



UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI

ENSENYAMENT DE MESTRES D'EDUCACIÓ INFANTIL

TREBALL FINAL DE GRAU

L'ESMORZAR A L'EDUCACIÓ INFANTIL: DE L'OBSERVACIÓ A LA INTERVENCIÓ AMB
IMPLICACIÓ PROFESSIONAL I FAMILIAR

Andrea Asensio Alfaro

Tutora: Yolanda Quintana Mira

Curs acadèmic: 2025-2026

Seu del Baix Penedès, 29 de maig de 2026

AGRAÏMENTS

“Als meus germans per ser el meu reflex de llibertat i estat segur. Allà on ens porti la vida us estimaré.

Als meus pares per regalar-me el luxe de ser la seva filla i lluitar per mi en tot moment.

Als meus avis per ser els records més bonics en la meva memòria i obrir-me la seva ànima durant la seva vida.

A la meva parella per acompanyar-me durant aquest camí i confiar en mi.

A les meves amigues per ser la meva família.

A la meva tutora per acompanyar-me en aquest procés.

Als meus nebots per ser el tot de mi mateixa, us estimo.

A la meva família per ser l'entorn més segur en el que puc estar”.

RESUM

El present Treball de Fi de Grau que té com a objectiu general “analitzar els hàbits alimentaris dels nens i nenes d’15 d’una escola pública del Baix Penedès i dissenyar una proposta educativa per promoure l’alimentació saludable a Educació Infantil”, sorgeix de la detecció d’una millora en la qualitat nutricional dels esmorzars dels infants.

La metodologia utilitzada és mixta, descriptiva i interpretativa i s’emmarca en un estudi de cas: el grup d’15. Per recollir les dades s’han fet servir tres instruments: des del vessant qualitatiu, s’ha aplicat l’observació sistemàtica no participant dels esmorzars del 3 al 28 de novembre, mitjançant una taula de registre de creació pròpia i dues entrevistes semiestructurades, una a la tutora del grup i una altra a una professional de l’àmbit de la nutrició. Des del vessant quantitatiu, s’ha aplicat l’anàlisi a partir de gràfiques on s’ha detallat la quantificació d’aliments per categories, el total d’aliments ultraprocessats, la comparació del dia de la fruita envers la resta de dies i el total d’aliments segons la seva qualitat nutricional.

Els criteris de classificació dels esmorzars s’han establert a partir de les recomanacions de l’Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT, 2020) i de la nutricionista. La classificació ha estat: bona qualitat (fruita, làctics, fruits secs, farinaci integral i proteïna o peça de fruita sola), qualitat millorable (aliments saludables amb processats) i qualitat insuficient (aliments ultraprocessats).

Del total de 266 esmorzars registrats, el 48% és de bona qualitat nutricional, el 35% de qualitat millorable i el 17% d’insuficient. La fruita és el grup alimentari més consumit pels infants (50,6%), resultat vinculat a la iniciativa del “dia de la fruita”. En relació amb els aliments ultraprocessats, s’han detectat un total de 60, equivalents al 23% del total.

Davant dels resultats obtinguts, es plantegen dues propostes de millora: la situació d’aprenentatge “Les dents”, amb activitats sobre l’alimentació saludable i un vídeo dirigit a les famílies i l’escola amb exemples d’esmorzars nutritius i equilibrats.

El treball conclou que la millora dels hàbits alimentaris dels infants depèn de la intervenció educativa continuada i de la implicació de l’escola i la família.

Paraules clau: Educació Infantil, alimentació saludable, esmorzar escolar, hàbits saludables, infància.

RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado que tiene como objetivo general “analizar los hábitos alimentarios de los niños y niñas de I5 de una escuela pública del Baix Penedès y diseñar una propuesta educativa para promover la alimentación saludable en Educación Infantil”, surge de la detección de una mejora en la calidad nutricional de los almuerzos de los niños.

La metodología utilizada es mixta, descriptiva e interpretativa y se enmarca en un estudio de caso: el grupo de I5. Para recoger los datos se han usado tres instrumentos: desde la vertiente cualitativa, se ha aplicado la observación sistemática no participante de los almuerzos del 3 al 28 de noviembre, mediante una tabla de registro de creación propia y dos entrevistas semiestructuradas, una a la tutora del grupo y otra a una profesional del ámbito de la nutrición. Desde la vertiente cuantitativa, se ha aplicado el análisis a partir de gráficas donde se ha detallado la cuantificación de alimentos por categorías, el total de alimentos ultraprocesados, la comparación del día de la fruta hacia el resto de días y el total de alimentos según su calidad nutricional.

Los criterios de clasificación de los almuerzos se han establecido a partir de las recomendaciones de la Agencia de Salud Pública de Cataluña (ASPCAT, 2020) y de la nutricionista. La clasificación ha estado: buena calidad (fruta, lácticos, frutos secos, farináceo integral y proteína o pieza de fruta sola), calidad mejorable (alimentos saludables con procesados) y calidad insuficiente (alimentos ultraprocesados).

Del total de 266 almuerzos registrados, el 48% es de buena calidad nutricional, el 35% de calidad mejorable y el 17% de insuficiente. La fruta es el grupo alimentario más consumido por los niños (50,6%), resultado vinculado a la iniciativa del “día de la fruta”. Con relación a los alimentos ultraprocesados, se han detectado un total de 60, equivalentes al 23% del total.

Ante los resultados obtenidos, se plantean dos propuestas de mejora: la situación de aprendizaje “Los dientes”, con actividades sobre la alimentación saludable y un video dirigido a las familias y la escuela con ejemplos de almuerzos nutritivos y equilibrados.

El trabajo concluye que la mejora de los hábitos alimentarios de los niños depende de la intervención educativa continuada y de la implicación de la escuela y la familia.

Palabras clave: Educación Infantil, alimentación saludable, desayuno escolar, hábitos saludables, infancia.

ABSTRACT

This final-year dissertation, whose overall aim is “to analyse the eating habits of children in Year 5 at a state school in the Baix Penedès region and to design an educational programme to promote healthy eating in early years education”, stems from the observation that the nutritional quality of the children’s lunches has improved.

The methodology used is mixed, descriptive and interpretative, and is framed within a case study: the Year 5 group. Three instruments were used to collect the data: from a qualitative perspective, systematic non-participatory observation was carried out during lunchtimes from 3 to 28 November, using a self-designed record sheet and two semi-structured interviews, one with the class teacher and the other with a nutrition professional. From a quantitative perspective, the analysis was based on graphs detailing the quantification of foods by category, the total number of ultra-processed foods, a comparison of ‘Fruit Day’ with the other days, and the total number of foods according to their nutritional quality.

The criteria for classifying school lunches were established based on the recommendations of the ASPCAT (2020) and the nutritionist. The classifications were: good quality (fruit, dairy products, nuts, wholemeal bread and protein, or a piece of fruit on its own), room for improvement (healthy foods alongside processed foods) and poor quality (ultra-processed foods).

Of the total of 266 lunches recorded, 48% are of good nutritional quality, 35% of quality that could be improved and 17% of insufficient quality. Fruit is the food group most consumed by children (50.6%), a result linked to the ‘fruit day’ initiative. With regard to ultra-processed foods, a total of 60 items were identified, equivalent to 23% of the total.

In light of the results obtained, two proposals for improvement have been put forward: the ‘Teeth’ learning module, featuring activities on healthy eating and a video aimed at families and the school with examples of nutritious and balanced lunches.

The study concludes that improving children’s eating habits depends on ongoing educational intervention and the involvement of schools and families.

Keywords: Early childhood education, healthy eating, school lunches, healthy habits, childhood.

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ	7
1.1. JUSTIFICACIÓ	8
2. MARC TEÒRIC	10
2.1 CONCEPTE D'ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ	10
2.1.1 Concepte d'alimentació saludable o equilibrada.	11
2.1.2 Alimentació saludable en la infància.	12
2.1.3 Necessitats nutricionals en nens i nenes fins a 6 anys	13
2.2 L'ESMORZAR ESCOLAR	14
2.2.1 Composició d'un esmorzar saludable i equilibrat segons organismes	15
2.2.2 Importància de l'esmorzar al desenvolupament cognitiu de l'infant	16
2.3 HÀBITS SALUDABLES A L'ETAPA D'EDUCACIÓ INFANTIL	17
2.3.1 L'hàbit de la higiene bucodental	17
2.3.2 Les dents, pràctica escolar	18
2.3.3 L'hàbit de l'alimentació saludable	19
2.3.4 L'hàbit de l'activitat física	19
2.4 VINCULACIÓ AMB EL CURRÍCULUM ESCOLAR	20
2.4.1 L'alimentació saludable a una escola pública a la comarca del Baix Penedès	22
3. MARC METODOLÒGIC	24
3.1 SUPÒSIT DE PARTIDA	24
3.2 OBJECTIUS DE LA INVESTIGACIÓ	24
3.3 MAPA MENTAL DE LA INVESTIGACIÓ	26
3.4. CRONOGRAMA	26
4. DISSENY METODOLÒGIC	27
4.1 MOSTRA I POBLACIÓ	28
4.2 INSTRUMENTS PER A LA RECOLLIDA DE DADES	29
4.2.1 Consideració metodològica específica: la peça de fruita sola com a esmorzar de bona qualitat nutricional.	33
5. ANÀLISI DELS RESULTATS	35
5.1 ANÀLISI NUTRICIONAL DELS ESMORZARS OBSERVATS	35
5.2 INTERPRETACIÓ DE L'ENTREVISTA A LA TUTORA DEL GRUP	38

5.3 RESULTATS DE L'ENTREVISTA A LA NUTRICIONISTA	40
6. PROPOSTA DE MILLORA.	41
6.1 VALORACIÓ DE L'IMPACTE DE LES ACTIVITATS	47
7. CONCLUSIONS	49
7.1 CONCLUSIONS DE LES ANÀLISIS	49
7.1.1 Conclusions de la hipòtesi de l'estudi	49
7.2 CONCLUSIONS PERSONALS	50
7.2.1 Limitacions de l'estudi	51
8. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES	52
9. ANNEXOS	55
9.1 TAULES DE CREACIÓ PRÒPIA	55
9.1.1 Taula d'observació d'activitats	55
9.1.2 Taula d'observació o de registre pròpia	61
9.2 ENTREVISTES	66
9.2.1 Entrevista a la tutora de l'aula	66
9.2.2 Entrevista a la nutricionista Laura Mas Jornet	68
9.3 SITUACIÓ D'APRENTATGE "LES DENTS"	71
9.3.1 Justificació de la Situació d'Aprenentatge	71
9.3.2 Concreció curricular	71
9.3.3 Activitats relacionades amb l'alimentació	72
9.3.4 Criteris i indicadors d'avaluació de les activitats de l'alimentació	74
9.3.5 Material de les activitats de la proposta de millora	75
9.3.6 Material a l'aula	77
9.3.7 Material de propostes en safata	80
9.4 GRÀFICS DE CREACIÓ PRÒPIA - PÀGINA VISME	81
9.5 MAPES MENTALS DE CREACIÓ PRÒPIA - CANVA	82
9.6 PORTADA DE CREACIÓ PRÒPIA DEL VÍDEO	84

1. INTRODUCCIÓ

A l'etapa d'Educació Infantil, l'aprenentatge d'uns hàbits alimentaris saludables i d'una bona relació amb el menjar és essencial perquè influeix directament en el creixement físic, el desenvolupament emocional i el desenvolupament cognitiu dels infants (Caballero Gatell, 2024). És per això que els primers anys de vida dels nens i les nenes són fonamentals per establir les bases dels hàbits alimentaris.

Diversos estudis recents han demostrat una preocupació creixent fins a l'actualitat pel deteriorament de la qualitat de l'alimentació infantil, més en concret, l'augment del consum d'aliments ultraprocessats i la ingesta d'aliments alts en sucre. L'augment en la ingesta d'aquests grups d'aliments, ha provocat una disminució de la ingesta d'aliments com la fruita, els farinacis integrals o els lactis sense sucre, com també, ha derivat en malalties cròniques greus com l'obesitat infantil, que pot agreujar-se amb malalties cardiovasculars o problemes respiratoris, entre d'altres.

Aquesta diferència influïda pels factors socioeconòmics, ambientals i culturals, té conseqüències a curt i llarg termini en la salut dels nens i les nenes, com també en el desenvolupament acadèmic i desenvolupament integral. Davant d'aquesta problemàtica, és necessari iniciar des del vessant educatiu, accions que promoguin l'hàbit de l'alimentació saludable i equilibrada, com també, l'adquisició d'hàbits de vida saludables.

Aquest treball neix de l'observació directa i l'anàlisi de la realitat educativa durant el segon període de pràctiques a l'aula d'una escola pública del Baix Penedès. L'experiència i observació va permetre detectar una possible millora de qualitat nutricional en els esmorzars dels infants a l'hora del pati. Aquest fet ha causat la creació d'una investigació orientada a analitzar aquests hàbits i a proposar un conjunt d'estratègies i propostes de millora cap als infants, les famílies i l'escola, des d'una perspectiva educativa.

L'objectiu general del treball és analitzar els hàbits alimentaris dels nens i nenes d'I5 d'una escola pública del Baix Penedès i dissenyar una proposta educativa que fomenti l'alimentació saludable a Educació Infantil. Per assolir aquest objectiu s'ha adoptat un enfocament metodològic mixt que integra tècniques qualitatives (observació sistemàtica a partir d'una taula de registre de creació pròpia i entrevistes semiestructurades a dues professionals de l'àmbit educatiu i nutricional) i quantitatives (anàlisi de les dades recollides).

Quant a l'estructura del treball, aquest s'organitza en quatre blocs principals. El marc teòric exposa de manera científica i mitjançant articles actuals, una contextualització detallada sobre l'alimentació, la nutrició, els hàbits saludables, l'esmorzar i la vinculació amb l'etapa d'Educació Infantil. El marc metodològic detalla el disseny, la mostra, els instruments i el procediment a seguir de la investigació.

Es presenta l'anàlisi i la interpretació dels resultats a partir de la investigació, mitjançant gràfics que d'aquesta manera, permeten contrastar la hipòtesi inicial.

Finalment es plantegen dues propostes de millora. La primera basada en la intervenció educativa contextualitzada, amb l'objectiu de promoure hàbits alimentaris saludables en els nens i nenes d'I5 a partir d'activitats pràctiques dins la situació d'aprenentatge "Les dents". La segona, dirigida a les famílies i l'escola, mitjançant un vídeo de model de carmanyola saludable per als esmorzars dels infants.

En resum, aquest estudi pretén aportar una mirada fonamentada i crítica sobre els hàbits alimentaris en l'etapa d'I5, d'Educació Infantil, a més de facilitar estratègies educatives que garanteixin el bon desenvolupament integral dels infants i l'adquisició d'hàbits de vida saludables durant la primera infància.

1.1. JUSTIFICACIÓ

En els darrers anys, la promoció de la salut ha adquirit una repercussió creixent dins del sistema educatiu. El Departament de Salut i el Departament d'Educació de Catalunya conclouen que és necessari promoure hàbits saludables durant la infància, ja que aquests influeixen en l'estat integral de la societat, en el present i en el futur.

Diversos estudis i informes apunten a una alteració dels patrons alimentaris, més en concret, en l'augment de la ingesta d'aliments ultraprocessats i una disminució en el consum de fruites i verdures Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT), 2020; (Herrera-Ramos et al., 2023). Segons l'AESAN (2023), segons les dades citades anteriorment i sobre l'increment de l'obesitat infantil i del sobrepès infantil a Espanya, és necessari intervenir a les aules per promoure hàbits alimentaris saludables.

És per això que l'escola es configura com un espai segur i privilegiat per promoure la construcció de la salut i dels hàbits de vida saludables i no només es considera un espai on es transmeten coneixements, sinó que actua també, com un agent socialitzador essencial. Tal com estableix el Decret 21/2023 d'ordenació dels ensenyaments de l'Educació Infantil a Catalunya, l'educació ha d'ajudar al desenvolupament integral dels infants, mitjançant els hàbits d'autonomia, autocura i benestar (Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació, 2023). Així doncs, l'educació alimentària s'ha d'entendre com un procés integral que permet als nens i les nenes adquirir coneixement, habilitats i conductes responsables en relació amb la seva salut.

En aquest procés, la col·laboració entre l'escola i la família esdevé clau perquè els dos agents comparteixen la responsabilitat en la construcció d'hàbits de vida saludables (ASPCAT, 2020).

D'altra banda, la principal motivació per dur a terme aquest Treball de Fi de Grau combina un interès personal per l'alimentació saludable amb l'observació directa als infants durant el període de pràctiques. L'estada i la convivència a l'aula d'I5 d'una escola pública del Baix Penedès va permetre identificar l'habitual presència d'aliments de qualitat nutricional millorable en els esmorzars dels infants. A partir d'aquesta observació es va posar de manifest la necessitat de dissenyar dues propostes de millora per als infants, les famílies i l'escola.

Així doncs, el present treball es justifica per la seva importància social, educativa i científica, i per la relació amb la realitat educativa concreta i actual. A través del doble punt de vista: en primer lloc, l'analític, per conèixer i interpretar els hàbits alimentaris dels nens i les nenes i, en segon lloc, l'aplicat, que permet proposar una millora de la intervenció educativa de cara a aquests hàbits, adreçada als infants i als seus dos agents socialitzadors principals.

En resum, el Treball de Fi de Grau pretén analitzar amb precisió i de manera crítica els hàbits alimentaris dels infants en l'etapa d'I5 d'Educació Infantil i proporcionar, d'aquesta manera, estratègies educatives per afavorir el desenvolupament integral dels infants, la seva adquisició d'hàbits alimentaris i de vida saludables, com també oferir un recurs pràctic a l'escola i a les famílies.

2. MARC TEÒRIC

El marc teòric té com a objectiu introduir els diferents conceptes relacionats amb els hàbits saludables durant el procés de desenvolupament integral de l'infant, a partir de les aportacions d'autors i organismes oficials.

S'organitza en quatre capítols amb la finalitat de recollir i organitzar la informació necessària, de manera coherent i clara. En el primer capítol es parla del concepte d'alimentació i nutrició, de l'alimentació saludable i de com afecta en la infància.

El segon capítol ens explica l'esmorzar a l'escola, la seva importància i els diversos exemples. El tercer capítol ens parla de diversos hàbits saludables a l'etapa d'educació infantil, i per acabar, el quart capítol ens proporciona informació sobre el currículum escolar i la vinculació amb l'escola.

CAPÍTOL I

2.1 CONCEPTE D'ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ

Segons l'Acadèmia Espanyola de Nutrició i Dietètica (2023), els conceptes d'**alimentació** i **nutrició** no són sinònims i cal diferenciar-los.

L'**alimentació** és el procés voluntari que fa una persona en escollir, preparar i consumir els aliments. Aquesta selecció està condicionada per factors individuals, l'estat de salut o les preferències alimentàries personals i col·lectives, entre els quals destaquen els aspectes culturals, religiosos i socials (Acadèmia Espanyola de Nutrició i Dietètica, 2023).

A partir de la diversitat d'aliments que una persona inclou o exclou en la seva dieta, s'estableixen diverses classificacions de l'alimentació. Aquesta classificació pot ser segons l'origen animal o vegetal, per raons culturals o religioses com la dieta halal o per patrons geogràfics, com és el cas de la dieta mediterrània.

En canvi, la **nutrició** és el conjunt de processos involuntaris mitjançant els quals l'organisme (el cos) transforma i utilitza les substàncies que contenen els aliments, escollint els components necessaris i essencials per al manteniment de les funcions vitals (Acadèmia Espanyola de Nutrició i Dietètica, 2023).

Pel que fa a la **nutrició** i des d'un punt de vista biològic, cal distingir dos tipus de nutrició. D'una banda, la **nutrició autòtrofa**, pròpia de l'organisme capaç de produir el seu propi aliment, com és el cas de les plantes. D'altra banda, la **nutrició heteròtrofa**, pròpia de l'organisme que necessita obtenir l'aliment d'una altra font, a partir dels éssers vius, com és el cas dels éssers humans (Acadèmia Espanyola de Nutrició i Dietètica, 2023).

Segons Rattan i Kaur (2022), l'**alimentació** fa referència als productes d'origen animal o vegetal que ingerim en diversos contextos, com és el cas de les pràctiques culturals i socials. La **nutrició**, en canvi, es refereix als macronutrients i als micronutrients essencials per al correcte funcionament de l'organisme. També és necessari distingir entre aliment i nutrient. El **nutrient** és la substància que aporta l'**aliment** i aquest pot classificar-se en macronutrient o micronutrient. Els macronutrients inclouen les proteïnes, els greixos, els hidrats de carboni, la fibra i l'aigua. En canvi, els micronutrients inclouen els minerals (calci, fòsfor, potassi, sodi, clor i sofre) i en molt petites quantitats, les vitamines (Acadèmia Espanyola de Nutrició i Dietètica, 2023).

Aquesta diferenciació entre els dos conceptes és clau en l'àmbit educatiu, perquè permet als docents treballar-ho a les aules de manera significativa la relació entre l'aliment que consumeixen els infants i l'impacte que pot causar aquest consum, com també, el que aporta al seu organisme en creixement. Durant els primers anys escolars és crucial comprendre la diferència perquè permet als infants desenvolupar una mirada conscient i reflexiva sobre les pràctiques alimentàries quotidianes.

2.1.1 Concepte d'alimentació saludable o equilibrada.

Segons l'Agència de Salut Pública de Catalunya (2020), l'**alimentació saludable** es defineix com "aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, sostenible i assequible" (ASPCAT, 2020, p. 10).

Lawrence (2024, p. 2) defineix una **dieta saludable i sostenible** com:

Aquella que promou l'ideal del desenvolupament i creixement òptim i evita la desnutrició en totes les seves formes, a més de tenir un baix impacte mediambiental per protegir la seguretat alimentària i nutricional per a les generacions presents i futures. (Lawrence, 2024, p. 2, traducció pròpia)

Una alimentació deficient causar en l'organisme una malnutrició en totes les formes, és a dir, una desnutrició, una deficiència de micronutrients, un sobrepès, l'obesitat, les malalties cardiovasculars i la diabetis (Lawrence, 2024, p. 2, traducció pròpia).

Per definir les bases d'una dieta saludable i sostenible, Lawrence (2024) exposa tres principis: la **varietat**, en què es detalla la ingesta de diversos aliments nutritius cada dia. L'**equilibri** que es refereix a la ingesta dels diferents grups d'aliments, en proporcions relatives i similars. Finalment, la **moderació**, que es refereix al consum suficient d'aliments per nodrir l'organisme i satisfer les necessitats enèrgiques d'aquest, però, sense un excés de consum alimentari. Tots tres principis es consideren de manera integrada i coherent (Lawrence, 2024, pp. 3-4, traducció pròpia).

Lawrence (2024) detalla una sèrie d'accions relacionades amb els tres principis citats anteriorment. En primer lloc, indica l'elecció diària d'una **varietat** d'aliments dels cinc grups: vegetals; fruita; cereals i grans; carn, peix, ous, llavors, llegums i fruits secs; i llet, iogurt, formatge o alternatives. En segon lloc, l'**equilibri** entre els aliments d'origen vegetal i animal, prioritzant el consum d'aliments d'origen vegetal. Així mateix, la prioritització dels aliments mínimament processats i nutritius, limitant el consum dels aliments ultraprocessats. Finalment, destaca la **moderació** a l'hora de menjar, entenent-la com la capacitat de gaudir de l'alimentació i de l'acte de menjar o deixar de menjar quan s'assoleix la sensació de sacietat. A més d'evitar menjar quan no es té gana o fora dels principals àpats del dia.

2.1.2 Alimentació saludable en la infància.

En el cas de la infància, l'alimentació no només compleix la funció biològica, sinó que també social i educativa. Aquesta funció marca la relació que l'infant establirà amb el menjar al llarg de la seva vida i aquests hàbits s'adquireixen a partir del modelatge adult i les persones de referència. És per això que l'entorn escolar i familiar juga un paper essencial i decisiu durant la primera infància.

Autors com Lázaro i Martín (2010) donen importància a l'educació d'hàbits saludables durant els primers anys de vida, ja que són essencials per al bon desenvolupament integral dels infants i que perdurarà en el temps. Segons Lázaro i Martín (2010), el període de lactància, la transició i l'adaptació a la dieta són crítics en la formació dels hàbits saludables.

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS, 2024), l'any 2020, uns 149 milions d'infants menors de cinc anys presentaven un retard en el creixement. Aquest fet demostra la gravetat global de la malnutrició infantil. La realitat analitzada es relaciona amb el context català i encara que el grau de rigor són diferents, la qualitat nutricional millorable o insuficient present en els esmorzars dels infants en l'estudi present, determinen el grau de necessitat d'intervenir de manera preventiva des d'edats primerenques.

L'estudi FoodLab, liderat per la UOC en col·laboració amb l'Agència de Salut Pública de la Generalitat de Catalunya (2024), va analitzar 2163 berenars de 734 famílies de Catalunya, d'infants d'entre tres i dotze anys. Els resultats van determinar que el 42% dels berenars eren entrepans, el 24% brioixeria, el 14% fruita i un 6% fruita i brioixeria (traducció pròpia).

A més, actualment, diversos estudis a Catalunya, alerten l'augment de consum d'aliments ultraprocessats i una gran disminució de la ingesta de fruites i verdures (Herrera-Ramos et al., 2023). Segons l'estudi ALADINO, l'excés de pes en els infants és una de les principals preocupacions de la salut pública. Aquesta situació ha de contemplar diversos factors socials i estructurals que influeixen en els hàbits alimentaris adients (AESAN, 2024).

Darmon i Drewnowski (2008) expliquen que, entre aquests factors, destaca el nivell socioeconòmic. Hi ha evidències que mostren que les famílies amb menor ingrés tenen més dificultats per accedir a una alimentació de qualitat i digna.

A la següent taula es presenten els principals factors de risc nutricionals en la infància, les seves conseqüències i les implicacions educatives.

Factor de risc	Conseqüències	Implicacions educatives
Consum elevat d'aliments ultraprocesats	Sobrepès, obesitat, malalties cardiovasculars i alteracions metabòliques	Educació alimentària dirigida a familiars i infants
Baix consum de fruita i verdura	Carències nutricionals i baixa qualitat dietètica	Activitats per promoure el consum de fruita
Obesitat infantil i sobrepès	Malalties cardiovasculars i alteracions metabòliques	Promoció de l'activitat física i hàbits de vida saludables
Desigualtat socioeconòmica	Carències nutricionals i menor qualitat dietètica	Comunicació escola i família i programes d'ajudes nutricionals

Taula 1. Resum dels principals factors de risc nutricionals en infants a Catalunya a partir d'Herrera-Ramos et al. (2023) i AESAN (2024).

Per concloure aquest últim apartat, en relació amb el consum de fruita per part dels infants a les escoles, les dades són notablement baixes, en comparació amb les recomanacions establertes per l'Agència de Salut Pública de Catalunya (2020) i l'organització Mundial de la Salut (2024). A partir de la situació, escoles de Catalunya han optat per implementar la iniciativa de la fruita a les escoles per esmorzar. Aquestes propostes donen resposta a les necessitats educatives alimentàries destacades, encara que la seva eficàcia requereix la implicació sostinguda en el temps, per part dels centres, les famílies i l'entorn.

2.1.3 Necessitats nutricionals en nens i nenes fins a 6 anys

Durant la primera infància, les necessitats nutricionals dels infants són elevades a causa del ràpid creixement corporal i de maduració neurològica que es produeixen durant aquesta etapa. En aquest sentit, Ferreres Giménez et al. (2022) indiquen que els nutrients com la vitamina D i el calci són essencials per al desenvolupament ossi; per al funcionament cognitiu, són fonamentals, el ferro i el zinc i finalment, els àcids grassos, contribueixen positivament en el desenvolupament cerebral dels infants. Aquestes necessitats dependran de l'edat de l'infant i les etapes de desenvolupament, una alimentació que no aportï l'energia i prou nutrients, poden repercutir de manera negativa en la salut i creixement dels infants.

Una ingesta insuficient dels nutrients pot repercutir de manera negativa sobre la salut dels infants amb greus conseqüències que apareixeran durant el temps. Promoure una alimentació saludable i nutritiva és essencial en edats primerenques perquè esdevenen un progrés notable en edats adultes, contribuint o no al desenvolupament integral i una inversió en la futura salut dels nens i nenes.

Nutrient	Paper clau en edats 0-6 anys	Risc per dèficit
Vitamina D	Mineralització òssia i sistema immunitari	Fragilitat òssia i raquitisme
Calci	Creixement i desenvolupament ossi	Alteracions en el desenvolupament ossi
Ferro	Desenvolupament cerebral i formació d'hemoglobina	Afectació cognitiva i anèmia
Zinc	Creixement cel·lular i funció immunitària	Retard en el creixement
DHA (àcids grassos)	Desenvolupament cerebral i visual	Afectació cognitiva i visual

Taula 2. Resum dels principals nutrients essencials en infants de 0-6 anys i les seves funcions. Ferreres Giménez et al. (2022).

CAPÍTOL II

2.2 L'ESMORZAR ESCOLAR

Durant la primera infància, d'entre zero i sis anys, les necessitats nutricionals són notablement superiors a les d'altres moments o etapes de la vida, ja que s'esdevé un creixement corporal i un desenvolupament neurològic més accelerat.

Segons Patel i Rouster (2023), tant els macronutrients (proteïna i greixos essencials) com els micronutrients (ferro, calci, vitamina D i zinc) determinen el grau de desenvolupament físic i cognitiu de l'infant.

En aquest context, l'esmorzar és l'àpat essencial a la jornada escolar, perquè contribueix al fet que l'organisme de l'infant, assoleixi una distribució equilibrada d'energia. D'aquesta manera, s'assoleixen les necessitats i recomanacions nutricionals de l'infant. L'Agència de Salut Pública de

Catalunya (2020) a “L’alimentació saludable en l’etapa escolar. Guia per a famílies i escoles” detalla que l’**esmorzar de mig matí o l’esmorzar escolar** és “*un àpat complementari que se sol prendre a l’hora de l’esbarjo i que contribueix a distribuir l’energia al llarg de la jornada de manera adequada i ajuda a assolir els requeriments nutricionals*” (ASPCAT, 2020, p. 16).

L’esmorzar a casa, que és la primera ingesta del dia, és la més important i encara que l’infant no tingui gana, aquesta es pot fer de manera més lleugera i complementar-la a mig matí amb l’esmorzar de l’escola, que coincideix amb l’hora de l’esbarjo.

A partir d’aquesta informació, s’ha de tenir en compte els aliments ultraprocessats, els quals, se’ls ha afegit sucre, oli, greixos, sal, additius o conservants amb la finalitat de mantenir la seva vida útil durant més temps, com també, oferir al consumidor un aliment amb un sabor més intens o més atractiu. En el cas de les begudes ensucrades, l’aigua és la millor opció per acompanyar els àpats.

Per acabar, els aliments processats com la mel, el sucre, la xocolata, la mantega, els suc de fruita, la brioxeria, les galetes, els embotits i altres, només s’haurien d’ingerir de tant en tant.

2.2.1 Composició d’un esmorzar saludable i equilibrat segons organismes

L’Agència de Salut Pública de Catalunya (2020) recomana i indica que l’esmorzar a mig matí pot incloure: farinacis integrals (pa, torrades, cereals sense sucre, etc.) També, els lactis com la llet, el iogurt naturals sense sucre, formatge tendre o fresc de manera ocasional o begudes vegetals sense sucre. I la fruita fresca. Finalment, no podem deixar de banda l’aigua, ja que és la millor beguda per acompanyar l’esmorzar i donar al cos la hidratació diària que necessita.

En la guia L’alimentació saludable en l’etapa escolar. Guia per a famílies i escoles, l’Agència de Salut Pública de Catalunya (2020) presenta diversos exemples d’esmorzars saludables a l’etapa escolar.

Un plàtan i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)
Entrepà de truita (ben cuita).
Mandarines i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)
Entrepà d’hummus amb escalivada.
Una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.)
Daus de meló.

Taula 3. Descripció de sis esmorzar segons l'Agència de Salut Pública de Catalunya, (2020).

2.2.2 Importància de l'esmorzar al desenvolupament cognitiu de l'infant

Segons diversos estudis científics, l'esmorzar constitueix un dels àpats més importants del dia, i és de gran importància durant la infància. L'esmorzar contribueix al fet que l'infant adquireixi més energia essencial per mantenir-se actiu durant les activitats diàries.

L'Agència de Salut Pública de Catalunya (2020), l'esmorzar escolar o de mig matí, és l'àpat complementari al de la primera hora a casa, que ajuda a distribuir l'energia i a cobrir les necessitats nutricionals dels nens i les nenes durant l'etapa de creixement i desenvolupament.

Hoyland et al. (2009) detallen que els infants que esmorzen de manera equilibrada, presenten més capacitat d'atenció, un millor rendiment acadèmic i una millor memòria durant les activitats diàries. En canvi, existeixen nivells d'energia més baixos i dificultats de concentració quan existeix la manca d'un esmorzar equilibrat i saludable.

A l'article científic de revisió publicat a la revista *Journal of the American Dietetic Association*, Rampersaud et al. (2005), que analitza i exposa detalladament els estudis sobre la relació entre l'esmorzar i la salut infantil, explica que els nens i nenes que esmorzen de manera regular, tendeixen a assolir una millor qualitat global amb la dieta. En canvi, els infants que no ho fan, tendeixen a una ingesta major en aliments processats o ultraprocessats i adquireixen una menor qualitat global amb la dieta.

Moreno Aznar et al. (2021), en una revisió científica feta per experts en nutrició infantil d'Espanya, aprofundeixen en la importància i la relació de l'esmorzar i la qualitat nutricional d'aquest en els infants i com això influeix en el desenvolupament integral, com també, en la prevenció de problemes de salut.

En relació amb l'esmorzar i la connexió amb el desenvolupament cognitiu, Moreno Aznar et al. (2021) esmenta que l'esmorzar aporta la glucosa necessària al nostre cervell i altres nutrients com les vitamines i els minerals que faciliten el procés ràpid de les neurones, que produeixen missatges químics de manera directa al sistema nerviós. Aquest apartat conclou que els infants que ingereixen aliments de qualitat nutricional alta, tenen un major rendiment intel·lectual i més capacitat de memòria i atenció.

En resum, “els pocs estudis que han analitzat l'efecte de la qualitat nutricional de l'esmorzar (segons els aliments que el formen) en general conclouen que, esmorzar més aliments bàsics o de més qualitat s'associa a un millor rendiment escolar” (Moreno Aznar et al., 2021, p. 406, traducció pròpia).

CAPÍTOL III

2.3 HÀBITES SALUDABLES A L'ETAPA D'EDUCACIÓ INFANTIL

Segons diversos articles científics, l'adquisició dels hàbits de vida saludable, constitueixen una eina essencial per al bon desenvolupament dels infants. Segons Castillo Chila et al. (2025), "l'adquisició d'aquests hàbits de vida saludable, constitueixen un pilar essencial per al bon desenvolupament físic, cognitiu i emocional dels infants, fet que aquests hàbits repercuten en el seu benestar a curt i llarg termini" (traducció pròpia, p. 140).

Huk-Wieliczuk i Czeczuk (2020) expliquen que els primers anys de vida del nen i la nena, interioritza les rutines i els hàbits d'higiene a partir de la repetició, l'observació i l'ajuda de l'adult. A partir d'aquí, els nens i les nenes esdevenen accions i conductes que es mantindran al llarg de la vida.

És per això que l'escola i la família tenen un paper essencial en la promoció d'esmorzars i alimentació saludable, com també, hàbits de vida saludables. A partir dels centres educatius es pot conscienciar els infants dels hàbits de vida saludables mitjançant projectes, activitats lúdiques i pedagògiques o sortides per ajudar els infants a comprendre la importància de mantenir uns hàbits de vida i d'alimentació saludable.

2.3.1 L'hàbit de la higiene bucodental

La higiene bucodental, segons Huk-Wieliczuk i Czeczuk (2020), és de gran importància a causa de l'elevada prevalença de càries dental en els infants.

Aquest article indica que:

Un període preescolar és un element significatiu en la configuració d'actituds positives orientades a la salut d'un nen en la prevenció de la càries dental. L'etiologia d'aquesta malaltia està relacionada principalment amb una higiene oral impròpia en els primers anys de vida i hàbits nutricionals impropis. A més, és important preparar els més petits per prendre decisions conscients que influeixin en l'estat de les dents. (Huk-Wieliczuk & Czeczuk, 2020, p. 216, traducció pròpia)

En el conjunt d'hàbits higiènics, la higiene bucodental, necessita un correcte mètode de raspallat dental, junt amb l'educació de qualitat en l'alimentació saludable i d'higiene corporal i física. A partir d'això, s'introdueix l'estratègia eficaç per reduir els factors de risc i promoure així doncs, una salut bucodental correcta.

A partir de la base teòrica, és necessari aprofundir el treball de l'adquisició de l'hàbit de la higiene bucodental a les escoles, com es pot integrar i quines són les estratègies adients per dur a terme el treball amb els nens i nenes i que adquireixin de manera positiva aquest hàbit i coneixement.

2.3.2 Les dents, pràctica escolar

Tenint en compte la importància de l'adquisició de l'hàbit de la higiene bucodental, és necessari traslladar els coneixements a les aules. Plantejar propostes didàctiques per treballar la salut bucodental de manera significativa i segons les necessitats dels infants és essencial.

El Decret 21/2023 estableix les situacions d'aprenentatge com a organització curricular essencial a l'etapa d'Educació Infantil i segons el decret aquesta es detalla de la següent manera:

Experiències que viuen els infants i que l'equip educatiu utilitza per desenvolupar aprenentatges. Es donen en un context concret, plantegen un repte, pregunta o problema, en un sentit ampli, als quals cal donar resposta i sobre els quals intervé l'infant. Estan orientades al desenvolupament de les competències específiques. (Decret 21/2023, 2023, p. 7)

Durant les pràctiques escolars a una escola pública de la comarca del Baix Penedès, la situació d'aprenentatge "Les dents" sorgeix amb l'objectiu d'apropar als nens i nenes de la classe d'I5, el coneixement sobre la salut bucodental i la importància de tenir cura de la boca des d'edats primerenques. La proposta s'emmarca dins de l'àrea de les ciències naturals i té com a objectiu que els nens i nenes coneguin el funcionament de les dents, com cuidar-les, que identifiquin el tipus de dents que existeixen i la relació entre l'alimentació i la salut bucodental.

La proposta planteja diverses activitats didàctiques, creatives, manipulatives, d'experimentació i pensament perquè els nens i nenes siguin els protagonistes en descobrir la funció de les dents i la importància de mantenir una bona alimentació i higiene bucodental.

El treball de la salut bucodental es relaciona amb el currículum d'Educació Infantil, perquè promou el desenvolupament d'hàbits d'autonomia i cura personal.

En resum, la pràctica escolar "Les dents" es duu a terme com una experiència educativa i significativa per als nens i nenes, ja que connecta amb la vida quotidiana i afavoreix al bon desenvolupament integral de l'infant. A partir de les activitats proposades els nens i nenes aprenen la importància de mantenir una higiene bucodental favorable i desenvolupen actituds responsables sobre la cura del seu cos, de manera íntegra.

A partir de la situació d'aprenentatge "Les dents" a l'escola pública del Baix Penedès durant les pràctiques, es va treballar l'hàbit de l'alimentació saludable, sent aquesta, la primera proposta del treball de final de grau, sent aquest el motiu, i per això es va escollir aquesta situació d'aprenentatge.

2.3.3 L'hàbit de l'alimentació saludable

Tal com s'ha exposat anteriorment, l'adquisició d'hàbits saludables és imprescindible pel creixement i la maduració dels infants. És per aquest motiu, que segons l'Agència de Salut Pública de Catalunya (2022), una dieta equilibrada no garanteix només a la bona qualitat nutricional, sinó que també, és indispensable per a la consolidació de conductes alimentàries favorables que tendiran a mantenir-se en el temps.

Durant els primers anys de vida i durant la infància, les conductes alimentàries s'han de treballar mitjançant el modelatge adult, és a dir, l'infant imita les accions de les persones de referència. És per això que l'escola i la família són els agents essencials perquè l'infant pugui assolir l'hàbit alimentari positiu. Perquè això sigui possible, és necessari que el moment de la ingesta d'aliments o de l'àpat, sigui un moment saludable i positiu cap a l'infant, perquè serà el moment en què aprendrà els bons hàbits alimentaris, que perduraran en el temps.

D'altra banda, les dietes equilibrades han d'incloure tots els grups d'aliments d'aquesta manera la ingesta d'aquests aliments serà un benefici pel desenvolupament físic i emocional pels infants, com també, cultural i relacional.

Finalment, cal incidir en la promoció d'hàbits alimentaris saludables des de les escoles, a partir d'activitats didàctiques, projectes i experiències manipulatives que permetin als infants adquirir aquest hàbit indispensable per al seu desenvolupament integral i per a la seva salut.

Segons Socorro Cumplido (2022) cal destacar la influència del context familiar i socioeconòmic. L'autor constata que els infants amb progenitors amb estudis universitaris o formacions oficials de l'estat presenten una millor adherència a la dieta mediterrània, millor estat ponderal que els fills de progenitors que no tenen estudis universitaris. Aleshores, les famílies amb major capital educatiu tendeixen a oferir entorns més segurs i estables i uns òptims models de conducta conseqüents d'un benestar emocional favorable en els infants.

2.3.4 L'hàbit de l'activitat física

L'Agència de Salut Pública de Catalunya (2020) a "L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Guia per a famílies i escoles" mostra la importància de la pràctica regular de l'**activitat física** en els infants, ja que aquesta té molts beneficis en l'àmbit físic, cognitiu i social.

En l'àmbit físic "*ajuda al bon desenvolupament dels òrgans vitals i de l'aparell locomotor, ajuda a establir una bona coordinació, a mantenir el pes i a dormir millor*" (p. 62).

A més, *“millora la funció cognitiva, amb efectes sobre el rendiment escolar, l’autoestima, l’autoconfiança i la gestió de sentiments negatius com l’angoixa o la tristor, tot millorant el benestar”* (p. 62).

Finalment, en relació amb els beneficis socials, l’activitat física *“fomenta la integració”* (p. 62).

Segons l’Agència de Salut Pública de Catalunya (2020), l’OMS *“recomana que infants i joves duguin a terme, com a mínim, 60 minuts al dia d’activitat física, d’intensitat moderada a intensa, per tenir un bon desenvolupament i una bona salut, tant actualment com en el futur”* (OMS, citat a ASPCAT, 2020, p. 63).

L’activitat física, l’alimentació i l’educació emocional constitueixen un sol element essencial per a un bon estat de l’infant.

L’estudi de Socorro Cumplido (2022) estableix una connexió directa entre l’estat ponderal (classificació dels infants i adolescents en relació amb l’alçada, el sexe i l’edat), l’activitat física i el benestar psicològic. Per a l’adquisició i la consolidació d’hàbits saludables, la infància és el període crític. D’aquesta manera, la relació entre aquests tres fonaments constitueix l’eix fonamental per entendre el desenvolupament integral dels infants durant aquesta etapa (Socorro Cumplido, 2022).

Segons Socorro Cumplido (2022), l’estat ponderal i les seves conseqüències, conclouen que els infants que assoleixen un estat d’obesitat presenten nivells més baixos d’autoestima i pateixen episodis d’assetjament escolar i que poden ocasionar a l’ansietat, el dèficit d’atenció, la hiperactivitat, trastorns del son o la depressió.

L’estudi amb una mostra de 789 infants d’entre 3 i 8 anys del municipi de Sant Boi de Llobregat, el 33,71% presentava excés ponderal i l’autor conclou que una part significativa d’infants ja estava exposada a les conseqüències des d’edats primerenques.

Per acabar i en relació amb l’activitat física, l’autor detalla que la pràctica diària o regular en infants té conseqüències positives, entre aquestes, benestar mental, afavoriment de processos cognitius, a més de la reducció del risc d’obesitat.

CAPÍTOL IV

2.4 VINCULACIÓ AMB EL CURRÍCULUM ESCOLAR

L’alimentació saludable i l’adquisició d’hàbits de vida saludables, formen part dels objectius educatius essencials de l’etapa d’Educació Infantil a Catalunya. El currículum educatiu vigent estableix que l’escola contribueix al desenvolupament integral dels nens i nenes, d’aquesta manera, l’escola no

només ofereix aprenentatges cognitius, sinó que també, emocionals, físics i socials. D'aquesta manera, l'educació alimentària esdevé un element essencial per afavorir la salut, promoure actituds responsables del propi cos i l'entorn i prevenir problemàtiques de cara al futur.

Segons el Departament d'Educació (2023), l'alimentació saludable s'aprofundeix a l'eix 1 "Un infant que creix amb autonomia i confiança". A través de les rutines d'autonomia, de convivència, l'autocura, l'experiència significativa, els rituals, l'escola és l'espai de confiança on els nens i nenes poden desenvolupar i construir hàbits saludables que perduraran durant tota la vida. Aquesta tasca educativa és essencial durant les primeres etapes escolars, ja que durant l'edat dels zero fins als sis anys, es configuren les bases de tot el comportament futur.

El Decret 21/2023 estableix que l'etapa de l'Educació Infantil és crucial per al desenvolupament de les competències bàsiques per a una vida saludable i plena. La competència personal i social es desenvolupa quan els nens i les nenes descobreixen i prenen decisions sobre els aliments a consumir i expressar les preferències alimentàries, a més, respectant les decisions dels companys.

La competència en salut i benestar és la competència en l'eix central, que fa referència a la capacitat de l'infant de ser conscient del propi cos i actuar responsablement en relació amb aquest per a una present i futura salut.

D'altra banda, el Decret 21/2023 assigna al professorat de l'Educació Infantil el paper d'acompanyar els infants perquè aquest puguin experimentar, explorar i crear el seu propi aprenentatge. D'aquesta manera, en l'àmbit de l'alimentació, el rol del docent ha de ser organitzador de l'espai educatiu com a model referent, a més de promoure la reflexió dels aliments consumits, dissenyar activitats educatives per promoure l'adquisició de l'hàbit de l'alimentació saludable i establir comunicació amb les famílies dels infants.

Conforme amb l'Agència de Salut Pública de Catalunya (2020), la promoció d'una alimentació saludable durant l'etapa escolar és essencial perquè els infants adquireixin hàbits alimentaris adequats durant la infància i que perduraran en el temps.

La guia "*Pequeños cambios para comer mejor*" (ASPCAT, 2019) estableix tres missatges clau per promoure una alimentació saludable. Potenciar el consum d'hortalisses, fruita seca i fruita fresca, com també, fer més vida social i activa. D'altra banda, reduir els aliments alt en sucre o sal i reduir la carn vermella i processada i els aliments ultraprocesats. Finalment, ingerir aliments integrals, oli d'oliva verge i aliments de proximitat i de temporada (ASPCAT, 2019).

El Reial decret 315/2025 (2025), estableix un marc normatiu per promoure una alimentació saludable, sostenible i equilibrada a les escoles, definint aquesta com un espai essencial per a la promoció d'hàbits alimentaris saludables des d'un inici en la infància. La normativa present respon a la necessitat d'afrontar i solucionar la problemàtica actual, l'augment de l'obesitat infantil i les desigualtats socials que no permeten l'accés a una alimentació saludable i de qualitat.

D'aquesta manera el Reial decret 315/2025 (2025) reconeix que l'entorn escolar és essencial i té un paper indispensable perquè l'infant consumeix un àpat mínim al centre escolar durant el dia. És per això que el menjador escolar és un dels instruments estratègics per garantir una alimentació de qualitat i per educar els nens i les nenes en uns hàbits de vida saludables. L'eficàcia d'aquesta mesura depèn de la coherència entre les pràctiques escolars i les de l'entorn familiar.

A partir de la informació, la normativa actual promou un model alimentari basat en aliments frescos, mínimament processats i de temporada, en què hi hagi una presència significativa de verdures, fruites, cereals integrals, llegums i oli d'oliva. La mateixa normativa estableix per prevenir l'obesitat infantil, mesures específiques per reduir l'accés als infants a entorns alimentaris que faciliten el desenvolupament de la malaltia i promoure així, hàbits alimentaris saludables des d'edats primerenques. Les mesures són les següents:

- La regulació d'oferta alimentària en màquines expenedores i cafeteries.
- Limitació de productes hipercalòrics.
- L'aigua com a beguda única durant els àpats.

A partir de la informació, el present any 2026, el govern ha aprovat el Decret 315/2025 en relació amb els Menjadors Escolars Saludables i Sostenibles.

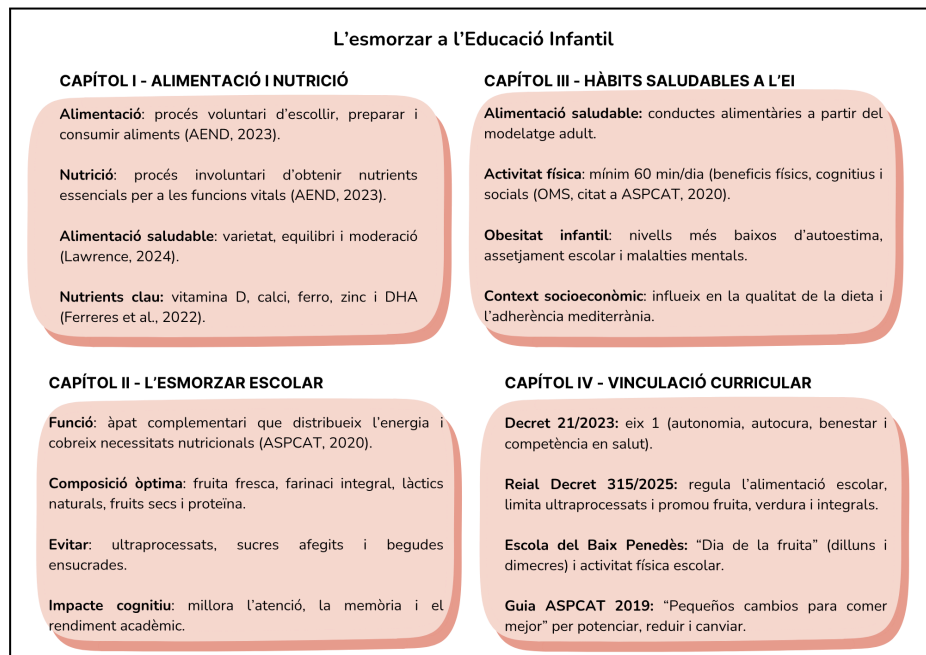
2.4.1 L'alimentació saludable a una escola pública a la comarca del Baix Penedès

El Reial decret 315/2025 reforça la idea del paper del centre escolar com a l'entorn educatiu clau per a la formació d'hàbits saludables, mitjançant les mesures educatives concretes i reduir d'aquesta manera, l'exposició dels infants a la ingesta d'aliments ultraprocessats.

L'escola pública del Baix Penedès, amb una línia educativa a educació infantil i primària duu a terme un projecte orientat a promoure una alimentació i hàbits diaris més saludables entre l'alumnat de tot el centre. Aquest projecte es porta a terme els dilluns i dimecres de les setmanes lectives i es basa a portar una peça de fruita per esmorzar a l'esmorzar, com també, en la pràctica d'activitat física a les tardes, oferint diverses activitats extraescolars, com és el futbol sala, el break dance, entre d'altres.

Segons les recomanacions de l'ASPCAT (2020), la iniciativa és coherent i conclou com el centre educatiu pot actuar com a agent promotor dels hàbits saludables. No obstant això, la iniciativa podria veure's limitada si no perdura en el temps i a més, no s'acompanya de la implicació familiar.

Pel que fa als menús escolars i seguint les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), aquests tendeixen a ser cuinats a base de proteïna vegetal, a més, s'introdueix peix com és el salmó, el bacallà, el seitó, entre d'altres.



Il·lustració 1. Mapa mental del marc teòric.

3. MARC METODOLÒGIC

3.1 SUPÒSIT DE PARTIDA

El present estudi sorgeix a partir de les observacions realitzades durant el segon període de pràctiques a l'escola pública del Baix Penedès. Al llarg de l'experiència es va arribar a la hipòtesi que els nens i nenes de l'aula d'I5 portaven per esmorzar aliments de qualitat nutricional millorable o en alguns casos, insuficient.

En aquest context es va pensar la idea de crear una situació d'aprenentatge sobre les dents per poder treballar l'alimentació saludable a partir d'aquesta intervenció. Aquesta situació d'aprenentatge va ser ideada com una eina educativa enriquidora cap als infants i motivadora per parlar dels hàbits d'higiene i de l'alimentació i l'ús conscient d'aquesta. En establir diàleg amb la docent i tutora de l'aula, es va establir un consens metodològic amb la tutora, en què la situació d'aprenentatge "les dents" la portaria a terme per treballar també l'alimentació saludable i ser per l'aula la proposta de millora del treball final de grau.

En aquest marc, es formulen les següents **preguntes de recerca**:

- Quina és la relació entre els hàbits alimentaris i el desenvolupament integral durant l'etapa d'Educació Infantil?
- Quina és la qualitat nutricional dels esmorzars que porten els nens i nenes de la classe d'I5 d'una escola pública del Baix Penedès?
- De quina manera es pot conscienciar els nens i nenes d'I5 d'una escola pública del Baix Penedès sobre l'alimentació i els hàbits de vida saludables?
- Quins recursos poden ajudar a les famílies i a l'escola per millorar la qualitat nutricional dels esmorzars escolars?

A partir d'aquest plantejament, s'estableix la següent **hipòtesi de treball**:

[Més de la meitat dels esmorzars dels nens i nenes d'I5 d'una escola pública del Baix Penedès, presenten una qualitat nutricional adequada o bona, tot i que s'observa una presència significativa d'aliments ultraprocessats.]

3.2 OBJECTIUS DE LA INVESTIGACIÓ

Aquesta proposta metodològica d'observació i anàlisi s'orienta a aconseguir els següents objectius:

OBJECTIU GENERAL:

- Analitzar els hàbits alimentaris dels nens i nenes d'I5 d'una escola pública del Baix Penedès i dissenyar una proposta educativa per promoure l'alimentació saludable a Educació Infantil.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

Objectiu específic 1

- Registrar els aliments que porten per esmorzar els nens i nenes de la classe d'I5 d'una escola pública del Baix Penedès, mitjançant una taula d'observació i registre.

Objectiu específic 2

- Avaluar si els esmorzars que porten els nens i nenes de la classe d'I5 d'una escola pública del Baix Penedès són de bona, millorable o insuficient qualitat nutricional.

Objectiu específic 3

- Analitzar la percepció de la tutora del grup sobre els hàbits alimentaris dels infants, mitjançant una entrevista semiestructurada.

Objectiu específic 4

- Sistematitzar les recomanacions de la nutricionista, mitjançant l'entrevista sobre hàbits de vida saludable i esmorzars nutritius en nens i nenes d'educació infantil.

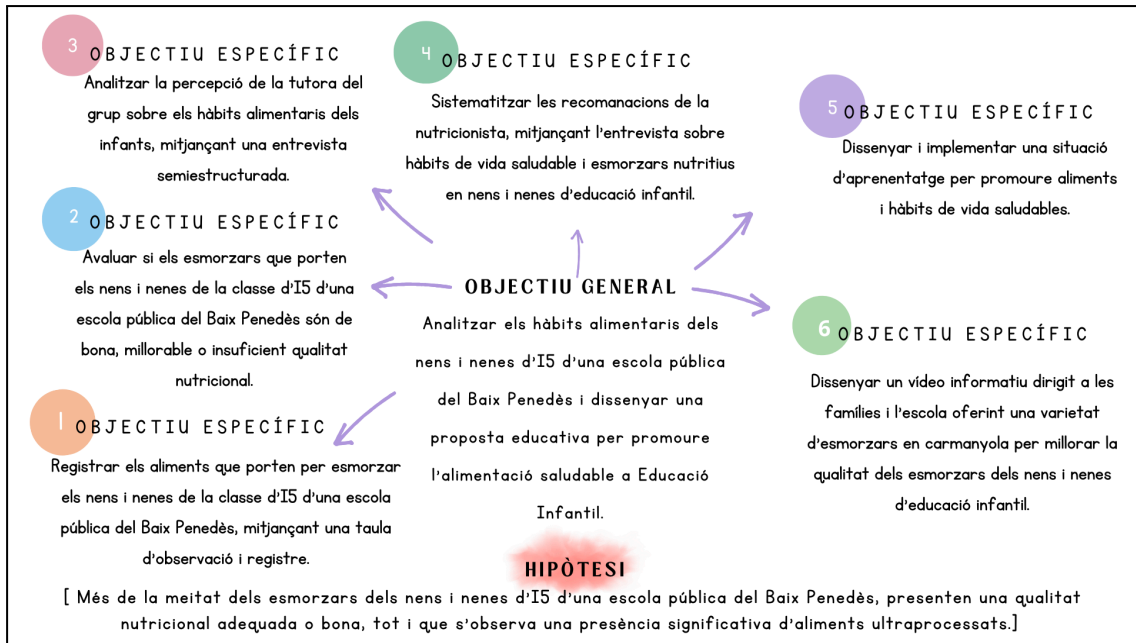
Objectiu específic 5

- Dissenyar i implementar una situació d'aprenentatge per promoure aliments i hàbits de vida saludables.

Objectiu específic 6

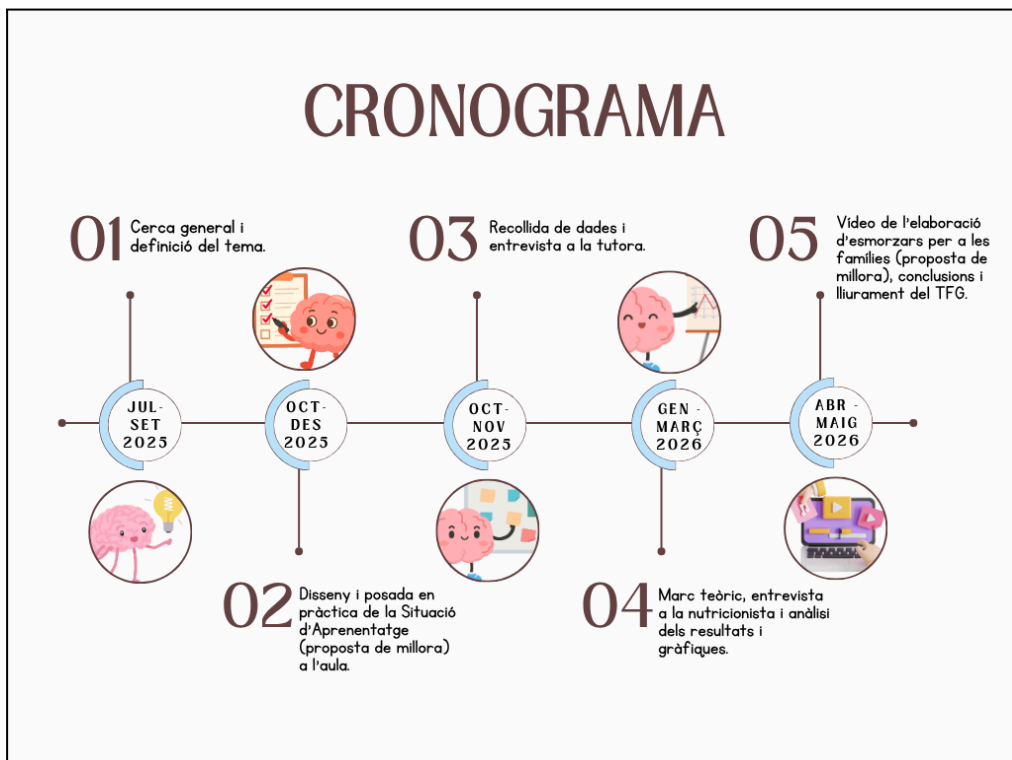
- Dissenyar un vídeo informatiu dirigit a les famílies i l'escola oferint una varietat d'esmorzars en carmanyola per millorar la qualitat dels esmorzars dels nens i nenes d'educació infantil.

3.3 MAPA MENTAL DE LA INVESTIGACIÓ



Il·lustració 2. Mapa mental de la investigació.

3.4. CRONOGRAMA



Il·lustració 3. Cronograma de la investigació.

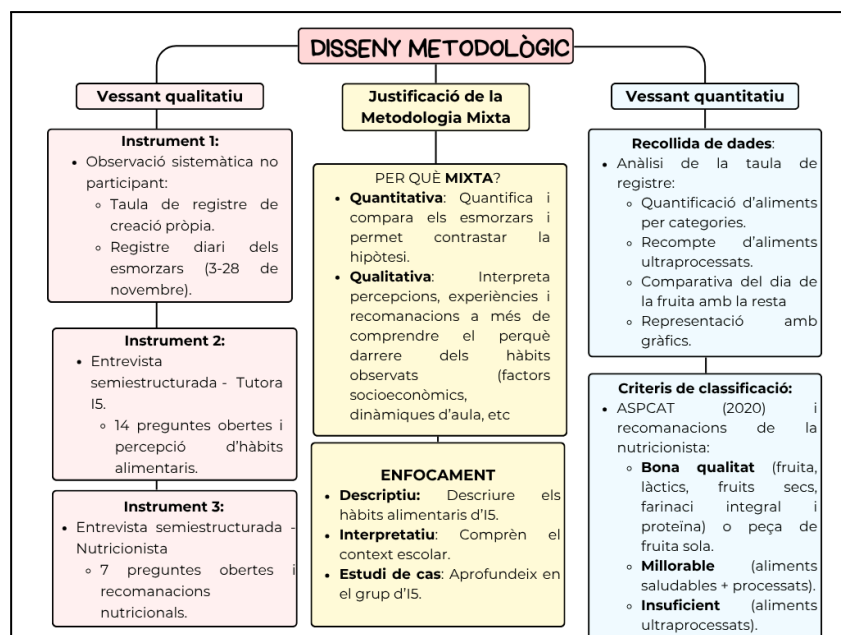
4. DISSENY METODOLÒGIC

La investigació d'aquest treball s'emmarca en un estudi de cas de caràcter descriptiu i interpretatiu que adopta una **metodologia mixta** que combina enfocaments **quantitatius** i **qualitatius** per aconseguir de manera integral els resultats de l'estudi investigat. A partir d'aquesta combinació de metodologies permet obtenir resultats i una anàlisi profunda del cas estudiat, la classe d'I5 d'una escola pública del Baix Penedès.

Per a la recollida de dades s'ha utilitzat el paradigma **qualitatiu** mitjançant **entrevistes semiestructurades** a una professional de l'àmbit de la nutrició i una entrevista a la tutora del grup-classe. També s'ha fet servir l'**observació sistemàtica no participant** mitjançant l'enregistrament diari dels esmorzars en la **taula de registre de creació pròpia**. La taula està confeccionada per columnes i files on cada columna és un dia de la setmana i cada fila porta les inicials dels infants de la classe. La taula de registre, ha sigut emplenada des del dia sis d'octubre i ha finalitzat el dia 18 de desembre, no obstant això, les dades que he analitzat han estat els registres diaris des del dia tres de novembre, fins al dia vint-i-vuit de novembre.

D'altra banda, s'ha fet servir el paradigma **quantitatiu**, s'han analitzat les dades recollides en la taula de registre amb la finalitat de contrastar la hipòtesi inicial i s'han detallat els números en **gràfiques** per concloure respostes.

La present investigació adopta l'enfocament descriptiu i interpretatiu perquè pretén analitzar la realitat educativa concreta de la classe d'I5 d'una escola pública del Baix Penedès sense generalitzar els resultats obtinguts.



4.1 MOSTRA I POBLACIÓ

El centre escollit per dur a terme aquest estudi és una escola d'educació infantil i primària, situada a la comarca del Baix Penedès. El municipi on es troba l'escola és de caràcter tranquil i envoltat d'un entorn natural privilegiat, fet que afavoreix el desenvolupament d'activitats a l'aire lliure i projectes educatius relacionats amb la natura i la sostenibilitat. Pel que fa a l'escola, el seu Projecte Educatiu de Centre (PEC) defineix el centre com una institució pública d'educació infantil i primària. L'escola segueix una línia metodològica activa, competencial i globalitzada, que busca donar resposta a les necessitats i demandes de cada nen i nena, tot respectant els diferents ritmes d'aprenentatge. A més, els principis del centre són la cooperació, el respecte, la convivència, el treball cooperatiu i l'equitat.

Concretament, el grup-classe d'I5 on s'ha centrat l'estudi compta amb 15 infants, fet que permet una atenció més individualitzada i una dinàmica de treball cooperatiu molt propera. L'alumnat prové principalment del municipi de nuclis propers. El context familiar és heterogeni, amb presència de famílies amb diferents nivells socioeconòmics i culturals, però amb una implicació activa en la vida escolar.

L'escola on s'ha dut a terme l'estudi del cas, s'implementa la iniciativa "El dia de la fruita" en aquest cas, els dilluns i els dimecres. Aquesta consisteix que els nens i nenes portin una peça de fruita per esmorzar i així, potenciar el seu consum. Aquesta iniciativa es treballa també des de l'àrea d'educació física mitjançant la promoció del consum de fruita voluntàriament els dies que coincideixen amb les sessions d'educació física. L'objectiu és fomentar hàbits de vida saludables en l'àmbit escolar, integrant l'alimentació equilibrada amb la pràctica de l'activitat física.

Quant a la **mostra d'objecte d'estudi**, s'ha treballat amb el total de **15 infants del grup-classe I5** de l'escola. La classe consta de 15 infants, els quals **9 són nens** i **6 són nenes**. El present estudi no pretén generalitzar l'anàlisi i els resultats, sinó comprendre una realitat educativa concreta, com és el cas de la classe d'I5. Tot i tractar-se d'un grup actiu i amb dinamisme propi, el grup-classe hi ha nens amb necessitats educatives especials, diagnosticats, no obstant això, també hi ha algun infant amb necessitats, encara no diagnosticat. Per aquests nens i nenes no hi ha una atenció per part d'una vetlladora, però, en el cas de diversos infants, assisteixen al CDIAP per logopèdia i per psicologia.

Quant a la fiabilitat de les dades, el registre diari dels esmorzars s'ha basat en l'observació directa sense cap instrument de mesura objectiu. D'aquesta manera pot implicar una subjectivitat en la classificació dels aliments. Per minimitzar el fet, es van categoritzar la qualitat dels aliments en base

les recomanacions de la nutricionista i l'ASPCAT, encara que una de les classificacions, no s'ha seguit de manera dràstica per motius específicament detallats (vegeu a l'apartat [4.2.1](#)).

Les dades per a l'extracció dels resultats i aconseguir una proposta de millora, van recollir-se durant el pràcticum II, mitjançant la **taula d'observació i de registre pròpia**, per recollir diàriament, la informació, en relació amb els esmorzars dels nens i nenes de la classe.

També es va recollir informació a través de l'entrevista semiestructurada a la **tutora del grup-classe** de l'escola amb preguntes obertes sobre els hàbits alimentaris dels nens i nenes de la classe i les estratègies utilitzades fins a l'actualitat per treballar l'adquisició d'aquests hàbits.

Finalment, es va recollir informació a través de l'entrevista a una **professional Nutricionista Humana i Dietètica**, graduada a la Universitat Rovira i Virgili. Com a membre actiu (2606) del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya, que ofereix atenció especialitzada. A través de les observacions, les dades recollides i les entrevistes emprades, podem analitzar els resultats, validar la hipòtesi inicial i proposar un pla de millora.

4.2 INSTRUMENTS PER A LA RECOLLIDA DE DADES

Per a la recollida de dades s'han utilitzat diversos instruments, adequats als objectius de la investigació.

- **L'entrevista semiestructurada**

El primer instrument per la recollida d'informació és l'**entrevista semiestructurada** amb resposta oberta i de caràcter qualitativa.

L'entrevista és un diàleg que té un propòsit diferent de la simple conversa, ja que, com a instrument de recerca qualitativa, permet recollir dades (Díaz-Bravo et al., 2013). Tal com explica Folgueiras Bertomeu (2016), l'entrevista és una tècnica de recollida d'informació que consisteix a obtenir dades de manera oral i personalitzada sobre fets, experiències i opinions de les persones entrevistades. A una entrevista, participen dues persones com a mínim, l'entrevistador i l'entrevistat, establint una interacció centrada en la temàtica específica d'interès.

Aquesta permet obtenir informació precisa i detallada en l'obtenció de dades de manera personalitzada sobre fets, percepcions o experiències.

En aquest present estudi, s'empra l'**entrevista semiestructurada**. Aquesta és una tècnica de recollida d'informació, en què es determina de manera prèvia quines dades requereix i es prepara el guió de preguntes i aquestes es formulen obertament. D'aquesta manera l'entrevistat respon amb més llibertat

i profunditat, oferint respostes més completes que una entrevista estructurada (Folgueiras Bertomeu, 2016).

La primera **entrevista** ha estat realitzada **a la Dietista i Nutricionista**, amb número de col·legiada 2606, al Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Està formada per un total de set preguntes relacionades amb els esmorzars dels infants, els aliments i els hàbits de vida saludables.

1. Fins a quin punt és important l'observació de l'etiqueta nutricional dels aliments? En quins aspectes ens hauríem de fixar per saber si un producte és saludable, o en cas contrari podria millorar la seva qualitat nutricional?
2. De quins nutrients i grups alimentaris hauria de compondre's un esmorzar de carmanyola per a infants? Podries exposar dos exemples d'esmorzars nutricionalment complets.
3. Quines estratègies poden utilitzar les famílies per promoure hàbits alimentaris saludables als seus infants des de casa?
4. Amb quina freqüència és recomanable la ingesta d'aliments ensucrats o ultraprocesats en nens i nenes? És adequada una prohibició total d'aquests aliments o pot tenir efectes contraproductius?
5. Pel que fa a la fruita, és realment saludable la ingesta de sucres presents d'una peça de fruita? Cal regular-ne la ingesta en infants?
6. És realment bo l'entrepà d'embotit per esmorzar a l'escola? Quines alternatives més saludables es poden oferir?
7. Pel que fa a la quantitat d'aliments a la carmanyola, és necessari l'excés d'aliments per nodrir un infant? Com es pot ajustar a les necessitats reals d'un nen o nena?

D'altra banda, l'**entrevista a la tutora del grup** d'I5 està formada per un total de catorze preguntes i té com a objectiu recollir informació sobre els hàbits d'esmorzars dels nens i nenes d'I5, d'aquesta manera, conèixer la percepció de la professora, respecte de la qualitat nutricional dels aliments que els infants porten a l'escola.

Sobre els hàbits d'esmorzars

- Quin tipus d'esmorzars porten de manera habitual els nens i nenes per esmorzar a mig matí?
Consideres una gran varietat d'aliments o es repeteixen molts d'aquests?
- Consideres que els esmorzars que porten els nens i nenes, són saludables?

Sobre la qualitat nutricional

- Quins aliments creus que porten els nens i nenes per esmorzar, amb més freqüència?
- Creus que hi ha un gran consum de fruita?
- Amb quina freqüència observes que els infants porten per esmorzar, brioixeria, galetes o productes ultraprocessats o amb gran contingut de sucres?

En relació amb els hàbits alimentaris a l'aula

- Creus que l'entorn escolar pot influir en la millora dels hàbits alimentaris dels infants?
- Com reaccionen els nens i nenes davant els esmorzars a l'hora d'obrir la carmanyola durant l'esmorzar?

Relació amb la família

- Creus que la família és un transmissor important per conscienciar els infants de l'alimentació saludable?
- Consideres que les famílies són conscients de la importància d'oferir als infants esmorzars amb aliments saludables?
- Creus que és útil proporcionar a les famílies, propostes d'esmorzars saludables?

Valoració

- A partir de la teva experiència com a mestra, quins canvis creus que podrien ajudar a millorar la qualitat dels esmorzars escolars?
- Consideres que és important treballar l'educació alimentària a les aules d'educació infantil?
- Quins recursos creus que són necessaris per a les famílies o les escoles per fomentar hàbits alimentaris saludables.

- **La taula d'observació sistemàtica de creació pròpia**

Tal com explica Ramos Chagoya (2018), pel que fa a l'observació, és un dels mètodes més antics i més utilitzats per adquirir informació dels infants. Aquesta va ser el primer mètode científic emprat. En el marc d'aquest estudi, s'emprarà mitjançant una taula d'observació sistemàtica de creació pròpia, dissenyada com a instrument de registre diari dels esmorzars de cadascun dels nens i nenes de la classe.

Aquest instrument facilita l'obtenció de dades quantificables i constitueix la base de l'anàlisi quantitativa del present estudi.

A partir de la triangulació de les dades obtingudes mitjançant els instruments, es podran contrastar i validar els resultats des de diferents perspectives: l'observació directa, el coneixement de la nutricionista i l'experiència i mirada pedagògica de la tutora del grup. A partir d'aquesta estratègia, es reforça la coherència de la investigació i l'anàlisi es fonamenta davant la realitat analitzada.

Alumnes	03/11	04/11	05/11	06/11	07/11
A.A					
M.A					
M.B					
I.F					
A.G					
N.I					
A.K					
K.L					
D.O					
Y.R					
A.R					
A.R					
L.S					
L.S					
D.U					

Taula 4. Taula d'observació o de registre de creació pròpia.

4.2.1 Consideració metodològica específica: la peça de fruita sola com a esmorzar de bona qualitat nutricional.

Durant l'observació i la classificació dels esmorzars, es va detectar un cas específic: els esmorzars compostos per una sola peça de fruita fresca.

Segons organismes oficials com l'Agència de Salut Pública de Catalunya (2020), estableix que l'esmorzar de bona qualitat nutricional ha d'incloure almenys dos grups alimentaris recomanats. És per això que un esmorzar amb una peça de fruita sola, no compleix amb la normativa. No obstant això, en el present Treball de Fi de Grau s'ha pres la decisió metodològica de classificar la peça de fruita fresca sola com a aliment de bona qualitat nutricional per les següents raons:

- Context del “dia de la fruita”: A l'escola, la iniciativa de la fruita està pensada perquè els infants, els dilluns i els dimecres de cada setmana, assoleixin l'hàbit d'esmorzar fruita fresca a l'escola. Classificar aquest esmorzar com a millorable seria contradictori a la iniciativa de l'escola i els objectius d'aquesta i el present estudi.
- Valor nutricional de la fruita: La fruita fresca és un aliment del grup 1 (aliments no processats o mínimament processats) de la classificació NOVA (Open Food Facts, s.d.). Aquesta aporta vitamines, minerals, antioxidants i molta hidratació. La seva ingesta diària és recomanada per diversos organismes oficials com l'Agència de Salut Pública de Catalunya (2020). En aquest cas la nutricionista entrevistada, recomana la ingesta de dues o tres peces de fruita al dia, per aquest motiu, tot i que una sola peça de fruita fresca no és un àpat nutricionalment complet, representa la pràctica alimentària saludable i no pot comparar-se amb la ingesta d'aliments com la brioixeria.
- Propòsit del present estudi: El present Treball de Fi de Grau no té com a objectiu identificar i avaluar la informació nutricional de cada aliment detectat, de manera clínica, sinó, detectar les tendències en els hàbits alimentaris dels infants i identificar la presència d'aliments de qualitat nutricional millorable o insuficient.

4.3 PROCEDIMENT

Per iniciar el procés, primer es va parlar amb la tutora de l'aula sobre **quin tema es vol tractar al TFG** i un cop parlat, es va arribar a l'acord de dur a terme la situació d'aprenentatge “Les dents” per poder treballar també l'alimentació i ser aquesta la proposta de millora del TFG.

Un cop pensat el tema de la situació d'aprenentatge, es va pensar en la recollida de dades a partir de l'**observació dels esmorzars diaris** i es va arribar a l'acord de la necessitat de treballar aquests dos temes (les dents i l'alimentació) en conjunt.

Les observacions es van fer de manera diària encara que les registrades per l'anàlisi dels resultats van fer-se des del dia 3 de novembre fins al dia 28 de novembre. No obstant això, l'observació i registre dels esmorzars va fer-se des de l'inici fins al final del pràcticum II.

La selecció del mes de novembre per a la recollida de dades i període d'anàlisi respon a criteris de continuïtat. A diferència del mes de setembre, octubre i desembre, el mes de novembre és un dels mesos que garanteix la regularitat de les observacions perquè aquest no té interrupcions per festius o activitats extraordinàries. A més, la situació d'aprenentatge, ja havia estat iniciada prèviament i aquest fet permet analitzar els esmorzars en un context més proper cap als infants, familiaritzats amb el tema.

Un cop fixat el tema i posada en marxa l'observació dels esmorzars es va dissenyar la **situació d'aprenentatge** per posar-la en pràctica a l'aula. Aquesta es comença el 2 d'octubre i finalitza el 13 de novembre.

La situació d'aprenentatge "Les dents" no només ha estat pensada per treballar el coneixement i la cura de les dents, sinó com a espai estratègic per implementar la proposta de millora del present TFG sobre l'alimentació saludable. Per això, les activitats vinculen la salut bucodental amb l'alimentació equilibrada.

A partir de la recollida de dades i la situació d'aprenentatge es van fer les dues **entrevistes**, una a la **tutora** del grup i l'altre a la **nutricionista**.

Un cop fetes les dues entrevistes, la situació d'aprenentatge i tenir tots els enregistraments diaris dels esmorzars dels infants, s'**analitzen els resultats** a través de gràfiques que permetran constatar la hipòtesi inicial i es redacta el marc teòric.

Per últim, es dissenya el **vídeo informatiu** dirigit a les famílies i a l'escola, oferint una varietat d'esmorzars en carmanyola per millorar la qualitat dels esmorzars dels nens i nenes d'educació infantil.

5. ANÀLISI DELS RESULTATS

5.1 ANÀLISI NUTRICIONAL DELS ESMORZARS OBSERVATS

A partir de l'observació dels esmorzars, el total de 266 esmorzars registrats durant el període de la recollida de dades, s'han classificat en tres categories diferents en funció de la seva qualitat nutricional d'aquests.


Les categories són:

- Bona qualitat nutricional (fruita, farinaci integral i aliments frescs)
- Millorable qualitat nutricional (presència d'aliments processats)
- Insuficient qualitat nutricional (ultraprocessats o absència d'aliments nutritius)


Segons els articles científics i els estudis nutricionals que avaluen els esmorzars a partir de la bona qualitat nutricional (fruits secs, fruita, pa, proteïna i làctics), millorable qualitat (aliments saludables amb aliments ultraprocessats) i insuficient qualitat (aliments ultraprocessats).




S'ha estudiat els resultats d'aquesta observació.

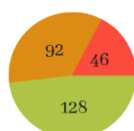
Qualitat nutricional (266 esmorzars)

 Bona qualitat nutricional: pa, làctics, fruita, proteïna i fruits secs.

 Millorable qualitat nutricional: aliments saludables amb aliments ultraprocessats.

 Insuficient qualitat nutricional: aliments ultraprocessats.

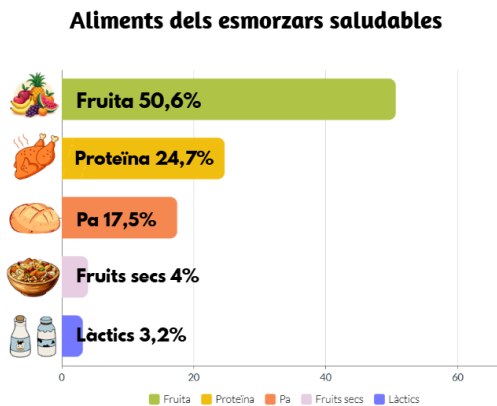
 Bona 48%
 Millorable 35%
 Insuficient 17%



Gràfic 1. Qualitat nutricional dels 266 esmorzars.

Els resultats obtinguts a partir de les dades recollides van ser la presència de **128 esmorzars de bona qualitat nutricional**, **92 de millorable qualitat nutricional** i **46 d'insuficient qualitat nutricional**. És per això que els percentatges han estat el 48% de bona qualitat, el 35% de millorable qualitat i finalment, el 17% d'insuficient qualitat.

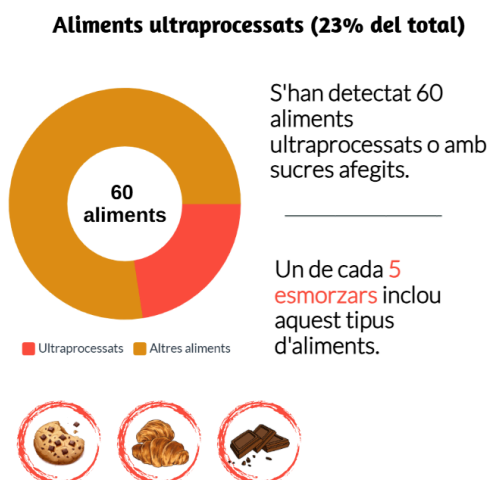
A partir d'aquest gràfic i tenint en compte la presència dels aliments essencials per un esmorzar de bona qualitat nutricional, s'ha fet un diagrama de barres per observar el percentatge de cadascun dels aliments en aquests esmorzars.



Gràfic 2. *Quantitat dels aliments indispensables per a un esmorzar de bona qualitat nutricional.*

A partir de l'estudi dels aliments necessaris i essencials en un esmorzar saludable, s'observa que el grup alimentari més consumit és la **fruita**, que representa aproximadament un percentatge del **50,6%**. Això indica que la gran part dels esmorzars inclouen fruita, sent positiu pel valor nutricional, ja que aquesta aporta minerals, fibra i vitamines. En segon lloc, es troba el consum de **proteïna**, amb un percentatge del **24,7%** del total, en forma d'embotits o aliments similars. Després es troba el **pa** amb un **17,5%** dels aliments consumits. D'altra banda, els **fruits secs** i els **làctics** són els grups alimentaris menys presents, amb un **4%** i un **3,2%** respectivament.

Un cop analitzada la quantitat d'aliments essencials per un bon esmorzar, s'ha estudiat la quantitat d'aliments ultraprocessats i amb sucres afegits.



Gràfic 3. *Percentatge i quantitat d'aliments ultraprocessats del total.*

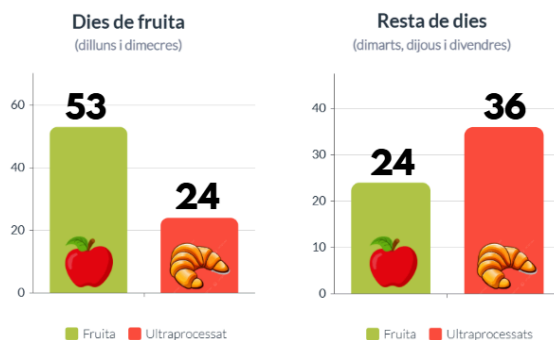
Durant l'anàlisi dels registres s'han trobat aproximadament **60 aliments ultraprocessats** o amb sucres afegits. A tenir en compte les galetes, la xocolata, la brioixeria i els productes amb crema de cacau. Això indica una alta presència notable i freqüent d'aquests aliments i seria recomanable reduir el seu consum i prioritzar els aliments més saludables com la fruita, els fruits secs o els làctics naturals.

Aproximadament el **23%** dels aliments consumits pels infants són **ultraprocessats** o amb sucres afegits, això indica que menys de la meitat dels esmorzars inclouen aquests productes. Un de cada cinc esmorzars inclou aquest tipus d'aliments.

Encara que el consum de fruita és elevat i positiu, seria recomanable la reducció quantitativa dels aliments ultraprocessats o amb sucres afegits i d'aquesta manera consumir aliments saludables, com els fruits secs o els làctics, per així, aconseguir una alimentació equilibrada.

Finalment, s'ha diferenciat la ingesta de fruita present durant el "Dia de la fruita" i la resta de dies i quin és l'impacte.

Impacte del "Dia de la fruita" (dilluns i dimecres)



Gràfic 4. Quantitat de fruita consumida els dilluns i dimecres "dia de la fruita" i la resta de dies.

El gràfic mostra que els dies de fruita "**dia de la fruita**", dilluns i dimecres, s'han consumit **53 peces de fruita**, una quantitat notablement major que els **24 aliments ultraprocessats** consumits els mateixos dos dies.

En canvi, la **resta de dies de la setmana**, s'han consumit **36 aliments ultraprocessats**. Això ens indica que els dies que l'escola no demana la peça de fruita per l'esmorzar, els nens i nenes ingereixen aquesta gran quantitat d'aliments amb sucres afegits.

D'aquesta manera, el dia de la fruita és un bon projecte educatiu per millorar els hàbits alimentaris i reduir la ingesta d'aliments ultraprocessats i amb sucres afegits durant l'esmorzar escolar.

No obstant això, la ingesta d'aliments ultraprocessats continuen sent el grup més consumit pels infants.

Els resultats obtinguts tenen coherència amb les dades aportades per diversos autors com l'estudi FoodLab de la Universitat Oberta de Catalunya (2024), que indica que la presència de la fruita en els berenars de les famílies catalanes és un 14% amb comparació la ingesta d'aliments ultraprocessats com la brioixeria amb un 24%. En el present estudi, s'ha detectat que un de cada cinc esmorzars conté aliments ultraprocessats, una xifra que, encara que no sigui majoritària respecte d'altres percentatges, resulta significativa si tenim en compte l'edat dels infants que estan en plena formació d'hàbits i desenvolupament de l'organisme.

D'altra banda, la presència de la fruita que representa el 50,6% dels aliments dels esmorzars considerats de bona qualitat nutricional, podria donar-se a causa de la iniciativa "el dia de la fruita" implementada pel centre educatiu. Tal com exposa Castillo Chila et al. (2025), aquesta dada indica la necessitat de les intervencions educatives sostingudes en el temps per promoure hàbits saludables i canvis en la conducta dels infants.

Finalment, si es té en compte el 17% d'esmorzars d'insuficient qualitat nutricional i el 35% de qualitat nutricional millorable, el marge de millora és notable, perquè el total amb un 52% supera el 48% d'esmorzars de bona qualitat nutricional. D'aquesta manera, el resultat reforça la idea de la hipòtesi inicial i justifica la necessitat de la proposta educativa per promoure l'alimentació saludable a Educació Infantil, dissenyada en el present treball.

5.2 INTERPRETACIÓ DE L'ENTREVISTA A LA TUTORA DEL GRUP

A partir de les respostes obtingudes s'han identificat diverses categories d'anàlisi:

Categoria	Informació
Tipus d'aliments i qualitat nutricional	<p>La tutora descriu que la major part dels esmorzars dels infants es basen en la fruita fresca i els entrepans, encara que reconeix la presència d'aliments ultraprocessats com la brioixeria industrial. Segons la percepció de la tutora que estima un 80% de qualitat acceptable, és coherent amb les dades obtingudes si es considera les categories de bona qualitat (48%) i de qualitat millorable (35%) sumen el total de 83% d'esmorzars que no inclouen aliments ultraprocessats.</p> <p>La tutora esmenta que l'esmorzar està compost per fruita fresca i el pa de barra. La resta d'esmorzars (20%) correspon al pa de</p>

	<p>motlle, magdalenes, galetes, dònuts o xocolata.</p> <p>La percepció de la tutora reforça les dades obtingudes a l'anàlisi de la taula de registre dels esmorzars, en què el 48% dels esmorzars és de bona qualitat nutricional, el 35% de qualitat millorable i el 17% d'insuficient qualitat.</p>
Consum de fruita	<p>La tutora destaca que el consum de fruita és freqüent entre els infants del grup i en alguns casos els dies que no s'implementa la iniciativa "el dia de la fruita" els infants porten fruita per esmorzar. La idea reforça les dades obtingudes en què el 50,6% és el grup alimentari més consumit (fruita). Com a peces de fruita més consumides trobem la poma, les maduixes i el plàtan.</p>
Influència social i paper de l'escola	<p>La tutora dona importància a l'entorn escolar com l'espai clau per millorar els hàbits saludables i alimentaris dels infants. Destaca el moment d'esmorzar tots junts a l'aula i mantenir una conversa sobre els aliments que s'han esmorzat, els que són saludables i els que no. D'aquesta manera el missatge arriba a les famílies de manera directa o indirecta.</p>
Paper i relació amb les famílies	<p>Segons la tutora la família és la font principal de la transmissió dels hàbits saludables i alimentaris, perquè els infants aprenen per imitació i els familiars són el model més important per a l'infant. Encara que es facin moltes propostes educatives, la tutora menciona que hi ha famílies que encara no són conscients de l'impacte negatiu que ocasiona el sucre o els aliments ultraprocessats en els seus fills.</p> <p>La professional considera necessari, les orientacions clares i visuals per a les famílies, implicar els nens i les nenes en la preparació dels esmorzars que fan a casa i crear un espai segur i tranquil durant aquest àpat.</p> <p>També destaca sobre la necessitat de dur a terme projectes sobre l'alimentació, l'educació emocional i el propi cos.</p>

Taula 5. Resum de l'entrevista a la tutora del grup.

En resum, la visió de la tutora del grup confirma el registre d'esmorzars observat a la taula de registre i complementa l'anàlisi quantitativa de manera professional i qualitativa. La professional està d'acord

amb la necessitat d'actuar des d'edats primerenques i conscienciar les famílies i els infants per promoure hàbits saludables, com també, percep una realitat similar a la detectada durant l'observació en relació amb els aliments consumits per esmorzar a l'escola.

5.3 RESULTATS DE L'ENTREVISTA A LA NUTRICIONISTA

Amb l'objectiu de detallar i complementar l'anàlisi dels esmorzars d'una escola pública de la comarca del Baix Penedès, s'ha dut a terme una entrevista a una professional de la nutrició, que aporta una visió experta i enfocada en la qualitat nutricional dels hàbits alimentaris, els aliments i les estratègies educatives necessàries per a la seva millora.

En primer lloc, l'anàlisi coincideix amb les recomanacions per part de la nutricionista, destacant que no existeixen aliments pròpiament "bons o dolents", sinó que la qualitat d'una dieta depèn de la quantitat, el grau de processament i de la freqüència dels aliments. Aquest plantejament és rellevant en relació amb el consum habitual dels embotits i altres productes d'origen animal destacats en els esmorzars analitzats. Segons la professional, aquest tipus d'aliments poden formar part de la dieta, però, sense un consum excessiu i es prioritzin opcions de qualitat.

En segon lloc, la nutricionista posa d'èmfasi basar l'alimentació en aliments naturals i frescos, com és la fruita, les verdures, les proteïnes i els cereals integrals. D'aquesta manera destaca que l'esmorzar de qualitat i nutritiu per a l'infant ha d'incloure, un aliment ric en hidrats de carboni (pa integral), proteïna, fibra, vitamines i minerals, a través de la verdura o la fruita. També recomana incorporar en la dieta els greixos saludables (alvocat) o altres opcions. La nutricionista, però, ens recomana que els productes ultraprocessats, no haurien de formar part de l'alimentació quotidiana, sinó ocasionalment.

Un aspecte important i que la nutricionista explica és la importància de saber interpretar l'etiquetatge nutricional dels aliments que comprem. La professional recomana prioritzar productes amb un etiquetatge curt, on el primer ingredient tingui coherència amb l'aliment natural que es consumirà. També detalla la necessitat de controlar els sucres afegits, la sal o els additius perquè disminueixen la naturalesa i qualitat de l'aliment a consumir. No obstant això, la professional adverteix de no obsessionar-se amb l'etiquetatge dels productes i fer-ho amb consciència.

D'altra banda, i segons la visió de la nutricionista, es valora de manera positiva la iniciativa del "dia de la fruita" els dilluns i dimecres, fet que crea un augment notable en el consum de fruita i redueix de manera temporal la ingesta d'aliments amb un excés de sucre o ultraprocessats. La professional indica que el consum de fruita ha de ser d'entre dues a tres peces diàries, fet que aporta als infants vitamines, minerals, antioxidants i fibra per al desenvolupament dels nens i les nenes. A partir d'aquesta informació, l'entrevista amb la nutricionista ens fa pensar de manera crítica en la necessitat per part

dels infants i els centres escolars, de rebre una bona educació de qualitat en relació amb els hàbits alimentaris, per assolir una bona educació alimentària.

També es menciona la necessitat del paper de les famílies en l'adquisició dels hàbits alimentaris saludables. Els infants aprenen per imitació i model dels adults, és per això que, es recomana promoure hàbits saludables des de casa i evitar l'oferta d'aliments amb sucres afegits o que puguin disminuir la gana dels àpats principals. D'aquesta manera, es detalla la importància d'adaptar la quantitat dels aliments a les necessitats dels infants, evitant l'excés o el dèficit.

Tant els resultats de l'anàlisi i l'entrevista amb la nutricionista, aquests coincideixen en una visió rellevant: la necessitat d'una educació alimentària i d'hàbits alimentaris de qualitat de manera transversal i continuada, que incideixi en els infants, l'escola i les famílies. A més, també incideix en el paper indispensable dels adults com a referent ideal per als infants, un aspecte que es reflecteix en els diversos tipus d'esmorzars observats.

Des d'una perspectiva crítica, les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (2020), les de l'OMS (2024) i les recomanacions de la nutricionista coincideixen. Aquesta triangulació destaca la necessitat de prioritzar aliments frescos i rics en nutrients i la mínima ingesta d'aliments processats. La coincidència valida el marc teòric del treball, en canvi, s'ha de ser conscient sobre les recomanacions i com aquestes es veuen reflectides en el context real, si es tenen en compte els factors socioeconòmics i culturals que condicionen les decisions alimentàries, tal com descriuen Darmon i Drewnowski (2008).

És per això que existeix una notable contradicció entre el que es considera òptim nutricionalment i el nivell d'adquisició alimentària que tenen les famílies i que oferiran als seus infants. Aquest punt contradictori és el que justifica l'enfocament doble del present treball: oferir bones pràctiques educatives alimentàries als infants a través de la situació d'aprenentatge i oferir una varietat d'esmorzars en carmanyola per a les famílies, a través d'un vídeo informatiu.

6. PROPOSTA DE MILLORA.

Un cop realitzada l'entrevista a la tutora del grup-classe s'han elaborat dues propostes de millora per la classe del grup d'I5 i per a les famílies i l'escola.

En primer lloc, s'ha creat la situació d'aprenentatge "Les dents" amb connexió amb la proposta per al TFG:

- *Promoció de l'alimentació saludable a Educació Infantil a través de la situació d'aprenentatge "Les dents".*

La situació d'aprenentatge "Les dents" ha estat concebuda no només per treballar la cura i el coneixement de les dents, sinó també, com un espai estratègic per aplicar la proposta de millora del present TFG sobre l'alimentació saludable.

És per això que des del moment del disseny, les activitats de la situació inclouen continguts que relacionen la salut de les dents amb l'alimentació saludable i equilibrada. D'aquesta manera els nens i nenes poden establir connexions directes entre els aliments que ingereixen i la cura de les mateixes dents.

Les activitats desenvolupades en la situació d'aprenentatge estan pensades perquè els infants puguin identificar quins són els aliments amb excés de sucre i quins són els de qualitat bona, comprendre com els aliments afecten les dents i a la salut en general i fomentar els hàbits de vida saludables i els hàbits alimentaris saludables.

D'aquesta manera, la situació d'aprenentatge "Les dents" integra la creació del racó de l'alimentació saludable junt amb el de les dents a l'aula, que constitueix la proposta de millora del TFG. Així doncs, la situació d'aprenentatge està pensada com a estratègia pedagògica que combina elements i activitats sobre la salut bucodental i de l'alimentació saludable.

La proposta selecciona exclusivament les activitats que fomenten i fan treballar els bons hàbits alimentaris, sent aquest, el nucli del TFG.

L'**objectiu general** de la proposta és:

- *Promoure hàbits alimentaris saludables en els nens i nenes d'15 a partir d'activitats pràctiques dins la situació d'aprenentatge "Les dents".*

La Situació d'Aprenentatge comprèn un total de 13 sessions distribuïdes entre octubre i novembre de 2025. Atès que el treball se centra en la importància de l'alimentació saludable i l'adquisició de l'hàbit durant l'etapa d'Educació Infantil, en aquest apartat es recullen de manera exclusiva les activitats que tenen relació directa amb l'alimentació i els hàbits alimentaris. Com també, a l'annex (vegeu annex...) es recullen les activitats exclusives relacionades amb l'alimentació.

La **primera activitat** és un conte, de creació pròpia, "**Les dents del Sr. Pérez**" que tracta sobre la importància d'una bona alimentació i un bon raspallat de les dents per mantenir-les netes i sanes.

A partir del conte, els infants de manera conjunta i amb ajuda de l'adult crearan una conversa per saber si han entès el principal missatge o no.

Posterior a la conversa, de manera individual, l'infant ha de dibuixar el que més li ha agradat del conte i amb ajuda de l'adult, escriurà el seu significat.

Els **objectius** de l'activitat són:

- Identificar la relació entre l'alimentació i la salut bucodental
- Participar en la conversa posterior
- Entendre el principal missatge del conte
- Dibuixar a un dels personatges del conte

Els **materials** de l'activitat són:

- Conte de creació pròpia
- Full en blanc, llapis i colors de fusta

La **durada** de l'activitat és: 1 hora

L'avaluació de l'activitat: Taula d'observació de creació pròpia amb cadascun dels indicadors i una petita observació.

En aquest enllaç es pot visionar el conte:

https://www.canva.com/design/DAG4G1OJ7II/zyij5v2b2SYe2Ma5otb9kg/edit?utm_content=DAG4G1OJ7II&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

La **segona activitat**, ha estat l'elaboració d'un esmorzar de carmanyola “**el meu esmorzar saludable**”, de manera individual, en què cada infant ha de crear el seu esmorzar saludable a partir de dibuixos de menjar trucat, que han de trencar i enganxar al full on hi ha dibuixada la carmanyola. Un cop fet explicaran l'elecció d'aquests aliments i jo els escriuré a sota la seva explicació.

Els **objectius** de l'activitat són:

- Seleccionar aliments saludables i variats
- Incloure aliments de diferents grups alimentaris
- Evitar aliments amb excés de sucre
- Argumentar oralment el perquè de la seva tria

Els **materials** de l'activitat són:

- Full amb el dibuix d'una carmanyola
- Pega de barra
- Full amb dibuixos d'aliments troquelats

La **durada** de l'activitat és: 25 minuts

L'avaluació de l'activitat: Taula d'observació de creació pròpia amb cadascun dels indicadors i una petita observació.

En aquest enllaç es pot visionar el material:

<https://canva.link/rnww0vpbli0ziu>

La **tercera activitat**, és una taula preparada “**què he menjat per esmorzar avui**” prèviament per mi on cada nen i nena haurà de pintar el requadre del dia que és, amb el color que indiqui el menjar que han esmorzat aquell dia. Cada divendres podrem mirar quin és l'aliment que més ha aparegut durant els cinc dies, a l'esmorzar dels nens i nenes de la classe. El material (taula) està plastificat, de manera que, cada setmana podem reutilitzar-la.

Els **objectius** de l'activitat són:

- Entendre la consigna de pintar segons el color dels aliments
- Registrar diàriament el que menja
- Mostrar coherència entre allò que pinta i l'aliment que menja
- Reflexionar sobre la varietat d'aliments consumits

Els **materials** de l'activitat són:

- Full DIN A3, retoladors

La **durada** de l'activitat és: 10 minuts

L'**avaluació** de l'activitat: Taula d'observació de creació pròpia amb cadascun dels indicadors i una petita observació.

En aquest enllaç es pot visionar el material:

<https://canva.link/rci1flp069lokb7>

La **quarta activitat** és una **fitxa** on surten personatges menjant tres aliments, dos d'ells són saludables i un d'ells no ho és. Els nens i nenes han de pintar els personatges que estan menjant algun aliment saludable. L'activitat treballa la capacitat de discriminació d'aliments i promou la reflexió crítica sobre els aliments que els infants consumeixen.

Els **objectius** de l'activitat són:

- Pintar el personatge que menja un aliment saludable
- Entendre la relació entre alimentació saludable i benestar global del cos

Els **materials** de l'activitat són:

- Full amb dibuixos de tres infants amb aliments
- Colors fusta

La **durada** de l'activitat és: 10 minuts

L'**avaluació** de l'activitat: Fitxa d'activitat.

En aquest enllaç es pot visionar el material:

<https://canva.link/bj35xj0hvup081w>

La **cinquena activitat** està pensada per fer-la en gran grup i és anomenada com “**què podem menjar a vegades i sempre**”, amb una cartolina DIN-A3 i plastificada. Els nens i nenes han de classificar els aliments, també plastificats, en si es poden menjar a vegades i sempre. Cada nen i nena ha d'enganxar un aliment i explicar el perquè de la seva elecció.

Els **objectius** de l'activitat són:

- Escoltar amb atenció les decisions dels companys
- Participar activament en la classificació
- Reconèixer aliments amb majors nutrients saludables
- Argumentar la seva classificació

Els **materials** de l'activitat són:

- Full DIN A3 plastificat
- Aliments plastificats

La **durada** de l'activitat és: 20 minuts

L'**avaluació** de l'activitat: Taula d'observació de creació pròpia amb cadascun dels indicadors i una petita observació.

En aquest enllaç es pot visionar el material:

<https://canva.link/7te7ffxmroibe>

La **sisena activitat**, pensada per fer-la en gran grup també i anomenada “**què necessitem per tenir energia**” els nens i nenes han de pensar un berenar saludable i enganxaran els aliments que han escollit a una carmanyola. Un cop fet el berenar, hauran d'escollir de diverses accions, quines són les cinc que ens mantenen amb energia durant el dia.

Els **objectius** de l'activitat són:

- Participar cooperativament en l'elaboració de l'esmorzar
- Conèixer la importància d'un esmorzar complet
- Identificar cinc accions que mantenen l'energia durant el dia
- Expressar idees en la conversa posterior

Els **materials** de l'activitat són:

- Full DIN A3 plastificat
- Aliments i accions diàries plastificades

La **durada** de l'activitat és: 20 minuts

L'avaluació de l'activitat: Taula d'observació de creació pròpia amb cadascun dels indicadors i una petita observació.

En aquest enllaç es pot visionar el material:

<https://canva.link/7tte7ffxmroibe>

La **sèptima i última activitat**, a través del pensament computacional, els nens i nenes han de fer arribar el robot “**Tiny**” a l'aliment saludable del panell. Un cop ha arribat el robot, l'infant que l'ha programat, ha de dir alguna característica de l'aliment i perquè és saludable.

Els **objectius** de l'activitat són:

- Entendre l'acció de cada botó del robot per programar-lo
- Planificar trajectòries correctes per arribar a l'aliment
- Argumentar oralment alguna característica de l'aliment
- Participar de manera activa
- Ajudar els companys

Els **materials** de l'activitat són:

- Robot “Tiny”
- Panell plastificat

La **durada** de l'activitat és: 1 hora

L'avaluació de l'activitat: Taula d'observació de creació pròpia amb cadascun dels indicadors i una petita observació.

En segon lloc, s'ha elaborat un **vídeo model de carmanyola saludable**, amb l'objectiu d'oferir a les famílies una guia visual, atractiva i pràctica, per a preparar esmorzars equilibrats, nutritius i saludables i promoure així, hàbits alimentaris saludables.

El vídeo ha estat creat amb eines digitals i inclou els següents aspectes:

- Presentació de cinc exemples d'esmorzars saludables i nutritius segons les recomanacions de la nutricionista i l'Agència de Salut Pública de Catalunya (2020).

- Explicació dels grups alimentaris que ha d'incloure un esmorzar escolar: proteïna, fibra, vitamines, greixos saludables i farinacis integrals.
- Indicacions sobre els aliments que s'han d'evitar durant l'àpat (brioixeria, sucres afegits, embotits de baixa qualitat) i quins són els que es poden oferir de manera esporàdica.



Il·lustració 5. Portada de creació pròpia del vídeo.

En aquest enllaç es pot visionar el vídeo:

<https://canva.link/fxzq255g6hm0ykl>

6.1 VALORACIÓ DE L'IMPACTE DE LES ACTIVITATS

Una vegada duta a terme la Situació d'Aprenentatge "Les dents" que integra activitats d'alimentació saludable, es va fer una observació comparativa entre les accions fetes pels infants a l'inici del període de les activitats i les accions registrades les darreres setmanes, coincidint també amb la qualitat nutricional dels esmorzars d'alguns infants.

Des del punt de vista qualitatiu, es va observar un canvi en la consciència i comportament de la gran majoria dels infants del grup, respecte de la importància d'una alimentació saludable i els esmorzars a l'aula. Durant les activitats la gran part dels nens i les nenes participaven de manera activa i durant les converses posteriors, especialment a l'activitat "Què podem menjar a vegades i sempre" diversos infants van verbalitzar comentaris molt interessants en relació amb la importància d'ingerir aliments saludables per créixer forts i sans, com també comentaris sobre els esmorzars que havien portat aquell mateix dia.

Des del punt de vista quantitatiu i qualitatiu, les dades registrades a la taula de registre i observació dels esmorzars, no mostren una millora respecte de la qualitat nutricional dels esmorzars o la quantitat d'aliments de qualitat nutricional bona que hauria d'ingerir un infant. Segons Castillo Chila et al. (2025), els canvis en la conducta alimentària dels infants requereix una intervenció sostinguda en el temps i en relació entre l'escola i la família.

Aquesta situació no invalida la proposta, sinó que les activitats han estat la llavor per fer créixer la consciència dels infants de manera progressiva. A partir del vídeo per a les famílies, la segona proposta, la llavor que farà créixer la consciència dels nens i les nenes podrà traduir-se en canvis reals en els esmorzars de les carmanyoles, sent el complement indispensable per assolir-se.

7. CONCLUSIONS

7.1 CONCLUSIONS DE LES ANÀLISIS

Tal com es detalla al marc teòric, quan els infants adquireixen uns hàbits de vida saludables, el seu desenvolupament integral, millora. És per això que, per finalitzar la investigació, les conclusions se centren en la hipòtesi del present estudi i els objectius redactats a l'inici d'aquest.

7.1.1 Conclusions de la hipòtesi de l'estudi

A partir de tota la informació detallada en els punts anteriors i partir dels resultats que s'han obtingut i analitzat, la **hipòtesi inicial** queda **confirmada**.

Els resultats mostren que el 48% dels esmorzars són de bona qualitat nutricional, el 35% de qualitat nutricional millorable i el 17% de qualitat insuficient. Això indica que, **tot i que la bona qualitat predomina, existeix un percentatge significatiu d'esmorzars que poden millorar**.

En primer lloc, cal entendre el **perquè** d'aquesta distribució i el **per a què** de la intervenció educativa és el més rellevant. Les dades analitzades han donat un resultat que no s'expliquen tan sols per la manca de coneixement de l'alimentació i la qualitat nutricional per part de les famílies, sinó que, com bé ha esmentat la tutora del grup, moltes famílies "cada vegada són més conscients" però les accions i dinàmiques quotidianes i el gran aparador d'aliments ultraprocessats i més accessibles econòmicament, condicionen les decisions alimentàries d'aquestes famílies.

Pel que fa a l'anàlisi del "dia de la fruita" (dilluns i dimecres), hi ha un augment significatiu del consum de fruita amb 53 peces consumides, ocasionant una disminució dels aliments ultraprocessats a 24 peces en aquests dies, en comparació a les 36 peces consumides la resta dels dies. Aquest efecte, però, es limita als dies en què s'aplica la mesura i no es manté al llarg de la setmana.

Per tant, a partir dels resultats obtinguts, la iniciativa del "dia de la fruita" és una molt bona estratègia per part de l'escola per fomentar, en els nens i nenes, hàbits alimentaris saludables i reduir també, el consum d'aliments ultraprocessats o amb excés de sucre afegit durant l'esmorzar escolar. No obstant això, s'haurien d'acompanyar de noves mesures educatives per assolir i reforçar canvis sostinguts en el temps en relació amb l'alimentació infantil.

En segon lloc, i en relació amb els objectius plantejats, el present estudi presenta un objectiu general amb sis d'específics. En relació amb l'objectiu general que és "Analitzar els hàbits alimentaris dels nens i nenes d'15 d'una escola pública del Baix Penedès i dissenyar una proposta educativa per promoure l'alimentació saludable a Educació Infantil" aquest s'ha assolit de manera satisfactòria tot i tenir limitacions associades a l'estudi de cas, com és el cas del present treball.

El **primer objectiu específic** relatiu al registre dels esmorzars dels infants, mitjançant una taula d'observació i el **segon objectiu específic** relacionat amb l'anàlisi de la qualitat nutricional dels esmorzars s'han complert perquè han permès quantificar i caracteritzar els hàbits alimentaris observats dels infants.

El **tercer objectiu específic** relacionat amb analitzar la percepció de la tutora del grup i el **quart objectiu específic** que es basa en sistematitzar les recomanacions de la nutricionista, s'han complert amb èxit gràcies a les entrevistes semiestructurades a la tutora del grup i la nutricionista que han aportat perspectives i que han enriquit l'anàlisi qualitativa.

El **cinquè objectiu específic** basat en promoure hàbits saludables i el **sisè objectiu específic** relatiu a dissenyar un vídeo informatiu dirigit a les famílies i l'escola, s'han complert a partir de l'elaboració i posada en pràctica de la situació d'aprenentatge com a proposta de millora i el vídeo per a les famílies i l'escola amb una varietat d'esmorzars que ofereixen respostes contextualitzades a les necessitats actuals i de l'estudi.

Així doncs, la millora dels hàbits alimentaris en els infants, no depèn de les accions educatives puntuals, sinó del treball global i sostingut en el temps, compartit entre els diversos agents compromesos en l'educació dels infants. Les dades també confirmen les tendències documentades per articles científics sobre l'alimentació infantil a Catalunya. D'altra banda, també mostren que les iniciatives com "el dia de la fruita" tenen un impacte positiu en els infants i en l'adquisició d'hàbits saludables, però aquest és limitat en el temps. Finalment, la millora dels hàbits alimentaris no és únicament responsabilitat d'un únic agent educatiu, sinó que requereix la implicació de la família com a agent responsable d'aquest procés educatiu.

7.2 CONCLUSIONS PERSONALS

La realització del present treball m'ha ajudat a entendre millor i de manera significativa la importància de promoure hàbits saludables en l'etapa d'Educació Infantil. D'altra banda, m'ha permès detectar quin és el paper que juga l'escola i la família perquè l'infant pugui adquirir aquest hàbit de vida saludable. En l'àmbit personal, l'estudi present m'ha permès prendre consciència de la importància de l'educació alimentària des d'una perspectiva d'observació i pràctica a l'aula d'Educació Infantil.

Una de les conclusions principals que extrec del treball, ha estat que, encara que existeixen moltes iniciatives educatives per conscienciar els infants sobre la importància d'uns bons hàbits de vida saludables, en aquest cas, l'hàbit de l'alimentació saludable, molts infants continuen ingerint aliments ultraprocesats o amb excés de sucre de manera continuada. A partir d'aquesta situació, considero necessari conscienciar mitjançant propostes educatives, els infants, els centres educatius i sobretot les famílies, d'assolir uns bons hàbits de vida i d'alimentació saludables.

Aquest estudi m'ha permès reflexionar sobre la realitat alimentària actual, en què, es veu influenciada per molts factors socials, com és l'econòmic, culturals o religiosos i que permeten o no als infants assolir aquests hàbits. D'altra banda, també m'ha permès reflexionar sobre el modelatge de l'adult en els infants i és que, a partir de la imitació l'infant aprèn, és per això que un adult amb bons hàbits alimentaris i saludables, serà el reflex d'un infant amb bons hàbits alimentaris i saludables.

7.2.1 Limitacions de l'estudi

Pel que fa a les limitacions de l'estudi, en primer lloc, cal tenir en compte que la mostra analitzada és reduïda i se centra en el grup concret d'infants d'I5 d'una escola pública del Baix Penedès. Aquest fet dificulta que els resultats no es puguin generalitzar a altres centres o contextos educatius. A més la recollida de dades ha estat basada en un registre diari i observacions diàries dels esmorzars i dues entrevistes a professionals de l'educació i la nutrició. Encara que la informació ha estat útil per poder analitzar i aconseguir resultats, hauria estat interessant incorporar el punt de vista de les famílies mitjançant una entrevista o qüestionari a aquestes.

En segon lloc, el període de temps per l'observació i el registre diari ha estat limitat al temps de pràctiques a l'escola, és per això que els resultats han estat a partir d'aquest temps, fet que no pot reflectir els hàbits reals dels infants, ja que aquests poden variar segons les situacions o els factors externs.

D'altra banda, reconèixer la limitació contextualitza del punt (4.2.1 Consideració metodològica específica: la peça de fruita sola com a esmorzar de bona qualitat nutricional) de manera honesta la metodologia, no la invalida. Si hagués aplicat el criteri estricte dels dos grups d'aliments, el percentatge d'aliments de bona qualitat nutricional, hauria estat inferior i el de qualitat nutricional millorable hauria augmentat de manera proporcional. En qualsevol cas, la hipòtesi no es modifica, existeix un percentatge d'esmorzars que poden millorar i la proposta educativa dirigida als infants i les famílies és necessària i convenient.

Malgrat les limitacions, considero que el present treball ha permès identificar, en el context analitzat, l'existència d'una necessitat d'intervenció educativa alimentària i que les propostes dissenyades constitueixen les bases per a consolidar, en el temps, aquests aprenentatges en els infants. Per a futures investigacions, es recomanaria ampliar la mostra a diversos centres de la zona, incorporar la perspectiva familiar mitjançant entrevistes o qüestionaris i fer un seguiment que valori la influència de les intervencions al llarg del temps.

8. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

Agència de Salut Pública de Catalunya. (2019). *Pequeños cambios para comer mejor*. Generalitat de Catalunya, Departament de Salut.

https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/3695/petits_canvis_menjar_millor_2018_cas.pdf

Agència de Salut Pública de Catalunya. (2020). *L'alimentació saludable en l'etapa escolar: guia per a famílies i escoles*. Generalitat de Catalunya, Departament de Salut.

https://www.bdv.cat/sites/default/files/common/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf

Agència de Salut Pública de Catalunya. (2022). *L'alimentació saludable en la primera infància*. Generalitat de Catalunya.

<https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio/alimentacio-saludable/primera-infancia/index.html>

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2024). *Estudio ALADINO 2023: Estudio sobre la alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España 2023*. Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/aladino_2023.htm

Academia Española de Nutrición y Dietética. (2023, 20 de junio). *Diferencia entre alimentación y nutrición: no, no son lo mismo*.

<https://www.academianutricionydietetica.org/dietas/diferencia-alimentacion-nutricion/>

Caballero Gatell, S. (2024). *L'efecte dels hàbits saludables en infants a les aules del Baix Penedès* [Treball de Fi de Grau, Universitat Rovira i Virgili]. Repositori institucional URV.

<https://hdl.handle.net/20.500.11797/TFG7448>

Castillo Chila, M. A., Cochea Perero, T. J., Ortega Panchana, G. B., Posligua Ortiz, A. N., Ramírez Tomalá, K. M., Soriano Soriano, A. L., & Peñafiel Villarreal, R. E. (2025). Promoción de hábitos de vida saludable y estrategias de salud infantil. *Revista Científica Multidisciplinaria Ogma*, 4(3), 139–153.

<https://revistaogma.com/index.php/home/article/view/137>

Darmon, N., & Drewnowski, A. (2008). Does social class predict diet quality? *The American Journal of Clinical Nutrition*, 87(5), 1107–1117.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18469226/>

Decret 21/2023, de 7 de febrer, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació infantil. *Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya*, núm 8851.

<https://portaljuridic.gencat.cat/eli/es-ct/d/2023/02/07/21>

Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162–167.

[https://doi.org/10.1016/S2007-5057\(13\)72706-6](https://doi.org/10.1016/S2007-5057(13)72706-6)

Espanya. Reial decret 315/2025, de 15 d'abril, pel qual s'estableixen normes de desenvolupament de la Llei 17/2011, de 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició, per al foment d'una alimentació saludable i sostenible en centres educatius. *Butlletí Oficial de l'Estat*, núm. 92, de 16 d'abril de 2025.

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2025-7659>

Ferrerres Giménez, I., Pueyo Alamán, M. G., & Alonso Osorio, M. J. (2022). Review and update of the importance of micronutrients in pediatric age: A holistic view. *Nutrición Hospitalaria*, 39(Spec. No. 3), 21–25.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36039995>

Folgueiras Bertomeu, P. (2016). *La entrevista* [Document de treball]. Universitat de Barcelona.

<https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/99003>

Herrera-Ramos, E., Tomaino, L., Gómez, S. F., Wörnberg, J., Sánchez-Villegas, A., Ribas-Barba, L., Osés, M., González-Gross, M., Gusi, N., Aznar, S., Marín-Cascales, E., González-Valeiro, M. Á., Terrados, N., Tur, J. A., Labayen, I., Segú, M., Fitó, M., Homs, C., Benavente-Marín, J. C., Zapico, A. G., Alcaraz-Ramón, P. E., Sánchez-Gómez, J., Jiménez-Zazo, F., Sevilla-Sánchez, M., Bouzas, C., Pulgar-Muñoz, S., Sistac-Sorigué, C., Schröder, H., & Serra-Majem, L. (2023). Trends in adherence to the Mediterranean diet in Spanish children and adolescents across two decades. *Nutrients*, 15, 2348.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10223797/>

Hoyland, A., Dye, L., & Lawton, C. L. (2009). A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutrition Research Reviews*, 22(2), 220–243.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19930787/>

Huk-Wieliczuk, E., & Czeczuk, A. (2020). Hygienic and nutritional habits in dental caries prevention in 5-year-old children from Biała Podlaska. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny*, 71(2), 215–222.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32519826/>

Jurnet, A. (2025). *L'impacte del racó de la calma en el segon cicle d'educació infantil* [Treball de fi de grau, Universitat Rovira i Virgili]. Repositori URV.

<https://hdl.handle.net/20.500.11797/TFG8535>

Lawrence, M. (2024). Fundamentals of a healthy and sustainable diet. *Nutrition Journal*, 23, 150.

<https://doi.org/10.1186/s12937-024-01049-6>

Lázaro, A., & Martín, B. (2010). Alimentación del lactante sano. *En Protocolos diagnósticos-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHNP- AEP*. Asociación Española de Pediatría.

https://static.aeped.es/2_alimentacion_lactante_55403b58be.pdf

Moreno Aznar, L. A., Vidal Carou, M. C., López Sobaler, A. M., Varela Moreiras, G., & Moreno Villares, J. M. (2021). Papel del desayuno y su calidad en la salud de los niños y adolescentes en España. *Nutrición Hospitalaria*, 38(2), 396–409.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000200396

Open Food Facts. (s. d.). *Grups NOVA per al processament dels aliments*.

<https://es.openfoodfacts.org/nova>

Organización Mundial de la Salud. (2024). *Malnutrición*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

Patel, J. K., & Rouster, A. S. (2023). Requisitos y opciones de nutrición infantil. En *StatPearls* [Internet]. StatPearls Publishing.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560758/>

Ramos Chagoya, E. (2018, 1 de julio). Métodos y técnicas de investigación. *Gestiopolis*.

<https://www.gestiopolis.com/metodos-y-tecnicas-de-investigacion>

Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metz, J. D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743–760.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15883552/>

Rattan, S. I. S., & Kaur, G. (2022). Nutrition, food and diet in health and longevity: We eat what we are. *Nutrients*, 14(24), 5376.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36558535/>

Socorro Cumplido, J. L. (2022). *Anàlisi descriptiu dels hàbits alimentaris, pràctica d'activitat física i estat ponderal en infants de 3 a 8 anys de Sant Boi de Llobregat* [Treball Final de Màster, Universitat Oberta de Catalunya].

<https://openaccess.uoc.edu/server/api/core/bitstreams/5821315e-adc8-40d9-9698-f906115806af/content>

Escola Joan Perucho. (s. d.). *Projecte educatiu de centre*.

<https://agora.xtec.cat/escolajoanperucho/>

9. ANNEXOS

9.1 TAULES DE CREACIÓ PRÒPIA

9.1.1 Taula d'observació d'activitats

PROPOSTES D'AULA: Conte: "Les dents del Sr. Pérez"

Les dents	Escolta amb atenció el conte	Participa en la conversa posterior	Entén el principal missatge del conte	Dibuixa a un dels personatges del conte	Observacions
A.A	+/-	✓	✓	✓	
M.A	✓	P	✓	✓	
M.B	P	+/-	+/-	+/-	
I.F	✓	✓	✓	✓	Es mostra molt participatiu i respecta el torn de paraula en la conversa. Escriu les paraules que representa el seu dibuix amb ajuda meua i vol escriure la dels companys.
A.G	✓	✓	✓	✓	
N.I	✓	✓	✓	✓	
A.K	✓	✓	✓	✓	Es mostra participatiu en tot moment, escolta activament, participa en la conversa i escriu ell sol les paraules que representa el seu dibuix, a més de voler escriure la dels seus companys.
K.L	P	-	+/-	+/-	Li costa molt mantenir l'atenció, a més, intenta captar l'atenció dels companys fent qualsevol cosa.
D.O	P	P	✓	✓	

Y.R	+/-	P	✓	✓	
A.R	✓	✓	✓	✓	
A.R	✓	✓	✓	✓	
L.S	✓	✓	✓	✓	Es mostra molt participatiu, s'interessa i participa en la conversa a més de dibuixar i escriure les paraules, sent l'alumne més petit del grup.
L.S	+/-	P	+/-	✓	Es mostra poc participatiu i no presta molta atenció, encara això, dibuixa i intenta escriure una paraula amb molta ajuda.
D.U	✓	✓	✓	✓	

Perfecte/Sempre: ✓	Regular/Sovint: +/-	Poc: P	Molt poc/ Mai: -
---------------------------	----------------------------	---------------	-------------------------

PROPOSTES D'AULA: "El meu esmorzar saludable"

Les dents	Selecciona aliments saludables i variats	Inclou aliments de diferents grups	Evita aliments amb excés de sucre	Argumenta oralment el perquè de la seva tria	Observacions
A.A	✓	P	P	✓	
M.A	✓	P	+/-	P	
M.B	+/-	✓	P	✓	
I.F	✓	✓	✓	✓	
A.G	✓	✓	✓	✓	
N.I	✓	✓	P	✓	
A.K	✓	P	P	✓	
K.L	-	+/-	P	P	Ha intentat seguir l'activitat però, li costa concentrar-se,

					així i tot, es mostra participatiu.
D.O	-	-	P	-	Li costa molt expressar la seva elecció i la tria d'aliments és la realitat diària que l'alumne ingereix.
Y.R	-	-	-	✓	La tria d'aliments per l'activitat no mostra la realitat amb el que esmorza diàriament a l'escola. L'elecció ha sigut qüestionada per mi i la seva tutora.
A.R	✓	✓	✓	✓	
A.R	✓	✓	P	+/-	
L.S	✓	✓	✓	✓	
L.S	✓	✓	✓	P	
D.U	✓	✓	✓	✓	

Perfecte/Sempre: ✓	Regular/Sovint: +/-	Poc: P	Mai/ Molt poc: -
---------------------------	----------------------------	---------------	-------------------------

PROPOSTES D'AULA: Què necessitem per tenir energia?

Les dents	Participa cooperativament en l'elaboració de l'esmorzar	Coneix la importància d'un esmorzar complet	Identifica cinc accions que mantenen l'energia durant el dia	Expressa idees durant la conversa posterior	Observacions
A.A	✓	✓	✓	✓	
M.A	+/-	P	✓	P	
M.B	✓	+/-	P	P	
I.F	✓	✓	✓	✓	
A.G	✓	✓	✓	✓	
N.I	+/-	✓	✓	✓	

A.K	✓	✓	✓	✓	
K.L	P	P	+/-	-	
D.O	✓	P	✓	P	
Y.R	✓	✓	+/-	P	
A.R	✓	✓	✓	✓	
A.R	+/-	✓	✓	P	
L.S	✓	✓	✓	✓	
L.S	✓	✓	✓	+/-	
D.U	✓	✓	✓	✓	

Perfecte/Sempre: ✓	Regular/Sovint: +/-	Poc: P	Molt poc/ Mai: -
---------------------------	----------------------------	---------------	-------------------------

PROPOSTES D'AULA: Què podem menjar a vegades i sempre?

Les dents	Escolta amb atenció les decisions dels companys	Participa activament en la classificació	Reconeix aliments amb majors nutrients saludables	Argumenta la seva classificació	Observacions
A.A	✓	✓	+/-	✓	
M.A	+/-	P	P	P	
M.B	✓	✓	+/-	✓	
I.F	✓	✓	✓	✓	
A.G	✓	✓	✓	✓	
N.I	✓	✓	+/-	✓	
A.K	✓	✓	✓	✓	
K.L	P	✓	P	P	
D.O	P	✓	P	+/-	
Y.R	✓	✓	✓	✓	
A.R	✓	✓	✓	✓	
A.R	✓	✓	+/-	✓	

L.S	✓	✓	✓	✓	
L.S	✓	✓	✓	✓	
D.U	✓	✓	✓	✓	

Perfecte/Sempre: ✓	Regular/Sovint: +/-	Poc: P	Molt poc / Mai: -
---------------------------	----------------------------	---------------	--------------------------

PROPOSTES D'AULA: Què he menjat per esmorzar avui?

Les dents	Entén la consigna de pintar segons el color dels aliments	Registra diàriament el que menja	Mostra coherència entre allò que pinta i allò que menja	Reflexiona sobre la varietat d'aliments consumits	Observacions
A.A	✓	✓	✓	✓	
M.A	✓	✓	✓	✓	
M.B	✓	✓	+/-	P	
I.F	✓	✓	✓	✓	
A.G	✓	✓	✓	✓	
N.I	✓	✓	✓	✓	
A.K	✓	✓	✓	✓	
K.L	✓	✓	✓	P	
D.O	+/-	✓	+/-	P	
Y.R	✓	✓	✓	✓	
A.R	✓	✓	✓	✓	
A.R	✓	✓	✓	✓	
L.S	✓	✓	✓	✓	
L.S	+/-	✓	+/-	✓	Li costa expressar les paraules però, amb ajuda ho fa.
D.U	✓	✓	✓	✓	

Perfecte/Sempre: ✓	Regular/Sovint: +/-	Poc: P	Molt poc / Mai: -
---------------------------	----------------------------	---------------	--------------------------

PROPOSTES D'AULA: "El robot Panda i el robot Tiny"

Les dents	Entén l'acció de cada botó del robot per programar-lo	Planifica trajectòries correctes per arribar a l'aliment	Argumenta oralment alguna característica de l'aliment	Participa de manera activa i ajuda els companys	Observacions
A.A	+/-	+/-	✓	✓	
M.A	P	+/-	✓	✓	
M.B	+/-	+/-	✓	✓	
I.F	✓	+/-	✓	✓	
A.G	✓	+/-	✓	✓	
N.I	✓	+/-	✓	✓	
A.K	✓	+/-	✓	✓	
K.L	P	+/-	✓	✓	
D.O	P	+/-	✓	✓	
Y.R	P	+/-	✓	✓	
A.R	✓	+/-	✓	✓	
A.R	✓	+/-	✓	✓	
L.S	✓	+/-	✓	✓	
L.S	✓	+/-	✓	✓	
D.U	✓	+/-	✓	✓	

Perfecte/Sempre: ✓	Regular/Sovint: +/-	Poc: P	Molt poc / Mai: -
---------------------------	----------------------------	---------------	--------------------------

9.1.2 Taula d'observació o de registre pròpia

	03/11	04/11	05/11	06/11	07/11
A.A	Festa	Una mandarina i palitos.	Xoriço i palitos.	Una mandarina i palitos.	Galetes de xocolata amb llet i una mandarina.
M.A	Festa	FALTA.	FALTA.	Un entrepà de mortadel·la.	Dos entrepans de mortadel·la.
M.B	Festa	Dues ensaïmades.	Pa fregit amb ou i una salsa dolça.	Una poma.	Una mandarina i pa amb salsa dolça.
I.F	Festa	Un entrepà de pernil dolç.	Palitos amb formatge (la vaca que rie).	Una poma.	Una mandarina i fruits secs.
A.G	Festa	Una poma.	Fuet.	Una poma.	Fuet i palitos.
N.I	Festa	Dues mandarines i galetes de xocolata amb llet.	Crispis de xocolata amb llet.	Galetes de xocolata amb llet i un croissant.	Una mandarina i una poma.
A.K	Festa	Raïm.	Dues barretes de caramel i xocolata amb llet.	Raïm.	Raïm.
K.L	Festa	Tres galetes amb Nutella.	Fuet amb palitos.	Galetes de nutella i una mandarina.	Una poma.
D.O	Festa	Pa de llet amb pernil salat i una barreta de xocolata amb llet.	Pa de llet amb pernil salat i una barreta de xocolata amb llet.	Pa de llet amb pernil salat i una barreta de xocolata amb llet.	Pa de llet amb pernil salat i una barreta de xocolata amb llet.
Y.R	Festa	Una mandarina, un pomelo i palitos.	Un plàtan, tres galetes de xocolata i palitos.	Un pomelo, tomàquets cherry i una mandarina.	Un pomelo, palitos i galetes de xocolata amb llet.
A.R	Festa	Un plàtan.	Un entrepà de pernil dolç i Nutella amb	Una poma.	Dues mandarines.

	03/11	04/11	05/11	06/11	07/11
			palitos.		
A.R	Festa	Galetes Tosta-Rica i dues mandarines.	Un entrepà de pernil dolç.	Galetes de xocolata amb llet i dues magdalenes.	Dues mandarines.
L.S	Festa	Mig plàtan, una mandarina i galetes salades.	Maduixes, galetes integrals i un plàtan.	Una mandarina, mig plàtan i palitos.	Maduixes, una mandarina, mig plàtan i palitos.
L.S	Festa	Una poma.	Un entrepà de pernil dolç.	Una poma.	Una poma.
D.U	Festa	Un plàtan.	Un plàtan.	Una poma.	Fuet amb palitos.

	10/11	11/11	12/11	13/11	14/11
A.A	Una mandarina i un plàtan.	Una poma.	Dues mandarines i pipes de carabassa.	Un entrepà de nutella.	Un plàtan.
M.A	Dos entrepans de mortadel·la.	Una poma.	Un entrepà de mortadel·la.	Una poma.	Un entrepà de mortadel·la.
M.B	Una mandarina i un plàtan.	Un plàtan.	Un entrepà de formatge.	Galetes amb xocolata amb llet.	FALTA.
I.F	Palitos amb formatge (la vaca que rie).	Una poma i fruits secs.	Dues mandarines.	Palitos amb formatge (la vaca que rie).	Palitos amb formatge (la vaca que rie).
A.G	Una poma.	Fuet amb palitos.	Fuet.	Una poma.	Fuet.
N.I	FALTA.	FALTA.	FALTA.	FALTA.	FALTA.
A.K	Un entrepà de tonyina i formatge.	Raïm.	Palitos i formatge.	Raïm.	Un entrepà de formatge.
K.L	Una poma.	Galetes de nutella.	Una poma.	Mandarina i galetes de nutella.	Quatre galetes de xocolata blanca.

	10/11	11/11	12/11	13/11	14/11
D.O	Pa de llet amb pernil salat i una barreta de xocolata amb llet.	Pa de llet amb pernil salat i una barreta de xocolata amb llet.	Pa de llet amb pernil salat i una barreta de xocolata amb llet.	Pa de llet amb pernil salat i una barreta de xocolata amb llet.	Pa de llet amb pernil salat i una barreta de xocolata amb llet.
Y.R	Una mandarina, una poma i una pera.	Un pomelo, una mandarina i tomàquets cherry.	Un entrepà Bimbo de formatge i pernil dolç, una mandarina i tomàquets cherry.	Una mandarina, una poma i una pera.	Un entrepà Bimbo de formatge i cinc tomàquets cherry.
A.R	Un plàtan.	Una poma.	Galetes de nutella i una mandarina.	Una poma.	Un entrepà Bimbo de Nutella.
A.R	Quatre galetes Dinosaurius i tres galetes de xocolata blanca.	Dos croissants de xocolata.	Dos mandarines i palitos.	Una poma.	Un entrepà de formatge.
L.S	Quatre maduixes, una poma, una mandarina i galetes salades.	Maduixes, galetes María, una mandarina i una poma.	Una poma, palitos amb fuet i mig plàtan.	Maduixes, galetes María, una mandarina i una poma.	Mig plàtan, una poma i un entrepà de paté.
L.S	Un caqui.	Una poma.	Una poma.	Un caqui.	Maduixes.
D.U	FALTA.	FALTA.	Un plàtan.	Una poma.	Un plàtan.

	17/11	18/11	19/11	20/11	21/11
A.A	Un plàtan.	Un entrepà de pernil dolç.	FALTA.	FALTA.	FALTA.
M.A	Un entrepà de mortadella i un de llom.	Dos entrepans de mortadella.	Una mandarina.	Un entrepà de xoriç.	Dues mandarines.
M.B	Un plàtan.	Un caqui i una poma.	Galetes de xocolata amb llet.	Una poma.	Palitos i una poma.
I.F	Dues mandarines i	Un plàtan i pipes de	Un entrepà de pernil salt.	Un entrepà de xoriç.	Una poma.

	17/11	18/11	19/11	20/11	21/11
	ametlles.	carabassa.			
A.G	Una poma.	Fuet i galetes salades.	Una poma.	Fuet amb galetes salades.	Fuet amb galetes salades.
N.I	Quatre galetes Oreo i un entrepà Bimbo de Nutella.	Un entrepà de pernil dolç.	Una poma.	Una mandarina i quatre galetes de xocolata amb llet.	Una poma.
A.K	FALTA.	Un entrepà de formatge, raïm i una poma.	Cinc galetes Maria.	Cinc galetes Maria.	Raïm.
K.L	Una poma.	Palitos amb llonganissa.	Una poma.	Pa de pessic amb tres galetes de xocolata amb llet.	Una poma.
D.O	Pa de llet amb pernil salat i una barreta de xocolata amb llet.	Pa de llet amb pernil salat i una barreta de xocolata amb llet.	Pa de llet amb pernil salat i una barreta de xocolata amb llet.	Pa de llet amb pernil salat i una barreta de xocolata amb llet.	Pa de llet amb pernil salat i una barreta de xocolata amb llet.
Y.R	Un entrepà de Bimbo i mig integral de formatge i pernil dolç.	Un entrepà de Bimbo i mig integral de formatge i tomàquets cherry.	Una poma, una mandarina i tomàquets cherry amb palitos.	Dues mandarines, una poma i palitos.	Un entrepà de Bimbo amb pernil dolç i dues mandarines.
A.R	Un plàtan.	Un entrepà de Nutella.	Una poma i fruits secs.	Un plàtan.	Un entrepà de pernil dolç.
A.R	Pa amb fuet, formatge fresc i raïm.	Galetes de xocolata amb llet i pernil salat.	Magdalenes i una mandarina.	Una poma.	Dos croissants.
L.S	Fartons de xocolata, una poma i una mandarina.	Un entrepà Bimbo integral de pernil dolç, una poma i una mandarina.	Dues mandarines, galetes integrals i palitos.	Mig plàtan, galetes integrals i dues mandarines.	Fartons de xocolata, una poma i una mandarina.
L.S	Una poma.	Un entrepà de	Una	Una	Una poma.

	17/11	18/11	19/11	20/11	21/11
		pernil dolç.	pastanaga.	pastanaga.	
D.U	Una poma.	Un plàtan.	Palitos amb fuet.	Un plàtan.	Una poma.

	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
A.A	Poma i una barreta de xocolata amb llet.	Dues mandarines i pipes de carabassa.	Galetes de xocolata i una mandarina.	FALTA.	FALTA
M.A	Dos entrepans de pernil salat.	Una poma i un entrepà Bimbo de pernil dolç.	Dos entrepans de mortadel·la.	Una poma.	Un entrepà de mortadel·la.
M.B	Dues mandarines.	Un entrepà de Bimbo de mermelada.	Croissant de xocolata.	Un caqui.	Un entrepà Bimbo amb mermelada de maduixa.
I.F	Un plàtan.	Dues mandarines i ametlles.	Galetes de xocolata amb llet i una poma.	Un plàtan.	FALTA.
A.G	Una poma.	Fuet amb galetes salades	Una poma.	Una poma.	Fuet amb galetes salades.
N.I	Bimbo de nutella i una mandarina.	Una poma i fuet.	Fuet amb palitos.	Entrepà de pernil dolç.	Una mandarina i mig entrepà Bimbo de Nutella.
A.K	Raïm.	Barretes de caramel.	Raïm.	Raïm.	Dues magdalenes.
K.L	Galetes de nutella.	Una poma.	Galetes de nutella.	Una mandarina i galetes de nutella.	Una poma.
D.O	Pa de llet amb pernil salat i una barreta de xocolata amb llet.	Pa de llet amb pernil salat i una barreta de xocolata amb llet.	Pa de llet amb pernil salat i una barreta de xocolata amb llet.	Pa de llet amb pernil salat i una barreta de xocolata amb llet.	Pa de llet amb pernil salat i una barreta de xocolata amb llet.

	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
Y.R	Una poma, una pera i tres galetes integrals.	Un pomelo, dues maduixes i tomàquets cherry.	Una poma, una pera i tres galetes integrals.	Una poma, una pera i tres galetes integrals.	Un entrepà de Bimbo amb llonganissa.
A.R	Un plàtan.	Una poma.	Una poma i fruits secs.	Un entrepà de nutella.	Un entrepà de pernil dolç.
A.R	Un croissant de xocolata amb llet.	Una poma i un plàtan.	Una poma.	Dos croissants.	Galetes Dinosaurius i una poma.
L.S	Mig plàtan, un entrepà de pernil dolç i una mandarina.	Maduixes, galetes Maria i dues mandarines.	Un entrepà de Bimbo amb pernil dolç, dues mandarines i tomàquets cherry.	FALTA.	FALTA.
L.S	Una poma.	Pastanaga.	Carabassa.	Una poma.	Una poma.
D.U	Una poma.	Un plàtan.	Raïm.	Un plàtan.	Raïm.

9.2 ENTREVISTES

9.2.1 Entrevista a la tutora de l'aula

La següent entrevista té com a objectiu recollir informació sobre els hàbits d'esmorzars dels nens i nenes d'I5, d'aquesta manera, conèixer la percepció de la professora, respecte de la qualitat nutricional dels aliments que els infants porten a l'escola.

Sobre els hàbits d'esmorzars

- **Quin tipus d'esmorzars porten de manera habitual els nens i nenes per esmorzar a mig matí?**

Normalment, porten fruita o entrepans, però també hi ha qui porta brioixeria industrial de tant en tant. A l'escola no poden portar làctics com iogurts o begudes de tipus Actimel ni sobres de fruita amb tap, és línia de centre, així com els dilluns i els dimecres cal portar fruita.

- **Consideres una gran varietat d'aliments o es repeteixen molts d'aquests?**

Normalment porten el mateix

- **Consideres que els esmorzars que porten els nens i nenes, són saludables?**

Alguns sí altres no. Un 80% diria que és saludable perquè sempre porten fruita i pa de barra a l'entrepà. L'altre 20% seria el pa de motlle i la brioixeria industrial com ara magdalenes, dònuts, galetes de xocolata o barretes de xocolata.

Sobre la qualitat nutricional

- **Quins aliments creus que porten els nens i nenes per esmorzar, amb més freqüència?**

Fruita (plàtan, poma i maduixes) Entrepans de pernil dolç o formatge.

- **Creus que hi ha un gran consum de fruita?**

Bastant freqüent, fins i tot els dies que no toca fruita per normativa de centre.

- **Amb quina freqüència observes que els infants porten per esmorzar, brioixeria, galetes o productes ultraprocessats o amb gran contingut de sucres?**

Poques vegades, normalment són alumnes en concret, són una minoria i no cada dia.

En relació amb els hàbits alimentaris a l'aula

Creus que l'entorn escolar pot influir en la millora dels hàbits alimentaris dels infants?

- Sí, esmorzem tots junts, mestra inclosa i parlem de què és saludable i què no, ajuda els infants a tindre un millor criteri i enviar el missatge a les famílies.

Com reaccionen els nens i nenes davant els esmorzars a l'hora d'obrir la carmanyola durant l'esmorzar?

- Normalment bé. Estan contents (alguns sempre porten el mateix o no porten el que els agrada i es queixen).

Relació amb la família

Creus que la família és un transmissor important per conscienciar els infants de l'alimentació saludable?

- Sí, és la font principal.

Consideres que les famílies són conscients de la importància d'oferir als infants esmorzars amb aliments saludables?

- Crec que cada vegada la gent és més conscient, tot i que encara hi ha famílies que no entenen que l'excés de sucres és potencialment desfavorable per la salut futura dels seus fills.

Creus que és útil proporcionar a les famílies, propostes d'esmorzars saludables?

- Sí.

Valoració

A partir de la teva experiència com a mestra, quins canvis creus que podrien ajudar a millorar la qualitat dels esmorzars escolars?

- Des de l'experiència a l'aula d'infantil, la qualitat dels esmorzars escolars millora molt quan es treballa des de tres dimensions alhora: hàbits saludables, organització escolar i educació emocional/alimentària. Alguns canvis que acostumen a funcionar són: establir orientacions clares i visuals per a les famílies (dies de fruita escola), fruita tallada o fàcil de menjar, molts infants mengen de pressa o gairebé no mengen perquè el temps és limitat o hi ha massa estímuls (Un ambient tranquil), implicar els infants en la preparació de l'esmorzar a casa.

Consideres que és important treballar l'educació alimentària a les aules d'educació infantil?

- Sí, per fomentar hàbits saludables.

Quins recursos creus que són necessaris per a les famílies o les escoles per fomentar hàbits alimentaris saludables?

- Promoure fruita de temporada, projectes sobre aliments, treball d'emocions i alimentació, consciència del cos i la salut.

9.2.2 Entrevista a la nutricionista Laura Mas Jornet

Fins a quin punt és important l'observació de l'etiqueta nutricional dels aliments? En quins aspectes ens hauríem de fixar per saber si un producte és saludable, o en cas contrari podria millorar la seva qualitat nutricional?

- L'etiqueta nutricional d'un aliment ens aporta informació de la qualitat nutricional i del llistat d'ingredients d'aquell producte. Penso que és bo informar-nos sobre aquell producte, però sense arribar al punt d'obsessionar-se a llegir totes les etiquetes.
- Per saber si un producte és saludable el primer que hauríem de mirar és el llistat d'ingredients, cal saber que el llistat d'ingredients que té un producte va de més quantitat a menys quantitat. Poso un exemple, si anem a comprar un formatge, per tal que el formatge sigui saludable, el seu primer ingredient hauria de ser llet, seguit de ferments làctics i sal, en cas que no sigui així i porti una llarga llista d'ingredients i d'additius, no serà un aliment saludable. Per dir-ho fàcil, si comprem un producte que la seva llista d'ingredients és molt llarga i plena de E-222 (per exemple) no serà saludable. Quant a informació nutricional per 100 g, si el producte té

més d'1,25 g de sal, o 25 g de sucre o baixa quantitat de fibra, entre d'altres, tampoc serà un producte ric nutricionalment, i per conseqüència, tampoc serà saludable.

De quins nutrients i grups alimentaris hauria de compondre's un esmorzar de carmanyola per a infants? Podries exposar dos exemples d'esmorzars nutricionalment complets.

- Un bon esmorzar per als infants i que sigui ric nutricionalment (és a dir, que els hi aporti tots els nutrients necessaris perquè sigui equilibrat) de forma general, hauria d'estar compost per cereals integrals o un pa de qualitat (d'un forn de pa o que no porti una llarga llista d'ingredients amb additius) una font proteica (ous, lactis, llegums...) i una font de fibra i vitamines com pot ser la fruita o afegir alguna verdura a l'entrepà. També podem afegir greixos saludables com els fruits secs (no ingerir en infants de menys de tres anys), l'alvocat i la xocolata negra. Hauríem d'evitar posar per costum galetes i brioixeria diàriament als infants, ja que no són aliments nutritius i acostumen a portar grans quantitats de sucres i greixos. Un exemple d'esmorzar saludable pot ser un entrepà amb formatge mozzarella i rodanxes de tomàquet o bé una carmanyola amb fruita i una llesca de pa amb tonyina al natural.

Quines estratègies poden utilitzar les famílies per promoure hàbits alimentaris saludables als seus infants des de casa?

- Som un reflex dels infants, per tant, per tal de promoure hàbits saludables als infants, és important que nosaltres també els fem i així se'ns serà més fàcil que ells puguin adoptar aquests hàbits saludables. També podem promoure l'esport i que els colors al plat donen alegria, ja que seran més visuals per als infants i també ens donaran salut. No donar patates, ni gelats, ni aliments que puguin prendre la gana de dinar o sopar als infants, no fumar davant d'ells o de manera positiva, transmetre que una nutrició saludable serà bo per al seu rendiment a l'escola i per a la seva salut.

Amb quina freqüència és recomanable la ingesta d'aliments ensucrats o ultraprocessats en nens i nenes? És adequada una prohibició total d'aquests aliments o pot tenir efectes contraproductius?

- Aquests productes no tenen una bona qualitat nutricional, ja que no ens aporten bons nutrients, per tant, com menys quantitat consumeixin els infants i els adults, millor perquè una ingesta elevada d'aquests aliments pot comportar diabetis, malalties cardiovasculars, obesitat, càncer, etc.

- No, penso que la restricció i la prohibició total de qualsevol cosa no és bona, penso que la clau està en l'equilibri. Caldria donar als infants només de forma esporàdica i en ocasions especials aquests aliments, però tampoc la prohibició total.

Pel que fa a la fruita, és realment saludable la ingesta de sucres presents d'una peça de fruita? Cal regular-ne la ingesta en infants?

- Sí, la ingesta diària recomanada de fruita és de 2-3 peces al dia. El sucre que porta la fruita és saludable, és la fructosa. En cas que l'infant pateixi diabetis o intolerància a la fructosa caldria estudiar el cas i adaptar-lo a les seves necessitats.
- La ingesta de fruita ens aporta una gran quantitat de vitamines, minerals, fibra i antioxidants molt interessants per l'infant. Només caldria regular si existís alguna patologia o intolerància com la que he esmentat a la pregunta anterior, però la fruita sempre és benvinguda si l'infant està sa i de tota mena!

És realment bo l'entrepà d'embotit per esmorzar a l'escola? Quines alternatives més saludables es poden oferir?

- No m'agrada etiquetar els aliments com a bons o dolents, simplement és la quantitat, la freqüència i la qualitat de l'aliment. Per tant, si consumim embotit diàriament i del que té una llista molt llarga d'aliments no serà bo. En canvi, si anem alternant amb alternatives i consumim embotit amb un alt percentatge de carn (més proteïna) o aquells menys greixosos com el pernil dolç o el pernil salat i de qualitat, és una opció a tenir en compte com a esmorzar, però no cada dia.
- Es poden oferir dins l'entrepà tonyina natural, ous, hummus, escalivada, alvocat, formatge fresc, guacamole, crema de fruits secs... posar rodanxes de tomàquet amb alguna d'aquestes opcions o alguna altra verdura que ens agradi i així donar-li el toc! No cal cada dia el típic entrepà de fuet, veiem que hi ha moltes més opcions.

Pel que fa a la quantitat d'aliments a la carmanyola, és necessari l'excés d'aliments per nodrir un infant? Com es pot ajustar a les necessitats reals d'un nen o nena?

- No, cal equilibrar la carmanyola amb els nutrients necessaris que ja he esmentat, ni massa poc ni molt, anar preguntant a l'infant si té més gana o mirar si queda massa menjar a la carmanyola, per tant, és necessari mirar i preguntar a l'infant si està satisfet amb la quantitat que li posem o no.

- No cal fer càlculs exactes, però sí fer una estimació del que necessita realitzant les preguntes o observant com arriba la carmanyola a casa, mirar si l'infant té l'energia suficient i si a les revisions mèdiques el nen està sa, no ens hauríem de preocupar, ja que voldrà dir que estem cobrint les necessitats de l'infant. Per aquest motiu, és tan important l'educació alimentària als pares i als infants, i el paper del dietista-nutricionista és clau per la prevenció i l'educació alimentària des de ben petits.

9.3 SITUACIÓ D'APRENTATGE “LES DENTS”

https://docs.google.com/document/d/1-Kmi6aYblevotSDwJQXibYYnLCIzIqb7/edit?usp=drive_link&ouid=100643652085828351618&rtpof=true&sd=true

9.3.1 Justificació de la Situació d'Aprenentatge

La temàtica d'aquesta proposta “Les dents” parteix de l'experiència significativa d'un nen de la classe que mostra a la resta la caiguda d'un queixal. Fet que ha despertat un interès espontani en mi, per fer conèixer els més petits les funcions, com cuidar, les parts d'aquestes, els tipus i quina alimentació és bona per una higiene bucodental correcta. Aquest fet ens ofereix una oportunitat única per treballar aquesta part tan important de l'ésser humà des d'una perspectiva significativa i propera per als infants. A través de les activitats proposades, busquem fomentar la curiositat i l'aprenentatge de les dents, com també, que pot afectar positivament i negativament a una part essencial de l'esquelet.

A través de la Situació d'Aprenentatge els infants no només aprenen sobre la higiene bucodental, sinó que coneixen i entenen la relació que hi ha entre els aliments que consumeixen, la salut de les seves dents i en aquest cas, la del cos en general. D'aquesta manera es permet als infants la identificació dels aliments de qualitat nutricional bona, els que cal consumir amb moderació i els hàbits saludables que s'han d'assolir durant els anys.

La connexió entre l'alimentació i la salut bucodental justifica la inclusió de la selecció d'activitats de l'annex com a part essencial del present Treball de Fi de Grau que analitza i promou l'alimentació saludable en l'Etapa d'Educació Infantil.

9.3.2 Concreció curricular

EIX	CAPACITAT	SABER
1. Un infant que creix amb	Progressar en l'adquisició de normes i hàbits saludables i ecosocialment responsables, guanyant confiança en	“Incorporació progressiva d'hàbits sostenibles i ecosocialment responsables relacionats amb la salut,

autonomia i confiança.	les mateixes possibilitats i capacitats per construir la pròpia identitat.	el benestar personal i l'entorn en què habiten.
2. Un infant que es comunica amb diferents llenguatges.	Expressar-se de manera entenedora, personal i creativa utilitzant diferents llenguatges, explorant les seves possibilitats i gaudint-ne, per respondre a diferents contextos comunicatius.	Participació en converses per compartir descobertes, hipòtesis, desitjos, sentiments i emocions. Discriminació auditiva i adquisició progressiva de consciència fonològica en contextos de joc i de vida quotidiana.
2. Un infant que es comunica amb diferents llenguatges.	Expressar-se de manera entenedora, personal i creativa utilitzant diferents llenguatges, explorant les seves possibilitats i gaudint-ne, per respondre a diferents contextos comunicatius.	Reconeixement de nombres i de la quantitat que representen així com de la seva utilitat (quantitat, identificació, ordre, situació ...) en contextos propers i de vida quotidiana.
3. Un infant que descobreix l'entorn amb curiositat.	Explorar i reconèixer elements i fenòmens del món natural, establint relacions entre la pròpia acció i les conseqüències que se'n deriven, per iniciar hàbits de sostenibilitat i conservació de l'entorn.	Desenvolupament d'estratègies de construcció de nous coneixements: relacions i connexions entre el fet conegut i el que és nou i entre experiències prèvies i noves. Desenvolupament d'estratègies per proposar solucions: creativitat, diàleg i descobriment

9.3.3 Activitats relacionades amb l'alimentació

Les dents del Sr. Pérez	
Descripció	Després de menjar i en rotllana llegirem el conte de creació pròpia sobre la relació entre alimentació i salut bucodental, amb conversa grupal i dibuix final individual.
Materials	Conte, elements naturals, personatges de pasta mal·leable.
Agrupament/Durada	Gran grup i 1 hora.
Avaluació	Escala estimativa, graella d'observació i conversa amb el grup.

“El meu esmorzar saludable”	
Descripció	Posteriorment a la conversa i que els nens que hagin portat coses de casa, expliquin la seva utilitat i experiència, cada nen i nena crearà el seu esmorzar saludable a partir de dibuixos de menjar trucat perquè ells mateixos hagin de trencar i enganxar al full on hi haurà el dibuix d'una carmanyola com les que porten ells mateixos per esmorzar. Escriuran el seu nom a la tapa de la carmanyola per saber que és el seu esmorzar. Quan ho hagin fet, diran per què aquests aliments i jo els escriuré a sota la seva explicació.
Materials	Full amb el dibuix d'una carmanyola, pega en barra, fulls amb dibuixos d'aliments troquelats.
Agrupament/Durada	Individual i 25 minuts
Avaluació	Escala estimativa, graella d'observació i conversa.

“Què he menjat per esmorzar avui?”	
Descripció	Taula plastificada on cada infant pinta el color de la casella del color corresponent (indicat a la taula) al seu esmorzar diari.
Materials	Full A3, retoladors
Agrupament/Durada	Gran grup i individual i 10 minuts.
Avaluació	Escala estimativa i graella d'observació.

“Què podem menjar a vegades i sempre”	
Descripció	Activitat en gran grup per classificar els aliments plastificats en “a vegades” o sempre”.
Materials	Full A3, elements plastificats.
Agrupament/Durada	Gran grup i 20 minuts.
Avaluació	Escala estimativa, graella d'observació i conversa.

“Què necessitem per tenir energia”	
Descripció	En gran grup els infants han de confeccionar un berenar saludable i triar

	cinc accions que mantenen l'energia diària. El full és DIN A3 i hi ha dibuixada una carmanyola i a la part superior del full hi ha cinc requadres on han d'escollir de manera cooperativa quines accions s'han de fer durant el dia per mantenir-se amb energia.
Materials	Full A3 plastificat, elements plastificats.
Agrupament/Durada	Gran grup i 20 minuts.
Avaluació	Escala estimativa, graella d'observació i conversa en grup.

“El robot Panda i el robot Tiny”	
Descripció	<p>Treball del pensament computacional a través de la programació del robot, per arribar a l'aliment saludable i l'infant explica les propietats.</p> <p>Amb l'ajuda del Tale-Bot Pro i el Tiny, amb mig grup a l'aula, durant les sessions de psicomotricitat i amb els diversos panells dels robots, treballarem les seqüències, en aquest cas la higiene dental, el dia a dia i després l'alimentació saludable i no saludable amb l'altre panell.</p> <p>La primera activitat, amb el panda, els explicaré als nens i nenes una història i més tard l'hauran de crear amb les peces. Crearan la seqüència de la història per en acabat fer que el panda faci cadascuna de les accions posades en ordre.</p> <p>L'altre panell és un quadrat amb moltes imatges de menjar saludable i no saludable. Els hi demanaré als infants de manera aleatòria, que facin un camí fins a arribar a “X” aliment. Un cop arribat el robot a l'aliment hauran d'explicar alguna cosa respecte d'aquest. Perquè el robot arribi hauran de posar les targetes amb les fletxes correctes i un cop fet el camí, hauran de prémer el botó de fletxes correcte.</p> <p>Les tecles són: endavant, al costat esquerre i dret, al darrere, ballar i fer àudio.</p> <p>Un altre dia amb elements de les dents farem una seqüència sobre com han de rentar-se les dents els infants.</p>
Materials	Robots i panells i elements plastificats.
Agrupament/Durada	Mig grup i una hora.
Avaluació	Graella d'observació.

9.3.4 Criteris i indicadors d'avaluació de les activitats de l'alimentació

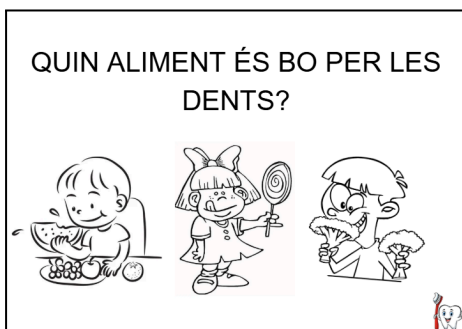
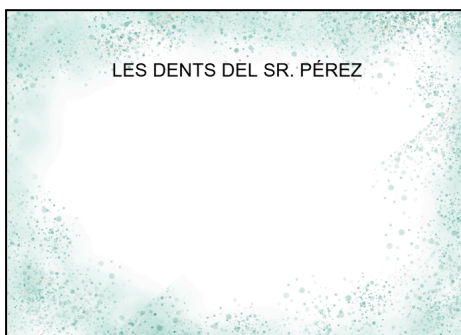
Aquests s'estructuren en quatre nivells d'assoliments, coherents amb els criteris generals de la situació d'aprenentatge:

- IN (insuficient): L'infant no realitza l'acció proposada.

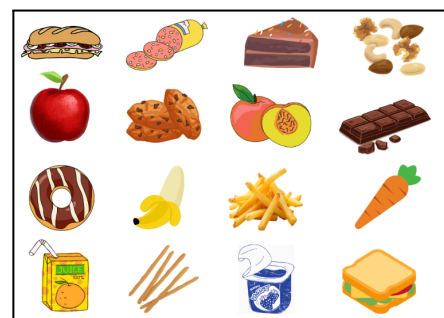
- AS (assoliment satisfactori): L'infant realitza l'acció amb ajuda.
- AN (assoliment notable): L'infant realitza l'acció de manera autònoma.
- AE (assoliment excel·lent): L'infant realitza l'acció de manera autònoma i aporta idees.












L'avaluació es fa de manera contínua durant l'observació directa (graelles de creació pròpia d'observació), les converses en grup i les escales estimatives. A més, s'ha dut a terme fitxes d'activitats com a recurs addicional per valorar el progrés individual de l'infant. A continuació es mostren algunes.

9.3.5 Material de les activitats de la proposta de millora



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	




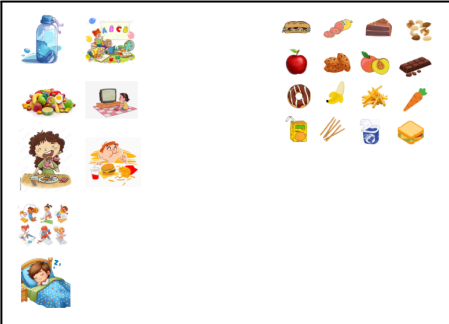
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
						
						
						
						
						
						
						



**QUÈ NECESSITEM PER
TENIR ENERGIA?**

↓

**BONS ALIMENTS PER UNES
BONES DENTS I UN COS PLE**

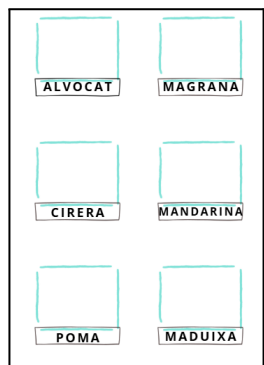
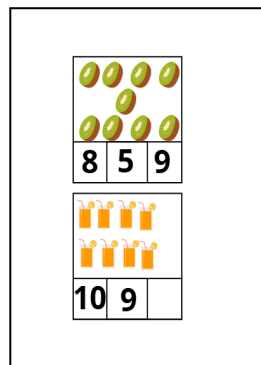
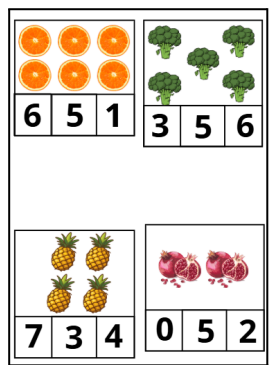
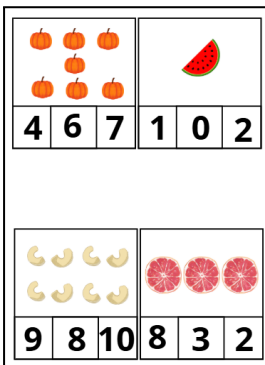
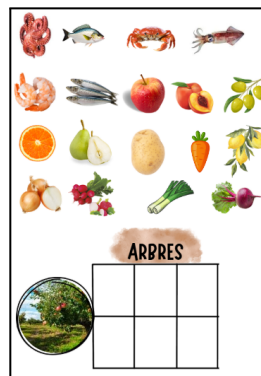
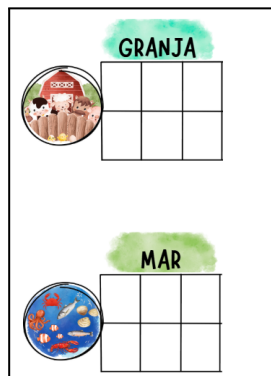
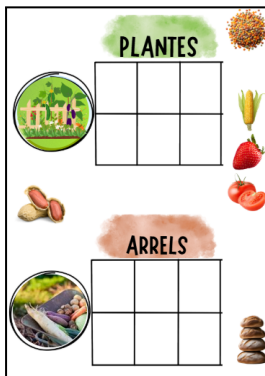
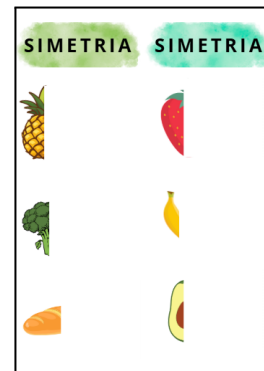
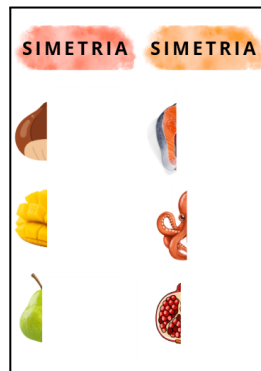
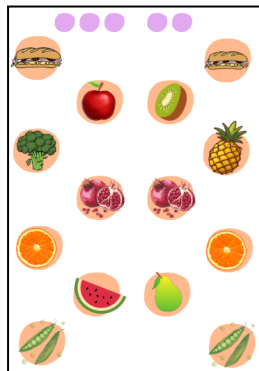
9.3.6 Material a l'aula







9.3.7 Material de propostes en safata



9.4 GRÀFICS DE CREACIÓ PRÒPIA - PÀGINA VISME

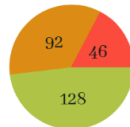
Qualitat nutricional (266 esmorzars)

Bona qualitat nutricional: pa, làctics, fruita, proteïna i fruits secs.

Millorable qualitat nutricional: aliments saludables amb aliments ultraprocessats.

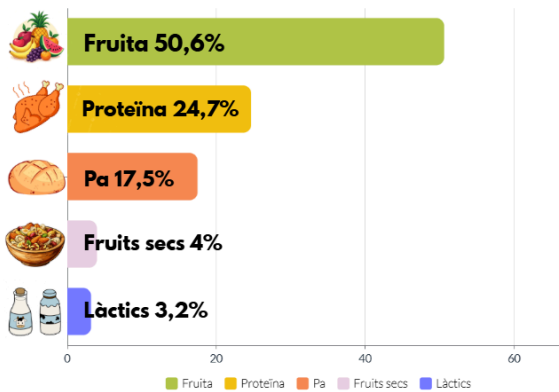
Insuficient qualitat nutricional: aliments ultraprocessats.

Bona 48%
Millorable 35%
Insuficient 17%



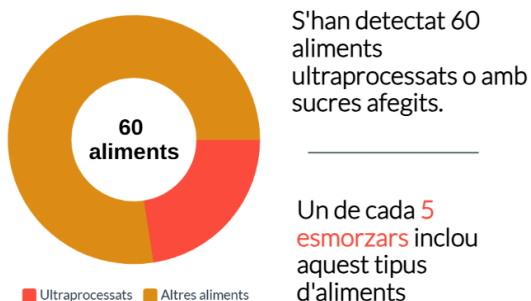
Gràfic 1. Qualitat nutricional dels 266 esmorzars.

Aliments dels esmorzars saludables



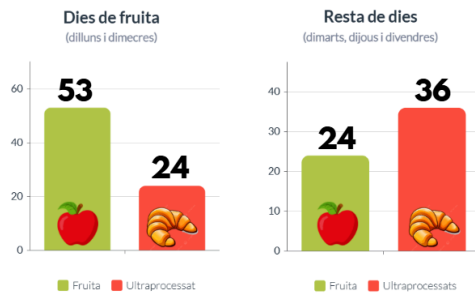
Gràfic 2. Quantitat dels aliments indispensables per a un esmorzar de bona qualitat nutricional.

Aliments ultraprocessats (23% del total)



Gràfic 3. Percentatge i quantitat d'aliments ultraprocessats del total.

Impacte del "Dia de la fruita" (dilluns i dimecres)

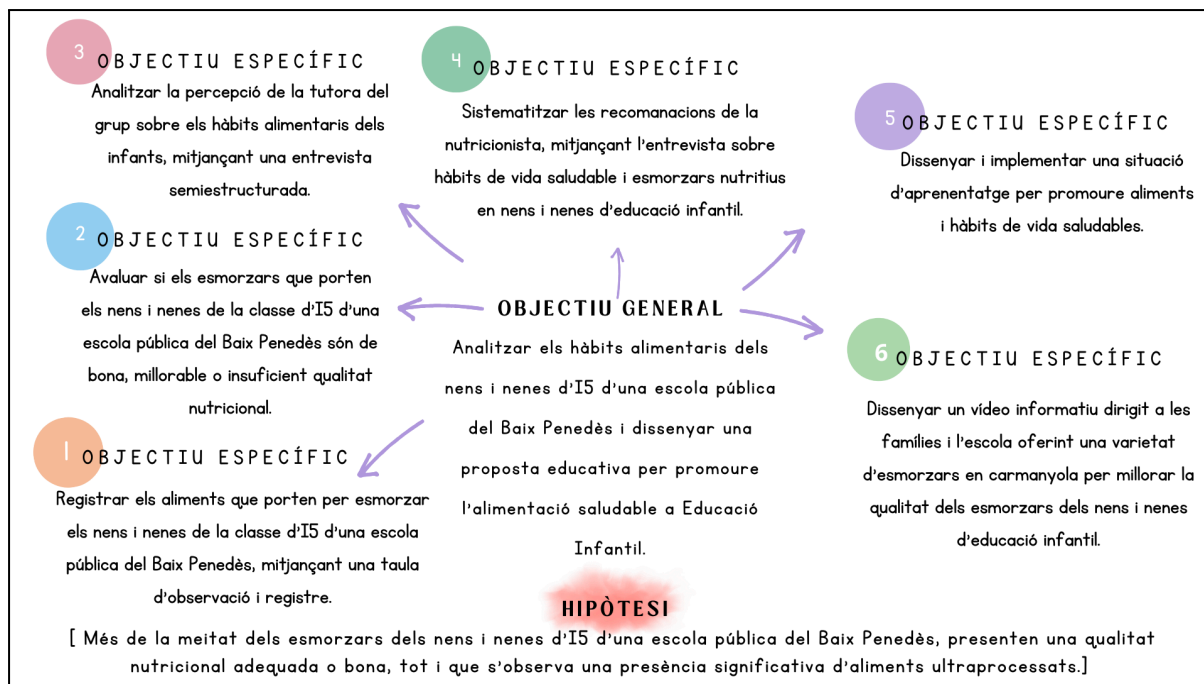


Gràfic 4. Quantitat de fruita consumida els dilluns i dimecres "dia de la fruita" i la resta de dies.

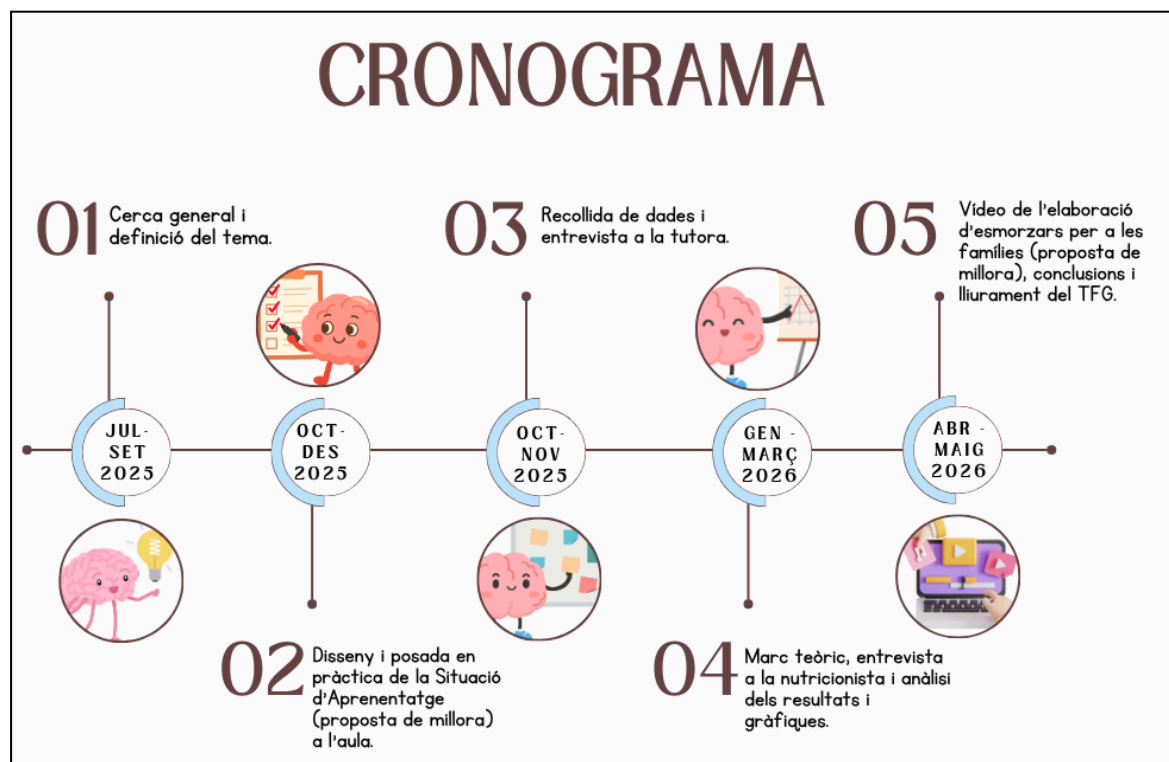
9.5 MAPES MENTALS DE CREACIÓ PRÒPIA - CANVA



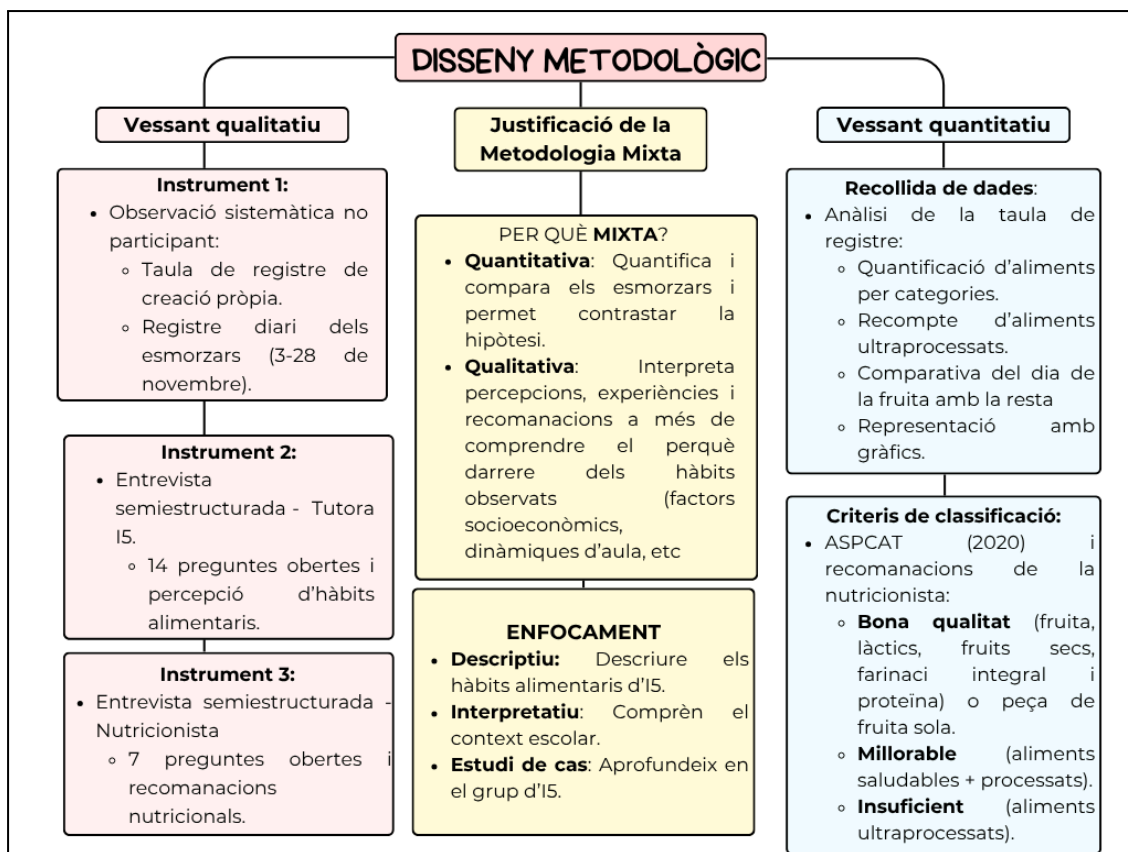
Il·lustració 1. Mapa mental del marc teòric.



Il·lustració 2. Mapa mental de la investigació.

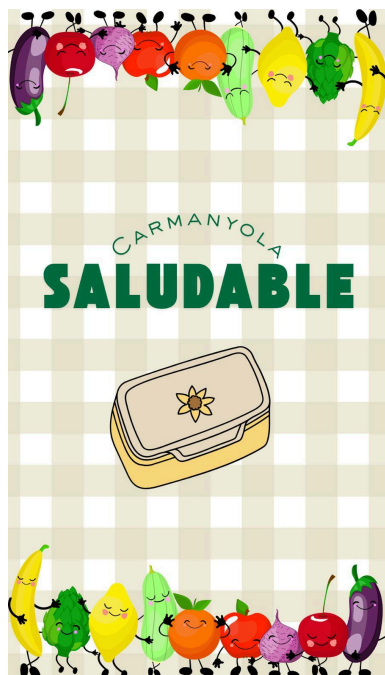


Il·lustració 3. Cronograma de la investigació.



Il·lustració 4. Disseny metodològic

9.6 PORTADA DE CREACIÓ PRÒPIA DEL VÍDEO



Il·lustració 5. Portada de creació pròpia del vídeo.