucres, aigua i mai begudes edulcorades. Beure molta aigua és clau i ens hem d'habituar. És important variar.

### **6.1.2. Entrevista a un pediatra**

Mustafa Al-Helwani Aswad

Llicenciat en Medicina i Cirurgia per la Universitat de Còrdoba

Actualment, pediatra a la Clínica Juaneda

#### **1. Com repercuteix l'alimentació en la salut dels infants?**

L'alimentació és molt important per el desenvolupament d'un infant. En veure un nin amb malnutrició on repercuteix principalment és en la seva salut, no creix, té una talla més baixa de la mitja, pot tenir problemes per dormir, o sigui que, perquè un nin creixi sa ha de tenir una alimentació sana.

L'alimentació és imprescindible i fonamental per el bon desenvolupament físic i mental. Un nin mal alimentat no té el mateix desenvolupament mental que un nin ben alimentat.

#### **2. Quan es pot considerar que un nin té un problema ja sigui de sobrepès o de falta de pes?**

Es tenen uns paràmetres, uns percentils establerts que és l'índex de massa corporal (IMC). A més, es poden fer analítiques per conèixer cóm està de salut, ferro, així com l'albúmina que

reflexa l'alimentació del nin. Afortunadament a Espanya hi ha pocs infants amb malnutrició i, a Mallorca, pràcticament no n'hi ha.

**3. Com a pediatra, et trobes amb casos de sobrepès per una inadequada alimentació?**

Hi ha més problemes per sobrepès que per baix pes perquè les famílies es preocupen més per baix pes quan hauria de ser tot el contrari ja que aquests nins acabaran aconseguint un pes normal.

**4. Actualment a Espanya s'han realitzat varis estudis que mostren que cada cop els nins s'alimenten pitjor. Està d'acord?**

La salut infantil es basa en els dos primers anys de vida, temps en que els infants estan controlats per un pediatra. Una vegada passat aquest temps es quan es comença a alimentar amb brioixeria industrial i begudes edulcorades per tema de màrqueting...

Tot això són mals hàbits i penso que cada vegada la sanitat és més conscient i per conseqüència els pares tenen major informació.

Per exemple, a Barcelona s'estan penalitzant productes que contenen nivells importants de sucre. Parlem de sucre i també de sal perquè els nins en els primers anys de vida desenvolupen el ronyó el qual no se'l pot donar una sobrecàrrega de sal perquè pot provocar una hipertensió en l'adultesa.

Quan es tenen de 20 a 25 anys i es té la tensió alta de manera inexplicable, hauríem de mirar l'alimentació durant la seva infància. Per tant, l'alimentació s'ha de cuidar perquè el nin obès es forma en nins amb mal hàbits.

**5. Quina importància té l'actitud dels pares en l'alimentació dels seus fills?**

La família, pares i padrins, juntament amb l'entorn és clau en l'alimentació del nin. Es preocupen si el nin menja poc i ens venen a demanar a pediatria vitamines que no són necessàries perquè, d'avui dia, la llet està molt enriquida de totes elles.

Moltes vitamines han deixat de vendre's perquè les fórmules de la llet són molt completes. I, si és una lactància materna fins els dos anys de vida no li faltará res.

L'actitud dels pares amb aquestes preocupacions acaben convertint al nin en obès en poc temps.

**6. Quines pautes donaries als pares a seguir amb l'alimentació dels seus fills? I a l'escola?**

En quant a l'escola, hi ha programes de la Conselleria que quasi obliguen a que els infants mengin lactis així com fruites i verdures.

Els pares tenen la responsabilitat de fer que mengin tot tipus d'aliment. El problema està en què els pares no mengen fruita però volen que els seus fills sí, volen que esmorzi però "no hi ha temps" perquè el desperten 5 minuts abans d'anar a l'escola, és a dir, és una roda. Per rendir és vital el desdijuni del matí.

**7. I, per concloure, creus que la dieta mediterrània aporta tots els nutrients necessaris per el bon desenvolupament dels nins?**

La dieta mediterrània és la millor dieta que es coneix. He estudiat totes les dietes en el màster en nutrició infantil. És molt rica en productes d'hidrats de carboni que ens permeten el desenvolupament de les neurones i, per mi, és la més recomanada. Per exemple, un plat tan simple com el trempó és molt ric en ferro per la tomàtiga.

"L'animal més fort de la selva és l'elefant i no menja carn, únicament herba i tot i així no li faltaria mai ferro".

**6.1.3. Entrevista a una mestra d'Educació Infantil**

Maria Jesús de Prado Aguado

Llicenciada en Educació Infantil i Primària, especialitat anglesa.

Tutora de l'aula de cinc anys a l'escola "Vicente Cañada Blanch", Londres

**1. Diries que és important l'alimentació en els infants? Perquè?**

Sí, perquè es quan s'estableixen les bases d'una alimentació sana i saludable i en moltes ocasions, a edats primerenques, comencen a manifestar-se els primers trastorns alimentaris com la pica (ingesta persistent de substàncies no nutritives com a pèl, sorra, etc.); l'anorèxia, etc.

A vegades aquests trastorns sorgeixen com a conseqüència de l'estrès viscut, problemes familiars i a l'escola o també pot ser una manera de cridar l'atenció.

**2. Com penses que seria una dieta saludable?**

Una dieta de fruites i verdures, que sigui variada amb la ingesta d'hidrats de carboni, proteïnes, grasses omega i minerals. Evitant els dolços i la brioixeria industrial i, sent baixa en grasses trans.

**3. Què opines de la rutina a l'hora de l'alimentació? I de l'adquisició d'hàbits?**

La rutina és important ja que els dona seguretat. El menjar ha de ser variat per tal de que no sentin aversió cap a altres aliments. S'han d'establir uns horaris per a cada menjada. És important que es facin cinc menjades al dia i que no es piqui entre hores.

**4. Què penses de l'alimentació dels nins d'avui en dia?**

Penso que generalment no és sana, hi ha molts aliments precuinats, brioixeria industrial, colorants i conservants, mengen poca fruita i, a vegades, marxen de casa sense esmorzar per falta de temps.

**5. Com a mestre, t'has trobat amb casos de sobrepès o falta de pes?**

Sí, quan treballava a una guarderia teníem un nin menor d'un any que pesava 18 quilograms, i era una feina quasi impossible agafar-lo amb bressos igual que els altres.

També vaig tenir una nina de quatre anys que era cega, estava molt desenvolupada i tenia sobrepès i, tot es devia a un tumor que tenia. A més, he tingut una nina d'origen marroquí grassa que, per la seva cultura, menjava tot tipus de dolços, dàtils, bescuits, etc.

Per el contrari, he tingut alumnes de sisè de primària, dotze anys, molt obsessionades amb allò que mengen i la conseqüència física del seu cos. També he viscut varies experiències amb nines diabètiques que es pinxen més insulina del que els correspon amb l'objectiu de no engreixar.

**6. Alguna vegada has hagut de parlar amb els pares d'un alumne per tema de la seva alimentació? Si es així, com ha reaccionat?**

No ho he arribat a fer mai.

**7. Quina importància té l'actitud dels pares en l'alimentació dels seus fills?**

Els nins petits no són autònoms, són els pares els que tenen el poder de decisió i controlar què és allò més adequat per ells.

**8. Creus que hi hauria d'haver més informació sobre l'alimentació en l'àmbit escolar?**

Sí. Penso que una bona iniciativa seria que venguessin infermers i/o pediatres a donar xerrades informatives i coordinar-se amb l'escola.

**9. Penses que és important esmorzar abans d'anar a l'escola? Perquè?**

Sí. És important desdejurar abans d'anar a l'escola perquè no fer-ho els pot provocar falta d'atenció, no es poden concentrar i, a més, poder tenir una baixada de sucre o arribar amb molta gana a la menjada següent.

**10. Dones alguna pauta o recomanació als pares per l'*snack* que porten a l'escola?**

**Què faries si un nin no vol menjar fruita mai?**

No, duen el que volen i el 80% duen brioixeria industrial o dolços. Però l'ideal és que duguin fruita i, tal vegada, mesclar-ho amb altres aliments com el iogurt.

**11. Creus que en el menjador escolar es proporciona als nins una dieta adequada?**

Per el que he pogut veure sí als centre que he estat fent feina sí. Cert és que està supervisat per cobrir tots els nutrients que necessiten els nins.

Al menjador escolar de l'escola on estic treballant actualment, es dona un menjar més o menys equilibrat seguint la dieta mediterrània, tot i estar a Londres.

**12. Podries destacar alguna diferència entre l'alimentació dels nins en el territori espanyol i en un altre país on hagis treballat, com el britànic?**

El nostre centre es situa a Anglaterra però és espanyol per tant no es pot apreciar la diferència gairebé. Però, puc comparar l'espanyola amb l'alemanya, país on he viscut i he treballat a distintes guarderies.

Els nins mengen molt menys i és molt baix el consum de proteïnes (la carn quasi no es menja). Per esmorzar prenen allò més comú és llet, galetes, iogurt i/o formatge. Mentre que, per dinar, mengen pasta o puré de verdures, arròs a la cubana, verdures i llegums. I, per berenar a la tarda solen ingerir mermelada i fruita.

**13. Què penses si et dic que, a partir d'ara, s'estableix una matèria dedicada a l'Educació per a la Salut, fent referència a l'alimentació, la higiene i l'esport?**

Em sembla una idea molt interessant. Seria bo que els nins tinguessin una matèria on aprenguessin aquest tipus de coses i, tal vegada aprendre a cuinar en els cursos més alts.

M'agrada molt el programa de Jamie Oliver "Food Revolution", s'hauria de fer alguna cosa similar a Espanya.

**6.1.4. Entrevista a una mestra d'Educació Infantil**

Isabel Verdejo García

Llicenciada en Educació Infantil i especialitat en Matemàtiques.

Tutora de l'aula de 4 anys a l'escola "Vicente Cañada Blanch", Londres

### **1. Diries que és important l'alimentació en els infants? Perquè?**

Sense dubte. Es troben en edat de creixement i l'alimentació permet que es desenvolupin. També és important per provar nous sabors i els contrastin, és una part educativa fonamental.

### **2. Com penses que seria una dieta saludable?**

Ens han ensenyat sempre que la dieta saludable és aquella que segueix les pautes de la piràmide nutricional però jo ara li he donat la volta. Hi ha moltes teories que diuen que la piràmide s'ha de mirar a la inversa, perquè es suposa que el que més s'ha de consumir i que per tant es troba a la base són hidrats de carboni i fruita que bàsicament ens aporten sucre i fibra. Mentre que allò que menys s'ha de menjar són proteïnes i grasses i en realitat les nostres cèl·lules per regenerar-se necessiten els aminoàcids procedents de les proteïnes i per rompre la cadena dels aminoàcids les grasses. Doncs, en realitat qualsevol menjada per poder estar equilibrada hauria de tenir un component essencial en proteïnes i un poc menys de grasses. Els hidrats de carboni que aporten només energia, no són nutrients, haurien d'estar en menys quantitat, penso.

A les meves filles, intento que sempre que mengin hidrats de carboni estigui acompanyats de proteïnes perquè l'hidrat en sí no és un aliment, és una energia, un carburant pel nostre cos que fa que en un moment determinat la glucosa pugi i en quant això baixa, segueixes tenint la sensació de fam.

### **3. Què opines de la rutina a l'hora de l'alimentació? I de l'adquisició d'hàbits?**

Les rutines dels menús suposa una eina facilitadora a les famílies. S'ha d'acostumar als nins a menjar de tot, es provi tot abans de poder opinar si agrada o no. Jo soc partidària de les rutines en els horaris a l'hora de menjar més que en allò que es menja.

### **4. Què penses de l'alimentació dels nins d'avui en dia?**

Hi ha de tot i depèn molt del país i la cultura. En general s'abusa dels hidrats de carboni, es menja massa pasta, arròs i patates. A Anglaterra la majoria dels nins mengen molt malament però m'ha cridat l'atenció que alguns a l'hora d'esmorzar duen aliments que a Espanya seria anormal. Ens duen pebre, cogombre, pastanaga, i això a Espanya no és molt freqüent.

Per tant en general penso que duen una mala alimentació i la indústria alimentària ens omple el cap pensant que els productes que comprem són els millors per els nostres fills però en realitat no són realment saludables.

### **5. Com a mestre, t'has trobat amb casos de sobrepès o falta de pes?**

Falta de pes no, en general tots els nins tenen un pes que penso que és saludable, acord a l'edat. De sobrepès en poques ocasions i em fixava que eren nins que a l'hora de l'esmorzar



duien dolços, brioixeria industrial, tot el que et puguis imaginar processat i manipulat. De totes maneres, a infantil és difícil que es doni el cas.

**6. Alguna vegada has hagut de parlar amb els pares d'un alumne per tema de la seva alimentació? Si es així, com ha reaccionat?**

No he parlat amb els pares directament, el que donem son recomanacions de què han de dur i que no han de dur. Els informem que no és saludable dur patates fregides i coses així, també de cara als altres infants que fan un esforç per menjar bé. Hi ha famílies que, tot i estar recomanada, la patata fregida és una constant en l'esmorzar diari del seu fill i al cap i a la fi fan el que volen.

**7. Quina importància té l'actitud dels pares en l'alimentació dels seus fills?**

L'actitud dels pares és molt important. Com a mare m'he adonat que quan més obsessionada estiguis tu, em refereixo a que quan tens fills la teva vida gira entorn a l'alimentació del teu fill, si menja bé ets feliç i sinó s'ho menja tot et preocupes. Per tant els obsessionem i sembla que el menjar hagi de ser com una obligació seguida d'un premi o d'un càstig. Tal vegada ens hauríem de relaxar una mica més i simplement animar-los a que mengin. Jo crec que un nin a la nostra societat no morirà de desnutrició, per tant forçar penso que no és l'actitud més adequada, si tenen apetit menjaran.

**8. Creus que hi hauria d'haver més informació sobre l'alimentació en l'àmbit escolar?**

És un tema que està dintre el nostre currículum. Però és el que et deia abans, no sé fins a quin punt la informació de la qual disposem és la correcta. Evidentment, els professionals de l'educació intentem fer el millor que és el que ens han ensenyat sempre, però a vegades hem de qüestionar si els que ens ensenyen és el que funciona o no.

Hi ha campanyes de vida saludable que es treballen a les escoles però al cap i a la fi els nins van agafant informació que se'ls acaba oblidant. I quan ens tornem adults perdem una mica la consciència del que és sa i el que no. Però els mestres no ho hem de deixar de banda.

**9. Penses que és important esmorzar abans d'anar a l'escola? Perquè?**

Clar, perquè has estat en dejunes des del vespre anterior i el cos necessita energia per funcionar. Però, per exemple, la meva filla quan s'aixeca no té ganes de menjar res i l'has de forçar perquè prengui un tassó de llet i quan tingui ganes menjarà. Per tant, no sabria que contestar-te perquè per una part és fonamental el desdijuni nutritiu però per altra part tampoc s'ha de forçar. Allò positiu a l'escola és que encara que es mengi poc al matí, després l'esmorzar és prest i no són tantes hores.

**10. Dones alguna pauta o recomanació als pares per el berenar que porten a l'escola? Què faries si un nin no vol menjar fruita mai?**

Se'ls dona una pauta quasi sempre. A Espanya fèiem el programa setmanal i es donava un adhesiu als que portaven els aliments corresponents, encara que al cap i a la fi no depèn del nin que ho dugui bé o no, depèn dels seus pares. Aquí donem la pauta de dur fruita per esmorzar cada dia i més o menys es compleix.

I en quant a la fruita, nosaltres podem intentar animar o aconsellar als pares de la importància de prendre fruita però és una qüestió que s'ha de treballar a casa.

**11. Creus que en el menjador es proporciona als nins una dieta adequada?**

En general s'intenta cuidar la dieta perquè els menjadors escolars està inspeccionats per la conselleria de sanitat, que els menús duguin tots els nutrients necessaris i, almenys a la Comunitat Valenciana hi ha un nutricionista que s'hi dedica. Per tant penso que es cuida bastant.

**12. Podries destacar alguna diferència entre l'alimentació dels nins en el territori espanyol i en el britànic?**

El que t'he dit abans, em va cridar molt l'atenció les verdures que porten els nins britànics per esmorzar a classe. Però també sóc més conscient que aquí mengen molt de menjar ràpid i dolços, mentre que a Espanya, almenys al meu antic centre, els pares s'han conscienciat molt que la brioixeria industrial és molt perjudicial i està totalment rebutjada, porten entrepans i fruita. Cada vegada els pares en són més conscients.

Penso que en general els nins anglesos estan acostumats a sabors exòtics, mengen sushi que a Espanya això seria estrany. També cal dir que els anglesos mengen de manera molt variada a nivell mundial, tenen una dieta internacional perquè els plats típics d'aquí són molt pocs. Mentre que, a Espanya la gastronomia és molt més variada, per tant els plats que consumim són típics del país.

**13. Què penses si et dic que, a partir d'ara, s'estableix una matèria dedicada a l'Educació per a la Salut, fent referència a l'alimentació, la higiene i l'esport?**

Em sembla important. De fet, quan vaig Magisteri fa trenta anys ja es tractava l'Educació per a la Salut. Els mestres hem de saber de tot.

### **6.1.5. Entrevista a una mestra d'Educació Infantil**

Maria Encarnación Manzano García

Diplomatura en Educació Infantil. Llicenciatura en Psicologia Escolar i Clínica. (Universitat de Valladolid). Màster en E-Learning. En l'actualitat, estudia Història de l'Art.

Les llengües que es dominen son l'italià, el francès, l'anglès i l'espanyol.

Professora a l'escola "Vicente Cañada Blanch", Londres

#### **1. Diries que és important l'alimentació en els infants? Perquè?**

El meu lema és "Som el que mengem".

És fonamental perquè l'alimentació és vital per la salut mental i física. És el que els dona energia per fer tot tipus de processos mentals, els aprenentatges. És a dir, per el creixement físic i intel·lectual els nutrients són bàsics.

#### **2. Com penses que seria una dieta saludable?**

Està dit per la OMS, la dieta mediterrània, que inclou tants vegetals, hidrats de carboni, grasses saludables com l'oli d'oliva, peix blau, carn vermella, etc. Per tant, l'entenc que és la més sana tant per adults com per els infants.

#### **3. Què opines de la rutina a l'hora de l'alimentació? I de l'adquisició d'hàbits?**

Aprenem lentament, per tant, és necessari l'entrenament en diferents gustos i textures. S'han d'anar introduint aliments de manera progressiva i premiant les accions, partint d'una premissa positiva "prova l'aliment, t'agradarà".

És evident que hi pot haver una textura o un sabor que no t'agradi, però no un grup d'aliments en general "no m'agraden les verdures". S'ha de treballar de manera rutinària, cada dia una porció de verdura.

L'excés de la rutina en un menú tancat, on cada dia s'estableix un plat concret, pot arribar a ser molt cansat i que els nins perdin les ganes de menjar. Doncs, jugar una mica amb les menjades sempre i quan es cobreixin tots els aliments, com per exemple dos dies a la setmana llegums. També ajuda presentar els plats de formes variades.

Som partidària de prendre aliments de temporada i procedents de la zona on es viu que és allò que realment el nostre cos necessita segons l'estació.

#### **4. Què penses de l'alimentació dels nins d'avui en dia?**

En general és un aspecte que no es té en compte a casa, es cerca el menjar fàcil perquè arribem a casa molt cansats i vull que el nin mengi ràpid i sense protestar. Per tant, faig el menjar que li agrada al meu fill, ja sigui hamburguesa amb patates fregides o qualsevol cosa que no em doni discussió.

Doncs, l'alimentació és un aspecte fonamental de l'educació igual que els eduquem a anar a dormir d'hora o a rentar-se les dents, etc. A més, té repercussió directa en la salut, mental, físic i emocional, per el meu gust no es treballa suficient.

A dia d'avui i més a la ciutat de Londres, és increïble la quantitat de menjar precuinat que es ven i, realment una dieta sana és molt fàcil d'elaborar, no requereix molt temps i es pot comptabilitzar amb la vida estressada que tenim.

#### **5. Com a mestre, t'has trobat amb casos de sobrepès o falta de pes?**

Sense dubte de sobrepès, sí, tant a infantil com a primària. Per exemple, recordo un alumne de cinquè de primària que tenia risc d'infart. La seva família tenia una situació econòmica complicada, pocs recursos i molt poc nivell cultural familiar. Es va haver de fer proves i seguir una dieta exhaustiva amb tan sols onze anys.

A infantil també hi ha casos i això els dificulta moltíssim el moviment. També genera efecte placebo, els nins que tenen ansietat o nívris utilitzen el menjar per saciar aquestes conductes i es genera una dependència del dolç, la sal, etc.

També vaig tenir un infant que era hiperactiu i amb la medicació deixava de menjar, per tant el pes anava baixant però es va dur un control per part de l'escola i la família. I casos de tipus anorèxia no n'he tingut mai ni a infantil ni a primària.

#### **6. Alguna vegada has hagut de parlar amb els pares d'un alumne per tema de la seva alimentació? Si es així, com ha reaccionat?**

Si, sobretot al Regne Unit més que a Espanya. Per tema del menjar ràpid de mala qualitat; es comú que els nins mengin per esmorzar patates fregides i això va en contra de qualsevol lògica. Per tant, he hagut de comentar que no es posi molta quantitat de menjar, s'intentin no posar dolços, etc. Fer-los veure que si un nin es hiperactiu o té dèficit d'atenció els sucres són contraproductes.

En general responen bé però també influeix molt les condicions socioeconòmiques de la família i en nivell sociocultural. També influeix molt el model de la família, si els pares consumeixen una gran quantitat de sucres o de patates fregides, se'ls donarà aquest tipus d'aliment.

Hi ha coses que es poden intentar modificar i altres no. Si et fixes a l'aula tots duen fruita i per tant la pauta que els vaig donar a l'inici de curs ha funcionat. Faig una insistència important en la fruita ja que, si els dones arguments als pares, els reconeixes verbalment quan ho fan bé i els premia, sol funcionar.

#### **7. Quina importància té l'actitud dels pares en l'alimentació dels seus fills?**

És crucial. Els adults són els models de manera conscient o inconscient, model a imitar i d'autoritat, han de saber insistir, ser pacient, ser conscient i donar importància. "Si un no ho creu, no ho transmet". Els nins copien els models dels adults, el que mengin els seus progenitors serà el que menjaran ells.

#### **8. Creus que hi hauria d'haver més informació sobre l'alimentació en l'àmbit escolar?**

Possiblement s'hauria de fer alguna cosa més amb les famílies, com grups de feina, o club d'alimentació, etc. En aquesta escola podria ser una bona idea utilitzar l'hort que disposem introduint les famílies, de fet m'estàs donant una bona idea per implantar.

#### **9. Penses que és important berenar abans d'anar a l'escola? Perquè?**

És fonamental. És la recàrrega de la pausa del vespre, ens dona energia per poder funcionar. Per això, els nins que arriben únicament amb un tassó de llet, no tenen la gasolina per poder treballar. S'ha de donar temps de qualitat, sense presses, un moment de tranquil·litat i de gaudir.

#### **10. Dones alguna pauta o recomanació als pares per per el berenar que porten a l'escola? Què faries si un nin no vol menjar fruita mai?**

La recomanació que faig cada any i a la que solen respondre molt bé és dur fruita a l'hora de l'*snack*. Té molt bona rebuda si es pauta i, si és necessari, es repeteix més vegades i normalment s'hi treu fruit.

A l'aula hem vist el cas d'un infant que no menjava gens de fruita i de manera progressiva està menjant plàtan, freses i poma. Pot ser que una fruita en concret no ens agradi, però es pot triar entre molta varietat però és important insistir i anar provant.

Si et dones compte, em serveix molt el fet d'anar reforçant el que han menjat, compten les pomes que tenim, les mandarines, etc. Es fan comentaris del tipus ¡Què bo! ¡Què grans sou! ¡Quins ulls de príncep! Els permet fer una valoració positiva van dels aliments que ingereixen i en són més conscients de la importància.

Faig dues preguntes claus per obtenir informació dels meus alumnes, sobre el transport (quin transport utilitzen per venir a l'escola per tal de fomentar el transport públic) i sobre el menjar. Avui he introduït la pregunta del desdijuni, què han menjat per tal que facin memòria i siguin conscients del que mengen.

#### **11. Creus que en el menjador es proporciona als nins una dieta adequada?**

Al menjador sí. Estic orgullosa del menú que ofereix aquesta escola, és variat i equilibrat, està cuinat amb cura i dedicació.

**12. Podries destacar alguna diferència entre l'alimentació dels nins en el territori espanyol i en el britànic?**

Moltíssimes. L'horari és radical, es menja a les dotze del migdia i les famílies sopen entorn a les sis de la tarda. En general al migdia mengen molt lleuger i el plat calent s'ofereix per sopar. El problema és que entre l'esmorzar i el sopar només ingereixen un sandwich i això fa que mengin el berenar i, a Londres, l'oferta que hi ha és abrumadora perquè disposes de xocolates, patates fregides, dònuts, uns productes que et calmen la gana tot d'una però no ens alimenten. Per tant es dona una picada de baixa qualitat des del punt de vida culinari.

**13. Què penses si et dic que, a partir d'ara, s'estableix una matèria dedicada a l'Educació per a la Salut, fent referència a l'alimentació, la higiene i l'esport?**

Penso que si fóssim bons mestres no seria necessari perquè tot això s'hauria de treballar de manera globalitzada i transversal durant tot el dia. Són aspectes bàsics que s'han de treballar en totes les matèries, es poden fer mil coses, activitats de comptar, gràfics d'energia, es poden fer mil coses. Per tant no faria falta però sí que els professors siguem conscients de la necessitat de treballar-ho en el dia a dia.

**6.1.6. Entrevista a un mestre d'Educació Primària i Educació Física.**

Alberto Leiro Diz

Llicenciat en Educació Infantil, Educació Primària i INEF.

Tutor de primer d'Educació Primària a l'escola "Vicente Cañada Blanch", Londres

**1. Diries que és important l'alimentació en els infants? Perquè?**

L'alimentació és fonamental perquè els nins troben en un procés de creixement, i ho han de fer de manera saludable. També els permet rendir de manera eficient a l'escola.

**2. Com penses que seria una dieta saludable?**

Els nins en l'etapa de creixement, des del meu punt de vista, necessiten menjar una gran quantitat de proteïnes però els productes d'aquest grup d'aliments són més cars. La situació de crisi en que ens trobem repercuteix en el major consum d'hidrats de carboni i és una alimentació que tendeix a engreixar i no afavorir el creixement.

Els aliments que es compren precuinats o congelats, no són tan sans com els aliments frescs. Per tant la crisi econòmica ha influït molt en l'alimentació. Tot i això, una dieta saludable hauria de ser variada i equilibrada, on s'hi troben tots els aliments en quantitats proporcionades.

### **3. L'alimentació repercuteix en la condició física de l'infant?**

Té una gran repercussió. El procés d'alimentació està lligat al físic del nin ja que un major, normal o baix pes actua de distintes formes a l'hora de tenir major resistència en l'esport, més o menys força per falta de vitamines, menys o més motricitat, etc. L'alimentació permetrà un moviment corporal que beneficiarà o perjudicarà una condició física saludable. L'ideal seria tenir un pes proporcionat amb el cos.

### **4. Quina importància té l'esport en el benestar de les persones?**

L'esport proporciona benestar en les persones ja que genera endorfines que ens ajuden a suportar millor l'estrès i el cansament. Ens aporta una sensació gratificant que es mostra en una actitud positiva i bon humor.

Per això, s'ha de practicar l'esport que sigui, natació, bicicleta, córrer, el que més agradi.

### **5. Què opines de la rutina a l'hora de l'alimentació? I de l'adquisició d'hàbits?**

Les rutines en aquestes edats són molt recomanables per tot. Si es segueix una rutina, es facilita que hi hagi una continuació en el temps. Per exemple, si aquesta setmana mengem d'una forma sana i equilibrada, però la setmana següent i l'altra no perquè no ens va bé, l'altra si i així, els hàbits no es consolidaran i no servirà de res haver menjat bé una setmana.

Els menús faciliten a les famílies fer la compra, coordinar-se entre pare i mare... Si es posa una balança dels convenients i els inconvenients de la rutina, penso que els beneficis són majors.

### **6. Què penses de l'alimentació dels nins d'avui en dia?**

El que observo constantment és que es cerca la comoditat perquè els pares treballen i es tenen presses. Cada vegada és més difícil conciliar hàbits saludables amb el ritme de vida que es du, sobretot a les grans ciutats.

És difícil que només treballi un dels pares, normalment treballen els dos per arribar a fi de mes i amb horaris molt amplis, això repercuteix en que el nin passi molt temps a l'escola i quan s'arriba a casa el darrer que es vol es posar-se a cuinar. Doncs, es sol consumir *fast food* i es converteix en el sopar i l'esmorzar del dia següent de l'infant perquè és més fàcil comprar un paquet de galetes on hi entrin 12 bossetes que preparar un aliment saludable.

### **7. Com a mestre, t'has trobat amb casos de sobrepès o falta de pes?**

Tal vegada a una ocasió però no veig la causa com un tema d'alimentació, sinó en els hàbits sedentaris. Més que sobrepès he vist que la mala alimentació és degut al desconeixement dels pares, es creuen per exemple que si als nins els duen un suc és saludable perquè es

fruita però en realitat és bàsicament sucre amb aigua; i en altres casos es deuen als recursos econòmics.

**8. Alguna vegada has hagut de parlar amb els pares d'un alumne per tema de la seva alimentació? Si es així, com ha reaccionat?**

En més d'una ocasió, però recordo sobretot un nin dels quals els pares creien que feien el millor per ell i econòmicament els costava seguir el ritme de la rutina setmanal establerta per l'esmorzar. Aquest cas en concret, li donaven al nin brioxeria industrial deixant de banda la rutina pensant que era millor, quan era pitjor per a la salut i els hi suposava més diners que per exemple la pròpia fruita de temporada.

A l'antiga escola on treballava, distribuïem l'esmorzar de manera que dilluns es menjava la postra casolana (ja que el cap de setmana es disposava de més temps) i els altres dies, entrepà, fruita, lactis i el divendres era lliure. La majoria complia el programa i érem estrictes amb els pares, perquè se'ls feia entendre que el dia que toca fruita hi ha nins que fan un esforç per menjar fruita i se'ls convidava a acabar-se la fruita sempre i quan veuen que els altres estan fent el mateix. Disposàvem sempre de fruita a l'aula per oferir-li al nin el qual els pares s'hagin confós.

**9. Quina importància té l'actitud dels pares en l'alimentació dels seus fills?**

És molt difícil que el nin mengi fruita si els pares no ho fan mai, són un model. Per exemple si els pares en el seu temps lliure es dediquen a llegir llibres, l'infant tindrà més inquietud per llegir.

Per una banda hi hauria la dieta familiar que compona el dia sencer i per l'altra la dieta que es consumeix a l'escola a l'hora de l'esmorzar o al menjador. Per tant hi ha d'haver col·laboració entre ambdues institucions. Està molt bé establir una rutina setmanal a l'hora de l'esmorzar per fer-ho més fàcil a les famílies i a la vegada saludable per els nins. Això facilita als nins menjar els productes saludables que es duen de casa perquè tots duen el mateix i no hi ha enveges. Per això em pareix interessant la col·laboració.

**10. Creus que hi hauria d'haver més informació sobre l'alimentació en l'àmbit escolar?**

Penso que sí, en totes les etapes, però en funció de l'edat dels nins, les famílies tenen un paper més o menys important. A infantil es pot informar molt als nins però són els pares el que han de tenir realment els coneixements i, a mesura que els nins van creixent poden ser cada cop més conscients de l'alimentació saludable.

Jo insistiria més en parlar de l'escola de pares, ensenyar a pares a ensenyar als seus fills.



**11. Penses que és important berenar abans d'anar a l'escola? Perquè?**

És important el desdèjuni saludable però no és necessari una gran quantitat de menjar ja que es té l'esmorzar, en aquesta escola, a les 10.15h del matí. Hi ha infants que només es prenen un líquid com el suc i a l'esmorzar ja prenen alguna cosa sòlida. L'hàbit en sí del desdèjuni seria important per no arribar al pati amb moltíssima gana. Cada família i cada nin funciona d'una manera.

**12. Dones alguna pauta o recomanació als pares per l'*snack* que porten a l'escola?**

**Què faries si un nin no vol menjar fruita mai?**

A Londres no ho estem fent però a Espanya si ho fèiem. El que t'he dit abans, teníem un calendari establert amb l'esmorzar corresponent al dia de la setmana i si no es complia, s'intentava tenir l'aliment a l'escola o entre companys compartir.

Els pares haurien de saber quina fruita més agrada al seu fill i repetir-la, del que es tracta és de que es mengi fruita almenys un pic a la setmana per esmorzar. Moltes vegades et dones compte que són els pares els que posen els límits als fills quan estan disposats a provar, no perquè una no els agradi significa que cap fruita li agradarà. Amb el pas del temps els gusts canvien i poc a poc el nin anirà ingerint més tipus d'aliments.

**13. Creus que en el menjador es proporciona als nins una dieta adequada?**

Sí, nosaltres a l'aula estem treballant els menús i estan equilibrats i més o menys es varia.

**14. Podries destacar alguna diferència entre l'alimentació dels nins en el territori espanyol i en el britànic?**

La cultura gastronòmica britànica és diferent a l'espanyola, es menja pitjor sense dubte. També condiona molt la zona, una ciutat gran ja sigui Londres o Madrid, el tipus de treball de les famílies dificulta el temps que es dedica. Si et trobes a un poble on la mare o pare no facin feina, tindran més facilitat per menjar bé, sa i barat. El ritme de vida és molt diferent depenent d'on et trobis, independentment del país.

**15. Què penses si et dic que, a partir d'ara, s'estableix una matèria dedicada a l'Educació per a la Salut, fent referència a l'alimentació, la higiene i l'esport?**

Em pareixeria molt bé. Tenim Ciències Naturals en què part dels contingut fan referència a hàbits saludables i Educació Física que hauria de tenir més hores perquè la informació teòrica està molt bé però hi ha una necessitat de moviment, pràctica, coneixement del cos. Així que, seria una bona notícia aquesta matèria.

### **6.1.7. Entrevista a una mestra d'Educació Física**

Isabel Cobián

Professora d'Educació Física a Educació Secundària a l'escola "Vicente Cañada Blanch" de Londres.

#### **1. Diries que és important l'alimentació en els infants? Perquè?**

És vital perquè es troben a una etapa de creixement on han de disposar de tots els tipus nutrients, no tan sols els essencials, entre ells els minerals i una gran quantitat d'hidratació. Hi afegiria la combinació de l'alimentació amb la son.

#### **2. Com penses que seria una dieta saludable?**

Variada i en poca quantitat, en el sentit de no sadollar-se. Incloure els hidrats de carboni d'assimilació ràpida, únicament naturals, és a dir, fruita o mel. I no els que tinguin un procés de producció molt elaborat perquè tenen additius que no són els millors per nostre cos.

#### **3. L'alimentació repercuteix en la condició física de l'infant?**

S'estableix una relació molt forta, un aspecte va lligat a l'altre. Trobem distints estils de vida els quals tindran la conseqüència en l'alimentació i l'esport que tindran la posterior conseqüència en la condició física. Et millora la resistència, la capacitat pulmonar, augmenta la circulació de la sang, etc.

#### **4. Quina importància té l'esport en el benestar de les persones?**

L'esport et proporciona benestar emocional i físic, et disposa d'una qualitat de vida més bona i probablement, més quantitat de vida (anys). També té beneficis a l'hora de la socialització, es coneixen a noves persones que comparteixen uns mateixos interessos i formes part d'un grup que et permet la integració social.

Pel contrari, el sedentarisme et fa sentir cansat, baix d'ànim, etc.

#### **5. Què opines de la rutina a l'hora de l'alimentació? I de l'adquisició d'hàbits?**

Els hàbits en tots els sentits son molt necessaris, no només en alimentació sinó per a qualsevol disciplina de vida, per guiar el nostre cos per la vida. Doncs, l'alimentació és un dels paràmetres de les rutines que hem de tenir més assentades per no descontrolar aquests hàbits alimentaris, l'alimentació que ha de ser equilibrada.

Per exemple, si piquem entre hores no estam fent allò correcte; hem de fer cinc menjades al dia repartides en petites quantitats. Un bon desdèjuni amb, principalment, hidrats de carboni i després anar repartint la resta de nutrients essencials, com les proteïnes que n'han de prendre

el doble perquè es troben a una etapa de creixement, de forma més repartida i controlada. Per això, hi ha d'haver una persona que supervisi l'alimentació fins que els nins agafin l'hàbit. Si l'hàbit s'agafa malament, probablement perdurará per tota la vida.

La persona que controli l'alimentació dels nins no ha de permetre que la rutina dels menús limitin els aliments, per exemple si els dilluns toquen llegums no hauran de ser sempre lleties, poden ser altres com els cigrons.

## **6. Què penses de l'alimentació dels nins d'avui en dia?**

A nivell de tota la població penso que estem sobrealimentats i malnodrits. El màrqueting, disseny i elaboració dels productes alimentaris fan un flac favor als hàbits saludables. En el sentit que els duen a menjar aliments i productes que no cremem i no són saludables. En realitat la indústria de l'alimentació es vendria avall i es guanyaria molt menys diners si mengéssim allò que ens correspon, que és la quantitat d'una mà o puny en els adults i en els nins una mica més segons l'activitat física que es faci.

S'ha de menjar allò que es crema i quan més natural i menys processat millor, per tant, aquí ja ho estic dient tot.

## **7. Com a mestre, t'has trobat amb casos de sobrepès o falta de pes?**

M'he trobat amb casos molt greus, des d'anorèxies i bulímies galopants, algunes ja irreversibles de temes d'ingrés clínic, fins a trastorns d'alimentació degut a la mala formació dels pares en alimentació.

Record un cas en que un alumne de 13 anys que era molt baix, uns 20 centímetres menys de l'estatura mitja del percentil que, parlant amb ell em va informar que únicament menjava tres aliments, llet, pizza i ous, no menjava proteïnes. Això durant tota la seva vida, per tant el cas va cobrar rellevància i es va parlar amb els familiars per tal de posar una solució. L'excusa de la mare era que el nin des de petit no havia volgut menjar altra cosa, mentre que els adults tenien una dieta corrent.

Doncs se li va donar formació als pares, es van anar introduint diferents plats a la seva dieta, un plat distint per setmana i, record que se'm queien les llàgrimes quan l'alumne em veia pels passadissos i cridava "he descobert la paella" molt emocionat. Penso que aquí vam fer una gran tasca. I per l'estil podria contar molts més casos.

A l'escola remem contracorrent, és igual que amb les noves tecnologies la limitació i fer-ne un bon ús, l'alimentació és exactament el mateix; i de res serveix estar ben alimentat si després es tenen problemes psicològics. Un nin necessita seguretat, estabilitat i afecte, si alguns d'aquests tres pilars fallen, per bona que sigui l'alimentació també es tindran mancances molt importants i es reflectiran o es transmetran a l'alimentació, com els hàbits compulsius de

menjar o castigar-se. També es pot reflectir en la son, com he dit abans, que es on es genera la somatotropina que és l'hormona del creixement no es descansa, no es creix.

Per exemple, a l'esport l'estrès físic és igual que el mental, es somatitza igual i la resposta de l'organisme poden ser trastorns del comportament, diarrea, etc. I tot això degut a una falta de descans, per això abans he esmentat el son perquè són molts més factors que la nutrició.

#### **8. Alguna vegada has hagut de parlar amb els pares d'un alumne per tema de la seva alimentació? Si es així, com ha reaccionat?**

Sí. De fet he tingut un cas molt recent.

Els pares són els que estan més cecs enfront al problema.

Per exemple en l'anorèxia sí que he pogut comprovar els casos que son de llibre, on la mare té una importància clau en l'alimentació i els hàbits de les seves filles, utilitzant comentaris o crítiques com poden ser "estàs grassa" o "quin cul que tens". Aquest tipus d'expressions que tal vegada la mare no en sigui conscient poden dur a greus problemes, així com la insatisfacció d'una mare del seu propi cos la pot traslladar a les filles en forma de trastorn.

Darrerament, en els fills també està passant el mateix, perquè la societat està pressionant també la imatge de l'home i ens trobem vigorèxics que es fiquen al gimnàs i emmalalteixen. Però els pares solen ser inconscients encara que tinguin formació teòrica en el pla de l'alimentació, si els seus hàbits no son bons o es tenen inseguretats o mancances les traslladen als fills. I els pares es neguen a veure-ho, dient que a casa seva es menja sa. Jo mateixa duc tota la vida intentant menjar tal i com vull de manera molt sana, però no és exactament així perquè sé que hi hauria d'invertir una quantitat de temps i esforç que no hi dedico pel meu ritme de vida. I això ho tinc molt present i pendent quan la majoria de gent no, perquè jo ho he estudiat i sé les conseqüències.

#### **9. Quina importància té l'actitud dels pares en l'alimentació dels seus fills?**

Parlaria de la importància de la cultura. "La primera papilla no se digiere nunca", en el sentit de que els hàbits que has vist a casa teva és molt difícil que els canviïs al llarg de la teva vida, tot i que canviïs de país.

Si viatgem a altres països podem veure que hi ha tendes especialitzades de menjar, en pot ser un exemple al carrer d'aquí darrera, a Portobello en tenim dues perquè la gent té la tendència a cercar els aliments i sabors coneguts i que han tractat.

Hi ha cultures que tenen una riquesa alimentària tremendament bona i altres cultures que no, i això marca de per vida. O sigui que encara que te'n vagis a un altre país te'n dus la teva cultura i les teves preferències.

### **10. Creus que hi hauria d'haver més informació sobre l'alimentació en l'àmbit escolar?**

És un tema que no acabo de saber com es pot fer. Com hem dit la família és l'entorn que marca per tant difícilment es pot crear un hàbit a l'escola.

Penso que aquest centre és el millor dels que he visitat perquè hi ha un menjador espanyol on es menja saludable, una dieta mediterrània, on es cuina amb oli d'oliva, aliments poc processats, es sap que són frescs. Per tant, es podria fer alguna cosa per tots aquells nins que sí mengen aquí però per aquells que duen el dinar de casa és complicat.

Poden menjar bé a l'escola però a casa normalment existeix la cultura del *fast food* on es demana a domicili, per exemple una pizza. Una pizza a casa està bé, sempre i quan es faci com es feia tradicionalment a Itàlia però no és així, igual que les hamburgueses, etc.

Doncs, és molt difícil controlar-ho. Que més es pot fer? Ho ignoro, l'escola no ho pot suplir tot. La meua idea sobre educació és primer educar a la persona, entre això hi entrarien els hàbits saludables, i després, introduir els coneixements. Per tant, penso que fins que no es canviï la peça clau, l'escola, no s'arribarà mai un estadi superior.

### **11. Penses que és important berenar abans d'anar a l'escola? Perquè?**

És fonamental, és el més important del dia. És la menjada que cremes per tant s'han d'incloure els hidrats de carboni.

Hi ha gent que diu que dona igual, que es fiquin tots els nutrients necessaris que es cremaran igual. El bioquímic Grande Covián, del qual m'he llegit tots els llibres, no parlava d'això, únicament deia que hem de menjar variat i poc. Afegiria que ficar els hidrats al vespre, sobretot si son sucres d'assimilació ràpida, es sap que passen en tres minuts al torrent sanguini i passats aquests minuts si no s'han cremat s'acumulen en forma de grassa en el cos. La grassa és necessària però no l'acumulació ni l'excés. I, l'hàbit actual generalitzat, és sopa molt, cansats, davant el televisor i després al llit.

La saviesa popular diu que s'ha d'esmorzar com un ric, dinar com una persona normal i sopar com un pobre, per alguna cosa serà. Doncs, penso que sí s'ha de pensar en la distribució de les menjades, i la fruita s'ha de prendre a mig matí que es segueix cremant i no tantes peces com es recomanen perquè és un excés de sucre.

Mengem massa i és sabut que les cultures més longeves es basen en una alimentació escassa perquè per el cos és molt més saludable en tots els sentits, la columna no ha de suportar tant de pes, el cor ha de fer menys esforç, etc..

### **12. Dones alguna pauta o recomanació als pares per el berenar que porten a l'escola? Què faries si un nin no vol menjar fruita mai?**

A secundària la comunicació que estableixo amb els pares es dona si veig alguna carència important, un comportament anormal o un índex alarmant. Normalment a l'avaluació inicial es fa una recomanació d'aquest tipus però penso que és poc efectiva, igual que se'ls mira si tenen escoliosis a través d'un test de columna i si s'avisava, alguns pares ni hi presten atenció. Si un infant no vol menjar fruita parlaria amb els pares per dir que haurien d'introduir les fruites i obligar a que és mengés almenys una peça diària. Sol funcionar molt bé la macedònia, una ensalada o un batut. Però també es sap que hi ha gent que no ha menjat mai fruita i ha viscut molts anys i sana, per tant encara hi ha moltíssim que no sabem sobre alimentació. Es sap que contraresta tipus de malalties com càncers.

**13. Creus que en el menjador es proporciona als nins una dieta adequada?**

Al centre em consta que sí, però he vist altres menjadors on els aliments deixa molt que desitjar. Sempre que es cerqui que sigui més barat, es menjarà pitjor.

**14. Podries destacar alguna diferència entre l'alimentació dels nins en el territori espanyol i en el britànic?**

Podria parlar de sensacions. Si no es segueixen unes certes pautes d'alimentació que tinguin la prioritat de la salut i prevalgui l'economia, que sigui barat, es tindran certes carències. Però clar, sempre serà millor una menjada en el dia ja que a molts països els nins només mengen a l'escola doncs millor això que res.

**15. Què penses si et dic que, a partir d'ara, s'estableix una matèria dedicada a l'Educació per a la Salut, fent referència a l'alimentació, la higiene i l'esport?**

Està bé si es canvia la manera d'educar, però no es poden ficar més matèries. A Educació Física que han d'estar corrent hem de donar dues hores setmanals de teoria. Penso que serà millor que corren que és allò més sa abans que introduir una nova assignatura. Uj-una assignatura extra l'únic que farà és allargar la jornada, no seria més útil que correguessin una hora més? O sigui, tot està molt bé a la teoria, però a la pràctica s'ha de veure l'encaix que té. La meua idea seria primer cal ensenyar a ser persona, llavors aquesta assignatura sí hi tindria cabuda i seria fonamental, però amb l'educació entesa d'aquesta altra manera. Esper que el dia de demà canviï l'educació, segurament no ho veuré però que sigui primer persona i després coneixement. I més, quan avui en dia el coneixement està informatitzat i és accessible a tothom.

## 7. Conclusions

Per una banda, les entrevistes dedicades al camp sanitari, els dos metges ens donen informació rellevant sobre l'alimentació. Hi ha molts aspectes comuns com que la nutrició dels infants és un factor clau per el seu desenvolupament i que, una mala alimentació a la infantesa podran produir malalties importants en el futur. A més, els dos coincideixen en que la dieta mediterrània és molt beneficiosa per a les persones així com una dieta és saludable si es donen cinc menjades diària i sigui variada i equilibrada.

La nutricionista ens parla del desdèjuni com a font d'energia per iniciar el dia amb forces. El pediatra ens comenta que a Espanya els casos de malnutrició son escassos ja que les famílies es preocupen molt per el baix pes o la ingesta de poca quantitat. L'últim també ens parla del mal que està fent el màrqueting prometent allò que no és, ens venen "aliments saludables" que a través del processament perden totes les qualitat beneficioses.

La família té el paper principal ja que és qui ha de crear els hàbits saludables.

Per altra banda, les entrevistes del camp educatiu, cinc mestres, ens remarquen actuacions que s'han de tenir en compte per part dels adults a l'hora d'educar per a la salut dels infants. Tots els mestres estan d'acord en que l'alimentació és clau a la infantesa ja que es troben en un període de creixement on una dieta saludable, equilibrada i variada composta dels nutrients necessaris, els permetrà desenvolupar-se sans. Es tracta d'un aprenentatge per a la vida amb conseqüències. La dieta saludable que es menciona a quasi totes les entrevistes és la mediterrània.

Les rutines es valoren com a positives sempre i quan es dinamitzin i no produeixin avorriments cap al menjar i, els hàbits necessaris en l'aprenentatge de qualsevol persona. Aquests dos conceptes hi juguen un paper molt important al llarg de la nostra vida.

En relació a l'alimentació als nins d'avui en dia, els mestres pel que poden veure a les aules, ens diuen que porten un menjar "fàcil" que es compra i "estalvia" temps i això es deu al ritme de vida precipitat de la societat. Però, des del meu punt de vista no es requereixen gaire recursos econòmics ni temporals per fer un berenar saludable com pot ser una poma tallada. Es remarca la influència de la cultura i la zona on es trobin els infants.

Es pot extreure que la majoria de trastorns a l'educació són de sobrepès, mentre que casos de falta de pes a infantil i a primària són pràcticament nuls. A partir dels darrers anys de l'educació primària comencen a aparèixer els casos d'anorèxia, bulímia, etc. Es podria relacionar amb el que ens diu el pediatra, hi ha una tendència extensa a la nostra societat en preocupar-se per el nin que no menja o menja poc, quan ens hauríem de preocupar més per l'infant que menja en excés.

Tots coincideixen en la gran rellevància dels pares en l'alimentació dels seus fills. Són les figures de referència, els models que marcaran el seu estil de vida, és el que copien. Els nostres pares són els que ens eduquen i ho faran seguint els seus ideals. Hi ha d'haver una col·laboració entre família i escola per coordinar-se i educar conjuntament per el benefici del nin.

És considerat el desdejuni com a menjada important durant el dia per tenir energia tal i com diu Pearce, però es contraposen en la quantitat d'aliments que s'han d'ingerir, alguns opinen que és suficient amb un tassó de llet i d'altres que no basta. Existeixen testimonis d'autors reconeguts que parlen de la importància d'un desdejuni complet on es proporcionin una varietat d'aliments com podem veure al marc teòric.

Entre els entrevistats n'hi ha que donen pauta per l'esmorzar i d'altres que no i veiem que si es dona una pauta es compleix amb un major percentatge. Per tant, si es cerca el benefici per el nin, seria positiu establir una pauta, com pot ser la idea de proporcionar als pares un menú setmanal que perduri durant tot l'any acadèmic.

En general es considera que els menjadors proporcionen un menú saludable degut a que estan supervisats per càrrecs del ministeri de sanitat amb l'objectiu d'oferir una alimentació de qualitat per els alumnes.

Les diferències entre el territori espanyol i el britànic són diverses però la que més es nota és l'horari. Independentment del país, el que més condiciona és el treball familiar, l'estil de vida, l'estat socioeconòmic, la cultura, la zona geogràfica, una gran quantitat de factors que tindran la influència en l'alimentació, per tant cada família és un món.

L'última pregunta referent a la matèria de l'Educació per a la Salut, s'opina que seria interessant implantar-la i que, com a mestres hauria de ser una competència que s'hauria de treballar de manera transversal.

Finalment, ambdós mestres d'Educació Física ens indiquen l'estreta relació entre l'activitat física i l'alimentació per disposar de benestar saludable. Per això, és un tot conjunt que no es pot deslligar, els hàbits han de tenir una coherència i formar part d'un tot.

L'alimentació saludable sempre ha d'anar de la mà de la resta d'hàbits saludables.

Hi ha una frase del Dr. Pearce al seu llibre que em va cridar l'atenció, "els nins capritxosos es fan, no hi neixen". Les experiències que es viuen en els primers anys de vida conformaran a l'infant, tenint un paper clau el seu entorn. Nosaltres no serem els que crearem els seus gusts però si contribuirem a proporcionar experiències educatives, el permetrem descobrir i imaginar per donar a l'infant unes eines per ser una persona autònoma i lliure, que sigui capaç de prendre les seves pròpies decisions. En el treball es tracta des de l'alimentació però es pot englobar a tots els àmbits de la persona.



La família és vital en la vida del nin. Si s'estableix l'objectiu de disposar a l'infant una alimentació saludable o millorar la que ja es té, s'ha d'ampliar a tota la família. Els familiars són les figures de referència per els nins, per tant han de ser un bon models a imitar.

No es pot pretendre que un infant mengi verdures, fruites, llegums, tingui una dieta variada i equilibrada si a casa veu que no es consumeixen aquest tipus d'aliments i s'abusa dels dolços, greixos, etc.

L'alimentació saludable és un benefici per a tots, mai és massa tard per proposar-se menjar millor i el nostre cos ho agrairà i ens proporcionarà una sensació de benestar única.

Família i escola han d'actuar conjuntament com diu Domínguez. L'escola ha de ser promotora d'un estil de vida actiu i saludable que permeti el desenvolupament integral dels infants. Per tant, les escoles han d'animar i obrir les portes de l'escola a les famílies per participar en les activitats dels seus fills, ja siguin els pares, els padrins, els germans, etc. S'han de tenir canals de comunicació que ens permetin rebre constant informació, incidir el aspectes que preocupin, transmetre, aconsellar, notificar, etc. En la mesura del possible s'hauria d'establir una coordinació per tal de donar unes pautes coherents i similars a l'infant, per seguir una mateixa línia d'actuació evitant contradiccions. Els beneficis que reporten en els nostres alumnes són múltiples.

En el nostre treball s'ha recopilat una informació molt interessant partint d'una gran varietat de recursos disponibles i accessibles per a tot el públic que hi tingui interès. En podem trobar alguns exemples a les guies del punt 4.5. que es poden utilitzar per difondre coneixements referents a l'alimentació saludable.

Tot i així, la societat no hi presta atenció, tal vegada perquè no saben accedir-hi, no els crida l'atenció, no els interessa o no senten curiositat. S'hauria de prendre consciència dels beneficis que ens aporten en la salut de les persones els bons hàbits.

Tots els òrgans del govern s'haurien de posar en marxa per divulgar la informació, una manera podria ser retransmetent per els canals de televisió vídeos de caràcter informatiu breus però concisos, que cridin l'atenció als teleespectadors per tal que no es canviï de canal.

S'haurien de posar en marxa estratègies per eradicar tots aquells productes negatius per la salut dels infants que a través del màrqueting s'aprofiten.

Des de l'escola una feina interessant podria ser la creació de jocs, lemes, cançons, balls representatius, murals; diverses eines per fer l'alimentació un tema atractiu pels nins.

A més, es podrien establir programes d'actuació i fins i tot, una matèria que ho tracti juntament amb els altres hàbits saludables, higiene i esport. Encara que, com bé diu Encarna Manzano

a l'entrevista, els bons mestres no necessiten d'aquesta matèria perquè són aspectes fonamentals que treballen de forma transversal i global al llarg del curs.

L' escola de pares és una proposta interessant per a dur a terme a les escoles. Es creen amb l'objectiu de facilitar informació i suport pedagògic a les famílies per tal que disposin de recursos per a l'educació dels nins. L'ideal seria partir de les necessitats i inquietuds dels familiars, que les reunions sigui constructives i s'adaptin a la realitat. "Las Escuelas de Padres se convierten en un espacio para la reflexión sobre la propia experiencia y el dialogo con otras parejas" (Brunet i Negro, 2004). Els beneficis son per a tota la comunitat educativa, contribueix a fer un entorn educatiu més equilibrat i coherent.

Una vegada conclòs el treball, s'han fet algunes reflexions respecte aquest.

Les limitacions de l'estudi han estat la quantitat d'entrevistes, ja que s'hauria donat una major consistència i rigurositat al treball en disposar de més punts de vista i valoracions. Altres entrevistes de valor que es podrien haver tractat són la dels pares, existeixen alguns per veure la freqüència de consum dels aliments i valorar la situació i d'altres com pot ser l'estudi KIDMED (*annex A*) que avalua l'adherència a la dieta mediterrània.

Els punts forts són l'ús de l'entrevista, és una eina positiva que permet a l'entrevistat donar una resposta més àmplia, el qual ens beneficia per obtenir i recopilar major qualitat en la informació, a diferència d'altres tipus d'instruments com poden ser els qüestionaris amb una resposta tancada.

L'apartat de recull de recursos facilita informació rellevant per ampliar en el tema i disposar de fonts fiables. És un punt que cal valorar i donar a conèixer per difondre els coneixements.

Com a propostes de futur seria interessant elaborar activitats que treballin l'alimentació a l'etapa 0-6 per tal de fer visible la teoria, com poden ser l'hort escolar, la degustació d'aliments de temporada, sortides, etc. (*Annex B*)

## 8. Recursos per l'aula: contes.

Hi ha una gran varietat de recursos per treballar l'alimentació saludable que es poden utilitzar a l'aula, un exemple en serien els contes. A continuació s'han recopilat alguns contes a partir dels quals es pot donar un enfocament educatiu.

- Casalderrey, F., López, X. (2002). *L'àvia no vol menjar*. Barcelona: Combel,
- Child, L. (2003). *Nunca jamás comeré tomates*. Barcelona: Ediciones Serres, S.L.
- Cooper, H. (2010). *Sopa de carbassa*. Barcelona: Editorial Juventud, S.A.
- Déu, J., Llorens, E. (2010). *Comecuentos: 10 cuentos para abrir el apetito*. Barcelona: Parramón.
- Giner, A., Martínez, M. (2015). *La vida de l'hort ecològic*. Madrid: La Fertilidad de la Tierra Ediciones.
- Hilton, H. (Ed.). (2017). *Look I'm a Cook*. London: DK Children.
- Love, C. (2017). *Food Like Mine*. London: DK Children.
- Macía, C. (2012). *Cuina de colors*. Barcelona: Cercle de Lectors.
- Rius, M., Rius, R. (2004). *No tinc gana*. Barcelona: Combel.Editorial S.A.
- Tielmann, C., Lieffering, J. (2007). *Per què hem de menjar?* Barcelona: Juventut.

Mentre que, per els pares podem trobar recursos de tot tipus.

- Peralbo, A. et al. (2014). *Cuentos para comer sin cuentos: como enseñar a los niños buenos hábitos alimenticios y acabar con la pesadilla de los padres*. Madrid: La Esfera de Libros.

## 9. Referències bibliogràfiques

AAVV. (2015). Alimentació 0-3 anys. Palma: Govern de les Illes Balears, Conselleria de Salut, Direcció General de Salut Pública i Participació. Data de consulta: 23/12/2017. Recuperat de: <http://e-alvac.caib.es/documents/alimentacio-0-3anys.pdf>

AAVV. (2015). Alimentació saludable i vida activa. Activitat física. Activitat, exercici i esport. Palma: Govern de les Illes Balears. Data de consulta: 26/12/2017. Recuperat de: [http://e-alvac.caib.es/guia/es/energia\\_nutrientes.html?abrir=en-3-0-0](http://e-alvac.caib.es/guia/es/energia_nutrientes.html?abrir=en-3-0-0)

AAVV. (2013). Diccionari de la Llengua Catalana, Institut d'Estudis Catalans. Barcelona: Obra Social "la Caixa".

AAVV. (2010). Documento de Consenso sobre la alimentación en los centros educativos. Madrid: Ministeri d'Educació. Data de consulta: 22/11/2017. Recuperat de: <http://e-alvac.caib.es/documents/DOCUMENTO-DE-CONSENSO-PARA-WEB.pdf>

AAVV. (2005). Estrategia para la nutrición, la actividad física y la prevención de la obesidad. Madrid: Ministeri de Sanitat i Consum. Data de consulta: 26/11/2017. Recuperat de: <http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf>

AAVV. (2009). Ganar salud en la escuela. Guía para conseguirlo. Madrid: Ministeri d'Educació.

AAVV. (2010). La alimentación de tus niños y niñas. Madrid: Ministeri de Sanitat, Política Social i Igualtat. Data de consulta: 26/12/2017. Recuperat de: [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion\\_ninos.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion_ninos.pdf)

AAVV. (1999). Nutrición Saludable y Prevención de Trastornos alimentarios. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo / Ministerio del Interior. Data de consulta: 12/11/2017. Recuperat de: [http://www.aeesme.org/wp-content/uploads/docs/guia\\_nutricion\\_saludable.pdf](http://www.aeesme.org/wp-content/uploads/docs/guia_nutricion_saludable.pdf)

AAVV. (2004). Prevalença de l'obesitat infantil i juvenil a les Illes Balears (EPOIB). Palma: Govern de les Illes Balears. Data de consulta: 12/11/2017. Recuperat de: [http://e-alvac.caib.es/documents/EPOIB\\_hamburguesa.pdf](http://e-alvac.caib.es/documents/EPOIB_hamburguesa.pdf)

AAVV. (2003). PIEPSE. L'Educació per a la Salut en els Centres Educatius en els Projectes Intersectorials. Palma: Govern de les Illes Balears. Data de consulta: 09/12/2017. Recuperat de: [http://e-alvac.caib.es/documents/EPOIB\\_hamburguesa.pdf](http://e-alvac.caib.es/documents/EPOIB_hamburguesa.pdf)

AAVV. (2010). Una alimentación sana ¡para todos! Madrid: Ministeri de Sanitat, Política Social i Igualtat. Data de consulta: 20/11/2017. Recuperat de: [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion\\_sana\\_para\\_todos.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion_sana_para_todos.pdf)

Albenza, J. L. et al. (2010). *Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativas*. AECOSAN: Ministeri d'Educació.

Aznar, S. i Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*. Secretaria General Tècnica: Ministeri de Sanitat i Consum.

Bibiloni A., Borràs P.A., Cantalops, J., Muntaner A., Ponseti F.X., Vidal J., i Palou P. (2015). *Hàbits Saludables a l'escola*. Palma: Edicions UIB

Burgos, N. (2007, 10 de abril). Alimentación y Nutrición en Edad Escolar. *Revista Universitària Digital*, 8(4), 3-7. Data de consulta: 15/10/2017. Recuperat de: [http://www.revista.unam.mx/vol.8/num4/art23/abril\\_art23.pdf](http://www.revista.unam.mx/vol.8/num4/art23/abril_art23.pdf)

Chevallier, B. (1996). *Nutrición Infantil*. Paris: Masson Editeur.

Crespo, M. (2017). La alimentación saludable en Educación Infantil como recurso esencial e indispensable para la vida. Palencia: Universitat de Valladolid.

Domínguez, S. (2010, 8 de mayo). La Educación, cosa de dos: La escuela y la familia. *Temas para la Educación*. Data de consulta: 10/10/2017. Recuperat de: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7214.pdf>

Lizardo, A-E., i Díaz, A. (2011). Sobrepeso y Obesidad Infantil. *Revista Médica Honduras*, 79 (4). 208-213. Data de consulta: 20/11/2017. Recuperat de: <http://65.182.2.242/RMH/pdf/2011/pdf/Vol79-4-2011-9.pdf>

Llei de Seguretat Alimentària i Nutrició, 17/2011. Núm. 160. BOE, Butlletí Oficial de l'Estat. Espanya, 5 de juliol de 2011. Data de consulta: 28/12/2017. Recuperat de: <http://www.boe.es/boe/dias/2011/07/06/pdfs/BOE-A-2011-11604.pdf>

Mataix, J. (2005). *Nutrición para Educadores* (2ª Ed.). Madrid: Ediciones Díaz Santos S.A.

Morente, H., Zalagaz, M.L. i Carrillo, S. (2012). Prevención de la obesidad infantil a través de una motivación intrínseca hacia la práctica de actividad física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 33-37.

Musitu, G. i Martínez, B. (2009). *Familia y escuela. Una complicidad necesaria en la prevención de las drogodependencias*. Congreso: hablemos de drogas. Barcelona: CosmoCaiva.

OMS. (2017). OMS. Centro de Prensa. Obesidad y sobrepeso. Data de consulta: 28/12/2017. Recuperat de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Pearce, J. (1995). *Manías y caprichos. Soluciones para niños que no comen o comen demasiado*. Buenos Aires: Ediciones Paidós.

Pedron, C. (2014). *Alimentación y nutrición en pediatría: aspectos básicos*. Madrid: Universidad Autonoma de Madrid.

Posada, A., Gómez, J. F., i Ramírez, H. (2005). *El Niño Sano* (3ª Ed.) Colombia: Editorial Médica Internacional LTDA.

Rivero, M. et al. (2015). Libro Blanco de la Nutrición Infantil en España. Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza.

Romero, S. (2013). Promoción de hábitos alimentarios saludables desde la escuela. Soria: Universitat de Valladolid.

Serra, L, i Aranceta, J. (2004). *Nutrició Infantil i Juvenil. Estudio enKid*. Barcelona: Massom

## 10. Annexos

### 10.1. Annex A. Qüestionari KIDMED.

#### Cuestionario KIDMED

<b>Adherencia a la DIETA MEDITERRÁNEA en la infancia</b>	<b>Puntos</b>
Toma una fruta o un zumo natural todos los días.	+1
Toma una 2ª pieza de fruta todos los días.	+1
Toma verduras frescas (ensaladas) o cocinadas regularmente una vez al día.	+1
Toma verduras frescas o cocinadas de forma regular más de una vez al día.	+1
Consumo pescado con regularidad (por lo menos 2-3 veces a la semana).	+1
Acude una vez o mas a la semana a un centro de comida rápida ( <i>fast food</i> ) tipo hamburguesería.	-1
Le gustan las legumbres y las toma más de 1 vez a la semana.	+1
Toma pasta o arroz casi a diario (5 días o más a la semana)	+1
Desayuna un cereal o derivado (pan, etc)	+1
Toma frutos secos con regularidad (al menos 2-3 veces a la semana).	+1
Se utiliza aceite de oliva en casa.	+1
No desayuna	-1
Desayuna un lácteo (yogurt, leche, etc).	+1
Desayuna bollería industrial, galletas o pastelitos.	-1
Toma 2 yogures y/o 40 g queso cada día.	+1
Toma golosinas y/o caramelos varias veces al día	-1

#### Valor del índice KIDMED

≤ 3: Dieta de muy baja calidad

4 a 7: Necesidad de mejorar el patrón alimentario para ajustarlo al modelo mediterráneo.

≥ 8: Dieta mediterránea óptima

#### Fuente:

Serra Majem L, Ribas Barba L, Ngo de la Cruz J, Ortega Anta RM, Pérez Rodrigo C, Aranceta Bartrina J. Alimentación, jóvenes y dieta mediterránea en España. Desarrollo del KIDMED, índice de calidad de la dieta mediterránea en la infancia y la adolescencia. In: Serra Majem L, Aranceta Bartrina J, editores. Alimentación infantil y juvenil. Masson; 2004(reimpresión). p. 51-59

## 10.2. Annex B. Propostes didàctiques.

El tema de l'alimentació ens dona molt joc per fer activitats atractives i de qualitat per a fer amb els infants. Possibles propostes didàctiques per dur a terme dins l'aula.

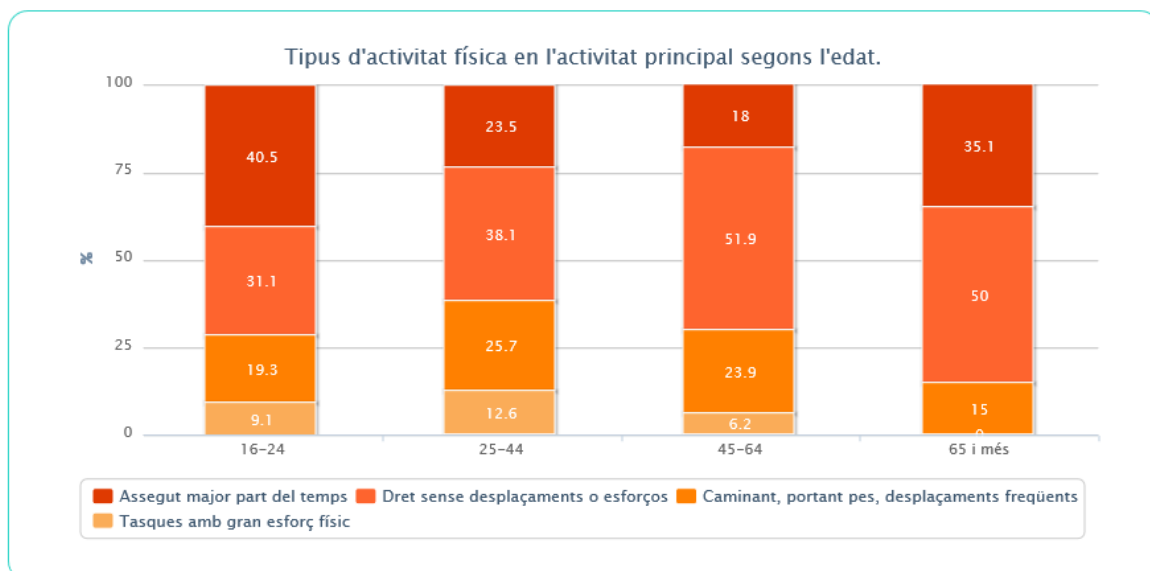
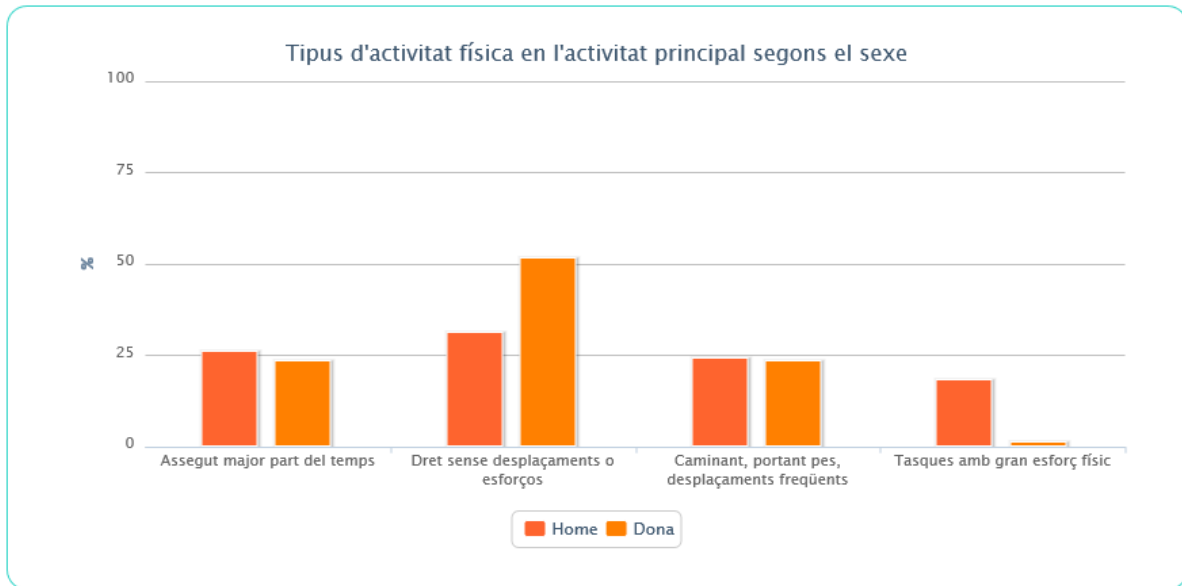
- L'hort escolar. És una eina molt efectiva per despertar en els nins la curiositat, consisteix en tenir cura d'un hort on s'hi estigui cultivant cert aliments. Doncs els alumnes tenen un projecte comú, una dinàmica participativa que els permet veure el cicle de vida d'una planta i quin és l'origen de les fruites i verdures que ells consumeixen. S'aprèn el respecte a la natura i el treball en equip, entre altres valors.
- Sortida al mercat. Ens ajuda a ser conscients de la importància de comprar aliments frescs i la diversió que porta anar a fer la compra amb els nostres pares. Valorar que puguem consumir tot tipus d'aliments rics en vitamines i minerals. Investiguem quines són les fruites de temporada segons l'estació en que ens trobem, quin gust, sabor i olor tenen, etc. La sortida de l'escola ens permet l'activitat física. Es pot comprar l'esmorzar del dia, muntar un mercat a l'aula, etc.
- Degustació de fruites de temporada. Consisteix en fer partícips a les famílies dels alumnes per tal que duguin a l'aula fruites per provar distintes textures i sabors, parlar de gustos i preferències. Els nins que menys els agraden les fruites en veure que els seus companys tasten els aliments s'animen a provar i degustar, per tant és una iniciativa que em sembla interessant per afavorir en els nins la ingesta de productes de qualitat per a la seva salut.
- *My plate* o el meu plat és un gràfic dissenyat pel Departament d'Agricultura d'Estats Units per tal de facilitar als pares de manera més visual els aliments que han de proporcionar als seus fills per poder obtenir una dieta saludable i rica en tots els grups d'aliments. Equivaldria a l'antiga piràmide alimentària però actualitzada per tal de no confondre quantitats. S'hi representen els distintes grups d'aliments, fruites i verdures, proteïnes, cereals i lactis.
- Transport públic. És una iniciativa fomentada a moltes escoles que s'hauria d'ampliar a totes, on es reforça l'ús de l'autobús, el tren, la bicicleta, el monopatí o caminar amb l'objectiu d'augmentar la utilització per evitar la contaminació.
- Lectura de contes. Fomentar l'ús de la lectura per adquirir i reforçar nous coneixements. Els contes de l'apartat 8 de recursos donen peu a treballar l'alimentació des de distintes punts de vista.

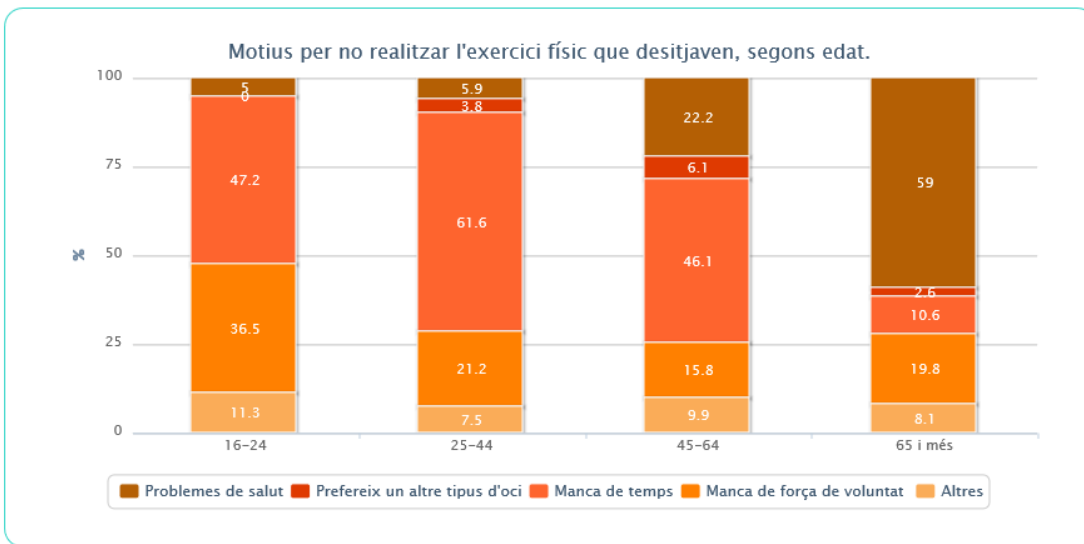
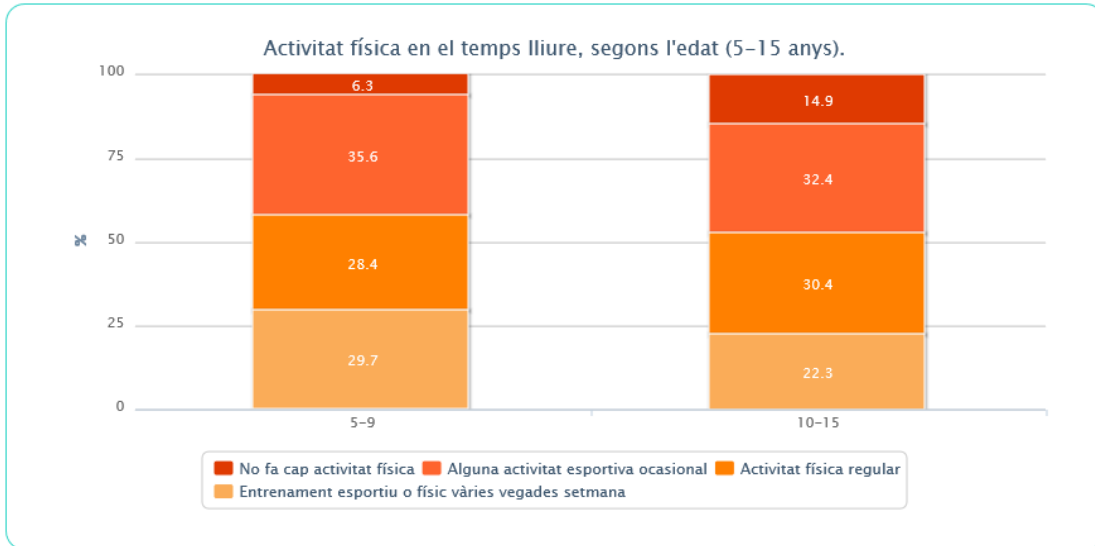
Per exemple, un dels llibres de l'autora Lauren Child "Nunca jamás comeré tomates" és una història que tracta de dos germans, Juan i Tolola. Tolola és una nina que no li agrada menjar ni pèsols ni pastanagues ni patates ni xampinyons ni espagueti ni ous ni salsitxes ni coliflor ni col ni mongetes amb tomàquet ni plàtans ni taronges ni les



pomes ni l'arròs ni el formatge ni les barites de peix ni tomàquets. El seu germà Juan aconseguirà que mengi tots aquests aliments utilitzant la imaginació. Aquest conte anima als nins a provar nous aliments que es rebutgen a un primer moment.

### 10.3. Annex C. Gràfics i estadístiques proporcionades per





### Temps que dedicaven els infants i el jovent a mirar la televisió

<b>Pitiüses</b>	DII-Dv	Cap de setmana
Mitjana	2.3	3.4
DE/td>	1.2	2.6

<b>Mallorca</b>	DII-Dv	Cap de setmana
Mitjana	2.1	3.0
DE/td>	1.1	1.8

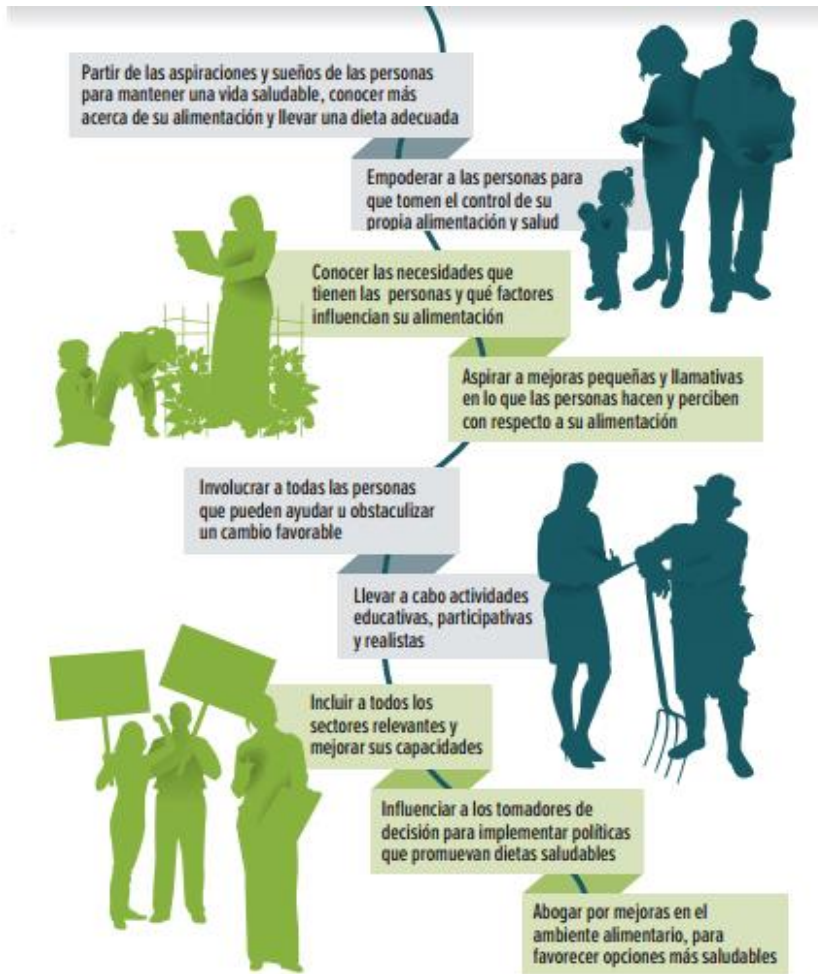
<b>Menorca</b>	DII-Dv	Cap de setmana
Mitjana	1.9	2.9
DE/td>	0.9	1.3

<b>Total</b>	DII-Dv	Cap de setmana
Mitjana	2.1	3.0
DE/td>	1.1	1.8

#### 10.4. Annex D. "Educación Alimentaria y Nutricional para promover dietas saludables"

A continuació s'hi adjunta un pòster amb la informació concreta i concisa de l'educació nutricional elaborat per l'Organització de les Nacions Unides per l'Alimentació i l'Agricultura.





### Algunos RESULTADOS de iniciativas exitosas de educación alimentaria y nutricional:

#### LOS CONSUMIDORES

comprenden sus necesidades alimentarias, reconocen información errónea y toman mejores decisiones en el día a día

#### PADRES

mejoran sus conocimientos y habilidades relacionadas con la alimentación, para dar a sus hijos un comienzo saludable en la vida

#### LAS ESCUELAS

saben cómo proporcionar comidas y refrigerios saludables a sus estudiantes

#### LAS FAMILIAS

preparan comidas balanceadas y nutritivas, de forma segura e higiénica

Planean, seleccionan y preparan comidas saludables que están dentro de su presupuesto

#### LAS PERSONAS

disfrutan preparando y consumiendo preparaciones y recetas más saludables

#### PRODUCTORES DE ALIMENTOS

son apoyados para producir y mercadear opciones más saludables

#### LOS GOBIERNOS

trabajan para integrar la educación alimentaria y nutricional en las políticas nacionales

#### LAS COMUNIDADES

hacen mejor uso de sus alimentos tradicionales y locales

#### LEGISLADORES

comprenden la necesidad de restringir la publicidad de alimentos poco saludables dirigida a niños



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

<http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/es/>



008/2014/ES