



**Universitat de les  
Illes Balears**

Facultat d'educació.

**Memòria del Treball de Fi de Grau**

## Hàbits alimentaris dels alumnes de primària.

Irene Cardona Ribas

**Grau en Educació Primària**

Any acadèmic 2019-20

DNI de l'alumne: 47408498R

Treball tutelat per Catalina Cardona  
Departament de Pedagogia Aplicada i Psicologia de l'Educació.

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

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

Paraules clau del treball:  
Alimentació, ultra processats, alumnes.



## **RESUM**

La bona alimentació és un factor clau per a un correcte desenvolupament físic i emocional dels infants, ja que es troben en un constant creixement i desenvolupament. Per aquesta raó, és molt important dur a terme esport físic i presentar una dieta completa i equilibrada, és a dir, consumir la quantitat necessària de tots els nutrients essencials i evitar al màxim possible els aliments ultra processats, que contenen en la seva major part, sucres afegits i altres additius nocius per a la nostra salut.

Avui dia, als centres escolars, és possible millorar i controlar quina alimentació presenten els alumnes a partir d'unes bones pautes alimentàries, per les quals és totalment necessari tenir certs coneixements previs.

Paraules clau: alimentació, ultra processats, alumnes.

## **ABSTRACT.**

Good nutrition is a key factor for the correct physical and emotional development of children, as they are in constant growth and development. For this reason, it is very important to do physical sport and present a complete and balanced diet, that is to say, consume the required quantity of all essential nutrients and avoid as much as possible ultra-processed food, which contain for the most part, added sugars and other additives harmful to our health.

Nowadays, in schools, it is possible to improve and control what food students present us based on good dietary guidelines, for which it is necessary to have previous knowledge.

Key words: nutrition, ultra-processed, children.

## ÍNDEX.

1. Introducció i justificació .....	5
2. Objectius .....	6
3. Metodologia .....	7
4. Marc teòric .....	7
4.1. Nutrició i alimentació .....	7
4.2. Nutrients essencials .....	8
4.3. Grups d'aliments .....	8
4.4. Requisits per a una alimentació saludable .....	9
4.5. "Healthy Eating Plate" (Plat de l'Alimentació Saludable) .....	9
4.6. Mala alimentació .....	12
4.7. El sucre .....	13
4.8. Ultra processats .....	13
5. Estat de la qüestió .....	14
6. Desenvolupament de la proposta .....	20
6.1. Resultats .....	20
6.2. Reflexions .....	31
7. Discussió i conclusions finals .....	36
8. Referències bibliogràfiques .....	38
Annexos .....	41

## 1. INTRODUCCIÓ I JUSTIFICACIÓ.

La bona alimentació i l'activitat física són temes de la salut que sempre hem sentit a parlar des de que som molt petits; a l'escola i a l'institut realitzem l'assignatura d'Educació Física, ens apuntem a activitats extraescolars on practiquem algun esport...però si ens fixem, en la majoria dels casos ometem la part d'alimentació. Es cert que en algunes ocasions hem rebut xerrades per saber com hauria de ser una bona alimentació, però en la majoria dels casos no s'aplica al dia dia igual que ho fem amb l'esport. Aquest cas em va succeir a mi mateixa, fins que vaig decidir-me a portar una vida més saludable i no només per la part de fer esport.

Quan vaig iniciar el meu període de pràctiques a diferents centres escolars, una de les meves observacions va ser que la majoria dels alumnes no portaven un esmorzar gaire adequat, és a dir, portaven aliments amb una gran quantitat de sucre (brioixeria, galetes industrials, suc de bric...) o fins i tot patates fregides industrials. Al adonar-me d'aquesta situació em vaig plantejar si això era el més correcte per als nens i nenes, si no hi hauria que conscienciar-los des de ben petits per ser capaços de dur a terme una alimentació més adequada, fer xerrades o fins i tot dedicar un temps més extens per tractar el tema amb més profunditat.

No es que tres alumnes de vint-i-cinc d'una classe portessin brioixeria, sinó que la gran majoria (vint aproximadament) sempre portaven xocolatines, patates fregides... acompanyant un suc, un entrepà o simplement només portaven aquest tipus d'aliments amb tanta quantitat de sucre o ingredients perjudicials (additius). Aquesta situació s'ha repetit als dos centres on he realitzat les pràctiques del grau i als dos anys que he estat de monitora a una escola d'estiu. Un altre aspecte que vull destacar i que és un motiu més per realitzar el Treball de Fi de Grau sobre aquest tema, tracta dels "menús" d'esmorzar als centres educatius i que també es repeteix a les escoles d'estiu. Als centres on he realitzat les pràctiques només s'implantava aquest menú "saludable" als nivells d'infantil, deixant de banda tots els altres cursos o donant l'opció lliure al tutor per dur a terme unes pautes per al desdèjuni. De totes maneres, analitzant els diferents aliments de la graella setmanal apareixien: galetes, suc, iogurts, entrepà i només un dia de fruita a la setmana (Annex 1). Des d'un punt de vista més crític, els suc de bric, les galetes i els iogurts (de diferents sabors) no són aliments gaire nutritius per als infants i que presenten moltíssima quantitat de sucre. Això suposa que el menú que es presenta com a saludable tampoc ho és i, que per tant, s'hauria de modificar o especificar més concretament quins tipus de iogurts, suc i entrepans, per exemple, són els més adequats.

Personalment, penso que portar una bona alimentació des de petits és essencial per poder gaudir de bona salut a mesura que passa el temps, de poder evitar greus malalties que avui dia s'han tornat més comuns (diabetis, obesitat, etc) i fins i tot, per millorar la nostra salut mental i emocional.

Es per aquests motius, tant personals com per tot el que he pogut observar als centres escolars, que el meu TFG tractarà sobre l'alimentació més o menys saludable que es porta a terme a tota l'etapa d'educació primària.

## 2. OBJECTIUS.

Per al meu Treball de Fi de Grau, he establert un objectiu general: realitzar un estudi sobre els hàbits alimentaris dels alumnes de primària, perquè com ja he esmentat anteriorment, des de la meva experiència amb infants d'aquesta edat, no presenten una bona alimentació.

A partir d'aquest objectiu principal he determinat les que serien les tres parts o els tres objectius específics del TFG: analitzar l'alimentació a l'hora del pati, realitzar una enquesta i representar gràficament totes les dades extretes a partir de l'estudi.

Al segon objectiu específic, corresponent a la realització d'una enquesta, trobem diferents qüestions que ens facilitaran informació dels aliments més consumits a diferents moments del dia, quins prefereixen, etc.

A partir de totes les dades recollides a l'enquesta, es crearan gràfics on es podrà observar clarament quins són els aliments més consumits per els infants en aquesta etapa escolar; el centre educatiu infereix en aquestes dades; si tenen una petita noció o no del que és un bon aliment i fins hi tot, si als centres escolars trobem un "menú" per a l'esmorzar.

<b>OBJECTIU GENERAL</b>	<b>OBJECTIUS ESPECÍFICS</b>
Realitzar un estudi sobre els hàbits alimentaris dels alumnes de primària.	Analitzar l'alimentació dels infants.
	Realitzar una enquesta.
	Representar gràficament les dades obtingudes.

### **3. METODOLOGIA.**

Per realitzar el meu Treball de Fi de Grau em basaré amb la metodologia del treball empíric, és a dir, realitzaré un estudi mitjançant la realització d'enquestes a infants de diferents edats (període de primària). Posteriorment, agruparé totes les dades obtingudes amb els qüestionaris per representar-ho gràficament de manera més visual i poder analitzar els resultats obtinguts.

Amb l'anàlisi de les dades extretes es podrà saber si els nens i nenes de primària presenten una bona alimentació o no. En cas de que fos negatiu, estariem parlant d'una necessària i molt important intervenció futura a dintre de les aules.

Les enquestes es faran arribar a les famílies via Internet amb l'aplicació "Encuestas de Google", amb la que els nens i nenes podran respondre fàcil i ràpidament.

### **4. MARC TEÒRIC.**

#### **4.1 Nutrició i alimentació.**

Segons la OMS (Organització Mundial de la Salut) la nutrició és la ingesta d'aliments en relació a les necessitats dietètiques de l'organisme. Una bona nutrició (una dieta suficient i equilibrada combinada amb l'activitat física regular) és un element fonamental de la bona salut.

Una mala nutrició pot reduir la immunitat, augmentar la vulnerabilitat a les malalties, alterar el desenvolupament físic i mental, i reduir la productivitat.

Per altra banda, l'alimentació és la part externa d'aquest procés nutritiu, l'acció d'ingerir els aliments. És un acte conscient, voluntari i únic per a cada un de nosaltres.

Una alimentació saludable és aquella que permet assolir i mantenir un funcionament òptim de l'organisme, conservar o restablir la salut, disminuir el risc de patir malalties... Ha de ser satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada, sostenible i assequible.

Una alimentació saludable ajuda a protegir-nos de la malnutrició en tots els seus aspectes, així com de les malalties no transmissibles, entre altres la diabetis, les cardiopaties i el càncer (Organització Mundial de la Salut, 2018).

#### **4.2 Nutrients essencials.**

Els aliments que ingerim contenen els nutrients essencials: proteïnes, carbohidrats o hidrats de carboni, lípids o greixos, vitamines, minerals i aigua.

Les cèl·lules del nostre cos necessiten una sèrie de components per realitzar totes les seves funcions. Aquests components són els anomenats nutrients, que es troben als aliments que donem al nostre organisme.

Les proteïnes són substàncies nutritives que construeixen, mantenen i reparen l'organisme. Formen estructures com els teixits i els òrgans.

Els carbohidrats o hidrats de carboni tenen la funció principal de proporcionar-nos energia, tant per moure'ns com per mantenir una certa temperatura corporal.

El greixos o també anomenats lípids ens proporcionen energia, formen part de la membrana de les nostres cèl·lules i actuen com a reguladors hormonals.

Les vitamines no ens proporcionen energia, però són necessàries per al nostre metabolisme i per a que tot el nostre organisme estigui en un bon estat.

Els minerals, igual que les vitamines, no ens proporcionen energia, però són essencials per formar estructures als ossos (Calci), transportar l'oxigen a la sang (Ferro), formar hormones (Zinc)...

L'últim nutrient i més fonamental és l'aigua, que és el medi de transport dels aliments a la sang.

#### **4.3 Grups d'aliments.**

Actualment, els grups d'aliments es classifiquen segons la quantitat de nutrients que aquests aporten (Figura 1).

Se'ls classifica en: lactis i derivats, peixos, carns i ous; llegums, patates i fruits secs; verdures i hortalisses; fruites, carbohidrats i per últim els olis i els greixos.





Figura 1. Grups d'aliments. (NutriCare, 2018).

Grup 6: Carbohidrats (cereals): funció energètica per el seu alt valor en carbohidrats.

Grup 7: Olis i greixos: funció energètica i major aportació calòrica.

#### 4.4 Requisits per a una alimentació saludable.

Una alimentació saludable i correcta ha de presentar les següents característiques:

1. Equilibrada i completa: ha de presentar tots els nutrients essencials (proteïna, carbohidrats, greixos, vitamines minerals i aigua) seguint una proporció adequada (Healthy Eating Plate), repartits durant el dia.
2. Variada: combinar tots els aliments de manera diferent per crear infinitat de plats al nostre gust.
3. Proporcionada i adaptada: s'ha de tenir en compte l'edat, el sexe, morfologia corporal (altura, pes), activitat física...i adaptar-ho a les nostres necessitats.

#### 4.5 Healthy Eating Plate (Plat de l'Alimentació Saludable).

L'any 1992 el Departament d'Agricultura d'Estats Units va publicar "The Food Guide Pyramid" (Figura 2), la piràmide alimentària que tothom ha estudiat a les escoles i que, disposa els aliments de major importància a la base i els que menys a dalt de tot. Presenta quatre esglaons.

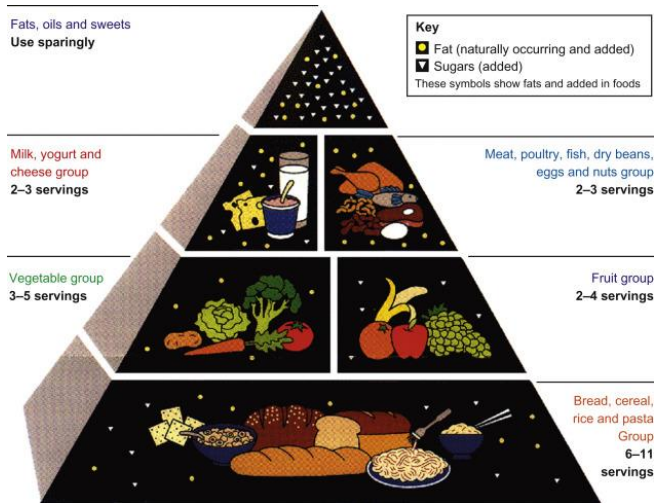


Figura 2. “The Food Guide Pyramid”. (Departament d’Agricultura d’Estats Units, 1992).

Al 2005, Estats Units va renovar “The Food Guide Pyramid” per crear “My pyramid” (Figura 3). Aquesta nova piràmide, com a novetat, va incloure dos esglaones més i la figura d’un home al costat pujant unes escales, representant així l’activitat física adaptada a cada individu.

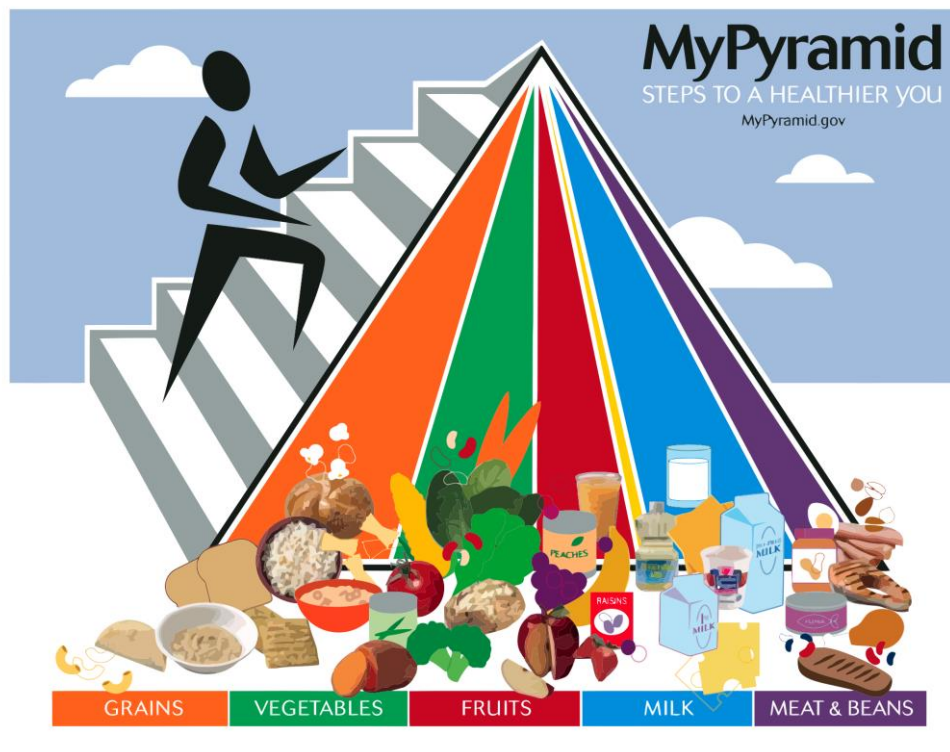


Figura 3. “My pyramid”. (USDA Center of Nutrition Policy and Promotion, 2005).

Al 2011, va aparèixer una nova manera de classificar els aliments, però en aquesta ocasió es veu representada la quantitat de cada aliment a un plat, d'aquí el nom "My Plate" (Figura 4). El projecte va sorgir amb la necessitat de mostrar a la població que havien de canviar els seus hàbits alimentaris.

Com es pot observar, el plat està dividit en quatre parts de diferents mides (vegetals, grans, proteïna i fruita), representant així la quantitat diària de cada aliment.

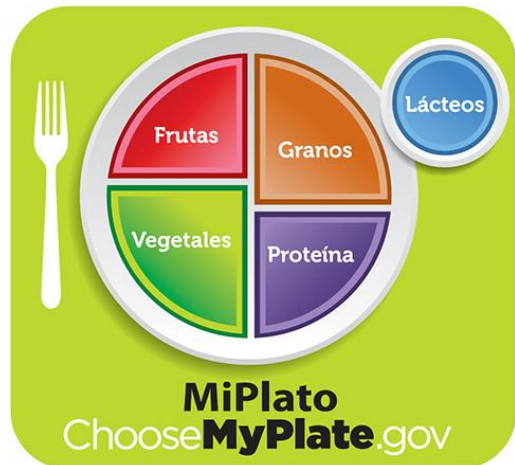


Figura 4. "My plate" (USDA Center for Nutrition Policy and Promotion, 2011).

Actualment contem amb una millor manera d'estructurar una alimentació saludable: El Plat per Menjar Saludable de Harvard (Figura 5), que va sorgir amb la intenció de millorar "My plate".

En aquest cas, la Universitat de Harvard la va retocar de manera que el seu objectiu principal, a més de menjar més saludable, és garantir la qualitat dels aliments.

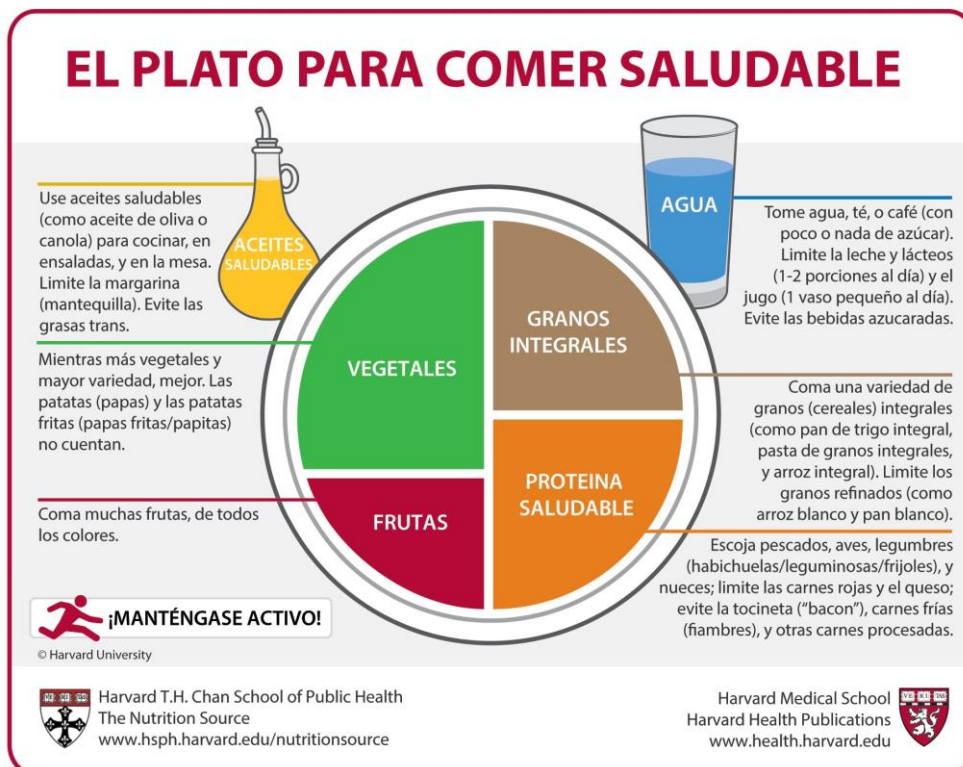


Figura 5. El Plat per Menjar Saludable de Harvard (Harvard T. H. Chan School of Public Health, 2018).

#### **4.6 Mala alimentació.**

Així com una alimentació equilibrada i variada és beneficiosa per a la nostra salut, presentar una mala alimentació pot convertir-se en el nostre adversari quan aquesta és dona en excés o de manera limitada. Per exemple: la deficiència de calories i d'alguns nutrients, com les proteïnes, origina la desnutrició proteica-energètica i retard en el creixement en el desenvolupament; mentre que en el excés de kcal porta al sobrepès i a la obesitat. Per altra banda, una dieta alta en greixos saturats es relaciona amb malalties cardíacques. La deficiència de nutrients és un factor determinant a la pèrdua de salut.

Una mala alimentació és aquella que no aporta al nostre organisme els nutrients necessaris per realitzar les funcions necessàries.

Parlar d'una mala nutrició implica reconèixer 3 grups diferents de persones: obeses, desnodrides i aquelles amb riscos dietètics. En aquest darrer grups es troben els aliments ultra processats.

#### **Obesitat**

L'obesitat és una malaltia que pot ser deguda a molts de factors, que s'inicia durant la infantesa i l'adolescència. Aquesta es caracteritza per una acumulació excessiva de greix o hipertròfia general del teixit adipós. La Organització Mundial de la Salut (OMS) parla del terme quan l'índex de massa corporal (IMC) és igual o superior a  $30\text{kg/m}^2$ . A més, aquesta mateixa organització, va afirmar que al 2010, la obesitat afectava a 42 milions de nens de tot el món, 35 milions dels quals vivien en països d'alt desenvolupament.

Encara que les causes de l'obesitat no estan del tot clares, es pot apuntar a un desequilibri entre el consum i la despesa d'energia (WHO, 2010). Els factors genètics, biològics, de comportament i culturals també poden influir.

Aquesta malaltia pot provocar danys al nostre organisme i una disminució de la qualitat de vida. Les principals complicacions que pot ocasionar l'obesitat són: malalties pulmonars, síndrome metabòlic, malalties del cor, diabetis, càncer... entre altres. A més, les persones que pateixen d'obesitat presenten un major risc quirúrgic.

## 4.7 El sucre

El sucre o també científicament anomenat com “sacarosa”, és un disacàrid format per una molècula de fructosa i una altra de glucosa, caracteritzat per el seu gust dolç i aparença de petits cristalls de color blanc.

La OMS recomana limitar al 5% la ingesta de sucres a la nostra alimentació.

### **Intrínsec**

S’anomena sucre intrínsec a aquell naturalment present als aliments, és a dir, no ha estat afegit artificialment, com per exemple el de les fruites. Aquest sucre es troba dintre la matriu de la fruita i per tant, és beneficiós per a la nostra salut:

- Menor ingesta energètica (calories).
- Major sacietat.
- Aportació de micronutrients.

### **Afegit**

Per altra banda, el sucre afegit és aquest que s’ha introduït a l’aliment durant la seva producció a la indústria, preparació o en moment de consum, per exemple, quan afegim el sucre a un cafè a suc. Per tant, aquest sucre sí que és perjudicial si es consumeix en excés.

El sucre afegit és el que trobem a la gran majoria d’aliments processats o ultra processats. Una dieta alta en sucres afegits triplica el risc de mortalitat per malaltia cardiovascular i augmenta la probabilitat de patir diabetis, càncer...

## 4.8 Ultra processats

Els aliments ultra processats són aquells caracteritzats per contenir una gran quantitat de sal, sucres y greixos saturats, baixos en fibra, proteïnes i diversos micronutrients, amb una gran quantitat d’additius amb l’objectiu d’assemblar-se el màxim possible als aliments naturals i moltíssimes calories buides, és a dir, que no aporten nutrients. Aquests aliments estan fabricats amb la intenció de conservar-se en bon estat durant moltíssim de temps i siguin agradables al teu paladar. Per tant, aquests ens predisposen a la obesitat. Un exemple d’aliment ultra processat és un suc de taronja amb sucre i additius afegits per una millor conservació.

Qualsevol tipus de galetes, patates fregides, brioixeria... que trobem als supermercats són exemples d'ultra processats.

## 5. ESTAT DE LA QÜESTIÓ

Actualment, podem trobar nombrosos estudis relacionats amb la mala alimentació i les conseqüències negatives que aquesta pot ocasionar al nostre organisme, passant per els termes de sobrepès i obesitat fins arribar al càncer.

El càncer és la segona causa de mort als països desenvolupats i la seva incidència augmenta amb la edat i la dieta. Aquesta segona és la causant d'almenys el 30% dels casos de càncer (Revista Española de Geriatria y Gerontología: Órgano de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología, 2005).

El 2018, un estudi publicat per "British Medical Journal" va donar evidències de que els aliments ultra-processats són també els causants d'un augment del 12% de probabilitats de patir càncer, és a dir, ja no parlem d'una mala alimentació generalitzada, sinó de que el consum excessiu només d'aquests tipus d'aliments també augmenta el risc de patir malalties oncològiques.

A un estudi publicat l'1 de gener del 2019 per Oxford University Press (OUP), es parla de l'addició al menjar com un factor que pot ocasionar obesitat.

Un altre factor que pot determinar el pes corporal d'una persona és l'abús excessiu d'alguns aliments com per exemple, el sucre. El 15 de gener del 2015, BMJ va confirmar amb un estudi que el factor que més afecta al pes corporal és l'excés del consum d'energia (calories) i que, el sucre afegit que contenen moltíssims d'aliments avui dia, contenen una alta quantitat de calories. Per tant, aquest component com és la sacarosa és un dels principals causants d'obesitat a les persones a l'actualitat.

A l'octubre del 2018. Lindsay Jaacks, mestra a Harvard T.H. Chan School of Public Health, va dir que segons la Col·laboració del Factor de Risc de Malalties No Transmissibles (NCD-RisC), l'IMC dels adults havia augmentat constantment als Estats Units i a la resta del món (Figura 6) des del 1975 fins al 2016. No obstant això, cal assenyalar que l'augment de l'IMC en nens i adolescents no va ser tant fort com per als adults, però que si seguia augmentant el nombre, al 2022 es superarien les dades de desnutrició infantil (NCD-RisC, 2017).

Finalment, Jaacks va citar que 50 milions de nenes, 74 milions de nens, 390 milions de dones i 280 milions d'homes patien obesitat al 2016 (NCD-RisC, 2017).

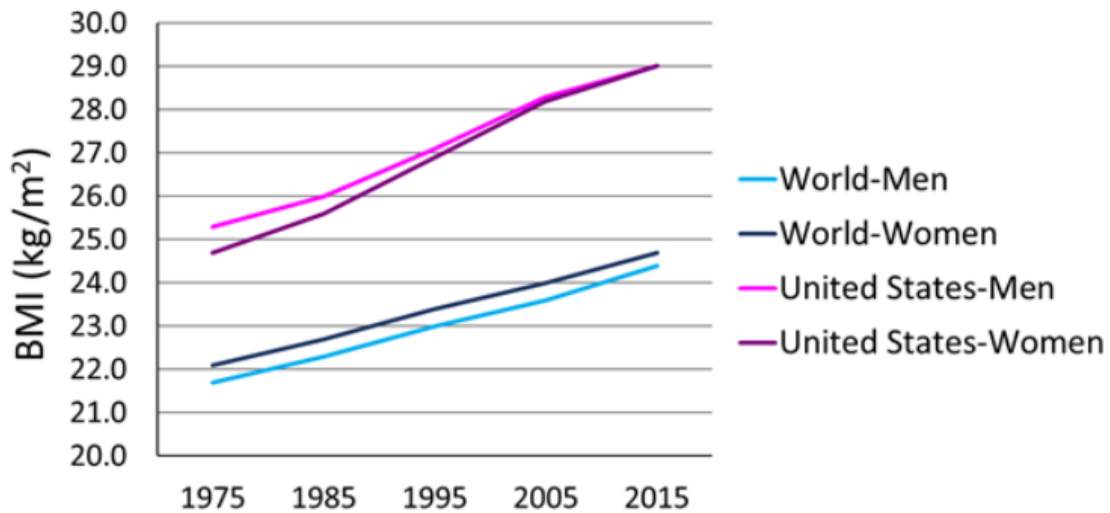


Figura 6. (NCD-RisC, 2018)

Aquesta tendència a l'increment de l'obesitat no només s'ha vist reflectida als Estats Units en els darrers anys. Als anys vuitanta es va realitzar "El Estudio PAIDOS'84" que va obtenir que una tasa del 6,4% de la mostra espanyola d'edats entre 6 i 13 anys, presentava obesitat. Posteriorment, entre els anys 1998 i 2000 "Estudio enKid" va realitzar amb una mostra aleatòria de la població espanyola amb edats entre 2 i 24 anys, un estudi de mesurament individual del pes i la talla. Amb les dades obtingudes d'aquest grup d'edats, es va estimar que un 13,9% presentava obesitat i el 12,4% sobrepès.

Comparant els resultats obtinguts (figura 7) a "El Estudio PAIDOS'84" i "Estudio enKID", podem observar clarament que la obesitat i el sobrepès tendeixen a augmentar amb la passa del temps.

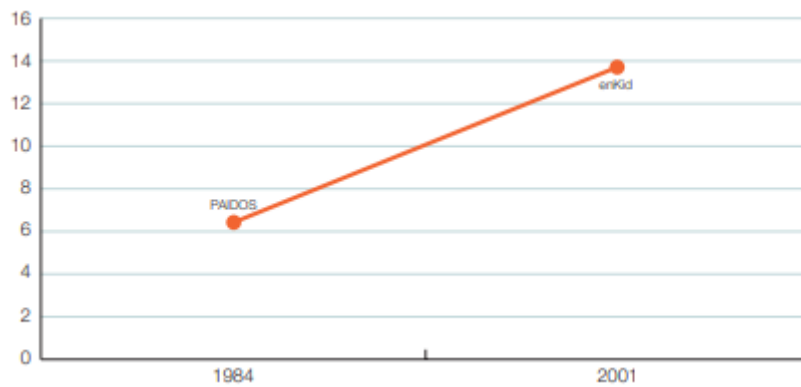


Figura 7. Comparació dades “Estudio PAIDOS’84” i “Estudio enKID”. (SENC).

La Societat Espanyola de Dietètica i Ciències de l’Alimentació (SEDCA) va fer públic al desembre del 2019 l’estudi “El futuro de la alimentación: ¿Cómo se alimentan los niños españoles?” El projecte s’inicià els cursos 2017/18 i 2018/19 on varen participar un total de 2603 estudiants d’entre 9 i 16 anys de diferents centres escolars de la Comunitat de Madrid. La metodologia consistí en un estudi antropomètric per valorar la seva condició nutricional, i una enquesta dietètica creada per SEDCA que constava de 17 preguntes a respondre Si o NO, per poder valorar la qualitat de la seva dieta. A més, altres factors com la pràctica d’activitat física i el temps empleat per altres activitats sedentàries, es varen tenir en compte.

El projecte es va iniciar davant la preocupant situació de l’augment del sobrepès i obesitat a Espanya, destacant la població infanto-juvenil. Això, com a conseqüència, a produït un augment de patologies cròniques característiques d’edats més avançades com pot ser: hipertensió arterial, fetge gras, colesterol, patologies cardiovasculars... Un nen amb obesitat presenta un major risc a patir obesitat a l’adulthood i de patir de manera primerenca patologies d’aquest tipus.

A l’actualitat, el patró dietètic a països desenvolupats es caracteritza per una progressiva disminució del consum de fruites, verdures i hortalisses, juntament amb un baix consum d’aliments frescos. D’altra banda, s’ha observat un augment del consum d’aliments processats d’alt contingut calòric però de baixa densitat nutricional, alts en sucres, greixos refinats i saturats de mala qualitat nutricional, farines blanques o refinades en comptes d’integrals, sals, additius innecessaris, colorants, edulcorants, potenciador de sabors...

Valorant la condició nutricional segons l’Índex de Massa Corporal (IMC), es va observar que un 20,09% de la mostra presentava sobrepès (18,48% del sexe masculí i 21,87% del sexe femení) i que un 6,61% presenta obesitat (7,11% sexe masculí i 6,05% sexe femení). En



total, un 26,70% dels participants presentava un excés de pes degut a una acumulació de greix corporal superior al recomanat per a la seva talla i edat.

Andrea Calderón va destacar la importància de que els nens i nenes incloguessin verdures i hortalisses a cada menjar i a cada sopar, a més d'incloure 2-3 peces de fruita cada dia. En canvi, un 34% no prenia verdura diàriament i un 27% no menjava fruita cada dia. El 30% restant no menjava suficients llegums i el 32% no ingeria peix amb regularitat.

En canvi, el 70,85% esmorzava diàriament productes ultra processats, així com brioixeria, galetes, cacau ensucrat i dolços. Hem de recordar que el consum d'aquest tipus de productes ha de seguir la recomanació "Quant menys millor".

Al 2017, l'Agència de Salut Pública de Catalunya va fer públic un document dirigit a l'alumnat a la pàgina web "Canal Salut": L'alimentació saludable en l'etapa escolar. En aquest es pretén conscienciar sobre una bona alimentació juntament amb l'activitat física. Els continguts que apareixen són: l'alimentació saludable (definició, els tipus d'aliments, distribució diària dels menjars), el dinar a l'escola (recomanacions per millorar els programes de menjador, tallers i celebracions a l'escola...), exemples d'esmorzars, el dinar (figura 8), el berenar, el sopar, recomanacions sobre màquines expenedores d'aliments i begudes en els espais per a infants i joves, seguretat i higiene en la preparació d'aliments...

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
pasta integral amb bolets i daus de pollastre	cigrons amb pastanaga, carbassó i pinyons torrats	arròs integral amb verdures al vapor, fruita seca i ou dur	estofat de patates, carxofes i carn de porc	guisat de lleties amb verdures
macedònia de fruita de temporada	mandarines	plàtan	daus de poma i kiwi	taronja
aigua	aigua	aigua	aigua	aigua

Figura 8. Exemple menú per dinar (Agència de Salut Pública de Catalunya, 2017).

Al volum 39 de la revista científica de la Societat Espanyola de Dietètica i Ciències de l'Alimentació (SEDCA) "Nutrición clínica y dietètica hospitalària" es va publicar un article que es va realitzar a Brasil, per analitzar quins són els tipus d'aliments que trobem als supermercats amb una major quantitat de sucre afegit.

L'estudi es va realitzar amb participants del Estudi Brasiler de Nutrició i Salut – Estudo Brasileiro de Nutrição e Saúde (EBANS), realitzat entre el 2014 i 2015.

El primer pas d'aquest estudi va consistir en agrupar 1317 aliments i begudes a partir de la seva freqüència de consum i segons les similituds de sucre afegit. El següent pas, si el grup d'aliments havia estat consumit menys de deu vegades, s'agrupava amb un altre tipus d'aliments. Finalment, a partir de la contribució de sucre en cada un dels grups d'aliments, es va determinar el consum d'aquest element. Per estimar el percentatge corresponent als aliments o grups d'aliments consumits per a població es va emprar el mètode proposat per Block et al.

Els resultats obtinguts mostraren que els principals grups d'aliments amb major quantitat de sucre afegit (figura 9) eren: refrescos (36%), suc comercials (9,6), llet amb sucre (8,4%), cafè industrial (7,2%), sucre simple, sacarosa, glucosa, fructosa (7,3%), suc natural (4,8), bombons de xocolata (2,4%) i galetes (2,3%).

	Foods/beverages	North (n=137)					Northeast (n=382)				
		% contrib	g/d		%TE		% contrib	g/d		%TE	
			Mean	SE	Mean	SE		Mean	SE	Mean	SE
1	Soft Drinks	37.45	58.09	3.44	10.26	0.67	31.97	47.62	3.23	10.2	0.63
2	Powder juice mix (w/sugar)	3.11	16.46	2.72	3.92	0.61	4.27	23.8	6.67	4.17	0.68
3	Milk (w/sugar)	14.64	16.16	1.66	3.5	0.36	10.18	17.29	1.5	3.73	0.28
4	Coffee (w/sugar)	6.22	13.58	1.03	3.17	0.21	9.96	13.64	1.13	3.17	0.25
5	Plain sugar	8.47	18.02	3.98	3.34	0.5	7.49	16.67	1.33	3.55	0.31
6	Natural juice (w/sugar)	6.32	27.42	5.95	5.15	1.3	11.78	27.4	3	5.61	0.69
7	Chocolate candy	1.05	13.1	1.73	2.13	0.23	2.37	21.63	7.24	3.22	0.64
8	Milk, plain or not (w/o:sugar)	2.41	3.32	1.54	0.45	0.2	1.64	3.3	1.07	0.69	0.24
9	Cookies	2.51	20.37	3.9	4.48	0.76	3.51	32.72	3.46	5.83	0.77
10	Whole Grain Crackers	3.51	7.87	0.77	1.49	0.08	2.32	7.65	0.63	1.52	0.13

Figura 9. Taula aliments amb major sucre afegit (EBANS, 2015)

Al mateix volum (39) de la revista científica de la Societat Espanyola de Dietètica i Ciències de l'Alimentació, trobem un altre estudi que en aquest cas, analitza la qualitat nutricional dels menús de menjadors d'escoles i instituts de la Comunitat Valenciana.

En aquest s'ha realitzat una valoració nutricional de 28 menús corresponents a dos col·legis (56 plats en total) i s'han pres 3 mostres diferents de cada un per a poder determinar la seva composició de macronutrients, vitamina A, calci i ferro en un període de tres mesos.

Al col·legi 1 s'ha observat que cada un dels menús estan per sobre de les calories recomanades per grup d'edat. Les recomanacions són per als nens entre 3 i 5 anys 600kcal, entre 6 i 6 anys 700kcal i per als nenes de 10 a 12 857kcal.

En relació a l'aportació de macronutrients mensuals, al col·legi 1 (figura 10) podem observar que el percentatge de proteïnes és molt ajustat (14,98%), i que la quantitat de greixos o lípids és excessiva (47,22%) mentre que la de hidrats de carboni són baixos (36,59%) per tractar-se d'infants en edat de creixement.

Per finalitzar, al col·legi 2 (figura 11) els resultats obtinguts són bastant similars quan a proteïnes (14%), i la quantitat de lípids segueix sent elevada (42%). Mentre, els hidrats de carboni si presenten una quantitat més elevada, encara que segueixen sent insuficients (44%). Basant-nos amb les característiques nutricionals i dietètiques que la Universitat de Murcia va publicar l'any 2012 a la seva revista electrònica trimestral d'infermeria, les proporcions haurien de ser les següents: hidrats de carboni (50-55%) degut a que es troben a etapa de creixement i necessiten molta energia; proteïnes (10-15%) i els greixos (30%), ja que la seva deficiència està associat a retards de creixement, però el seu abús, ho està amb la tendència d'augmentar el greix corporal.

Podem dir, per tant, que als dos col·legis es presenten menús desequilibrats amb un excés de greixos i una aportació major de la recomanada d'energia (calories).

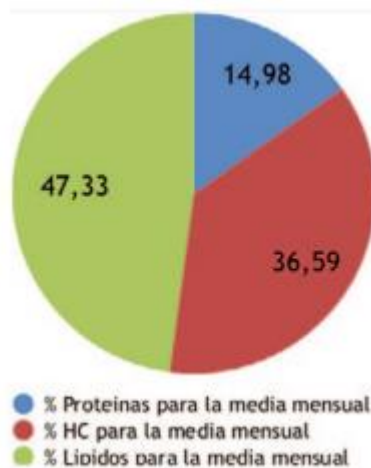


Figura 10. Macronutrients col·legi 1. (SEDCA, 2019)

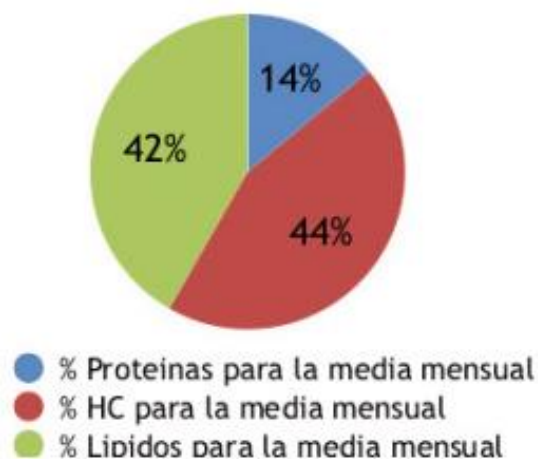


Figura 11. Macronutrients col·legi 2. (SEDCA, 2019)

## **6. DESENVOLUPAMENT DE LA PROPOSTA**

En aquest estudi s'ha realitzat una recollida d'informació sobre el tipus d'alimentació i hàbits alimentaris que presenten infants d'entre 7 i 12 anys de diferents centres escolars de l'illa d'Eivissa. Posteriorment, s'han analitzat les dades obtingudes per poder mostrar mitjançant gràfics els resultats.

En un principi, per dur a terme l'estudi, la idea era visitar les escoles i donar als alumnes l'enquesta impresa per poder emplenar-la i retornar-la al moment, però per motius externs només va ser possible visitar un dels centres (CEIP Sant Antoni de Portmany). Degut a la nova situació, la metodologia de l'estudi va haver de ser modificada i es va fer arribar el mateix qüestionari a les famílies dels infants mitjançant l'aplicació "Qüestionaris de Google". D'aquesta manera, els nens i nenes també podrien emplenar l'enquesta però en aquesta ocasió, via Internet.

Utilitzant aquesta eina es va poder arribar a quatre centres escolars públics més: CEIP S'Olivera, CEIP Puig d'en Valls, Col·legi Públic Sa Nostra Senyora de Jesús (pertanyents al municipi de Santa Eulària) i CEIP Can Misses (municipi d'Eivissa).

Finalment, la mostra obtinguda és de 116 alumnes (25 emplenats presencialment a l'escola i la resta realitzats telemàticament amb l'aplicació).

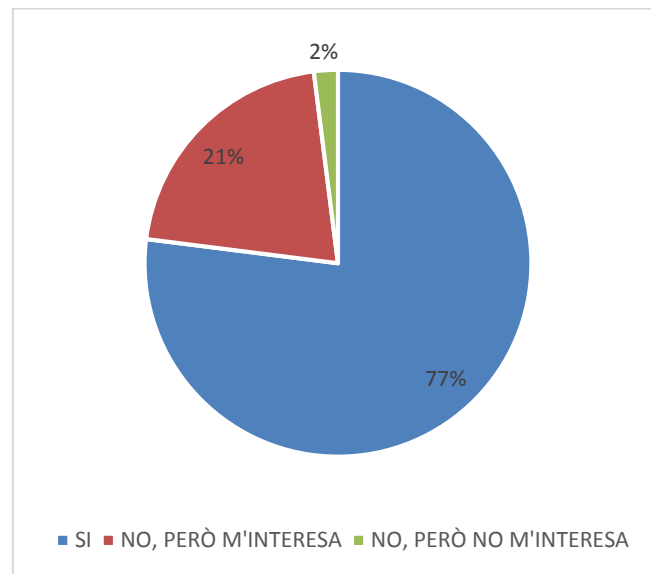
A l'enquesta creada per l'estudi (Annex 2), amb l'objectiu principal d'analitzar els hàbits alimentaris dels infants, trobem una petita recollida de les seves dades (sexe, edat i centre escolar), preguntes sobre consciència alimentària (quins aliments pensen que són més saludables), si en alguna ocasió han rebut xerrades sobre què és una bona alimentació (ja sigui dins o fora de l'escola), si a la seva escola tenen un menú de l'esmorzar que han de portar cada matí (dilluns: entrepà; dimarts: fruita...) i quants dies corresponien a fruita; i també trobem preguntes relacionades amb el que solen menjar a diferents moments del dia (abans d'anar a l'escola, a l'hora del pati i per berenar).

### **6.1. Resultats**

D'una mostra de 116 alumnes, 25 pertanyen al CEIP Sant Antoni de Portmany, 31 al CEIP Can Misses, 23 al CEIP S'Olivera, 21 al Col·legi Públic Nostra Senyora de Jesús i 16 al CEIP Puig d'en Valls.

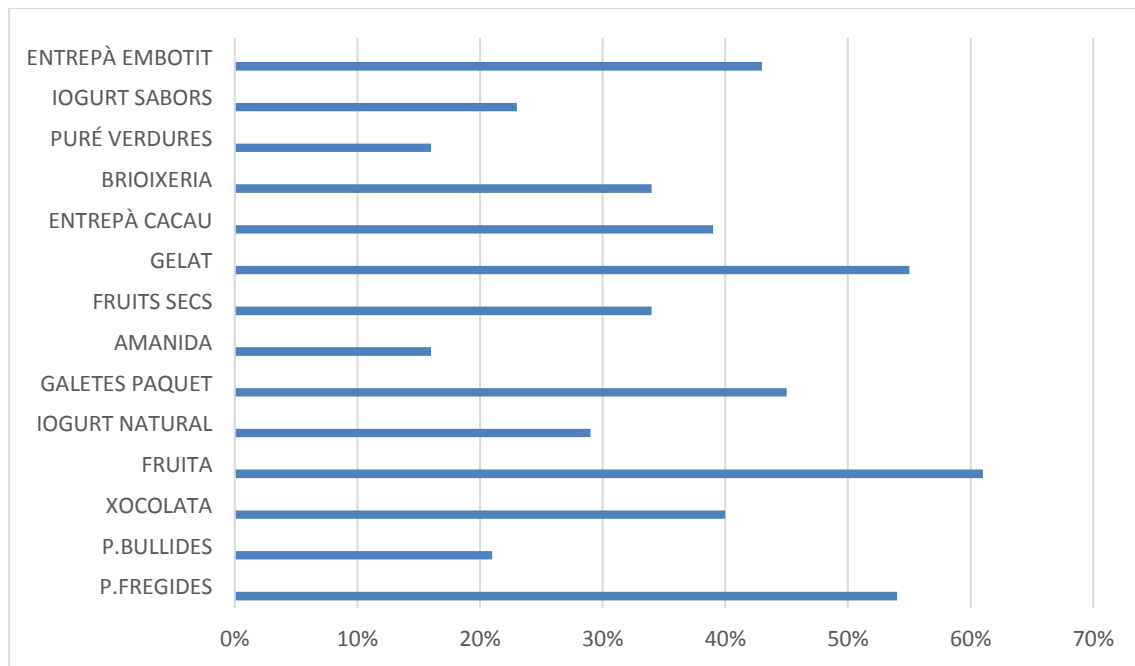
El 53% dels alumnes enquestats són del sexe femení i la resta (47%) són del sexe masculí.

La primera pregunta del qüestionari té com a objectiu conèixer si els alumnes han rebut xerrades sobre nutrició i bona alimentació (Gràfic 1) en alguna ocasió. Analitzant els resultats, la majoria dels alumnes (77%) han rebut xerrades d'aquest tipus, mentre que el 23% restant no. D'aquest 23% d'alumnes, el 21% mostra interès per rebre informació sobre el tema en un futur i un 3% no.



Gràfic 1: Alumnus que han rebut xerrades sobre nutrició i alimentació.

Una altra pregunta que apareix a l'enquesta té la finalitat d'esbrinar quins són els aliments que els nens i nenes prefereixen de la llista que se'ls hi proporciona (Gràfic 2). Al llistat apareixen: patates fregides, patates bullides, xocolata, fruita, iogurt natural, galetes de paquet, amanida, fruits secs, gelat, entrepà amb crema de cacau, brioixeria, puré de verdures, iogurt de sabors i entrepà amb embotit.



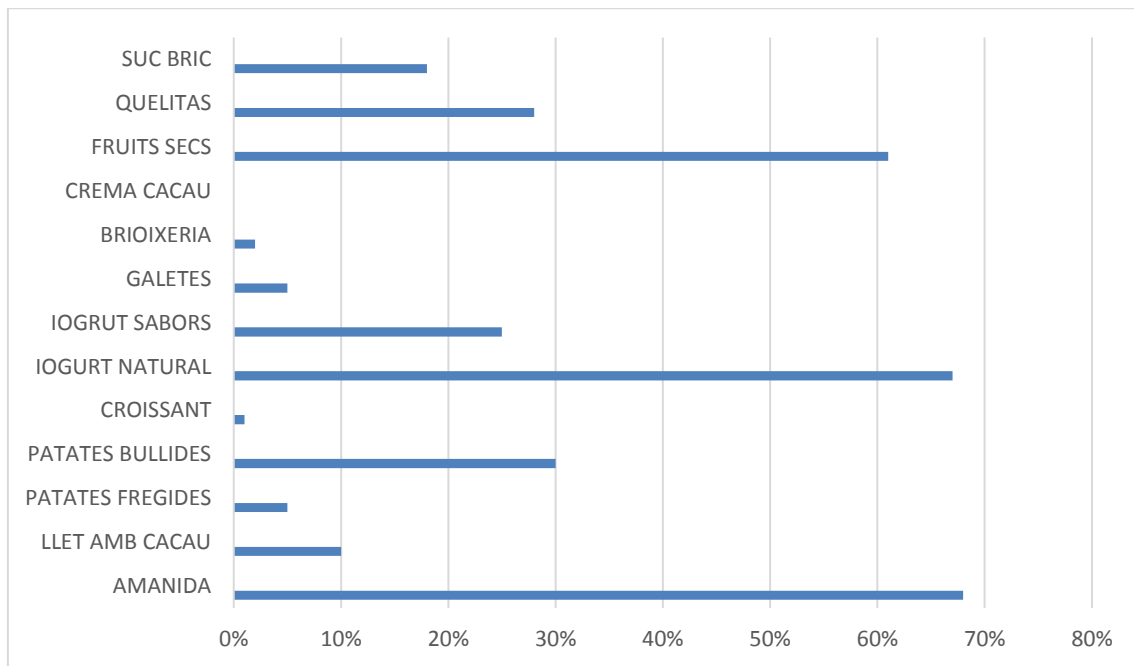
Gràfic 2. Aliments de preferència dels infants

El 61% dels alumnes ha marcat la casella de fruita, el que dona a entendre que a més de la meitat dels infants els hi agrada la fruita, però en aquest cas, és necessari contrarestar amb la resta dels aliments. Els aliments que més agraden darrere de la fruita són els gelats (55%) que destaquen amb el seu alt contingut en sucre afegit i les patates fregides (54%), menjar que destaca per l'ús d'olis vegetals refinats i de mala qualitat, que a més, aporten moltíssimes de calories i lípids. Seguidament trobem les galetes de paquet amb un 45%, l'entrepà amb embotit amb un 43%, la xocolata amb un 40%, l'entrepà amb cacau amb un 39% seguit de la brioixeria i els fruits secs amb els percentatges del 34%, el iogurt natural amb el 29% i els de sabors amb un 23%. En darrer lloc, els aliments que menys agraden als infants són l'amanida i el puré de verdures amb el 16%.

Gràcies a l'anàlisi d'aquestes dades, podem saber que generalment, les fruites agraden a una gran parts dels alumnes, però que els aliments ultra processats amb un alt contingut de sucre també són de preferència abans que les verdures, que queden al darrer lloc de tot el llistat. Destaca l'alt percentatge de les patates fregides i la diferència que trobem amb les patates bullides (mateix aliment però cuinat de manera més o menys saludable).

Si s'hagués d'analitzar l'alimentació que porten dia a dia els infants a partir d'aquest gràfic, podríem concloure que la major part mengen fruita, però que els aliments ultra processats estan presents a la dieta de tots.

Per comprovar si els infants tenen o no algun coneixement sobre alimentació saludable, una altra pregunta consisteix en triar d'un llistat d'aliments, quins pensen que són els més apropiats (Gràfic 3). Els aliments que apareixen són: amanida, llet amb cacau, patates fregides, patates bullides, croissant, iogurt natural, iogurt de sabors (maduixa, plàtan...), galetes de paquet, brioixeria, crema de cacau, fruits secs, quelitas i suc de bric.



Gràfic 3: Aliments més o menys saludables segons els alumnes.

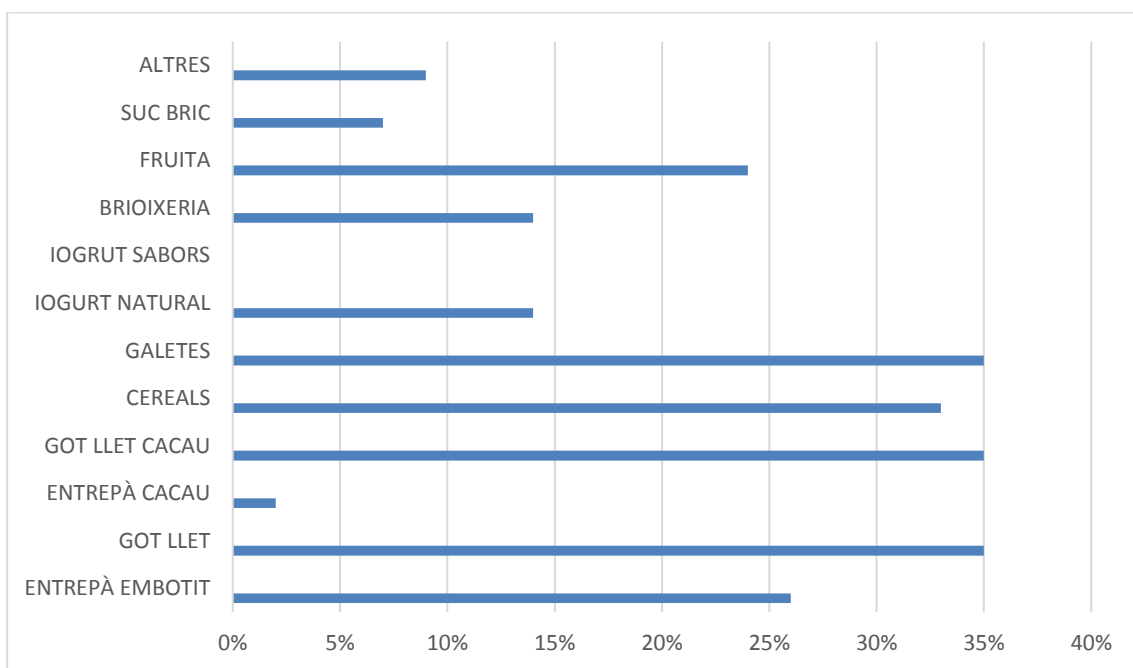
Com podem observar al gràfic 3, els nens i les nenes que han realitzat el qüestionari, tenen nocions del que és un aliment saludable. El 68% els infants han triat la opció d'amanida, el 67% el iogurt natural i un 61% els fruits secs, seguits de les patates bullides amb un 30%. Malgrat això, és preocupant el percentatge dels iogurts de sabors (25%). Es tracta d'un aliment "camuflat", és a dir, sembla saludable però en realitat no ho és, ja que presenta casi 16 grams de sucre per cada unitat i aromes (que supleixen a la fruita). El iogurt idoni, com la gran majoria han triat, és el natural, que no conté sucre afegit ni aromes artificials.

Uns altres aliments a destacar són el suc de bric amb un 18% i les galetes amb un 5%. No són percentatges gaire alts, sobre tot amb el cas de les galetes, però és molt necessari saber que aquests aliments no són saludables, ja que contenen molt de sucre afegit i altres ingredients per millorar la seva conservació i augmentar-ne el sabor.

Al qüestionari s'han presentat dues qüestions més específiques sobre el que solen menjar els infants a certes hores del dia, com a l'hora d'esmorzar abans d'anar a escola (Gràfic 4) i a l'hora de berenar a mitja tarda (Gràfic 5). Aquestes preguntes es varen introduir amb la

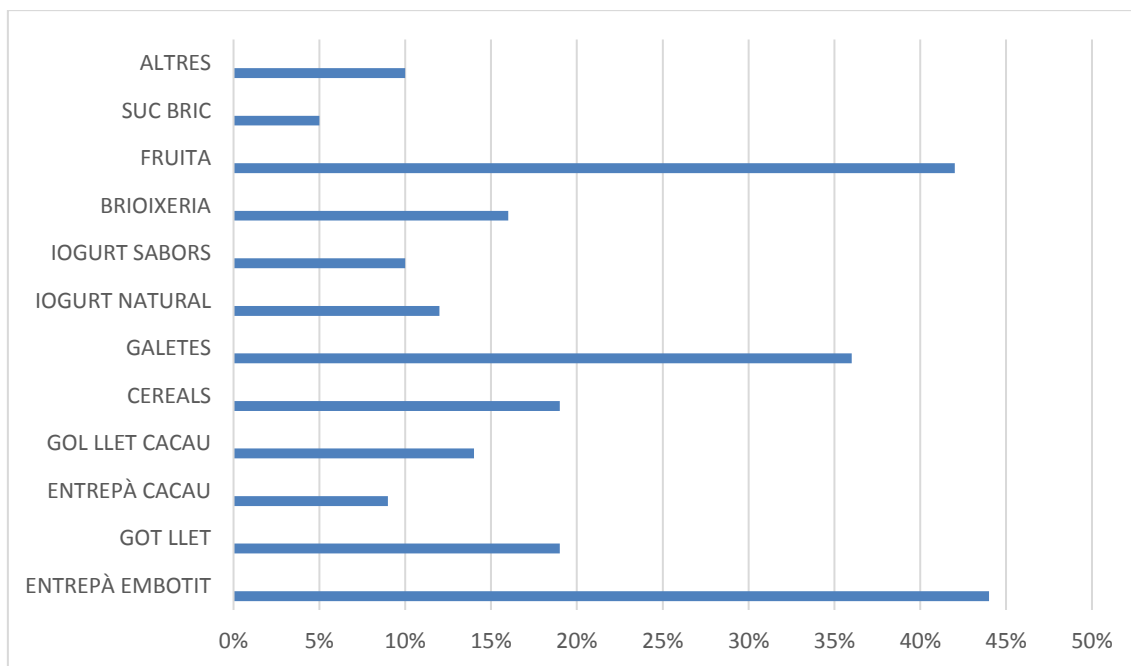
finalitat d'analitzar com és l'alimentació dels nens i de les nenes fora d'horari escolar i per posteriorment, poder comparar amb l'alimentació dins l'escola.

A les dues gràfiques presents a continuació apareix el llistat d'aliments que es va proporcionar als nens, on podien seleccionar els més habituals a les diferents hores del dia: entrepà amb embotit (formatge, pernil dolç...), got de llet, entrepà amb crema de cacau, got de llet amb cacau en pols, cereals infantils, galetes de paquet, iogurt natural, iogurt de sabors (xocolata, maduixa...), brioixeria, fruita, suc de bric i altres (opció on podien afegir un aliment que no aparegués al llistat).



Gràfic 4: Aliments més consumits per esmorzar abans d'escola.





Gràfic 5: Aliments més consumits per berenar a mitja tarda.

Si comparem els gràfics 4 i 5 podem observar que als dos casos trobem quantitats semblants amb el consum del iogurt natural (14% i 12%), la brioixeria (14% i 16%), les galetes (35% i 36%) i el suc de bric (7% i 5%).

Per altra banda, a l'hora d'esmorzar (Gràfic 4) destaca l'elevat consum d'aliments amb gran quantitats de sucre: got de llet amb cacau (35%), cereals infantils (33%) i galetes industrials (35%). Mentre, a l'hora d'esmorzar (Gràfic 5), hi ha un increment del consum de fruita al 42% i disminueix considerablement el d'ultra processats: got de llet amb cacau (19%), cereals (19%), mantenint però, un alt consum de les galetes (36%).

Es necessari destacar que a l'hora d'esmorzar (Gràfic 4), el 71% dels infants que mengen fruita, l'acompanyen amb aliments ultra processats, i a mitja tarda (Gràfic 5) el 58%.

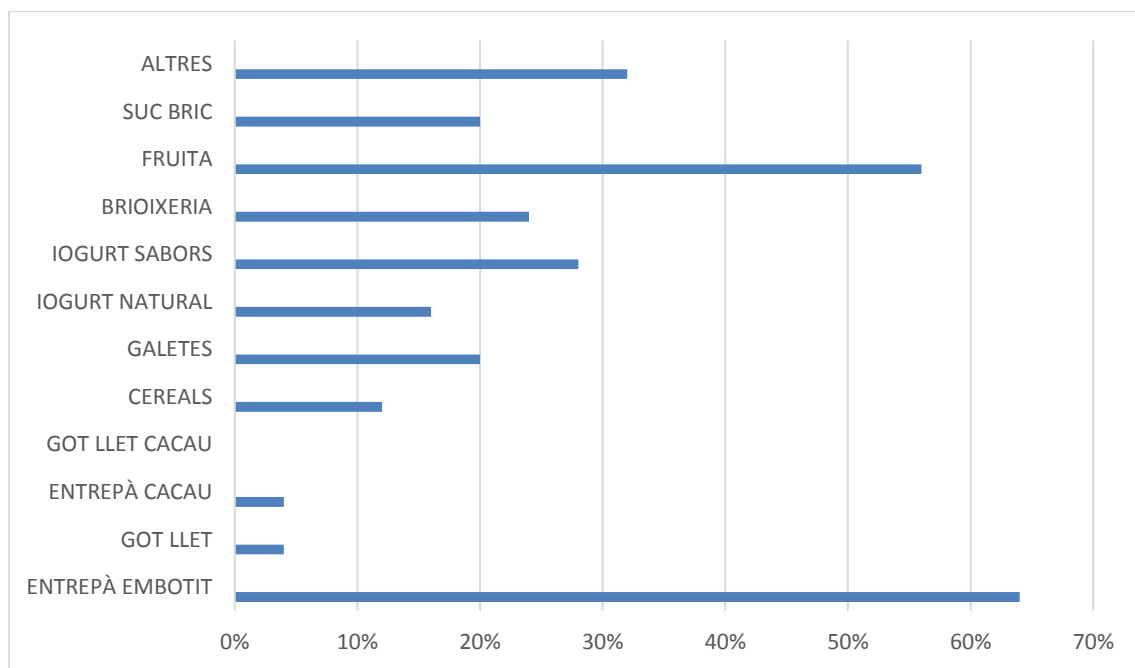
Amb aquests dos gràfics per tant, podem comprovar que pot ser la fruita i altres aliments saludables estan presents al dia a dia dels infants, però que segueix sent superior la quantitat d'aliments ultra processats amb un 54%.

Per poder estudiar i comprovar els resultats obtinguts d'una de les preguntes del qüestionari (què sols esmorzar a l'hora del pati) més detalladament, aquesta s'analitzarà per centres, és a dir, s'agruparan les respostes obtingudes segons al centre al que pertanyen els infants. D'aquesta manera, es podrà comprovar si les pautes alimentàries del centre, si es que en tenen, es compleixen o no.

## CEIP SANT ANTONY DE PORTMANY

A la visita d'aquest centre el dia 11 de març es va realitzar l'enquesta a un grup de tercer de primera format per 25 alumnes. Tots els alumnes varen emplenar l'enquesta seguint les passes indicades.

Aquell mateix dia, se'm va facilitar la informació de que al centre escolar està prohibit portar aliments de xocolata i fruits secs, a més de que un dia de la setmana és obligatori portar fruita per l'esmorzar. Així mateix, no hi ha un menú que indiqui el què han de portar per esmorzar cada dia (Annex 1).



Gràfic 6: Esmorzar dels alumnes del CEIP Sant Antoni.

Analitzant els resultats obtinguts amb l'enquesta, podem extreure de manera general que la normativa de no portar xocolata ni fruits secs al centre es compleix, ja que només un infant ha afirmat que portava entrepà amb crema de cacau.

A la pregunta corresponent d'aquest apartat (Annex 2), es donava l'opció d'indicar específicament quin tipus de galetes, cereals i brioixeria són els consumits per els infants, per tant, s'ha pogut comprovar que els aliments que consumeixen a l'hora del pati no contenen xocolata. A més, també podem observar que el consum de fruita és del 56%, més de la meitat de la classe, però segueix sent una valor relativament baix per tractar-se d'un requisit del centre (portar al menys fruita un cop a la setmana).

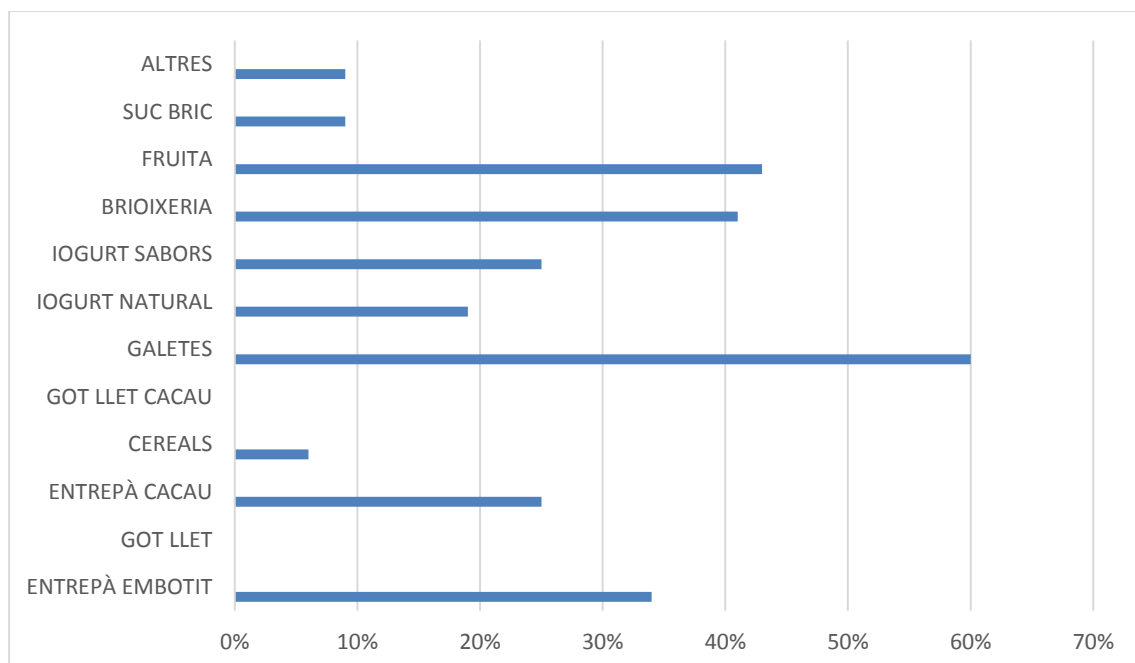
No obstant això, el 71% dels infants que han marcat l'opció de fruita per l'esmorzar a l'hora del pati, també ho acompanyen amb algun aliment ultra processat o alt en sucre (brioixeria, suc de bric, iogurt de sabors...).

Destacar que a l'apartat "altres" del qüestionari, tots els aliments que es varen introduir manualment per part dels alumnes, eren ultra processats: patates fregides, salsitxes Frankfurt...

Amb aquest centre, per tant, puc dir que la prohibició de portar xocolata i fruits secs es compleix, però el portar fruita al menys un cop a la setmana no, ja que poc més del 50% ho compleix. Quant als aliments ultra processats, segueix havent un percentatge de consum del 51%,

### CEIP CAN MISSES

Aquest centre escolar només presenta un "menú" d'esmorzar per als alumnes d'infantil, mentre que per als alumnes de primària, es tracta d'un fet opcional per part dels tutors. L'única pauta d'alimentació per als alumnes d'aquest nivell és la de portar fruita un dia a la setmana (dimecres). A la següent imatge (Gràfic 7), es poden observar els aliments més consumits a l'hora d'esmorzar dels alumnes que varen realitzar l'enquesta.



Gràfic 7. Esmorzar dels alumnes del CEIP Can Misses.

En aquest cas, els resultats són més cridaners que no pas en el cas del centre anterior. Destaca el consum de galetes amb un 60% i el de la fruita només amb un 43% (no arriba a la meitat dels alumnes). El valor de l'entrepà amb crema de cacau s'ha incrementat considerablement amb un 25% dels casos.

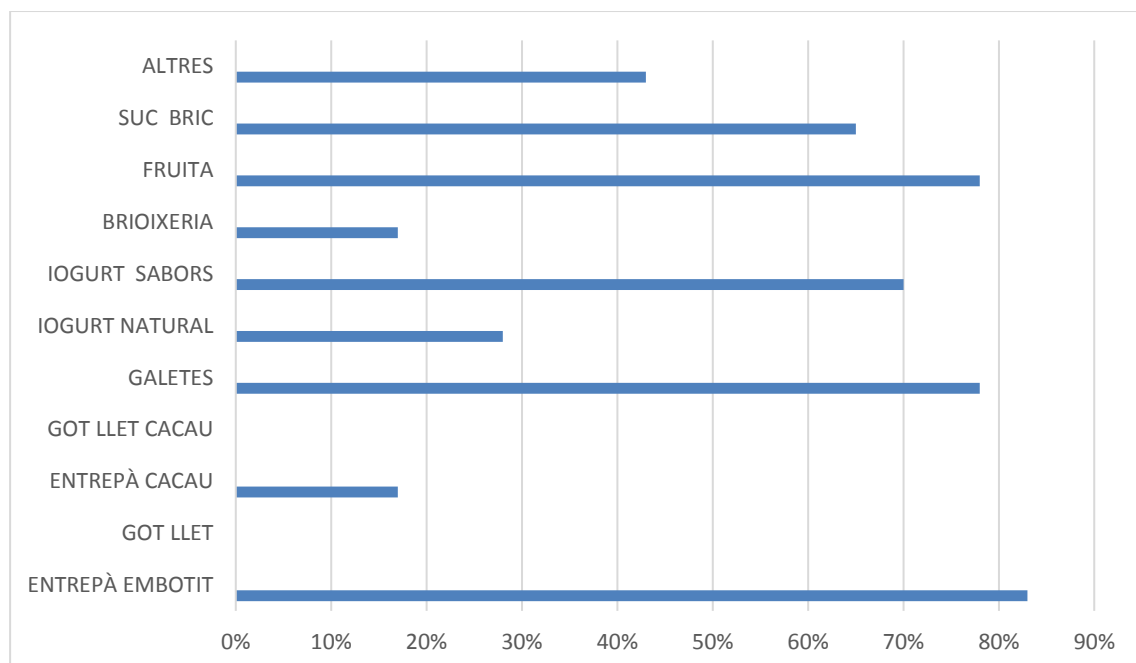
En aquest cas, el 80% dels alumnes que mengen fruita a l'hora del pati també consumeixen aliments ultra processats.

Alguns dels aliments que indicaren els alumnes a l'apartat "altres" eren pizza, bizcocho casolà, patates fregides... Dades bastant preocupants.

A simple vista, les dades obtingudes en aquest cas ens mostren uns hàbits alimentaris no adequats per als infants d'aquestes edats, on el 63% dels alumnes consumeixen aliments no saludables a aquesta hora del dia.

### CEIP S'OLIVERA

Aquest centre escolar no presenta un calendari específic per l'esmorzar de cada dia (Annex 1), però si que recomana a l'inici de cada curs procurar mantenir una alimentació saludable, portant així aliments com la fruita, fruits secs o entrepans i no consumir aliments com la brioixeria. Seguint les pautes de l'escola, els resultats són els següents (Gràfic 8).



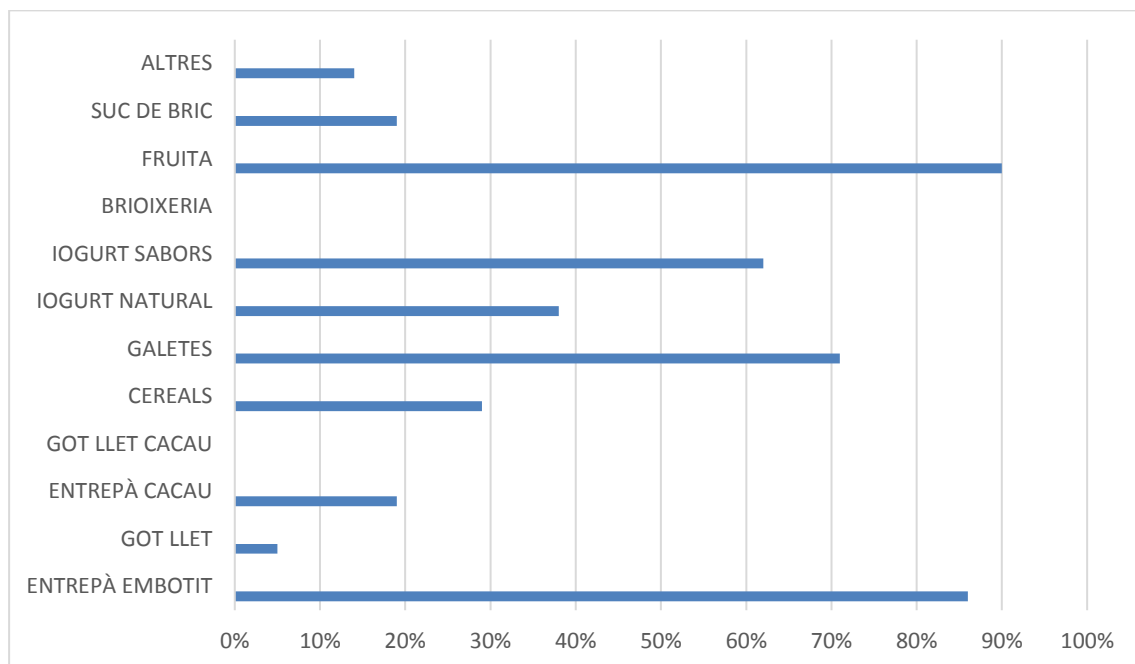
Gràfic 8. Esmorzar dels alumnes del CEIP S'Olivera.

Els resultats obtinguts a aquest centre escolar mostren un alt percentatge del consum d'entrepans amb embotit (formatge, pernill dolç..) amb un 83%, de fruita i de galetes amb un 78%, del iogurt de sabors (xocolata, maduixa, plàtan...) amb un 70% i dels suc de bric amb un 65%. En canvi, el consum de la brioixeria ha disminuït respecte altres dades a un 17% dels infants, degut a que no és un aliment recomanat per l'escola. El 43% dels alumnes que han seleccionat "altres" han indicat manualment que es tracta dels fruits secs.

Fent un anàlisi més crític, el 57% dels alumnes consumeix aliments ultra processats o amb un alt contingut de sucre intrínsec (galetes, iogurt de sabors, suc de bric, brioixeria...). Tornem a parlar de més de la meitat dels infants enquestats.

### COL·LEGI PÚBLIC NOSTA SENYORA DE JESÚS

El col·legi públic Nostra Senyora de Jesús tampoc presenta un menú setmanal dels aliments que s'ha de portar per esmorzar, però sí que té prohibit portar brioixeria i patates fregides, a més de laminadures i recomana portar fruita un dia a la setmana. A la gràfica següent (Gràfic 9) podem veure'n els detalls:



Gràfic 9: Esmorzar dels alumnes del Col·legi Públic Nostra Senyora de Jesús.

El 90% dels alumnes consumeix fruita i el 86% entrepà amb embotit (formatge, pernill dolç...). Seguidament, amb ordre decreixent, trobem les galetes amb un 71%, un percentatge bastant alt per tractar-se d'un aliment ultra processat amb altes quantitats de sucre. A

continuació, els iogurts de sabors segueixen la llista amb un 62% mentre que els iogurts naturals (sense colorants ni sucres intrínsecs) només presenta un 38%.

En aquest cas al no estar permès portar brioixeria, no en trobem cap cas, però això no assegura que l'alimentació dels infants sigui correcta totalment, ja que les galetes es presenten amb un alt consum entre els nens i nenes.

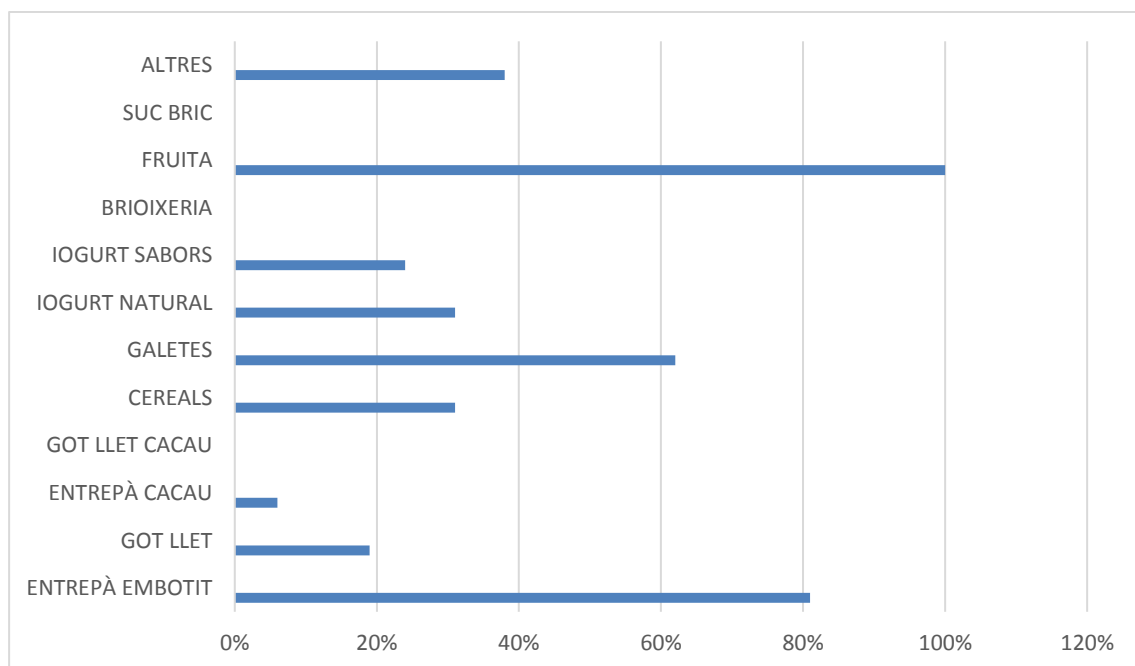
En aquest cas el consum d'ultra processats és d'un 46% (casi la meitat dels alumnes enquestats) i els aliments marcats a "altres" han estat els fruits secs.

### CEIP PUIG D'EN VALLS

En aquest centre escolar trobem pautes més específiques quant es tracta de l'alimentació. A més de que presenta un calendari diari de l'esmorzar que s'ha de portar cada dia, també presenta restriccions: no es poden portar fruits secs, brioixeria ni suc de bric. El menú setmanal és el següent:

- Dilluns → fruita
- Dimarts → salats (entrepà d'embotit, fuets...)
- Dimecres → fruita
- Dijous → salats (entrepà d'embotit, fuets...)
- Divendres → lliure (tenint en compte les restriccions)

A continuació es mostra la gràfica corresponent als resultats d'aquest centre (Gràfic 10):



Gràfic 10. Esmorzar dels alumnes del CEIP Puig d'en Valls.

En aquest darrer centre analitzat es poden observar grans diferències respecte a la resta. En aquest cas, podem veure clarament un augment del consum dels aliments més saludables com la fruita amb un 100% dels alumnes que la consumeixen i una baixada en els aliments ultra processats, ja que la brioixeria i els suc de bric estan prohibits al centre. A més, cal destacar que els aliments introduïts manualment per els infants a l'apartat "altres", són combatibles amb una alimentació més correcta (per exemple: quelitas). En canvi, els aliments ultra processats que apareixen a tots els centres escolars segueixen sent les galetes i els iogurts de sabors. En aquest cas, el seu consum es troba amb un 62% i un 24% respectivament.

En aquest centre, el consum d'ultra processats és només del 31% del total. El que ens està indicant que aquesta és l'escola amb major consciència de l'alimentació saludable i que a més, es compleixen les indicacions proposades per el centre.

## **6.2. Reflexions**

Hem analitzat quina és l'alimentació de 116 infants entre 7 i 12 anys, quins són els aliments que més els hi agraden i quins els que més consumeixen. També s'ha realitzat un anàlisi dels cinc centres escolars als que pertanyen aquests alumnes, és a dir, si presenten alguna restricció d'aliments, si hi ha un "menú" de l'esmorzar que s'ha de portar... i s'han analitzat els resultats obtinguts per saber si es tracta o no d'una bona alimentació per aquestes edats, a més de saber si es compleixen les indicacions proposades per l'escola.

Basant-me en els resultats obtinguts a l'enquesta, la fruita és l'aliment preferit de gaire bé tots els infants, però si analitzem quins són els aliments més consumits, aquests són els ultra processats, és a dir, brioixeria, galetes, cacau... Això és degut a que la fruita només la consumeixen un cop o dos com a màxim (en menors ocasions) al dia, mentre que els aliments ultra processats els trobem presents a molts més moments (esmorzar de matí, a l'hora del pati, per berenar).

Si ens centrem amb el desdèjuni de l'hora del pati, podem observar que les cinc escoles presenten mesures de major o menor grau quant a l'esmorzar de mig matí es tracta. En el cas del CEIP Puig d'en Valls, trobem el menú i les recomanacions més correctes de totes:

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Fruita	Salat (entrepà d'embotit, fuets...)	Fruita	Salat (entrepà d'embotit, fuets...)	Lliure*

\* No es poden portar: fruits secs, suc de bric ni brioixeria.

Mentre, el col·legi de CEIP Can Misses és el que presenta menys mesures i que a més, no presenta un control sobre aquest: dimecres fruita.

Comparant els cinc centres escolars, podem veure que si s'estableixen unes pautes o un menú d'esmorzar, aquests es compleixen de manera general i satisfactòria. Però des d'un punt de vista més crític, aquestes pautes es poden millorar.

A l'escola de Sant Antoni, està prohibit portar aliments amb xocolata. Vista aquesta mesura, és necessari esmentar que els aliments ultra processats i més perjudicials no només són aquells que porten xocolata, ja que existeixen molt de tipus de brioixeria que no porten xocolata i la quantitat de sucre que contenen són molt elevats.

A les escoles de Puig d'en Valls, de Jesús i de S'Olivera, s'especifica que no és recomanable o que no es pot portar brioixeria a l'hora del pati. Però que passa amb les galetes, els suc de bric, els iogurts de sabors i els cereals? Tots aquests aliments no contenen com a brioixeria i també són ultra processats.

A continuació es presenten les etiquetes que mostren la informació nutricional d'alguns dels aliments més consumits per els infants d'aquestes edats:

INFORMACIÓ NUTRICIONAL MÈDIA   INFORMAÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA		
	Por 100 g Por 100 g	Por galleta (5,9 g) Por bolacha (5,9 g)
<b>Valor energético</b>	<b>1934 kJ 460 kcal</b>	<b>114 kJ / 27 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>6 g</b>	<b>0,4 g</b>
<b>Hidratos de carbono</b>	<b>72 g</b>	<b>4,2 g</b>
de los cuales:   dos quais:		
• Azúcares   Açúcares	24 g	1,4 g
<b>Grasas   Lípidos</b>	<b>16 g</b>	<b>0,9 g</b>
de las cuales:   dos quais ácidos gordos:		
• Saturadas   Saturados	3,2 g	0,2 g
• Monoinsaturadas   Monoinsaturados	11 g	0,6 g
• Poliinsaturadas   Polinsaturados	1,9 g	0,1 g
<b>Fibra Alimentaria   Fibra</b>	<b>2 g</b>	<b>0,1 g</b>
<b>Sodio   Sódio</b>	<b>0,3 g</b>	<b>0,01 g</b>

Figura 12. Informació nutricional de galetes infantils.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL Valores medios	Por 100 g (VRN**)	Por 14g de Nesquik + 200 ml leche semidesnatada (VRN**)	% IR*
Valor energético	1619 kJ 383 kcal	633 kJ 150 kcal	8%
Grasas -de las cuales saturadas	3,6 g 1,6 g	3,8 g 2,2 g	5% 11%
Hidratos de carbono -de los cuales azúcares	79,2 g 75,7 g	21 g 20,5 g	8% 23%
Fibra alimentaria	7,2 g	1,0 g	-
Proteínas	4,8 g	7,5 g	15%
Sal	0,3 g	0,3 g	5%
Vitamina D	11,4 µg (228%)	1,6 µg (32%)	
Vitamina C	93,0 mg (116%)	13 mg (16%)	
Vitamina B1 (tiamina)	0,82 mg (75%)	0,18 mg (16%)	
Magnesio	250 mg (67%)	58,9 mg (16%)	
Hierro	14,7 mg (105%)	2,3 mg (16%)	
Zinc	5,5 mg (55%)	1,6 mg (16%)	

\* IR: Ingesta de Referencia de un adulto medio (8400 kJ /2000 kcal).

Figura 13. Informació nutricional cacau en d'avellanes i cacau.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL / INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Valores medios valores médios	por 100 g	por porción / porção 15g	(%) por 15g
Valor energético	2278 kJ 546 kcal	339 kJ 81 kcal	4
Grasas / Lípidos de las cuales / Dos Quais: saturadas / saturados	31,6 g 11 g	4,7 g 1,7 g	7 9
Hidratos de carbono de los cuales / Dos quais: azúcares / açúcares	57,6 g 56,8 g	8,6 g 8,5 g	3 9
Proteínas	6 g	0,9 g	2
Sal	0,114 g	0,017 g	0

\* Ingesta de referencia de un adulto medio (8.400 KJ/ 2.000 kcal).  
Doses de referencia para un adulto médio (8.400 KJ/ 2.000 kcal).

Figura 14. Informació nutricional crema pols.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Valores medios	Por 100 g	Por 125 g
Valor energético	594 kJ 142 kcal	746 kJ 178 kcal
Grasas de las cuales saturadas	8,1 g 5,3 g	10 g 6,6 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	14 g 14 g	18 g 17 g
Proteínas	3,3 g	4,1 g
Sal	0,1 g	0,13 g

Figura 15. Informació nutricional iogurt de fresa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL / INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
VALORES MEDIOS/MÉDIOS	por 100g	por 30g
VALOR ENERGÉTICO/	1877 kJ/	563 kJ/
ENERGÍA	447 kcal	134 kcal
GRASAS/LÍPIDOS	15,4 g	4,6 g
de las cuales/dos quais:		
- saturadas/saturados	7,7 g	2,3 g
- monoinsaturadas/monoinsaturados	3,1 g	0,9 g
- poliinsaturadas/poliinsaturados	4,6 g	1,4 g
HIDRATOS DE CARBONO	65 g	19,5 g
de los cuales/dos quais:		
- azúcares/açúcares	32 g	9,6 g
FIBRA ALIMENTARIA/FIBRA	4,0 g	1,2 g
PROTEÍNAS	10 g	3,0 g
SAL	0,75 g	0,23 g

Figura 16. Informació nutricional cereals "rellenos".

Segons l' Organització Mundial de la Salut (OMS) la recomanació diària d'ingesta de sucre és de 25 grams, i alguns dels aliments anteriors casi completen aquesta quantitat, com per exemple el iogurt de maduixa (Figura 15) amb 17 grams de sucre per cada iogurt. Per tant, aliments com aquests que destaquen per el seu alt contingut en sucre afegit, estan presents a la dieta del dia a dia de moltíssim infants, sense ser conscients de la seva composició i el seu poc valor nutricional (moltes calories i poca aportació de nutrients).

Com ja s'ha esmentat anteriorment, el consum excessiu d'aquests tipus d'aliments pot influenciar el desenvolupament tant físic com emocional dels nens i de les nenes, a més de predisposar a patir malalties cardiovasculars, càncer, diabetis...

És per aquesta raó, que els centres escolars haurien de tenir més present aquesta informació, per així poder recomanar un esmorzar saludable, equilibrat i complet per als nens i nenes d'aquestes edats, ja que una bona alimentació és essencial per a un bon desenvolupament tant físic com emocional en aquesta etapa de la vida. La major part de l'alimentació dels infants d'aqueta edat està controlada o dirigida per els pares i mares, per tant, un gran paper també recau sobre aquests.

A continuació es mostren tres opcions saludables que es poden substituir fàcilment per aliments que els nens i nenes consumeixen habitualment:

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		100g
VALOR ENERGÉTICO		1556 kJ / 375 Kcal
GRASAS		16 g
DE LAS CUALES:		
ÁCIDOS GRASOS SATURADOS		10 g
HIDRATOS DE CARBONO		16 g
DE LOS CUALES: AZÚCARES		0,70 g
PROTEÍNAS		26 g
SAL		0,03 g

Figura 17. Informació nutricional Cacau pur desgreixat.

Valores Medios			
INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 100g	Por unidad de 125g	% IR* para un adulto por unidad
Valor energético (kJ / kcal)	243 / 58	303 / 72	4
Grasas (g)	2,9	3,7	5
de las cuales saturadas (g)	1,8	2,3	12
Hidratos de carbono (g)	4,0	5,0	2
de los cuales azúcares (g)	4,0	5,0	6
Proteínas (g)	3,2	4,0	8
Sal (g)	0,13	0,16	3
Calcio (mg)	120 (15%**)	150 (18%**)	

\*IR - Ingesta de Referencia de un adulto medio (8400kJ/2000kcal)  
 \*\*VRN - Valor de Referencia del Nutriente.

Figura 8. Informació nutricional iogurt natural.

Figura 8. Informació nutricional

Valores nutricionales medios	por 100g	IR 100g	por ración 40g	IR ración 40g
Valor energético	1580 kJ 375 kcal	19 %	618 kJ 147 kcal	7 %
Grasas de las cuales saturadas	7,0 g 1,3 g	10 % 7 %	2,8 g 0,5 g	4 % 3 %
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	59 g 0,7 g	23 % <1 %	23 g 0,3 g	9 % <1 %
Fibra alimentaria	10 g		4,0 g	
Proteínas	14 g	28 %	5,4 g	11 %
Sal	0,02 g	<1 %	<0,01 g	<1 %

Figura 19. Informació nutricional Avena.

Per substituir el cacau en pols (Figura 13), tenim el cacau pur desgreixat (Figura 17) amb la mateixa utilitat però només amb 0,70g de sucre per cada 100g del producte. El iogurt natural, és a dir, sense cap sabor ni sucre afegit, (Figura 18) és el lacti idoni comparant-lo amb els iogurts sabor maduixa, galeta xocolata...I l'avena (Figura 19) és un cereal complet i no artificial com els típics cereals infantils.

Tornant a les dades extretes del qüestionari, podem arribar a la conclusió de que si es presenten pautes alimentàries, aquestes es compleixen, però és necessari ser conscients del que realment és o no una bona alimentació. A més, s'ha de destacar, que els infants consumeixen també una gran quantitat d'ultra processats fora de l'escola, el que agreuja la situació notablement. Com a curiositat, he de dir que segons les dades extretes, la fruita és l'aliment preferit dels infants, però en canvi, el seu consum és mol més baix respecte al d'ultra processats. Això ens fa pensar que pot ser, l'àmbit familiar que els rodeja té una forta influència, ja que si els pares i mares no tenen consciència sobre els efectes dels ultra processats sobre la salut, els seus fills i filles consumiran el que es pensen que és millor (els aliments que els seus familiars els hi permeten consumir). Per això, penso que no només els docents s'haurien de formar respecte a una bona alimentació, sinó que les famílies també haurien de ser conscients i tenir un coneixements mínims. Realitzar tallers a l'escola amb alumnes i famílies sobre alimentació saludable podria ser una proposta eficaç, on es donés a conèixer la veritat de tots aquests ultra processats i diferents idees saludables per a substituir-los.

Són aquestes les raons per les que he decidit realitzar un estudi sobre com és l'alimentació dels nens a l'etapa d'Educació Primària, ja que des d'un punt de vista més crític, aquesta no s'està realitzant de manera eficient i penso que és molt important conscienciar de la seva importància a tot l'entorn educatiu.

A més, des d'una escola, és possible millorar, controlar i conscienciar de l'alimentació saludable sempre que es tinguin els coneixements i la responsabilitat necessàries.

## **7. DISCUSSIÓ I CONCLUSIONS FINALS**

Els resultats obtinguts a partir de la realització de l'estudi sobre l'alimentació dels infants a l'etapa de primària (objectiu principal d'aquest TFG), ens han mostrat quin és el tipus de dieta alimentària que presenten els nens i les nenes d'aquestes edats, tant dins l'escola (amb les seves respectives "normes") com fora d'aquesta.

Les dades extretes ens mostren, en efecte, el que afirmaven els darrers estudis sobre l'alimentació de la població: un augment del consum dels ultra processats i una disminució dels aliments "reals". Per exemple, un estudi publicat l'any 2019 per la Societat Espanyola de Dietètica i Ciències de l'Alimentació (SEDCA), ja es va demostrar aquest augment d'aliments amb baixa densitat nutricional, alt contingut en sucres afegits, greixos refinats...

L'anàlisi realitzat amb els infants de cinc centres escolars públics diferents, ens ha mostrat que si es presenten pautes alimentàries, aquestes es compleixen (encara que no suposa que siguin pautes totalment correctes), ja que el percentatge del consum d'ultra processats a l'hora del pati de 3 dels col·legis és superior al 50%.

Si passem a analitzar els aliments més consumits fora de l'hora escolar (per esmorzar abans d'anar a classe o el berenar de mitja tarda) els percentatges de consum d'ultra processats és bastant similar: 54%.

Per tant, observant aquests resultats, m'agradaria que tant els mestres, pares, mares, la resta de familiars i els mateixos alumnes, reflexionessin sobre l'alimentació que porten; si és o no correcta i suficientment nutritiva, és a dir, que proporciona en quantitats equilibrades els macronutrients essencials necessaris i suficients per aquesta etapa de creixement. És essencial, però, que es presentin uns coneixements previs o bàsics per poder recomanar o controlar l'alimentació, ja que avui dia, és molt fàcil ser enganyats per la mateixa indústria (anuncis de televisió per aliments infantils, dibuixos i eslògans cridaners, regals...).

Presentar una mala alimentació, alta en sucres, greixos refinats i moltíssims de components artificials, ens pot provocar futures malalties i problemes de salut molt importants. Si durant la infància el consum d'aquests es regula, serà molt més fàcil evitar-ne el seu consum en un futur i evitar també malalties com la obesitat i el sobrepès que poden tenir efectes molt

nocius sobre la nostra salut. Actualment, el 26% de la població presenta un pes major al recomanat (SEDCA, 2019).

Degut a factors externs, l'estudi no es va poder realitzar presencialment a totes les escoles, per la qual cosa, la metodologia de l'estudi va haver de ser modificada i es va enviar via Internet als pares i mares dels alumnes, per així poder emplenar el qüestionari sense que aquests patís modificacions. Per aquest motiu, els alumnes als que va arribar l'enquesta veren ser limitats i menys dels que estaven programats a un inici. De totes maneres, la mostra analitzada ha estat suficient per poder analitzar quins aliments consumeixen els infants d'aquestes edats, encara que pot ser, ha estat més limitada.

Per finalitzar, és necessari recordar la importància d'una bona alimentació juntament amb l'activitat física en aquesta etapa de la vida. Evitar el consum d'aliments ultra processats i realitzar algun esport ajuden a tenir un bon desenvolupament físic i mental, sobre tot, en l'etapa de primària, on tots els nens i nenes es troben en constant canvi i creixement. Per tant, és necessari fomentar una vida saludable tant dins como fora de l'escola; que té la capacitat de fomentar hàbits saludables amb una metodologia més atractiva, ja siguin projectes, tallers...

Per seguir aprofundint amb aquest estudi realitzat, un cop analitzada l'alimentació dels infants, es pot continuar partint del nivell d'activitat física que aquests duen a terme. D'aquesta manera, es podria fer una anàlisi més profund i complet dels hàbits saludables dels nens i les nenes d'aquestes edats que es troben en una etapa de constant canvi. Fins i tot, posteriorment es podrien aplicar tallers o projectes als centres escolars. per conscienciar i motivar a l'alumnat a tenir una vida totalment saludable, tant per la part d'hàbits alimentaris com la d'activitat física.



## 8. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Sánchez, A. (2016) *Mi dieta cojea: Los mitos de nutrición que te han hecho creer*. España: Ediciones Paidós.
- Cervera, P., Clapés, J., Rigolfas, R (2015). *Alimentación y dietoterapia*. Barcelona: McGraw-Hill.
- Ríos, C (2019) *Come comida real*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- (2020) Organización Mundial de la Salud: *Nutrición*. Recuperat de: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Baladia, E; Ferrando, C; Amigó, P; Rodríguez, V. (2013). Definición y características de una alimentación saludable: *Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas – Nutricionistas*. Recuperat de: [https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo\\_Martinez-Rodriguez/publication/235929336\\_Postura\\_del\\_GREP-AEDN\\_Definicion\\_y\\_caracteristicas\\_de\\_una\\_alimentacion\\_saludable/links/02bfe5145d20f157ee000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo_Martinez-Rodriguez/publication/235929336_Postura_del_GREP-AEDN_Definicion_y_caracteristicas_de_una_alimentacion_saludable/links/02bfe5145d20f157ee000000.pdf)
- Lemon's Secrets. Healthy, Nutritious and Tasty Community (2019) *Como combinar los alimentos y crear tus propios menús*. Recuperat de: <https://www.lemonssecrets.com/>
- Velásquez, G. (2006). *Fundamentos de alimentación saludable*. Medellín Colombia. Editorial Universidad de Antioquia. Recuperat de: [https://books.google.es/books?id=8eFgywpXq8EC&lpg=PR13&ots=7fguv6V\\_dH&dq=alimentaci%C3%B3n%20saludable&lr&hl=es&pg=PR10#v=onepage&q=alimentaci%C3%B3n%20saludable&f=true](https://books.google.es/books?id=8eFgywpXq8EC&lpg=PR13&ots=7fguv6V_dH&dq=alimentaci%C3%B3n%20saludable&lr&hl=es&pg=PR10#v=onepage&q=alimentaci%C3%B3n%20saludable&f=true)
- Moszoro, M; Paiz, G; Zelada, S. (2017). *Consumo de productos ultraprocesados y su asociación con malnutrición por exeso en niños que asisten a primer año de Escuelas Públicas y Privadas de la Ciudad Villa Carlos Paz en el año 2016*. Recuperat de: <https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/4727/Consumo%20de%20PU%20y%20asoc..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Locura Sana Fitness. (2020) *Curso: sé tu mejor nutricionista*. Recuperat de: <https://locurasanafitness.com/>
- Córdova, J; Barriguete, J; Rivera, M; Lee, G; Mancha, C. (2010). Sobrepeso y obesidad. Situación actual y perspectivas: *Medigraphic*. 8 (4). Recuperat de: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=27264>
- Achor, M; Benítez, N; Brac, E; Barslund, S. (2007). Obesidad infantil: *Revista de Posgrado de la VIa Cátedra de Medicina*. (168). Recuperat de: [https://med.unne.edu.ar/revistas/revista168/6\\_168.pdf](https://med.unne.edu.ar/revistas/revista168/6_168.pdf)
- BMJ (2018). *Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort*. Recuperat de: <https://www.bmj.com/content/360/bmj.k322>





- Valdez, L. M. (2019). Riesgos dietéticos y alimentos ultraprocesados. *Revista Medica Herediana*, 30 (2), 65-97. Recuperat de:  
<https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RMH/article/view/3544>
- Alba-Martín, R. (2016). Prevalencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en educación primaria. *Enfermería global: Revista electrónica trimestral de enfermería*, 15 (2), 40-51. Recuperat de:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5408972#?>
- García, B. (2016). La obesidad infantil: estado de la cuestión y posibles líneas de investigación futura. *Revista sobre la infancia y la adolescencia*, 10, 77-97. Recuperat de:  
<https://polipapers.upv.es/index.php/reinad/article/view/3718/5690>
- Niño, A.; Miguel, P, E. (2009). Consecuencias de la obesidad. *Revista Cubana de la información en Ciencias de la Salud*, 20 (4), 84-92. Recuperat de:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3168597>
- Macias, S. (2018). Alimentos ultraprocesados: repercusiones para la salud. *Publicaciones Didácticas*, 95, 304-307.  
<https://pdfs.semanticscholar.org/a1fb/a912e744221e6b70d90d7e5003ef791bc4ca.pdf>
- Gómez, L; Beltrán, L, M; García, J. (2013). Azúcar y enfermedades cardiovasculares. *Nutrición Hospitalaria*, 28, 4. 88-94. Recuperat de:  
<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28s4/11articulo11.pdf>
- Lennerz, B; Lennerz, J, K. (2018). Food Addiction, High-Glycemic-Index Carbohydrates, and Obesity. *Clinical Chemistry*, 64 (1). 64-74. Recuperat de:  
<https://academic.oup.com/clinchem/article/64/1/64/5608937>
- Te, L; Mallard, S; Mann, J. (2013). Dietary sugars body weight: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies. *BMJ*, 345. Recuperat de:  
<https://www.bmj.com/content/bmj/346/bmj.e7492.full.pdf>
- Cubero, J; Cañada, F; Costillo, E; Franco, L; Calderón, M; Santos, A; Padez, C; Ruiz; C. (2012). La alimentación preescolar, educación para la salud de los 2 a los 6 años. *Enfermería Global*, 11. (27), 337-345. Recuperat de:  
<http://hdl.handle.net/10201/28347>
- Robles, F; Sanz, F; López, J. M; Beltrán, M. (2005). Alimentación y cáncer. *Revista Española de Geriátria y Gerontología*, 40, (3), 184-194. Recuperat de:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211139X05748514>
- Calderón, A. (2019). El futuro de la alimentación, ¿Cómo se alimentan los niños españoles? Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. Recuperat de:  
<https://nutricion.org/el-futuro-de-la-alimentacion-como-se-alimentan-los-ninos-espanoles/>
- Agència de salut pública de catalunya (2017). *L'alimentació saludable en l'etapa escolar*. Recuperat de: <http://canalsalut.gencat.cat/ca/inici>

- Previdelli, A. ; Fisberg, M; Mello, A; Ferrari, G; Kovalskys, I. (2019). Food sources of added sugar: Brazilian data (EBANS) from Latin American Nutrition and Health Study (ELANS). *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 39, (3), 138-145. Recuperat de: <https://revista.nutricion.org/PDF/NOGUEIRA.pdf>
- Lluch, T; Sans, E; Gómez, C. (2019). Evaluación de la calidad nutricional de los menús servidos en los comedores colectivos de un colegio e instituto de la Comunidad Valenciana. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 39, (4), 41-47. Recuperat de: <https://revista.nutricion.org/PDF/LLUCH.pdf>
- Serra, L; Ribas, L; Aranceta, J. (2003). Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000). *Medicina Clínica Barcelona*, 121, (19), 725-732. Recuperat de: [https://seedo.es/images/site/documentacionConsenso/Prevalencia\\_ninos\\_Estudio\\_EN\\_KIDMed\\_Clin\\_2003.pdf](https://seedo.es/images/site/documentacionConsenso/Prevalencia_ninos_Estudio_EN_KIDMed_Clin_2003.pdf)



## ANNEXOS

### Annex 1. Exemple menú d'una escola.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ENTREPÀ	FRUITA I GALETES	ENTREPÀ	LACTIS I GALETES	LLIURE
				

## Annex 2. Enquesta.

**CENTRE ESCOLAR:**

**EDAT:**

**SEXE:**

**PER REALIZAR AQUEST QÜESTIONARI, CONTESTA LES SEGÜENTS PREGUNTES O MARCA AMB UNA CREU (X) UNA O DIVERSES OPCIONS.**

**1. En alguna ocasió, has rebut alguna xerrada o classe sobre com portar una bona alimentació?**

Si       No, però m'agradaria       No, però no m'interessa.

**2. A la teva classe hi ha un menú de l'esmorzar que has de portar cada dia?**

Si     No

**3 En cas afirmatiu a la pregunta anterior: Hi ha un dia específic de la setmana on has de portar fruita a l'escola?**

Si     No

En cas afirmatiu, indica quants de dies: \_\_\_\_\_

**4. Quins d'aquest aliments t'agrada més menjar?**

Patates fregides     Patates bullides     Xocolata     Fruita

Iogurt natural     Iogurt de sabors (maduixa, plàtan...)

Galetes de paquet     Brioixeria     Amanida     Fruits Secs

Gelat     Entrepà amb embotit (pernill dolç, formatge...)

Entrepà amb crema de cacau     Puré de verdures

**5. Quins d'aquests aliments penses que són millors/més saludables?**

Amanida     Llet amb cacau     Patates fregides     Patates bullides

Croissant     Iogurt natural     Iogurt de sabors (maduixa, plàtan...)

Galetes de paquet     Brioixeria     Crema de cacau     Fruits secs

Quelitas     Suc de bric

**6. A l'hora de berenar (a la tarda), què sols menjar?**

- Torrada o entrepà amb embotit (pernill dolç, formatge...)  Got de llet
- Torrada o entrepà amb crema de cacau  Got de llet amb cacau  Cereals\*
- Galetes de paquet\*  Iogurt natural  Iogurt de sabors (maduixa, plàtan...)
- Brioixeria\*  Fruita  Suc de bric  Altres: \_\_\_\_\_

**Si has marcat alguna opció amb aquest símbol (\*), indica quin és l'aliment exactament.**

---

---

**7. Per esmorzar a l'hora del pati, què sols portar?**

- Torrada o entrepà amb embotit (pernill dolç, formatge...)  Got de llet
- Torrada o entrepà amb crema de cacau  Got de llet amb cacau  Cereals\*
- Galetes de paquet\*  Iogurt natural  Iogurt de sabors (maduixa, plàtan...)
- Brioixeria\*  Fruita  Suc de bric  Altres: \_\_\_\_\_

**Si has marcat alguna opció amb aquest símbol (\*), indica quin és l'aliment exactament.**

---

---

**8. Desdejuni abans d'anar a escola, què sols menjar?**

- Torrada o entrepà amb embotit (pernill dolç, formatge...)  Got de llet
- Torrada o entrepà amb crema de cacau  Got de llet amb cacau  Cereals\*
- Galetes de paquet\*  Iogurt natural  Iogurt de sabors (maduixa, plàtan...)
- Brioixeria\*  Fruita  Suc de bric  Altres: \_\_\_\_\_

**Si has marcat alguna opció amb aquest símbol (\*), indica quin és l'aliment exactament.**

---

---