

ENSENYAMENT DE MESTRES D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA



UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI

TREBALL DE FI DE GRAU

**L'EFECTE DELS HÀBITS SALUDABLES EN INFANTS
A LES AULES DEL BAIX Penedès**

Autora: Sílvia Caballero Gatell

Tutor: Néstor Villacampa Oliván

Facultat de Ciències de l'Educació i Psicologia

Tarragona, 31 de maig de 2023

Resum

La recerca d'aquest projecte sorgeix del supòsit d'un augment en els mals hàbits alimentaris dels infants d'educació primària. Els hàbits de vida saludables són fonamentals per a la nostra salut i la dels infants, aquests han d'adquirir-se i ensenyar-se des de l'àmbit familiar i escolar.

Dins el currículum d'educació bàsica, podem trobar diversos punts on es mencionen els objectius referents als hàbits saludables de l'alimentació, l'activitat física i la higiene, que aquests permeten el desenvolupament de les nenes i nens.

Els objectius d'aquest projecte és investigar la relació que hi ha entre els hàbits saludables i el rendiment acadèmic en els infants de cicle mitjà de dues escoles del Baix Penedès; analitzar si les pràctiques alimentàries en l'àmbit familiar i educatiu influeixen en el rendiment escolar de les nenes i nens de cicle mitjà i, per acabar, s'identificarà el tipus d'alimentació que tenen els infants de cicle mitjà a través de les famílies.

Concretament, en els infants de cicle mitjà de dos centres educatius del Baix Penedès, s'ha avaluat les seves pràctiques alimentàries tant en l'àmbit familiar, mitjançant una enquesta dels hàbits alimentaris dirigida a les famílies; com educatiu, i el seu rendiment acadèmic. Amb la informació obtinguda de l'enquesta es podrà conèixer quins són els hàbits alimentaris dels infants.

Per altra banda, també es descriuen els diversos projectes, de menjador i de la fruita, que hi ha actius en molts centres educatius actualment, a fi que els alumnes adquireixin estils de vida saludables a les escoles.

A través de la recerca en ambdós centres educatius i les dades obtingudes de les notes d'avaluació, s'analitzarà la influència i els efectes que tenen els projectes a les escoles i els hàbits saludables de les nenes i nens. S'ha analitzat quina és la relació entre aquests tres paràmetres. Els resultats mostren una clara diferència entre una escola que promou els hàbits saludables i una altra que no ho porta a terme. Per tant, es conclou que uns mals hàbits alimentaris i una falta d'educació nutricional perjudiquen el rendiment acadèmic, la seva capacitat de concentració i el seu estat d'ànim i és cabdal conscienciar als ciutadans de les implicacions que hi ha darrere d'uns mals hàbits alimentaris en els infants.

Paraules clau: hàbits saludables, alimentació, salut, educació nutricional, benestar físic i mental.

Resumen

La investigación de este proyecto surge del supuesto de un aumento en los malos hábitos alimentarios de los niños de educación primaria. Los hábitos de vida saludables son fundamentales para nuestra salud y la de los niños, estos tienen que adquirirse y enseñarse desde el ámbito familiar y escolar.

Dentro del currículum de educación básica, podemos encontrar varios puntos donde se mencionan los objetivos referentes en los hábitos saludables de la alimentación, la actividad física y la higiene, que estos permiten el desarrollo de los niños/as.

Los objetivos de este proyecto es investigar la relación que hay entre los hábitos saludables y el rendimiento académico en los niños de ciclo medio de dos escuelas del Baix Penedès; analizar si las prácticas alimentarias en el ámbito familiar y educativo influyen en el rendimiento escolar de los niños y niñas de ciclo medio y, para acabar, se identificará el tipo de alimentación que tienen los niños de ciclo medio a través de las familias.

Concretamente, en los niños de ciclo medio de dos centros educativos del Baix Penedès, se ha evaluado sus prácticas alimentarias tanto en el ámbito familiar, mediante una encuesta de hábitos alimenticios dirigida a las familias; como educativo, y su rendimiento académico. Con la información obtenida de la encuesta se podrá conocer cuáles son los hábitos alimentarios de los niños.

Por otro lado, también se describen los diversos proyectos, de comedor y de la fruta, que hay activos en muchos centros educativos actualmente, a fin de que los alumnos adquieran estilos de vida saludables en las escuelas.

A través de la investigación en ambos centros educativos y los datos obtenidos de las notas de evaluación, se analizará la influencia y los efectos que tienen los proyectos en las escuelas y los hábitos saludables de los niños/as. Se ha analizado cuál es la relación entre estos tres parámetros. Los resultados muestran una clara diferencia entre una escuela que promueve los hábitos saludables y otra que no lo lleva a cabo.

Por lo tanto, se concluye que unos malos hábitos alimentarios y una falta de educación nutricional perjudican en su rendimiento académico, su capacidad de concentración y su estado de ánimo y es capital concienciar a los ciudadanos de las implicaciones que hay detrás de unos malos hábitos alimentarios en los niños.

Palabras clave: hábitos saludables, alimentación, salud, educación nutricional, bienestar físico y mental.

Abstract

Research into this project stems from the rise in the bad eating habits of primary school children. Healthy living habits are fundamental to our health and that of children, they must be acquired and taught from a family and school level.

Within the basic education curriculum, we can find a number of points mentioning the objectives relating to healthy eating habits, physical activity and hygiene, which these allow for the development of children.

The aims of this project are to determine the relationship between healthy habits and academic performance in middle-cycle children in two schools in the Baix Penedès area; to analyse whether food practices in the family and educational sphere influence the school performance of middle-cycle children and, finally, the type of nutrition that middle-cycle children have through families.

On the other hand, the various dining and fruit projects, which are active in many schools today, are also described, so that pupils acquire healthy lifestyles in schools.

Specifically, in middle-cycle children of two schools in Baix Penedès, their nutritional practices have been assessed both in the family sphere, through a survey addressed to families, as well as education, and their academic performance. With the information obtained from the survey, it will be possible to find out what the eating habits of children are.

The observations that have been made in both schools and the data obtained from the assessment notes will be analysed the influence and effects that projects have in schools and the healthy habits of children. The relationship between these three parameters has been analyzed. The results show a clear difference between one school that promotes healthy habits and another that does not. It is therefore concluded that bad eating habits and a lack of nutritional education are detrimental to academic performance, concentration capacity and mood, and it is crucial to make citizens aware of the implications behind bad eating habits in children.

Key words: healthy habits, nutrition, health, nutritional education, physical and mental well-being.

Índex

1. Introducció i justificació	8
2. Marc Teòric.....	11
2.1. Hàbits saludables	11
2.2. L'alimentació.....	12
2.2.1. Els menjadors escolars	14
2.2.2. Projectes de la fruita.....	17
2.2.3. Els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS).....	18
2.3. Currículum Educació Bàsica - Decret 175/2022	21
2.4. La promoció dels hàbits saludables a l'escola.....	23
2.5. Alimentació saludable a les escoles.....	25
2.6. Activitat física.....	26
3. Marc Metodològic.....	27
3.1. Punt de partida i hipòtesi	27
3.2. Objectius.....	27
3.3. Disseny de la recerca	28
3.3.1. Introducció i temporalització.....	29
3.3.2. Mostra.....	29
3.3.3. Instruments de recollida de dades.....	30
4. Resultats.....	32
4.1. Proposta de millora.....	48
5. Conclusions.....	51
6. Referències.....	54
7. Annexos	60
7.1. Annex 1 – Piràmide d'Alimentació Saludable (SENC)	60
7.2. Annex 2 – Aliments que més calories aporten	61
7.3. Annex 3 – Menja amb bon ritme	62
7.4. Annex 4 - Exemples dels esmorzars a les aules del Baix Penedès.....	63
7.5. Annex 5 – Qüestionari d'hàbits saludables	68
7.6. Annex 6 – Registre de notes d'avaluació	72

Índex d'imatges

Imatge 1. ODS 2. Hambre cero	19
Imatge 2. ODS 3. Salud y bienestar	19
Imatge 3. ODS 4. Educación de calidad	19
Imatge 4. Logo ODS	20
Imatge 5. Exemple d'esmorzar Escola 1	32
Imatge 6. Exemple d'esmorzar Escola 2	32
Imatge 7. Exemple d'esmorzar d'un nen amb Serveis Social	32
Imatge 8. Fulla de salut	33
Imatge 9. Formulari de pares	34
Imatge 10. Piràmide Alimentaria Saludable (SENC)	58
Imatge 11. Aliments que més calories aporten	59
Imatge 12. Menja amb bon ritme	60
Imatge 13. Esmorzars a les aules del Baix Penedès	61

Índex de gràfiques

Gràfica 1. Curs del nen/a	34
Gràfica 2. Esmorzar a casa	35
Gràfica 3. Esmorzar a l'escola	35
Gràfica 4. Què esmorza a l'escola?	36
Gràfica 5. Projecte de la fruita	36
Gràfica 6. Dinar a l'escola	37
Gràfica 7. Dies setmanals que es queda el nen/a al menjador	37
Gràfica 8. Menú escolar. Saludable o no saludable?	38
Gràfica 9. Recomanació de sopar del menú escolar	38
Gràfica 10. Plat preferit de l'infant	39
Gràfica 11. Consumició del plat preferit de l'infant	39
Gràfica 12. Consumició setmanal de fruita	40
Gràfica 13. Consumició setmanal d'aliments ultraprocessats	40
Gràfica 14. Consumició setmanal de carn, peix i ous	41
Gràfica 15. Consumició setmanal de fritures	41

Gràfica 16. Consumició d'aigua diària	41
Gràfica 17. Aliment que més consumeix	42
Gràfica 18. Major consum d'algun aliment	42
Gràfica 19. Menor consum d'algun aliment	43
Gràfica 20. Modificació d'aliments	43
Gràfica 21. Notes d'avaluació 1r trimestre (2022-23) – 3r curs	45
Gràfica 22. Àmbit d'Educació Física. Escola 1 – 3r curs	46
Gràfica 23. Àmbit d'Educació Física. Escola 2 – 3r curs	46
Gràfica 24. Notes d'avaluació 1r trimestre (2022-23) – 4t curs	47

Índex de taules

Taula 1. Notes d'avaluació. Escola 1 – 3r curs	72
Taula 2. Notes d'avaluació. Escola 1 – 4t curs	73
Taula 3. Notes d'avaluació. Escola 2 – 3r curs	74
Taula 4. Notes d'avaluació. Escola 2- 4t curs	76

1. Introducció i justificació

Com a futura docent d'Educació Primària, en primer lloc, m'agradaria destacar que l'elecció del tema per al meu treball de fi de grau no em va resultar senzilla. No obstant això, tenia clar l'enfocament de la meva recerca, encara que no estava segura de com desenvolupar-la.

Des de la meva infància, el món de l'activitat física ha estat un tema de gran interès personal. Sempre he practicat algun esport, com la dansa clàssica, la natació, la gimnàstica aeròbica i, actualment, l'entrenament al gimnàs. A mesura que he anat creixent, tant l'activitat física com la nutrició s'han convertit, per a mi, en dos temes de creixent interès. Per aquesta raó, he decidit investigar si els hàbits saludables de dues escoles públiques d'Educació Primària de la comarca del Baix Penedès, influeixen en el rendiment escolar de les nenes i nens. En concret, la meva recerca busca conèixer els beneficis d'adquirir uns hàbits saludables i conèixer el tipus d'alimentació dels estudiants de cycle mitjà a les aules del Baix Penedès.

Vull destacar i agrair que he comptat amb l'ajuda i les aportacions del meu tutor de treball de fi de grau a la Universitat Rovira i Virgili, Néstor Villacampa, del meu tutor de pràctiques II a l'escola, Álvaro Albero i, del director de l'escola de pràctiques I, Roger Porta. Ells han estat qui m'han permès definir i executar l'estructura del meu treball.

Aquest treball de fi de grau sobre **L'efecte dels hàbits saludables en infants a les aules del Baix Penedès**, neix amb el propòsit de conèixer en els infants d'educació primària els estils de vida d'hàbits saludables. A més, des de l'escola és molt important treballar els hàbits saludables, ja que des de ben petits és important que mantinguin uns bons hàbits d'alimentació, d'activitat física i de son. D'aquesta manera obtindran múltiples beneficis en el seu desenvolupament i s'evitaran malalties a llarg termini (OMS, 2018).

Durant el pas dels anys, s'ha pogut apreciar una disminució en el rendiment escolar, és per aquesta raó que vull investigar fins a quin punt els hàbits saludables van lligats al rendiment acadèmic dels infants. Hem de tenir present que les causes del baix rendiment escolar són multifactorials i, per aquesta raó, no només es poden limitar als hàbits saludables. En aquest sentit, aquesta investigació té la finalitat d'indagar sobre l'alimentació que tenen els infants a les aules i, conèixer els beneficis d'adquirir uns bons hàbits alimentaris per al rendiment del nen/a.

Com s'ha mencionat anteriorment, dins d'aquesta recerca existeixen moltes més variables com, per exemple, els hàbits de son, les problemàtiques familiars, l'augment d'hores de pantalla, el maltractament infantil, les causes dins del context escolar...

L'objectiu general de la recerca del projecte és:

- Investigar la relació entre els hàbits saludables, les pràctiques alimentàries i el rendiment acadèmic dels alumnes de cycle mitjà de dues escoles del Baix Penedès.

Els objectius específics en el que es basarà la recerca d'aquest treball són:

- Esbrinar la relació entre els hàbits saludables i el rendiment acadèmic en els infants de cycle mitjà de dues escoles del Baix Penedès.
- Analitzar si les pràctiques alimentàries en l'àmbit familiar i educatiu en dues escoles del Baix Penedès, influeixen en el rendiment escolar de les nenes i nens de cycle mitjà.
- Identificar el tipus d'alimentació dels infants de cycle mitjà de dues escoles del Baix Penedès a través de les famílies.

Actualment, la població consumeix cada vegada més aliments hipercalòrics, greixos, sucres lliures i sal/sodi i, això provoca que moltes persones no consumeixin suficients fruites, verdures i fibres. Els models socials, culturals i familiars estan conduint a la població a un augment de l'obesitat i el sedentarisme, el més preocupant és que aquesta tendència es produeix cada vegada més a edats més primerenques (OMS, 2018).

Considero que el tema de l'Educació per a la Salut és especialment fonamental que des dels centres educatius s'ensenyin als infants a fi d'obtenir un aprenentatge que els beneficiarà en la seva salut. La salut és "l'estat complet de benestar físic, mental i social i no només com l'absència de malalties i invalideses" tal com afirma l'OMS (1948). Així doncs, com sabem, pertany a una dimensió anomenada Dimensió salut i equilibri personal del Currículum d'Educació Primària que estableix el decret 119/2015, de 23 de juny, d'ordenació de l'ensenyament de l'educació primària (Currículum Educació Bàsica, 2022).

Cal destacar que, un dels objectius que s'han d'assolir en l'ensenyament de primària segons la Llei del Parlament de Catalunya 12/2009, de 10 de juliol, d'educació, és "valorar la importància de la higiene i de la salut, acceptar el propi cos i el dels altres, respectar les diferències i emprar l'educació física per afavorir el desenvolupament personal i social".

Segons el Ministeri de Sanitat (2023) “existeix una forta evidència que mostra que les nenes i els nens que creixen en entorn que cuiden de la seva salut aconsegueixen millors resultats acadèmics i arriben a ser persones adultes més saludables”.

Com afirmen Henríquez-Beltrán, M. et al. (2018) hi ha evidències que indiquen que, en ambdós sexes amb problemes de son, “presenten majors problemes de memòria, més lentitud per a resoldre problemes matemàtics, més dificultats per mantenir l’atenció en classes, més problemes per a resoldre tasques complexes i més nerviosisme durant una prova que els escolars sense problemes de son”. També, argumenten que “els escolars amb problemes de son van tenir notes més baixes en la mitjana general i en les assignatures de matemàtiques, llengües i educació física que els escolars sense problemes de son.”

Per tal de portar a terme aquesta recerca, he emprat diversos instruments per a la recollida de dades en ambdues escoles públiques, de cicle mitjà d’Educació Primària, de la comarca del Baix Penedès. Així mateix, he utilitzat tres mètodes per a complir aquesta recerca:

- **Qüestionari d’hàbits saludables** a les 84 famílies dels estudiants, amb la finalitat d’obtenir un coneixement més exhaustiu dels hàbits alimentaris quotidians que tenen els infants.
- **Registre de qualificacions** on es realitzarà una recopilació de les qualificacions dels 84 alumnes de cicle mitjà en les diferents àrees acadèmiques.
- **Observació** en el tipus d’esmorzars que duen els infants de cicle mitjà a les aules del Baix Penedès.

2. Marc Teòric

2.1. Hàbits saludables

La influència dels hàbits saludables alimentaris, d'activitat física i psicològics, és un tema que “ha despertat un gran interès en els darrers anys entre els investigadors”. Nombroses investigacions han donat suport als avantatges de l'exercici físic en diferents àmbits del pou psicològic com la millora de la salut subjectiva, l'estat d'ànim i l'emocionalitat (Biddle, Fox i Boutcher, 2000). D'altra banda, els beneficis d'aquesta activitat esportiva van directament relacionat amb el seguiment d'hàbits saludables (seguir una dieta alimentària correcta que impedeixi el sobrepès) (Jiménez, Manuel G.; Martínez, Pilar; Miró, Elena; Sánchez, Ana I., 2008).

Referent a l'article “Alimentació i rendiment acadèmic” d'Ibarra Mora (2019), indica que existeix una **associació positiva** entre una alimentació saludable i el rendiment acadèmic. Una dieta equilibrada i rica en nutrients essencials, com a vitamines i minerals, pot millorar la capacitat de concentració, memòria i aprenentatge en els estudiants.

L'alimentació és un factor important que influeix en el rendiment acadèmic en els estudiants, i que la promoció d'hàbits alimentaris saludables pot contribuir a millorar el seu acompliment acadèmic (Castañeda-González, L. M., González-Gómez, A. S.; Díaz-Díaz, E., 2017).

La Reial Acadèmia Espanyola (RAE) (2022) defineix els hàbits com la “manera especial de procedir o conduir-se adquirint per repetició d'actes iguals o semblants, o originat per tendències instintives”. De manera habitual, quan parlem d'hàbits saludables són aquelles conductes que realitzem durant el nostre dia a dia, a fi de gaudir de bona salut (RAE, 2022) i beneficiar-nos de manera positiva un benestar físic, mental, però també social. Alguns dels hàbits saludables que podem trobar són l'alimentació, l'activitat física i el descans.

2.2. L'alimentació

La RAE (2022) defineix l'alimentació com el “conjunt de les coses que es prenen o es proporcionen com a aliment”.

Segons Carlos Ríos (2019), podem dir que els aliments es poden classificar en dos grans grups. En primer lloc, trobem els **aliments reals**, és a dir, aquells aliments on les matèries primeres són frescos o tenen un mínim processat com tallar, rentar o envasar, però sempre sense modificar, afegir o extreure algun dels seus ingredients o bé, aquells aliments que es denominen com a bons processats, els quals són aquells que han passat per un procediment industrial o artesanal amb la finalitat de millorar l'aliment.

Els aliments que han de ser ingerits de manera diària i, per tant, són **bons processats** i s'inclouen dins la piràmide d'Alimentació Saludable (SENC, 2016), serien: verdures, fruites, hortalisses, llegums, pasta i arròs integral, tubercles, cereals integrals 100% o de gra sencer i, oli d'oliva verge extra (OOVE), es trobarien dins de la primera franja de la piràmide alimentària, per tant, són aliments que s'han de consumir en cada àpat principal. Seguidament, els productes làctics i derivats, peixos, marisc, carn blanca, llegums, fruits secs i els ous, es trobarien en la franja de consum variat diari. Per acabar, les carns vermelles, els productes processats i, els embotits, hauríem de realitzar el seu consum de forma ocasional i moderada. Cal destacar que, els consum d'aigua també entraria dins d'una alimentació saludable¹.

En segon lloc, trobem els **aliments ultraprocessats**, aquests es poden definir com “preparacions industrials comestibles elaborades a partir de substàncies d'altres aliments o sintètics, amb diferents tècniques de processament i el consum del qual té efectes negatius per a la salut” (Ríos, C., 2019). Dins d'aquest grup, en serien exemples els refrescos i les begudes ensucrades, la brioixeria, els gelats, els productes industrials, les galetes o *snacks* (dolços o salats). Cal mencionar que, aquest grup abraça quasi el 80% de l'alimentació del nostre entorn (restaurants, supermercats...). Aquest grup d'aliments es trobaria dins del consum ocasional, és a dir, que s'ha de moderar la seva ingesta (SENC, 2016).

¹ Vegeu annex 7.1.

Els hàbits alimentaris més influents, es caracteritzen per un patró d'alimentació on predominen els cereals, els làctics i els aliments ensucrats, a més d'un escàs consum de micronutrients (vitamines i minerals) com ho són les fruites i els vegetals (Biddle, S.J.H., Fox, K.R. y Boutcher, S.H., 2000), d'aquesta manera, s'ha observat que els infants i els adolescents no segueixen el patró de la dieta mediterrània (Mariscal-Arcas, M., Rivas, A., Velasco, J., et al., 2009).

Una de les respostes de l'Organització Mundial de la Salut, que es va aprovar l'any 2018, va ser el 13è Programa General de Treball (PGT), el qual engloba des de l'any 2019 fins a l'actualitat, 2023. Així doncs, dins d'aquest PGT, anomena que *“s'orientarà la labor de l'OMS a la reducció de la ingesta de sal/sodi i la supressió dels greixos trans de producció industrial en el subministrament d'aliments que s'identifiquen com a part de les mesures prioritàries de l'OMS dirigides a obtenir els objectius d'assegurar vides sanes i promoure el benestar a totes les edats.”*

El Ministeri de Sanitat (2023) proporciona un seguit de **bons consells d'hàbits alimentaris** per als infants en edat de preescolar i escolar, aquests són:

- Adaptar l'horari als menjars familiars.
- Evitar picotejar entre hores, sobretot si es tracta d'aliments rics en sucres i grasses (brioixeria, lllaminadures, patates fregides...).
- Evitar donar-li o negar-li determinats aliments com a premi o càstig.
- Acostumar-li a l'aigua com a beguda, en lloc de sucres artificials i refrescos dolços.
- Proporcionar-li una dieta variada rica en verdures i fruites.
- Fomentar l'exercici físic regular.
- Limitar el temps que el nen passa enfront del televisor a menys de dues hores diàries.
- Evitar portar-li a llocs de menjar ràpid.
- A partir dels cinc anys seleccionar lactis semidesnatats, perquè contenen els mateixos nutrients i menys grassa de mala qualitat.
- Des del primer dia de classe, acostumar al seu fill/a a prendre un bon desdèjuni.
- Utilitzar bones tècniques de cocció per a tota la família (vapor, planxa...).
- Cuinar amb poc greix i eviti les fritades.
- Triar sempre la carn que no tingui grassa visible.

En relació amb els consells que proporcionen, trobem també les guies piramidals alimentàries, les quals són una sèrie de recursos, recomanacions i consells bàsics (Herrero, G., 2019) sobre com ens hem d'alimentar, per tal d'obtenir una alimentació variada i equilibrada (SENC, 2016).

El dia mundial de la nutrició, se celebra el 28 de maig amb motiu de recordar a la població que ha de menjar bé i ha de mantenir una dieta equilibrada i adequada, ja que és fonamental per al cos i la ment i, a banda, els beneficis que aporta una dieta mediterrània (Universitat Carlemany, 2021).

La Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (SENC, 2016) va proposar l'any 1994 una guia alimentària dirigida a la població espanyola amb la necessitat de reforçar les recomanacions alimentàries i aconseguir una major adherència als seus consells de manera progressiva, encara que sigui tot un repte. Aquesta guia alimentària va ser modificada l'any 2001 i, posteriorment, s'ha presentat una nova edició, la qual ha estat actualitzada l'any 2016.

La Guia Alimentària de la SENC, està elaborada per 100 professionals de la salut i la nutrició. El seu objectiu és ajudar als ciutadans a obtenir els beneficis que s'adquireixen al tenir una alimentació i hàbits saludables, a saber organitzar de la millor manera el procés d'alimentació i, assessorar a adquirir el millor benefici dels aliments com ara fer la compra i interpretar les etiquetes.

Segons l'Alt Comissionat de les Nacions Unides per als Refugiats (ACNUR) (2019) entenem que un nen o nena està desnodrit quan aquest “no obté tots els nutrients i presenta una ingesta d'aliments inferior a la seva despesa energètica. Així mateix, una malnutrició infantil pot causar un retard notable en el creixement del nen o nena, és a dir, el seu pes no està adequat a la seva alçada i edat”.

L'augment del sobrepès i l'obesitat en nenes, nens i adolescents d'entre 5 i 19 anys, ha augmentat de manera considerable en ambdós sexes (OMS, 2021). Un estudi recent mostra que el 25% de les nenes, nens i adolescents tenen sobrepès i, el 15%, obesitat (Ríos, C., 2017), a causa d'una mala alimentació, és a dir, un augment en el consum de productes ultraprocessats².

2.2.1. Els menjadors escolars

En els darrers anys, el nombre de menjadors escolars i, en conseqüència, el nombre d'alumnes que utilitzen aquest servei ha anat en augment (Morán, L., Rivera, A., 2015) aquest fet, és degut al fet que la gran majoria de pares i mares treballen fora de casa i no puguin proporcionar el menjar principal dels infants.

² Veure annex 7.2.

El Consell Interterritorial del Sistema Nacional de Salut, juntament amb el suport de la nova Llei 17/2011 de la Seguretat Alimentària i Nutrició, realitzen importants seguiments, vigilàncies i controls dels menús escolars (AESAN, 2010). És rellevant que, els menjadors escolars compleixin un seguit d'objectius. Aquests s'estableixen en el document de consens sobre *l'alimentació en els centres educatius* (2010):

- **Educació per a la salut, higiene i alimentació:** la qual està destinada al desenvolupament i adquisició d'hàbits saludables, normes d'ús i de comportament al menjador.
- **Educació per a la responsabilitat:** fer protagonista a l'infant en les tasques, intervencions i projectes que es desenvolupen als menjadors.
- **Educació per a l'oci:** fomentar la planificació d'activitats d'oci que contribueixin al desenvolupament de la personalitat i al foment d'hàbits socials i culturals.
- **Educació per a la convivència:** fomentar la companyonia, el respecte i la tolerància en un entorn emocional i social adequat.

Els menús que ofereixen els menjadors escolars estan supervisats per professionals de la nutrició humana i dietètica, així doncs, s'ha de tenir present que els menús aportin els requisits nutricionals necessaris segons l'edat i el sexe del nen/a. Des dels centres educatius, tenen l'obligació de proporcionar la programació mensual del menú escolar, indicant una guia pel sopar, a fi que siguin complementaris (AESAN, 2010).

A Espanya, la dieta mediterrània es considera una de les opcions més saludables per a una alimentació equilibrada. En els últims anys, s'han implementat programes de menjador escolar que promouen la dieta mediterrània i l'alimentació saludable entre els estudiants.

Diversos programes promouen la ingesta d'aliments saludables, com ara verdures, fruites, peix, llegums i oli d'oliva. A més, s'evita el consum d'aliments processats, aliments rics en greixos saturats i aliments amb alt contingut en sucres. En general, aquests programes han demostrat ser efectius a millorar l'alimentació i la salut dels estudiants, ja que proporcionen una nutrició adequada per al creixement i desenvolupament dels nens (Identification and prevention of Dietary-and lifestyle-induced health Effects In Children and infantS, 2017).

Alguns estudis que han avaluat l'efectivitat d'aquests programes, són:

- **La dieta mediterrània a l'escola:** Aquest programa, impulsat pel Ministeri d'Agricultura, Alimentació i Medi Ambient d'Espanya, té com a objectiu fomentar l'alimentació saludable i la cultura gastronòmica mediterrània entre els escolars. Es basa en la incorporació d'aliments frescos, de temporada i locals en el menú escolar, així com en la promoció del consum d'aigua i l'eliminació de begudes ensucrades. A més, s'inclouen activitats educatives i lúdiques relacionades amb l'alimentació i la cultura gastronòmica mediterrània (Ministeri d'Agricultura, Alimentació i Medi Ambient d'Espanya, 2016).
- **Menjadors Ecològics:** Aquest programa, impulsat pel Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació de la Generalitat de Catalunya, té com a objectiu promoure l'alimentació ecològica i sostenible a les escoles. Es basa en la incorporació de productes ecològics i de temporada en el menú escolar, així com en l'eliminació d'aliments processats i la promoció del consum d'aigua i fruites. A més, s'inclouen activitats educatives relacionades amb l'alimentació ecològica i sostenible (Gencat, s.f.).
- **Promoció de la salut a les escoles:** Aquest programa, impulsat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, té com a objectiu promoure la salut a les escoles a través de l'alimentació saludable i l'activitat física. Es basa en l'elaboració de menús saludables i equilibrats, que inclouen aliments frescos i de temporada, i en la promoció del consum d'aigua i fruites. A més, es promou l'activitat física entre els estudiants i es realitzen activitats educatives relacionades amb la salut (Gencat, s.f.).
- **Escoles + Sostenibles:** Aquest programa, impulsat pel Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya, té com a objectiu fomentar la sostenibilitat a les escoles a través de l'alimentació saludable i la gestió de residus. Es basa en l'elaboració de menús saludables i sostenibles, que inclouen aliments frescos i de temporada, i en la gestió adequada dels residus generats a l'escola. A més, es realitzen activitats educatives relacionades amb la sostenibilitat i l'alimentació saludable (Gencat, s.f.).

Aquests tres últims programes **promouen l'alimentació saludable i sostenible a les escoles catalanes**, a través de la incorporació de productes frescos i de temporada en el menú escolar, l'eliminació d'aliments processats i la promoció del consum d'aigua i fruites. A més, s'inclouen activitats educatives relacionades amb l'alimentació saludable, la sostenibilitat i la gestió de residus.

2.2.2. Projectes de la fruita

Els centres educatius de Catalunya, des de la Generalitat de Catalunya (2021), poden participar, mitjançant una sol·licitud de participació, en els tallers d'hàbits de consum saludables que organitzarà el Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural. Aquests programes van dirigits als cicles educatius públics i privats de Catalunya amb alumnes des del 2n cicle d'educació infantil i qualsevol cicle d'educació primària, és a dir, a infants de 3 a 12 anys³.

Aquest projecte és un ajut gratuït que proporciona la Generalitat de Catalunya als centres educatius on distribueixen i promocionen fruites i hortalisses i, en algunes ocasions, llet.

La Unió Europea, conjuntament amb els departaments d'Agricultura, Salut i Ensenyament, tenen els objectius de/d':

- Oferir fruita gratuïta en els esmorzars i berenars dins del centre escolar.
- Informar sobre els beneficis d'augmentar el consum de fruites i verdures, i sobre la seva diversitat, trets, producció, estacionalitat...
- Proposar el consum de fruites, verdures, llegums i aigua com una alternativa excel·lent al consum d'altres aliments amb menys qualitat nutricional com les llaminadures, les begudes ensucrades, la brioixeria...

Actualment, existeixen diferents projectes de fruita a les escoles de Catalunya que busquen promoure una alimentació saludable i fomentar el consum de fruites i verdures entre els estudiants. Durant el curs escolar, un cop per setmana, es distribuirà fruita de temporada, de KM. 0 i de qualitat i es repartirà durant l'esmorzar o el berenar (Generalitat de Catalunya, 2022/23).

A continuació, es descriuen alguns dels programes més destacats:

- **Menja amb bon ritme!:** És un Programa Escolar de Fruita impulsat pel Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació conjuntament pel Departament d'Ensenyament impulsat per la Unió Europea. Té com a objectiu millorar la salut mitjançant el consum de fruita, verdura, fruita seca, llegums, aigua... en cada àpat, tant a casa com a l'escola i, tenir un estil de vida actiu; caminar, pujar escales, jugar, fer

³ Vegeu annex 7.3.

esport....També, té l'objectiu de reduir el consum de brioixeria, lllaminadures, begudes refrescants i disminuir el sedentarisme entre els infants.

- **Menja sa, viu sa (a Tarragona):** És un projecte impulsat per l'Ajuntament de Tarragona que té com a objectiu fomentar i promoure hàbits alimentaris saludables entre els estudiants de primària i secundària. El projecte inclou la distribució gratuïta de fruites i verdures a les escoles, la realització d'activitats educatives i lúdiques, la formació de docents i la participació de les famílies en la promoció d'hàbits alimentaris saludables.
- **Aixeca't i menja:** És un projecte impulsat pel Consell Comarcal del Baix Penedès que busca fomentar el consum de fruites i verdures entre els estudiants de primària i secundària de la comarca. El projecte inclou la distribució gratuïta de fruites i verdures a les escoles, la realització d'activitats educatives i lúdiques entorn de l'alimentació saludable i la participació de les famílies en la promoció d'hàbits alimentaris saludables.

Els projectes de fruita a les escoles de Catalunya busquen promoure una alimentació saludable i fomentar el consum de fruites i verdures entre els estudiants, a través de la distribució gratuïta de fruites de temporada, la realització d'activitats educatives i lúdiques i la implicació de les famílies en la promoció d'hàbits alimentaris saludables i promoure l'educació nutricional i la cura del medi ambient.

2.2.3. Els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS)

Els ODS (Objectius de Desenvolupament Sostenible) de l'ONU inclouen l'objectiu de garantir una vida saludable i promoure el benestar per a tots, en particular per als nens i les nenes. Adoptar hàbits saludables és essencial per a aconseguir aquest objectiu, ja que pot prevenir malalties i promoure un estil de vida actiu i saludable.

L'any 2015, va sorgir un total de disset objectius interconnectats que tenen la finalitat d'aconseguir un futur més sostenible per a tothom. Aquests, necessiten la col·laboració de la societat civil i dels sectors públics i privats per portar-ho a terme (ODS, 2015).

Cada objectiu té les seves pròpies metes i finalitats específiques i, la gran majoria, s'inclouen dins de l'anomenada *Agenda 2030*, la qual és la data límit que s'estableix per assolir-ho, és a dir, quinze anys. Els ODS estan dissenyats per erradicar amb la pobresa, la fam, la discriminació contra les dones i les nenes, per posar fi amb les desigualtats i obtenir un món més just i igualitari (ODS, 2015).

Existeixen un total de disset objectius i, a continuació, es detallen alguns dels ODS i la seva relació amb els hàbits saludables en els nens:

- **ODS 2. Fam zero:** aquest objectiu es troba dins de l'Agenda 2030, el qual va ser aprovat l'any 2015 per l'Assemblea General de les Nacions Unides. Té la finalitat d'acabar amb la fam i la malnutrició l'any 2030 i vetllar per l'accés i la promoció de sistemes alimentaris saludables, sostenibles i de qualitat. Aquesta ha de complir que sigui nutritiva, especialment per aquelles persones i països que siguin més vulnerables (PNUD, 2023). Inculcar hàbits alimentaris saludables, com el consum de fruites i verdures, pot ajudar a prevenir malalties i promoure el benestar físic i mental.



Imatge 1. ODS 2. Hambre cero.
Font: ODS

- **ODS 3. Salut i benestar:** Té la finalitat de garantir una vida saludable i promoure el benestar de tots els ciutadans. Els hàbits saludables, com fer exercici regularment, dormir prou i evitar el tabac i l'alcohol, poden prevenir malalties cròniques com l'obesitat, la diabetis i malalties cardiovasculars. Els nens que adopten hàbits saludables des de primerenca edat tenen més probabilitats de mantenir un estil de vida saludable en l'edat adulta.



Imatge 2. ODS 3. Salud y bienestar.
Font: ODS

- **ODS 4. Educació de qualitat:** Té la finalitat de garantir una educació de qualitat per a tots. L'educació en hàbits saludables, com la higiene personal, l'activitat física i la nutrició, pot ajudar els nens a desenvolupar habilitats que promoguin el seu benestar físic i mental.



Imatge 3. ODS 4. Educación de calidad. Font: ODS

El Reial decret pel qual s'estableixen les normes de desenvolupament dels articles 40 i 41 de la llei 17/2011, del 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició, per al foment d'una alimentació saludable i sostenible en centres educatius, exposa l'objectiu que "els centres escolars siguin entorns que promoguin una alimentació saludable i sostenible, mitjançant desenvolupament de mesures dirigides a orientar el disseny dels menús escolars" (AESAN, 2022).

Un estudi demostra que l'any 2015 es comença a produir un augment de persones que pateixen fam, es troben desnodrits o bé, augmenta l'excés de pes en les poblacions Europees (ODS, 2015). Així mateix, aquest objectiu sorgeix amb la finalitat de lluitar contra la pobresa i l'obesitat infantil i, sobre les desigualtats de renda. L'any 2017, un estudi demostra que 821 milions de persones, eren afectades per la fam i patir desnutrició (ODS, 2015).

A Europa, l'obesitat va començar a suposar un problema de salut i un repte per a la salut pública, ja que l'any 2020, es va presenciar un augment considerable de l'obesitat infantil. Segons l'OMS, al voltant del 60% de la població infantil té un excés de pes que en un futur comportarà una sèrie de conseqüències en la seva qualitat de vida com la baixa autoestima, relacionats amb el rebuig, el fracàs escolar i l'exclusió (AESAN, 2022).

Cal destacar que, portar una alimentació saludable va directament relacionat amb patir malalties no transmissibles (càncer, diabetis tipus 2...).

Les nenes i nens, passen gran part del dia als centres escolars i, és per aquesta raó que, han de promoure una educació per a la salut amb hàbits d'higiene i de l'alimentació i oferir menú que sigui equilibrat i saludable i, que compleixi amb tots els nutrients que requereixi l'infant. D'aquesta manera, s'estarà garantint als infants, l'accés a una alimentació i nutrició de qualitat que persegueix l'Objectiu 2 dels Objectius de Desenvolupament Sostenible, adoptats per les Nacions Unides l'any 2015 (PNUD, 2023).

En resum, els hàbits saludables són essencials per a aconseguir diversos dels Objectius de Desenvolupament Sostenible de l'ONU, en particular els relacionats amb la salut i el benestar dels nens. Inculcar aquests hàbits des de primerenca edat pot ajudar a prevenir malalties i promoure un estil de vida saludable al llarg de la vida.



Imatge 4. Logo ODS.
Font: ODS

2.3. Currículum Educació Bàsica - Decret 175/2022

L'any 2022, a Catalunya, es defineix l'estructura del currículum, on s'inclouen novetats com les competències clau, les competències específiques de cada àrea, els criteris d'avaluació, sabers i situacions d'aprenentatge i els indicadors competencials a finals de l'etapa. Aquest, rep el nom del **Reial decret 175/2022**, el qual estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica, que inclou l'Educació Primària i l'Educació Secundària Obligatòria (currículum Educació Bàsica, 2022).

En aquest cas, es parlarà sobre el tracte dels **hàbits saludables dins del currículum de l'educació bàsica**.

En primer lloc, el currículum comença a detallar les diverses **competències clau i el perfil competencial de sortida** de l'alumnat al final de l'educació bàsica, on es vol garantir que les nenes i nens assolixin situacions i problemes reals de la vida quotidiana, d'aquesta manera, estarem proporcionant situacions d'aprenentatge significatives per al seu futur.

Referent als **hàbits saludables**, trobem que el Decret 175/2022 (2022) expressa que, l'alumne sàpiga *“desenvolupar hàbits de vida saludable a partir de la comprensió del funcionament de l'organisme i la reflexió crítica sobre els factors interns i externs que hi incideixen, assumint la responsabilitat personal en la promoció de la salut pública, incloent-hi el coneixement d'una sexualitat positiva, respectuosa i igualitària”*.

Centrant-nos en les **competències clau**, concretament la **competència personal, social i d'aprendre a aprendre (CPSAA)**, en l'apartat dels indicadors operatiu, s'indica que “l'alumne conegui els riscos més rellevants per a la salut i comenci a adoptar hàbits saludables per al seu benestar físic i mental”.

Seguidament, en l'àrea del **Medi Natural, Social i Cultural**, concretament dins del *bloc de cultura científica*, la qual pretén que els infants obtinguin una visió sobre el funcionament del cos humà i l'adquisició dels hàbits saludables. Trobem que, per una banda, es vol aconseguir que l'alumne sigui capaç “d'identificar i utilitzar els **hàbits saludables relacionats amb el benestar físic** de l'ésser humà com la higiene, l'alimentació variada i equilibrada, el consum de productes de proximitat, l'exercici físic, el descans i cura del propi cos per prevenir possibles malalties”.

Per l'altra, que sigui capaç “d'identificar i utilitzar els **hàbits saludables relacionats amb el benestar emocional i social** com ho són les estratègies d'identificació de les pròpies emocions per respectar i acceptar la diversitat presenta a l'aula i a l'entorn proper” (Decret 175/2022).

En tercer lloc, dins de l'**àrea d'Educació Física**, argumenta que ha de contribuir al desenvolupament integral de les nenes i nens utilitzant el cos i el moviment com a mitjans prioritaris i fonamental. Tal com s'expressa al Decret 175/2022, “*l'establiment dels fonaments per a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable que contribueixi al benestar físic, mental i social en aquesta etapa ha de permetre a l'alumnat arribar a consolidar hàbits en l'etapa de l'educació secundària per incorporar-los posteriorment al llarg de la seva vida adulta. La conscienciació de la necessitat de seguir un estil de vida actiu i saludable i de conèixer-ne els beneficis també implica, per contraposició, el fet d'haver de ser capaç de reconèixer i rebutjar altres hàbits i conductes de risc socialment estesos, que en lloc d'aportar beneficis per a la salut són perjudicials*”.

Així mateix, la seva finalitat és incorporar de manera progressiva als infants, un estil de vida on els **hàbits i les pràctiques saludables** es produeixin de manera quotidiana i pròpia, a l'efecte de contribuir al **manteniment i a la millora de la salut i el benestar**, adoptant actituds com el consum responsable.

El Reial decret detalla en l'**àrea d'Educació Física**, concretament en l'apartat de la **vida activa i saludable**:

- Reconeixement dels efectes físics beneficiosos que la pràctica habitual d'activitats físiques i un estil de vida actiu tenen per a la salut en la vida quotidiana.
- Valoració de la importància de mantenir uns hàbits higiènics en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.
- Valoració de la necessitat de fer servir un equipament que permeti dur a terme pràctiques d'activitats físiques d'una manera adequada.
- Utilització de postures adequades a les necessitats motrius en situacions quotidianes.
- Identificació dels aliments que són saludables i dels que no ho són en la dieta alimentària diària.
- Correcta hidratació en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.
- Coneixement de les hores necessàries de descans diari per compensar i recuperar-se de l'esforç físic i mental d'acord amb les necessitats pròpies de l'edat.

2.4. La promoció dels hàbits saludables a l'escola

Promoure hàbits saludables a l'escola és fonamental per a fomentar un estil de vida saludable en els estudiants des d'una edat primerenca. Això pot tenir un impacte positiu en la salut física, mental i emocional dels nens i joves, i també pot ajudar a prevenir malalties cròniques a llarg termini.

Existeixen diverses estratègies que es poden utilitzar per a promoure hàbits saludables a l'escola, algunes de les quals inclouen:

- **Educar sobre nutrició:** És important ensenyar als estudiants sobre la importància d'una dieta equilibrada i variada, i sobre com triar aliments saludables. Es poden organitzar activitats com a tallers de cuina saludable, degustacions d'aliments saludables i xerrades sobre nutrició (Ortega, R. M., et al., 2013) (Story, M., i Stang, J., 2005).
- **Fomentar l'activitat física:** S'han de promoure activitats físiques a l'escola, com a esports i jocs recreatius, i assegurar-se que els estudiants tinguin accés a instal·lacions adequades per a l'activitat física. També es poden organitzar esdeveniments esportius o campionats, i es poden incentivar els desplaçaments amb bicicleta o a peu a l'escola (CDC, 2015) (Donnelly, J. E., et al., 2009).
- **Ensenyar sobre higiene:** La higiene personal és fonamental per a la salut i el benestar. A l'escola es poden ensenyar hàbits d'higiene com rentar-se les mans, raspallar-se les dents, banyar-se regularment, i mantenir les àrees comunes netes i ordenades (CDC, 2018) (WHO, 2019).
- **Promoure el benestar emocional:** La salut mental i emocional és tan important com la salut física. Es poden oferir activitats com la meditació, el ioga o tallers sobre gestió emocional. També s'ha de fomentar la comunicació i el diàleg obert, i oferir suport emocional als estudiants que el necessitin (WHO, 2018; resaGreenberg, M. T., i Abenavoli, R. M., 2017).
- **Crear un ambient saludable:** L'escola ha de ser un lloc segur i saludable. Això pot incloure l'eliminació de fonts de contaminació, com el tabac o productes químics perillosos, i la promoció de la seguretat en les àrees comunes, com els patis d'esbarjo i les aules (USEPA, 2018) (WHO, 2018).

En resum, promoure hàbits saludables a l'escola pot ser clau per a fomentar un estil de vida saludable en els estudiants des d'una edat primerenca, i pot tenir un impacte positiu en la **salut física, mental i emocional** a llarg termini.

L'article que exposen Contento, I., i Hermoso, M. (2018) presenta una revisió de l'evidència científica disponible sobre **l'educació nutricional en l'àmbit escolar**, i la seva relació amb l'adopció d'hàbits alimentosos saludables en els estudiants. Els autors discuteixen la importància de l'educació nutricional en la promoció d'una alimentació saludable, així com les estratègies i eines que s'han utilitzat per a implementar-la a les escoles. A més, es ressalten les barreres i desafiaments que existeixen per a la implementació de programes d'educació nutricional i es proposen possibles solucions.

L'educació nutricional en l'àmbit escolar és una estratègia clau per a promoure l'adopció d'hàbits alimentosos saludables entre els estudiants. Segons diversos estudis, els programes d'educació nutricional poden tenir un impacte positiu en el coneixement, actituds i comportaments alimentaris dels estudiants.

Per exemple, alguns programes han inclòs activitats com a tallers de cuina saludable, degustacions d'aliments saludables, xerrades informatives, entre altres. Aquestes activitats poden ajudar els estudiants a comprendre la importància d'una alimentació saludable i a millorar el seu coneixement sobre els nutrients i aliments que han d'incloure en la seva dieta diària.

No obstant això, la implementació de **programes d'educació nutricional** també pot enfrontar algunes barreres. Per exemple, alguns estudiants poden tenir dificultats per a comprendre la informació o no estar interessats en el tema. A més, la falta de temps i recursos disponibles per a la implementació del programa també pot ser un desafiament.

Per a superar aquestes barreres, és important dissenyar programes d'educació nutricional adaptats a les necessitats i preferències dels estudiants, i que s'ajustin a les possibilitats i recursos de l'escola. A més, és destacat involucrar als pares i la comunitat educativa en la implementació del programa, ja que poden ser un factor clau en l'èxit d'aquest.

2.5. Alimentació saludable a les escoles

Com s'ha mencionat anteriorment, L'alimentació saludable a l'escola és un tema important per a garantir el benestar dels estudiants. Els nens i adolescents necessiten una nutrició adequada per a créixer i desenvolupar-se correctament, a més de tenir un impacte directe en el seu rendiment acadèmic i en la seva capacitat per a concentrar-se i aprendre.

Existeixen diverses formes en les quals les escoles poden fomentar hàbits alimentosos saludables entre els seus estudiants, per exemple:

- Oferir opcions d'aliments saludables en la cafeteria escolar, incloent-hi fruites, verdures, cereals integrals i proteïnes magres.
- Eliminar o reduir l'accés a aliments alts en greixos, sucres i sal.
- Proporcionar educació sobre nutrició i alimentació saludable als estudiants i als pares de família.
- Fomentar la hidratació amb aigua potable i reduir el consum de begudes ensucrades.

Existeixen diverses recerques que sostenen la implementació de programes d'alimentació saludable a les escoles. Per exemple, un estudi publicat en el *American Journal of Public Health* (2009) va trobar que els estudiants que assistien a escoles que oferien opcions saludables en la seva cafeteria tendien a tenir un índex de massa corporal més baix i una menor prevalença de sobrepès i obesitat. Un altre estudi publicat en *BMC Public Health* (2013) va trobar que la implementació d'un **programa d'alimentació saludable a les escoles** va portar a una reducció significativa en el consum d'aliments alts en greixos i sucres, així com a una major quantitat d'aliments saludables consumits pels estudiants.

2.6. Activitat física

Des del Ministeri de Sanitat (2023), ens anomena quins són els principals beneficis que s'estableixen en menors de 18 anys associats a la realització de l'activitat física, aquests són:

- Millora la forma física, la funció cardiorespiratòria, la força muscular i la massa òssia i, a més, disminueix el greix
- corporal i ajuda a mantenir un pes saludable.
- Millora la salut mental: millora l'autoestima, redueix els símptomes d'ansietat i depressió i disminueix l'estrès.
- A més és divertit i ajuda a sentir-se més feliç.
- Ofereix oportunitats de socialització i l'aprenentatge d'habilitats.
- Augmenta la concentració, la qual cosa contribueix a tenir millors resultats acadèmics.
- Afavoreix un creixement i desenvolupament saludable.
- Millora les habilitats motrius, la postura i l'equilibri.
- Disminueix el desenvolupament de factors de risc associats a malalties cròniques en la vida adulta com a malalties del cor, hipertensió, diabetis tipus 2, hipercolesterolèmia (colesterol elevat), obesitat o osteoporosi, ja que molts d'aquests factors poden desenvolupar-se en les primeres etapes de la vida.

L'activitat física té plantejades una sèrie d'objectius segons la població en la qual va dirigida, en aquest cas, ens centrarem en els infants.

Respecte als infants i adolescents amb un **nivell alt d'activitat física**, és a dir, realitzar 60 minuts d'activitat intensa o moderada diària, obtindran una major condició física, un pes i una composició corporal adequats (massa muscular, massa òssia, aigua i greix), una major salut mental (SENC, 2016), ja que prevé la depressió i l'ansietat, millora la qualitat de la son, redueix l'estrès, millora l'estat d'ànim, augmenta l'energia, entre altres beneficis (Ortegón, A., 2023).

No obstant això, quan aquests presenten un **nivell baix d'activitat física**, quan estan més de dues hores al dia asseguts es produeix un menor grau de satisfacció personal i un menor rendiment acadèmic (SENC, 2016).

S'ha de remarcar que cal “adaptar la ingesta alimentària al grau d'activitat física i, a la inversa, en el marc de les recomanacions generals i individuals que caracteritzen una alimentació equilibrada i saludable” (SENC, 2016).

3. Marc Metodològic

En aquest apartat es detallen les diverses parts que s'han dut a terme per realitzar la recerca.

En el present projecte d'investigació s'abordarà un estudi detallat sobre **l'efecte dels hàbits saludables en infants a les aules del Baix Penedès**. S'explicarà el punt de partida i la hipòtesi en el que es basa i que s'ha extret a través de les investigacions existents.

A més, es descriuran els objectius que s'han seleccionat i el disseny de la recerca que s'ha emprat per dur a terme la investigació del projecte. Aquesta recerca s'ha fet a partir de l'estudi d'observació dels esmorzars de les nenes i nens de cycle mitjà, d'un qüestionari d'hàbits alimentaris dirigit a les famílies dels infants i, de la recollida de les notes d'avaluació del primer trimestre dels estudiants de cycle mitjà a dues escoles públiques del Baix Penedès.

3.1. Punt de partida i hipòtesi

El supòsit de partida d'aquest projecte es basa a poder conèixer si el tipus d'alimentació que tenen els infants, d'entre 8 i 10 anys, influeix en el seu rendiment escolar. Actualment, a les escoles s'ha trobat molta falta d'atenció com afirma Henríquez-Beltrán, M. et al. (2018), mals hàbits alimentaris, baix rendiment acadèmic i esportiu, augment de consum d'aliments ràpids i ultraprocessats, augment de nenes i nens amb sobrepès o obesitat...

Referent a la hipòtesi de la recerca, s'ha plantejat si l'adquisició d'uns bons hàbits alimentaris implicaria un millor rendiment acadèmic en els infants.

3.2. Objectius

En aquest projecte es pretén observar i conscienciar a la població sobre els hàbits alimentaris dels infants i conèixer els beneficis que aporta el consum conscient i les greus conseqüències que es deriven de l'abús de determinats aliments.

L'objectiu general de la recerca del projecte és:

- Investigar la relació entre els hàbits saludables, les pràctiques alimentàries i el rendiment acadèmic dels alumnes de cycle mitjà de dues escoles del Baix Penedès.

Els objectius específics en el que es basarà la recerca d'aquest treball són:

- Esbrinar la relació entre els hàbits saludables i el rendiment acadèmic en els infants de cycle mitjà de dues escoles del Baix Penedès.
- Analitzar si les pràctiques alimentàries en l'àmbit familiar i educatiu en dues escoles del Baix Penedès, influeixen en el rendiment escolar de les nenes i nens de cycle mitjà.
- Identificar el tipus d'alimentació dels infants de cycle mitjà de dues escoles del Baix Penedès a través de les famílies.

3.3. Disseny de la recerca

En aquest apartat, s'explica la metodologia que s'ha seguit per analitzar la influència dels hàbits saludables en el rendiment dels alumnes de cycle mitjà.

El procediment que s'ha emprat per a aquest estudi, és el següent:

1. Es va sol·licitar l'autorització de les famílies i de la direcció d'ambdues escoles per a la realització dels tres estudis.
2. S'han seleccionat a 84 infants de les aules de cycle mitjà, per a participar en l'estudi d'observació.
3. S'ha proporcionat el qüestionari d'hàbits saludables a les 84 famílies dels infants de cycle mitjà, per a conèixer els hàbits alimentaris dels infants.
4. S'han recopilat les notes d'avaluació del primer trimestre dels infants de cycle mitjà.
5. S'ha observat durant un trimestre les carmanyoles d'esmorzars que han portat els infants de cycle mitjà en dues escoles del Baix Penedès.
6. S'han analitzat les dades recopilades del qüestionari per a determinar la relació entre els hàbits saludables i el rendiment acadèmic de les nenes i nens, entre una escola amb el projecte de la fruita amb un altre que no en disposa.
7. S'han recopilat i analitzat les notes d'avaluació dels diferents àmbits acadèmics, centrant-nos principalment, en l'àmbit d'educació física per conèixer el rendiment dels infants a les aules.

Una vegada que s'han recopilat i analitzat les dades, es presentaran els resultats de manera clara i concisa. S'ha elaborat un informe detallat que inclou les principals troballes de l'estudi, les conclusions i una proposta de millora que podrien incloure les escoles per promocionar els hàbits saludables.

3.3.1. Introducció i temporalització

Aquest estudi es realitzarà sota un enfocament quantitatiu, descriptiu i transversal. L'enfocament quantitatiu s'utilitzarà per a mesurar la relació entre les variables d'hàbits saludables i el rendiment acadèmic de les nenes i nens de cicle mitjà. A més, l'enfocament descriptiu permetrà descriure les característiques dels nens i els seus hàbits saludables. Finalment, l'enfocament transversal permetrà recopilar dades en un sol moment.

Les variables que s'utilitzaran en aquest estudi són:

- **Variable independent:** hàbits saludables (alimentació saludable, activitat física i descans adequat).
- **Variable dependent:** rendiment acadèmic.
- **Variables de control:** cicle mitjà.

Aquest estudi s'ha realitzat en diverses temporitzacions, per una banda, el mètode d'observació es va realitzar durant un trimestre a les dues escoles. Aquest, consistia a observar i fotografiar els esmorzars que duïen a les carmanyoles dels infants, és a dir, si portaven peces de fruita, entrepans, brics de suc o xocolata, brioixeria, laminadures, galetes...

Per l'altre, les famílies van tenir un període de tres setmanes per a respondre el qüestionari realitzat a través de Google Forms i, finalment, el registre de qualificacions, de cada àmbit, del primer trimestre dels infants de cicle mitjà del curs acadèmic 2022/2023.

3.3.2. Mostra

La població objectiu d'aquest estudi són les nenes i nens d'entre 8 i 10 anys de dues escoles públiques de la comarca del Baix Penedès. La mostra estarà composta per 84 alumnes que pertanyen al cicle mitjà.

3.3.3. Instruments de recollida de dades

S'ha realitzat un qüestionari a les famílies d'aquests infants a fi de poder obtenir uns resultats més reals i complets dels hàbits alimentaris que tenen a casa i en la seva vida diària.

Per a la recerca d'aquest projecte, s'han utilitzat tres instruments per a la recopilació de les dades necessàries:

- **Observació:** S'ha observat durant el període d'un trimestre escolar, el tipus d'aliments que porten els infants a les aules. D'aquesta manera, es podrà obtenir una visió i uns resultats més reals de la conducta alimentària dels infants.
- **Qüestionari d'hàbits saludables:** S'ha dissenyat un qüestionari per a les 84 famílies dels mateixos infants que s'ha realitzat l'observació. La finalitat és per a conèixer els hàbits quotidians que tenen d'alimentació les nenes i nens a les seves cases. S'inclouran diverses preguntes, tancades i obertes, per a obtenir la màxima informació detallada sobre els hàbits alimentaris que tenen les nenes i nens.
- **Registre de qualificacions:** S'han recopilat les qualificacions dels alumnes, de cicle mitjà, de dues escoles del Baix Penedès. Les notes d'avaluació se centraran en els àmbits acadèmics (lingüístic, matemàtic, coneixement del medi, artístic i d'educació física) per a mesurar l'efecte dels hàbits saludables.

Cal mencionar que, en tot moment, s'ha respectat la privacitat i la confidencialitat dels participants i s'ha garantit que les dades recopilades s'utilitzaran exclusivament per a fins acadèmics i de recerca.

Referent als instruments que s'han emprat per a la recollida de dades d'aquest estudi, tal com s'ha mencionat amb anterioritat, s'han fet ús de tres tipus.

En primer lloc, s'ha portat a terme **l'observació** de les carmanyoles que duen els infants a l'escola. S'ha aprofitat moments com els esmorzars i les sortides escolars per observar i preguntar sobre aquella elecció, si és pròpia de l'infant o bé, si és elecció dels pares, mares o tutors legals.

S'ha realitzat un estudi a les famílies dels infants de dues escoles públiques del Baix Penedès. Aquest **qüestionari**⁴ s'ha dut a terme a través de Google Forms, el qual s'ha enviat a les famílies a través del Dinantia, una sèrie de 26 preguntes relacionades amb els hàbits alimentaris dels seus fills/es d'entre 8 i 10 anys. Entre elles, es troben diverses tipologies de preguntes, les quals són de caselles de selecció tancades de SÍ/NO, de preguntes obertes i, finalment, preguntes on han hagut de justificar o anomenar la seva selecció anterior.

Finalment, referent al **registre de qualificacions**⁵ dels alumnes de 3r i 4t d'educació primària, s'han extret les següents dades de dues escoles del Baix Penedès. Ambdues escoles són d'una línia i la principal diferència és el projecte de la fruita, ja que només en una de les escoles el tenen establert.

Cal mencionar que, en aquesta recerca no es mencionaran els noms de les escoles i, per tant, els noms i cognoms dels infants, d'aquesta manera mantindrè el seu anonimat.

⁴ Vegeu annex 7.5.

⁵ Vegeu annex 7.6.

4. Resultats

En aquesta recerca, s'han utilitzat tres instruments per a la recollida de dades amb la finalitat de poder aconseguir i extreure els resultats més propers a la realitat.

En primer lloc, referent al primer instrument emprat, he pogut **observar**⁶ durant la temporalització d'un trimestre els esmorzars i, de vegades, els menjars que portaven les nenes i nens en una sortida escolar (esmorzar, dinar i berenar).

Per una banda, a l'**Escola 1**, he observat com els alumnes duien a les seves carmanyoles, generalment, peces de fruita, fruits secs, entrepans de pernil salat, pernil dolç, formatge, truita, tonyina... i, unces de xocolata, ja que ens trobàvem en època de Nadal. Alguns d'ells, sí que es podia veure com duien galetes, sucs, entrepans de cacau, però en comparació amb la resta eren minoritaris.



Imatge 5. Exemple d'esmorzar: Escola 1.

Per l'altra, a l'**Escola 2**, observava com els infants majoritàriament duien a les seves carmanyoles entrepans de cacau, de xoriç, paquets sencers de galetes, pastissos... Alguns infants duien inclús restes del seu sopar del dia anterior com talls de pizza, carn arrebossada, patates xips... Sí que és cert, que alguns dels infants portaven un esmorzar saludable, però potser aquest fet succeïa una o dues vegades per setmana.



Imatge 6. Exemple d'esmorzar: Escola 2.
Font pròpia

Una de les coses que més em va sorprendre durant aquest procés, va ser el cas concret d'un infant, ja que ell depenia dels serveis socials i els esmorzars que sempre duia eren sucs i brioixeria industrial envasada. Durant la meua estada d'observació, el nen no va rebre mai una peça de fruita per part dels serveis socials, així mateix, només menjava les dues peces de fruita a la setmana que repartia l'escola gràcies al projecte que tenen establert.



Imatge 7. Exemple d'esmorzar: Nen serveis socials.
Font pròpia

⁶ Vegeu annex 7.4.

Dins de les aules, quan els hi preguntava si no preferien menjar altres aliments, es podia apreciar com els infants tenien una comprensió sobre els hàbits saludables, en aquest sentit, algunes de les seves respostes eren:

- Alumne de 3r: *M'agraden molt els fruits secs perquè li va bé al meu cervell i m'ajuden amb les matemàtiques.*
- Alumne de 3r: *Jo sempre li dic a la mama que em posi fruita perquè em dona molta energia. La nocilla porta molt sucre i no em va bé.*
- Alumne de 4t: *A la meva carmanyola sempre porto fruita i nous i, de vegades, un iogurt.*

A les aules de 3r i 4t on vaig realitzar el meu projecte, vaig voler proporcionar una **fulla de salut** que havia creat exclusivament per a ells/es, fet que els hi va provocar molta intriga i il·lusió. Aquesta fulla, que tenien penjada a l'aula, les nenes i nens podien fer un recordatori sempre que volguessin sobre quins havien de ser els seus hàbits per mantenir-se amb una bona salut i benestar.



Imatge 8. Fulla de salut. Elaboració pròpia

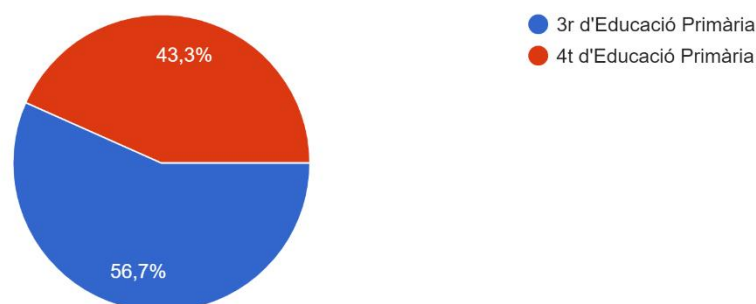
Seguidament, s'ha realitzat un estudi a les famílies dels infants a dues escoles públiques del Baix Penedès, a través d'un **qüestionari**, formulat per Google Forms, el qual s'ha enviat a les famílies, a través del Dinantia, una sèrie de 26 preguntes relacionades amb els hàbits alimentaris dels seus fill/es d'entre 8 i 10 anys. Entre elles, es troben diverses tipologies de preguntes, les quals són de caselles de selecció tancades de SÍ/NO, de preguntes obertes i, finalment, preguntes on hauran de justificar o anomenar la seva selecció anterior.



Imatge 9. Formulari de pares. Font pròpia

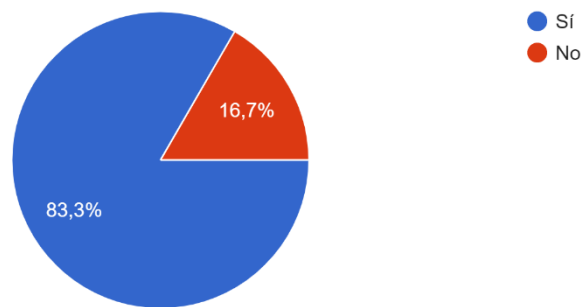
En segon lloc, a partir del **qüestionari** s'han pogut extreure els següents resultats:

Quin curs d'Educació Primària realitza el seu fill/a?



Gràfic 1 Curs del nen/a. Elaboració pròpia

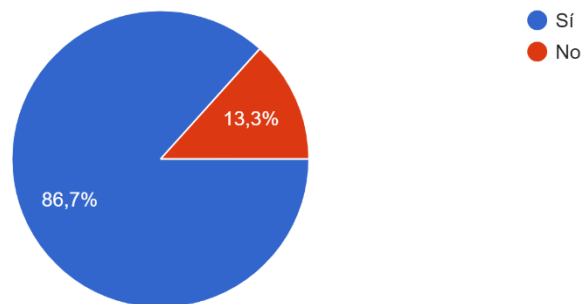
El seu fill/a esmorza a casa?



Gràfic 2 Esmorzar a casa. Elaboració pròpia

El gràfic anterior mostra que més del 16% dels infants no esmorza a casa. Aquest fet suposa que el rendiment de l'alumne a classe disminueixi considerablement, ja que no té l'energia suficient per rendir.

El seu fill/a esmorza a l'escola?

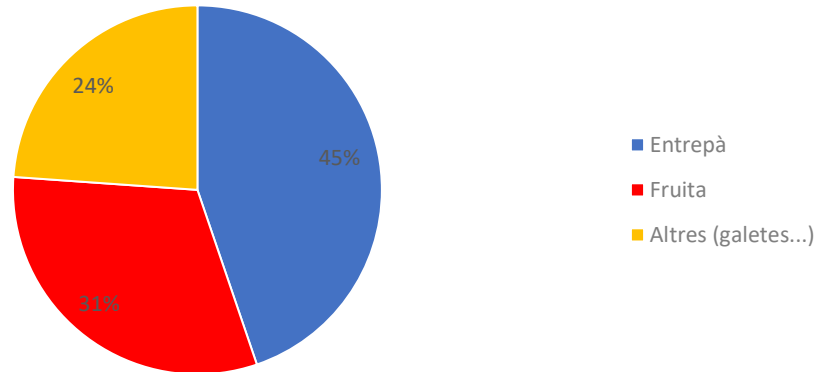


Gràfic 3 Esmorzar a l'escola. Elaboració pròpia

En el gràfic es pot apreciar que més del 10% dels infants no esmorzen a l'escola. Com s'ha esmentat amb anterioritat, a banda de causar una disminució en el rendiment, hem de sumar altres factors com el cansament i la falta de concentració i de memòria.

Què sòl esmorzar a l'escola el vostre fill/a?

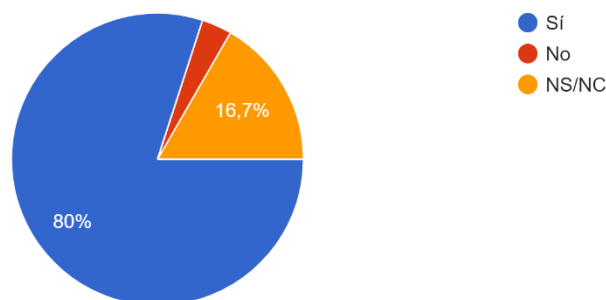
Esmorzar



Gràfic 4 Què esmorza a l'escola?. Elaboració pròpia

A partir dels resultats que s'han extret, es pot apreciar com gairebé el 50% dels infants esmorzen un entrepà. Respecte a la fruita, les seves respostes sempre han estat acompanyades d'altres productes com un petit entrepà, galletes o suc o bé, en alguns casos, aquesta es consumeix de manera ocasional.

A l'escola del seu fill/a, es porta a terme el projecte de la fruita?

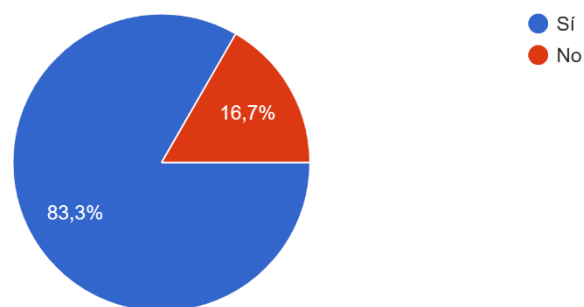


Gràfic 5 Projecte de la fruita. Elaboració pròpia

Es pot apreciar, com més del 16% de les famílies no estan assabentades de si a l'escola del seu fill/a es porta a terme el projecte de la fruita.

Per altra banda, el 80% de les famílies que han contestat al qüestionari argumenten que el projecte de la fruita es porta a terme des de fa aproximadament 2 anys.

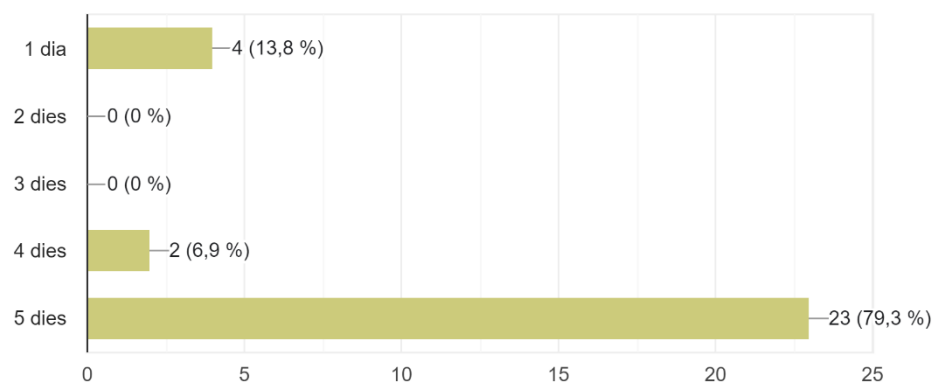
El seu fill/a es queda al menjador?



Gràfic 6 Dinar a l'escola. Elaboració pròpia

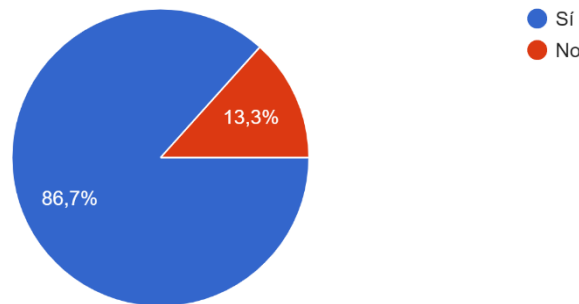
Com es poden apreciar en els resultats, més del 80% dels estudiants opten pel servei de menjador, la qual cosa, dona lloc al fet que es garanteixi el consum de nutrients durant l'àpat del dinar.

En cas afirmatiu, quants dies a la setmana?



Gràfic 7 Dies a la setmana que es queda l'alumne al menjador. Elaboració pròpia

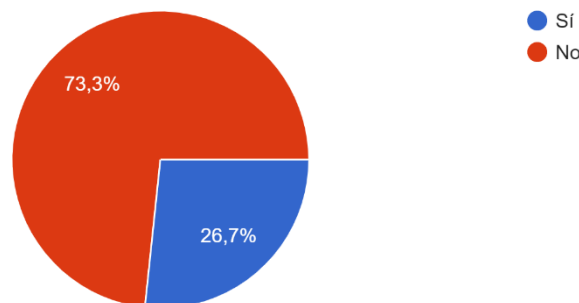
Consideres que el menú que proporciona l'escola és saludable?



Gràfic 8 Menú escolar. Saludable o no saludable? Elaboreció pròpia

Com podem apreciar en el gràfic que s'ha extret a partir dels resultats de les famílies enquestades, consideren més del 13% que el menú que ofereixen als infants no arriba a ser del tot saludable i no es troben d'acord amb les propostes que ofereix aquest servei.

Tens en compte la recomanació de sopar que proporciona el menú escolar?



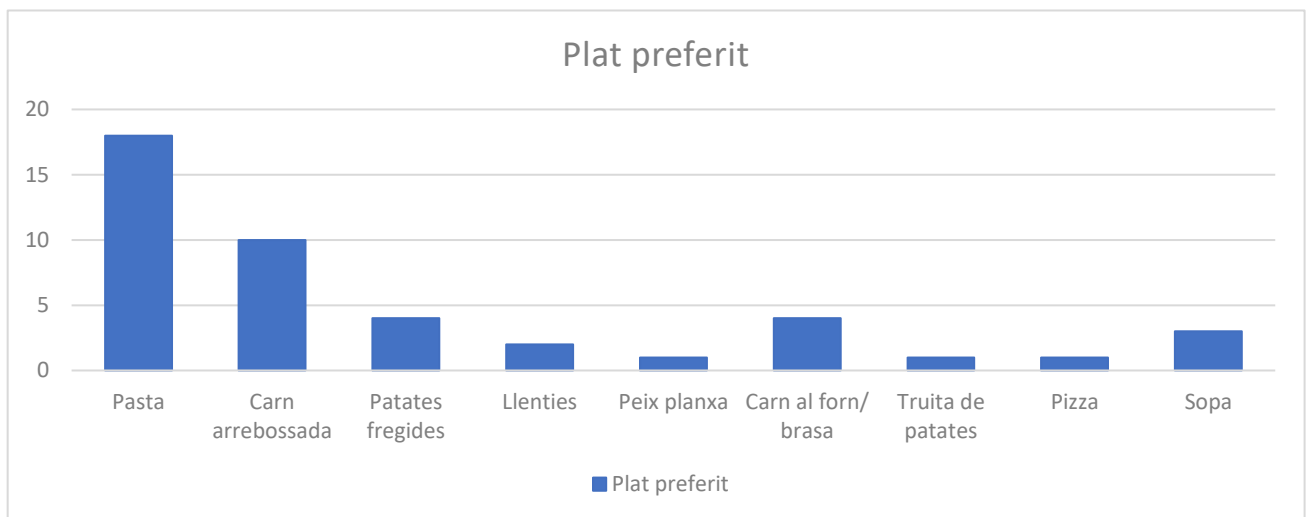
Gràfic 9 Recomanació de sopar del menú escolar. Elaboreció pròpia

Aquesta gràfica mostra com més del 70% de les famílies enquestades no segueixen la recomanació de sopar que ofereix el menú de menjador per als infants i, d'aquesta manera, complir amb els nutrients necessaris. Algunes de les seves respostes han estat:

- No estic d'acord amb el menú escolar, a més no són sopars pràctics i econòmics.
- És impossible seguir les indicacions, nosaltres intentem que sigui el mateix aliment, si diu peix intentem fer peix. El que sí que hauria de millorar és la qualitat del menjar de càtering de l'escola, hi ha plats molt millorables.

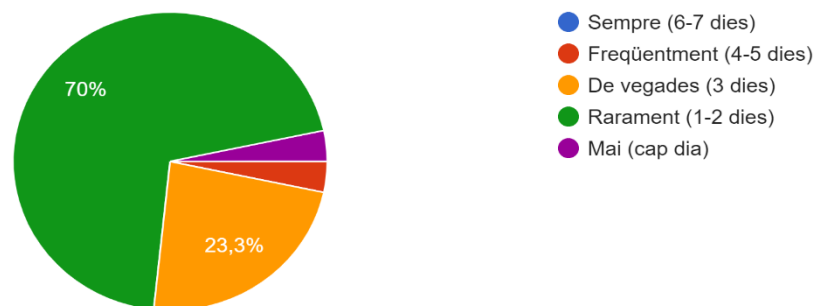
- Som família nombrosa i amb moltes extraescolars i horaris diferents, ens és impossible fer els àpats, ja que són massa elaborats entre setmana pel temps que requereixen.
- No ho miro, perquè els meus fills ja s'enfaden amb el dinar que els hi donen.
- És massa elaborat pel dia a dia.
- No tenim costum de comprar o elaborar els plats que proporcionen.
- Es fa el menjar per a tota la família. No és pràctic en una família on treballen els dos pares.
- Intento tenir-lo en compte, però als meus fills no els hi agraden molts dels menjars.
- Normalment sopa a casa dels avis.

Quin és el plat preferit del vostre fill/a?



Gràfic 10 Plat preferit dels infants. Elaboració pròpia

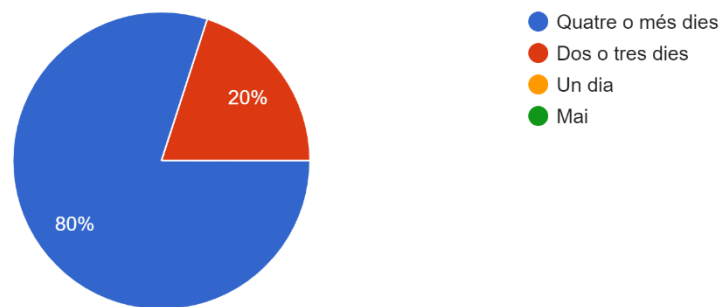
Amb quina freqüència setmanal consumeix el seu plat preferit?



Gràfic 11 Consumició del plat preferit. Elaboració pròpia

En el gràfic anterior, es pot apreciar com els infants consumeixen el seu plat preferit entre 1 i 3 vegades per setmana. Tenint en compte els resultats del gràfic 10, es pot observar que les nenes i nens tenen un consum mitjanament controlat d'hidrats de carboni com la pasta (a la bolonyesa, a la carbonara i al pesto) i de fritures com la carn arrebossada, els ous ferrats i les patates fregides a les seves cases.

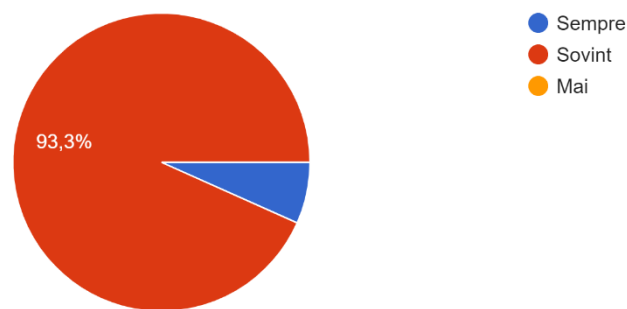
Amb quina freqüència setmanal consumeix el seu fill/a aliments saludables com fruita i verdura?



Gràfic 12 Consum de fruita setmanal. Elaboració pròpia

Els resultats mostren com el 20% de les nenes i nens, no compleixen amb el consum diari de fruites i verdures.

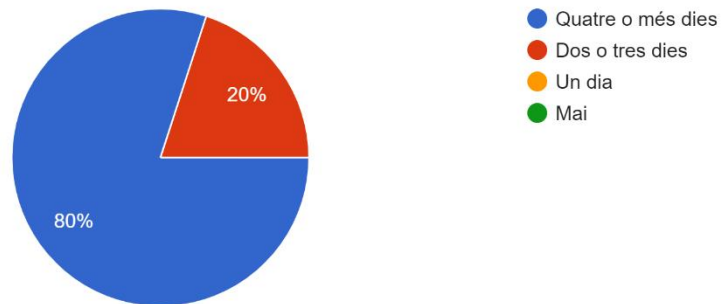
Amb quina freqüència setmanal consumeix el seu fill/a aliments com galetes, brioixeria, pizza, etc.?



Gràfic 13 Consum setmanal d'aliments ultraprocessats. Elaboració pròpia

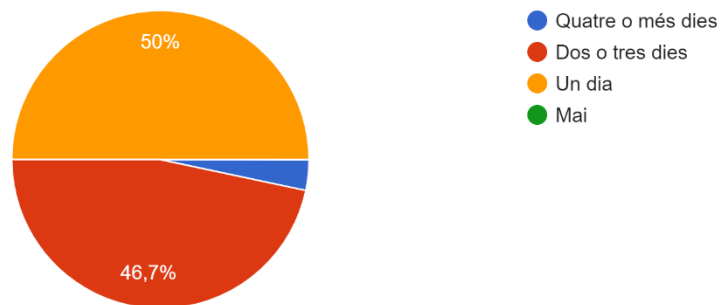
Els resultats d'aquesta gràfica mostra com gairebé el 100% dels infants, consumeix productes ultraprocessats com galetes, pizzes o brioixeria industrial. Això, provoca que augmenti la falta de concentració i de memòria i s'incrementi el desenvolupament de malalties cròniques com l'obesitat o la diabetis tipus 2, a causa de l'alt consum de sucres i aliments ultraprocessats.

Amb quina freqüència setmanal consumeix el seu fill/a aliments com carn, peix i ous?



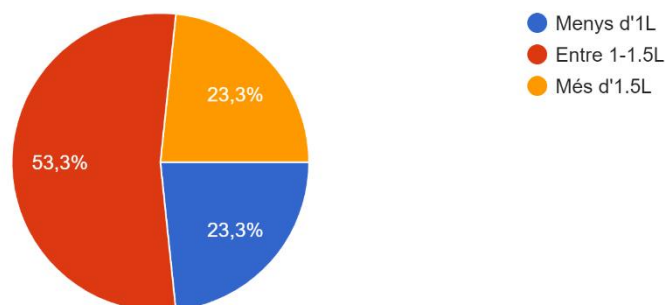
Gràfic 14 Consum setmanal de carn, peix i ous. Elaboració pròpia

Amb quina freqüència setmanal consumeix el seu fill/a fritures (patates fregides, carn arrebossada, nuggets, etc.)?



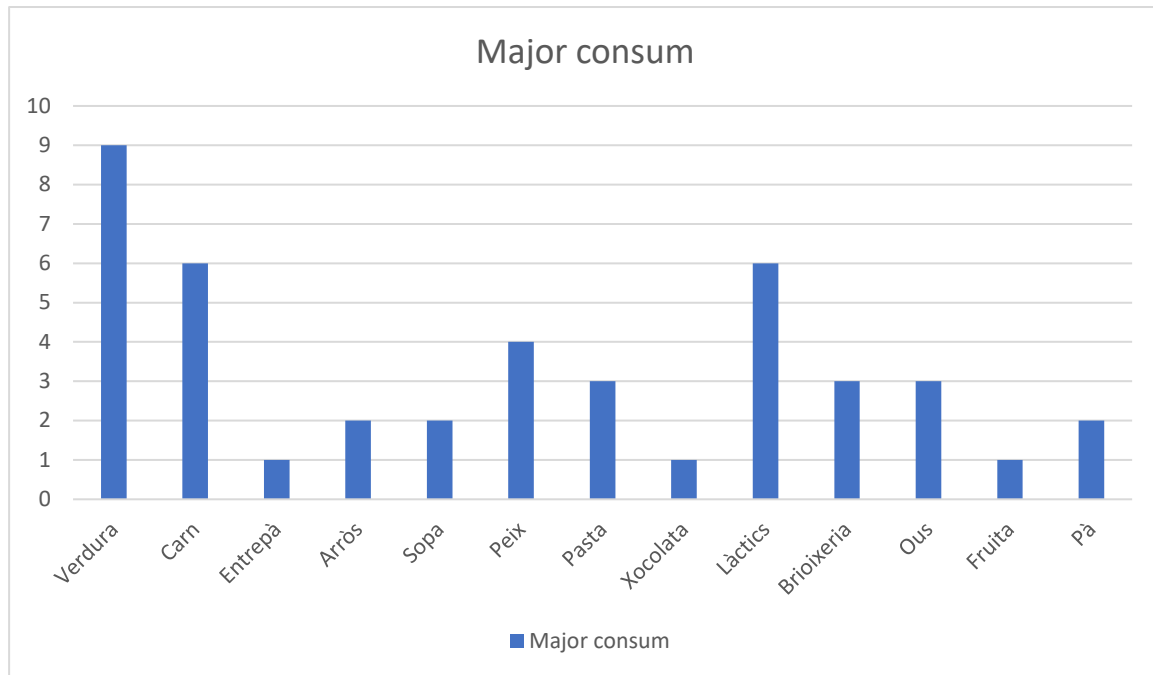
Gràfic 15 Consum setmanal de fritures. Elaboració pròpia

Quina quantitat diària d'aigua consumeix el seu fill/a?



Gràfic 16 Consum d'aigua diària. Elaboració pròpia

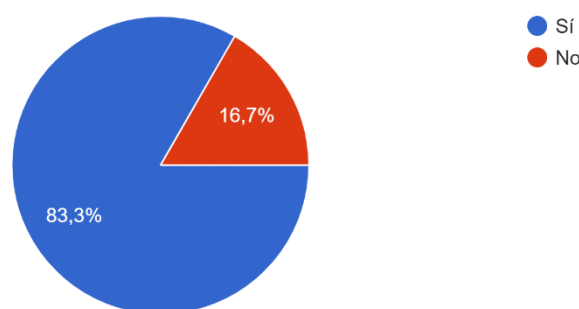
Quin consideres que és l'aliment o plat que el seu fill/a més consumeix?



Gràfic 17 Aliment que més consumeix. Elaboració pròpia

Els resultats dels enquestats mostren com a través del menjador, els infants tenen un major consum de verdura, carn i peix.

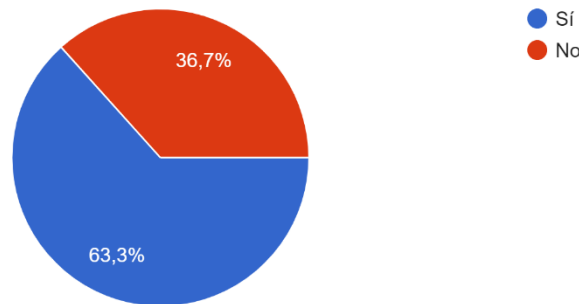
Hi ha algun aliment que li agradaria que el seu fill/a consumís amb més freqüència?



Gràfic 18 Major consum d'algun aliment. Elaboració pròpia

El 80% de les famílies opinen que aliments com la verdura, el peix i la fruita haurien de consumir-se amb major freqüència pels seus fills/es.

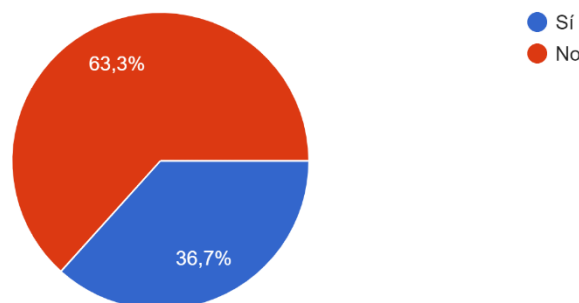
Hi ha algun aliment que li agradaria que el seu fill/a consumís amb menys freqüència?



Gràfic 19 Menor consum d'algun aliment. Elaboració pròpia

Més del 60% de la família dels enquestats pensen que aliments com les hamburgueses, la xocolata, la brioixeria i les galetes, haurien de reduir-se en el consum dels seus fills.

El vostre fill/a necessita modificar els aliments saludables per a consumir-los? Per exemple: posar sucre a la taronja; consumir l'albergínia arrebossada, etc.



Gràfic 20 Modificació d'aliments

El 63% de les famílies argumenten que no modifiquen els aliments saludables perquè els seus fills/es els consumeixin, però, per altra banda, trobem que quasi el 37% han esmentat les següents respostes:

- Triturar les verdures.
- Si fos per ell, es posaria quètxup a tots els plats.
- Sucre a la fruita.
- Es posa salses per menjar el peix i la verdura.

- Sucre a la llet.
- Modifico les verdures.
- Posem mel a les fruites.
- Ella es posa sempre cacau a la llet.

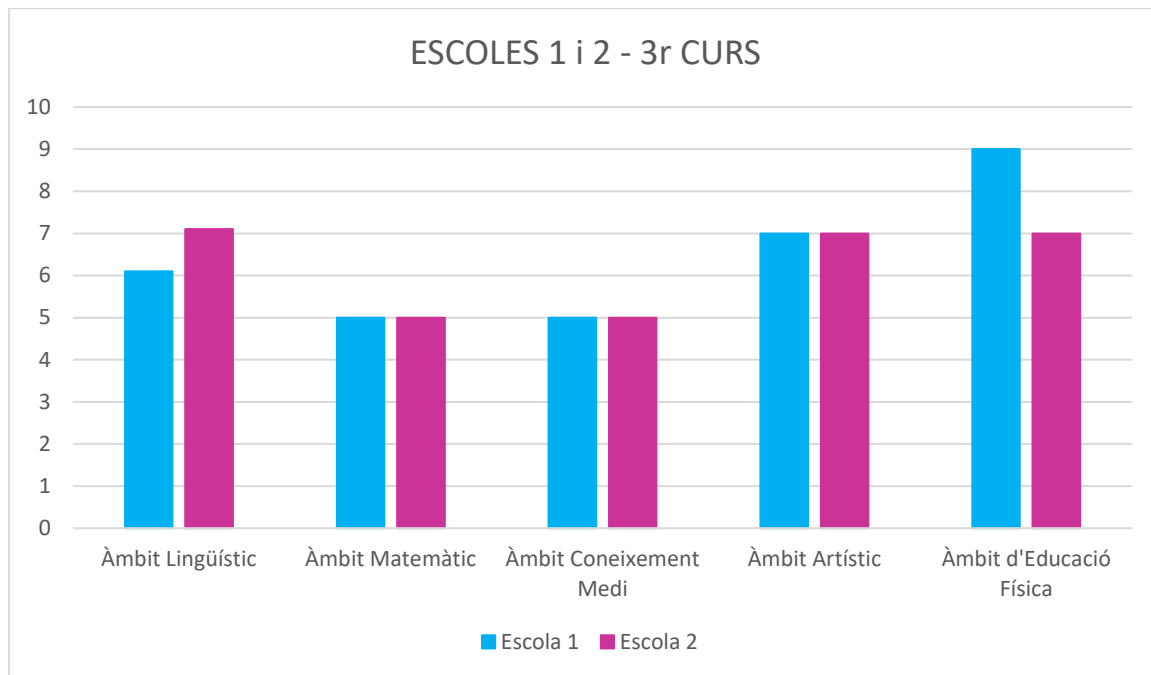
Finalment, referent al **registre de qualificacions** dels alumnes de cicle mitjà d'educació primària, s'han extret les següents dades de dues escoles del Baix Penedès. L'Escola 1, el qual té establert el projecte de la fruita i, l'Escola 2, el qual no el té.

Actualment, les notes d'avaluació dels estudiants es classifiquen en quatre graus. Podem distingir entre:

- NA (no assolit), són aquelles notes inferiors a 5.
- AS (assolit suficient), són aquelles notes que es troben entre 5 i 6,9.
- AN (assolit notable), són aquelles notes que es troben entre 7 i 8,9.
- AE (assolit excel·lent), són aquelles notes que es troben entre 9 i 10.

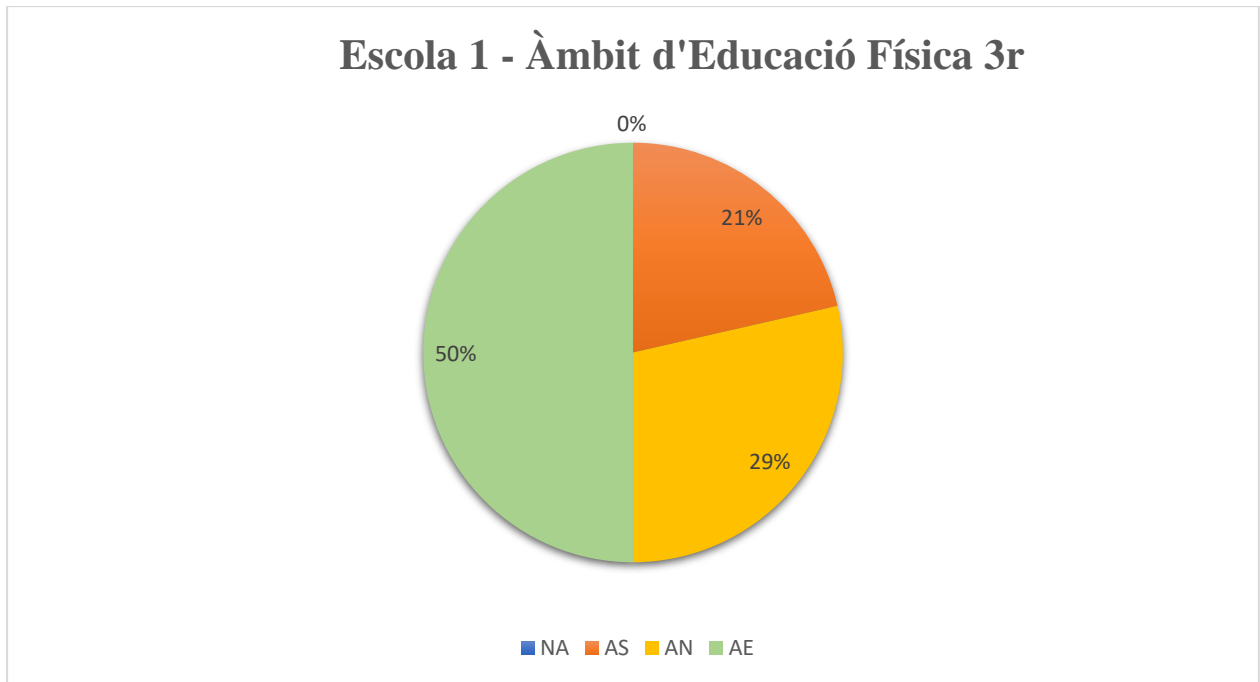
Per a la realització d'aquest estudi s'ha utilitzat la moda, a fi de trobar aquella classificació amb major freqüència de cada àmbit acadèmic.

Les dades de les dues taules que es mostraran posteriorment, he pogut extreure els resultats a partir de les notes d'avaluació del primer trimestre, del curs 2022-2023, dels estudiants de 3r i 4t curs d'educació primària, en ambdues escoles del Baix Penedès, es pot apreciar una clara diferència en els hàbits saludables que hi ha establerts en una de les escoles (Escola 1). En aquesta ocasió, ens centrarem, principalment, en l'**àmbit d'educació física**, ja que és l'àmbit que té la finalitat d'incorporar en els infants un estil de vida on els hàbits i les pràctiques saludables es produeixin de manera pròpia i quotidiana (Currículum d'Educació Bàsica, 2022).

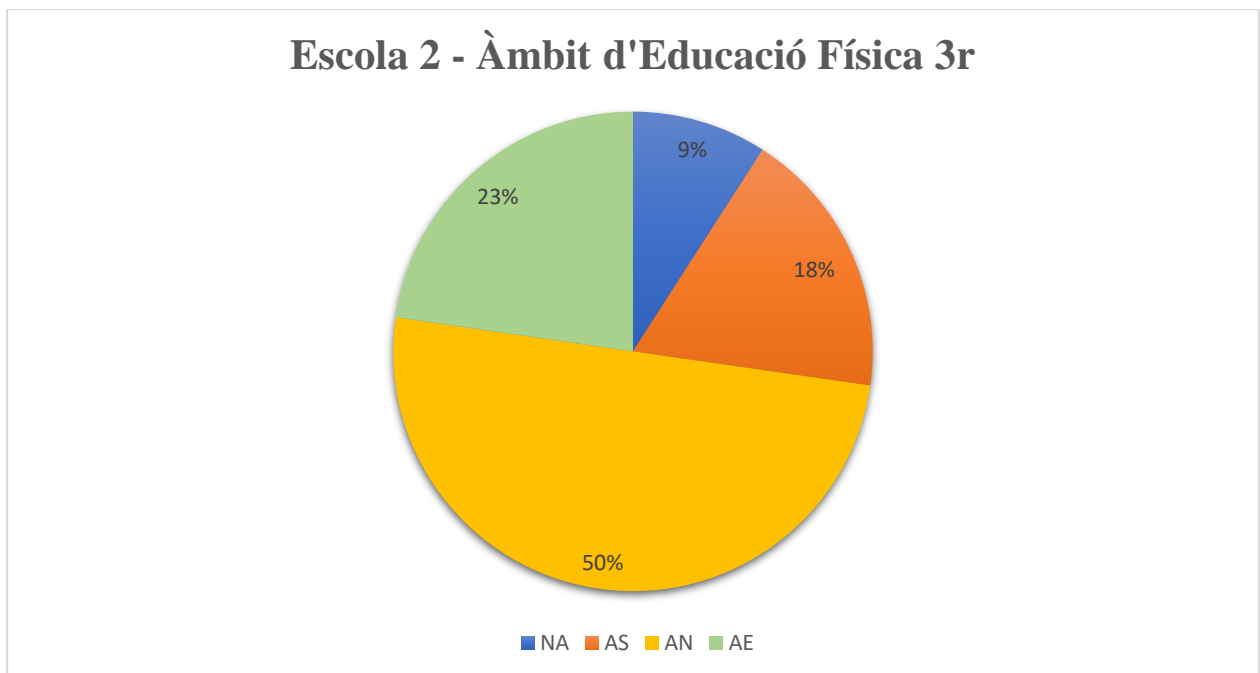


Gràfic 21 Notes d'avaluació 1r trimestre (2022-23). 3r curs. Elaboració pròpia

En primer lloc, la primera taula, que pertany als estudiants del 3r curs, s'ha pogut apreciar una gran diferència en l'àmbit d'educació física, entre l'Escola 1 i l'Escola 2. Un dels aspectes principals són els hàbits saludables que els infants tenen establerts. Quan vaig assistir a les observacions i realitzava preguntes als infants per poder conèixer-los més, vaig apreciar com les nenes i nens no tenien una educació sobre la importància de tenir adquirits uns bons hàbits com l'alimentació, la son, l'activitat física...

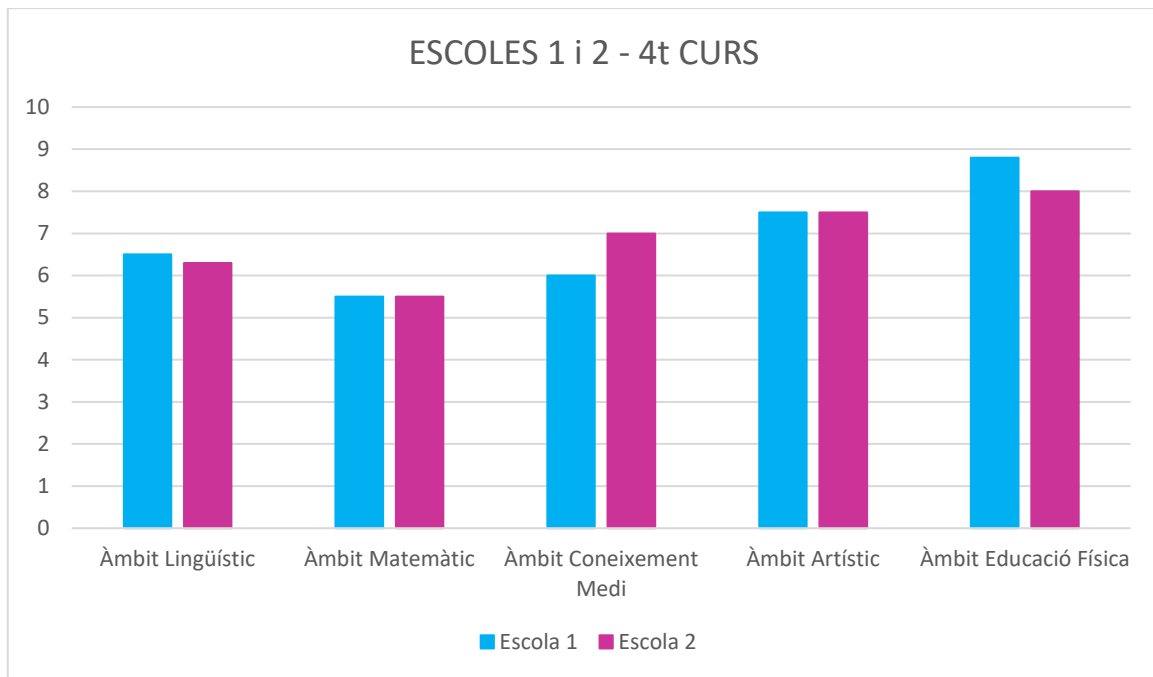


Gràfic 22 Àmbit d'EF – Escola 1. 3r curs. Elaboració pròpia



Gràfic 23 Àmbit d'E.F.- Escola 2. 3r curs. Elaboració pròpia

En aquestes dues gràfiques, es poden apreciar de manera més detallada i específica els resultats de les avaluacions dels estudiants de 3r en l'àmbit d'educació física. Es pot observar com a l'Escola 1, hi ha un gran percentatge (50%) de nenes i nens amb les qualificacions d'excel·lent, en canvi, a l'Escola 2, aquest es redueix fins al 23% dels alumnes enquestats.



Gràfic 24 Notes d'avaluació 1r trimestre (2022-23). 4t curs. Elaboració pròpia

En segon lloc, també es pot observar com en l'àmbit d'educació física els infants tenen un major rendiment. Hem de tenir present que els infants que tenen adquirits uns bons hàbits saludables tenen major energia, concentració i rendiment i, en aquestes taules, s'ha pogut veure amb claredat.

Per concloure, aquestes dades són un clar exemple de com la incorporació del projecte de la fruita pot influir en l'aprenentatge i el desenvolupament dels/les nostres estudiants.

El projecte de la fruita a les escoles té nombrosos beneficis per a les nenes i nens. Entre ells, podem destacar:

En primer lloc, la **promoció d'una alimentació saludable**, ja que el projecte de la fruita a les escoles fomenta el consum de fruites i promou una alimentació saludable entre els infants a les aules. En proporcionar-los fruites fresques, de temporada i variades de manera regular, se'ls exposa a una àmplia gamma de sabors i textures, la qual cosa pot ajudar a desenvolupar i conèixer les seves preferències per aliments saludables i a establir hàbits alimentaris positius en un futur.

En segon lloc, la **millora de la nutrició**, ja que les fruites són una font rica de vitamines, minerals i fibra dietètica, essencials per al creixement i desenvolupament adequat dels nens. En incorporar el consum de fruites en la dieta escolar, es proporciona als nens nutrients essencials que contribueixen a la seva salut i benestar general.

En tercer lloc, la **prevenció de malalties**, com sabem, tenir uns bons hàbits saludables es contribueix a prevenir malalties com l'obesitat, la diabetis tipus 2 i malalties cardiovasculars. A més, la fibra present en les fruites ajuda a mantenir el seu sistema digestiu saludable.

En quart lloc, l'**estimulació cognitiva**, els aliments processats i, per tant, les fruites, contenen múltiples nutrients com vitamines, minerals i antioxidants, en el cas de les fruites. Aquestes, poden afavorir el desenvolupament cognitiu i ajudar a tenir un funcionament adequat del cervell i millorar la concentració, el rendiment acadèmic i la memòria de les nenes i nens.

En darrer lloc, la **creació d'hàbits saludables**, s'estableixen a partir de rutines saludables en els infants des d'una edat primerenca. Establir el projecte de la fruita, els ajuda a comprendre la importància d'una alimentació equilibrada i a adquirir l'hàbit de consumir fruites regularment. Aquests hàbits saludables poden mantenir-se en la seva vida diària fora de l'entorn escolar, contribuint a una vida més saludable en general.

4.1. Proposta de millora

El projecte de **La Maleta Saludable Viatgera** té com a objectiu principal ajudar a nens, nenes, famílies i educadors a adoptar i mantenir hàbits saludables a llarg termini. S'aborden els hàbits poc saludables en els nens a causa de la influència de l'entorn, la publicitat i la disponibilitat d'aliments processats i begudes ensucrades.

El projecte proporciona informació, recursos i eines per a prendre decisions saludables i fomentar hàbits positius en l'entorn pròxim. Inclou activitats educatives i lúdiques sobre aliments saludables, activitat física, reducció del sedentarisme i son reparador. També s'emfatitza la importància de la higiene personal, la rentada de mans i la prevenció de malalties.

És necessari adaptar el projecte a les necessitats i característiques dels participants, considerant barreres culturals, econòmiques i geogràfiques. És crucial involucrar a les famílies i a l'escola en el desenvolupament i implementació del projecte. S'utilitza una maleta amb materials i desafiaments per a promoure una vida activa i saludable.

Els objectius principals són fomentar hàbits saludables, informar les famílies sobre la importància de l'esport, oferir alternatives d'alimentació saludable i proporcionar eines per a un estil de vida saludable. El projecte es basa en els principis de continuïtat i progressió, on es fomenta la constància i es busca l'avanç gradual en el rendiment físic.

Dins la maleta hi podran trobar diverses activitats segons els diversos hàbits:

Activitat Física:

- Material per fer esport o reptes esportius.
- Programa Infadimed, de l'institut Català de la Salut.
- Prospectes amb excursions, sortides i visites culturals que promouen l'activitat física.

Alimentació:

- Programa Infadimed, de l'institut Català de la Salut.
- Receptes saludables i opcions de menú saludables.
- Llibres de lectura infantil i d'adults.

Descans:

- Capseta de música relaxant.
- Un QR amb cançons per dormir.
- Llibres de relaxació.
- Guia de massatges.

Higiene:

- Guia explicativa d'hàbits higiènics.
- Calendari mensual de dia i de nit, on hauran de pintar els dies que compleixin.
- Raspall de dents individual per cada infant.
- Sabó individual per cada infant.

Taula per la continuïtat:

S'implementarà un sistema de seguiment continu mitjançant l'ús d'una quadrícula continguda en la maleta, la qual contindrà diversos elements. D'aquesta manera, encara que els estudiants no tinguin la maleta en les seves llars, hauran de mantenir-se compromesos amb la pràctica esportiva i registrar els seus avanços en la quadrícula. Al final de cada mes, hauran de portar la maleta a classe, on es compararan i discutiran els progressos de cadascun, incentivant així a aquells que no participen molt en l'activitat física a reconèixer la importància i necessitat de l'esport en la seva salut.

Resultat final:

Els estudiants hauran de completar una fulla del seu quadern responnent a preguntes i compartint la seva experiència. Després, cada alumne haurà d'explicar la seva vivència a la resta de companys i companyes quan la maleta torni a l'aula.

5. Conclusions

Sobre la base de la recerca realitzada en el projecte, s'han obtingut conclusions rellevants que contribueixen a comprendre la relació entre els hàbits saludables, les pràctiques alimentàries i el rendiment acadèmic dels alumnes de cicle mitjà en dues escoles del Baix Penedès.

En primer lloc, s'ha confirmat que existeix una relació significativa entre els hàbits saludables i el rendiment acadèmic de les nenes i nens de cicle mitjà. Els estudiants que adopten pràctiques saludables, com una alimentació equilibrada i la pràctica regular d'activitat física, tendeixen a obtenir millors resultats acadèmics en comparació amb aquells que no segueixen aquests hàbits.

Així mateix, s'ha observat que les pràctiques alimentàries exerceixen un paper crucial en el rendiment escolar de les nenes i nens. Les pràctiques alimentàries tant en l'àmbit familiar com en l'educatiu tenen un impacte significatiu en l'acompliment acadèmic dels estudiants. Es va trobar que una alimentació saludable, rica en nutrients essencials i amb un adequat equilibri de macronutrients, es va associar positivament amb un millor rendiment acadèmic.

A més, es van identificar els diferents tipus d'alimentació predominants entre els alumnes de cicle mitjà de les dues escoles del Baix Penedès a través de les famílies. Això va permetre comprendre les preferències alimentàries i els patrons dietètics presents en la població estudiada, així com identificar possibles àrees de millora en la promoció d'una alimentació saludable.

Aquestes conclusions recolzen la importància de fomentar hàbits saludables, especialment en relació amb l'alimentació, des de l'entorn familiar i educatiu. El disseny i implementació de programes i polítiques que promoguin una alimentació equilibrada i l'adopció de pràctiques saludables entre els estudiants de cicle mitjà poden tenir un impacte positiu en el seu rendiment acadèmic.

En resum, aquesta recerca ha demostrat que existeix una relació positiva entre els hàbits saludables, les pràctiques alimentàries i el rendiment acadèmic en els alumnes de cicle mitjà a les escoles del Baix Penedès. Aquestes troballes destaquen la importància de promoure una alimentació saludable i l'adopció de pràctiques saludables com a estratègies efectives per a millorar l'acompliment escolar en aquest grup d'estudiants.

Les nenes i nens, com a futurs membres de la nostra societat, mereixen rebre una educació i atenció integral que inclogui una alimentació adequada i saludable. No obstant això, és evident que molts dels infants no compleixen amb els estàndards nutricionals necessaris per al seu màxim desenvolupament i benestar.

La mala alimentació a les escoles pot atribuir-se a diversos factors. Un d'ells és la falta de recursos financers i logístics per a proporcionar menjars nutritius i equilibrats. Les escoles sovint tenen pressupostos limitats destinats a l'alimentació, la qual cosa resulta en l'elecció d'opcions més econòmiques i menys saludables. Això condueix a menús carregats d'aliments processats, rics en greixos saturats, sucres afegits i sodi, però pobres en vitamines, minerals i fibra. Encara que, en aquesta ocasió, moltes escoles tenen en el punt de mira oferir la màxima qualitat de menjar als infants.

Un altre factor que contribueix a la mala alimentació a les escoles és la falta d'educació nutricional tant per als estudiants com per al personal escolar. Les nenes i nens no sempre tenen la informació necessària per a prendre decisions alimentàries saludables, i molts no estan familiaritzats amb els conceptes bàsics de la nutrició o inclús, no coneixen el producte. Així mateix, el personal escolar pot manca de coneixements adequats sobre com proporcionar la informació als infants de menjars saludables o les variacions que poden realitzar en els seus menús per alimentar-se de manera conscient i adequada i obtenir els màxims beneficis possibles.

La mala alimentació a les escoles té conseqüències negatives significatives per a la salut i el benestar de les nenes i nens. Una dieta deficient en nutrients pot afectar en múltiples factors als infants com en el seu rendiment acadèmic, la seva capacitat de concentració i el seu estat d'ànim. A més, pot contribuir al desenvolupament de malalties cròniques, com l'obesitat, la diabetis tipus 2 i les malalties cardiovasculars, que són problemes de salut cada vegada més freqüents en els joves. L'obesitat infantil ja és una realitat existent i és a causa de la gran impregnació social de les tecnologies, videojocs, i les xarxes socials, ja que els infants solen moure's menys en les seves activitats diàries.

És fonamental abordar aquesta situació de manera urgent i prendre mesures concretes per a millorar l'alimentació a les escoles. Això implica establir programes que promoguin els menjars saludables i equilibrats, així com l'eliminació d'aliments no saludables dels entorns escolars.

A més, s'han de destinar més recursos econòmics i humans per a garantir que els menjars escolars compleixin amb els estàndards nutricionals establerts.

És essencial implementar programes d'educació nutricional tant per als estudiants com per al personal escolar. Les nenes i nens han de rebre informació adequada sobre la importància d'una alimentació saludable i ser capaços de prendre decisions nutricionals, d'aquesta manera, els estudiants podran explicar a les seves famílies tota la informació que han après i aplicar-la en la seva vida quotidiana.

Els nostres alumnes no tenen coneixement de quins són els aliments saludables, de quina és la seva procedència, de la necessitat d'una bona alimentació i activitat física per a la millora de la salut i dels beneficis i de les conseqüències que tot això comporta, no en tindran consciència i no podran actuar en benefici propi. Per tant, les famílies i els mestres, es podria dir que, som els responsables d'obrir les portes i oferir el nostre coneixement de la salut.

6. Referències

¿Qué es el Día Mundial de la Nutrición y por qué se celebra? (2022, noviembre 30). UCMA. <https://www.universitatcarlemany.com/actualidad/blog/que-es-el-dia-mundial-de-la-nutricion-y-por-que-se-celebra/>

(2016). Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016): la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutrición Hospitalaria*, 33 (Supl. 8), 1-48. Extret el 21 de febrer de 2023 a <https://dx.doi.org/10.20960/nh.827>

Agencia de Salud Pública de Cataluña (s.f.). Promoció de la salut a les escoles. Extret el 8 d'abril de 2023 de https://canalsalut.gencat.cat/ca/inici/promocio_salut/escoles/

Asociación de Productores de Frutas y Hortalizas de Cataluña (Afrucat). (s.f.). La frutoteca itinerante. Recuperado el 19 de abril de 2023, de <https://www.afrucat.com/la-frutoteca-itinerante>

Bel-Serrat, S., Mouratidou, T., Pala, V., Huybrechts, I., Cuenca-García, M., Mavrogianni, C., ... & Moreno, L. A. (2017). Associations between dietary factors and obesity-related biomarkers in healthy children and adolescents: a cross-sectional study within the IDEFICS (Identification and prevention of Dietary-and lifestyle-induced health Effects In Children and infantS) study. *Public health nutrition*, 20(15), 2669-2679. Extret el 8 d'abril de 2023

Biddle, S.J.H., Fox, K.R. y Boutcher, S.H. (2000). *Physical activity and psychological wellbeing*. Londres: Routledge. Extret el 27 de març de 2023.

Brown, T., et al. (2009). Health promotion in high schools: A randomized trial. *American Journal of Public Health*, 99(9), 1572-1578. Extret el 8 d'abril de 2023 de <https://ajph.aphapublications.org/doi/full/10.2105/ajph.2008.146209>

Castañeda-González, L. M., González-Gómez, A. S., & Díaz-Díaz, E. (2017). Alimentación y rendimiento académico en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Ciencia y Enfermería*, 23(2), 177-187. <https://doi.org/10.4067/S0717-955320170002000177>

Causas y soluciones de la malnutrición infantil en el mundo. (s/f). Eacnur.org. Extret el 7 d'abril 2023 de <https://eacnur.org/blog/malnutricion-infantil-causas-soluciones-tc-alt45664n-o-pstn-o-pst/>

Centers for Disease Control and Prevention. (2015). Strategies to promote physical activity in schools. Extret el 8 d'abril de 2023 de https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/promote_pa_in_schools.htm

Centers for Disease Control and Prevention. (2019). Handwashing: A family activity. Extret el 5 d'abril de <https://www.cdc.gov/handwashing/handwashing-family.html>

Contento, I., & Hermoso, M. (2018). Educación nutricional en el ámbito escolar: revisión de la evidencia científica. *Nutrición Hospitalaria*, 35(1), 182-189. Extret el 5 d'abril de 2023.

Educación Secundaria Obligatoria, M. E. N. F. D. E. L. P., & de Idiomas. Especialidad: Educación Física, F. P. Y. E. (s/f). *DESARROLLO DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL ÁMBITO ESCOLAR*. Ull.es. Extret el 5 d'abril de 2023, de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/11128/Desarrollo%20de%20habitos%20saludables%20en%20el%20ambito%20escolar.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Generalitat de Catalunya Núm., 1/491 Diari Oficial. (s/f). *DISPOSICIONS GENERALS*. Gencat.cat. Extret el 29 d'abril de 2023 de <https://portaldogc.gencat.cat/utisEADOP/PDF/8762/1928585.pdf> Extret el 29 d'abril de 2023 de <https://portaldogc.gencat.cat/utisEADOP/PDF/8762/1928585.pdf>

Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació de la Generalitat de Catalunya. (s.f.). Fructicultura escolar. Extret el 19 de abril de 2023 de https://agricultura.gencat.cat/ca/ambits/produccio_agroalimentaria/fructicultura/fructicultura_escolar/

Departamento de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentación de la Generalitat de Cataluña (s.f.). Menjadors Ecològics. Extret el 8 d'abril de 2023 de <https://agricultura.gencat.cat/ca/serveis/menu-escolar-sostenible-i-saludable/menjadors-ecologics/>

Departamento de Educación de la Generalitat de Cataluña (s.f.). Escoles + Sostenibles. Extret el 8 d'abril de 2023 de <https://educacio.gencat.cat/ca/temes/escoles-sostenibles/>

Donnelly, J. E., et al. (2009). Physical activity and nutrition interventions in schools. *American Journal of Preventive Medicine*, 36(6), 473- 483. Extret el 5 d'abril de 2023 de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749379709000902>

Ecofrut. (s.f.). Ecofrut. Extret el 19 de abril de 2023 de <https://www.ecofrut.cat/>

Fruitoteca. (s.f.). Fruitoteca. Extret el 19 de abril de 2023 de <https://www.fruitoteca.cat/>

Greenberg, M. T., & Abenavoli, R. M. (2017). Universal interventions: Fully exploring their impacts and potential to produce population-level impacts. *Journal of Research on Educational Effectiveness*, 10(1), 40-67. Extret el 8 d'abril de 2023 de <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19345747.2016.1183851>

Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC): Aranceta Bartrina J, Arija Val V, Maíz Aldalur E, Martínez de Victoria Muñoz E, Ortega Anta RM, Pérez-Rodrigo C, Quiles Izquierdo J, Rodríguez Martín A, Román Viñas B, Salvador i Castell G, Tur Marí JA, Varela Moreiras G, Serra Majem L. Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutr Hosp* 2016;33 (Supl. 8):1-48. Extret 21 de febrer de 2023 a DOI:<http://dx.doi.org/10.20960/nh.827>

Guerra-Cabrera CE, Vila-Díaz J, Apolinaire-Pennini JJ, Cabrera-Romero AC, Santana-Carballosa I, Almaguer-Sabina PM. Factores de riesgo asociados a sobrepeso y obesidad en adolescentes. *Revista Electrónica de las Ciencias Médicas en Cienfuegos. Medisur* 2009; 7(2). Extret el 14 de març de març de 2023.

Henríquez-Beltrán, Mario, Zapata-Lamana, Rafael, Ibarra-Mora, Jessica, Sepúlveda-Martin, Sonia, Martinez, Laura, & Cigarroa, Igor. (2022). Asociación entre problemas de sueño y rendimiento escolar: Resultados de la encuesta de salud y rendimiento escolar de la provincia del Biobío 2018. *Andes pediátrica*, 93(2), 235-246. Extret el 4 de febrer de 2023 a <https://dx.doi.org/10.32641/andespediatr.v93i2.3734>

Ibarra Mora, Jessica, Hernández Mosqueira, Claudio Marcelo, & Ventura-Vall-Llovera, Carles. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética* , 23 (4), 292-301. Epub 13 de octubre de 2020. Extret el 23 de febrer a <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>

Jiménez, MG, Martínez, P., Miró, E., & Sánchez, AI (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud* , 8 (1), 185-202. Extret el 4 d'abril de 2023.

Mariscal-Arcas M, Rivas A, Velasco J, et al. Evaluation of the Mediterranean Diet Quality Index (KIDMED) in children and adolescents in Southern Spain. *Public Health Nutr* 2009; 12: 1408-12

Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (2016). La dieta mediterránea en la escuela. Extret el 8 d'abril de 2023 de http://www.alimentacion.es/es/ciudadanos/nutricion_saludable/educacion_nutricional/a_dieta_mediterranea_en_la_escuela.aspx

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social - Profesionales - Promoción de la salud - Salud de los Jóvenes - Salud en la Escuela. (s. f.). Extret 4 de febrer de 2023 a <https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/saludEscuela.htm>

Nutrición Comunitaria, S. E. (s/f). *Recomendaciones para una alimentación individual, familiar o colectiva saludable, responsable y sostenible*. Nutricioncomunitaria.org. Extret el 4 de febrer de 2023, de <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia-documento/75>

Objetivos de Desarrollo Sostenible. (s/f). UNDP. Extret el 18 de febrer de 2023 de <https://www.undp.org/es/sustainable-development-goals>

Okely AD, Salmon J, Vella SA, Cliff D, Timperio A, Tremblay M, et al. A Systematic Review to inform the Australian Sedentary Behaviour Guidelines for Children and Young People. Report prepared for the Australian Government Department of Health, June 2012. Extret el 21 de març de 2023 a [http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-publth-strateg-phys-act-guidelines/\\$File/SR-ASBGCYP.pdf](http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-publth-strateg-phys-act-guidelines/$File/SR-ASBGCYP.pdf)

Organización Mundial de la Salud (2018). Obesidad y Sobrepeso. Extret el 28 de març de 2023 a <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Ortega, R. M., et al. (2013). Dietary habits and their relationship with overweight and obesity in Spanish schoolchildren. *Nutrición Hospitalaria*, 28(1), 89-97. Extret el 8 d'abril de 2023 a <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309226587013>

Real Academia Española (2022). *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.). Extret el 2 de febrer de 2023 a <https://www.rae.es/>

RealFooding, P. (2022). *Acabemos con la epidemia de ultraprocesados*. Realfooding. Extret el 2 de febrer de 2023 https://realfooding.com/blog/acabemos-con-la-epidemia-de-ultraprocesados/?_gl=1*by57bg*_up*MQ..*_ga*MTc4NTkwNDkxMy4xNjgwNDMwMTUz*_ga_F01GH3ER27*MTY4MDQzMDE1Mi4xLjEuMTY4MDQzMDE1NS4wLjAuMA

Ríos, C. (2019). *Come Comida Real: Una guía para transformar tu alimentación y tu salud*. Editorial Paidós.

Storey, K. E., et al. (2013). Essential conditions for the implementation of comprehensive school health to achieve changes in school culture and improvements in health behaviours of students. *BMC Public Health*, 13, 1287. Extret el 8 d'abril de 2023 <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-1287>

Story, M., & Stang, J. (2005). Nutrition and physical activity in child care and preschool settings: Jogn's Hopkins Bloomberg School of Public Health. Extret el 4 d'abril de 2023 <https://www.cdc.gov/healthyschools/npao/pdf/NutritionPhysicalActivity.pdf>

Tremblay MS, LeBlanc AG, Kho ME, Saunders TJ, Larouche R, Colley RC et al. Systematic review of sedentary behavior and health indicators in schooled children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2011;21;8:98. Extret el 21 de març de 2023 a DOI:10.1186/1479-5868-8-98.

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. (s/f). *Vista de La alimentación saludable en los alumnos*. Edu.mx. Extret el 30 d'abril de 2023 de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/article/view/6626/7532>

United States Environmental Protection Agency. (2018). School environments: Indoor air quality. Extret el 8 d'abril de 2023 de <https://www.epa.gov/iaq-schools/school-environments-indoor-air-quality>

World Health Organization. (2018). Creating safe and supportive learning environments: A guide for working with children and young people. Extret el 8 d'abril de 2023 de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272002/9789241513769-eng.pdf?ua=1>

World Health Organization. (2018). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice. Extret el 8 d'abril de 2023 a https://www.who.int/mental_health/evidence/promoting_mhh.pdf

World Health Organization. (2019). Clean hands protect against infection. Extret el 8 d'abril de 2023 de https://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/

World Health Organization. (2021). Obesity and overweight. Extret el 8 d'abril de 2023 de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

7. Annexos

7.1. Annex 1 – Piràmide d’Alimentació Saludable (SENC)



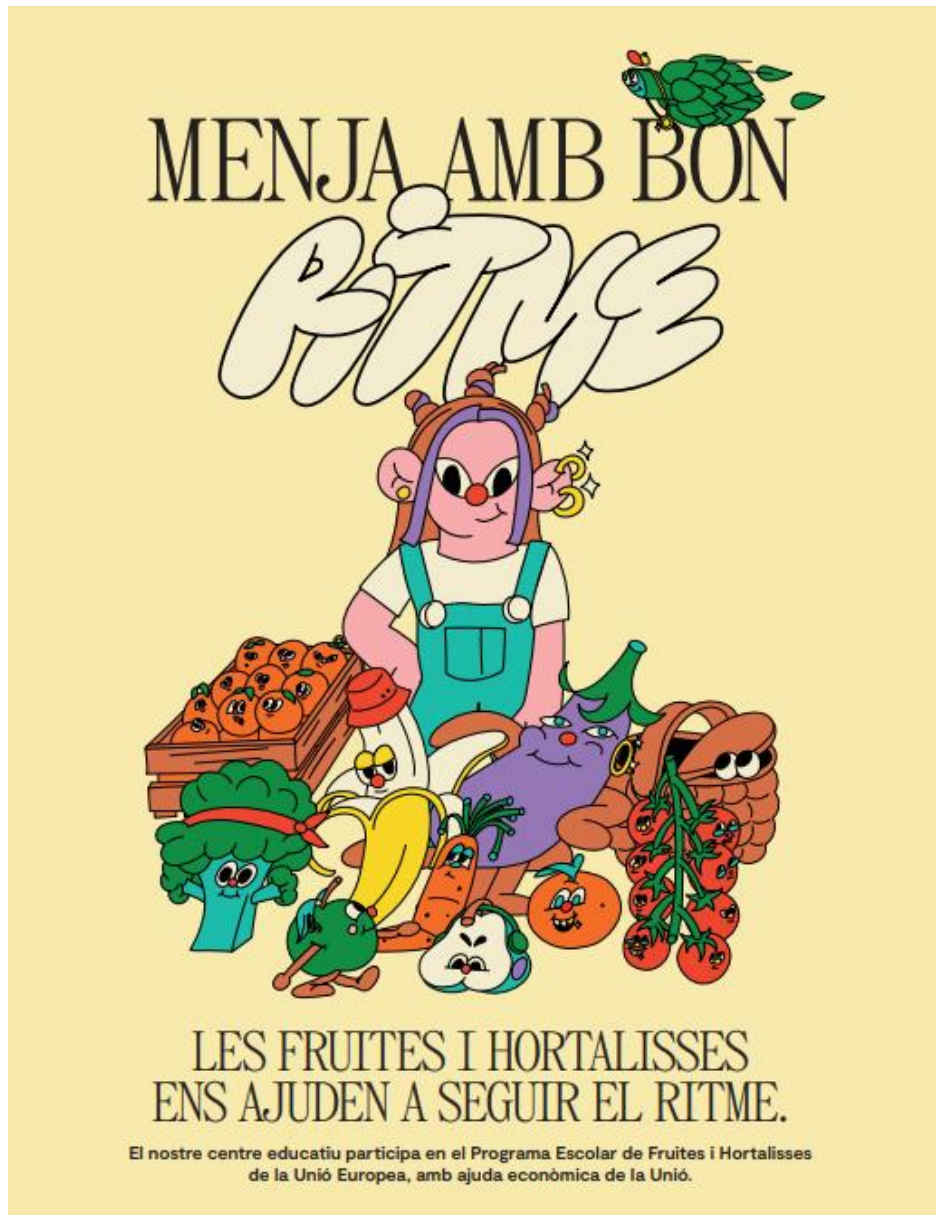
Imatge 10 Piràmide de l’Alimentació Saludable (SENC) FONT: SENC, 2015

7.2. Annex 2 – Aliments que més calories aporten



Imatge 11 Aliments que més calories aporten FONT: Realfooding

7.3. Annex 3 – Menja amb bon ritme



Fem-ho DE
TOT
POSSIBLE

 Generalitat
de Catalunya

Imatge 12 Programa Escolar de Fruites i Hortalisses de la UE

7.4. Annex 4 - Exemples dels esmorzars a les aules del Baix Penedès

Imatge 1 Esmorzars a les aules del Baix Penedès



Font pròpia



Font pròpia



Font pròpia



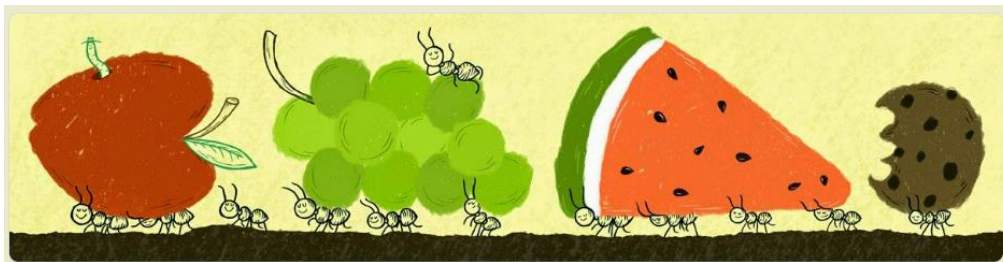
Font pròpia



Font pròpia

7.5. Annex 5 – Qüestionari d'hàbits saludables

Imatge 16 Qüestionari d'hàbits saludables. Font pròpia



Els hàbits saludables a les aules d'Educació Primària del Baix Penedès

Hola!

Soc la Sílvia Caballero Gatell, expracticant de l'escola i estudiant de 4t del Grau en Educació Primària de la Universitat Rovira i Virgili de Tarragona. Actualment, estic realitzant el meu Treball Final de Grau de la carrera d'Educació Primària i estic indagant sobre **els hàbits alimentaris de dues escoles del Baix Penedès**.

A continuació, trobareu una sèrie de preguntes que m'ajudaran a obtenir **informació real** per a la meua recerca. Si us plau, sigueu el màxim sincers possibles! Aquest qüestionari és totalment **anònim** i les seves respostes només s'utilitzaran per a fins estudiantils.

Informo que teniu de termini fins el dimecres 24 de maig de 2023.

Moltes gràcies per la vostra col·laboració!

Quin curs d'Educació Primària realitza el seu fill/a? *

- 3r d'Educació Primària
- 4t d'Educació Primària

El seu fill/a **esmorza a casa?** *

- Sí
- No

El seu fill/a **esmorza a l'escola?** *

- Sí
- No

Què sòl esmorzar a l'**escola** el vostre fill/a? *

Text d'una resposta breu

Què sòl berenar el vostre fill/a? *

Text d'una resposta breu

A l'escola del seu fill/a, es porta a terme el projecte de la fruita? *

- Sí
- No
- NS/NC

En cas afirmatiu, des de quan es porta a terme el projecte de la fruita a l'escola?

Text d'una resposta breu

El seu fill/a es queda al **menjador**? *

- Sí
- No

En cas afirmatiu, quants dies a la setmana?

- 1 dia
- 2 dies
- 3 dies
- 4 dies
- 5 dies

Consideres que el menú que proporciona l'escola és saludable? *

- Sí
- No

Tens en compte la recomanació de sopar que proporciona el menú escolar? *

- Sí
- No

Justifica breument la resposta anterior. *

Text d'una resposta breu

Quin és el plat preferit del vostre fill/a? *

Text d'una resposta breu

Amb quina freqüència setmanal consumeix el seu plat preferit? *

- Sempre (6-7 dies)
- Freqüentment (4-5 dies)
- De vegades (3 dies)
- Rarament (1-2 dies)
- Mai (cap dia)

Amb quina freqüència setmanal consumeix el seu fill/a aliments saludables com fruita i verdura? *

- Quatre o més dies
- Dos o tres dies
- Un dia
- Mai

Amb quina freqüència setmanal consumeix el seu fill/a aliments com galetes, brioixeria, pizza, etc.? *

- Sempre
- Sovint
- Mai

Amb quina freqüència setmanal consumeix el seu fill/a aliments com carn, peix i ous? *

- Quatre o més dies
- Dos o tres dies
- Un dia
- Mai

Amb quina freqüència setmanal consumeix el seu fill/a frites (patates fregides, carn arrebossada, nuggets, etc.)? *

- Quatre o més dies
- Dos o tres dies
- Un dia
- Mai

Quina quantitat diària d'aigua consumeix el seu fill/a? *

- Menys d'1L
- Entre 1-1.5L
- Més d'1.5L

Quin consideres que és l'aliment o plat que el seu fill/a **més** consumeix? *

Text d'una resposta breu

Hi ha algun aliment que li agradaria que el seu fill/a consumís amb **més** freqüència? *

- Sí
- No

En cas afirmatiu, quin?

Text d'una resposta breu

Hi ha algun aliment que li agradaria que el seu fill/a consumís amb **menys** freqüència? *

- Sí
- No

En cas afirmatiu, quin?

Text d'una resposta breu

El vostre fill/a necessita modificar els aliments saludables per a consumir-los? *
Per exemple: posar sucre a la taronja; consumir l'albergínia arrebossada, etc.

- Sí
- No

7.6. Annex 6 – Registre de notes d'avaluació

ESCOLA 1 – escola amb projecte de la fruita								
ALUMNE/A 3r curs	Àmbit Lingüístic			Àmbit Matemàtic	Àmbit de Coneixement del Medi		Àmbit Artístic	Àmbit d'Educació Física
	Àrea de llengua catalana i literatura	Àrea de llengua castellana i literatura	Àrea de 1a llengua estrangera (anglès)	Àrea de matemàtiques	Àrea de coneixement del medi natural	Àrea de coneixement del medi social i cultura	Àrea d'educació artística: visual i plàstica, música i dansa	Àrea d'educació física
Alumne 1	AS	AS	AN	NA	AS	AS	AN	AS
Alumne 2	AN	AN	AN	AN	AE	AE	AE	AE
Alumne 3	AN	AE	AE	AN	AE	AE	AE	AE
Alumne 4	AS	AS	AN	AS	AE	AE	AN	AN
Alumne 5	AN	AE	AE	AE	AE	AE	AN	AE
Alumne 6	AE	AN	AE	AE	AE	AE	AS	AE
Alumne 7	AS	AS	AN	AS	AS	AS	AN	AS
Alumne 8	NA	AS	AS	NA	NA	NA	AS	AE
Alumne 9	NA	AS	NA	NA	AS	AS	AN	AN
Alumne 10	NA	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS
Alumne 11	AS	AS	AN	AS	AS	AS	AN	AE
Alumne 12	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AN	AN
Alumne 13	AN	AN	AE	AN	AN	AN	AN	AE
Alumne 14	AS	AS	NA	NA	AS	AS	AN	AN
MODA D'ÀREA	AS			AS	AS		AN	AE

Taula 1. Notes d'avaluació. Escola 1 – 3r curs. Elaboració pròpia

ESCOLA 1 – escola amb projecte de la fruita

ALUMNE/A 4t curs	Àmbit Lingüístic			Àmbit Matemàtic	Àmbit de Coneixement del Medi		Àmbit Artístic	Àmbit d'Educació Física
	Àrea de llengua catalana i literatura	Àrea de llengua castellana i literatura	Àrea de 1a llengua estrangera (anglès)	Àrea de matemàtiques	Àrea de coneixement del medi natural	Àrea de coneixement del medi social i cultura	Àrea d'educació artística: visual i plàstica, música i dansa	Àrea d'educació física
Alumne 1	AS	AS	NA	AS	AS	AS	AN	AN
Alumne 2	AN	AN	AN	AN	AN	AN	AN	AN
Alumne 3	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AN
Alumne 4	AS	AS	AN	AS	AS	AN	AS	AS
Alumne 5	AS	AS	NA	AN	AS	AS	AS	AN
Alumne 6	AS	AS	AS	AS	AN	AN	AS	AE
Alumne 7	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AN	AE
Alumne 8	AE	AE	AE	AE	AE	AE	AN	AN
Alumne 9	AS	AS	AS	AN	AS	AS	AS	AN
Alumne 10	AN	AN	AE	AE	AN	AN	AN	AE
Alumne 11	AN	AE	AE	AN	AS	AE	AN	AN
Alumne 12	AS	AS	AN	AN	AS	AS	AS	AN
Alumne 13	AE	AE	AE	AE	AN	AE	AN	AE
Alumne 14	AS	AS	NA	AS	AS	AS	AS	AN
Alumne 15	AN	AN	AE	AN	AE	AE	AE	AE
Alumne 16	AE	AE	AE	AN	AE	AE	AE	AE
Alumne 17	AS	AS	AN	AE	AN	AN	AN	AE
Alumne 18	AS	AS	AN	AE	AE	AE	AE	AE

Alumne 19	AS	AS	AS	AN	AS	AS	AS	AS
Alumne 20	AS	AS	NA	AS	AS	AS	AS	AN
Alumne 21	AE	AE	AE	AE	AE	AE	AN	AN
MODA D'ÀREA	AS			AN	AS		AN	AN

Taula 2. Notes d'avaluació. Escola 1 – 4t curs. Elaboració pròpia

ESCOLA 2 – escola sense projecte de la fruita								
ALUMNE/A 3r curs	Àmbit Lingüístic			Àmbit Matemàtic	Àmbit de Coneixement del Medi		Àmbit Artístic	Àmbit d'Educació Física
	Àrea de llengua catalana i literatura	Àrea de llengua castellana i literatura	Àrea de 1a llengua estrangera (anglès)	Àrea de matemàtiques	Àrea de coneixement del medi natural	Àrea de coneixement del medi social i cultura	Àrea d'educació artística: visual i plàstica, música i dansa	Àrea d'educació física
Alumne 1	AN	AN	AN	AN	-	AE	AN	AE
Alumne 2	AN	AN	AE	AN	-	AE	AN	AN
Alumne 3	AN	AE	AN	AN	-	AN	AN	AN
Alumne 4	AN	AN	AE	AN	-	AE	AN	AS
Alumne 5	NA	AS	AS	NA	-	AS	AN	AS
Alumne 6	AN	AE	AE	AN	-	AE	AN	AN
Alumne 7	AE	AE	AE	AN	-	AE	AN	AN
Alumne 8	AS	AS	AS	AS	-	AS	AN	AN
Alumne 9	NA	AS	AS	AS	-	AS	AN	AN
Alumne 10	NA	AS	AS	NA	-	AS	AN	AN

Alumne 11	AS	AS	AN	AN	-	AS	AN	AN
Alumne 12	AS	AN	AS	AS	-	AS	AN	AE
Alumne 13	NA	AS	AS	AS	-	AS	AN	NA
Alumne 14	AN	AN	AN	AN	-	AE	AE	AE
Alumne 15	AN	AN	AN	AS	-	AN	AE	AN
Alumne 16	AS	AS	AS	AS	-	AS	AS	NA
Alumne 17	AN	AN	AS	AS	-	AN	AN	AN
Alumne 18	AN	AE	AN	AE	-	AN	AN	AE
Alumne 19	AS	AS	AS	AS	-	AS	AS	AN
Alumne 20	AN	AN	AN	AS	-	AN	AN	AE
Alumne 21	AS	AN	AN	AS	-	AN	AS	AS
Alumne 22	AS	AN	AS	AS	-	AS	AN	AS
MODA D'ÀREA	AN			AS	AS		AN	AN

Taula 3. Notes d'avaluació. Escola 2 – 3r curs. Elaboració pròpia

*L'alumne 16, té establert un PI.

ESCOLA 2 – escola sense projecte de la fruita

ALUMNE/A 4t curs	Àmbit Lingüístic			Àmbit Matemàtic	Àmbit de Coneixement del Medi		Àmbit Artístic	Àmbit d'Educació Física
	Àrea de llengua catalana i literatura	Àrea de llengua castellana i literatura	Àrea de 1a llengua estrangera (anglès)	Àrea de matemàtiques	Àrea de coneixement del medi natural	Àrea de coneixement del medi social i cultura	Àrea d'educació artística: visual i plàstica, música i dansa	Àrea d'educació física
Alumne 1	AS	AS	AS	AN	AS	AN	AS	AS
Alumne 2	AN	AN	AN	AN	AN	AN	AN	AE
Alumne 3	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AN	AS
Alumne 4	AN	AE	AE	AE	AE	AE	AE	AN
Alumne 5	AS	AS	PI*	AS	AS	AS	AS	AS
Alumne 6	AS	AS	NA	AS	AS	AN	AS	AN
Alumne 7	AS	AS	AS	AN	AN	AS	AN	AN
Alumne 8	AS	AS	AS	AS	AN	AN	AN	AN
Alumne 9	AS	AN	AE	AE	AE	AE	AS	AS
Alumne 10	AS	AN	AS	AS	AS	AS	AS	AN
Alumne 11	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS
Alumne 12	AS	AS	AS	AN	AE	AN	AN	AN
Alumne 13	AN	AN	AE	AN	AE	AN	AE	AN
Alumne 14	AN	AN	AS	AE	AE	AN	AE	AE
Alumne 15	AN	AN	AN	AN	AE	AN	AE	AN
Alumne 16	AS	AS	AS	AS	AN	AS	AN	AN
Alumne 17	AN	AS	AN	AN	AS	AN	AN	AN
Alumne 18	AN	AN	AE	AE	AE	AN	AE	AN

Alumne 19	AE	AN	AN	AN	AN	AN	AE	AE
Alumne 20	AS	AS	AS	AS	AN	AN	AS	AN
Alumne 21	AS	AS	AN	AS	AS	AS	AS	AS
Alumne 22	AS	AN	AN	AN	AN	AN	AE	AN
Alumne 23	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS
Alumne 24	AN	AN	AE	AN	AE	AE	AN	AE
Alumne 25	AE	AE	AE	AE	AE	AE	AE	AE
Alumne 26	AN	AN	AE	AN	AN	AS	AE	AN
Alumne 27	AS	AS	AN	AS	AN	AS	AN	AN
MODA D'ÀREA	AS			AS	AN		AN	AN

Taula 4. Notes d'avaluació. Escola 2 – 4t curs. Elaboració pròpia

*L'alumne 5, té establert un PI.