

# Programa d'Educació Nutricional de l'AMPA del Col·legi de Canet lo Roig.

Treball Final de Màster Nutrició i Salut.

Autora: Immaculada Castell Tolòs

Tutores: Concepció Ferrés Gurt i Anna Bach Faig

2n semestre curs 2017/2018



Aquesta obra està subjecta a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/deed.ca>)

© Copyright Reservats tots els drets. Està prohibit la reproducció total o parcial d'aquesta obra per qualsevol mitjà o procediment, compresos la impressió, la reprografia, el microfilm, el tractament informàtic o qualsevol altre sistema, així com la distribució d'exemplars mitjançant lloguer i préstec, sense l'autorització escrita de l'autor o dels límits que autoritzi la Llei de Propietat Intel·lectual.

*La realització d'aquest projecte ha sigut possible gràcies a l'AMPA del Col·legi de Canet lo Roig, a l'Ajuntament de Canet lo Roig que ha cedit les instal·lacions per poder realitzar cada una de les parts del programa.*

*Com no, a cada una de les mares participants: Denis, Diana, Elia, Lidón, Lorena, Lourdes, M. Angeles, Madalina, Maite, Merche, Maite, Patri, Rosa, Susana, Sofia i Susana i als seus fills i filles.*

*Agrair a Concepció Ferrés Gurt, tutora del treball, la seua gran ajuda, els consells rebuts i la motivació rebuda per la seua part.*

*I, per últim, a la meua família pel seu recolzament incondicional durant tot aquest temps.*

# ÍNDEX

---

<b>1</b>	<b>Introducció.</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Projecte.</b>	<b>8</b>
<b>2.1</b>	<b>Objectius.</b>	<b>8</b>
2.1.1	Objectius generals.	8
2.1.2	Objectius específics.	8
<b>2.2</b>	<b>Metodologia.</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>Recollida i anàlisi de dades.</b>	<b>11</b>
<b>3.1</b>	<b>Objectius</b>	<b>11</b>
3.1.1	Objectius generals.	11
3.1.2	Objectius específics.	11
<b>3.2</b>	<b>Recollida de dades.</b>	<b>11</b>
<b>3.3</b>	<b>Anàlisi de dades.</b>	<b>12</b>
3.3.1	Descripció de la comunitat.	12
3.3.2	Característiques sociodemogràfiques dels participants	12
3.3.3	Hàbits alimentaris i estils de vida dels xiquets i xiquetes.	13
3.3.4	Test de qualitat nutricional i adherència a la Dieta Mediterrània. Test Kreceplus.	14
3.3.5	Freqüència de consum d'aliments.	14
3.3.6	Coneixements previs de les mares participants.	16
<b>3.4</b>	<b>Diagnòstic de la comunitat.</b>	<b>18</b>
<b>3.5</b>	<b>Factors modificables.</b>	<b>18</b>
<b>4</b>	<b>Desenvolupament del programa.</b>	<b>20</b>
<b>4.1</b>	<b>Tallers d'EN dirigits a les mares i pares dels alumnes.</b>	<b>20</b>
<b>4.2</b>	<b>Jornada d'alimentació per als alumnes.</b>	<b>25</b>
4.2.1	Recursos.	25
4.2.2	Dinàmica de joc.	25
<b>5</b>	<b>Pla d'avaluació del programa.</b>	<b>32</b>
<b>5.1</b>	<b>Avaluació del procés.</b>	<b>32</b>
<b>5.2</b>	<b>Avaluació dels resultats.</b>	<b>41</b>
5.2.1	Resultats hàbits alimentaris i estils de vida dels nens i nenes.	41
5.2.2	Resultats test de qualitat nutricional i adequació a la dieta mediterrània. Test Kreceplus.	43
5.2.3	Freqüència de consum d'aliments.	44
5.2.4	Coneixements previs de les mares participants.	46
5.2.5	Resultats coneixements del xiquets i xiquetes abans i després de participar a la jornada d'alimentació.	47

<b>5.3</b>	<b>Avaluació de l'impacte.</b>	<b>49</b>
<b>5.4</b>	<b>Aplicabilitat de la intervenció.</b>	<b>51</b>
<b>6</b>	<b>Conclusions.</b>	<b>53</b>
<b>7</b>	<b>Bibliografia.</b>	<b>54</b>
<b>8</b>	<b>Annexes</b>	<b>61</b>

---

# Resum

---

**Objectiu:** Dissenyar, planificar, aplicar i avaluar un programa d'educació nutricional dirigit als alumnes i pares i mares del Col·legi d'educació Infantil i Primària de Canet lo Roig per tal d'educar i empoderar-los en diferents aspectes d'alimentació i nutrició i millorar, així, els seus hàbits alimentaris i els dels seus fills. **Mètode:** estudi quasi experimental abans-després d'aplicació d'un programa d'Educació Nutricional als alumnes d'entre 3 i 11 anys d'edat i els seus mares i pares (16 mares i 24 alumnes). Es van determinar el pes, la talla i l'IMC, l'adherència a la Dieta Mediterrània mitjançant el test Kreceplus abans i 6 mesos després de la realització del programa. Els pares i mares també van realitzar un qüestionari de freqüència de consum d'aliments, un qüestionari d'estils de vida *ad hoc* i un de coneixements previs *ad hoc*. **Resultats:** el programa d'EN va reduir l'IMC dels alumnes que tenien excés de pes. L'aplicació del programa va augmentar el consum de cereals integrals, de llegums, de peix blanc i blau i de fruits secs. La qualitat nutricional dels infants va millorar després del programa (qualitat nutricional òptima: 17%; qualitat mitja: 71%; qualitat baixa: 12% en front del 14%, 63% i 25% respectivament a l'inici del programa). Les mares van adquirir nous coneixements i van aprendre a interpretar les etiquetes nutricionals. **Conclusions:** Aquest programa d'EN incideix de manera positiva sobre l'IMC i sobre l'adquisició d'hàbits alimentaris i de vida saludables.

**Paraules clau:** Educació Nutricional, Població infantil; Sobrepès, Dieta Mediterrània, Educació per la Salut.

# Abstract

---

**Objective:** Design, plan, apply and evaluate a Nutritional Education (EN) program addressed to students and their parents at the Canet lo Roig School of Early Childhood Education to educate and empower them in different aspects of food and nutrition in order to improve their eating habits and those of their children. **Method:** A quasi-experimental study before and after of application a NE program at students (aged 3-12 years) and their parents (16 mothers and 24 students). Weigh, height and BMI were measured. Adherence to Mediterranean Diet and students' diet nutritional quality were determined using Kreceplus test. Parents have been asked to answer a food frequency questionnaire, a life styles questionnaire *ad hoc* and a previous knowledge questionnaire *ad hoc*. **Results:** The EN program decreased de BMI of students who had over weight. Consumption of whole grains, legumes, white and blue fish and nuts increased. The nutritional quality of students' diet improved after the program was completed (nutritional quality optimal: 17%; nutritional quality half: 71%; nutritional quality low: 12% versus to 14%, 63% and 25% at the beginning of the program). The mothers acquired new knowledge and were more able to take the content of the nutritional labels. **Conclusions:** This EN program impacts positively on BMI and acquisition of food and life styles.

**Key words:** Nutritional Education, Children, Over weight, Mediterranean Diet, Education for Health.

## 1 Introducció.

Avui en dia, per alimentar-nos tenim un ampli ventall de possibilitats per a elegir, tant per a nosaltres com per als nostres fills i familiars. L'oferta de productes que hi ha al nostre abast és immensa: aliments locals, aliments de països molt llunyans, aliments processats, aliments ecològics, aliments modificats genèticament... Però, sabem elegir correctament aquests aliments per tal de cobrir les demandes del nostre cos i que l'aliment sigui un benefici en lloc d'un perjudici?

D'una banda, es disposa de molta informació sobre la importància de l'adquisició d'hàbits saludables, però pareix que aquests missatges no acaben de penetrar a l'ambient familiar<sup>1</sup>. Així, segons l'estudi ALADINO (2015)<sup>2</sup> el desdèjuni dels nens i nenes d'entre 6 i 9 anys no és l'adequat segons les recomanacions establertes<sup>3</sup> i, només un 2,8% realitzen un desdèjuni de qualitat incloent un làctic, un cereal i una fruita. Aquest mateix estudi, també mostra hàbits sedentaris com les hores de pantalla d'aquest grup d'edat on el 18'5% dels nens i nenes dediquen entre setmana 2 hores diàries a l'ús de la pantalla (TV, tableta, PC...) i, en cap de setmana aquest percentatge augmenta en un 40,9%, fins a quasi 3 hores.

D'altra banda, el sobrepès i l'obesitat són unes malalties no transmissibles amb un elevat potencial de morbimortalitat que s'associa a múltiples patologies durant la infància i la vida adulta<sup>4</sup>. Segons l'última Enquesta de Salut Nacional d'Espanya (2012)<sup>5</sup> la prevalença d'obesitat y sobrepès infantil al nostre país és del 27'8%, molt per sobre de la prevalença mundial que descriu la OMS (18%)<sup>4</sup>.

La causa fonamental del sobrepès i l'obesitat és un desequilibri energètic entre les calories consumides i gastades. L'augment de la ingesta d'aliments d'alt contingut calòric que són rics en greixos i el descens de l'activitat física degut a treballs cada cop més sedentaris propicia el desenvolupament de l'anomenada "epidèmia del segle XXI"<sup>4</sup>. En la infància sembla que hi ha una relació entre l'IMC i els hàbits de vida. Així la mitjana d'IMC és major en nens que destinen més temps a activitats sedentàries<sup>6</sup>. Tanmateix, també hi ha més incidència d'obesitat en nens que no desdèjunen o prenen un desdèjuni de baixa qualitat<sup>7</sup>.

Amb aquestes dades a la mà sembla necessari fer alguna cosa per revertir aquesta situació. La Carta d'Ottawa<sup>8</sup> publicada el 1986 va definir el concepte de promoció de la salut com el procés que proporciona a les persones les eines necessàries per a

exercir un major control sobre els determinants de salut, millorant, així, la seua salut. Per tant, l'educació i comunicació en salut són molt importants, ja que són els individus i les famílies els que prenen la major part de les decisions que afectes a la seua salut. Les mares decideixen quins aliments dona a la seua família i com els preparen. De manera que s'ha de dotar a la comunitat dels coneixements i la formació necessària per a poder elegir de manera coherent els hàbits de vida més adients a la situació particular de cadascú<sup>9</sup>.

Per tal de poder dissenyar i planificar programes que empoderin a la societat en qüestions d'alimentació s'han realitzat diversos estudis per conèixer els hàbits alimentaris de la població<sup>2,5,7,10</sup>.

A nivell estatal, l'any 2005, es va posar en marxa la Estratègia NAOS<sup>11</sup> que és una estratègia de salut que promou una alimentació saludable i la pràctica d'activitat física per a invertir la tendència de la prevalença de l'obesitat mitjançant el desenvolupament d'accions o intervencions, en base a l'evidència científica, i en tots els sectors de la societat. Dintre del marc dels premis NAOS, es va desenvolupar l'any 2012-2013 el Programa Thao-Salud Infantil<sup>12</sup>, un programa comunitari d'acció municipal dirigit a la prevenció de l'obesitat infantil a través de la promoció d'estils de vida saludables a la població infantil de 0 a 12 anys i les seues famílies. Aquest programa incloïa, no només als nens i nenes sinó també a les seues famílies ja que la família té un rol fonamental en la formació d'hàbits de vida saludables<sup>13,14,15</sup>.

Partint d'aquestes consideracions, la finalitat que es pretén assolir amb el programa dissenyat i implementat és dotar als alumnes i les seves famílies del col·legi de Canet lo Roig de les eines i recursos necessaris i, així, empoderar-los per a que puguin emprendre canvis que portin a una millora de la seua alimentació i hàbits de vida, i avaluar-ne l'impacte. L'anomenem Programa d'Educació Nutricional (EN). Altres programes similars al que es pretén desenvolupar han demostrat tindre un efecte positiu sobre les conductes de certs hàbits alimentaris i de vida<sup>16,17,18,19</sup>.



## **2 Projecte.**

### **2.1 Objectius.**

#### **2.1.1 Objectius generals.**

- ☑ Dissenyar, planificar, aplicar i avaluar un programa d'educació nutricional dirigit als alumnes i pares i mares del Col·legi d'educació Infantil i Primària de Canet lo Roig.
- ☑ Educar i empoderar als pares, mares, tutors legals o encarregats de l'alimentació dels nens/es en diferents aspectes de l'alimentació (quantitats diàries recomanades, mesura de racions, confecció de menús equilibrats i lectura de l'etiquetatge nutricional) per tal de millorar els seus hàbits alimentaris i els dels seus fills.
- ☑ Promoure l'alimentació saludable i la realització d'activitat física diària entre els nens/es participants del programa.

#### **2.1.2 Objectius específics.**

- ☑ Realitzar una anàlisi de les necessitats de la comunitat en matèria d'alimentació, nutrició i hàbits de vida saludables.
- ☑ Elaborar, planificar, executar i avaluar 4 tallers d'alimentació i nutrició dirigits als pares i mares dels alumnes del Col·legi d'educació Infantil i Primària de Canet lo Roig.
- ☑ Elaborar, planificar, executar i avaluar un joc d'alimentació dirigit als alumnes del Col·legi d'educació Infantil i Primària de Canet lo Roig.
- ☑ Avaluar l'impacte del programa en l'alimentació dels alumnes del Col·legi d'educació Infantil i Primària de Canet lo Roig.

## **2.2 Metodologia.**

El programa d'EN per als Alumnes del Col·legi del Col·legi de Canet lo Roig (Castelló) consta de 4 grans activitats ([annex 1](#): cronologia del programa).

La primera activitat va consistir en la recollida de dades i anàlisi de les necessitats de la comunitat. Per poder realitzar aquesta activitat, primer es va informar a tots els pares dels alumnes del Col·legi de Canet lo Roig (Castelló) del per què i de la finalitat del Programa d'EN a través d'un butlletí informatiu que els va citar a una posterior reunió d'aquells que estiguessin interessats. A la reunió, es van explicar els objectius,

la durada i la metodologia del programa i se'ls lliurà un document de consentiment informat ([annex 2](#)) i que van retornar signat a la responsable del programa.

Després de la reunió, als pares o mares participants del programa se'ls va donar un sobre amb diversos qüestionaris que van omplir en un període de 15 dies. Van respondre tants qüestionaris com fills escolaritzats tenen, és a dir, la mare o pare de dos germans que van a l'escola van emplenar dos qüestionaris, un per fill. Els qüestionaris que hi havia dintre del sobre són:

- Dades sociodemogràfiques del pare o mare ([annex 3](#)). És un qüestionari on s'indiquen diferents aspectes sociodemogràfics del pare o mare que participa en el programa.
- Dades de l'alumne ([annex 4](#)). És un qüestionari on s'indiquen les dades de l'alumne, a més del pes i la talla i si pateix alguna malaltia crònica o algun tipus d'al·lèrgia.
- Enquesta d'estils de vida ([annex 5](#)): Qüestionari de 15 preguntes relacionades amb hàbits saludables dissenyat pel responsable del programa.
- Qüestionari de freqüència de consum d'aliments<sup>20</sup> ([annex 6](#)). És un qüestionari on s'ha d'indicar la freqüència mitja anual de tots els aliments que apareixen a la llista. D'aquesta manera és pot fer una aproximació al tipus de dieta que segueix la persona que respon al qüestionari.
- Test de qualitat nutricional per a xiquets/es fins a 14 anys. Test Krece Plus<sup>21</sup> ([annex 7](#)). És un instrument que permet avaluar la qualitat nutricional de la dieta i l'adherència a la Dieta Mediterrània. Segons la puntuació del test, l'alimentació del nen/a es classifica en: baixa, regular (necessita millorar) i òptima qualitat. Va ser validat per Serra Majem et al (2003) formant part de l'estudi EnKid<sup>7</sup>.
- Test de coneixements ([annex 8](#)). Són 24 preguntes tipus test sobre conceptes d'alimentació i nutrició dissenyat pel responsable del programa. La finalitat d'aquest test és saber els coneixements inicials dels que disposa el grup.
- Qüestionari d'avaluació ([annex 9](#)). És un qüestionari per avaluar l'activitat 1.

Els qüestionaris van ser auto administrats, però els participants van estar en permanent contacte amb la responsable del programa via telefònica o whatsapp en el cas de que tinguessin algun dubte.

La segona activitat va ser la realització de 4 tallers d'educació nutricional dirigits a les mares i pares dels alumnes. Els tallers es van realitzar durant el mes de novembre de 2017 amb una durada de 2 hores cada un. Els tallers van ser participatius i dinàmics on es pretenia aprendre entre tots els continguts de cada taller. Per a la realització dels tallers es va fer ús de tècniques de grup com la pluja d'idees, desenvolupament d'habilitats, discussió de casos concrets o jocs de rol. També es va aportar material didàctic audiovisual i imprès de recolzament. El contingut dels tallers es detalla a l'apartat 4 d'aquest document. Al finalitzar cada taller, els assistents van emplenar un qüestionari de satisfacció del taller, i al final del cicle de tallers un d'avaluació de tota l'activitat 2.

La tercera activitat anava dirigida als nens i nenes participants al programa. Per a això, es va dissenyar i elaborar un joc amb diferents proves. Aquestes proves estaven vinculades amb conceptes nutricionals i amb hàbits saludables, de manera que l'objectiu principal era que els nens i nenes, jugant, interioritzaren els conceptes que anaven sorgint al llarg del joc. Per poder fer el joc, es va contar amb la participació de 4 mestres d'Educació Infantil i Primària per tal de poder desenvolupar el joc correctament. El dia 9 d'abril de 2018 es va dur a terme aquesta activitat al local polivalent de la població cedit per l'Ajuntament. El desenvolupament del joc es detalla a l'apartat 4 d'aquest document.

A la quarta, i última, activitat que es va realitzar entre el 22 de maig i el 10 de juny de 2018, els pares i mares dels nens participants van tornar a contestar els qüestionaris de l'activitat 1 a més d'un qüestionari d'avaluació de l'activitat 4 i un de tot el programa en general.

Al final d'aquest procés, es va realitzar una anàlisi de les dades recollides i es va procedir a la discussió dels resultats i l'elaboració i argumentació de les conclusions del programa.

Al llarg de totes i cada una de les activitats la responsable del programa ha realitzat una autoavaluació de l'activitat indicant si s'han assolit els objectius, com s'ha desenvolupat l'activitat, si ha sorgit algun imprevist i si afegiria, milloraria i/o canviaria alguna cosa de cara a futures aplicacions del mateix programa d'EN.

### 3 Recollida i anàlisi de dades.

#### 3.1 Objectius

##### 3.1.1 Objectius generals.

- Recollir les dades necessàries per poder fer una valoració general de les necessitats de la comunitat.
- Analitzar la situació actual referent a l'alimentació dels xiquets i xiquetes del Col·legi de Canet lo Roig.

##### 3.1.2 Objectius específics.

- Establir un punt de partida per poder elaborar els continguts dels materials didàctics segons els coneixements dels pares i mares dels xiquets i xiquetes del Col·legi de Canet lo Roig i els seus hàbits alimentaris.
- Identificar factors modificables de la comunitat.
- Calcular l'IMC dels xiquets i xiquetes del col·legi de Canet lo Roig per classificar al grup en "baix pes", "normopès", "sobrepès" i "obesitat".
- Analitzar les racions dels diferents aliments que prenen els xiquets i xiquetes del Col·legi de Canet lo Roig i comparar-les amb les recomanacions actuals.
- Conèixer la qualitat nutricional de la dieta que segueixen els xiquets i xiquetes del Col·legi de Canet lo Roig segons el test de qualitat nutricional Kreceplus elaborat per a l'estudi Enkid<sup>7</sup>.

#### 3.2 Recollida de dades.

Es va repartir a les mares participants al programa un sobre amb tots els qüestionaris i un full d'instruccions ([annex 10](#)). El sobre estava tancat i, a l'interior, per tal de garantir l'anonimat dels participants hi havia un número d'identificació, aquest número ha sigut la identificació d'aquest nen/a durant tot el programa.

Durant dues setmanes (de 11 al 22 de setembre de 2017) les mares van emplenar els qüestionaris. El dia 18 de setembre vam quedar amb tots els nens i nenes al consultori mèdic del poble per tallar-los i pesar-los.

El dia 22 es van recollir tots els sobres.

### 3.3 Anàlisi de dades.

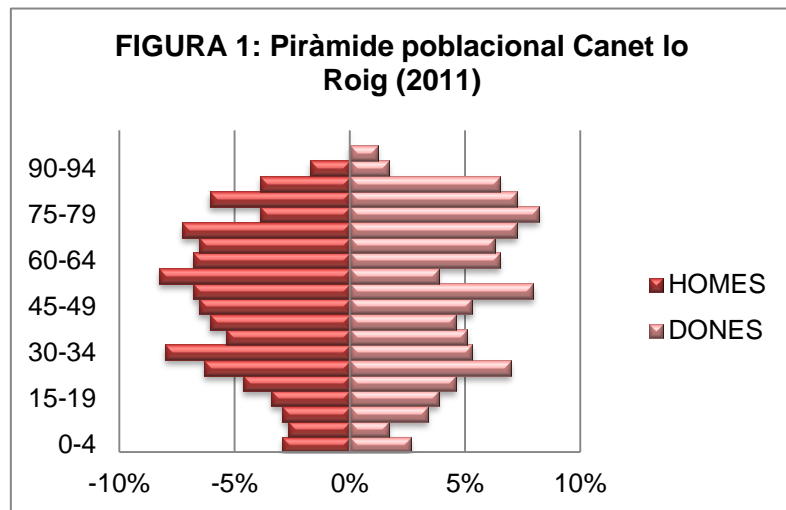
#### 3.3.1 Descripció de la comunitat.

Canet lo Roig és una població de l'interior del nord de Castelló ubicada a la comarca del Baix Maestrat. Actualment (1/1/2017), la població és de 706 habitants, 343 homes i 363 dones. La piràmide poblacional ([FIGURA 1](#)) de la població és regressiva i indica un descens ràpid de la natalitat en els últims anys i preveu un envelliment de la població a mig termini<sup>22</sup>.

L'economia principal de la població es basa en l'agricultura (oliveres, ametllers i garrofers principalment) i la ramaderia.

Actualment, hi ha dos cellers de vi. La part

industrial la conformen una serradora, una molí d'oli i una petita fàbrica de roba interior i cortinatges<sup>23</sup>.



#### 3.3.2 Característiques sociodemogràfiques dels participants

Participen al programa les famílies de 24 dels alumnes del Col·legi de Canet lo Roig. Són 16 mares, d'entre 35 i 45 anys, que han acceptat participar en el Programa Nutricional (PN). Totes elles són les responsables de l'alimentació dels seus fills. De les participants, un 33% tenen estudis superiors universitaris, el 46% formació professional, el 8% tenen l'ESO i el 13% estudis primaris. El 29% treballen fora del poble, el 21% treballen al mateix poble, el 25% són autònomes i el restant 25% estan a l'atur.

Els 24 alumnes que participen al PN són 9 nens i 15 nenes d'entre 2 i 11 anys. La [TAULA 1](#) mostra el sexe i l'edat

TAULA 1: EDAT I SEXE DELS ALUMNES								
	♀	♂		♀	♂		♀	♂
2 anys	1	0	6 anys	2	1	9 anys	3	2
3 anys	1	1	7 anys	3	2	10 anys	0	0
4 anys	3	0	8 anys	0	1	11 anys	0	1
5 anys	3	0						

dels alumnes participants. Cap dels alumnes presenta alguna al·lèrgia o intolerància alimentària i només un pateix una malaltia crònica (asma).

Segons les corbes d'IMC de d'Orbegozo<sup>24</sup>, un 79% estan dintre del pes normal, un 8% tenen sobrepès i un 13% obesitat.

### 3.3.3 Hàbits alimentaris i estils de vida dels xiquets i xiquetes.

Els qüestionaris han permès conèixer alguns dels hàbits de vida dels nens i nenes participants. Tots els nens/es realitzen 5 menjades al dia i asseguts a la taula. El 79% menja amb la unitat familiar (pare/mare/germans), el 13% amb part de la unitat familiar i un 8% amb els iaïos. Menjar fora de casa és poc freqüent, ja que el 92% ho fan només 1 o menys vegades/setmana i tan sols el 8% entre 2 i 4. El desdèjuni és un àpat habitual, doncs el 88% desdèjunen tots els dies, un 4% només ho fa entre setmana i l'altre 8% no desdèjuna però esmorza a l'escola i en cap de setmana menja alguna cosa abans de les 11h.

El consum de cereals integrals és molt poc habitual ja que 8 de cada 10 nens i nenes (79%) no els inclouen a la seva dieta. Durant els àpats tots beuen aigua. El 58% consumeixen llepolies entre 2 i 4 dies a la setmana, un 4% més de 4 dies, un 8% cada dia, un 17% en consumeixen un dia a la setmana i un 8% menys d'un dia.

Durant els àpats només un de cada tres infants (29%) no mira la televisió i un de cada tres (33%) necessita mirar-la perquè sinó no mengen. La resta (38%), diuen que no la miren però la tenen posada. En quant a hores de pantalla diàries el 50% fa 1h o menys, el 46% entre 1 i 3h i el 4% més de 3h diàries.

Tots els participants dormen 8h o més al dia. I tots realitzen algun tipus d'activitat física. El 37% només realitzen la classe d'educació física de l'escola, el 42% menys de 3h a la setmana d'activitat física tipus futbol, natació... i un 21% en realitzen més de 3 a la setmana.

Per últim, el 25% de les mares diuen que llegeixen les etiquetes dels aliments, el 58% ho fan algunes vegades i el 17% no ho fan mai. A més, el 38% diuen que entenen el contingut de les etiquetes, el 54% entenen algunes coses i un 8% no entenen res.

### 3.3.4 Test de qualitat nutricional i adherència a la Dieta Mediterrània. Test Kreceplus.

El Test Kreceplus classifica la qualitat de la dieta i l'adherència a la dieta Mediterrània en: baixa (5 punts o menys), mitja (entre 6 i 8 punts) i òptima qualitat (9 o més punts). La puntuació màxima del test són 11 punts i la mínima -5.

Segons aquest test, de la població analitzada, el 13% tenen una dieta amb qualitat nutricional òptima, el 62% una qualitat nutricional mitjana i un 25% una qualitat baixa. 4 dels 5 alumnes amb excés de pes tenen una qualitat nutricional mitjana i l'altre, òptima.

D'aquest test, també es poden extraure dades referents als hàbits alimentaris dels nens i nenes del col·legi. Així, un 88% dels nens/es desdejuna cada dia, tots prenen un làctic i un 37% li sumen un cereal o derivat, només 4% pren brioixeria industrial. El 83% prenen una peça de fruita al dia, però sols el 42% en prenen una segona fruita. El consum diari d'una ració de verdures el fa, tan sols, un 46% i només un 12% repeteix una altra ració de verdura al dia. El 67% pren peix blau de manera regular, el 46% consumeix llegums més d'un dia a la setmana i el 33% consumeix arròs o pasta més de 5 dies a la setmana. D'altra banda, tots els nens i nenes utilitzen oli d'oliva i cap acudeix a un centre de *fast food* una vegada o més a la setmana i només un 8% consumeix dolços i llepolies varies vegades al dia.

### 3.3.5 Freqüència de consum d'aliments.

El qüestionari de de freqüència de consum d'aliments és un llistat d'aliments on l'enquetat ha d'indicar la freqüència de consum de cada un dels aliments de la llista durant l'últim any. Els ítems de freqüència són: mai, quasi mai, 1-3 vegades al mes, 1 vegada a la setmana, 2-4 vegades a la setmana, 5-6 vegades a la setmana, 1 vegada al dia, 2-4 vegades al dia, 5-6 vegades al dia i més de 6 vegades al dia. L'[Annex 11](#) mostra els resultats grupals del qüestionari.

El qüestionari mostra la freqüència de consum dels nens i nenes d'aquests aliments en concret. L'anàlisi d'aquestes dades permet identificar algunes característiques remarcables:

- Un 25% dels nens/es no prenen, com a mínim, un got de llet al dia. I sols el 33% prenen un iogurt al dia. Per tant, les racions de làctics estan per sota de les recomanacions<sup>25,26,27</sup>.

- Un 58% prenen un gelat a la setmana i un 17% entre 2 i 4 vegades, per sobre de les recomanacions.
- La carn més consumida és la de pollastre sense pell (29% 1/setmana; 58% 2-4/setmana), seguida de la vedella (58% 1/setmana).
- La carn de conill és la menys consumida. El 50% no en pren mai o quasi mai i la resta ho fa de manera mensual.
- El consum de pernil salat, pernil dolç i embotits és de 2-4/setmana. Molt per sobre de les recomanacions.
- Un 88% consumeixen hamburgueses i/o mandonguilles, al menys un cop a la setmana, el 42% entre 2 i 4, aquest consum està per sobre de la recomanació de carn processada que és de consum ocasional.
- El 17% i el 22% dels nens/es no mengen mai o quasi mai peix magre i peix gras respectivament.
- El peix blanc el consumeix un 63% un cop a la setmana i només un 4% un cop al dia. Aquest consum està molt allunyat de les 2-4 racions per setmana recomanades.
- El peix blau el consumeix de manera mensual un 25% i un 50% de manera setmanal, igualment que el peix blanc, està molt per baix del consum recomanat.
- El consum més freqüent de verdures del 38% dels enquestats és d'1/setmana i 2-4/setmana, per tant no arriben al consum mínim recomanat de 2 racions diàries.
- La categoria "mai" o "quasi mai" del grup de les verdures és la més freqüent.
- El consum de fruits secs és mensual, molt lluny de les recomanacions de 5-7 a la setmana.
- La majoria de les fruites es consumeixen com a mínim una vegada a la setmana, i moltes entre 2 i 4. Però, aquest consum no arriba a les 3 racions diàries recomanades.
- Els llegums tenen una freqüència de consum setmanal, faltaria 1 ració més a la setmana per complir les recomanacions.
- El 92% dels nens/es no consumeixen cereals integrals i 100% consumeixen "mai" o "quasi mai" arròs integral.
- El principal greix utilitzat per cuinar i amanir és l'oli d'oliva verge i verge extra i el seu consum és diari. Aquest és un bon indicador de consum.

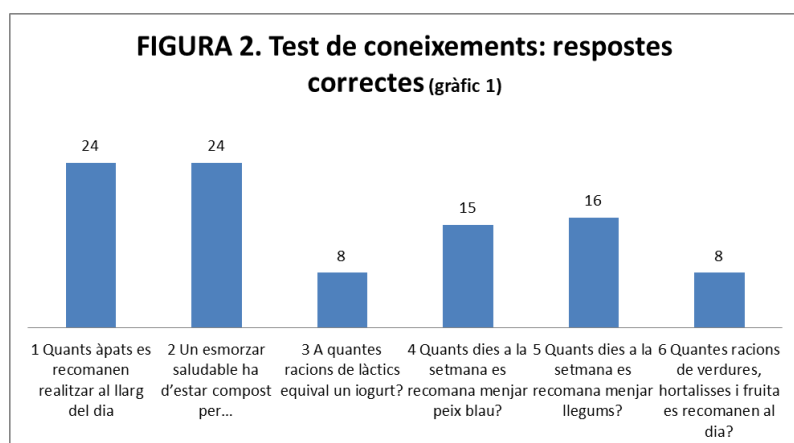


- El següent greix més utilitzat és l'oli de gira-sol de manera setmanal per a un 21%.
- La margarina i la mantega es consumeixen de manera molt esporàdica, tal i com recomanen les guies.
- La resta d'olis no es consumeixen mai.
- La brioixeria casolana i industrial es consumeixen de manera mensual o bé un cop a la setmana, freqüència recomanada segons les guies.
- El 50% consumeix bombons i xocolata com a mínim un cop a la setmana (17% 1/setmana; 29% 2-4/setmana i 4% 5-6/setmana), molt per sobre del consum ocasional que es recomana.
- Un 58% consumeixen cacau en pols a diari.
- El consum de salses com la maionesa i el ketchup és setmanal (maionesa: 21% 1/setmana, 13% 2-4/setmana; ketchup: 13% 1/setmana; 38% 2-4/setmana).
- Tots els nens/es consumeixen un pessic de sal diari com a mínim.
- Un 75% del nens/es consumeixen *snacks* diferents de les patates fregides entre 2 i 4 dies a la setmana quan les guies recomanes 1 o menys dies a la setmana.
- El consum d'aigua del 33% dels nens no arriba al 1'5-2L diaris recomanats.
- Un 25% prenen begudes carbonades un cop a la setmana. Un 8% de manera mensual i la resta mai o quasi mai.
- El consum de suc de fruita comercial és ocasional seguint les recomanacions.

### 3.3.6 Coneixements previs de les mares participants.

El qüestionari de coneixements previs consta de 24 preguntes (Annex 8) sobre alimentació i nutrició.

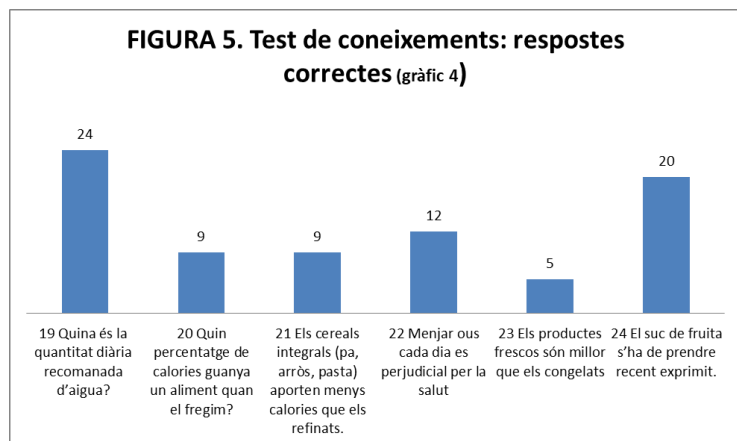
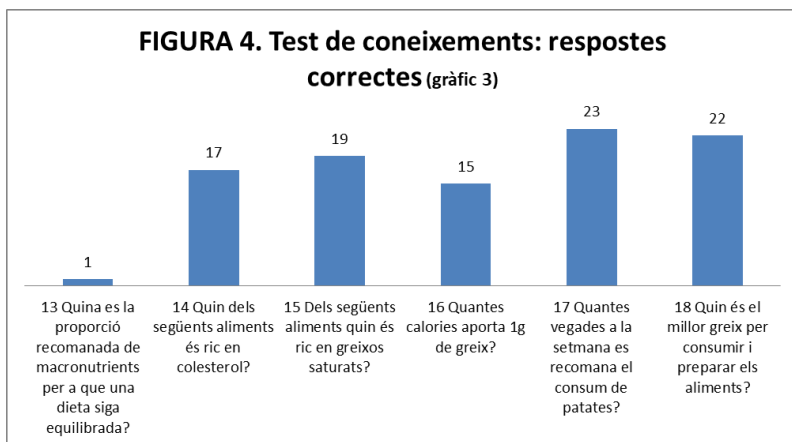
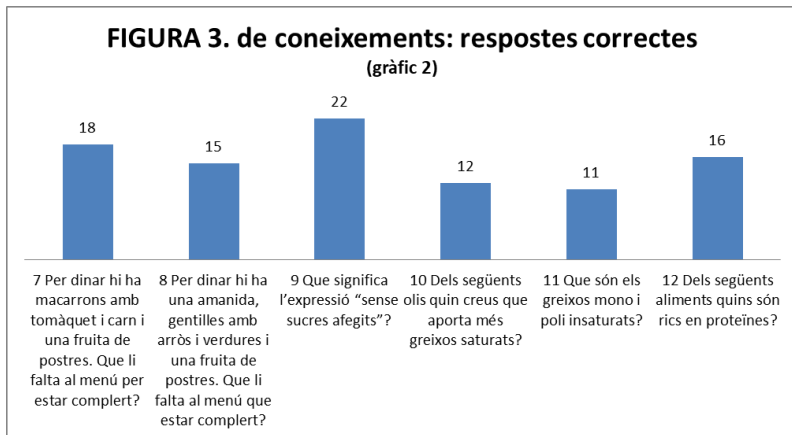
De la preguntes 1 a la 20 són preguntes amb multi resposta amb una única opció correcta i de la 21 a la 24 són preguntes de vertader i fals.



Les [FIGURES 2, 3, 4 i 5](#) mostren les gràfiques en el número de mares que van contestar correctament a cada pregunta.

El qüestionari posa en manifest la desconexió de les mares dels nens i nenes de la proporció de macronutrients de la dieta i el número de racions de fruites i verdures diàries i de llegums i peix setmanals, aspectes bàsics a l'hora d'elaborar menús equilibrats. A més, també hi ha una manca de coneixements en conceptes nutricionals com què són els greixos poliinsaturats o aliments rics en certs nutrients. D'altra banda, són coneixedores del número recomanat d'àpats diaris, de com ha de ser un desdèjuni complet (tot i que després els desdèjunis dels nens i nenes no ho són), del benefici d'usar oli d'oliva per cuinar i amanir o de la quantitat diària d'aigua que s'ha de beure.

Les 4 afirmacions sobre alimentació mostren 4 mites alimentaris, dels quals només 1 l'han contestat correctament, dels altres 3 més de la meitat del grup pensa que és vertader en lloc de fals.



### 3.4 Diagnòstic de la comunitat.

L'anàlisi de les dades recollides mostra una comunitat de 24 nens i nenes d'entre 2 i 11 anys. El normopès predomina i un 21% està per sobre del pes adequat (8% sobrepès i 13% obesitat). Si comparem els resultats amb l'estudi Enkid<sup>7</sup>, que també utilitza les corbes d'Orbegozo<sup>24</sup>, la prevalença de sobrepès (14'5%) és quasi el doble, mentre que la d'obesitat (15'9%) s'aproxima més als nostres resultats. El percentatge total de nens i nenes amb excés de pes està 10 punts percentuals per sota de la prevalença de l'estudi Enkid.

En general, la qualitat nutricional dels nens i nenes necessita millorar i s'haurien de fer canvis per augmentar-ne la seua qualitat i adherència a la Dieta Mediterrània.

És una població que consumeix poques fruites i verdures, fruits secs i peix, sobretot el blau. I el consum d'embotits i carn processada (hamburgueses, mandonguilles...) és elevat, així com el d'*snacks* i llepolies.

Per menjar, més de la meitat dels nens i nenes miren la televisió i inverteixen entre 1 i 3h al dia per veure la televisió, jugar a la tableta, el mòbil... A més, el 70% dediquen menys de 3h a la setmana a la pràctica d'algun esport.

A l'hora de comprar un producte alimentari la majoria de les mares no llegeixen les etiquetes, tot i que si que comprenen algun dels continguts de les etiquetes.

### 3.5 Factors modificables.

Per poder elaborar un programa adient a les necessitats d'aquesta comunitat, a continuació ([TAULA 2](#)) es detallen els factors modificables a partir dels quals es formularan els objectius específics i es basarà el contingut teòric del programa.

TAULA 2. FACTORS MODIFICABLES.	
Situació actual	Situació desitjada
Consum inexistent de cereals integrals	Introducció del consum de cereals integrals
Consum de llepolies i <i>snacks</i> de 2 a 4 dies per setmana	Reducció del consum de llepolies i <i>snacks</i> a un dia o menys a la setmana.
Mirar la televisió durant els àpats	Conversar en la família durant els àpats, evitant les distraccions com la televisió

La pràctica d'activitat física és menor a 3 hores a la setmana.	La pràctica d'activitat física augmenta fins a 3h a la setmana.
Les 5 racions de fruites i verdures diàries no es compleixen.	Es prenen 5 racions de fruita i verdura al dia.
La meitat dels nens inverteixen entre 1 i 3h en l'ús de pantalla	Els nens i nenes inverteixen 1h o menys al dia en l'ús de pantalla.
El desdèjuni dels nens i nenes no és complet.	El desdèjuni dels nens i nenes inclou un làctic, un cereal i una fruita.
El consum de peix és setmanal	El consum de peix és de 2-4 dies a la setmana.
Les racions de làctics no arriben a les recomanacions establerts.	El consum de làctics és de 2 racions al dia
Elevat consum d'embotits	Consum d'embotits setmanal
Consum de carn processada entre 2-4 dies a la setmana	Consum de carn processada menys d'un dia a la setmana
Els fruits secs es consumeixen de manera esporàdica.	Els fruits secs és consumeixen més de 3 dies a la setmana.
La meitat del alumnes prenen xocolata al menys un cop a la setmana	Els alumnes prenen xocolata menys d'un cop a la setmana
Una tercera part dels nens no consumeixen l'aigua necessària per a una correcta hidratació.	Tots els nens i nenes beuen entre 1'5 i 2 litres d'aigua al dia.
Algunes mares llegeixen les etiquetes nutricionals	Les mares llegeixen les etiquetes nutricionals i entenen el seu contingut.
Les mares, en general, tenen coneixement sobre qüestions relacionades amb l'alimentació i la nutrició.	Les mares augmenten el seus coneixements respecte a qüestions relacionades amb l'alimentació i la nutrició.

## 4 Desenvolupament del programa.

### 4.1 Tallers d'EN dirigits a les mares i pares dels alumnes.

Cada un dels dimarts del mes de novembre de 2017, de 15:15h a 17:15h es van realitzar els tallers d'Educació Nutricional dirigits a les mares dels xiquets del programa. Els tallers es van realitzar al Centre Cultural Vicente Messeguer Folch de Canet lo Roig, local cedit per l'Ajuntament.

De les 16 mares participants al programa 7 van acudir a tots els tallers, 4 mares a 3 dels 4 tallers, 2 van assistir a la meitat, 1 a un i 2 a cap. A les mares que van faltar als tallers se'ls hi va enviar el contingut del mateix per correu electrònic i se'ls va fer arribar el material didàctic de reforç.

Aquests tallers tenen com a objectius conscienciar a les participants de la importància que tenen l'alimentació i els hàbits de vida en el creixement i futur dels seus fills i filles i, empoderar-les en diferents aspectes d'alimentació i nutrició per tal de millorar la qualitat nutricional dels seus fills per garantir un creixement i desenvolupament òptim.

Els objectius específics plantejats per a cada taller estan relacionats amb els factors modificables ([TAULA 2](#)) plantejats segons els resultats obtinguts a la recollida de dades.

Seguidament, la [TAULA 3](#) detalla els objectius, contingut, dinàmica i recursos de cada un dels tallers.

TAULA 3: TALLERS D'EDUCACIÓ NUTRICIONAL.

OBJECTIUS ESPECÍFICS	CONTINGUTS	DINÀMICA	RECURSOS
<p><b>TALLER 1: Alimentació i Nutrició. Els grups d'aliments.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☑ Informar sobre la prevalença del sobrepès i obesitat infantil a Espanya.</li> <li>☑ Analitzar la situació del sobrepès i l'obesitat: factors socials i culturals.</li> <li>☑ Aprendre els diferents grups d'aliments i les seues característiques nutricionals.</li> <li>☑ Interioritzar el concepte i les característiques d'una dieta equilibrada basant-se en el patró de la Dieta Mediterrània.</li> <li>☑ Reflexionar sobre la pròpia dieta en comparació amb la piràmide la de Dieta Mediterrània.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dades estadístiques obesitat i malnutrició a Espanya.</li> <li>2. Grups d'aliments: macronutrients i micronutrients</li> <li>3. Piràmide alimentaria. La dieta mediterrània</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Presentació</b> del taller i <b>projecció vídeo</b> sobre la obesitat [ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mmze2w_LhGU">https://www.youtube.com/watch?v=Mmze2w_LhGU</a> ] (5 min).</li> <li>2. <b>Pluja d'idees</b> del grup en vers el vídeo. S'anotaran les idees que vagin sorgint a la pissarra i s'aniran enllaçant en els conceptes que vagin sorgint durant la sessió. (15 min)</li> <li>3. Desenvolupament <b>dels continguts inclosos en els punts 1 i 2</b> <sup>2,25,26,27,28,29,30,31,32,33</sup> (<a href="#">annex 12</a>) La sessió serà bidireccional, és a dir, els assistents podran participar en l'exposició aportant idees i/o plantejant dubtes. (45 min)</li> <li>4. <b>Activitat "La teua piràmide"</b>. Elaboració d'una piràmide nutricional individual segons els hàbits de cada participant. S'entregarà un full amb adhesius d'aliments (<a href="#">annex 13</a>) i un full amb caselles en blanc (<a href="#">annex 14</a>). Els participants enganxaran els aliments a la piràmide segons els seus hàbits alimentaris. (10 min)</li> <li>5. Desenvolupament dels <b>continguts del punt 3</b> (<a href="#">annex 12</a>). La sessió serà bidireccional, és a dir, els assistents podran participar en l'exposició aportant idees i/o plantejant dubtes. (15 min)</li> <li>6. <b>Comparació de la piràmide</b> individual realitzada en el punt 4 en la piràmide de la Dieta Mediterrània, es donarà una <b>Piràmide nutricional</b> a cada participant (<a href="#">annex 15</a>). (10 min)</li> <li>7. <b>Torn de paraula</b> per als participants. (10 min)</li> <li>8. <b>Avaluació</b> del taller (<a href="#">annex 16</a>) (10 min).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula.</li> <li>• Cadires.</li> <li>• Projector.</li> <li>• Ordinador.</li> <li>• Equip d'àudio.</li> <li>• Pissarra.</li> <li>• Guix.</li> <li>• Power Point Taller 1</li> <li>• Carpeta per als participants.</li> <li>• Fulls amb adhesius d'aliments.</li> <li>• Fulls amb piràmide nutricional en blanc.</li> <li>• Còpies de la piràmide nutricional segons la Dieta Mediterrània.</li> <li>• Bolígrafs.</li> <li>• Fulls d'avaluació.</li> </ul>

TAULA 3: TALLERS D'EDUCACIÓ NUTRICIONAL.

	OBJECTIUS ESPECÍFICS	CONTINGUTS	DINÀMICA	RECURSOS
TALLER 2: Les racions d'aliments. Elaboració de menús.	<ul style="list-style-type: none"> <li>☑ Definir el concepte de ració.</li> <li>☑ Quantificar els aliments en les racions recomanades per les guies i relacionar-les amb les mesures casolanes.</li> <li>☑ Aprendre a elaborar un menú equilibrat segons el número de racions de cada grup d'aliment.</li> <li>☑ Saber de quina manera es reparteixen els àpats al llarg del dia i quina és la proporció de calories adequada per a cada àpat.</li> <li>☑ Ensenyar un menú setmanal segons l'estació i les costums locals.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Les racions d'aliments.</li> <li>2. Mesures casolanes.</li> <li>3. Menús equilibrats</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Presentació</b> del taller i petit <b>debat</b> sobre el concepte de "ració". (15 min)</li> <li>2. Desenvolupament dels <b>continguts del punt 1 i 2</b><sup>25,26,27,34,35,36,37,38</sup> (<a href="#">annex 17</a>). La sessió serà bidireccional, és a dir, els assistents podran participar en l'exposició aportant idees i/o plantejant dubtes. (30min)</li> <li>3. Entrega del díptic "<b>El menjar en racions</b>" (<a href="#">annex 18</a>). <b>Activitat "Les racions"</b>. amb aliments de veritat es farà una demostració visual de la quantitat d'aliment segons el concepte de ració i es farà la comprovació amb la mesura casolana més freqüent. Per exemple: agafar un grapat d'arròs, comprovar que pesa 30g aproximadament i que un cop bullit és la quantitat que cap dintre un cullerot. (15 min)</li> <li>4. Desenvolupament dels <b>continguts del punt 3</b> (<a href="#">annex 17</a>). La sessió serà bidireccional, és a dir, els assistents podran participar en l'exposició aportant idees i/o plantejant dubtes. (20 min)</li> <li>5. <b>Activitat "que mengem avui?"</b>. Utilitzant els aliments de l'activitat anterior, el grup confeccionarà un menú diari complet i equilibrat per a un nen de 5-6 anys. (20min)</li> <li>6. Entrega d'un <b>menú setmanal per a la tardor</b> segons les costums locals elaborat per la formadora (<a href="#">annex 19</a>). <b>Torn de paraula</b> per als participants. (10 min)</li> <li>7. <b>Avaluació</b> del taller (<a href="#">annex 16</a>) (10 min)</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula.</li> <li>• Cadires.</li> <li>• Projector.</li> <li>• Ordinador.</li> <li>• Equip d'àudio.</li> <li>• Pissarra.</li> <li>• Guix.</li> <li>• Power point taller 2.</li> <li>• Aliments.</li> <li>• Plats plàstic.</li> <li>• Còpies del menú setmanal.</li> <li>• Còpies del díptic.</li> <li>• Bolígrafs.</li> <li>• Fulls d'avaluació.</li> </ul>

TAULA 3: TALLERS D'EDUCACIÓ NUTRICIONAL.

OBJECTIUS ESPECÍFICS	CONTINGUTS	DINÀMICA	RECURSOS
<p><b>TALLER 3: Seguretat alimentària. Mites i modes alimentàries.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☑ Aprendre les normes bàsiques (netejar, separar, cuinar i refredar) de seguretat alimentària.</li> <li>☑ Saber com s'han de distribuir els aliments dintre de la nevera segons les seues característiques.</li> <li>☑ Entendre la importància de la cadena del fred per evitar la contaminació del aliments.</li> <li>☑ Analitzar els diferents tipus de cocció i quines són les més adequades segons l'aliment.</li> <li>☑ Desmitificar mites alimentaris populars.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Seguretat alimentària. Infeccions i toxiinfeccions.</li> <li>2. Tècniques culinàries saludables.</li> <li>3. Mites i realitats sobre alimentació i nutrició.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Presentació</b> del taller i repartiment del material didàctic: <b>punt de llibre “La nevera”</b> (<a href="#">annex 20</a>) i document <b>“Elabora conserves casolanes de forma segura”</b> (<a href="#">annex 21</a>) (10 min)</li> <li>2. Desenvolupament dels <b>continguts del punt 1 i 2</b><sup>39,40,41,42,43,44,45,46,47</sup> (<a href="#">annex 22</a>). La sessió serà bidireccional, és a dir, els assistents podran participar en l'exposició aportant idees i/o plantejant dubtes. (30min)</li> <li>3. <b>Activitat “mite o realitat?”</b>. Es repartirà una titella amb una mà de “m'agrada” i una de “no m'agrada” (<a href="#">annex 23</a>) a cada participant. Es desenvolupa el <b>contingut del punt 3</b> (<a href="#">annex 22</a>) on es planteja un enunciat relacionat amb alimentació i nutrició i les participants han de mostrar “m'agrada” si creuen que l'enunciat és correcte o “no m'agrada” si és al contrari. Després, la formadora justifica la resposta correcta. Durant la setmana abans del taller les mares van anar plantejant creences sobre alimentació i es van resoldre en aquest apartat del taller. (60 min)</li> <li>4. <b>Torn de paraula</b> per als participants. (10 min)</li> <li>5. <b>Avaluació</b> del taller (<a href="#">annex 16</a>) (10 min)</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula.</li> <li>• Cadires.</li> <li>• Projector.</li> <li>• Ordinador.</li> <li>• Equip d'àudio.</li> <li>• Pissarra.</li> <li>• Guix.</li> <li>• Power point taller 3</li> <li>• Punts de llibre “la nevera”.</li> <li>• Còpies documents conserva.</li> <li>• Titella “m'agrada/no m'agrada”.</li> <li>• Bolígrafs.</li> <li>• Fulls d'avaluació.</li> </ul>



TAULA 3: TALLERS D'EDUCACIÓ NUTRICIONAL.

	OBJECTIUS ESPECÍFICS	CONTINGUTS	DINÀMICA	RECURSOS
TALLER 4: Valors de referència nutricionals. L'etiquetatge dels aliments	<ul style="list-style-type: none"> <li>☑ Conèixer què ha de posar a les etiquetes nutricionals.</li> <li>☑ Interpretar el continguts de les taules nutricionals presents a les etiquetes.</li> <li>☑ Utilitzar la informació de les etiquetes nutricionals per poder ajustar la dieta.</li> <li>☑ Entendre la importància de la lectura de les etiquetes.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. L'etiquetatge nutricional</li> <li>2. Valors de referència nutricionals.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Presentació</b> del taller i entrega del díptic “<b>L’etiqueta: la clau del que mengem</b>” (<a href="#">annex 24</a>) (15 min)</li> <li>2. Desenvolupament dels <b>continguts del punt 1 i 2</b><sup>47,48,49,50,51,52</sup>(<a href="#">annex 25</a>). La sessió serà bidireccional, és a dir, els assistents podran participar en l'exposició aportant idees i/o plantejant dubtes. (30min)</li> <li>3. <b>Activitat: “analitzem el que mengem”</b>. Durant la setmana abans del taller les mares enviaran a través del grup de whatsapp la fotografia d'etiquetes nutricionals de productes que tinguin a casa. A partir d'aquestes etiquetes es practicarà la lectura de l'etiquetatge nutricional. (45 min)</li> <li>4. <b>Torn de paraula</b> per als participants. (10 min)</li> <li>5. <b>Avaluació</b> del taller (<a href="#">annex 16</a>) (10 min)</li> <li>6. <b>Avaluació general dels tallers</b>(<a href="#">annex 26</a>) (10 min)</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula.</li> <li>• Cadires.</li> <li>• Projector.</li> <li>• Ordinador.</li> <li>• Equip d'àudio.</li> <li>• Pissarra.</li> <li>• Guix.</li> <li>• Power point taller 4</li> <li>• Etiquetes nutricionals impreses.</li> <li>• Còpies díptic</li> <li>• Bolígrafs.</li> <li>• Fulls d'avaluació.</li> </ul>

### 4.2 Jornada d'alimentació per als alumnes.

La infància és el període en el qual s'adquireixen els hàbits i costums saludables. Els nens aprendran conductes, valors, gestos que els definiran en la seua vida adulta<sup>53</sup>. Per això, és molt important com i de quina manera ensenyem i eduquem als nostres nens i nenes.

Aquest joc que es presenta a continuació persegueix promoure l'alimentació saludable i la pràctica d'exercici físic a través del joc en els alumnes del col·legi de Canet lo Roig.

#### 4.2.1 Recursos.

- ❖ Recursos humans
  - Monitor conductor del joc.
  - Monitor encarregat de la música i vídeo
  - 3 monitors auxiliars encarregats dels equips, un monitor per equip.
- ❖ Recursos materials
  - Aparell d'àudio.
  - Micròfon.
  - Projector.
  - Ordinador.
  - Tauler de joc.
  - Daus gegants.
  - Cadires per als participants.
  - Material necessari per cada prova (indicat a la taula 4)

#### 4.2.2 Dinàmica de joc.

Per poder desenvolupar el joc es dividirà el grup de nens i nenes en 3 equips, equilibrats en edat (entre 3 i 12 anys). El joc té dues parts: el tauler, que és conductor de tot el joc, i 6 proves relacionades amb l'alimentació.

El tauler està compost per 20 caselles. Hi ha tres tipus de caselles: caselles d'hàbits saludables, caselles d'hàbits no saludables i caselles neutres. Les caselles d'hàbits saludables inclouen el consum de fruites i verdures i la pràctica d'exercici físic. Les caselles d'hàbits no saludables són caselles de consum d'aliments poc saludables (sucre, llepolies, *snacks*) i de pràctiques que fomenten el sedentarisme. Per últim, les caselles neutres són 4 caselles que destaquen la importància de la salut bucodental i serveixen per tornar a tirar el dau (pretén simular el joc de l'oca quan caus a la casella

de l'oca). S'avança pel tauler de joc amb un dau numèric que llança cada equip abans de cada prova. Quan un equip caigui a una casella el monitor conductor farà referència a la casella concreta explicant els beneficis o els perjudicis del seu contingut ([annex 27](#)).

D'altra banda, hi ha 6 proves ([TAULA 4](#)) relacionades en diferents conceptes d'alimentació i nutrició (piràmide nutricional, cereals integrals, el desdèjuni, les proteïnes, les fruites i les verdures i coneixements adquirits durant el joc). Abans de fer cada prova, cada equip tira el dau i avança pel tauler. Si cauen en una casella d'hàbits no saludables els hi serà més difícil realitzar la prova que si cauen en una casella d'hàbits saludables. Per exemple: a la prova de la piràmide alimentària l'equip que cau en una casella d'hàbits saludables fa la prova amb els peus lligats, en canvi si cau en una casella d'hàbits no saludables, a més, també ha de tenir les mans lligades a l'esquena.

La idea és relacionar els hàbits no saludables amb dificultats per realitzar les proves i enllaçar-ho amb situacions reals. Per exemple: si no desdèjuno no tindrè suficient energia per poder estar atent a l'escola i em costarà més fer els deures o si menjo molts dolços i tinc més pes del recomanat em canso més quan vaig a jugar amb els amics.

L'[annex 28](#) és un recopilatori de fotografies del dia de la realització de la jornada d'alimentació.

TAULA 4: PROVES DE JOC.

ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ	RECURSOS	OBJECTIUS ESPECÍFICS	EDAT	ORGANITZACIÓ
<b>Tauler de joc (conductor del joc)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avançar al llarg de les 20 caselles que conformen el tauler:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 8 caselles d'hàbits saludables</li> <li>▪ 8 caselles d'hàbits no saludables</li> <li>▪ 4 caselles de salut bucodental</li> </ul> </li> <li>• Cada cop que un equip completa una volta al tauler, sumen 5 punts.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caselles</li> <li>• Dau numèric</li> <li>• Fitxes de posició</li> <li>• Ordinador</li> <li>• Projector</li> <li>• Pantalla</li> <li>• Equip d'àudio</li> <li>• Micròfon</li> <li>• Cintes de colors per identificar els equips</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☑ Adonar-se de la importància d'una bona alimentació i la pràctica d'exercici físic.</li> <li>☑ Conèixer diferents aliments per a una correcta alimentació.</li> <li>☑ Fomentar el consum de 5 racions de fruita i verdura al dia.</li> <li>☑ Explicar els beneficis del consum de fruites i verdures.</li> <li>☑ Conscienciar dels efectes adversos del consum de productes alimentaris processats rics en sucres i greixos saturats.</li> <li>☑ Incidir en les conseqüències negatives de les pràctiques sedentàries (mòbil, videojocs, tablettes, TV...)</li> <li>☑ Fomentar la salut bucodental.</li> <li>☑ Explicar la importància d'una boca sana en el procés d'alimentació.</li> <li>☑ Mostrar una actitud participativa davant els treballs i jocs en equip, respectant els companys i companyes</li> <li>☑ Complir les normes establertes per al bon funcionament del joc.</li> </ul>	3-12 anys	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cada jugador porta una cinta nugada al cap del color del seu equip.</li> <li>2. Un jugador de cada equip llança el dau.</li> <li>3. Avança pel tauler de joc segons la puntuació obtinguda al dau.                             <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Si cau a una "casella de dents" avança fins la pròxima "casella de dents" i torna a tirar.</li> </ol> </li> <li>4. El jugador deixa la fitxa de posició a la casella que ha caigut.</li> <li>5. El monitor conductor explica el contingut de la casella (hàbits saludables, hàbits no saludables o salut bucodental) i ho enllaça amb la prova a realitzar.</li> <li>6. I així successivament abans de cada una de les proves.</li> </ol>

TAULA 4: PROVES DEL JOC.					
ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ	RECURSOS	OBJECTIUS ESPECÍFICS	EDAT	ORGANITZACIÓ
<b>Piràmide dels aliments (joc de relleus)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Col·locar els diferents aliments que hi ha dintre d'un contenidor a la casella corresponent de la piràmide.</li> <li>Hi ha 3 caselles: "diàriament", "setmanalment" i "ocasionalment".</li> <li>3 minuts per realitzar la prova.</li> <li>Per cada aliment correcte 1 punt, guanya qui més punts aconseguix.</li> <li>Al final, es mostrarà el mural d'una piràmide nutricional completa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aliments de joguina.</li> <li>Caselles retolades (3 per equip)</li> <li>Container</li> <li>Timbre de mà.</li> <li>Cordes per nugar els peus.</li> <li>Piràmide de cartró.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Iniciar els alumnes en el concepte i el format de la piràmide alimentària.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Promoure el consum dels aliments de la base de la piràmide</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Explicar què és la dieta mediterrània i l'ús de productes frescos i de proximitat.</li> </ul>	7-9 anys	<ol style="list-style-type: none"> <li>Cada equip juga amb 2 parelles.                     <ol style="list-style-type: none"> <li>Cada jugador/a està nugat pels peus al seu company/a.</li> </ol> </li> <li>Quan la primera parella hagi deixat l'aliment a la casella i toqui el timbre podrà sortir la pròxima parella.</li> <li>Hi ha un punt de partida, a 2 metres el container amb els aliments i a 5 metres les caselles.</li> <li>Si s'aplica una casella d'hàbits no saludables, els jugadors també tindran les mans nugades i hauran de transportar els aliments en una altra part del cos.</li> </ol>
<b>Cereals integrals</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posar el major número de camisetes a un dels jugadors que simula ser un gra de cereal refinat.</li> <li>1'5 minuts per realitzar la prova.</li> <li>Qui aconseguixi posar més camisetes, guanya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 containers amb 15 camisetes cada un.</li> <li>3 cordes per nugar les mans.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Promoure el consum de cereals en la seua forma integral en front dels refinats.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Entendre la diferència entre els cereals refinats i els integrals.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Aprendre les característiques nutricionals dels cereals integrals.</li> </ul>	5-7 anys	<ol style="list-style-type: none"> <li>Participen 2 jugadors de cada equip.</li> <li>Hi ha un container per equip amb camisetes.</li> <li>Un dels jugadors és el gra de cereal i l'altre el que li posa capes.</li> <li>Si s'aplica una casella d'hàbits no saludables, el jugador que posa les capes tindrà les mans lligades al davant.</li> </ol>

**TAULA 4: PROVES DEL JOC.**

ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ	RECURSOS	OBJECTIUS ESPECÍFICS	EDAT	ORGANITZACIÓ
<b>EI desdejuni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llançar els dards a la diana des de la distància que indiqui la ruleta.</li> <li>• El punt inicial de tir és a 3m de la diana.</li> <li>• La ruleta té 4 gallets diferents (2 de cada):                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desdejuni complert (cereal, làctic i fruita): avança fins 1 metre</li> <li>▪ Desdejuni: làctic + fruita o cereal. Avança fins 2 metres</li> <li>▪ Desdejuni: làctic. Retrocedeix fins 4 metres</li> <li>▪ No desdejuna: retrocedeix fins 5 metres</li> </ul> </li> <li>• 8 rondes cada equip.</li> <li>• Guanya qui més punts aconsegueixi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruleta</li> <li>• Gallets de la ruleta</li> <li>• Diana de terra de 1'20x1'20m</li> <li>• Dards de plàstic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☑ Promoure i fomentar el desdejuni com un dels àpats més importants del dia.</li> <li>☑ Explicar com ha de ser un desdejuni saludable.</li> <li>☑ Fomentar el consum de 5 racions diàries de fruita i verdura.</li> </ul>	3-5 anys	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Participen 2 jugadors de cada equip de manera alterna.</li> <li>2. Cada jugador tira 4 rondes. En total 8 per equip.</li> <li>3. Al terra hi ha 5 marques a 1, 2, 4, 3 i 5 metres de la diana respectivament.</li> <li>4. Primer el jugador gira la ruleta i després tira els dards de la distància indicada.</li> <li>5. Si s'aplica una casella d'hàbits no saludable retrocedeix una marca.</li> </ol>

TAULA 4: PROVES DEL JOC.					
ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ	RECURSOS	OBJECTIUS ESPECÍFICS	EDAT	ORGANITZACIÓ
<b>Les proteïnes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passar els ous d'un bol a un altre a través de culleres manipulades amb la boca.</li> <li>8 ous per equip</li> <li>2 minuts per realitzar la prova.</li> <li>Guanya qui més ous aconsegueixi passar d'un bol a l'altre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>24 ous</li> <li>12 culleres</li> <li>6 bols</li> <li>12 bosses de plàstic per cobrir els nens.</li> <li>Plàstic per cobrir el terra.</li> <li>3 taules</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explicar què són les proteïnes i quina és la seua funció.</li> <li>Saber que la proteïna de l'ou és la proteïna que es pren com a referència.</li> <li>Enumerar els aliments rics en proteïnes i quins són més saludables.</li> </ul>	5-8 anys	<ol style="list-style-type: none"> <li>Juguen 4 jugadors per equip.</li> <li>Es col·loquen 3 taules paral·lelament.                             <ol style="list-style-type: none"> <li>A la taula del mig hi ha 3 bols amb 8 ous a cada un.</li> <li>A les taules del lateral hi ha 2 bols buits a una i 1 bol a l'altra.</li> </ol> </li> <li>Entre la taula de mig i les taules laterals es col·loquen els jugadors un al costat de l'altre amb les mans a l'esquena i una cullera a la boca.</li> <li>Si s'aplica una casella d'hàbits no saludables hi haurà 5 jugadors en comptes de 4.</li> </ol>
<b>Les fruites i les verdures</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'explica el conte-contes del Capità Barbaenciam (<a href="#">annex 29</a>)</li> <li>Amb els ulls tapats, els jugadors han de tastar els aliments de dintre de les safates i endevinar quins aliments són.</li> <li>Diran en veu baixa a un company del seu equip la resposta i, aquest l'annotarà a un full.</li> <li>Per cada aliment encertat 1 punt. Guanya qui més punts aconsegueixi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conte</li> <li>3 antifàços</li> <li>4 safates tapades.</li> <li>3 culleres</li> <li>1 taula</li> <li>1 advocat</li> <li>2 kiwis</li> <li>1 pimentó roig</li> <li>Gentilles.</li> <li>3 llapis</li> <li>3 fulls per anotar les respostes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Animar als nens i nenes a tastar els aliments que no coneixen o que no els hi agradin a la vista.</li> <li>Fomentar el consum de 5 racions de fruites i verdures al dia.</li> <li>Explicar què és la dieta vegetariana.</li> <li>Inculcar respecte per les persones que practiquen dietes vegetarianes o dietes diferents a la pròpia.</li> </ul>	9-12 anys	<ol style="list-style-type: none"> <li>El monitor conductor conta el conte del Capità Barba-enciam (disposa de les titelles del capità, dels pirates i del vaixell per animar i dinamitzar el conte).</li> <li>Hi ha una taula amb 4 safates tapades amb els aliments dintre.</li> <li>Participen 2 jugadors, un tasta els aliments i l'altre anota les respostes.</li> <li>Hi ha una cullera, un antifàç, un full i un llapis per equip</li> <li>Si s'aplica una casella de bons hàbits, l'equip suma 1 punt extra.</li> </ol>

TAULA 4: PROVES DEL JOC.					
ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ	RECURSOS	OBJECTIUS ESPECÍFICS	EDAT	ORGANITZACIÓ
<b>Que hem après?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es formula una pregunta (<a href="#">annex 30</a>) referent als continguts del joc i es donen 3 possibles respostes "A", "B" i "C".</li> <li>Hi ha tres àrees de resposta delimitades i marcades amb les lletres "A", "B" i "C".</li> <li>Els nens i nenes tenen 10 segons des que es formula la pregunta per córrer a la resposta que creuen correcta.</li> <li>Per cada nen/a que estigui dintre de la resposta correcta un punt.</li> <li>Guanya l'equip que més punts aconsegueixi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lletres grans "A", "B" i "C".</li> <li>3 cordes per delimitar l'àrea de resposta.</li> <li>Targetes amb les preguntes</li> <li>Xiulet</li> <li>Ordinador i projector</li> </ul>	<input checked="" type="checkbox"/> Repassar i interioritzar els conceptes explicats durant tot el joc.	3-12 anys	<ol style="list-style-type: none"> <li>Juguen tots els components de cada equip.</li> <li>Els jugadors estan al punt de partida mentre es formula la pregunta.</li> <li>Durant els 10 segons dels que disposen els jugadors podran canviar de resposta.</li> <li>Les respostes estan projectades a la pantalla a mode de recordatori.</li> <li>Sonarà un xiulet que indicarà que s'ha acabat el temps.</li> <li>Si s'aplica una casella d'hàbits saludables, l'equip sumarà 2 punts extra.</li> </ol>



## 5 Pla d'avaluació del programa.

### 5.1 Avaluació del procés.

AVALUACIÓ DE LA RECOLLIDA DE DADES	QÜESTIONARI D'AUTOAVALUACIÓ	AVALUACIÓ DE LES MARES PARTICIPANTS																																							
	<p>L'avaluació d'aquesta primera activitat de la intervenció es va dur a terme mitjançant un Qüestionari d'avaluació de l'activitat dissenyat amb aquesta finalitat. Els resultats obtinguts han estat els següents:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>S'han aconseguit els objectius plantejats?</b> Si, tots els objectius plantejats prèviament han estat assolits.</li> <li><b>S'ha seguit escrupolosament la planificació inicial?</b> L'únic punt que s'ha modificat de la planificació inicial és l'apartat on s'havia de pesar i tallar als alumnes. En un principi, havien d'anar els xiquets i xiquetes amb les seues mares a la consulta d'infermeria del consultori mèdic municipal, podien anar entre el 18 i 22 de setembre de 13:00 a 14:00h. Quan vaig anar a parlar amb la infermera vam quedar que seria millor que anés jo un dia i els pesés i tallés a tots, i així ho vam fer. La resta de punts es van desenvolupar tal i com estaven planificats.</li> <li><b>Quines dificultats/carències he trobat durant el desenvolupament de l'activitat?</b> M'ha resultat molt costós introduir totes les dades a l'ordinador per poder analitzar-les. El qüestionari que més m'ha costat és el de freqüència de consum d'aliments. D'altra banda, mentre analitzava les dades recollides em vaig adonar que no havia posat el consum de patates i altres tubercles.</li> <li><b>Quins avantatges he trobat durant el desenvolupament de l'activitat?</b> La bona disponibilitat de les mares.</li> <li><b>Quins aspectes milloraria?</b> Milloraria la informatització de les dades. Quan faré el retest utilitzaré la plataforma <i>google formularios</i>, d'aquesta manera l'anàlisi de les dades serà més ràpida i fàcil i, al mateix temps, estalviarem paper i tinta.</li> <li><b>Afegiria alguna cosa?</b> El consum de patates i tubercles al qüestionari de freqüència de consum d'aliments</li> <li><b>Trauria alguna cosa?</b> No.</li> </ol>	<p>Les mares participants han dut a terme l'avaluació del procés responent un test tipus Likert<sup>54</sup>. A la taula següent es mostren les seves respostes que evidencien un grau elevat de satisfacció amb quasi totes les valoracions del tipus "d'acord" o "totalment d'acord".</p> <table border="1" data-bbox="1272 671 2107 1214"> <thead> <tr> <th></th> <th>Gens d'acord</th> <th>Poc d'acord</th> <th>D'acord</th> <th>Totalment d'acord</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Les activitats plantejades han estat ben explicades.</td> <td></td> <td></td> <td>13</td> <td>11</td> </tr> <tr> <td>Els enunciats de les preguntes són clars i s'entenen bé.</td> <td></td> <td></td> <td>11</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>Ha sigut fàcil completar les enquestes i qüestionaris.</td> <td></td> <td>2</td> <td>16</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>El temps per realitzar les enquestes i qüestionaris és adequat.</td> <td></td> <td></td> <td>18</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>El formador a contestat de manera clara als meus dubtes i preguntes.</td> <td></td> <td></td> <td>14</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>El material entregat està net i ben presentat.</td> <td></td> <td></td> <td>5</td> <td>19</td> </tr> <tr> <td>El material entregat és l'adequat per a la realització de l'activitat.</td> <td></td> <td></td> <td>7</td> <td>17</td> </tr> </tbody> </table>		Gens d'acord	Poc d'acord	D'acord	Totalment d'acord	Les activitats plantejades han estat ben explicades.			13	11	Els enunciats de les preguntes són clars i s'entenen bé.			11	13	Ha sigut fàcil completar les enquestes i qüestionaris.		2	16	6	El temps per realitzar les enquestes i qüestionaris és adequat.			18	6	El formador a contestat de manera clara als meus dubtes i preguntes.			14	10	El material entregat està net i ben presentat.			5	19	El material entregat és l'adequat per a la realització de l'activitat.			7
	Gens d'acord	Poc d'acord	D'acord	Totalment d'acord																																					
Les activitats plantejades han estat ben explicades.			13	11																																					
Els enunciats de les preguntes són clars i s'entenen bé.			11	13																																					
Ha sigut fàcil completar les enquestes i qüestionaris.		2	16	6																																					
El temps per realitzar les enquestes i qüestionaris és adequat.			18	6																																					
El formador a contestat de manera clara als meus dubtes i preguntes.			14	10																																					
El material entregat està net i ben presentat.			5	19																																					
El material entregat és l'adequat per a la realització de l'activitat.			7	17																																					

AVALUACIÓ DELS TALLERS D'EDUCACIÓ NUTRICIONAL	TALLER 1	QÜESTIONARI D'AUTOAVALUACIÓ	AVALUACIÓ DE LES MARES PARTICIPANTS																																																																																																																																																																																																																																																											
		<p>Per tal d'avaluar cada un dels tallers, la formadora al finalitzar el taller reomplia un qüestionari dissenyat amb aquesta finalitat. Els resultats del taller 1 van ser:</p> <p><b>1. S'han aconseguit els objectius plantejats?</b> Si, s'han assolit tots els objectius específics del taller.</p> <p><b>2. S'ha seguit escrupolosament la dinàmica plantejada?</b> Si.</p> <p><b>3. Quines dificultats/carències he trobat durant el desenvolupament de l'activitat?</b> La finalitat de fer una pluja d'idees del vídeo era relacionar les idees que van aportar les mares amb el contingut de la sessió, però durant el desenvolupament del taller no vaig saber com fer-ho. Al principi no van entendre molt bé què havien de fer a l'activitat de "La teua Piràmide" ja que pensaven que havien de col·locar els aliments de manera correcta segons la Piràmide de la Dieta Mediterrània.</p> <p><b>4. Quins avantatges he trobat durant el desenvolupament de l'activitat?</b> La comunicació amb el grup ha estat molt fluida.</p> <p><b>5. Quins aspectes milloraria?</b> Buscar la manera de relacionar les idees de la pluja d'idees amb els conceptes de la sessió. Explicar de manera més clara l'activitat "La teua Piràmide"</p> <p><b>6. Afegiria alguna cosa?</b> No.</p> <p><b>7. Trauria alguna cosa?</b> No.</p>	<p>Les mares participants van contestar, al finalitzar el taller, un qüestionari de satisfacció del discent validat per Esposito <i>et. al.</i><sup>55</sup> (2015) i modificat per a aquesta ocasió. A la taula següent es mostren les seves respostes que evidencien un grau elevat de satisfacció amb puntuacions que oscil·len entre 7 i 10.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Organització. (puntuació mitja: 8,73)</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Organització del curs</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>Condicions de l'aula.</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>4</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Duració del taller</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>1</td> <td>7</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Horari del taller</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>1</td> <td>4</td> <td>6</td> </tr> <tr> <th>Activitat Formativa (puntuació mitja: 8,8)</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> </tr> <tr> <td>Coneixements adquirits.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>4</td> <td>2</td> <td>6</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Metodologia empleada.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>7</td> <td>4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Mitjans pedagògics</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>1</td> <td>7</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Materials didàctics</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>6</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Materials pedagògics de recolzament</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>3</td> <td>1</td> <td>6</td> <td>3</td> </tr> <tr> <th>Avaluació general (puntuació mitja: 8,84)</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> </tr> <tr> <td>Consecució dels objectius del taller.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Aplicació del contingut a la vida quotidiana.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Opinió global del taller.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>7</td> </tr> <tr> <th>El formador (puntuació mitja: 9)</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> </tr> <tr> <td>Coneixements de la matèria.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>4</td> <td>4</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Claredat a les respostes.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>1</td> <td>3</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>Domini en els aspectes pràctics.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>3</td> <td>1</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>Interès que desperta a l'aula.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Compliment del programa.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>Foment de la participació del grup</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>1</td> <td>6</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Avaluació global.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>7</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Organització. (puntuació mitja: 8,73)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Organització del curs							1	2	2	8	Condicions de l'aula.	1						1	2	4	3	Duració del taller							2	1	7	3	Horari del taller							2	1	4	6	Activitat Formativa (puntuació mitja: 8,8)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Coneixements adquirits.							4	2	6	1	Metodologia empleada.							2	7	4		Mitjans pedagògics							2	1	7	3	Materials didàctics							1	2	6	4	Materials pedagògics de recolzament							3	1	6	3	Avaluació general (puntuació mitja: 8,84)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Consecució dels objectius del taller.							1	2	5	5	Aplicació del contingut a la vida quotidiana.							1	3	2	6	Opinió global del taller.							1	2	3	7	El formador (puntuació mitja: 9)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Coneixements de la matèria.							1	4	4	4	Claredat a les respostes.							2	1	3	7	Domini en els aspectes pràctics.							2	3	1	7	Interès que desperta a l'aula.							2	4	3	4	Compliment del programa.							1	2	3	7	Foment de la participació del grup							1	1	6	5	Avaluació global.							1	2
Organització. (puntuació mitja: 8,73)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																				
Organització del curs							1	2	2	8																																																																																																																																																																																																																																																				
Condicions de l'aula.	1						1	2	4	3																																																																																																																																																																																																																																																				
Duració del taller							2	1	7	3																																																																																																																																																																																																																																																				
Horari del taller							2	1	4	6																																																																																																																																																																																																																																																				
Activitat Formativa (puntuació mitja: 8,8)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																				
Coneixements adquirits.							4	2	6	1																																																																																																																																																																																																																																																				
Metodologia empleada.							2	7	4																																																																																																																																																																																																																																																					
Mitjans pedagògics							2	1	7	3																																																																																																																																																																																																																																																				
Materials didàctics							1	2	6	4																																																																																																																																																																																																																																																				
Materials pedagògics de recolzament							3	1	6	3																																																																																																																																																																																																																																																				
Avaluació general (puntuació mitja: 8,84)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																				
Consecució dels objectius del taller.							1	2	5	5																																																																																																																																																																																																																																																				
Aplicació del contingut a la vida quotidiana.							1	3	2	6																																																																																																																																																																																																																																																				
Opinió global del taller.							1	2	3	7																																																																																																																																																																																																																																																				
El formador (puntuació mitja: 9)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																				
Coneixements de la matèria.							1	4	4	4																																																																																																																																																																																																																																																				
Claredat a les respostes.							2	1	3	7																																																																																																																																																																																																																																																				
Domini en els aspectes pràctics.							2	3	1	7																																																																																																																																																																																																																																																				
Interès que desperta a l'aula.							2	4	3	4																																																																																																																																																																																																																																																				
Compliment del programa.							1	2	3	7																																																																																																																																																																																																																																																				
Foment de la participació del grup							1	1	6	5																																																																																																																																																																																																																																																				
Avaluació global.							1	2	7	3																																																																																																																																																																																																																																																				

AVALUACIÓ DELS TALLERS D'EDUCACIÓ NUTRICIONAL		TALLER 2	QÜESTIONARI D'AUTOAVALUACIÓ	AVALUACIÓ DE LES MARES PARTICIPANTS																																																																																																																																																																																																																																																													
			<p>Els resultats del qüestionari d'autoavaluació del taller 2 van ser:</p> <p><b>1. S'han aconseguit els objectius plantejats?</b> Si, s'han assolit tots els objectius específics del taller.</p> <p><b>2. S'ha seguit escrupolosament la planificació inicial?</b> No, el punt 5 ens ha costat 10 minuts més, però hem retallat de l'avaluació i hem acabat 5 minuts més tard.</p> <p><b>3. Quines dificultats/carències he trobat durant el desenvolupament de l'activitat?</b> Cap</p> <p><b>4. Quins avantatges he trobat durant el desenvolupament de l'activitat?</b> La comunicació del grup ha estat molt fluida i les mares han participat activament en les dos activitats plantejades. Els hi ha agradat molt el menú setmanal.</p> <p><b>5. Quins aspectes milloraria?</b> Trauria 5 minuts dels punts 2 i 4 per poder aprofitar més les dos activitats plantejades.</p> <p><b>6. Afegiria alguna cosa?</b> Algun exemple de menú setmanal més.</p> <p><b>7. Trauria alguna cosa?</b> No</p>	<p>La taula següent es mostren les seves respostes que evidencien un grau elevat de satisfacció amb puntuacions mitges entre 8 i 9,5.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #d9e1f2;"> <th>Organització. (puntuació mitja: 9)</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Organització del curs</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>1</td> <td>4</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>Condicions de l'aula.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>4</td> <td>7</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Duració del taller</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>8</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Horari del taller</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>4</td> <td>7</td> </tr> <tr style="background-color: #d9e1f2;"> <th>Activitat Formativa (puntuació mitja: 9,37)</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> </tr> <tr> <td>Coneixements adquirits.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Metodologia empleada.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>3</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>Mitjans pedagògics</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>4</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>Materials didàctics</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>1</td> <td>4</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>Materials pedagògics de recolzament</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>4</td> <td>8</td> </tr> <tr style="background-color: #d9e1f2;"> <th>Avaluació general (puntuació mitja: 8,66)</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> </tr> <tr> <td>Consecució dels objectius del taller.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>3</td> <td>6</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Aplicació del contingut a la vida quotidiana.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td>3</td> <td>3</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Opinió global del taller.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>7</td> <td>4</td> </tr> <tr style="background-color: #d9e1f2;"> <th>El formador (puntuació mitja: 9,33)</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> </tr> <tr> <td>Coneixements de la matèria.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>3</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>Claredat a les respostes.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>3</td> <td>3</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>Domini en els aspectes pràctics.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>3</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Interès que desperta a l'aula.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>7</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Compliment del programa.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>5</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>Foment de la participació del grup</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>5</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>Avaluació global.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>5</td> <td>7</td> </tr> </tbody> </table>	Organització. (puntuació mitja: 9)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Organització del curs							1	1	4	8	Condicions de l'aula.							2	4	7	1	Duració del taller							1	2	8	3	Horari del taller							1	2	4	7	Activitat Formativa (puntuació mitja: 9,37)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Coneixements adquirits.							1	2	5	6	Metodologia empleada.								2	3	9	Mitjans pedagògics								2	4	8	Materials didàctics							1	1	4	8	Materials pedagògics de recolzament								2	4	8	Avaluació general (puntuació mitja: 8,66)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Consecució dels objectius del taller.							1	3	6	4	Aplicació del contingut a la vida quotidiana.					1		3	3	3	4	Opinió global del taller.							1	2	7	4	El formador (puntuació mitja: 9,33)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Coneixements de la matèria.								2	3	9	Claredat a les respostes.								3	3	8	Domini en els aspectes pràctics.								3	5	6	Interès que desperta a l'aula.								2	7	6	Compliment del programa.								2	5	7	Foment de la participació del grup								2	5	7	Avaluació global.								2	5	7
Organització. (puntuació mitja: 9)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																							
Organització del curs							1	1	4	8																																																																																																																																																																																																																																																							
Condicions de l'aula.							2	4	7	1																																																																																																																																																																																																																																																							
Duració del taller							1	2	8	3																																																																																																																																																																																																																																																							
Horari del taller							1	2	4	7																																																																																																																																																																																																																																																							
Activitat Formativa (puntuació mitja: 9,37)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																							
Coneixements adquirits.							1	2	5	6																																																																																																																																																																																																																																																							
Metodologia empleada.								2	3	9																																																																																																																																																																																																																																																							
Mitjans pedagògics								2	4	8																																																																																																																																																																																																																																																							
Materials didàctics							1	1	4	8																																																																																																																																																																																																																																																							
Materials pedagògics de recolzament								2	4	8																																																																																																																																																																																																																																																							
Avaluació general (puntuació mitja: 8,66)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																							
Consecució dels objectius del taller.							1	3	6	4																																																																																																																																																																																																																																																							
Aplicació del contingut a la vida quotidiana.					1		3	3	3	4																																																																																																																																																																																																																																																							
Opinió global del taller.							1	2	7	4																																																																																																																																																																																																																																																							
El formador (puntuació mitja: 9,33)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																							
Coneixements de la matèria.								2	3	9																																																																																																																																																																																																																																																							
Claredat a les respostes.								3	3	8																																																																																																																																																																																																																																																							
Domini en els aspectes pràctics.								3	5	6																																																																																																																																																																																																																																																							
Interès que desperta a l'aula.								2	7	6																																																																																																																																																																																																																																																							
Compliment del programa.								2	5	7																																																																																																																																																																																																																																																							
Foment de la participació del grup								2	5	7																																																																																																																																																																																																																																																							
Avaluació global.								2	5	7																																																																																																																																																																																																																																																							

AVALUACIÓ DELS TALLERS D'EDUCACIÓ NUTRICIONAL		TALLER 3	QÜESTIONARI D'AUTOAVALUACIÓ	AVALUACIÓ DE LES MARES PARTICIPANTS																																																																																																																																																																																																																																																													
			<p>Els resultats del qüestionari d'autoavaluació del taller 3 van ser:</p> <p><b>1. S'han aconseguit els objectius plantejats?</b> Si, els objectius plantejats s'han assolit</p> <p><b>2. S'ha seguit escrupolosament la planificació inicial?</b> Si</p> <p><b>3. Quines dificultats/carències he trobat durant el desenvolupament de l'activitat?</b> No ens ha donat temps a revisar el document de les conserves casolanes.</p> <p><b>4. Quins avantatges he trobat durant el desenvolupament de l'activitat?</b> La comunicació del grup ha estat molt fluida. L'activitat del mites ha sigut molt divertida i participativa. A més, han sorgit nous mites que resoldrem la pròxima setmana.</p> <p><b>5. Quins aspectes milloraria?</b> Guardaria 10 minuts al final per poder revisar el document de les conserves casolanes.</p> <p><b>6. Afegiria alguna cosa?</b> No</p> <p><b>7. Trauria alguna cosa?</b> No</p>	<p>La taula següent es mostren les seves respostes que evidencien un grau elevat de satisfacció amb puntuacions que oscil·len entre 8 i 9,5.</p> <table border="1"> <thead> <tr style="background-color: #d9e1f2;"> <th>Organització. (puntuació mitja: 8,52)</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Organització del curs</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>1</td> <td>7</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Condicions de l'aula.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>3</td> <td></td> <td>5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Duració del taller</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Horari del taller</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td>1</td> <td>4</td> <td>3</td> </tr> <tr style="background-color: #d9e1f2;"> <th>Activitat Formativa (puntuació mitja: 9,11)</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> </tr> <tr> <td>Coneixements adquirits.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>6</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Metodologia empleada.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>4</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Mitjans pedagògics</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>3</td> <td>4</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Materials didàctics</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Materials pedagògics de recolzament</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr style="background-color: #d9e1f2;"> <th>Avaluació general (puntuació mitja: 8,88)</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> </tr> <tr> <td>Consecució dels objectius del taller.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>3</td> <td>5</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Aplicació del contingut a la vida quotidiana.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>1</td> <td>4</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Opinió global del taller.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>5</td> <td>3</td> </tr> <tr style="background-color: #d9e1f2;"> <th>El formador (puntuació mitja: 9,26)</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> </tr> <tr> <td>Coneixements de la matèria.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>4</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Claredat a les respostes.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>1</td> <td>4</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Domini en els aspectes pràctics.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>2</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Interès que desperta a l'aula.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td>2</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Compliment del programa.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>3</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Foment de la participació del grup</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Avaluació global.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>4</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	Organització. (puntuació mitja: 8,52)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Organització del curs							1	1	7		Condicions de l'aula.						1	3		5		Duració del taller							1	3	4	1	Horari del taller						1		1	4	3	Activitat Formativa (puntuació mitja: 9,11)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Coneixements adquirits.								1	6	2	Metodologia empleada.								2	4	3	Mitjans pedagògics								3	4	2	Materials didàctics							1	1	2	5	Materials pedagògics de recolzament								2	3	4	Avaluació general (puntuació mitja: 8,88)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Consecució dels objectius del taller.								3	5	1	Aplicació del contingut a la vida quotidiana.							2	1	4	2	Opinió global del taller.								1	5	3	El formador (puntuació mitja: 9,26)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Coneixements de la matèria.								2	4	3	Claredat a les respostes.							1	1	4	3	Domini en els aspectes pràctics.								2	2	5	Interès que desperta a l'aula.							1		2	6	Compliment del programa.								1	3	5	Foment de la participació del grup								2	3	4	Avaluació global.								1	4	4
Organització. (puntuació mitja: 8,52)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																							
Organització del curs							1	1	7																																																																																																																																																																																																																																																								
Condicions de l'aula.						1	3		5																																																																																																																																																																																																																																																								
Duració del taller							1	3	4	1																																																																																																																																																																																																																																																							
Horari del taller						1		1	4	3																																																																																																																																																																																																																																																							
Activitat Formativa (puntuació mitja: 9,11)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																							
Coneixements adquirits.								1	6	2																																																																																																																																																																																																																																																							
Metodologia empleada.								2	4	3																																																																																																																																																																																																																																																							
Mitjans pedagògics								3	4	2																																																																																																																																																																																																																																																							
Materials didàctics							1	1	2	5																																																																																																																																																																																																																																																							
Materials pedagògics de recolzament								2	3	4																																																																																																																																																																																																																																																							
Avaluació general (puntuació mitja: 8,88)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																							
Consecució dels objectius del taller.								3	5	1																																																																																																																																																																																																																																																							
Aplicació del contingut a la vida quotidiana.							2	1	4	2																																																																																																																																																																																																																																																							
Opinió global del taller.								1	5	3																																																																																																																																																																																																																																																							
El formador (puntuació mitja: 9,26)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																							
Coneixements de la matèria.								2	4	3																																																																																																																																																																																																																																																							
Claredat a les respostes.							1	1	4	3																																																																																																																																																																																																																																																							
Domini en els aspectes pràctics.								2	2	5																																																																																																																																																																																																																																																							
Interès que desperta a l'aula.							1		2	6																																																																																																																																																																																																																																																							
Compliment del programa.								1	3	5																																																																																																																																																																																																																																																							
Foment de la participació del grup								2	3	4																																																																																																																																																																																																																																																							
Avaluació global.								1	4	4																																																																																																																																																																																																																																																							

AVALUACIÓ DELS TALLERS D'EDUCACIÓ NUTRICIONAL		TALLER 4	QÜESTIONARI D'AUTOAVALUACIÓ	AVALUACIÓ DE LES MARES PARTICIPANTS																																																																																																																																																																																																																																																													
			<p>Els resultats del qüestionari d'autoavaluació del taller 4 van ser:</p> <p><b>1. S'han aconseguit els objectius plantejats?</b> Si.</p> <p><b>2. S'ha seguit escrupolosament la planificació inicial?</b></p> <p><b>3. Quines dificultats/carències he trobat durant el desenvolupament de l'activitat?</b> La compressió de les taules nutricionals i l'aplicació d'aquestes al dia a dia els ha resultat costós d'entendre.</p> <p><b>4. Quins avantatges he trobat durant el desenvolupament de l'activitat?</b> La comunicació del grup ha estat fluida i les mares han estat molt participatives, sobretot en l'activitat de lectura de les etiquetes.</p> <p><b>5. Quins aspectes milloraria?</b> Milloraria la manera d'explicar l'aplicació de les taules nutricionals de les etiquetes a la dieta diària buscant altres exemples més clarificadors.</p> <p><b>6. Afegiria alguna cosa?</b> No</p> <p><b>7. Trauria alguna cosa?</b> No</p>	<p>La taula següent es mostren les seves respostes que evidencien un grau elevat de satisfacció amb puntuacions mitges entre 8 i 9,5.</p> <table border="1"> <thead> <tr style="background-color: #e6f2ff;"> <th>Organització. (puntuació mitja: 8,97)</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Organització del curs</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>1</td> <td>5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Condicions de l'aula.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>1</td> <td>4</td> <td>4</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Duració del taller</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td>1</td> <td>5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Horari del taller</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td>1</td> <td>3</td> <td>7</td> </tr> <tr style="background-color: #e6f2ff;"> <th>Activitat Formativa (puntuació mitja: 9,2)</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> </tr> <tr> <td>Coneixements adquirits.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>1</td> <td>6</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Metodologia empleada.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Mitjans pedagògics</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>3</td> <td>3</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Materials didàctics</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>3</td> <td>1</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>Materials pedagògics de recolzament</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>1</td> <td>3</td> <td>7</td> </tr> <tr style="background-color: #e6f2ff;"> <th>Avaluació general (puntuació mitja: 9,05)</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> </tr> <tr> <td>Consecució dels objectius del taller.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>6</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Aplicació del contingut a la vida quotidiana.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>3</td> <td>5</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Opinió global del taller.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr style="background-color: #e6f2ff;"> <th>El formador (puntuació mitja: 9,30)</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> </tr> <tr> <td>Coneixements de la matèria.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>7</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Claredat a les respostes.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>6</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Domini en els aspectes pràctics.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>3</td> <td>6</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Interès que desperta a l'aula.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>4</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Compliment del programa.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Foment de la participació del grup</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>4</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>Avaluació global.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>6</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Organització. (puntuació mitja: 8,97)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Organització del curs							1	1	5	5	Condicions de l'aula.						1	1	4	4	2	Duració del taller						1		1	5	5	Horari del taller						1		1	3	7	Activitat Formativa (puntuació mitja: 9,2)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Coneixements adquirits.							1	1	6	4	Metodologia empleada.							1	2	3	6	Mitjans pedagògics							1	3	3	5	Materials didàctics								3	1	8	Materials pedagògics de recolzament							1	1	3	7	Avaluació general (puntuació mitja: 9,05)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Consecució dels objectius del taller.								2	6	4	Aplicació del contingut a la vida quotidiana.							1	3	5	3	Opinió global del taller.								3	4	5	El formador (puntuació mitja: 9,30)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Coneixements de la matèria.									7	5	Claredat a les respostes.								2	6	4	Domini en els aspectes pràctics.								3	6	3	Interès que desperta a l'aula.								2	4	6	Compliment del programa.								1	5	6	Foment de la participació del grup								1	4	7	Avaluació global.								1	6	5
Organització. (puntuació mitja: 8,97)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																							
Organització del curs							1	1	5	5																																																																																																																																																																																																																																																							
Condicions de l'aula.						1	1	4	4	2																																																																																																																																																																																																																																																							
Duració del taller						1		1	5	5																																																																																																																																																																																																																																																							
Horari del taller						1		1	3	7																																																																																																																																																																																																																																																							
Activitat Formativa (puntuació mitja: 9,2)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																							
Coneixements adquirits.							1	1	6	4																																																																																																																																																																																																																																																							
Metodologia empleada.							1	2	3	6																																																																																																																																																																																																																																																							
Mitjans pedagògics							1	3	3	5																																																																																																																																																																																																																																																							
Materials didàctics								3	1	8																																																																																																																																																																																																																																																							
Materials pedagògics de recolzament							1	1	3	7																																																																																																																																																																																																																																																							
Avaluació general (puntuació mitja: 9,05)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																							
Consecució dels objectius del taller.								2	6	4																																																																																																																																																																																																																																																							
Aplicació del contingut a la vida quotidiana.							1	3	5	3																																																																																																																																																																																																																																																							
Opinió global del taller.								3	4	5																																																																																																																																																																																																																																																							
El formador (puntuació mitja: 9,30)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																							
Coneixements de la matèria.									7	5																																																																																																																																																																																																																																																							
Claredat a les respostes.								2	6	4																																																																																																																																																																																																																																																							
Domini en els aspectes pràctics.								3	6	3																																																																																																																																																																																																																																																							
Interès que desperta a l'aula.								2	4	6																																																																																																																																																																																																																																																							
Compliment del programa.								1	5	6																																																																																																																																																																																																																																																							
Foment de la participació del grup								1	4	7																																																																																																																																																																																																																																																							
Avaluació global.								1	6	5																																																																																																																																																																																																																																																							

AVALUACIÓ DELS TALLERS D'EDUCACIÓ NUTRICIONAL		GENERAL	QÜESTIONARI D'AUTOAVALUACIÓ	AVALUACIÓ DE LES MARES PARTICIPANTS																																																																																																																																																																																																																																																													
			<p>Al final dels 4 tallers, la formadora va reomplir un qüestionari per avaluar el conjunt dels tallers. Els resultats van ser:</p> <p><b>1. S'han aconseguit els objectius plantejats?</b> Si.</p> <p><b>2. S'ha seguit escrupolosament la planificació inicial?</b> No, primer s'havien de realitzar els tallers a un edifici i finalment vam canviar de lloc perquè coincidíem amb un altre grup.</p> <p><b>3. Quines dificultats/carències he trobat durant el desenvolupament de l'activitat?</b> L'acústica de l'aula no era molt adequada i en alguns moments de debat no s'entenia molta cosa.</p> <p><b>4. Quins avantatges he trobat durant el desenvolupament de l'activitat?</b> La comunicació del grup ha estat fluida i les mares han estat molt participatives en tots els aspectes.</p> <p><b>5. Quins aspectes milloraria?</b> Canviaria l'aula.</p> <p><b>6. Afegiria alguna cosa?</b> No</p> <p><b>7. Trauria alguna cosa?</b> No</p>	<p>La taula següent es mostren les seves respostes que evidencien un grau elevat de satisfacció amb puntuacions mitges entre 8 i 9,5.</p> <table border="1"> <thead> <tr style="background-color: #0070c0; color: white;"> <th>Organització (puntuació mitja: 9,08)</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Organització del curs</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>4</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Condicions de l'aula.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>3</td> <td>5</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Duració del taller</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>3</td> <td>3</td> <td>6</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Horari del taller</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>1</td> <td>5</td> <td>5</td> </tr> <tr style="background-color: #0070c0; color: white;"> <th>Activitat Formativa (puntuació mitja: 9,48)</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> </tr> <tr> <td>Coneixements adquirits.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>7</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Metodologia empleada.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>5</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>Mitjans pedagògics</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>4</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Materials didàctics</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>5</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>Materials pedagògics de recolzament</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td>3</td> <td>9</td> </tr> <tr style="background-color: #0070c0; color: white;"> <th>Avaluació general (puntuació mitja: 9,30)</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> </tr> <tr> <td>Consecució dels objectius del taller.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Aplicació del contingut a la vida quotidiana.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>7</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Opinió global del taller.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>7</td> <td>5</td> </tr> <tr style="background-color: #0070c0; color: white;"> <th>El formador (puntuació mitja: 9,41)</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> </tr> <tr> <td>Coneixements de la matèria.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Claredat a les respostes.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Domini en els aspectes pràctics.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>4</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Interès que desperta a l'aula.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Compliment del programa.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>4</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>Foment de la participació del grup</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>4</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>Avaluació global.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>4</td> <td>7</td> </tr> </tbody> </table>	Organització (puntuació mitja: 9,08)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Organització del curs								2	4	6	Condicions de l'aula.							2	3	5	2	Duració del taller							3	3	6		Horari del taller							1	1	5	5	Activitat Formativa (puntuació mitja: 9,48)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Coneixements adquirits.									7	5	Metodologia empleada.									5	8	Mitjans pedagògics								2	4	6	Materials didàctics									5	7	Materials pedagògics de recolzament							1		3	9	Avaluació general (puntuació mitja: 9,30)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Consecució dels objectius del taller.								2	5	5	Aplicació del contingut a la vida quotidiana.								1	7	4	Opinió global del taller.									7	5	El formador (puntuació mitja: 9,41)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Coneixements de la matèria.								1	5	5	Claredat a les respostes.								2	5	5	Domini en els aspectes pràctics.								2	4	6	Interès que desperta a l'aula.								1	5	6	Compliment del programa.								1	4	7	Foment de la participació del grup								1	4	7	Avaluació global.								1	4	7
Organització (puntuació mitja: 9,08)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																							
Organització del curs								2	4	6																																																																																																																																																																																																																																																							
Condicions de l'aula.							2	3	5	2																																																																																																																																																																																																																																																							
Duració del taller							3	3	6																																																																																																																																																																																																																																																								
Horari del taller							1	1	5	5																																																																																																																																																																																																																																																							
Activitat Formativa (puntuació mitja: 9,48)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																							
Coneixements adquirits.									7	5																																																																																																																																																																																																																																																							
Metodologia empleada.									5	8																																																																																																																																																																																																																																																							
Mitjans pedagògics								2	4	6																																																																																																																																																																																																																																																							
Materials didàctics									5	7																																																																																																																																																																																																																																																							
Materials pedagògics de recolzament							1		3	9																																																																																																																																																																																																																																																							
Avaluació general (puntuació mitja: 9,30)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																							
Consecució dels objectius del taller.								2	5	5																																																																																																																																																																																																																																																							
Aplicació del contingut a la vida quotidiana.								1	7	4																																																																																																																																																																																																																																																							
Opinió global del taller.									7	5																																																																																																																																																																																																																																																							
El formador (puntuació mitja: 9,41)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																							
Coneixements de la matèria.								1	5	5																																																																																																																																																																																																																																																							
Claredat a les respostes.								2	5	5																																																																																																																																																																																																																																																							
Domini en els aspectes pràctics.								2	4	6																																																																																																																																																																																																																																																							
Interès que desperta a l'aula.								1	5	6																																																																																																																																																																																																																																																							
Compliment del programa.								1	4	7																																																																																																																																																																																																																																																							
Foment de la participació del grup								1	4	7																																																																																																																																																																																																																																																							
Avaluació global.								1	4	7																																																																																																																																																																																																																																																							

## Programa d'Educació Nutricional de l'AMPA del Col·legi de Canet lo Roig.

TFM Nutrició i Salut (UOC) Pla d'avaluació del programa

Pla d'avaluació del programa.

AVALUACIÓ DE LA JORNADA D'ALIMENTACIÓ PER AL ALUMNES	QÜESTIONARI D'AUTOAVALUACIÓ	AVALUACIÓ ALUMNES	AVALUACIÓ MONITORS																																																																																																																																																																															
	<p>Al final del joc la formadora va contestar un qüestionari per avaluar l'activitat.</p> <p><b>1. S'han aconseguit els objectius plantejats?</b> Si.</p> <p><b>2. S'ha seguit escrupolosament la planificació inicial?</b> Si</p> <p><b>3. Quines dificultats/carències he trobat durant el desenvolupament de l'activitat?</b> M'ha costat trobar espais per incidir més en els estils de vida adequats.</p> <p><b>4. Quins avantatges he trobat durant el desenvolupament de l'activitat?</b> Els nens han estat molt receptius i participatius,</p> <p><b>5. Quins aspectes milloraria?</b> Buscaria la manera d'incidir més en els hàbits de vida adequats</p> <p><b>6. Afegiria alguna cosa?</b> No</p> <p><b>7. Trauria alguna cosa?</b> No</p>	<p>Al finalitzar el joc, els alumnes van respondre un qüestionari de satisfacció tipus Likert amb la peculiaritat que les respostes són cares que representaven el grau de satisfacció. A continuació, es mostra una taula amb les respostes dels xiquets i xiquetes amb un elevat grau de satisfacció.</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>PREGUNTES</th> <th>Molt</th> <th>Bé</th> <th>Regular</th> <th>Mal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>M'ho he passat bé</td> <td>22</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>He adquirit coneixements nous</td> <td>22</td> <td></td> <td>2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>El que he après em serà útil per al dia a dia</td> <td>19</td> <td>5</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Els jocs estaven ben explicats i s'entien bé</td> <td>23</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Els monitors m'han explicat els dubtes clarament.</td> <td>22</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>El material utilitzat era adequat.</td> <td>22</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>El joc estava ben organitzat.</td> <td>20</td> <td>3</td> <td>1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tornaria a jugar.</td> <td>21</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	PREGUNTES	Molt	Bé	Regular	Mal						M'ho he passat bé	22	2			He adquirit coneixements nous	22		2		El que he après em serà útil per al dia a dia	19	5			Els jocs estaven ben explicats i s'entien bé	23	1			Els monitors m'han explicat els dubtes clarament.	22	2			El material utilitzat era adequat.	22	2			El joc estava ben organitzat.	20	3	1		Tornaria a jugar.	21	1	1	1	<p>Els monitors que van participar per al correcte desenvolupament del joc van contestar un test de valoració per puntuar cada una de les qüestions on 1 era la puntuació més baixa i 5 la més alta. També hi havia preguntes obertes. Seguidament, es detalla la resposta dels monitors.</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #008080; color: white;"> <th>PREGUNTES</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>El formador ha explicat de manera clara els continguts del joc</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>El formador domina els continguts</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>El formador ha propiciat la participació de tot el grup</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>El formador ha fet una bona gestió del temps</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>El formador ha contestat de manera clara a les preguntes que li han formulat</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Els objectius del joc eren clars</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>El joc estava ben organitzat i planificat</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>El material utilitzat era suficient i adequat</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>La relació entre els jocs i el concepte que es volia explicar (alimentació i hàbits saludables) era correcta</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>La metodologia era clara i adequada</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Els continguts de cada joc eren apropiats per al grup d'edat destinat</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>El joc propicia l'aprenentatge del xiquets i xiquetes</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>La sala de joc era adequada</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>La distribució de l'espai propiciava el bon desenvolupament del joc</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>El mètode d'avaluació era apropiat per al grup d'edat</td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>L'activitat realitzada m'ha agradat</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>L'activitat és útil per a ensenyar al nens i nenes hàbits de vida saludables</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Aspectes que milloraries</td> <td colspan="5"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posar en comú de forma oral, conclusions del joc, una vegada finalitzades les activitats, amb tots els membres dels diferents equips (a banda del qüestionari escrit)</li> <li>• L'avaluació i el relacionar encara més els hàbits saludables amb els objectius dels jocs</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td>Trauria...</td> <td colspan="5"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No trauria res. Tot ha estat correcte i adaptat a les edats dels participants.</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td>Afegiria...</td> <td colspan="5"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alguna explicació més al principi de cada joc relacionada en l'hàbit saludable que es volia treballar</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	PREGUNTES	1	2	3	4	5	El formador ha explicat de manera clara els continguts del joc					4	El formador domina els continguts					4	El formador ha propiciat la participació de tot el grup					4	El formador ha fet una bona gestió del temps				1	3	El formador ha contestat de manera clara a les preguntes que li han formulat					4	Els objectius del joc eren clars				1	3	El joc estava ben organitzat i planificat					4	El material utilitzat era suficient i adequat					4	La relació entre els jocs i el concepte que es volia explicar (alimentació i hàbits saludables) era correcta				1	3	La metodologia era clara i adequada				1	3	Els continguts de cada joc eren apropiats per al grup d'edat destinat				1	3	El joc propicia l'aprenentatge del xiquets i xiquetes					4	La sala de joc era adequada					4	La distribució de l'espai propiciava el bon desenvolupament del joc					4	El mètode d'avaluació era apropiat per al grup d'edat			1	1	2	L'activitat realitzada m'ha agradat					4	L'activitat és útil per a ensenyar al nens i nenes hàbits de vida saludables					4	Aspectes que milloraries	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posar en comú de forma oral, conclusions del joc, una vegada finalitzades les activitats, amb tots els membres dels diferents equips (a banda del qüestionari escrit)</li> <li>• L'avaluació i el relacionar encara més els hàbits saludables amb els objectius dels jocs</li> </ul>					Trauria...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No trauria res. Tot ha estat correcte i adaptat a les edats dels participants.</li> </ul>					Afegiria...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alguna explicació més al principi de cada joc relacionada en l'hàbit saludable que es volia treballar</li> </ul>			
PREGUNTES	Molt	Bé	Regular	Mal																																																																																																																																																																														
M'ho he passat bé	22	2																																																																																																																																																																																
He adquirit coneixements nous	22		2																																																																																																																																																																															
El que he après em serà útil per al dia a dia	19	5																																																																																																																																																																																
Els jocs estaven ben explicats i s'entien bé	23	1																																																																																																																																																																																
Els monitors m'han explicat els dubtes clarament.	22	2																																																																																																																																																																																
El material utilitzat era adequat.	22	2																																																																																																																																																																																
El joc estava ben organitzat.	20	3	1																																																																																																																																																																															
Tornaria a jugar.	21	1	1	1																																																																																																																																																																														
PREGUNTES	1	2	3	4	5																																																																																																																																																																													
El formador ha explicat de manera clara els continguts del joc					4																																																																																																																																																																													
El formador domina els continguts					4																																																																																																																																																																													
El formador ha propiciat la participació de tot el grup					4																																																																																																																																																																													
El formador ha fet una bona gestió del temps				1	3																																																																																																																																																																													
El formador ha contestat de manera clara a les preguntes que li han formulat					4																																																																																																																																																																													
Els objectius del joc eren clars				1	3																																																																																																																																																																													
El joc estava ben organitzat i planificat					4																																																																																																																																																																													
El material utilitzat era suficient i adequat					4																																																																																																																																																																													
La relació entre els jocs i el concepte que es volia explicar (alimentació i hàbits saludables) era correcta				1	3																																																																																																																																																																													
La metodologia era clara i adequada				1	3																																																																																																																																																																													
Els continguts de cada joc eren apropiats per al grup d'edat destinat				1	3																																																																																																																																																																													
El joc propicia l'aprenentatge del xiquets i xiquetes					4																																																																																																																																																																													
La sala de joc era adequada					4																																																																																																																																																																													
La distribució de l'espai propiciava el bon desenvolupament del joc					4																																																																																																																																																																													
El mètode d'avaluació era apropiat per al grup d'edat			1	1	2																																																																																																																																																																													
L'activitat realitzada m'ha agradat					4																																																																																																																																																																													
L'activitat és útil per a ensenyar al nens i nenes hàbits de vida saludables					4																																																																																																																																																																													
Aspectes que milloraries	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posar en comú de forma oral, conclusions del joc, una vegada finalitzades les activitats, amb tots els membres dels diferents equips (a banda del qüestionari escrit)</li> <li>• L'avaluació i el relacionar encara més els hàbits saludables amb els objectius dels jocs</li> </ul>																																																																																																																																																																																	
Trauria...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No trauria res. Tot ha estat correcte i adaptat a les edats dels participants.</li> </ul>																																																																																																																																																																																	
Afegiria...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alguna explicació més al principi de cada joc relacionada en l'hàbit saludable que es volia treballar</li> </ul>																																																																																																																																																																																	



AVALUACIÓ DE L'AVALUACIÓ	QÜESTIONARI D'AUTOAVALUACIÓ	AVALUACIÓ DE LES MARES																																		
	<p>Després que les mares tornessin a contestar els qüestionaris la responsable del programa va realitzar una autoavaluació d'aquest apartat. Els resultats van ser:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>S'han aconseguit els objectius plantejats?</b> Si.</li> <li><b>S'ha seguit escrupolosament la planificació inicial?</b> Si</li> <li><b>Quines dificultats/carències he trobat durant el desenvolupament de l'activitat?</b> Una de les mares participants em va demanar fer els qüestionaris en paper en comptes de <i>on-line</i>. El qüestionari de freqüència d'aliments no es visualitzava molt bé a la pantalla de l'ordinador/tableta/mòbil i dificultava el seu emplenament.</li> <li><b>Quins avantatges he trobat durant el desenvolupament de l'activitat?</b> La bona disponibilitat de les mares. La informatització de les dades ha sigut molt més fàcil.</li> <li><b>Quins aspectes milloraria?</b> La visualització del qüestionari de freqüència d'aliments</li> <li><b>Afegiria alguna cosa?</b> No</li> <li><b>Trauria alguna cosa?</b> No</li> </ol>	<p>Les mares participants han valorat el procés d'avaluació contestant a un test tipus Likert. A la taula següent es mostren les seves respostes que evidencien un grau elevat de satisfacció amb quasi totes les valoracions del tipus "d'acord" o "totalment d'acord".</p> <table border="1" data-bbox="1133 480 1966 959"> <thead> <tr> <th></th> <th>Gens d'acord</th> <th>Poc d'acord</th> <th>D'acord</th> <th>Totalment d'acord</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Les activitats plantejades han estat ben explicades.</td> <td></td> <td></td> <td>3</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Els enunciats de les preguntes són clars i s'entenen bé.</td> <td></td> <td></td> <td>9</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>Ha sigut fàcil completar les enquestes i qüestionaris.</td> <td></td> <td>1</td> <td>11</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>El temps per realitzar les enquestes i qüestionaris és adequat.</td> <td></td> <td></td> <td>9</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>El formador a contestat de manera clara als meus dubtes i preguntes.</td> <td></td> <td></td> <td>4</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>El material entregat és l'adequat per a la realització de l'activitat.</td> <td></td> <td></td> <td>4</td> <td>20</td> </tr> </tbody> </table>		Gens d'acord	Poc d'acord	D'acord	Totalment d'acord	Les activitats plantejades han estat ben explicades.			3	20	Els enunciats de les preguntes són clars i s'entenen bé.			9	14	Ha sigut fàcil completar les enquestes i qüestionaris.		1	11	12	El temps per realitzar les enquestes i qüestionaris és adequat.			9	15	El formador a contestat de manera clara als meus dubtes i preguntes.			4	20	El material entregat és l'adequat per a la realització de l'activitat.			4
	Gens d'acord	Poc d'acord	D'acord	Totalment d'acord																																
Les activitats plantejades han estat ben explicades.			3	20																																
Els enunciats de les preguntes són clars i s'entenen bé.			9	14																																
Ha sigut fàcil completar les enquestes i qüestionaris.		1	11	12																																
El temps per realitzar les enquestes i qüestionaris és adequat.			9	15																																
El formador a contestat de manera clara als meus dubtes i preguntes.			4	20																																
El material entregat és l'adequat per a la realització de l'activitat.			4	20																																



AVALUACIÓ DEL PROGRAMA D'EDUCACIÓ NUTRICIONAL	GENERAL	QÜESTIONARI D'AUTOAVALUACIÓ	AVALUACIÓ DE LES MARES PARTICIPANTS																																																																																																																																																																																																																																																
		<p>Al finalitzar tot el programa d'EN, la responsable va reomplir un qüestionari d'autoavaluació.</p> <p>1. <b>S'han aconseguit els objectius plantejats?</b> Si.</p> <p>2. <b>S'ha seguit escrupolosament la planificació inicial?</b> Si</p> <p>3. <b>Quines dificultats/carències he trobat durant el desenvolupament de l'activitat?</b> L'aula dels tallers no era la més adequada. La informatització i l'anàlisi de les dades han estat molt costoses.</p> <p>4. <b>Quins avantatges he trobat durant el desenvolupament de l'activitat?</b> La bona disponibilitat de les mares i els xiquets i xiquetes. A més de la col·laboració de l'AMPA, l'Ajuntament i la infermera del Consultori Auxiliar i dels 4 mestres per a la realització del joc.</p> <p>5. <b>Quins aspectes milloraria?</b> Buscaria una altra aula que tingués millor acústica per fer els tallers</p> <p>6. <b>Afegiria alguna cosa?</b> Si. Per avaluar tot el programa realitzaria un test – retest després de la implementació del programa per poder mesurar la interiorització dels conceptes a llarg termini. El test el faria immediatament després dels tallers i el retest 5 mesos després.</p> <p>7. <b>Trauria alguna cosa?</b> No</p>	<p>La taula següent es mostren les seves respostes que evidencien un grau elevat de satisfacció amb tot el Programa d'EN. Les puntuacions mitges entre 8,5 i 8,9.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Organització (puntuació mitja: 8,5)</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Organització del programa</td> <td>1</td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>2</td> <td>5</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>Condicions de l'espai on s'ha desenvolupat el programa</td> <td></td> <td>1</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>4</td> <td>8</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>Duració del programa</td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>1</td> <td>6</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>Horari del programa</td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>1</td> <td>6</td> <td>13</td> </tr> <tr> <th>Activitat Formativa (puntuació mitja: 8,7)</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> </tr> <tr> <td>Coneixements adquirits.</td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>7</td> <td>9</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Metodologia empleada.</td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>1</td> <td>7</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>Mitjans pedagògics</td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>1</td> <td>7</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>Materials didàctics</td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>1</td> <td>6</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>Materials pedagògics de recolzament</td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>2</td> <td>5</td> <td>14</td> </tr> <tr> <th>Avaluació general (puntuació mitja: 8,5)</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> </tr> <tr> <td>Consecució dels objectius del programa</td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>7</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>Aplicació del contingut a la vida quotidiana.</td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>4</td> <td>6</td> <td>5</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>Opinió global del programa.</td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>1</td> <td>5</td> <td>15</td> </tr> <tr> <th>El formador (puntuació mitja: 8,9)</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> </tr> <tr> <td>Coneixements de la matèria.</td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>7</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>Claredat a les respostes.</td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>6</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>Domini en els aspectes pràctics.</td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>3</td> <td>5</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>Compliment del programa.</td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>3</td> <td>5</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>Foment de la participació del grup</td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>4</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>Avaluació global.</td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>4</td> <td>16</td> </tr> </tbody> </table>	Organització (puntuació mitja: 8,5)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Organització del programa	1		1				2	2	5	13	Condicions de l'espai on s'ha desenvolupat el programa		1	1				2	4	8	8	Duració del programa			1				1	1	6	13	Horari del programa			1				1	1	6	13	Activitat Formativa (puntuació mitja: 8,7)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Coneixements adquirits.			1				2	7	9	5	Metodologia empleada.			1				2	1	7	13	Mitjans pedagògics			1				2	1	7	13	Materials didàctics			1				2	1	6	14	Materials pedagògics de recolzament			1				2	2	5	14	Avaluació general (puntuació mitja: 8,5)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Consecució dels objectius del programa			1			1	2	1	7	12	Aplicació del contingut a la vida quotidiana.			1			1	4	6	5	7	Opinió global del programa.			1				2	1	5	15	El formador (puntuació mitja: 8,9)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Coneixements de la matèria.			1				1	2	7	13	Claredat a les respostes.			1				1	2	6	14	Domini en els aspectes pràctics.			1				1	3	5	14	Compliment del programa.			1				1	3	5	14	Foment de la participació del grup			1				1	2	4	16	Avaluació global.			1				1	2
Organització (puntuació mitja: 8,5)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																									
Organització del programa	1		1				2	2	5	13																																																																																																																																																																																																																																									
Condicions de l'espai on s'ha desenvolupat el programa		1	1				2	4	8	8																																																																																																																																																																																																																																									
Duració del programa			1				1	1	6	13																																																																																																																																																																																																																																									
Horari del programa			1				1	1	6	13																																																																																																																																																																																																																																									
Activitat Formativa (puntuació mitja: 8,7)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																									
Coneixements adquirits.			1				2	7	9	5																																																																																																																																																																																																																																									
Metodologia empleada.			1				2	1	7	13																																																																																																																																																																																																																																									
Mitjans pedagògics			1				2	1	7	13																																																																																																																																																																																																																																									
Materials didàctics			1				2	1	6	14																																																																																																																																																																																																																																									
Materials pedagògics de recolzament			1				2	2	5	14																																																																																																																																																																																																																																									
Avaluació general (puntuació mitja: 8,5)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																									
Consecució dels objectius del programa			1			1	2	1	7	12																																																																																																																																																																																																																																									
Aplicació del contingut a la vida quotidiana.			1			1	4	6	5	7																																																																																																																																																																																																																																									
Opinió global del programa.			1				2	1	5	15																																																																																																																																																																																																																																									
El formador (puntuació mitja: 8,9)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																									
Coneixements de la matèria.			1				1	2	7	13																																																																																																																																																																																																																																									
Claredat a les respostes.			1				1	2	6	14																																																																																																																																																																																																																																									
Domini en els aspectes pràctics.			1				1	3	5	14																																																																																																																																																																																																																																									
Compliment del programa.			1				1	3	5	14																																																																																																																																																																																																																																									
Foment de la participació del grup			1				1	2	4	16																																																																																																																																																																																																																																									
Avaluació global.			1				1	2	4	16																																																																																																																																																																																																																																									

### 5.2 Avaluació dels resultats.

Van participar al Programa d'EN 16 mares de les quals 7 van assistir a tots els tallers, 4 a 3 tallers, 2 mares a 2 tallers, una mare a 1 i 2 a cap dels 4. Totes van contestar als qüestionaris inicials i als qüestionaris finals. Tots els xiquets i xiquetes van assistir a la Jornada d'alimentació i estils de vida que es va realitzar.

Segons les corbes d'Orbegozo<sup>24</sup>, després de la realització del Programa d'EN, el 79% dels alumnes continuen dintre del seu pes normal. D'altra banda, el 13% presenten sobrepès un 5% més que a l'inici del programa però en detriment de l'obesitat que es redueix en un 5% i es situa al 8%. Destaca que l'IMC dels alumnes amb sobrepès i obesitat és menor que l'inicial en tots els casos menys en un que ha augmentat.

Si comparem les dades en un estudi realitzat a Castelló<sup>56</sup> a xiquets d'11 anys l'any 2015 la prevalença de sobrepès es va situar al 29'52% i la d'obesitat al voltant del 13'3%. L'Estudi ALADINO<sup>2</sup>, d'aquest mateix any, va xifrar la prevalença de sobrepès i d'obesitat en un 20'2% i un 6,3% respectivament. Però aquests dos estudis, tot i ser afins un per proximitat geogràfica i, l'altre per ser de referència nacional, inclouen grups d'edat diferents als nostres. L'Ajuntament de Sevilla va realitzar un estudi antropomètric<sup>57</sup>, l'any 2010, a nens i nenes d'entre 6 i 12 (aquest grup d'edat s'assembla més a la nostra mostra) mostrant una prevalença d'obesitat del 15'2% i la de sobrepès en el 14,2%. L'Estudi ALADINO mostra una prevalença de l'obesitat semblant a la nostra, mentre que l'estudi de Sevilla s'apropa més a la nostra prevalença de sobrepès.

#### 5.2.1 Resultats hàbits alimentaris i estils de vida dels nens i nenes.

Els hàbits alimentaris dels xiquets i xiquetes s'han modificat significativament. Destaca negativament que un 4% realitza més de 5 àpats diaris i un altre 4% només tres, desdejuna, dina i sopa; a l'inici del programa tots els nens realitzaven 5 àpats al dia. El desdejuni continua sent un àpat habitual entre els alumnes i, igual que a l'inici del programa, el 87'5% desdejuna tots els dies i la resta (12.5%) no desdejuna però esmorza a l'escola i en cap de setmana menja alguna cosa abans de les 11h. Les xifres de desdejuni s'aproximen molt a les l'estudi antropomètric de Sevilla on el 86'3% dels infants desdejunaven i un 13'7% no ho feien. L'Estudi ALADINO<sup>2</sup> mostra un percentatge una mica més elevat de xiquets que desdejunen tots els dies (93%).

El consum de cereals integrals ha augmentat, i ara 4 de cada 10 els inclouen a la seua dieta. Els aliments integrals que solen consumir en la seua forma integral són el pa, galetes i cereals d'esmorzar. Més de la meitat dels nens i nenes continuen consumint llepolies entre 2 i 4 dies a la setmana, 3 de cada 10 en consumeixen 1 dia a la setmana en front a 2 de cada 10 a l'inici del programa. No hi ha cap xiquet i xiqueta que consumeixi llepolies cada dia (a l'inici del programa un 8% dels nens i nenes ho feien).

Durant els àpats els infants que no miren la televisió han augmentat respecte a l'inici del programa (un 29% abans del programa i 50% després del programa) en detriment dels que la posen però no la miren (38% abans del programa i un 17% després del programa). Un de cada tres infants continua necessitant mirar la televisió per menjar. Aquestes dades estan molt per baix de les mostrades per l'estudi antropomètric de Sevilla<sup>57</sup>, on un 82% dels escolars miren la televisió durant els àpats.

Les hores que els alumnes dediquen a la pantalla diàriament es manté igual que a l'inici del programa (50% < 1 hora/dia; 46% entre 1 i 3h/dia; 4% > 3h/dia). La Taxa de pantalla <1h/dia és un 13% més alta que la de l'estudi ALADINO<sup>2</sup> (37%). Aquest mateix estudi, va obtindre una taxa d'hores de pantalla entre 1 i 3 hores/dia del 51%, resultat prou similar al que hem obtingut nosaltres.

Actualment, els nens i nenes realitzen més activitat física que a l'inici del programa. Així el 25% només fan la classe d'educació física de l'escola, un 17% menys que al setembre de 2017. Els que fan menys de 3 hores a la setmana es mantenen (42%) i augmenta en un 13% els que en fan més de 3 setmanals (33%). S'ha de tenir en compte que quan es va iniciar aquest projecte els alumnes just començaven el curs escolar i algunes de les activitats extraescolars encara no estaven en funcionament. Tot i l'augment de les hores d'activitat física fora de l'escola, aquest resultat estan molt per sota dels de l'estudi ALADINO<sup>2</sup> (69% realitzen <3h/setmana fora de l'escola).

Per últim, després del programa cap mare indica que mai llegeix les etiquetes dels aliments. La majoria ho fan de vegades (75%) i una quarta part d'elles, sempre. A més a més, 6 de cada 10 entenen alguns dels continguts de les etiquetes i 4 de cada 10 entenen tot el contingut.

### 5.2.2 Resultats test de qualitat nutricional i adequació a la dieta mediterrània. Test Kreceplus.

Els resultats del test de qualitat nutricional i l'adherència a la Dieta Mediterrània (Test Kreceplus) mostren una millora després de la implementació del programa d'EN. Així després del programa un 17% dels xiquets i xiquetes tenen una dieta amb una qualitat nutricional òptima, un 71% una qualitat nutricional mitjana i un 12% una qualitat baixa en front del 14%, 63% i 25% de l'inici del programa respectivament. Si comparem aquest resultats amb l'estudi de la ciutat de Sevilla<sup>57</sup> (nivell òptim: 9'1%; nivell mitja: 43'5%; nivell baix: 47'5) podem veure que els nostres resultats mostres una millor adherència a la dieta Mediterrània i una millor qualitat nutricional de la dieta dels nostres xiquets i xiquetes. Un altre estudi realitzat a l'illa de Tenerife<sup>16</sup> també mostra resultat semblants als de la ciutat de Sevilla.

Tot i que es manté el número d'alumnes que no desdejunen, hi ha un augment del consum de cereals al desdejuni. També s'evidencia un augment del consum de racions setmanals de llegums i, encara que menys acusat, un augment del consum d'una ració de verdura al dia i d'arròs i pasta setmanals. La [TAULA 5](#) mostra l'evolució del Test Kreceplus al llarg del programa.

TAULA 5: EVOLUCIÓ DE L'ÍNDEX KRECEPLUS I L'ADHERÈNCIA A LA DIETA MEDITERRÀNIA				
Preguntes Test Kreceplus	Puntuació	Inici	Final	Variació
El seu fill/a no desdejuna?	-1	3	3	+2
El seu fill/ filla desdejuna un làctic (llet, iogurt, etc.)?	1	23	23	=
El seu fill/a desdejuna un cereal o derivat?	1	9	16	+7
El seu fill/a desdejuna brioxeria industrial?	-1	1	0	-1
El seu fill/a pren una fruita o suc natural tots els dies?	1	20	20	=
El seu fill/a pren una segona fruita tots els dies?	1	11	10	-1
El seu fill/a pren un segon làctic al llarg del dia?	1	22	20	-2
El seu fill/a pren verdures fresques o cuites una vegada al dia?	1	11	15	+3
El seu fill/a pren verdures fresques o cuinades més d'una vegada al dia?	1	4	3	-1
El seu fill/a pren peix regularment (al menys 2 o 3 vegades a la setmana)?	1	19	19	=
El seu fill/a va una vegada o més a la setmana a un centre de <i>fast-food</i> ?	-1	0	0	=
El seu fill/a pren begudes alcohòliques una o més vegades a la setmana?	-1	0	0	=
El seu filla consumeix llegums més d'un dia a la setmana?	1	11	17	+6
El seu fill/a pren llepolies i dolços varies vegades al dia?	-1	2	1	+1
El seu fill/a pren arròs o pasta quasi a diari (5 o més vegades a la setmana)?	1	9	11	+2
S'utilitza oli d'oliva a casa seua?	1	24	24	=

TAULA 5: EVOLUCIÓ DE L'ÍNDEX KRECEPLUS I L'ADHERÈNCIA A LA DIETA MEDITERRÀNIA				
PUNTUACIÓ TEST KRECEPLUS	Adherència	Inici	Final	Variació
<5	Baixa	6	3	-3
6-8	Millorable	15	17	+2
>9	Òptima	3	4	+1

### 5.2.3 Freqüència de consum d'aliments.

El qüestionari mostra la freqüència de consum dels nens i nenes d'aquests aliments en concret.. Després de la realització del programa l'anàlisi del qüestionari de freqüència de consum d'aliments s'ha vist modificat en alguns aspectes remarcables que es detallen a continuació (els resultats complets es mostren a l'[annex 31](#)):

- Un 25% dels nens no prenen, com a mínim, un got de llet al dia. Dels que si ho fan, hi ha hagut un augment del consum de llet sencera del 21% al 38%. Això és degut a que en els tallers es va explicar que durant la infància era important que els nens prenguessin llet sencera perquè els greixos presents a la llet són necessaris per absorbir el calci i la vitamina D. 4 de cada 10 alumnes mengen un iogurt diari, a l'inici del programa ho feien 3 de cada 10.
- El 33% del xiquets i xiquetes prenen un gelat a la setmana, un 25% menys que a l'inici del programa. D'altra banda el percentatge dels que prenen gelat entre 2 i 4 vegades a la setmana ha augmentat del 17% al 21%.
- La carn més consumida continua sent la de pollastre sense pell i el seu consum s'ha vist augmentat i ara el 67% dels participants la consumeixen quasi a diari. La segona carn més consumida és la vedella.
- La carn menys consumida abans del programa, la de conill, continua sent-ho tot i que un 13% l'han inclòs un dia a la setmana.
- El consum de pernil salat, pernil dolç i d'embotits continua sent de 2-4/setmana, però ha augmentat el percentatge dels xiquets que consumeixen embotits entre 2 i 4 vegades a la setmana. Aquest sembla un canvi negatiu no explicable per la intervenció duta a terme
- Després del programa el consum d'hamburgueses i mandonguilles ha disminuït. Així ara un 63% en menja un cop a la setmana i el 25% entre 2 i 4 dies a la setmana en front al 88% i el 42% respectivament a l'inici del programa.
- Els xiquets i xiquetes que no mengen mai o quasi mai peix magre i peix gras és el 13% i el 4% respectivament, xifres menors a les inicials.

- El consum de peix blanc recomanat (2-4 racions a la setmana) ha augmentat significativament, mentre que a l'inici del programa un de cada 10 infants consumia al menys 2 racions de peix blanc a la setmana, ara ho fan 5 de cada 10.
- Al igual que amb el peix blanc el consum, d'almenys, de 2 racions de peix blau a la setmana s'ha vist incrementat en un 17%.
- El consum més freqüent de verdures continua sent d'1/setmana i 2-4/setmana. Tot i que hi ha algunes verdures que ha augmentat el número de xiquets que les consumeixen.
- El consum de xocolata és com a mínim d'un cop a la setmana en la meitat del xiquets i xiquetes, i en dos d'ells el consum és diari (13% 1/setmana; 21% 2-4/setmana; 4% 5-6/setmana i 8% un/dia). Ha augmentat el consum de xiquets que consumeixen xocolata entre 2 i 4 vegades a la setmana i el 8% que en consumeix de manera diària, abans del programa no ho feia. Aquest canvi negatiu no es atribuïble a la intervenció realitzada..
- La categoria "mai" o "quasi mai" del grup de les verdures segueix sent la més freqüent.
- El consum de fruits secs ha augmentat significativament. De ser de consum mensual per al 63% del participants, ara la meitat els consumeixen al menys un cop a la setmana. Tot i això, encara està molt per sota de les recomanacions.
- El consum de la majoria de les fruites és d'un cop a la setmana igual que a l'inici del programa, però hi ha un lleuger augment del consum d'algunes fruites de manera diària apropant-se una mica més a les recomanacions però sense arribar-hi.
- El consum de llegums es manté en un cop a la setmana, faltant una ració per assolir els valors desitjables
- El consum de cereals integrals s'ha vist augmentat després del programa. Així, ara només el 33% del infants mai prenen pa integral en front al 75% de l'inici del programa.
- El principal greix utilitzat per cuinar i amanir segueix sent l'oli d'oliva verge i verge extra i el seu consum és diari.
- El següent greix més utilitzat és l'oli de gira-sol però amb menys freqüència que a l'inici del programa.
- El consum de brioixeria casolana i industrial és manté mensualment o setmanalment tal i com indiquen les recomanacions.

- El consum de cacau en pols diari s'ha reduït del 58% al 37%.
- El consum de salses com la maionesa i el ketchup és setmanal però ha augmentat el percentatge d'alumnes que ho fan esporàdicament o mai. Abans del programa consumien ketchup esporàdicament el 42% i després ho fan el 67%.
- El consum de sal diari s'ha vist reduït en 3 de cada 10 infants.
- El percentatge de xiquets i xiquetes que consumeixen *snacks* diferents a les patates fregides entre 2 i 4 vegades a la setmana és del 54%, un 20% menys que a l'inici del programa.
- El consum diari d'aigua segueix sense complir les recomanacions d'1'5-2 litres/dia.
- El consum de begudes carbonades s'ha reduït d'un cop a la setmana a 1-3 cops al mes.

#### 5.2.4 Coneixements previs de les mares participants.

A continuació, la [TAULA 6](#) compara l'encert de les respostes de les mares abans i després de participar al programa d'EN.

TAULA 6: ENCERT DE LES RESPOSTES DE LES MARES ABANS I DESPRÉS DEL PROGRAMA D'EN.		
	Respostes correctes	
	Abans	Després
<b>1 Quants àpats es recomanen realitzar al llarg del dia</b>	24	<b>24</b>
<b>2 Un esmorzar saludable ha d'estar compost per...</b>	24	<b>24</b>
<b>3 A quantes racions de làctics equival un iogurt?</b>	8	<b>10</b>
<b>4 Quants dies a la setmana es recomana menjar peix blau?</b>	15	<b>20</b>
<b>5 Quants dies a la setmana es recomana menjar llegums?</b>	16	<b>18</b>
<b>6 Quantes racions de verdures, hortalisses i fruita es recomanen al dia?</b>	8	<b>13</b>
<b>7 Per dinar hi ha macarrons amb tomàquet i carn i una fruita de postres. Que li falta al menú per estar complert?</b>	18	<b>22</b>
<b>8 Per dinar hi ha una amanida, gentilles amb arròs i verdures i una fruita de postres. Que li falta al menú que estar complert?</b>	15	<b>19</b>
<b>9 Que significa l'expressió "sense sucres afegits"?</b>	22	<b>23</b>
<b>10 Dels següents olis quin creus que aporta més greixos saturats?</b>	12	<b>14</b>
<b>11 Que són els greixos mono i poli insaturats?</b>	11	<b>15</b>
<b>12 Dels següents aliments quins són rics en proteïnes?</b>	16	<b>20</b>



13 Quina es la proporció recomanada de macronutrients per a que una dieta siga equilibrada?	1	6
14 Quin dels següents aliments és ric en colesterol?	17	18
15 Dels següents aliments quin és ric en greixos saturats?	19	18
16 Quantes calories aporta 1g de greix?	15	16
17 Quantes vegades a la setmana es recomana el consum de patates?	23	19
18 Quin és el millor greix per consumir i preparar els aliments?	22	24
19 Quina és la quantitat diària recomanada d'aigua?	24	24
20 Quin percentatge de calories guanya un aliment quan el fregim?	9	8
21 Els cereals integrals (pa, arròs, pasta) aporten menys calories que els refinats.	9	10
22 Menjar ous cada dia es perjudicial per la salut	12	23
23 Els productes frescos són millor que els congelats	5	13
24 El suc de fruita s'ha de prendre recent exprimit.	20	16

La [TAULA 6](#) posa en manifest un augment dels coneixements de les mares després de participar en el programa d'EN. Tot i això, hi ha conceptes que les mares no han acabat d'interioritzar, com per exemple la proporció recomanada de macronutrients per a garantir una dieta equilibrada o que la quantitat de calories que aporta un cereal integral o un de refinat és semblant. Una intervenció pareguda a aquesta, que es va realitzar a un col·legi concertat de la Comunitat Valenciana a infants entre 3 i 5 anys, va posar de manifest un augment dels coneixement de les mares i els pares dels xiquets després de participar-hi<sup>58</sup>.

### 5.2.5 Resultats coneixements del xiquets i xiquetes abans i després de participar a la jornada d'alimentació.

Per tal de poder avaluar la jornada d'alimentació dirigida als xiquets i xiquetes participants al programa se'ls va donar un qüestionari amb preguntes tipus test amb una única resposta relacionades amb els conceptes d'alimentació que s'anaven a treballar durant la jornada. Hi havia dos tipus de qüestionaris, un per als majors de 6 anys ([annex 32](#)) i un per a menors de 5 anys ([annex 33](#)). Aquest qüestionari es va dissenyar per a l'ocasió i el van contestar abans i després de la jornada. El qüestionari de majors de 6 anys constava d'11 preguntes. El qüestionari de menors de 5 anys constava de 5 preguntes on les respostes eren dibuixos i els alumnes havien d'encerclar la resposta correcta. El xiquets i xiquetes de menys de 5 anys van estar



guiats en tot moment pels monitors ajudants de la jornada per poder contestar el qüestionari.

La [TAULA 7](#) mostra les respostes correctes donades pels xiquets i xiquetes abans i després de participar en la jornada d'alimentació. El qüestionari mostra que els xiquets i xiquetes ja mostraven molts coneixements sobre alimentació i hàbits de vida saludables, però aquests coneixements van augmentar després de participar a la jornada d'alimentació. La intervenció realitzada a un col·legi concertat de la Comunitat Valenciana<sup>58</sup>, també mostra un augment dels coneixements dels infants.

<b>TAULA 7: ENCERT DE LES RESPOSTES DE LES MARES ABANS I DESPRÉS DEL PROGRAMA D'EN.</b>		
	Respostes correctes	
	Abans	Després
<b>QÜESTIONARI MAJORS 6 ANYS (número de xiquets i xiquetes &gt;6 anys: 14)</b>		
Quantes fruites i verdures s'han de menjar al dia?	8	13
Que has de menjar per desdejunar correctament?	7	11
Com hem de desdejunar?	14	14
Menjar malament i no realitzar activitat física freqüentment afavoreix una malaltia, quina és?	2	10
La piràmide alimentària és un gràfic que ens diu en quina freqüència hem de menjar els aliments, quins aliments hi ha a la base de la piràmide i per tant, s'han de menjar tots els dies?	14	12
A quina zona de la piràmide estan els dolços?	10	11
Quantes hores hem de dormir per descansar correctament?	14	13
Què són els cereals integrals?	12	9
Quin aliment té les proteïnes de millors qualitat?	4	12
Els vegetarians que no mengen ni carn, ni peix, ni ous ni productes làctics, com ho fan per prendre proteïnes de gran qualitat?	9	11
Quin és el millor greix per a cuinar i amanir?	11	14
<b>QÜESTIONARI MENOR 5 ANYS (número de xiquets i xiquetes &lt; 5 anys: 10)</b>		
Quin aliment té les proteïnes de millors qualitat?	3	5
Quantes hores hem de dormir per descansar correctament?	10	10
Quantes fruites i verdures s'han de menjar al dia? <sup>1</sup>	6	10
Com hem de desdejunar?	10	10
Que has de menjar per desdejunar correctament?	2	3

<sup>1</sup> Es conta com a correcta totes les respostes en que hi hagi 5 o més fruites i verdures.

## 5.3 Avaluació de l'impacte.

Aquest programa d'EN ha complert la missió per a què es va dissenyar i planificar, que era empoderar a les mares dels xiquets i xiquetes del Col·legi de Canet lo Roig per tal de millorar la seua dieta i els seus estils de vida.

A l'inici del programa hi havia una prevalença de sobrepès i d'obesitat del 8% i el 13% respectivament, aquestes xifres s'han invertit i, al final del programa, el 13% dels alumnes tenen sobrepès i el 8% obesitat.

Després de la realització del programa hi ha hagut una augment del consum de cereals integrals, de llegums, de peix blanc i blau i de fruits secs. D'altra banda, s'ha disminuït el consum de llepolies i, ara, cap alumne pren llepolies cada dia. I també s'ha reduït el consum del sal. I, ha millorat la qualitat de la dieta del nostres infants situant-se per sobre dels percentatges de referència.

A més, també s'han vist modificats alguns estils de vida com per exemple veure la televisió durant els àpats o la pràctica d'exercici físic, tot i que aquesta última no hagi tingut a veure amb la realització del programa.

Les mares i els seus fills i filles han adquirit coneixements nous i n'han desmitificat d'altres. Totes elles entenen el contingut de les etiquetes nutricionals. Aquests coneixements nous les empoderen per poder fomentar, promoure i elegir una alimentació adequada, saludable i equilibrada segons l'oferta del mercat per a elles i per a les seues famílies.

La [TAULA 8](#) exposa els factors modificables detectats a l'inici del programa i la modificació, si n'hi ha hagut al final del mateix.

TAULA 8. FACTORS MODIFICABLES.		
Situació inicial	Situació desitjada	Situació final
Consum inexistent de cereals integrals	Introducció del consum de cereals integrals	4 de cada 10 alumnes consumeixen cereals integrals al menys 1 cop a la setmana.
Consum de llepolies i <i>snacks</i> de 2 a 4 dies per setmana	Reducció del consum de llepolies i <i>snacks</i> a un dia o menys a la setmana.	No s'ha invertit la situació generalment, però ara cap infant consumeix llepolies a diari.
Mirar la televisió durant els àpats	Conversar en la família durant els àpats, evitant les distraccions com la televisió	La meitat del nens i nenes no miren la televisió durant els àpats.

**TAULA 8. FACTORS MODIFICABLES.**

<b>Situació inicial</b>	<b>Situació desitjada</b>	<b>Situació final</b>
La pràctica d'activitat física és menor a 3 hores a la setmana.	La pràctica d'activitat física augmenta fins a 3h a la setmana.	Un 75% dels alumnes fan al menys 3 hores d'activitat física a la setmana.
Les 5 racions de fruites i verdures diàries no es compleixen.	Es prenen 5 racions de fruita i verdura al dia.	Situació igual a la inicial.
La meitat dels nens inverteixen entre 1 i 3h en l'ús de pantalla	Els nens i nenes inverteixen 1h o menys al dia en l'ús de pantalla.	Situació igual a la inicial.
El desdèjuni dels nens i nenes no és complet.	El desdèjuni dels nens i nenes inclou un làctic, un cereal i una fruita.	Situació igual a la inicial.
El consum de peix és setmanal	El consum de peix és de 2-4 dies a la setmana.	El consum de peix de 5 de cada 10 xiquets ha augmentat fins a 2-4 dies a la setmana.
Les racions de làctics no arriben a les recomanacions establerts.	El consum de làctics és de 2 racions al dia	Situació igual a la inicial.
Elevat consum d'embotits	Consum d'embotits setmanal	Situació igual a la inicial.
Consum de carn processada entre 2-4 dies a la setmana	Consum de carn processada menys d'un dia a la setmana	El consum de carn processada de 6 de cada 10 infants és setmanal.
Els fruits secs es consumeixen de manera esporàdica.	Els fruits secs és consumeixen més de 3 dies a la setmana.	El consum de fruits secs ha augmentat però sense arribar a les 3 racions setmanals.
La meitat del alumnes prenen xocolata al menys un cop a la setmana	Els alumnes prenen xocolata menys d'un cop a la setmana	Situació igual a la inicial.
Una tercera part dels nens no consumeixen l'aigua necessària per a una correcta hidratació.	Tots els nens i nenes beuen entre 1'5 i 2 litres d'aigua al dia.	Situació igual a la inicial.
Algunes mares llegeixen les etiquetes nutricionals	Les mares llegeixen les etiquetes nutricionals i entenen el seu contingut.	Totes les mares llegeixen sempre o algunes vegades les etiquetes nutricionals i tots entenen el seu contingut.
Les mares, en general, tenen coneixement sobre qüestions relacionades amb l'alimentació i la nutrició.	Les mares augmenten el seus coneixements respecte a qüestions relacionades amb l'alimentació i la nutrició.	Els coneixements de les mares sobre alimentació i nutrició han augmentat.

### 5.4 Aplicabilitat de la intervenció.

APLICABILITAT DE LA INTERVENCIÓ.	
REFLEXIÓ SOBRE EL PROJECTE REALITZAT	<p><b>RECOLLIDA DE DADES I ANÀLISI DE NECESSITATS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Els qüestionari utilitzat per conèixer la freqüència de consum d'aliments dels nens i nenes a qui va dirigida la intervenció ha demostrat que és una eina útil per tenir informació rellevant del tipus de dieta que segueixen les famílies implicades. Aquesta informació dona les bases d'orientació per adaptar les activitats i tallers dissenyats de manera que permetin abordar els dèficits i mancances més evidents en la població diana.</li> <li>• El Test Krece Plus ha donat també informació fonamental per avaluar la qualitat nutricional i l'adherència a la dieta mediterrània classificant-la en baixa, regular i de qualitat òptima.</li> <li>• El Test de coneixements dissenyat pel responsable del programa aporta detalls sobre el coneixement inicial de conceptes d'alimentació i nutrició de les mares participants. Considerem que aquesta és una informació imprescindible per tal de poder adaptar tant el vocabulari emprat pel responsable d'implementar el projecte com els continguts de les xerrades informatives.</li> </ul>
	<p><b>TALLERS I JORNADA D'ALIMENTACIÓ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Els tallers d'educació nutricional dirigits a les mares dels xiquets i xiquetes es van dissenyar segons els resultats de la recollida de dades per tal de poder donar un contingut adient als coneixements i hàbits de vida actuals dels participants.</li> <li>• La jornada d'alimentació preparada per als alumnes participants es va dissenyar i planificar de manera que a través del joc i la diversió s'interioritzaren conceptes i hàbits de vida saludables. El qüestionari de coneixements que van realitzar abans i després de la jornada ens dona informació sobre els coneixements que els infants tenen sobre l'alimentació i els estils de vida saludables.</li> </ul>
	<p><b>AVALUACIÓ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aquest projecte proposava com a objectius fonamentals educar i empoderar als pares, mares, tutors legals o encarregats de l'alimentació dels nens/es en diferents aspectes de l'alimentació (quantitats diàries recomanades, mesura de racions, confecció de menús equilibrats i lectura de l'etiquetatge nutricional) per tal de millorar els seus hàbits alimentaris i els dels seus fills, i promoure l'alimentació saludable i la realització d'activitat física diària entre els nens/es participants del programa. Després dels resultats obtinguts podem afirmar que aquest objectius s'han acomplert en major o menor mesura.</li> </ul>

**APLICABILITAT DE LA INTERVENCIÓ.**

**QUE POT APORTAR A LA POBLACIÓ DIANA.**

Segons els resultats obtinguts la implementació d'aquest programa oferta la possibilitat a les mares dels alumnes d'augmentar els coneixements sobre alimentació i estils de vida saludables. La interiorització d'aquests coneixements els pot ajudar a elegir de manera més adequada els aliments que ofereixen als seus fills i a millorar i/o modificar hàbits menys saludables de manera que repercuteixi positivament en la dieta dels seus fills i filles.

**DEBILITATS**

S'ha de tenir en compte que la població diana a la qual anava dirigida aquest programa és una mostra molt petita i la qual cosa pot reduir la significativitat dels resultats.

**POSSIBLES ACCIONS DE FUTUR DEL PROJECTE**

Al avaluar els resultats obtinguts en aquest programa seria interessant poder aplicar de nou el programa d'EN per tal de millorar els aspectes no s'han vist modificats com ara el consum de fruita i verdura.

## 6 Conclusions.

La implementació d'aquest programa ha augmentat els coneixements sobre alimentació i estils de vida saludables de les mares dels alumnes. Tant el qüestionari utilitzat per conèixer la freqüència de consum d'aliments dels nens i nenes, com el test dissenyat pel responsable del programa d'EN per identificar els coneixements de les pares participants, han aportat informació de base imprescindible per adaptar activitats, continguts i vocabulari del programa. L'aplicació d'aquest programa d'Educació Nutricional ha aconseguit millorar la puntuació del test Kreceplus, cosa que ens indica que la qualitat nutricional de la dieta del xiquets i xiquetes és millor que a l'inici del programa i s'apropa més a la dieta mediterrània. A més, després del programa l'IMC dels alumnes que tenien excés de pes s'ha reduït. Per tant, aquest programa d'Educació Nutricional incideix de manera positiva sobre l'IMC i sobre l'adquisició d'hàbits alimentaris i de vida saludables. És molt important i necessari realitzar programes d'aquesta categoria per tal d'empoderar a les famílies dels nens i nenes i així poder inculcar-los pautes correctes d'alimentació i d'hàbits de vida saludable per poder fer front i prevenir malalties infantils l'obesitat infantil i malalties de la vida adulta com la diabetis o l'excés de pes.

## 7 Bibliografia.

1. Rivero Urgell, M, et al. El libro blanco de la nutrición infantil en España. 1ª edició. Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza; 2015
2. Estudio ALADINO 2015. Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España. Madrid: Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN)
3. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). La alimentación de tus niños y niñas. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. [Internet] Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad; 2010 [13 de juliol de 2017]. Disponible a: [http://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos\\_ficha.aspx?id=3128](http://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=3128)
4. Organización Mundial de la Salud (OMS) Obesidad y sobrepeso-Nota descriptiva N°311. [Internet] WHO. 2016 (4 d'abril de 2018). Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>.
5. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; Instituto Nacional de Estadística. Encuesta Nacional de Salud de España (2011-2012) – Nota técnica. Principales resultados. [Internet] Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2012 [5 d'abril de 2018]. Disponible en: <https://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2011.htm>
6. Edo Martínez, A. Et al. Estilos de vida, hábitos dietéticos y prevalencia del sobrepeso y la obesidad en una población infantil. Rev Ped. AP [Internet]. 2010 [4 d'abril de 2018]; 12(45): 53-65. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322010000100006](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322010000100006)
7. Serra Majem I, et al. Obesidad infantil y juvenil en España. resultados del estudio ENKID (1998-2000). Med Clin (Barc) [Internet] 2003 [4 d'abril de 2018];121(19):725-32. Disponible a: [https://seedo.es/images/site/documentacionConsenso/Prevalencia\\_ninos\\_Estudio\\_ENKIDMed\\_Clin\\_2003.pdf](https://seedo.es/images/site/documentacionConsenso/Prevalencia_ninos_Estudio_ENKIDMed_Clin_2003.pdf).
8. WHO [Internet] Ginebra: WHO; 2018 [cita 3 d'abril de 2018] The Ottawa Charter for Health Promotion, Disponible en: <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>
9. OMS. Educación para la salud. Manual sobre educación sanitaria en atención primaria de salud. 1ª edició: Ginebra: OMS; 1989

10. Marqueta de Salas, M et al. Hábitos alimentarios y actividad física en relación con el sobrepeso y la obesidad en España. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet]. 2016, 20(3): 224-235. Disponible en : <http://dx.doi.org/10.14306/renhyd.20.3.237>.
11. Agencia Española de Consumo, Seguridad alimentaria y Nutrición. (AECOSAN) [Internet] Madrid: Ministerio de Consumo, Sanidad e Igualdad. 2018 (4 d'abril de 2018) Estrategia NAOS. Disponible a: [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia\\_nao\\_s.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_nao_s.htm)
12. Thao salud infantil. Programa Thao-Salud Infantil: “La temporada temática de promoción de la dieta mediterránea” [Internet.] Barcelona: fundación Thao. 2014 [9 d'abril de 2018]. Disponible a: [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/premios/2014/2\\_programa\\_THAO.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/premios/2014/2_programa_THAO.pdf)
13. Fretes G; Salinas, J; Vio F. Efecto de una intervención educativa sobre el consumo de frutas, verduras y pescado en familias de niños preescolares y escolares. ALAN [Internet]. 2013 [8 de juliol de 2017]; 63(10). Disponible en: <http://www.alanrevista.org/ediciones/2013/1/art-5/>
14. Black, M; Creed-Kanashiro, H. ¿Cómo alimentar a los niños? La práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia. Rev Peru Med Exp Salud Pública. [Internet] 2012 [7 d'abril de 2018] 29(3): 373-378 Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rpmesp/v29n3/a13v29n3.pdf>
15. Variyam, J.N; Blaylock, J; Lin, B; Ralston, K; Smallwood, D. Mother's nutrition Knowledge and children's dietary intakes. American Journal of Agricultural Economics [Internet] 1999 [30 de març de 2018] 81 (2): 373–384. Disponible en: <https://doi.org/10.2307/1244588>
16. Calvo Pacheco, M.A. Estudio antropométrico y educación nutricional en escolares de la Isla de Tenerife [Internet]. Tenerife: Universidad de la Laguna 2010 [4 d'abril de 2018] Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=26218>
17. Ávila Garcia, M; Huertas Delgado, F.J; Tercedor Sánchez, P. Programas de intervención para la promoción de hábitos alimentarios y actividad física en escolares españoles de Educación Primaria: revisión sistemática. Nutr Hosp. 2016; 33(6): 1438-1443.
18. Pérez-López, I.J; Tercedor Sánchez, P; Delgado-Fernández, M. Efectos de los programas escolares de promoción de actividad física y alimentación en adolescentes españoles: revisión sistemática Nutr. Hosp [Internet]. 2015 [30 de



- març de 2018] 32(2):534-544. Disponible a: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n2/09revision06.pdf>
19. Hendrie, G; Sohonpal, G; Lange, K; Golley, R. Change in the family food environment is associated with dietary change in children. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity [Internet] 2013 [30 de març de 2018]; 10(4): Disponible en: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-10-4>
20. Servicio andaluz de salud. Anexo 2: Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos. <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/contenidos/gestioncalidad/DRECA2/E9.pdf>
21. García Martín, A; Muñoz Rebollo, R; Conjeo Gaspar, G; Rueda de Castro, A; Sánchez Perea, J; Garrucho Rivero, G . Estudio antropométrico y de hábitos de alimentación y actividad física en escolares de 6 a 12 años de la ciudad de Sevilla: Informe 2010 [Internet]. Sevilla: Ayuntamiento de Sevilla: delegación de salud y consumo; 2010 [data de consulta 5 de juliol de 2017]. Disponible en: <http://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=3140&tipo=documento>
22. Instituto Nacional de Estadística [Internet] Madrid: INE; 2018 [30 de setembre de 2017] Disponible en: [www.ine.es](http://www.ine.es)
23. Canetloroig.es [Internet] Canet lo Roig: ajuntament de Canet lo Roig; 2018 [15 d'octubre de 2017] Disponible a: [www.canetloroig.es](http://www.canetloroig.es)
24. Sobradillo, B; Aguirre, A; Aresti, U; Bilbaoi, A; Fernández-Ramos, C; Lizárraga, A; *et. al.* Curvas y tablas de crecimiento (estudiós longitudinales y transversales) [Internet] Bilbao: Fundación Faustino Orbeagozo Eizaguirre; 2004 (14 d'octubre de 2017). Disponible a: [https://www.aepap.org/sites/default/files/documento/archivos-adjuntos/f\\_orbeagozo\\_04.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/documento/archivos-adjuntos/f_orbeagozo_04.pdf)
25. Dapcich, V; Salvador Castell, G; Ribas Barba, L; Pérez Rodrigo, Aranceta Bartrina, J; Serra Majem, L. Guia de alimentación saludable [Internet]. Madrid: SENC; 2004 [25 d'octubre de 2017] Disponible a: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia-documento/19>
26. Aranceta Bartrina, J, *et. al.* Guías alimentarias para la población espanyola (SENC, diciembre 2016); la nueva piràmide de la alimentación saludable Nutr Hosp [Internet] 2016 [28 d'octubre 2017]; 33(Supl. 8):1-48. Disponible a: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guias-alimentarias-senc-2016>

27. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. Recomendaciones de alimentación para la población española. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación; 2016.
28. Martínez Álvarez, J. R; García Alcon, R. M. Conceptos fundamentales en Alimentación y Nutrición. En: Perote Alejandro, A; Polo Jiménez, S. Nutrición y dietética en los estados fisiológicos del ciclo vital. 1ª Edició, Fuden; 2017
29. Evaluación y seguimiento de la estrategia NAOS: conjunto mínimo de indicadores. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid, 2015.
30. Vilallonga, R; Moreno Villares, J.M; Yeste Fernández, D; Sánchez Santos, R; Casanueva Freijo, F; Santolaya Ochando, F, et al. Initial Approach to Childhood Obesity in Spain. A Multisociety Expert Panel Assessment. Obesity Surgery. 2017; 27(4): 997-1006.
31. Martín Salinas, C; Díaz Gómez, J. Nutrición y dietética. 3ª edició. Difusión y Avances de Enfermería: 2015
32. Consumopolis [Internet] Madrid: AECOSAN; 2018 (19 d'octubre de 2017). Fichas pedagogicas. Disponible a: <http://www.consumopolis.com/fichasniv2.aspx?idioma=es&b=A>
33. Fundació Dieta Mediterrània. Piràmide de la dieta mediterrània: un estil de vida actual [Internet]. Fundación Dieta Mediterranea: 2010 (17 d'octubre de 2017). Disponible a: [https://dietamediterranea.com/piramidedm/piramide\\_CATALA.pdf](https://dietamediterranea.com/piramidedm/piramide_CATALA.pdf)
34. Fundación Dieta Mediterránea [Internet]. Barcelona: Patronato Fundación Dieta Mediterránea; 2004 (consulta 5 d'octubre de 2017) Disponible a: <https://dietamediterranea.com/ca/>
35. Agència de Salut Pública de Catalunya. Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús a l'escola [Internet] Barcelona: Editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya; 2017 (consulta 20 d'octubre de 2017) Disponible a: [http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home\\_canal\\_salut/professionals/temes\\_d\\_e\\_salut/salut\\_alimentaria/documents/arxiu/recomana\\_menus\\_escola.pdf](http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/professionals/temes_d_e_salut/salut_alimentaria/documents/arxiu/recomana_menus_escola.pdf)
36. A Carbajal y FJ Sánchez-Muniz. Guía de prácticas. En: Nutrición y dietética pp: 1a-130a. MT García-Arias, MC García-Fernández (Eds). Secretariado de Publicaciones y Medios Audiovisuales. Universidad de León (2003).
37. Norte Navarro, A; Carballo Marrero, S; Prats Moya, S; Mestre Pérez, S; Davo Blanes, M. C; Ortiz Moncada, I. Investigación sobre el uso de los términos ración, porción, equivalencia, intercambio y medidas caseras en Nutrición Humana y

- Dietética [Internet] En: XI Jornadas de Redes de Investigación en Docencia Universitaria: Retos de futuro en la enseñanza superior: Docencia e investigación para alcanzar la excelencia académica. Instituto de Ciencias de la Educación, 2013 (13 de noviembre de 2017). 905-920. Disponible a: <https://web.ua.es/en/ice/jornadas-redes/documentos/2013-exposed-posters/335165.pdf>
38. Moñino, M; *et. al.* Consumo de zumos de frutas en el marco de una alimentación saludable: Documento de Postura del Comité Científico "5 al día" Act diet. [Internet] 2010 (9 de noviembre de 2017);14(3):138-143. Disponible a: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1138032210700274>
39. AECOSAN [Internet] Madrid: AECOSAN; 2018 (10 de noviembre de 2017). Disponible a: [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan\\_inicio.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm)
40. Agència de Salut Pública de Catalunya. Quatre normes per garantir la seguretat dels aliments que preparem [Internet] Generalitat de Catalunya; 2014 (15 de novembre de 2017). Disponible a: [http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home\\_canal\\_salut/ciudadania/vida\\_saludable/alimentacio/higiene\\_conservacio\\_i\\_preparacio/documents/4normescat.pdf](http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/ciudadania/vida_saludable/alimentacio/higiene_conservacio_i_preparacio/documents/4normescat.pdf)
41. Mi dieta cojea [Internet] Madrid: Aitor Sánchez; 2017 (10 de noviembre de 2017) Disponible a: <https://www.midietacojea.com/>
42. AESA. Prevención de las enfermedades transmitidas por los alimentos: las cinco claves para la seguridad de los alimentos [Internet] Ministerio de Sanidad y Consumo (10 de noviembre de 2017). Disponible a: [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad\\_alimentaria/cinco\\_claves.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad_alimentaria/cinco_claves.pdf)
43. Agència Catalana de Seguretat alimentària. Elaboració de conserves casolanes de manera segura [Internet]. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de salut; 2016 (10 de novembre de 2017). Disponible a: [http://acsa.gencat.cat/ca/eines\\_i\\_recursos/material\\_divulgatiu/consells\\_generals/el\\_abora-conserves-casolanes-de-forma-segura/](http://acsa.gencat.cat/ca/eines_i_recursos/material_divulgatiu/consells_generals/el_abora-conserves-casolanes-de-forma-segura/)
44. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. La seguridad alimentaria en la Educación Secundaria Obligatoria. Guía didáctica. Ministerio de Sanidad y Consumo: Madrid; 2003.
45. Moreno Villares, J.M; Galiano Segovia, M. J; Dalmau Serra, J. ¿Por qué dudamos de si la leche de vaca es buena para los niños? Parte 1. Acta Pediatr [Internet]

- 2012 (15 de novembre de 2017); 70(9): 309-375. Disponible a: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6042641>
46. Mixoy, A. La leche de vaca sobrevive a la moda vegetal. [Internet] Madrid: Correo farmacéutico; 2016 (15 de noviembre de 2018). Disponible a: <https://search.proquest.com/docview/1818273970?accountid=15299>
47. Agencia el Universal. Diez mitos sobre la leche [Internet]. Mexico: El Universal; 2013 (15 de noviembre de 2017). Disponible a: <https://search.proquest.com/docview/1433428883?accountid=15299>
48. AECOSAN [Internet] Madrid: AECOSAN; 2018 (10 de noviembre de 2017). Disponible a: [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan\\_inicio.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm)
49. Alimentum fundación. Cantidades Diarias Orientativas (CDO/GDA) Información y elección [Internet]. Madrid: fundación alimentum; 2008 (23 de noviembre de 2017) Disponible a: [http://www.fundacionalimentum.org/media/File/Dossier\\_GDA-CDO\\_ok\\_010709.pdf](http://www.fundacionalimentum.org/media/File/Dossier_GDA-CDO_ok_010709.pdf)
50. AECOSAN. Reglamento (UE) N° 1169/2011 sobre la información alimentaria del consumidor [Internet] Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2012 (23 de noviembre de 2017) Disponible a: [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad\\_alimentaria/subdetalle/futura\\_legislacion.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/subdetalle/futura_legislacion.htm)
51. AECOSAN. Recomendaciones a los consumidores para la comprensión de las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables que figuran en el etiquetado de los alimentos [Internet] Madrid: Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. (23 de noviembre de 2017) Disponible a: [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad\\_alimentaria/declaraciones\\_nutricionales.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad_alimentaria/declaraciones_nutricionales.pdf)
52. Carbajal Azcona, A; Ingestas recomendadas de energía y nutrientes. En: García-Arias, M.C; García-Fernández M.T. Nutrición y dietética. León: Secretariado de Publicaciones y Medios Audiovisuales. Universidad de León; 2003. 27-44.
53. Cáceres Guillé, M. A. La importància de la educació para la salut infantil. Temes para la educació [Internet]. 2010 (18 de març de 2018); (10). Disponible a: <http://studylib.es/doc/5727130/la-importancia-de-la-educaci%C3%B3n-para-la-salud-en-la>

54. QuestionPro.com [Internet] San Francisco: QuestionPro; 2002 (30 d'octubre de 2017) ¿Qué es la escala Likert y cómo utilizarla? Disponible a: <https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-la-escala-de-likert-y-como-utilizarla/>
55. Esposito, T; Muñoz-Castro, F. J; Herrera-Usagre, M; Periañez-Vega, M. Reliability and validity of a continuous training satisfaction questionnaire in health: the Learning Satisfaction Questionnaire. FEM (Ed. impresa) [Internet]. 2015 (30 d'octubre de 2017); 18( 3 ): 197-203. Disponible a: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2014-98322015000400008&lng=en](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322015000400008&lng=en)
56. Palomares Gimeno, M.J; Sanantonio Valdearcos, F; Romany Pastor, C. Dieta mediterránea y estilos de vida. Relación con la obesidad en los preadolescentes Acta Pediatr Esp. (Internet)2015 (15 de juny 2018); 73(4): 82-86. Disponible a: [http://www.actapediatrica.com/index.php/secciones/originales/download/1461\\_c4d965636f1\\_60b28a33f8c909c4682f2](http://www.actapediatrica.com/index.php/secciones/originales/download/1461_c4d965636f1_60b28a33f8c909c4682f2).
57. García Martín, M.A; Muñoz Rebollo, R; Conejo Gaspar, G; Rueda de Castro, A; Sánchez Perea, J; Garrucho Rivero, G. Estudio antropométrico y de hábitos de alimentación y actividad física en escolares de 6 a 12 años de la ciudad de Sevilla. Informe 2010 [Internet]. 1ª edició. Sevilla: Ayuntamiento de Sevilla; 2010 (4 d'abril de 2018) Disponible a: <http://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=3140&tipo=documento>
58. Rodrigo-Cano, S; Soriano, J. M; Aldas-Manzano, J. Valoración de la efectividad de la educación alimentaria en niños preescolares, padres y educadores. Rev Esp Nutr Hum Diet (Internet). 2016 (15 de juny de 2018); 20(1): 32 – 39. Disponible a: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2174-51452016000100005](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2174-51452016000100005)

## 8 Annexes

### Annex 1

Activitats		Temps											
		08/17	09/17	10/17	11/17	12/17	01/18	02/18	03/18	04/18	05/18	06/18	
<b>Activitat 1: Recollida de dades i estudi de les necessitats de la comunitat</b>	Comunicació del programa i reunió amb els interessats.												
	Realització d'enquestes												
	Anàlisi dels resultats												
	Diagnòstic de la comunitat												
	Elaboració de conclusions												
<b>Activitat 2: Tallers d'Educació Nutricional per als</b>	Elaboració del power point												
	Elaboració material didàctic imprès												

<b>pare i mares dels alumnes.</b>	Realització de la xarrada informativa								
<b>Activitat 3: Jornada sobre alimentació i hàbits saludables per als alumnes-</b>	Disseny								
	Planificació								
	Elaboració del material								
	Realització de la jornada								
<b>Activitat 4: Impacte del programa.</b>	Realització del retest								
	Anàlisi dels resultats								
	Conclusions dels programa								
<b>Avaluació</b>	Avaluació								

### Annex 2

#### **PROGRAMA D'EDUCACIÓ NUTRICIONAL PER ALS PARES I MARES DELS XIQUETS DE COL·LEGI DE CANET LO ROIG.**

##### 1. INTRODUCCIÓ I JUSTIFICACIÓ DEL PROGRAMA.

Avui en dia, per alimentar-nos tenim un ampli ventall de possibilitats per a elegir, tant per a nosaltres com per als nostres fills i familiars. L'oferta de productes que hi ha al nostre abast és immensa: aliments locals, aliments de països molt llunyans, aliments processats, aliments ecològics, aliments modificats genèticament... Però, sabem elegir correctament aquests aliments per tal de cobrir les demandes del nostre cos i que l'aliment sigui un benefici en lloc d'un perjudici? La nostra societat, segons mostren els estudis, està desnodrida. No tal i com entenem el terme de desnutrició com a falta d'aliment, sinó que ingerim calories en excés i de proteïnes i greixos estem servits, però hi ha una manca de micronutrients essencials per a l'organisme com les vitamines i els minerals. D'altra banda la malnutrició per excés de calories ens a dut a una situació en que la majoria de les persones, i principalment els nens presenten sobrepès o obesitat, malaltia que ajuda a desenvolupar altres malalties com la diabetis o la hipertensió.

Des de fa 2 anys estic cursant un Màster Universitari en Nutrició i Salut per la Universitat Oberta de Catalunya. El pròxim any he de realitzar el treball de fi de màster i vaig pensar que una bon treball seria fer un programa d'educació nutricional per als pares i mares i xiquets i xiquetes del col·legi de Canet lo Roig. La intenció és que entre tots aprenguem de quina manera podem alimentar-nos millor, a nosaltres i als nostres fills i ajudar a crear hàbits de vida saludables. No es tracta de jutjar i criticar

allò que un fa bé o malament, sinó de potenciar els punts forts de cada u i donar la informació i els coneixements necessaris per a que cada participant pugui elegir com alimentar-se.

##### 2. OBJECTIUS GENERALS DEL PROGRAMA.

- Educar i empoderar als pares, mares, tutors legals o encarregats de l'alimentació dels nens/es en diferents aspectes de l'alimentació (quantitats diàries recomanades, mesura de racions, confecció de menús equilibrats i lectura de l'etiquetatge nutricional) per tal de millorar els seus hàbits alimentaris i els dels seus fills.
- Promoure l'alimentació saludable i la realització d'activitat física diària entre els nens/es participants del programa.

##### 3. METODOLOGIA .

###### ACTIVITAT 1. SETEMBRE DE 2017. RECOLLIDA DE DADES.

Els pares i mares participants hauran de contestar a diferents qüestionaris/enquestes per poder analitzar els hàbits alimentaris de cada nen/a i així poder tenir un punt de partida per poder treballar els continguts dels tallers. També s'utilitzaran com a dades objectives per poder avaluar el programa.

###### **Enquesta d'estils de vida**

Consisteix en contestar diferents aspectes sobre com mengen els xiquets i altres hàbits de vida com ara activitat física realitzada, hores de pantalla diàries, hores de descans.

###### **Mesura de dades antropomètriques**

Es tracta de pesar i tallar a tots els xiquets/es a la mateixa balança i amb el mateix tallímetre, descalços i amb roba interior.



#### **Qüestionari de freqüència de consum d'aliments.**

És un qüestionari on s'ha d'indicar la quantitat que es pren d'un determinat aliment de mitja durant un any. Les respostes possibles són: mai o quasi mai; al mes (1-2-3); a la setmana (1, 2-4, 5-6); al dia (1, 2-3, 4-5, >6).

#### **Test de qualitat nutricional per a xiquets/es fins a 14 anys.**

Consisteix en respondre "sí" o "no" a 16 ítems. Els ítems responen a una dieta mediterrània. Segons els resultats es classifica l'alimentació del xiquet/a nivell nutricional alt, mitja o baix.

#### **Test de coneixements.**

Seràn preguntes tipus test sobre conceptes d'alimentació i nutrició. La finalitat d'aquest test és saber els coneixements inicials dels que disposa el grup per poder realitzar els tallers en base a aquests coneixements.

Amb la informació personal de cada xiquet participant es realitzarà un anàlisi detallat de la seua dieta i els seus hàbits de vida i es realitzarà un petit informe on s'indicaran els punts forts i els punts dèbils de la dieta i estils de vida que s'entregarà als seus pares.

**La recollida de dades es farà de forma anònima de manera que a cada xiquet participant se li assignarà un número, aleatòriament, a l'inici del programa i aquest número serà la seua identificació durant tot el procés.**

ACTIVITAT 2. NOVEMBRE/DESEMBRE 2017. TALLERS EDUCACIÓ NUTRICIONAL PER ALS PARES I MARES.

Durant dos mesos (novembre/desembre 2017) es realitzaran 4 tallers d'educació nutricional amb els pares/mares dels nens/es. Seran tallers participatius i dinàmics on es pretén aprendre entre tots els continguts de

cada taller. Per a la realització dels tallers s'utilitzaran tècniques de grup com la pluja d'idees, desenvolupament d'habilitats, discussió de casos concrets o jocs de rol. També s'aportarà material audiovisual de suport.

TALLER 1 Introducció a l'alimentació. Els grups d'aliments.

En primer taller es realitzarà una petita introducció sobre els grups d'aliments (verdures i hortalisses, cereals, llegums, carn, peix i ous, fruites, embotits, aliments processats...) on s'abordarà la classificació dels aliments incidint en la proporció de cada grup d'aliments en els diferents àpats dels xiquets i xiquetes.

TALLER 2. Mida de les racions. Concepcions socials.

El segon taller versarà sobre la quantitat d'aliments que posem en els plats. Per exemple la distribució d'un plat únic seria mig plat de verdures i hortalisses, un quart del plat en cereals (pasta) o llegums i el quart restant de carn, peix o ous. Un altre exemple seria la mida del plat, com a més gran és el plat més menjar hi cap i com "ens hem d'acabar el plat" ens l'acabem, encara que la ració siga excessiva. També s'analitzaran les diferents formes de cocció dels aliments.

TALLER 3. Elaboració de menús equilibrats. Menjar fora de casa.

El tercer taller estarà dedicat a com fer menjars casolans equilibrats (primer plat, segon plat i postres) tenint en compte tots els àpats del dia: Que fem per sopar segons el que hem fet per dinar. I que fem quan anem al restaurant? S'oferiran diferents opcions per poder ajustar l'alimentació quan sortim de casa.

TALLER 4. Lectura i interpretació de l'etiquetatge dels aliments. Composició dels aliments.

## Programa d'Educació Nutricional de l'AMPA del Col·legi de Canet lo Roig.

TFM Nutrició i Salut (UOC)

Annexes.

El quart i últim taller serà de lectura de l'etiquetatge dels aliments que comprem. Quina és la seua composició i que significa tot el que posa a l'etiqueta. Per exemple: sense sucre afegit, ric en ferro, sense greixos...

ACTIVITAT 3. ABRIL 2018. JORNADA DE SALUT, NUTRICIÓ I ACTIVITAT FÍSICA.

Coincidint amb les vacances de Pasqua es realitzarà una jornada per al xiquets i xiquetes del col·legi on es faran activitats i tallers relacionats amb el programa.

ACTIVITAT 4. MAIG 2018. AVALUACIÓ I RESULTATS DEL PROGRAMA.

Per finalitzar, durant el mes de maig, els pares i mares hauran de repetir els qüestionaris i tests de l'activitat 1 per poder fer una comparativa i així veure si el programa ha estat d'utilitat o no. A més també es realitzarà una enquesta de satisfacció general del programa.

Jo, \_\_\_\_\_ pare/mare/tutor

legal de \_\_\_\_\_ de

\_\_\_\_\_ anys d'edat. Manifesto la voluntat de participar en el Programa

d'Educació Nutricional que es realitzarà a través de l'AMPA durant el curs

lectiu 2017/2018 i em comprometo a assistir a les activitats.

Canet lo Roig a \_\_\_\_\_ de/d' \_\_\_\_\_ de 2017.

Signatura,





## Annex 5

Data: \_\_\_\_\_ Número d'identificació: \_\_\_\_\_

### ENQUESTA D'ESTILS DE VIDA.

Marca la resposta que més s'ajuste a la seua situació:

1. Qui és el principal responsable de l'alimentació del seu fill/a (és a dir, qui compra el menja, cuina i confecciona els menús)?
  - a. La mare
  - b. El pare
  - c. La iaia
  - d. Altres: \_\_\_\_\_
2. Quantes menjades fa el seu fill/a al llarg del dia?
  - a. 5 (desdejuni, esmorzar, dinar, berenar, sopar)
  - b. 3 (desdejuni, dinar, sopar)
  - c. < de 3
  - d. > de 5
3. On sol menjar el seu fill/a?
  - a. Assegut a la taula
  - b. Al sofà
  - c. De peu/mentre juga
  - d. Altres: \_\_\_\_\_
4. Amb qui sol menjar el seu fill/a?
  - a. Amb la unitat familiar (pare/mare/germans)
  - b. Sol
  - c. Amb part de la unitat familiar
  - d. Altres: \_\_\_\_\_
5. Quantes vegades a la setmana sol menjar el seu fill/a fora de casa (restaurants, bar, casa d'amics...)?
  - a. Cap
  - b. Una o menys
  - c. Entre 2-3
  - d. Més de 3
6. El seu fill/a desdejuna?
  - a. Si, tots els dies
  - b. Només entre setmana
  - c. Només els caps de setmana i festius

- d. No, però esmorza a l'escola i els caps de setmana no ho fa.
  - e. No, però esmorza a l'escola i els caps de setmana menja alguna cosa abans de les 11h.
7. Els cereals (pa, arròs, pasta, cereals d'esmorzar) que menja el seu fill/a són integrals?
- a. Sí, tots.
  - b. Sí, alguns (especifica'ls: \_\_\_\_\_)
  - c. No
8. Quina beguda sol prendre el seu fill/a mentre menja?
- a. Aigua
  - b. Refrescos amb gas
  - c. Refrescos sense gas
  - d. Suc de fruita
  - e. Llet
9. Quants dies a la setmana el seu fill/a menja llepolies o "snacks"?
- a. Cada dia
  - b. Més de 4 dies
  - c. Entre 2 i 4 dies
  - d. 1 dia
  - e. Menys d'un dia
10. El seu fill/a acostuma a mirar la TV, mòbil, tableta mentre menja?
- a. No
  - b. Sí, esta posada la TV però no la mira
  - c. Sí, li posem per a que menge
11. Quantes hores de pantalla (TV, mòbil, tableta) fa el seu fill/a al dia?
- a. Cap
  - b. 1h o menys
  - c. Entre 1h i 3h
  - d. Més de 3h
12. El seu fill/a realitza activitat física?
- a. Sí, només la que fa a l'assignatura d'educació física
  - b. Sí, fa 3 o més hores a la setmana una activitat esportiva (futbol, natació, Basket...)
  - c. Sí, fa menys de 3 hores a la setmana una activitat esportiva (futbol, natació, Basket...)
  - d. No.
13. Quantes hores al dia dorm sense contar les migdiades?
- a. Entre 6-8h
  - b. 8h o més
  - c. Menys de 6 hores

14. Llegeixes les etiquetes nutricionals dels productes que compres per al seu fill/a?

- a. Si
- b. De vegades
- c. Mai

15. Entens el contingut de les etiquetes?

- a. Si
- b. Algunes coses si
- c. No

Annex 6

Data: \_\_\_\_\_ Número d'identificació: \_\_\_\_\_

**QÜESTIONARI DE FREQUÈNCIA DE CONSUM D'ALIMENTS.**

Marca una única casella per aliment.

Indica per a cada aliment la freqüència de consum mitja durant l'any passat. S'han de tenir en compte els aliments estacionals, de manera que si, per exemple, el xiquet pren 4 gelats a la setmana durant el període d'estiu, l'ús mig a l'any és d'un a la setmana.

	CONSUM MIG DURANT L'ANY									
	Mai	Quasi mai	Al mes	A la setmana			Al dia			
			1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	>6
<b>LÀCTICS</b>										
Llet sencera (1 tassa; 200cc)										
Llet semidesnatada (1 tassa; 200cc)										
Llet desnatada ( tassa; 200cc)										
Llet condensada (1 cullerada)										
Nata o crema de llet (1/2 tassa)										
Batuts de llet (1 got; 200cc)										
logurt sencer (1 unitat, 125g)										
logurt desnatat (1 unitat, 125g)										
Petit Suisse® (1 unitat, 55g)										
Collada o brull (1/2 tassa)										
Formatge en porcions o crema (1 porció; 25g)										
Formatge fresc (1 terrina; 50g)										
Formatge curat (2 talls; 40g)										
Natilles, flam, púding (1 unitat, 130cc)										
Gelats (1 unitat)										
<b>CARN, PEIX I OUS</b> (un plat o ració de 60-100g, excepte si s'indica una altra cosa)										
Ou de gallina (1 unitat)										
Pollastre o gall d'indi amb pell										
Pollastre o gall d'indi sense pell										
Carn de vedella										



	CONSUM MIG DURANT L'ANY									
	Mai	Quasi mai	Al mes	A la setmana			Al dia			
			1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	>6
Carn de porc										
Carn de corder o cabrit										
Conill o llebre										
Fetge (vedella, porc, pollastre)										
Altres vísceres (cervell, ronyó...)										
Pernill salat (1 tall, 30g)										
Pernil dolç (1 tall, 30g)										
Embotits (50g)										
Paté, foie-gras (25g)										
Hamburguesa (1 unitat, 50g), Mandonguilles (3 unitats, 50g)										
Tocino, cansalada (50g)										
Peix blanc: lluç, llenguado, llobarro...										
Peix blau: sardines, tonyina, salmó										
Peixos salats: bacallà (60g en sec)										
Musclos, ostres, petxines (6 unitats)										
Calamars, pop, sípia (100g)										
Crustacis: gambes, llagostins, cigales... (3-4 unitats)										
Peix i marisc en llauna al natural (1 llauna petita; 50g)										
Peix i marisc en oli (1 llauna petita; 50g)										
<b>VERDURES I HORTALISSES</b> (un plat o ració de 100g, excepte si s'indica)										
Bledes, espinacs										
Col, coliflor, bròquil										
Enciam, endívies, escarola										
Tomàquet cru (1 unitat petita, 100g)										
Carlota, carabassa										
Bajoques										
Albergínia, carabassí, cogombres										
Pimentó										
Espàrrecs										

	CONSUM MIG DURANT L'ANY									
	Mai	Quasi mai	Al mes	A la setmana			Al dia			
			1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	>6
Altres verdures (carxofes, porro, api)										
Ceba (1/2 unitat, 50g)										
All (1 dent)										
Julivert, timó, llorer, orenga (1 pessic)										
Patates fregides comercials (1 bossa, 50g)										
Patates fregides casolanes (1 patata menuda, 100g)										
Bolets, xampinyons, rovellons										
<b>FRUITES</b> (1 peça menuda o ració 100g)										
Taronja, pomelo (1 unitat), mandarina (2 unitats)										
Plàtan (1 unitat)										
Massana, pera (1 unitat)										
Freses (6 unitats)										
Cireres (10 unitats)										
Préssec, albercoc, nectarina (1 unitat)										
Meló de moro (1 tallada, 100-150g)										
Meló de tot l'any (1 tallada, 100-150g)										
Kiwi (1 unitat, 100g)										
Raïm (8-10 granets)										
Olives (10 unitats)										
Fruita amb almívar o en el seu suc (2 unitats)										
Dàtils, figues seques, panses (100g)										
Ametlles, cacaus, avellanes, pinyons (30g)										
Nous (30g, un grapat)										
<b>LLEGUMS I CEREALS</b>										
Llenties (60g sec)										
Fesols (60g sec)										
Cigrans (60g en sec)										

	CONSUM MIG DURANT L'ANY									
	Mai	Quasi mai	Al mes	A la setmana			Al dia			
			1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	>6
Pèsols, faves (60g sec)										
Pa blanc (3 llesques, 75g)										
Pa integral (3 llesques; 75g)										
Cereals d'esmorzar (30g, un grapat)										
Cereals integrals: muesli, floc de civada (30g; un grapat)										
Arròs blanc (30-40g en cru)										
Arròs integral (30-40g en cru)										
Pasta (fideus, macarrons, espaguetis...) (30-40g en cru)										
Pizza (100g)										
<b>OLIS I GREIXOS</b> (una cullerada sopera o 1 porció individual)										
Oli d'oliva										
Oli d'oliva verge extra										
Oli d'oliva d'orujó										
Oli de blat										
Oli de gira-sol										
Oli de soja										
Mescla dels olis anteriors										
Margarina (12g)										
Mantega (12g)										
Mantega de porc (10g)										
<b>BRIOXERIA I PASTISSERIA.</b>										
Galetes tipus Maria (4-6 unitat, 50g)										
Galetes integrals o de fibra (5-6 unitats, 50g)										
Galetes de xocolata (4 unitats, 50g)										
Rebosteria o brioxeria casolana (50g)										
Brioxeria industrial (1 unitat, 50g)										
Donnuts® (1 unitat)										
Magdalenes (1-2 unitats)										
Xurros (100g)										

	CONSUM MIG DURANT L'ANY									
	Mai	Quasi mai	Al mes	A la setmana			Al dia			
			1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	>6
Xocolata i bombons (30g, 1 quadrat)										
Cacau en pols, cacaos solubles (1 cullerada de postres)										
Torrans (1/8 pastilla, 40g)										
Mantegades i massapà (90g)										
<b>MISCEL·LÀNIA</b>										
Croquetes, bunyols, empanades, precuinats (1 unitat)										
Sopes o cremes de sobre (1 plat)										
Mostassa (1 cullerada de postres)										
Maionesa comercial (1 cullerada sopera; 20g)										
Salsa de tomàquet fregit, ketchup (1 cullerada de postres)										
Picants: tabasco, pebre... (1 pessic)										
Sal (1 pessic)										
Melmelades (1 cullerada de postres)										
Sucre (1 cullerada de postres)										
Mel (1 cullerada de postres)										
Snacks diferents de patates fregides: gusanitos, palometes... (1 bossa, 50g)										
Aliments de consum freqüent no especificats:										
<b>BEGUES</b>										
Aigua (1 got, 200cc)										
Begudes carbonades amb sucre: coles, tòniques, llimonades (1 botelleta, 200cc)										
Begudes carbonades baixes en calories (1 botelleta, 200cc)										
Suc de taronja natural (1 got, 200cc)										
Suc de fruita natural (1 got, 200cc)										
Suc de fruita comercial (200cc)										
Cafè descafeïnat (1 tassa, 50cc)										
Cafè (1 tassa, 50cc)										

Programa d'Educació Nutricional de l'AMPA del Col·legi de Canet lo Roig.

TFM Nutrició i Salut (UOC)

Annexes.

	CONSUM MIG DURANT L'ANY									
	Mai	Quasi mai	Al mes	A la setmana			Al dia			
			1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	>6
Té (1 tassa, 50cc)										
Vi (1 got, 100cc)										
Cava (1 copa, 100cc)										
Cervesa (1 copa, 100cc)										
Licors (1 copa, 50cc)										

Annex 7

Data: \_\_\_\_\_ Número d'identificació: \_\_\_\_\_

**TEST DE QUALITAT NUTRICIONAL: TEST KRECE PLUS.**

Marca amb una "x" la casella corresponent.

	Si	no
El seu fill/a no desdejuna?		
El seu fill/ filla desdejuna un làctic (llet, iogurt, etc.)?		
El seu fill/a desdejuna un cereal o derivat?		
El seu fill/a desdejuna brioxeria industrial?		
El seu fill/a pren una fruita o suc natural tots els dies?		
El seu fill/a pren una segona fruita tots els dies?		
El seu fill/a pren un segon làctic al llarg del dia?		
El seu fill/a pren verdures fresques o cuites una vegada al dia?		
El seu fill/a pren verdures fresques o cuinades més d'una vegada al dia?		
El seu fill/a pren peix regularment (al menys 2 o 3 vegades a la setmana)?		
El seu fill/a va una vegada o més a la setmana a un centre de <i>fast-food</i> ?		
El seu fill/a pren begudes alcohòliques una o més vegades a la setmana?		
El seu filla consumeix llegums més d'un dia a la setmana?		
El seu fill/a pren llepolies i dolços varies vegades al dia?		
El seu fill/a pren arròs o pasta quasi a diari (5 o més vegades a la setmana)?		
S'utilitza oli d'oliva a casa seua?		

## Annex 8

Data: \_\_\_\_\_ Número d'identificació: \_\_\_\_\_

### TEST DE CONEIXEMENTS PREVIS

Marca la resposta correcta.

1. Quants àpats es recomanen realitzar al llarg del dia?
  - a. 3
  - b. 5
  - c. 2
  
2. Un esmorzar saludable ha d'estar compost per...
  - a. Làctics i cereals
  - b. Làctics, cereals i fruita
  - c. Làctics, cereals, proteïnes (embotit, ou...) i fruita
  
3. A quantes racions de làctics equival un iogurt?
  - a.  $\frac{1}{2}$  ració
  - b. 1 ració
  - c. 2 racions
  
4. Quants dies a la setmana es recomana menjar peix blau?
  - a. 1 dia
  - b. Cada dia
  - c. Entre 3 i 4 dies
  
5. Quants dies a la setmana es recomana menjar llegums?
  - a. Entre 2 i 3 dies a la setmana.
  - b. 1 dia a la setmana
  - c. Més de 4 dies a la setmana
  
6. Quantes racions de verdures, hortalisses i fruita es recomanen al dia?
  - a. 2 racions, una de fruita i una verdures i hortalisses
  - b. 4 racions, dos de fruita i dos de verdures i hortalisses
  - c. 5 racions, tres de fruita i dos de verdures i hortalisses.
  
7. Per dinar hi ha macarrons amb tomàquet i carn i una fruita de postres. Que li falta al menú per estar complert?
  - a. Res, és un menú equilibrat i complert
  - b. Una amanida
  - c. Un filet de peix al forn.

8. Per dinar hi ha una amanida, gentilles amb arròs i verdures i una fruita de postres. Que li falta al menú que estar complet?
  - a. Res, és un menú equilibrat i complet
  - b. Un filet de vedella a la planxa
  - c. Verdures bullides amb sal i oli
  
9. Que significa l'expressió "sense sucres afegits"?
  - a. Que el producte no conté gens de sucre
  - b. Que per elaborar el producte no s'ha utilitzat sucre
  - c. Que per elaborar el producte no s'ha utilitzat sucre però conte els sucres propis dels aliments que el componen.
  
10. Dels següents olis quin creus que aporta més greixos saturats?
  - a. Oli d'oliva
  - b. Oli de gira-sol
  - c. Oli de coco
  
11. Que són els greixos mono i poli insaturats?
  - a. Són els greixos anomenats saludables. Són líquids a temperatura ambient.
  - b. Són els greixos anomenats saludables. Són sòlids a temperatura ambient.
  - c. Són els greixos no saludables. Són sòlids a temperatura ambient.
  
12. Dels següents aliments quins són rics en proteïnes?
  - a. Cigrans
  - b. Enciam
  - c. Plàtan
  
13. Quina es la proporció recomanada de macronutrients per a que una dieta siga equilibrada?
  - a. 55-60% d'hidrats de carboni; 12-15% de proteïnes; 30-35% de greixos
  - b. 30-35% d'hidrats de carboni; 55-60% de proteïnes; 12-15% de greixos
  - c. 55-60% d'hidrats de carboni; 30-35% de proteïnes; 12-15% de greixos
  
14. Quin dels següents aliments és ric en colesterol?
  - a. Lluç
  - b. Calamar
  - c. Pollastre
  
15. Dels següents aliments quin és ric en greixos saturats?
  - a. Salmó
  - b. Oli d'oliva
  - c. Cansalada
  
16. Quantes calories aporta 1g de greix?
  - a. 4kcal
  - b. 9kcal
  - c. 2kcal



17. Quantes vegades a la setmana es recomana el consum de patates?
- Cada dia
  - 3 vegades a la setmana
  - 5 vegades a la setmana
18. Quin és el millor greix per consumir i preparar els aliments?
- Mantega
  - Oli d'oliva
  - Oli de gira-sol
19. Quina és la quantitat diària recomanada d'aigua?
- 1L
  - 1.5-2L
  - 3L
20. Quin percentatge de calories guanya un aliment quan el fregim?
- 50%
  - 15%
  - 65%
21. Els cereals integrals (pa, arròs, pasta) aporten menys calories que els refinats.
- Vertader
  - Fals
22. Menjar ous cada dia es perjudicial per la salut
- Vertader
  - Fals
23. Els productes frescos són millor que els congelats
- Vertader
  - Fals
24. El suc de fruita s'ha de prendre recent exprimit.
- Vertader
  - Fals

Annex 9

**AVALUACIÓ**

Marca el grau de satisfacció en vers a aquesta activitat.

	Gens d'acord	Poc d'acord	D'acord	Totalment d'acord
Les activitats plantejades han estat ben explicades.				
Els enunciats de les preguntes són clars i s'entenen bé.				
Ha sigut fàcil completar les enquestes i qüestionaris.				
El temps per realitzar les enquestes i qüestionaris és adequat.				
El formador a contestat de manera clara als meus dubtes i preguntes.				
El material entregat està net i ben presentat.				
El material entregat és l'adequat per a la realització de l'activitat.				

## Annex10

### PROGRAMA EDUCACIÓ NUTRICIONAL AMPA COL·LEGI CANET LO ROIG

Estimat pare/mare:

Anem a començar amb el programa d'educació nutricional que abans de l'estiu vaig explicar-li i que va accedir a participar. La primera part del programa és la recollida de dades per poder analitzar la comunitat en conjunt i poder establir uns objectius generals i específics del programa més ajustats a la realitat del nostre grup. A partir d'aquestes dades és marcaran les pautes per planificar els tallers que es realitzaran entre els mesos de novembre i desembre.

Dintre d'aquest sobre trobarà un número assignat aleatòriament. Aquest número serà el vostre **número d'identificació** al llarg de tot el programa. D'aquesta manera es manté l'anonimat dels xiquets i xiquetes. Als qüestionaris hi ha un espai reservat per a que poseu aquest número d'identificació. És **molt important** que no s'oblidi<sup>2</sup> de posar-lo perquè si no, no podré establir relacions entre els qüestionaris. Si té dos fills adjudique un número a cada xiquet i anote'l per adjudicar sempre el mateix número a cada fill. No cal tornar el número.

Aquesta primera activitat que ens ocupa consta en la realització d'unes enquestes i qüestionaris que a continuació explicaré per a que no hi hagi dubtes. Hi ha un total de 7 qüestionaris que és convenient realitzar-los en l'ordre que estan presentats i llegir detingudament les instruccions. Siga sincer en les seues respostes, no es pretén jutjar ni qualificar a ningú sinó aprendre i millorar.

1. **Dades sociodemogràfiques.** Són preguntes de caràcter sociodemogràfic sobre la persona que contestarà els qüestionaris i assistirà als tallers.
2. **Dades sociodemogràfiques i antropomètriques.** Són dades que tenen a veure amb la salut sobre el seu fill/a com ara al·lèrgies o intoleràncies alimentaries. Les dades antropomètriques són el pes i la talla. Per poder tenir unes dades més objectives haurà d'acudir al consultori auxiliar a la consulta de la infermera de 13:00-14:00h del dia 18 al 22 de setembre per a pesar i tallar al seu fill/a
3. **Enquesta d'estils de vida.** És una enquesta sobre els hàbits de vida del seu fill/a. Són preguntes amb 4 possibles respostes on s'ha de marcar l'opció que més s'adapte a la situació del vostre fill.
4. **Qüestionari de freqüència de consum d'aliments.** És el més complex de tots els qüestionaris que heu de realitzar i requereix un temps i memòria. Es tracta d'un llistat d'aliments on heu de marcar la freqüència en que el vostre fill/a consumeix aquest aliment en els últims 6 mesos. Per exemple: si el seu fill pren 1 got de llet sencera cada dia es marcarà l'opció: "al dia" i "1"

---

<sup>2</sup> Es conjuguen els verbs en la seua forma valenciana, ja que la població on es realitza el programa parla amb el dialecte valencià.

	CONSUM MIG DURANT L'ANY									
	Mai	Quasi mai	Al mes	A la setmana			Al dia			
			1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	>6
LÀCTICS										
Llet sencera (1 tassa; 200cc)								x		

Només s'ha de marcar una opció per aliment. D'altra banda, per tal d'evitar l'estacionalitat dels aliments s'ha d'aproximar el consum mig de manera que si un xiquet pren 4 gelats a l'estiu, el consum mig a l'any és d'1 a la setmana.

5. **Test de qualitat nutricional.** És un test molt senzill on heu de contestar "sí" o "no" segons els hàbits del seu fill/a. Aquest test valora la qualitat nutricional de la dieta segons les pautes de la dieta mediterrània.
6. **Test de coneixements previs.** Són una sèrie de preguntes sobre nutrició i alimentació en 3 possibles respostes i una sola de correcta que han de contestar les persones que participaran en els tallers. El test pretén establir un punt de partida per poder realitzar els tallers ajustant-los als coneixements generals grup.
7. **Avaluació.** Són 7 preguntes sobre el desenvolupament d'aquesta activitat per tal de poder avaluar-la.

Una vegada tinga els qüestionaris contestats els pot entregar, dintre d'aquest sobre, al mestre de l'escola i jo els recolliré. La data màxima d'entrega és el dia **22 de setembre**.

Per últim, agrair-li la participació i col·laboració en el projecte. Penso que serà una activitat enriquidora i beneficiosa per a tots, especialment per als xiquets i xiquetes.

Salutacions,

Imma Castell Tolòs

Annex 11

FREQÜÈNCIA DE CONSUM D'ALIMENTS: RESULTATS GRUPALS.

	CONSUM MIG DURANT L'ANY									
	Mai	Quasi mai	Al mes	A la setmana			Al dia			
			1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	>6
<b>LÀCTICS</b>										
Llet sencera (1 tassa; 200cc)	42%	8%	4%	0%	13%	0%	21%	13%	0%	0%
Llet semidesnatada (1 tassa; 200cc)	46%	13%	0%	4%	0%	0%	33%	4%	0%	0%
Llet desnatada (tassa; 200cc)	96%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	4%	0%	0%
Llet condensada (1 cullerada)	96%	4%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Nata o crema de llet (1/2 tassa)	63%	13%	21%	4%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Batuts de llet (1 got; 200cc)	63%	13%	4%	8%	8%	0%	4%	0%	0%	0%
logurt sencer (1 unitat, 125g)	8%	8%	4%	4%	25%	17%	29%	4%	0%	0%
logurt desnatat (1 unitat, 125g)	63%	17%	0%	0%	13%	4%	4%	0%	0%	0%
Petit Suisse® (1 unitat, 55g)	38%	8%	13%	4%	33%	0%	4%	0%	0%	0%
Collada o brull (1/2 tassa)	75%	4%	21%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Formatge en porcions o crema (1 porció; 25g)	21%	17%	8%	29%	21%	0%	4%	0%	0%	0%
Formatge fresc (1 terrina; 50g)	42%	8%	17%	17%	8%	0%	4%	0%	0%	0%
Formatge curat (2 talls; 40g)	50%	0%	8%	21%	17%	4%	0%	0%	0%	0%
Natilles, flam, púding (1 unitat, 130cc)	29%	25%	8%	21%	13%	4%	0%	0%	0%	0%
Gelats (1 unitat)	0%	13%	13%	58%	17%	0%	0%	0%	0%	0%
<b>CARN, PEIX I OUS</b>										
(un plat o ració de 60-100g, excepte si s'indica una altra cosa)										
Ou de gallina (1 unitat)	4%	13%	0%	21%	24%	4%	4%	0%	0%	0%
Pollastre o gall d'indi amb pell	50%	25%	4%	8%	13%	0%	0%	0%	0%	0%
Pollastre o gall d'indi sense pell	4%	0%	0%	29%	58%	8%	0%	0%	0%	0%
Carn de vedella	17%	8%	13%	58%	4%	0%	0%	0%	0%	0%
Carn de porc	13%	13%	17%	38%	13%	4%	0%	0%	0%	0%
Carn de corder o cabrit	4%	29%	50%	17%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Conill o llebre	25%	25%	33%	13%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Fetge (vedella, porc, pollastre)	79%	8%	8%	4%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Altres vísceres (cervell, ronyó...)	50%	13%	25%	13%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Pernill salat (1 tall, 30g)	8%	4%	8%	29%	50%	0%	0%	0%	0%	0%
Pernill dolç (1 tall, 30g)	0%	8%	4%	17%	63%	0%	8%	0%	0%	0%

# Programa d'Educació Nutricional de l'AMPA del Col·legi de Canet lo Roig.

TFM Nutrició i Salut (UOC)

Annexes.

	CONSUM MIG DURANT L'ANY									
	Mai	Quasi mai	Al mes	A la setmana			Al dia			
			1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	>6
Embotits (50g)	4%	13%	17%	33%	25%	4%	0%	0%	0%	0%
Paté, foie-gras (25g)	50%	4%	2%	21%	4%	0%	0%	0%	0%	0%
Hamburguesa (1 unitat, 50g), Mandonguilles (3 unitats, 50g)	0%	0%	8%	46%	42%	0%	4%	0%	0%	0%
Tocino, cansalada (50g)	71%	12%	8%	4%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Peix blanc: lluç, llenguado, llobarro...	13%	4%	8%	63%	8%	0%	4%	0%	0%	0%
Peix blau: sardines, tonyina, salmó	9%	13%	25%	50%	4%	0%	0%	0%	0%	0%
Peixos salats: bacallà (60g en sec)	54%	21%	17%	8%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Musclos, ostres, petxines (6 unitats)	33%	4%	29%	33%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Calamars, pop, sípia (100g)	13%	13%	33%	42%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Crustacis: gambes, llagostins, cigales... (3-4 unitats)	33%	17%	50%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Peix i marisc en llauna al natural (1 llauna petita; 50g)	58%	21%	21%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Peix i marisc en oli (1 llauna petita; 50g)	54%	25%	8%	4%	8%	0%	0%	0%	0%	0%
<b>VERDURES I HORTALISSES</b> (un plat o ració de 100g, excepte si s'indica)										
Bledes, espinacs	50%	8%	17%	21%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Col, coliflor, bròquil	58%	8%	17%	17%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Enciam, endívies, escarola	29%	13%	4%	17%	21%	0%	13%	4%	0%	0%
Tomàquet cru (1 unitat petita, 100g)	29%	25%	4%	4%	29%	8%	0%	0%	0%	0%
Carlota, carabassa	13%	8%	17%	25%	33%	4%	0%	0%	0%	0%
Bajoques	17%	8%	8%	38%	25%	0%	0%	0%	0%	0%
Albergínia, carabassí, cogombres	29%	4%	0%	38%	17%	4%	0%	0%	0%	0%
Pimentó	63%	21%	13%	4%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Espàrrecs	63%	13%	8%	13%	4%	0%	0%	0%	0%	0%
Altres verdures (carxofes, porro, api)	33%	8%	33%	13%	13%	0%	0%	0%	0%	0%
Ceba (1/2 unitat, 50g)	46%	4%	8%	13%	13%	8%	8%	0%	0%	0%
All (1 dent)	58%	8%	4%	8%	13%	0%	8%	0%	0%	0%
Julivert, timó, llorer, orenga (1 pessic)	46%	17%	8%	13%	13%	0%	4%	0%	0%	0%
Patates fregides comercials (1 bossa, 50g)	33%	17%	21%	25%	4%	0%	0%	0%	0%	0%
Patates fregides casolanes (1 patata	8%	21%	50%	8%	13%	0%	0%	0%	0%	0%

# Programa d'Educació Nutricional de l'AMPA del Col·legi de Canet lo Roig.

TFM Nutrició i Salut (UOC)

Annexes.

	CONSUM MIG DURANT L'ANY									
	Mai	Quasi mai	Al mes	A la setmana			Al dia			
			1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	>6
menuda, 100g)										
Bolets, xampinyons, rovellons	54%	21%	25%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
<b>FRUITES</b>										
(1 peça menuda o ració 100g)										
Taronja, pomelo (1 unitat), mandarina (2 unitats)	8%	4%	0%	17%	48%	8%	13%	0%	0%	0%
Plàtan (1 unitat)	4%	4%	8%	54%	23%	0%	0%	0%	0%	0%
Massana, pera (1 unitat)	4%	17%	17%	33%	29%	0%	0%	0%	0%	0%
Freses (6 unitats)	8%	4%	17%	23%	33%	8%	0%	0%	0%	0%
Cireres (10 unitats)	8%	0%	29%	3%	13%	17%	0%	0%	0%	0%
Préssec, albercoc, nectarina (1 unitat)	21%	13%	8%	33%	21%	0%	4%	0%	0%	0%
Meló de moro (1 tallada, 100-150g)	0%	4%	42%	33%	8%	8%	0%	0%	0%	0%
Meló de tot l'any (1 tallada, 100-150g)	21%	13%	13%	21%	8%	17%	8%	0%	0%	0%
Kiwi (1 unitat, 100g)	38%	13%	13%	13%	25%	0%	4%	0%	0%	0%
Raïm (8-10 granets)	8%	8%	13%	29%	33%	0%	4%	0%	0%	0%
Olives (10 unitats)	8%	8%	17%	21%	33%	4%	0%	0%	0%	0%
Fruita amb almívar o en el seu suc (2 unitats)	38%	54%	8%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Dàtils, figues seques, panses (100g)	92%	8%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Ametlles, cacaus, avellanes, pinyons (30g)	4%	33%	46%	8%	8%	0%	0%	0%	0%	0%
Nous (30g, un grapat)	13%	4%	63%	13%	8%	0%	0%	0%	0%	0%
<b>LLEGUMS I CEREALS</b>										
Llenties (60g sec)	29%	0%	0%	67%	4%	0%	0%	0%	0%	0%
Fesols (60g sec)	54%	29%	8%	8%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Cigrons (60g en sec)	4%	8%	8%	75%	4%	0%	0%	0%	0%	0%
Pèsols, faves (60g sec)	38%	4%	33%	13%	13%	0%	0%	0%	0%	0%
Pa blanc (3 llesques, 75g)	0%	0%	0%	0%	13%	13%	38%	38%	0%	0%
Pa integral (3 llesques; 75g)	75%	13%	0%	4%	4%	0%	0%	0%	0%	0%
Cereals d'esmorzar (30g, un grapat)	29%	29%	17%	8%	13%	0%	4%	0%	0%	0%
Cereals integrals: muesli, floc de civada (30g; un grapat)	88%	4%	0%	4%	4%	0%	0%	0%	0%	0%
Arròs blanc (30-40g en cru)	0%	0%	0%	46%	42%	0%	8%	4%	0%	0%

	CONSUM MIG DURANT L'ANY									
	Mai	Quasi mai	Al mes	A la setmana			Al dia			
			1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	>6
Arròs integral (30-40g en cru)	87%	13%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Pasta (fideus, macarrons, espaguetis...) (30-40g en cru)	0%	0%	0%	25%	71%	4%	0%	0%	0%	0%
Pizza (100g)	8%	13%	29%	50%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
<b>OLIS I GREIXOS</b> (una cullerada sopera o 1 porció individual)										
Oli d'oliva	21%	4%	0%	0%	0%	13%	25%	38%	0%	0%
Oli d'oliva verge extra	17%	13%	0%	0%	0%	13%	17%	42%	0%	0%
Oli d'oliva d'orujó	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Oli de blat	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Oli de gira-sol	58%	4%	13%	21%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Oli de soja	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Mescla dels olis anteriors	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Margarina (12g)	75%	13%	13%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Mantega (12g)	83%	13%	4%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Mantega de porc (10g)	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
<b>BRIXERIA I PASTISSERIA.</b>										
Galetes tipus Maria (4-6 unitat, 50g)	8%	17%	8%	17%	21%	8%	21%	0%	0%	0%
Galetes integrals o de fibra (5-6 unitats, 50g)	71%	8%	4%	8%	0%	0%	8%	0%	0%	0%
Galetes de xocolata (4 unitats, 50g)	17%	13%	21%	33%	17%	0%	0%	0%	0%	0%
Rebosteria o brioxeria casolana (50g)	8%	17%	25%	38%	0%	8%	0%	0%	0%	0%
Brioxeria industrial (1 unitat, 50g)	17%	33%	21%	25%	4%	0%	0%	0%	0%	0%
Donnuts® (1 unitat)	54%	29%	17%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Magdalenes (1-2 unitats)	17%	21%	25%	29%	0%	8%	0%	0%	0%	0%
Xurros (100g)	54%	33%	8%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Xocolata i bombons (30g, 1 quadrat)	13%	13%	21%	17%	29%	4%	4%	0%	0%	0%
Cacau en pols, cacaos solubles (1 cullerada de postres)	17%	0%	0%	4%	13%	8%	58%	0%	0%	0%
Torrans (1/8 pastilla, 40g)	46%	38%	17%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Mantegades i massapà (90g)	79%	21%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
<b>MISCEL·LÀNIA</b>										
Croquetes, bunyols, empanades,	33%	4%	50%	13%	0%	0%	0%	0%	0%	0%



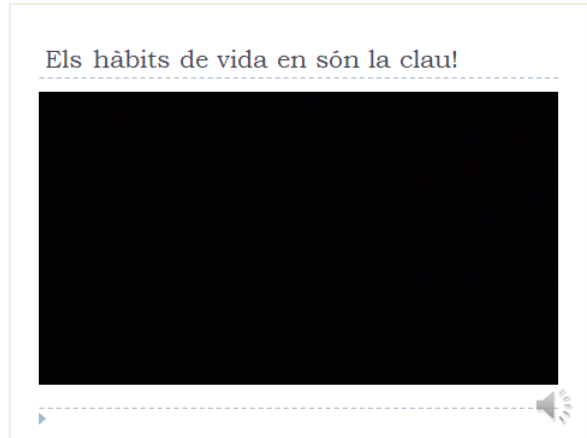
## Programa d'Educació Nutricional de l'AMPA del Col·legi de Canet lo Roig.

TFM Nutrició i Salut (UOC)

Annexes.

	CONSUM MIG DURANT L'ANY									
	Mai	Quasi mai	Al mes	A la setmana			Al dia			
			1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	>6
precuinats (1 unitat)										
Sopes o cremes de sobre (1 plat)	67%	17%	8%	0%	0%	0%	8%	0%	0%	0%
Mostassa (1 cullerada de postres)	88%	8%	4%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Maionesa comercial (1 cullerada sopera; 20g)	38%	25%	4%	21%	13%	0%	0%	0%	0%	0%
Salsa de tomàquet fregit, ketchup (1 cullerada de postres)	21%	13%	8%	13%	38%	4%	4%	0%	0%	0%
Picants: tabasco, pebre... (1 pessic)	96%	0%	0%	0%	0%	0%	4%	0%	0%	0%
Sal (1 pessic)	0%	0%	0%	0%	0%	0%	54%	42%	4%	0%
Melmelades (1 cullerada de postres)	75%	4%	8%	0%	4%	4%	4%	0%	0%	0%
Sucre (1 cullerada de postres)	29%	21%	8%	4%	13%	0%	17%	0%	0%	0%
Mel (1 cullerada de postres)	58%	17%	8%	13%	4%	0%	0%	0%	0%	0%
Snacks diferents de patates fregides: gusanitos, palometes... (1 bossa, 50g)	0%	0%	4%	17%	75%	4%	0%	0%	0%	0%
<b>BEGUDES</b>										
Aigua (1 got, 200cc)	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	33%	50%	17%
Begudes carbonades amb sucre: coles, tòniques, llimonades (1 botelleta, 200cc)	46%	21%	8%	25%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Begudes carbonades baixes en calories (1 botelleta, 200cc)	67%	13%	8%	4%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Suc de taronja natural (1 got, 200cc)	29%	4%	21%	21%	13%	4%	8%	0%	0%	0%
Suc de fruita natural (1 got, 200cc)	67%	21%	8%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Suc de fruita comercial (200cc)	58%	21%	13%	4%	4%	0%	0%	0%	0%	0%
Cafè descafeïnat (1 tassa, 50cc)	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Cafè (1 tassa, 50cc)	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Té (1 tassa, 50cc)	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Vi (1 got, 100cc)	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Cava (1 copa, 100cc)	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Cervesa (1 copa, 100cc)	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Licors (1 copa, 50cc)	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

Annex 12



Els hàbits de vida en són la clau!

- ▶ Malnutrició per excés de calories (sobrepès i obesitat)
- ▶ Malnutrició per carència de micronutrients (vitamines i minerals).
- ▶ Trastorns de la conducta alimentaria (anorèxia i bulímia).

	Sobrepès	Obesitat
TOTAL	18,26%	9,56%
De 2 a 4 anys	11,26%	18,81%
De 5 a 9 anys	22,32%	14,72%
De 10 a 14 anys	19,17%	3,68%
De 15 a 17 anys	16,35%	1,86%

Font:INE



L'alimentació: conceptes

- ▶ **Alimentar-se** és una acció voluntària que té components biològics, socials i culturals.
- ▶ **Nodrir-se** és una acció involuntària on l'organisme aprofita els nutrients que aporten els aliments per tal de mantenir els processos vitals.
- ▶ Un **nutrient essencial** és aquell que el nostre organisme no genera per sí mateix i l'obté d'altres fonts, com per exemple els aliments.
- ▶ Cap aliment aporta tots els nutrients necessaris per al cos.

Macronutrients

**Hidrats de Carboni: 50-60%**

- Nutrients energètics essencials.
- Base de la dieta.
- Aporten 4kcal/g
- Millor HC complexos (midó, fécula) que simples (fructosa, sacarosa)
- Aporten fibra dietètica.

**Proteïnes: 12-15%**

- Nutrient plàstic i regulador.
- Aporten 4kcal/g
- Necessàries per a reparar la despesa proteica diària i generar nous teixits en períodes de creixement.
- Les d'origen animal són d'alt valor biològic que aporten tots els aminoàcids essencials.

**Greixos: 30-35%**

- Nutrients energètics per excel·lència.
- Transportadors de vitamines.
- Aporten 9kcal/g
- Millor d'origen vegetal que animal
- Aporten els àcids grassos essencials linolènic (omega-3) i linoleic (omega-6)

Micronutrients

**Minerals**

- Substàncies orgàniques sense valor energètic.
- Es classifiquen en macrominerals (Ca, P, Na, K, Cl, Mg i S) i microminerals (Fe, Cu, Cr, Y, Zn, Se, Mb, F, Mn i Co).
- L'absència d'alguns minerals ocasiona malaltia.
- Una dieta variada aporta la majoria dels minerals necessaris.

**Vitamines**

- Substàncies orgàniques sense valor energètic.
- L'organisme les aporta, únicament, de la dieta.
- Necessàries per a reaccions metabòliques específiques.
- La seua absència provoca malaltia.
- N'hi ha de liposolubles (A, D, E, K) i d'hidrosolubles (grup B i vit. C).

Els grups d'aliments



Làctics i derivats

**Llet**

- Aporta proteïnes, greixos, HC (lactosa), vitamines (A, D), minerals (Ca i P).
- Llet desnatada no aporta vitamines.
- Consum nens: 500ml/dia

**Yogurt**

- Llet fermentada amb probiòtics.
- Milloren la flora intestinal.
- Aporten els mateixos nutrients que la llet d'origen.
- 125g equivalen a 100ml de llet.
- Més digerible que la llet.

**Formatge**

- Llet coagulada i madurada amb microorganismes.
- Com més madur més ric en greix i calci.
- Té el mateix valor nutricional que la llet d'origen
- No aporten lactosa.

Carn, peix i ous

- Aliments plàstics rics en proteïnes d'alt valor biològic.
- Aporten Fe, Zn, greixos, vitamines A i D i vitamines del grup B.
- Es diferencien per la quantitat i qualitat dels greixos que aporten.

**Carn**

- Carn roja: vedella, porc adult, corder adult, aus de caça.
- Carn blanca: pollastre, gall d'indi, conill, corder, porquet.
- Rica en proteïnes d'alt valor biològic.
- Principal i millor font dietètica de ferro. La biodisponibilitat és 4 vegades més que el dels aliments vegetals.
- Font de vitamina B<sub>12</sub> que no està present en aliments d'origen vegetal.
- Aporta un 25-30% de greixos majorment saturats i elevat colesterol.
- Visceres són riques en colesterol.
- Embotits són rics en greixos saturats i colesterol.

Composició segons tipus de carn per 100g de part comestible.

	Vedella	Porc	Corder	Conill	Pollastre
Energia	253	327	240	162	112
Proteïnes (g)	17	15,4	17,9	23	21,8
Greixos (g)	20,5	29,5	18,70	4,6	2,8
Colesterol (mg)	65	72	78	71	69
Calci (mg)	8	8	8	22	7
Ferro (mg)	1,6	1,5	1,7	1	0,7

Font: IENVA

Carn, peix i ous.

**Peix**

- Aporta un 0,5% de greixos poliinsaturats rics en omega-3.
- Tipus:
  - Magres: lluç, abadejo, llobarro, rap
  - Semi grassos: truita, seitó
  - Grassos: sardina, verat, salmó, tonyina
- Font de calci si es consumeixen les espines, fòsfor i magnesi.
- Els peixos de mar són rics en iode.
- El peix congelat conserva les mateixes propietats nutricionals que el fresc.
- Les conserves tenen un alt contingut en sal.

**Ous**

- Aporta un 12% de greixos concentrats, exclusivament al rovell.
- La clara aporta proteïnes d'alt valor biològic que s'usen com a referència.
- De la clara crua només s'absorbeix el 50% de la cuita el 95%.
- L'absorció dels greixos és menor si es combina amb verdures.
- Es pot menjar un ou al dia si els nivells de colesterol són adequats.

Composició segons el tipus de peix per 100g de part comestible.

	Tonyina	Abadejo	Sardina	Musclo	Gamba	Calamar
Energia	200	74,4	140	60,3	93	79,7
Proteïnes (g)	23	17,70	18,8	10,8	20,1	17
Greixos (g)	12	0,40	7,5	1,9	1,4	1,3
Colesterol (mg)	38	50	100	58	200	200
Calci (mg)	38	24	43	80	220	78
Ferro (mg)	1,3	0,44	1,1	4,8	1,9	1,7

Font: IENVA

Llegums, patates i fruits secs

**Llegums**

- Aliments vegetals amb més contingut proteic.
- Menys valor que les proteïnes d'origen animal.
- La soja aporta proteïnes d'alt valor biològic.
- Contenen esterols vegetals que redueixen l'absorció de colesterol.
- Els greixos que aporten són insaturats: oleic i linoleic.
- Alt contingut en fibra.
- Aporten ferro de baixa biodisponibilitat.
- Provoquen flatulència.

**Fruits secs:**

- Rics en greixos insaturats, especialment oleic i linoleic.
- Les nous són riques en acid linoleic.
- Una ració de fruits secs aporta el 23% de la fibra diària recomanada.
- Rics en vitamina E, especialment les ametlles i les avellanes, àcid fòlic.
- Alt contingut en ferro i calci.
- Produeixen la majoria de les al·lèrgies alimentàries.

Composició segons el tipus de llegums per 100g de part comestible.

	Cigró	Gentilla	Pesols	Soja
Energia	343	372	80,90	374
Carbohidrats (%)	55	54	13,10	15,8
Fibra (%)	15	11,7	5,2	15,7
Proteïnes (%)	19,4	23,8	6	35,9
Greix (%)	5	1,8	0,5	18,6
Calci (mg/100g)	145	56	24	240
Ferro (mg/100g)	6,7	7,1	1,7	9,7
Tiamina (mg/100g)	0,4	0,5	0,3	0,61
Riboflavina (mg/100g)	0,15	0,2	0,15	0,27

Font: IENVA

### Fibra

- ▶ Part de l'estructura dels aliments vegetals que el cos humà no pot digerir.
- ▶ No aporten energia.
- ▶ Ajuda a regular el trànsit intestinal.
- ▶ Prevé el restrenyiment.
- ▶ Manté una bona flora intestinal
- ▶ Redueix l'absorció de glucosa i colesterol.
- ▶ Alenteix el buidament gàstric perllongant la sensació de sacietat..



### Verdures i hortalisses i fruites.

#### Fruïtes:

- Disponibilitat quasi permanent de fruites.
- Gran acceptació culinària: suc, melmelades, de postres, en amanides, de guarnició, en confitura, en puré.
- Es recomana menjar la pell.
- Principal font de vitamina C.
- Els suc:

  - Solen ser més calorífics perquè s'usa més d'un fruit per confeccionar-los.
  - L'aport de fibra no és el mateix.
  - El sucre que conté s'absorbeix més ràpidament.
  - S'han de consumir immediatament, sino perden les vitamines.

### Verdures i hortalisses i fruites

- Formades per aigua i carbohidrats
- Escàs contingut en proteïnes i greixos.
- Elevada quantitat de fibra, minerals i vitamines.
- D'origen vegetal, per tant, poc calorífics i sense colesterol.

#### Verdures i hortalisses

- Aporten vitamina C, betacarotens i àcid fòlic.
- Com més verdes o ataronjades més riques en carotens.
- La majoria de les vitamines es perden al coure-les.
- La majoria dels minerals passen a l'aigua de coccó.
- El ferro dels espinacs quasi no s'aprofita.
- La col i varietats del nap contenen substàncies estrumogènes (que produeixen gòl i problemes tiroïdals) si es consumeixen crues.
- La carlota no s'ha de pelar ja que a la pell està la concentració de nutrients, cal rentar-la i rascar un poc la pell.
- Les verdures congelades són nutricionalment igual que les fresques, les conserves en pots de vidre no.
- S'han de consumir 2 racions al dia, una d'elles crua.

### Cereals i dolços

#### Cereals:

- Són la principal font d'energia i de nutrient de la dieta.
- Els cereals **integrals** aporten més quantitat nutrients que els refinats i tenen el mateix valor calorífic.
- Aporten hidrats de carboni complexos i fibra.
- Les proteïnes són de baix valor biològic per falta d'un aminoàcid.
- El gluten és la part proteica dels cereals.
  - Cereals amb gluten: blat, civada, sègol i ordi.
  - Cereals sense gluten: arròs i blat de moro
- Alt contingut en fòsfor, magnesi i potassi.
- Rics en vitamines del grup B.

### Composició de cereals integrals i refinats.

	arròs		blat	
	Refinat	Integral	Refinat (<80%)	Integral
Energia	354	350	368	341
Fibra	0,3	1,2	0,13	2,17
Potassi	120	275	148	316
Calci	10	50	19	28
Magnesi	28	106	63	143
Fòsfor	180	300	190	350
Tiamina	0,06	0,03	0,29	0,37
Riboflavina	0,03	0,06	0,10	0,17
Ferro			2,24	3,08

### Cereals i dolços

#### Dolços:

- El sucre és un aliment superflu que només aporta calories buides.
- La xocolata
  - És un aliment majoritàriament energètic, ric en sucres i greixos.
  - Aporta algunes sals minerals però en molt poca quantitat.
  - Afavoreix el restrenyiment.
- La mel és més dolça que el sucre i aporta vitamines i minerals en petites quantitats.
- El consum de sucres està directament relacionat en les càries dentals.
- El seu consum no ha de superar el 10% de les calories diàries.

### Greixos, olis i mantegues.

- La diferència entre greix i oli radica en la consistència a temperatura ambient.

- Greix:
  - sòlid a temperatura ambient.
  - Majorment greixos saturats (origen animal)
- Oli:
  - líquid a temperatura ambient.
  - Majorment greixos insaturats (origen de llavors, fruites i peix)

#### Greixos animals:

- Mantega de porc i cansalada.
- Rics en greixos saturats i colesterol.



### Composició de diferents olis

	Saturats		Monoinsaturats		Polinsaturats	
					Linoleic	Linolènic
Girasol	12,30	25,20	62,2	0,06		
Soja	14	24,3	49,70	7,10		
Oliva	16,6	71	9,90	0,55		
Palma	47,8	37,10	10,10	0,30		
Coco	85,20	6,60	1,50	0		

Fonc: IENVA

### La piràmide nutricional: La dieta mediterrània.

**ACTIVITAT:**  
Penseu que la dieta que realitzeu habitualment s'adapta a les bases de la dieta mediterrània?

### La dieta mediterrània

- És una valuosa herència cultural.
- És un estil de vida que recull receptes, formes de cuinar, celebracions, costums, productes típics i activitats humanes.
- La base d'aquesta dieta és el blat de moro, l'oli d'oliva i el vi.
- Patró alimentari beneficiós per la salut, destaca:
  - L'ús de l'oli d'oliva com a greix principal.
  - Els cereals i verdures com a base dels plats i les carns com a guarnició.
  - L'ús de verdures i fruites de temporada que aporten una gran varietat en micronutrients.
- Declarada Patrimoni Cultural Immaterial per la UNESCO.
- L'alimentació saludable que ens proporciona és compatible amb el plaer de degustar plats gustosos.

### La dieta mediterrània: a cada àpat principal.

### La dieta mediterrània: cada dia.

### La dieta mediterrània: setmanalment.

### La dieta mediterrània: ocasionalment

### Piràmide de la Dieta Mediterrània: un estil de vida actual.

Font: [Taula: Taula de la Dieta Mediterrània \(www.dietamediterranea.com\)](http://www.dietamediterranea.com)



### Bibliografia

- ▶ Martínez Álvarez, J. R.; García Alcon, R. M. Conceptos fundamentales en Alimentación y Nutrición. En: Perote Alejandro, A; Polo Jiménez, S. Nutrición y dietética en los estados fisiológicos del ciclo vital. 1ª Edició, Fuden; 2017
- ▶ Evaluación y seguimiento de la estrategia NAOS: conjunto mínimo de indicadores. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid, 2015.
- ▶ Estudio ALADINO 2015: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2015. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid, 2016.
- ▶ Vilallonga, R; Moreno Villares, J.M; Yeste Fernández, D; Sánchez Santos, R; Casanueva Freijo, F; Santolaya Ochando, F, et al. Initial Approach to Childhood Obesity in Spain. A Multisociety Expert Panel Assessment. Obesity Surgery. 2017; 27(4): 997-1006.

- ▶ Martín Salinas, C; Díaz Gómez, J. Nutrición y dietética. 3ª edición. Difusión y Avances de Enfermería: 2015
- ▶ Consumopolis [Internet] Madrid: AECOSAN; 2018 (19 d'octubre de 2017). Fichas pedagógicas. Disponible a: <http://www.consumopolis.com/fichasniv2.aspx?idioma=es&b=A>
- ▶ Dapcich, V; Salvador Castell, G; Ribas Barba, L; Pérez Rodrigo, Aranceta Bartrina, J; Serra Majem, L. Guía de alimentación saludable [Internet]. Madrid: SENC; 2004 [25 d'octubre de 2017] Disponible a: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia-documento/19>
- ▶ Aranceta Bartrina, J, et. Al. Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016): la nueva pirámide de la alimentación saludable Nutr Hosp [Internet] 2016 [28 d'octubre 2017]; 33(Supl. 8):1-48. Disponible a: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guias-alimentarias-senc-2016>

- ▶ Fundació Dieta Mediterrània. Piràmide de la dieta mediterrània: un estil de vida actual [Internet]. Fundación Dieta Mediterránea: 2010 (17 d'octubre de 2017). Disponible a: [https://dietamediterranea.com/piramidedm/piramide\\_CATALA.pdf](https://dietamediterranea.com/piramidedm/piramide_CATALA.pdf)

Annex 13

Adhesius activitat "La meua Piràmide".



Annex 14

PROGRAMA EDUCACIÓ NUTRICIONAL AMPA COL·LEGI CANET LO ROIG.



Activitat 2. Taller 1

Novembre 2017

ACTIVITAT. Penseu que la dieta que realitzeu habitualment s'adapta a les bases de la dieta mediterrània? Enganxa en els següents espais els adhesius segons el consum que en fasses.

OCASIONALMENT

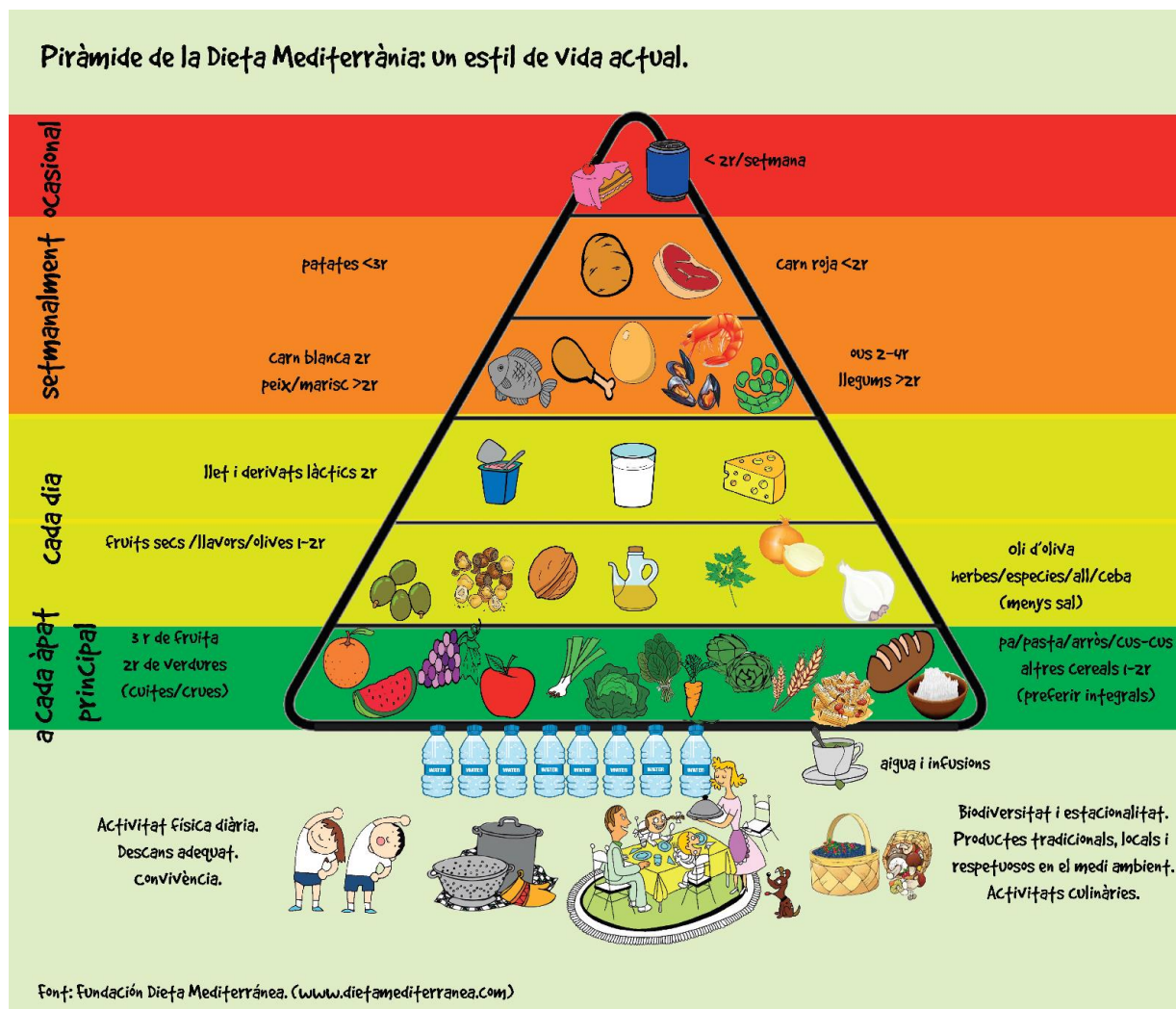
CADA SETMANA

CADA DIA

A CADA ÀPAT  
PRINCIPAL



Annex 15



Annex 16

PROGRAMA EDUCACIÓ NUTRICIONAL AMPA COL·LEGI CANET LO ROIG.



Activitat 2. Taller 1

Novembre 2017

### Enquesta d'avaluació del taller

Valora i maca amb una x la casella corresponent, on 1 és la mínima puntuació i 10 la màxima, el següents aspectes del taller.

<b>Organització.</b>										
Organització del curs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Condicions de l'aula.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Duració del taller	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Horari del taller	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Activitat Formativa</b>										
Coneixements adquirits.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Metodologia empleada.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mitjans pedagògics (exercicis, casos pràctics)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Materials didàctics (documentació)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Materials pedagògics de recolzament (ordinador, pissarra, projector...)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Avaluació general</b>										
Consecució dels objectius del taller.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Aplicació del contingut a la vida quotidiana.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Opinió global del taller.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>El formador</b>										
Coneixements de la matèria.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Claredat a les respostes.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Domini en els aspectes pràctics.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Interès que desperta a l'aula.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Compliment del programa.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Foment de la participació del grup	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Avaluació global.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Indique qualsevol suggeriment o comentari que desitge sobre els aspectes valorats anteriorment amb l'objectiu de millorar.

Annex 17



### Les racions d'aliments

- ▶ Ració és la quantitat d'aliment usada per a ajudar a assessorar sobre la quantitat que s'ha de menjar o per a identificar les calories o nutrients d'un aliment.
- ▶ Mesura casolana és una manera d'expressar diferents quantitats d'aliments utilitzant formes senzilles i orientatives per als consumidors.

### Làctics

**Llet:**  
3-6 anys: 200ml / 1 got o tassa  
7-12 anys: 200-250ml/ 1 got o tassa

**logurt:**  
3-6 anys: 200-250g / 2 iogurts  
7-12 anys: 200-250g / 2 iogurts

**Formatge fresc**  
3-6 anys: 80-100g / 1/5 terrina  
7-12 anys: 100-125g: 1 terrina

**Formatge curat.**  
3-6 anys: 23-30g / 1 tall fi  
7-12 anys: 40-60g: 2 talls fins

**Formatge en porcions**  
3-6 anys: 15g / 1 formatget  
7-12 anys: 30g/ 2 formatgets

### Carn, peix i ous

**Carn i Peix:**  
Estàndard: 100-150g  
3-6 anys: 70-80g  
7-12 anys: 100-120g

**Ous:**  
Estàndard: 1-2 ous  
3-6 anys: 1ou  
7-12 anys: 1-2 ous

### Llegums, patates i fruits secs

**Llegums(cru):**  
Estàndard: 60-80g  
3-6 anys: 30g  
7-12 anys: 60g

**Patates:**  
Estàndard: 150-200g  
3-6 anys: 150-200g/1 patata mitjana  
7-12 anys: 200-250g/1 patata gran

**Fruits secs:**  
Estàndard: 20-30g  
3-6 anys: 20g  
7-12 anys: 30g

**CRU**

1 grapat: 25-30g      1tassa de café: 60g

**CUIT**

2 cullers: 150-200g

### Verdures i hortalisses.

	Estàndard		3-6 anys		7-12 anys	
	G	M. C.	G	M. C.	G	M. C.
Plat principal	150-200g	Plat pla gran	120-150g	Plat pla mitjà	120-150g	Plat pla mitjà
Guarnició	75-100g	1/2 plat pla petit	60-75g	Plat pla petit	60-75g	Plat pla petit

### Fruita

Fruita:  
Estàndard: 120-200g  
3-6 anys: 80-100g  
7-12 anys: 150-200g

### Cereals

Arròs i pasta:  
Estàndard: 60-80g  
3-6 anys: 30-60g  
7-12 anys: 60-80g

Cereals d'esmorzar:  
Estàndard: 30-40g  
3-6 anys: 30g  
7-12 anys: 40g

Pa:  
Estàndard: 40-60g  
3-6 anys: 30g  
7-12 anys: 30g

CUIT  
2 cullers: 150-200g

CRU  
1 gratat: 25-30g  
1 tassa de café: 60g

Galetes Maria:  
Estàndard: 30g  
3-6 anys: 30g  
7-12 anys: 30g

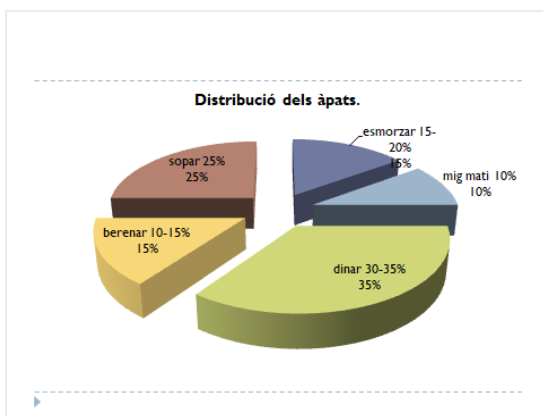
### Olis i greixos

Oli d'oliva:  
1 ració: 10g/1 cullerada sopera

Mantega:  
1 ració: 15g

### Menú equilibrat

Grup aliments	Racions/dia
Cereals, patates, llegums	4-6
Verdures i hortalisses	2
Fruita	3
Làctics	2-3
Fruits secs	3-7/setmana
Carn, peix, ous i llegums	2
• Peix- marisc	3-4/setmana
• Carn magra	3-4/setmana
• Ous	3-4/setmana
• Llegums	2-4/setmana
Oli d'oliva	3-6
Aigua	4-8
Aliments superflus	ocasional



### Esmorzar i mig mati

- ▶ És molt recomanable esmorzar abans d'anar a l'escola, assegut a la taula i amb temps.
- ▶ Es pot repartir en dues ingestes: una a primera hora i l'altra a mig mati.
- ▶ Composició:
  - ▶ 1r de cereals
  - ▶ 1r de làctics
  - ▶ 1r de fruita

### Dinar

- ▶ L'àpat més important en quantitat.
- ▶ Ha d'aportar entre un 30-35% del total de la ingesta.
- ▶ Composició:
  - ▶ Primer plat: cereals/llegums/patata/verdures
  - ▶ Segon plat: carn, peix o ou
  - ▶ Guarnició: cereals/llegums/patata/verdures
  - ▶ Postres: fruita
  - ▶ Oli d'oliva: per cuina i amanir.

### Berenar

- ▶ Ha d'aportar el 10% de la ingesta total.
- ▶ Àpat complementari.
- ▶ El berenar pot ser molt variat, cereals, làctics, fruita...



Sopar

- ▶ Ha d'aportar el 25% de l'energia total.
- ▶ Esta format pels mateixos grups que el dinar i té el mateix format.
- ▶ Ha de ser més lleuger
- ▶ Composició:
  - ▶ Primer plat: cereals/llegums/patata/verdures
  - ▶ Segon plat: carn, peix o ou
  - ▶ Guarnició: cereals/llegums/patata/verdures
  - ▶ Postres: fruita
  - ▶ Oli d'oliva: per cuina i amanir.

Elaborem el nostre menú.



Menú setmanal

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Dijous	Dissabte	Diumenge
Esmorzar	Dot de lleure amb suc	Dot de lleure amb suc	Isolat natural	Torrada amb ametlla dolç i formatge	Dot de lleure	Dot de lleure natural	Isolat natural amb maduix
Primer plat	Gambes frites	Torrada amb verdura	Dot de taronja natural	Isolat fumat	Cornet d'almorçador	Torrada amb mandorres	Isolat fumat amb bacallà de ca de mar amb
Segon plat	Isolat i ensaïmada de ricot	Isolat	Dot de patata natural	1 mandorres	Paqueta	Formatge fresc amb bacallà de ca de mar amb	Isolat fumat amb bacallà de ca de mar amb
Guarnició	Almendra mitja	Almendra i oli	Almendra i oli	Torrada amb oli i ametlla	Almendra cruda	Almendra mitja	Almendra mitja
Postres	Isolat amb mandorres i suc de taronja	Isolat amb suc de taronja	Isolat	Oli amb suc	Cornet al forn amb canyella	Paqueta dolça	Paqueta dolça
Bevuda	Isolat	Isolat	Isolat	Isolat	Isolat	Isolat	Isolat
Bevuda	Dot de formatge i pató dolç	Isolat amb mel i canyella cruda	Collada amb avellanes	Dot de formatge i suc de taronja	Dot de codorn	Isolat natural amb ricot	Isolat natural amb ricot
Sopar	Paqueta dolça, canyella i suc de taronja	Sopa de verdures	Collada amb formatge	Oreja de canyella en formatge	Salsitxes salades amb suc de taronja	Isolat natural amb ricot	Torrada d'escalvada
Bevuda	Tarda amb suc de taronja	Suc de taronja amb canyella i suc de taronja	Isolat	Truca de canyella	Suc de taronja amb canyella	Paqueta dolça	Tarda amb suc de taronja i formatge
Bevuda	Tarda	Isolat	Paqueta	Isolat	Isolat	Isolat	Isolat

Cal potenciar...

- ▶ El consum de fruita fresca i de temporada.
- ▶ El consum de verdures i hortalisses de temporada en el primer plat i/o com a guarnició del segon plat dels diferents àpats, a més de garantir la presència habitual d'amanides.
- ▶ El consum de llegums i de fruita seca crua o torrada sense sal.
- ▶ El consum de farinacis (pa, pasta, arròs...) integrals.
- ▶ La presència de pa, preferentment integral, en els diferents àpats.
- ▶ L'ús de l'oli d'oliva.
- ▶ El consum d'aigua com a beguda bàsica i vital, tant en els àpats com entre hores.
- ▶ Un estil de vida actiu que inclogue un mínim d'una hora d'activitats d'intensitat moderada/ intensa (caminar, córrer, jugar al parc, fer esport, etc.).

Cal reduir...

- ▶ La ingesta freqüent de llepolies.
- ▶ Les begudes ensucrades (coles, taronjades, begudes isotòniques, sucs, etc.) i prioritzar el consum d'aigua.
- ▶ La brioixeria i la pastisseria i prioritzar el consum d'entrepans.
- ▶ Les cremes de xocolata, cremes, mousses i d'altres, com a postres habituals dels àpats.
- ▶ El consum freqüent de menjar ràpid (fast food).
- ▶ El consum excessiu de preparacions i derivats carnis processats, que tenen major contingut en greix (embotits, patés, salsitxes, etc.).
- ▶ El temps destinat a "activitats de pantalla" (televisió, ordinador, consoles, etc.) a menys de 2 hores al dia.

Hem de...

- ▶ Implicar als xiquets en l'elaboració dels menjars.
- ▶ Preguntar per les preferències que té el xiquet.
- ▶ Fer del menjar un moment agradable i sense tensions.
- ▶ Donar exemple amb el nostre comportament.
- ▶ Oferir regularment aliments que el xiquet rebutge.

Bibliografia

- ▶ Martínez Álvarez, J. R.; García Alcon, R. M. Conceptos fundamentales en Alimentación y Nutrición. En: Perote Alejandro, A.; Polo Jiménez, S. Nutrición y dietética en los estados fisiológicos del ciclo vital. 1ª Edició, Fuden; 2017
- ▶ Vilallonga, R.; Moreno Villares, J. M.; Yeste Fernández, D.; Sánchez Santos, R.; Casanueva Freijo, F.; Santolaya Ochando, F, et al. Initial Approach to Childhood Obesity in Spain. A Multisociety Expert Panel Assessment. Obesity Surgery. 2017; 27(4): 997-1006.
- ▶ Martín Salinas, C.; Díaz Gómez, J. Nutrición y dietética. 3ª edició. Difusión y Avances de Enfermería; 2015
- ▶ Fundación Dieta Mediterránea [Internet]. Barcelona: Patronato Fundación Dieta Mediterránea; 2004 (consulta 5 d'octubre de 2017) Disponible a: <https://dietamediterranea.com/ca/>

- ▶ Agència de Salut Pública de Catalunya. Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús a l'escola [Internet]. Barcelona: Editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya; 2017 (consulta 20 d'octubre de 2017) Disponible a: [http://canal.salut.gencat.cat/web/contenut/home\\_canal\\_salut\\_professionals/temes\\_de\\_salut\\_salut\\_alimentaria/documentos/avisos/recomana\\_menus\\_escola.pdf](http://canal.salut.gencat.cat/web/contenut/home_canal_salut_professionals/temes_de_salut_salut_alimentaria/documentos/avisos/recomana_menus_escola.pdf)
- ▶ A. Carbajal y FJ Sánchez-Maniz. Guia de pràcticas. En: Nutrición y dietética pp: 1a- 130a. MT García-Ariza, MC García-Fernández (Eds). Secretariado de Publicaciones y Medios Audiovisuales, Universidad de León (2003).
- ▶ Norte Navarro, A.; Carballo Marrero, S.; Prats Moya, S.; Mestre Pérez, S.; Davo Blanes, M. C.; Ortiz Moncada, I. Investigación sobre el uso de los términos ración, porción, equivalencia, intercambio y medidas caseras en Nutrición Humana y Dietética [Internet]; XI Jornada de Redes de Investigación en Docencia Universitaria: Retos de futuro en la enseñanza superior: Docencia e investigación para alcanzar la excelencia académica. Instituto de Ciencias de la Educación, 2013 (13 de noviembre de 2017). 905-920. Disponible a: <http://redes.uned.es/jornadas/retos-de-futuro-2013-14-respuestas-poster/335145.pdf>
- ▶ Molino, M. et al. Consumo de zumos de frutas en el marco de una alimentación saludable: Documento de Postura del Comité Científico "5 al día" Act diet. [Internet]. 2010; (9 de noviembre de 2017); 14(3): 138-143. Disponible a: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S113602210700274>
- ▶ Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. Recomendaciones de alimentación para la población española. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación; 2016.

## Annex 18

### Cal potenciar...

- El consum de fruita fresca i de temporada.
- El consum de verdures i hortalisses de temporada en el primer plat i/o com a guarnició del segon plat dels diferents àpats, a més de garantir la presència habitual d'amanides.
- El consum de llegums i de fruita seca crua o torrada sense sal.
- El consum de farinacis (pa, pasta, arròs...) integrals.
- La presència de pa, preferentment integral, en els diferents àpats.
- L'ús de l'oli d'oliva.
- El consum d'aigua com a beguda bàsica i vital, tant en els àpats com entre hores.
- Un estil de vida actiu que inclogue un mínim d'una hora d'activitats d'intensitat moderada/ intensa (caminar, córrer, jugar al parc, fer esport, etc.)

### Cal reduir...

- La ingesta freqüent de llepolies.
- Les begudes ensucrades (coles, taronjades, begudes isotòniques, sucs, etc.) i prioritzar el consum d'aigua.
- La brioixeria i la pastisseria i prioritzar el consum d'entrepans.
- Les cremes de xocolata, cremes, mousses i d'altres, com a postres habituals dels àpats.
- El consum freqüent de menjar ràpid (*fast food*).
- El consum excessiu de preparacions i derivats carnis processats, que tenen major contingut en greix (embotits, patés, salsitxes, etc.).
- El temps destinat a "activitats de pantalla" (televisió, ordinador, consoles, etc.) a menys de 2 hores al dia.

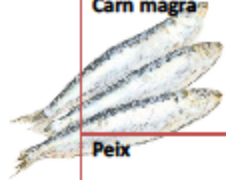


Programa Educació Nutricional Col·legi de Canet lo Roig

Font: L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Generalitat de Catalunya.

## Racions estàndard

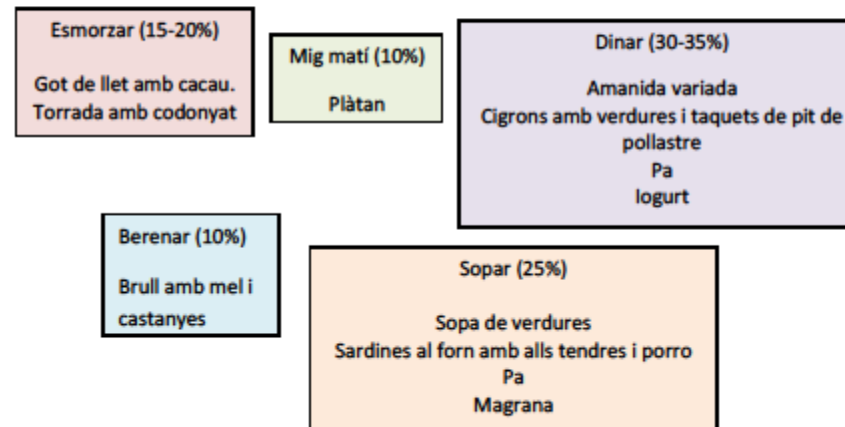
Alliment	Ració (g)	Mesura casolana
Llet	200ml	1 got gran
logurts	250g	2 unitats
Formatge fresc	100-125g	1 terrina
Formatge curat	40-60g	2 talls fins
Ous	1-2 ous	1-2 ous
Carn magra	100-150g	Un filet Un costella Una salsitxa Una hamburguesa 5 mandonguilles
Peix	100-150g	Una rodanxa Un filet 3 sardines
Verdura i hortalisses	150-200g	1 plat gran 1 carlota ½ albergínia
Fruita	120-200g	1 poma mitjana 2 mandarines 3 figues 7-8 freses 12-14 cireres
Llegums, pasta, arròs	60-80g (cru)	2 grapats 1 tassa de cafè 2 cullers (cuit)
Patata	150-200g	1 patata mitjana 2 cullers (cuit)
Cereals d'esmorzar	30g	1 grapat
Galetes maria	30g	4-5 unitats
Pa	40-60g	3 llesques
Oli d'oliva	10g	1 cullerada sopera



## Racions diàries

Grup d'aliment	Ració/dia
Cereals, patates, llegums	4-6
Verdures i hortalisses	2
Fruites	3
Fruits secs	3-7/setmana
Làctics	2-3
Carn, peix, ous, llegums	2
Peis i marisc	3-4/setmana
Carn	3-4/setmana
Ous	3-4/setmana
Llegums	2-3/setmana
Oli d'oliva	3-6
Aigua	6-8
Aliments superflus (brioixeria, gelats, natilles...)	ocasionalment

## Distribució diària



# Programa d'Educació Nutricional de l'AMPA del Col·legi de Canet lo Roig.

TFM Nutrició i Salut (UOC)

Annexes.

## Annex 19

### PROGRAMA EDUCACIÓ NUTRICIONAL AMPA COL·LEGI CANET LO ROIG.



#### Activitat 2. Taller 2.

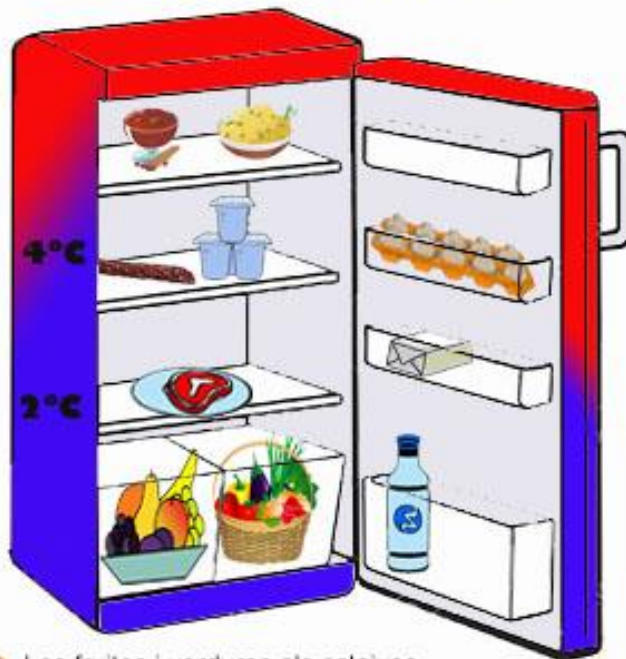
Novembre 2017

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar	Got de llet amb sucre	Got de llet amb cacau.	logurt natural	Torrada amb pernil dolç i formatge	Got de llet	Suc de taronja natural	logurt natural amb muesli
	Galetes Maria	Torrada amb codonyat	Suc de taronja natural	logurt líquid	Cereals d'esmorzar.	Torrada amb mantega i sucre	Kiwi
Mig matí	Kiwi i un grapat de nous	Plàtan	Entrepà de gall d'indi	2 mandarines	Maçana	Formatge fresc amb bastonets de pa	logurt líquid amb bastonets de pa de fruits secs
Dinar	Amanida mixta		Cogombre i olives	Tomaca amb olives i alfàbrega	Amanida d'arròs	Amanida mixta	Amanida mixta
	Macarrons amb tomàquet i tonyina.	Cigrons amb verdures i taquets de pit de pollastre	Fideuà	Olla amb fesols.	Conill al forn amb carxofes	Patata en llanda de sípia.	Paella
	Pera	logurt	Plàtan	logurt	Kiwi	Macedònia	Plàtan
Berenar	Entrepà formatge i pernil dolç.	Brull amb mel i castanyes torrades.	Collada amb avellanes.	Entrepà de pernil salat	Coc de codony	logurt natural amb nous	Xocolata calenta amb llet i pa
Sopar	Patata, bajoca, carlota i ceba bullida	Sopa de verdures	Col-i-flor gratinada	Crema de xampinyons en formatgets.	Bajoques saltades amb all		Torrada d'escalivada
	Tords amb ceba.	Sardines al forn amb carlota crua	Llonganissa amb espàrrecs a la planxa	Truita de carabassí	Salmó a la planxa	Pizza casolana	Vedella planxa amb xampinyons al forn
	Taronja.	Magrana	logurt	Pera.	Plàtan.	Flam d'ou	Mandarines



Annex 20

## APROFITA LA NEVERA!



- Les fruites i verdures als calaixos.
- A la part baixa, la carn i el peix frescos.
- La part central per als làctics, embotits i productes "un cop obert, guardar a la nevera"
- Als estands superiors, els productes elaborats.
- Els ous, al seu compartiment.
- La porta per als productes que necessiten poca refrigeració (begudes, mantega, mostassa).

## Recorda!

- Cada aliment ha d'anar dintre d'un recipient tancat o cobert amb film.
- Obrir la porta el menor temps possible.
- No posar menjar calent a la nevera, s'ha de deixar gelar abans però mai més de 2h.
- No saturar molt la nevera per a que hi hagi una correcta circulació de l'aire.

## Previndre toxiinfeccions

**N**eteja, **S**epara, **C**ou i **R**efreda

## Annex 21

# Elabora conserves casolanes de forma segura



**S**eguir unes bones pràctiques d'higiene, manipulació, cuinat i conservació durant l'elaboració de les conserves casolanes us ajudarà a garantir-ne la seguretat i a evitar riscos per a la salut, com ara la intoxicació anomenada **botulisme**.



## Com elaborar conserves casolanes

- Escolliu aliments frescos i en bon estat.
- Renteu molt bé les verdures i fruites.
- Respecteu les **quatre normes de seguretat alimentària** durant la preparació (netejar, separar, coure i refredar).
- Netegeu-vos les mans.
- Desinfecteu els estris, les taules i les superfícies.
- Esterilitzeu els pots de vidre i les tapes en aigua bullint durant 15 minuts, i escorreu-los abans d'usar-los. És recomanable canviar les tapes. És millor fer servir pots petits.
- Una vegada cuinat l'aliment, ompliu de manera higiènica els pots. Aquest és el moment en què es pot acidificar la conserva amb àcid cítric. El medi àcid impedeix el desenvolupament de les espores de *Clostridium botulinum*.
- Ompliu el pot deixant lliure 1-2 centímetres per dalt, per permetre l'expansió de l'aliment durant el tractament per la calor. Si un pot s'omple massa pot esclatar; si, per contra, l'espai és massa gran, l'aliment es pot deteriorar, ja que no tot l'aire surt durant el tractament.
- Un cop omplerts els pots, i sense posar-los la tapa, escalfeu-los al bany maria.



### Elabora conserves casolanes de forma segura

Generalitat de Catalunya  
Agència Catalana  
de Seguretat Alimentària



- ☛ Tanqueu el pot, amb tapes noves, i feu-ne el tractament per la calor, que és en realitat el procediment de conservació, i que es pot fer:
  - Al **bany maria**, per als productes àcids (pH de menys de 4,5), com ara tomàquet, pinya, taronja, maduixa, pruna, albercoc, préssec, cirera i pera. El temps ha de ser entre 1 i 2 hores des que l'aigua comença a bullir, depenent del tipus de producte i de la mida del pot.
  - En **olla de pressió**, en el cas dels productes que no siguin àcids com ara bitxos en oli, llegums, mongeta tendra, espàrrecs, coliflor, porros, pèsols, carxofes, xampinyons, etc. Sota pressió, la temperatura arriba fàcilment a 120 °C, amb la qual cosa el temps de tractament pot ser sensiblement inferior, i és suficient entre 20 i 60 minuts des que comença a sortir vapor.
- ☛ A continuació, aboqueu-hi aigua freda en el recipient on s'ha fet el tractament tèrmic, amb la finalitat de provocar una disminució ràpida de la temperatura (a poc a poc perquè no es trenquin els recipients de vidre).
- ☛ Un cop freds, comproveu el segellat dels envasos pressionant amb un dit al centre de la tapa. La tapa ha de quedar còncava (cap a dins de l'envàs). Si això no passa, no està correctament segellat, i cal guardar-lo en la nevera i consumir el contingut en pocs dies.
- ☛ Etiqueteu els pots indicant almenys el producte que conté i la data d'elaboració.
- ☛ És recomanable no preparar més quantitat de la que es pugui consumir en un any.

### Quin risc poden comportar les conserves si no s'elaboren adequadament?

#### Intoxicació botulínica / botulisme

El botulisme és una intoxicació que es produeix pel consum d'aliments contaminats amb toxines produïdes per les espores del bacteri *Clostridium botulinum*. És poc freqüent tant a Catalunya com a Europa i la majoria dels brots que es produeixen per consum d'aliments estan relacionats amb l'elaboració de diferents tipus de conserves en l'entorn domèstic.



## Elabera conserves casolanes de forma segura



### Conservació i consum de les conserves casolanes

- Emmagatzemeu els pots en un lloc fresc i sec.
- Feu una rotació ordenada del rebost, comproveu les dates d'elaboració i situeu al davant les que cal consumir abans.
- Eviteu el consum de conserves casolanes poc àcides que no s'escalfin abans del seu consum (com espàrrecs, mongetes, pèsols, bitxos en oli, etc.). Escalfant directament els aliments a més de 80°C durant almenys 10 minuts. La calor destrueix les toxines botulíniques inactivant-les.
- Un cop obert l'envàs, manteniu-lo en la nevera.

### No consumeu els productes que hàgiu preparat si:



- La tapa està bombada o l'envàs està gotejant.
- Surt escuma o brolla el líquid en obrir el recipient.
- El contingut té mal aspecte, està descolorit o fa pudor.
- Té floridures.

La presència de toxina botulínica no es detecta a simple vista. Tota anomalia és un signe de possible contaminació de la conserva.



### Més informació

- ACSA. Mapa de perills alimentaris *Clostridium botulinum*
- Gobierno de la Rioja. ¡Ojo! El botulismo se conserva en casa
- Comunidad de Madrid. Conservas caseras
- FAO. Manual de prácticas de manejo postcosecha de los productos hortofrutícolas a pequeña escala. Capítulo 10: Procesado de frutas, hortalizas y otros productos. Preparación de conservas
- Eika. Conservas caseras de forma segura

© Generalitat de Catalunya. Departament de Salut.

Primera edició: Juliol 2016

Document elaborat per: Agència Catalana de Seguretat alimentària (ACSA)



Aquesta obra està subjecta a una llicència de:

Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada 4.0 Internacional de Creative Commons



Annex 22



**Seguretat alimentària.**  
Mites i modes alimentàries.

Programa Educació Nutricional Col·legi de Canet lo Roig.  
Imma Castell Tolòs

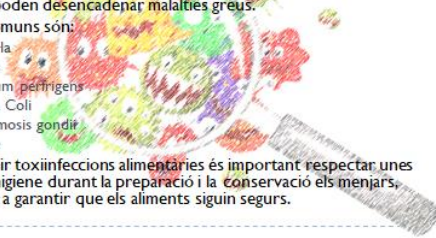
**Seguretat alimentària**

La seguretat alimentària existeix quan totes les persones tenen, en tot moment, accés **físic, social i econòmic** als aliments **suficients, innocus i nutritius** que satisfassin les seues necessitats energètiques diàries i preferències alimentàries per a dur una vida sana i activa.

- ▶ Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició (AECOSAN) s'encarrega de vetllar per garantir part d'aquesta seguretat. [www.aecosan.msssi.gob.es](http://www.aecosan.msssi.gob.es)

**Intoxicacions i toxiinfeccions**

- ▶ Les toxiinfeccions i intoxicacions alimentàries són malalties que es produeixen per la ingesta d'aliments contaminats per un microorganisme patògen o les seues toxines.
- ▶ No són detectables en aparença (aspecte, olor i gust).
- ▶ Solen produir trastorns gastrointestinals, de vegades, acompanyats de febre i poden desencadenar malalties greus.
- ▶ Les més comuns són:
  - ▶ Salmonel·la
  - ▶ Listeriosis
  - ▶ Clostridium perfringens
  - ▶ Esterichia Coli
  - ▶ Toxoplasmosis gondii
  - ▶ Botulisme
- ▶ Per prevenir toxiinfeccions alimentàries és important respectar unes normes d'higiene durant la preparació i la conservació dels menjars, que ajuden a garantir que els aliments siguin segurs.



**Netejar**

- ▶ Renteu-vos les mans abans de començar a preparar aliments, després de manipular aliments crus i cada cop que, durant la preparació dels menjars, manipuleu escombraries, bolquers, diners, etc.
- ▶ Netegeu les superfícies i els estris de cuina abans de fer-los servir i, especialment, després de manipular aliments crus, com carn, peix, ous, pollastre, etc.
- ▶ Protegiu els aliments i la cuina d'insectes i animals domèstics.
- ▶ Renteu les fruites i les hortalisses, especialment si es mengen crues.

**Per què?**

- ▶ Al terra, als animals i a les persones poden haver-hi alguns bacteris perillosos causants de malalties de transmissió alimentària. A través de les mans, els draps i altres estris de cuina podem escampar aquests bacteris i contaminar els aliments.




**Separar**

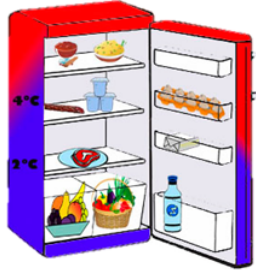
- ▶ Separeu sempre els aliments crus dels aliments cuinats i també dels que es consumiran crus i ja estan nets.
- ▶ Utilitzeu estris diferents (forquilles, ganivets, plats, etc.) per manipular aquests aliments.
- ▶ Dins de la nevera, conserveu els aliments crus i els cuinats en espais diferenciats i en recipients tapats per evitar la contaminació entre ells.

**Per què?**

- ▶ Els aliments crus poden contenir bacteris susceptibles de contaminar els aliments cuinats o els que es consumeixen



**La nevera**




- ▶ Les fruites i verdures als calaixos.
- ▶ A la part baixa, la carn i el peix frescos.
- ▶ La part central per als làctics, embotits i productes "un cop obert, guardar a la nevera".
- ▶ Als estands superiors, els productes elaborats.
- ▶ Els ous, al seu compartiment.
- ▶ La porta per als productes que necessiten poca refrigeració (begudes, mantega, mostassa).
- ▶ Cada aliment ha d'anar dintre d'un recipient tancat o cobert amb film.
- ▶ Obrir la porta el menor temps possible.
- ▶ No posar menjar calent a la nevera, s'ha de deixar gelar abans però mai més de 2h.
- ▶ No saturar molt la nevera per a que hi hagi una correcta circulació de l'aire.

### Cuinar

- ▶ Coeu suficientment els aliments, sobretot la carn, el pollastre, els ous i el peix.
- ▶ Coeu els aliments que contenen ou a una temperatura que arribi com a mínim als 75°C en el centre del producte. Qualleu bé les truites.
- ▶ Els rostits de carn i pollastre han d'arribar als 75°C en el centre de la peça. Assegureu-vos que els sucus són clars i no rosats.
- ▶ Reescalfeu bé el menjar. Un aliment és prou calent quan s'ha de deixar refredar per poder-lo menjar

**Per què?**

- ▶ La cocció elimina els bacteris perillosos dels aliments. Si no s'arriba a la temperatura adequada els bacteris sobreviuen.
- ▶ El reescalfament a temperatura suficient mata els bacteris que puguin haver-s'hi desenvolupat durant la conservació de l'aliment.



### Refrigerar

- ▶ Prepareu els menjars amb la mínima antelació possible abans de consumir-los i, quan això no sigui possible, conserveu-los refrigerats.
- ▶ Refrigereu, al més aviat possible, els aliments cuinats. No els mantingueu a temperatura ambient durant més de dues hores.
- ▶ Distribuiu el menjar en recipients petits per facilitar-ne el refredament.
- ▶ Descongeleu els aliments dins el frigorífic o al microones just abans de preparar-los; no els descongeleu a temperatura ambient.

**Per què?**

- ▶ Alguns bacteris es multipliquen molt ràpidament si el menjar es conserva a temperatura ambient.
- ▶ Per sota dels 5°C i per sobre dels 65°C el creixement dels bacteris es retarda o s'atura.



## Com cuinem...


### ... Verdures i hortalisses?

Com?

- ▶ A la planxa
- ▶ Bullides
- ▶ Al forn
- ▶ Al microones
- ▶ Fregides
- ▶ Al vapor

Tècnica

- ▶ Tallar-les en trossos grans i no remullar-les. Si es possible cuinar-les amb pell.
- ▶ Utilitzar la menor quantitat d'aigua possible, en l'olla tapada i amb un poc de sal.
- ▶ A menor temps de cocció, menor pèrdua de nutrients. Ideal el vapor, bany maria i olla a pressió.
- ▶ Netejar cuidadosament els vegetals, si es possible es posen 2 gotes de lleixiu per una correcta desinfecció.
- ▶ Utilitzar limona o vinagre per a amanir; així es conserven més temps les vitamines.
- ▶ Cuinar les verdures congelades directament sense descongelar.
- ▶ Cuinar les hortalisses al forn embolicades en paper d'alumini; així es couen en el seu suc i utilitzem menys oli i sal.




### Fritura

- ▶ Consisteix en cuinar els aliments en un bany de greixos, normalment en olis, però també s'usen greixos.
- ▶ Augmenten el valor calòric dels aliments entre un 13-15% si es fa correctament.
- ▶ En aliments molt grassos redueix el greix.

**Tècnica:**

- ▶ Quantitat d'oli
- ▶ Temperatura de l'oli
- ▶ L'oli d'oliva és el millor




### ... ous?

Com?

- ▶ Bullits
- ▶ En truita
- ▶ Fregit
- ▶ Revolt

Tècnica:

- ▶ 10-12 minuts en aigua
- ▶ Ben quallat
- ▶ No els trenques al mateix recipient on els posaràs.
- ▶ Utilitza ous nets sense i en la closca sencera.




### ... llegums?

Com?

- ▶ Cocció amb olla a pressió, respectant els temps.

Tècnica

- ▶ Les seques necessiten remull entre 6 i 12h i coure's suficient per a tenir una bona textura i eliminar els
- ▶ L'aigua del remull ha de ser freda, si ho fem en aigua calenta es poden perdre vitamines.



### ... Patates?

Com?

	Cocció	Crua	Bullida/vapor	Guisada	Fregida	Bossa patates fregides
kcal		73	75	203	290	538
% greix		0%	0%	0%	52%	58%

Fuente: BEDCA

Tècnica

- ▶ La manera més lleugera és la cocció de la patata sencera sense pelar perquè conserven millor les vitamines.
- ▶ Les patates guisades perden fins un 80% de la Vitamina C.

... carn?

Com?

- ▶ Guisat
- ▶ A la planxa
- ▶ Fregit
- ▶ Al forn



Tècnica

- ▶ Retirar el greix visible abans de cuinar.
- ▶ Al forn, iniciar amb temperatura forta així crea una crosta que evita la pèrdua de suc i de nutrients.
- ▶ Desgreixar els caldos base fets amb aus o carn.



La fruita després de menjar engreixa

L'aport calòric de la fruita és el mateix independentment de quan es menja. Tot i això aquesta creença està molt estesa i, fins i tot, hi ha professionals de la salut que ho recomanen.

És bo consumir iogurt quan es prenen antibiòtics.

Els antibiòtics destrueixen la flora intestinal. Així que es aconsella prendre iogurts ja que els bacteris que el formen ajuden a restablir la flora intestinal.

La margarina engreixa menys que la mantega.

La diferència entre la mantega i la margarina és el seu origen. La primera és d'origen animal i la segona d'origen vegetal, però el contingut calòric és semblant. A més, la margarina sol contenir àcids grassos *trans* que són el resultat de la hidrogenació de l'oli d'origen vegetal en el qual s'elabora la



Mesclar hidrats de carboni i proteïnes és roïn.



Les dietes de dissociació d'aliments (eliminar totalment els hidrats de carboni, només menjar fruits, només menjar proteïnes...) no són saludables ja que neguen a l'organisme algun dels nutrients que necessita. Per contra, una dieta variada i equilibrada garanteix l'aport de tots els nutrients necessaris.

La llet de vaca produeix mocs.



Hi ha algun sectors, com els naturistes, que afirmen que la llet de vaca produeix mocs, però no hi ha cap evidència científica que ho justifiqui.

El sucre morè engreixa menys que el blanc



Tenen el mateix contingut calòric, l'única diferència és que el sucre morè aporta petites quantitats de vitamines i minerals, però no són significatives.

La mel engreixa menys que el sucre.



La mel és més dolça que el sucre i per tant es necessita menys quantitat de mel que del sucre per aconseguir la mateixa dolçor. Però, això no vol dir que la mel no siga calòrica. 100g de mel = 315kcal; 100g de sucre = 408kcal




Les dietes poden curar malalties.




La paraula curar hauria d'estar entre cometes o haver posat controlar. Però a través de l'alimentació podem controlar malalties com la diabetis i podem curar completament l'obesitat i el sobrepès. A més, també podem controlar el colesterol i els triglicèrids. Lo que no està demostrat científicament es que es puguin curar

El líquid que hi ha al iogurt s'ha de tirar.




El líquid del iogurt és l'aigua que hi ha dintre del iogurt que es separa de la resta per sedimentació. No té cap sentit tirar-lo per pensar que no és bo

Els adults no necessiten prendre llet.



L'aport de calci en l'edat adulta és molt important per prevenir l'osteoporosi, sobre tot en les dones en l'etapa de la menopausa.

Si fas deport i/o ets prim pots menjar els que vulgues



S'ha de seguir una dieta equilibrada i saludable siga quina siga la condició física i l'apràctica d'activitat física. Hi ha malalties cardiovasculars que no estan relacionades directament amb el pes i si amb l'alimentació com per

Una copa de vi a les menjades és saludable.



L'alcohol mai és saludable, tot i que si que és compatible amb una dieta equilibrada.

La dieta vegetariana pot ser una dieta saludable i equilibrada.



Si, els vegetarians poden aconseguir un aport correcte de nutrients si fan la dieta correctament.

Les carlotes són bones per a la vista.



Si, perquè aporten beta-carotens que proporcionen Vitamina A necessària per a la salut visual.

Els ous s'han de rentar.



No s'ha de rentar en aigua perquè es destrueix la cutícula natural de la crosta i es pot contaminar. Sí que es pot netejar amb un paper o un drap sec la resta d'excrements. Si un ou s'ha de consumir immediatament es pot rentar en aigua.

L'albergínia capta greixos



No es que capti greixos, però sí que augmenta la producció de bilis que és l'encarregada de metabolitzar els greixos.

S'ha de menjar 3h abans d'anar a dormir.



Es recomanable menjar 3 hores abans d'anar a dormir per a evitar el reflux del menjar per estar en posició horitzontal.

Es poden menjar els iogurts caducats



#### Data de consum preferent i de caducitat

- ▶ La data de consum preferent indica el moment fins el qual un aliment conserva la qualitat prevista.
- ▶ L'aliment segueix sent segur per al consumidor si es respecten les instruccions de conservació i l'envàs estigui intacte, però comença a perdre sabor i textura...
- ▶ Apareix en aliments refrigerats, dessecats, enllaunats i altres com l'oli o la xocolata.
- ▶ Abans de tirar l'aliment assegurat que té bon aspecte i fa bona olor i assegurar-se que l'envàs està intacte.
- ▶ Un cop obert segueixca les instruccions, com per exemple: un cop obert consumir en 3 dies.
- ▶ La data de caducitat indica el moment en que un aliment pot consumir-se de forma segura.
- ▶ No consumir aliments passada la data de caducitat.
- ▶ Apareix en aliments molt pereceders com la carn picada, el peix, la llet i alguns derivats làctics.
- ▶ Segueix les instruccions de conservació, sino l'aliment es farà malbé abans.
- ▶ Si congela un aliment només arribar a casa es pot allargar la seua conservació més allà de la data de caducitat sempre que es congela adequadament.
- ▶ Un cop obert segueixca les instruccions, com per exemple: un cop obert consumir en 3 dies, tenint en compte que l'aliment ha de consumir-se abans de la data de caducitat.

És bo beure un got d'aigua abans de les menjades.



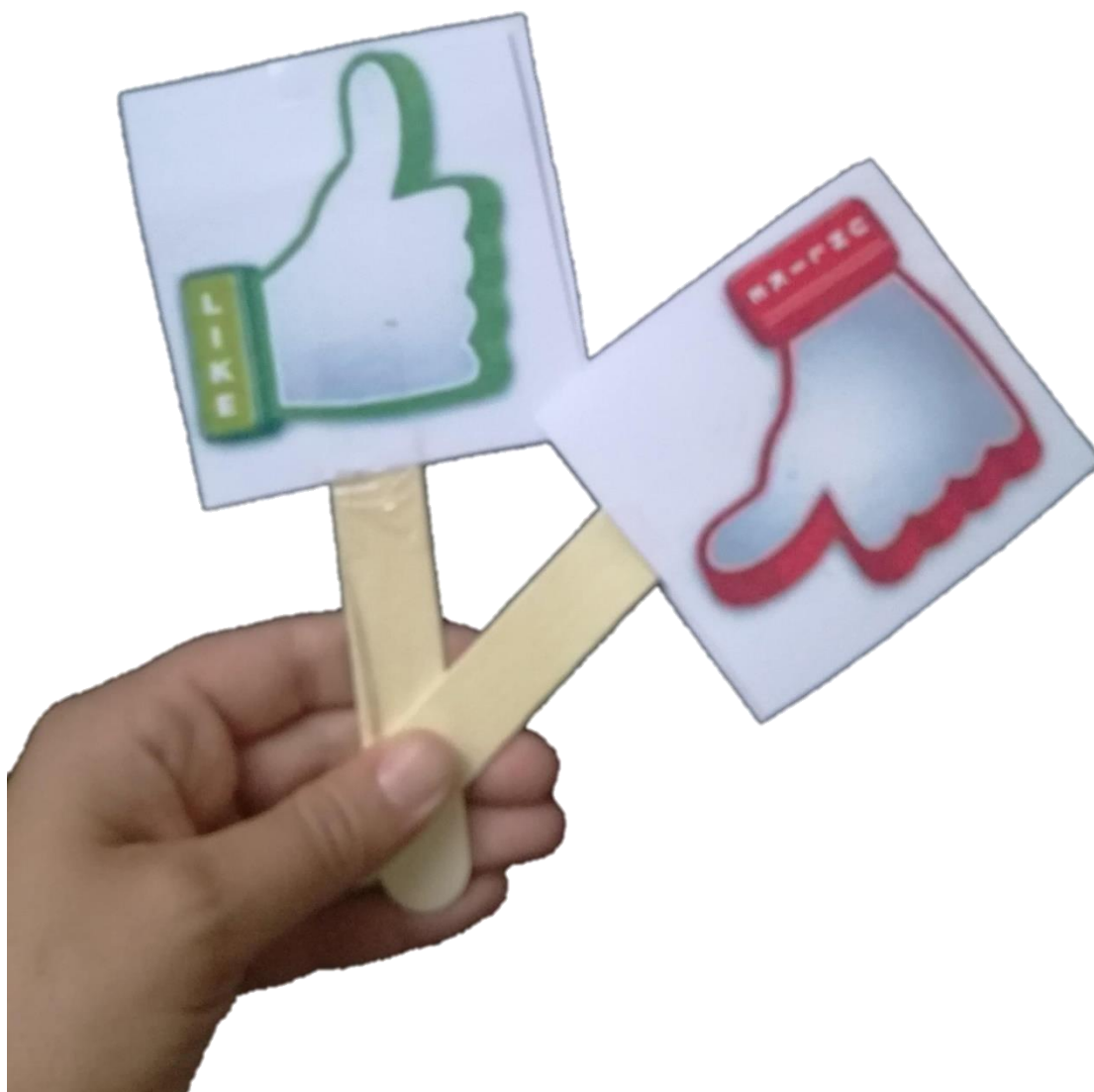
Sempre es bo beure aigua, una avantatge de beure aigua abans de menjar és que dona sensació de sacietat.

### Bibliografia

- ▶ AECOSAN [Internet] Madrid: AECOSAN; 2018 (10 de novembre de 2017). Disponible a: [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan\\_inicio.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm)
- ▶ Agència de Salut Pública de Catalunya. Quatre normes per garantir la seguretat dels aliments que preparem [Internet] Generalitat de Catalunya; 2014 (15 de novembre de 2017). Disponible a: [http://canalsalut.gencat.cat/web/contenut/home\\_canal\\_salut/ciudadania/vida\\_saludable/alimentacio/higiene\\_conservacio\\_i\\_preparacio/documentos/4norm\\_escat.pdf](http://canalsalut.gencat.cat/web/contenut/home_canal_salut/ciudadania/vida_saludable/alimentacio/higiene_conservacio_i_preparacio/documentos/4norm_escat.pdf)
- ▶ Mi dieta cojea [Internet] Madrid:Aitor Sánchez; 2017 (10 de novembre de 2017) Disponible a: <https://www.midietacojea.com/>
- ▶ AESA. Prevención de las enfermedades transmitidas por los alimentos: las cinco claves para la seguridad de los alimentos [Internet] Ministerio de Sanidad y Consumo (10 de novembre de 2017). Disponible a: [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicacion\\_es/seguridad\\_alimentaria/cinco\\_claves.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicacion_es/seguridad_alimentaria/cinco_claves.pdf)
- ▶ Agència Catalana de Seguretat alimentària. Elaboració de conserves casolanes de manera segura [Internet]. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de salut; 2016 (10 de novembre de 2017). Disponible a: [http://acsa.gencat.cat/ca/eines\\_i\\_recursos/material\\_divulgatiu/consells\\_generals/elabora-conserves-casolanes-de-forma-segura/](http://acsa.gencat.cat/ca/eines_i_recursos/material_divulgatiu/consells_generals/elabora-conserves-casolanes-de-forma-segura/)
- ▶ Agencia Española de Seguridad Alimentaria. La seguridad alimentaria en la Educación Secundaria Obligatoria. Guía didáctica. Ministerio de Sanidad y Consumo; Madrid; 2003.
- ▶ Moreno Villares, J.M; Galiano Segovia, M.J; Dalmau Serra, J.; Por qué dudamos de si la leche de vaca es buena para los niños? Parte I. Acta Pediatr [Internet] 2012 (15 de novembre de 2017); 70(9): 309-375. Disponible a: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6042641>
- ▶ Mixoy, A. La leche de vaca sobrevive a la moda vegetal. [Internet] Madrid: Correo farmacéutico; 2016 (15 de novembre de 2018). Disponible a: <https://search.proquest.com/docview/1818273970?accountid=15299>
- ▶ Agencia el Universal. Diez mitos sobre la leche [Internet]. Mexico: El Universal; 2013 (15 de novembre de 2017). Disponible a: <https://search.proquest.com/docview/1433428883?accountid=15299>

Annex 23

Titella m'agrada/no m'agrada.

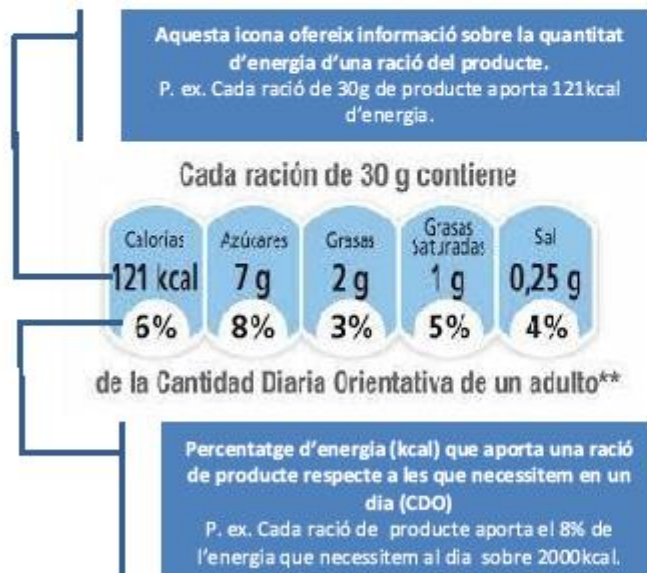


Annex 24

### Quantitat Diària Orientativa

La **QDO** indica la quantitat d'energia i de determinats nutrients que aporta **una ració** d'un determinat aliment o beguda respecte als valors de referència.

Les quantitats mostren el percentatge respecte al 100% de les calories o nutrients. És a dir, el percentatge de sucres es respecte als 90g totals de consum que marca de referència el REU [ $7 \cdot 100 / 90 = 7,7\%$ ]



L'etiqueta: la clau del que mengem.





## L'etiqueta

- ▶ L'etiquetatge és el mitjà de comunicació entre el productor i el consumidor.
- ▶ Ens permet conèixer l'aliment, el seu origen, la forma de conservació, els ingredients que el componen i els nutrients que aporten.
- ▶ Per què llegir-les?
  - ▶ Imprescindible per poder tenir una dieta saludable i equilibrada.
  - ▶ Ens ajuda a prendre decisions.
  - ▶ Ens informa sobre els substàncies que provoquen al·lèrgia o intolerància
  - ▶ Ens ajuda a comparar i elegir l'alternativa que se'ns adapte millor.

Valors de referència (obligatoris) d'un adult per una dieta de 2000kcal						
	%		Kcal		g	
	RUE <sup>1</sup>	OMS	RUE	OMS	RUE	OMS
Greixos	32%	30%	630kcal	564kcal	70g	63g
G. saturats	9%	7%	180kcal	132kcal	20g	15g
H. Carboni	52%	57%	1040kcal	1072kcal	260g	268g
Sucres	19%	10%	360kcal	188kcal	90g	47g
Proteïnes	10%	13%	200kcal	244kcal	50g	61g
Sal	-	-	-	-	6g	5g

<sup>1</sup>Reglament Unió Europea 1169/2011  
Font: Elaboració pròpia

Qualitat del greix		
A.G. Saturats (AGS)	<7% VCT <sup>1</sup>	15g
A.G. Poliinsaturats (AGP)	5%VCT	11g
A.G. Monoinsaturats (AGM)	20%VCT	37g
AGP/AGS	≥0.5	
(AGP+AGM)/AGS	≥2	
Omega 3	1-2%VCT	3-4g
Omega 6	3%VCT	6g
Colesterol		<300mg
A.G. trans	<1%	<3g

<sup>1</sup>Volum Calòric Total  
Font: Objetivos nutricionales para la población Española (SENC, 2011; FAO/WHO, 2008; EFSA, 2009)

Ingesta Diària Recomanada (IDR)					
	Adults	Nens		Adults	Nens
Tiamina (vit. B1)	1mg	0.8mg	Calci	900mg	800mg
Riboflavina (vit. B2)	1.3 mg	1.1mg	Fòsfor	700mg	600mg
Niacina (vit. B3)	14mg	12mg	Potassi	3.100mg	2000mg
Ac. Pantotènic (vit. B5)	5mg	3mg	Magnesi	300mg	170mg
Vit. B12	2 µg	1.2 µg	Ferro	18mg	9mg
Àcid fòlic	300 µg	200 µg	Zinc	7mg	6.5mg
Vitamina C	60mg	45mg	Iode	150 µg	120 µg
Vitamina A	600 µg	5 µg	Sodi	1500mg	1200mg
Vitamina D	5 µg	5 µg	Clor	2300mg	1900mg
Vitamina E	15 µg	7 µg	Fluor	1.8mg	1mg
Vitamina K	90 µg	55 µg	Seleni	55 µg	25 µg

Font: Ingestas Dietéticas de Referencia para Población Española. FESNAD, 2010

Annex 25



**Valors de referència nutricionals**  
**L'etiquetatge dels aliments**


Programa Educació Nutricional Col·legi de Canet lo Roig.  
Imma Castell Tolòc

**L'etiqueta: la clau del que mengem.**

- ▶ L'etiquetatge és el mitjà de comunicació entre el productor i el consumidor.
- ▶ Ens permet **conèixer** l'aliment, el seu origen, la forma de conservació, els ingredients que el componen i els nutrients que aporten.
- ▶ Per què llegir-les?
  - ▶ Imprescindible per poder tenir una dieta saludable i equilibrada.
  - ▶ Ens ajuda a prendre decisions.
  - ▶ Ens informa sobre les substàncies que provoquen al·lèrgia o intolerància
  - ▶ Ens ajuda a comparar i elegir l'alternativa que se'ns adapta millor.

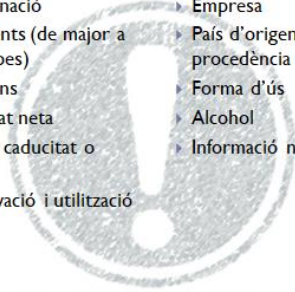
**Reglament 1169/2011**

- ▶ Assegurar que els consumidors prenguen decisions amb coneixement de causa i utilitzen els aliments de manera segura, tenint en compte les consideracions sanitàries, econòmiques, mediambientals, socials i ètiques.
- ▶ Estableix el contingut obligatori de les etiquetes.




**Contingut obligatori**

- ▶ Denominació
- ▶ Ingredients (de major a menor pes)
- ▶ Al·lèrgens
- ▶ Quantitat neta
- ▶ Data de caducitat o duració
- ▶ Conservació i utilització
- ▶ Empresa
- ▶ País d'origen/lloc de procedència
- ▶ Forma d'ús
- ▶ Alcohol
- ▶ Informació nutricional



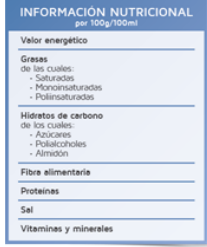
**Informació nutricional obligatòria**

- ▶ La informació nutricional d'un aliment es refereix al seu valor energètic i determinats nutrients:
  - ▶ Greixos
  - ▶ Greixos saturats
  - ▶ Hidrats de carboni
  - ▶ Sucre
  - ▶ Proteïnes
  - ▶ Sal



**Informació nutricional complementària**

- ▶ La informació nutricional obligatòria pot completar-se indicant la quantitat d'una o varies de les següents substàncies:
  - ▶ Greixos monoinsaturats
  - ▶ Greixos poliinsaturats
  - ▶ Polialcohol
  - ▶ Midó
  - ▶ Fibra alimentària
  - ▶ Vitamines i minerals (presentes en quantitats significatives).





INGESTA DE REFERÈNCIA

	%		Kcal		g	
	RUE	OMS	RUE	OMS	RUE	OMS
Greixos	32%	30%	630	564	70	63
G. Saturats	9%	7%	180	132	20	15
H. Carboni	52%	57%	1040	1072	260	268
Sucres	19%	10%	360	188	90	47
Proteïnes	10%	13%	200	244	50	61
Sal	-	-	-	-	6	5
	94%	100%	1870	1880		

Font: Elaboració pròpia

Qualitat del greix

QUALITAT DEL GREIX		
A. G. Saturats	<7%VCT <sup>1</sup>	15g
A. G. Poliinsaturats	5%VCT	11g
A. G. Monoinsaturats	20%VCT	37g
AGP/AGS	≥ 0,5	
(AGP+AGP)/AGS	≥ 2	
Omega3	1-2% VCT	3-4g
Omega 6	3% VCT	6g
Colesterol	< 300mg/dia	
A. trans	<1%	< 3g/dia

<sup>1</sup>Volum Calòric Total  
Font: Observacions nutricionals para la població: España (GENC, 2011); FAO/WHO, 2008; EPA, 2009

QUANTITAT DIÀRIA ORIENTATIVA





Annex 26

PROGRAMA EDUCACIÓ NUTRICIONAL AMPA COL·LEGI CANET LO ROIG.



Activitat 2.

Novembre 2017

## Enquesta d'avaluació del curs en general

Valora i maca amb una x la casella corresponent, on 1 és la mínima puntuació i 10 la màxima, el següents aspectes del taller.

<b>Organització.</b>										
Organització del curs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Condicions de l'aula.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Duració del curs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Horari del curs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Activitat Formativa</b>										
Coneixements adquirits.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Metodologia empleada.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mitjans pedagògics (exercicis, casos pràctics)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Materials didàctics (documentació)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Materials pedagògics de recolzament (ordinador, pissarra, projector...)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Avaluació general</b>										
Consecució dels objectius del curs.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Aplicació del contingut a la vida quotidiana.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Opinió global del curs.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>El formador</b>										
Coneixements de la matèria.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Claredat a les respostes.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Domini en els aspectes pràctics.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Interès que desperta a l'aula.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Compliment del programa.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Foment de la participació del grup	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Avaluació global.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Indique qualsevol suggeriment o comentari que desitge sobre els aspectes valorats anteriorment amb l'objectiu de millorar.

Annex 27

CASELLES JOC ALIMENTACIÓ.

Nº	Descripció	Nº	Descripció
1	Sucre	11	Sedentarisme i brioixeria industrial
2	Dents	12	Plàtan
3	Taronja	13	Dent
4	No desdejunar	14	Jugar a videojocs
5	Córrer	15	Anar en bici
6	Carlota	16	No dormir
7	Dent	17	Kiwi
8	Snacks	18	Dent
9	Mirar el mòbil	19	Llepolies
10	Nadar	20	Ballar

1	Avui has menjat massa sucre i has perdut una dent, així que per fer la següent prova ... (s'aplica penalització segons la prova)
2	<b>De dent a dent i tiro perquè estic content.</b> Avança fins l'altra casella amb una dent i torna a tirar
3	Les fruites com les taronges, mandarines i llimones aporten molta Vitamina C que ens ajuda a prevenir els refredats. Com has menjat 3 fruites durant tot el dia... (s'aplica bonificació segons la prova)
4	No tenim molta energia perquè no hem esmorzat. Així que... (s'aplica penalització segons la prova).
5	Molt bé! Aquesta setmana has fet exercici físic 3 dies! Has perdut 1 kg que tenies al de més, així que estàs més àgil... (s'aplica bonificació segons la prova).
6	Les carlotes són unes hortalisses que ens ajuden a cuidar la vista perquè són riques en Vitamina A. A més, estan molt bones tan si les menges crues com cuites. Com cada dia, menges una ració de verdures i hortalisses crues... (s'aplica bonificació segons la prova)
7	<b>De dent a dent i tiro perquè estic content.</b> Avança fins l'altra casella amb una dent i torna a tirar
8	Has menjat moltes "bossetes" aquesta setmana i només n'hauríem de menjar una vegada a la setmana perquè afavoreixen l'obesitat. Així que has augmentat de pes i et costa més fer les coses... (s'aplica penalització segons la prova).
9	Estàs tot el dia mirant la TV i quan surts de casa no aixeques el cap del mòbil. Com no pares atenció a tot el que t'envolta no has entès el que has de fer així que per fer la següent prova... (s'aplica penalització segons la prova).
10	Nadar és una activitat que es practica dintre de l'aigua. a l'aigua flotem i es possible fer moviment que fora de l'aigua no podem a més, mentre nadem movem quasi tots els músculs del cos. Com fas exercici 3 vegades a la setmana estàs més àgil i et costa menys fer les coses... (s'aplica bonificació segons la prova)

11	No està bé quedar-se tot el dia estirat al sofà menjant pastissos i brioxeria industrial. Aquesta tarda els teus amics han quedat per anar a berenar el dissabte però com tu no has sortit no ho saps... (s'aplica penalització segons la prova)
12	El plàtan és una fruita molt bona que aporta molt de potassi. El potassi es un mineral que evita les rampes musculars quan fas exercici. Has menjat 3 fruites al dia, per tant... (s'aplica caseta de bonificació)
13	<b>De dent a dent i tiro perquè estic content.</b> Avança fins l'altra casella amb una dent i torna a tirar
14	Els videojocs són molt divertits, però només una estona a la setmana. Com jugues molt als videojocs se t'han engarrotat els genolls i et costa moure't. Així que per fer aquesta prova... (s'aplica penalització segons la prova)
15	Anar en bicicleta és molt divertit, a més ens ajuda a moure una gran quantitat de músculs i d'articulacions. Com fas exercici 3 vegades a la setmana estàs més àgil i et costa menys fer les coses...(s'aplica bonificació segons la prova)
16	Hem de dormir al menys 8 hores al dia per carregar-nos d'energia. Com aquesta nit no has dormit suficient et falta energia per poder fer la prova, així que... (s'aplica penalització segons la prova)
17	El kiwi és una fruita tropical que aporta una gran quantitat de fibra i ens ajuda a "anar de ventre". Has menjat 3 fruites al dia, per tant... (s'aplica caseta de bonificació)
18	<b>De dent a dent i tiro perquè estic content.</b> Avança fins l'altra casella amb una dent i torna a tirar
19	Llepolies estan fetes, bàsicament, de sucre. De menjar-ne moltes t'ha sortit una càries i t'ha caigut una dent, per fer la següent prova... (s'aplica penalització segons la prova)
20	Vos agrada ballar? Moure's al so de la música és molt divertit a l'hora que mous tot el cos. Com fas exercici 3 vegades a la setmana estàs més àgil i et costa menys fer les coses...(s'aplica bonificació segons la prova).



Annex 28

Jornada d'alimentació amb els xiquets i xiquetes.







## Annex 29

### EL CAPITÀ BARBA-ENCIAM.

Hi havia una vegada, un Capità al que tot cridaven Barba-Enciam. Realment, no tenia cap enciam a la barba, ni tampoc tenia la barba de color ver. El cridaven així perquè era vegetarià i no hi havia dia que no mengés un o dos cops amanida d'enciam.

Barbaenciam menjava tot tipus de fruites i verdures, llegums i tofu. I sempre hi havia molts aliments d'aquest tipus al vaixell, tot i que els altres pirates preferien menjar altres coses com carn i peix. A més, Barbaenciam també menjava cereals, ous i llet.

Els pirates, de vegades, es burlaven del seu capità i li amagaven el tofu i les llegums per a fer-lo enfadar. Però, el respectaven perquè encara que estava una mica més prim que la resta de pirates, era un pirata fort i valent.

Un dia, sense saber com, la carn i el peix en conserva de la despensa del vaixell va desaparèixer, i no hi havia manera de que els peixos picaren l'ham.

Algú havia robat el menjar dels pirates del Capità Brabaenciam i espantat els peixos. I estaven a alta mar, sense vent per a navegar.

- **Que farem ara?- es lamentaven els pirates.**

Estaven molt lluny de qualsevol port, i sense vent, el vaixell no podia avançar. Barbaenciam els va oferir compartir el seu menjar, però els pirates van dir que preferien seguir esperant si algun peix picava. Mentre tant, van anar menjant cereals, ous i llet, però prompte es va acabar.

Veient els seus companys cada cop més dèbils, Barbaenciam va decidir preparar ell mateix alguna cosa per menjar utilitzant les seues llegums i verdures. Quan els pirates va veure la taula tan ben parada, no s'ho van pensar i, en un obrir i tancar d'ulls s'ho van menjar tot.

- **Ummmm, que bo que està això!- deien els pirates mentre devoraven el menjar.**

L'endemà, Barbaenciam va preparar de nou el menjar i els pirates van tornar a devorar-ho tot, i prompte vam recuperar les forces.

Als pocs dies, va començar a el vent i van poder tornar a navegar. Així que, van posar rumb cap al port més pròxim per a reposar els queviures.

Llavors, a algú se li va ocórrer preguntar:

- **Què hem menjat aquests dies?**
- **El menjar de Barbaenciam- va contesta el Capità.**
- **De veritat? - Van dir els pirates, sorpresos, tots a la vegada.**
- **Veieu com no era tan roïna, veritat?- Va preguntar Barbaenciam.**
- **Doncs, carreguem més llegums, fruites i verdures! – van dir els pirates.**
- **Un moment, no vos van agradar les hamburgueses? – preguntà Barbaenciam!**
- **Si! – van exclamar.**
- **Doncs, haureu de carregar més tofu. – va dir el Capità**

Els pirates es van mirar estranyats i, al cap d'un moment, es van posar a riure i van dir:

- **Més tofu!**

I així va ser com els pirates del Capità Barbaenciam van començar a menjar de tot. I, tot i que no van deixar de d'usar el nom de Barbaenciam si que van deixar de burlar-se del seu Capità.

Del menjar robat mai se'n va saber res, però es creu que va ser el propi Capità qui el va amagar, cansat de les burles sobre la seua manera de menjar, per a donar-los una lliçó. Però això només són rumors.



### Annex 30

#### Preguntes prova "Què hem après?"

1. Quantes peces de fruita i verdura hem de menjar al dia?
  - a. 3
  - b. 1
  - c. 5**
2. Què hi ha d'haver per a desdejunar?
  - a. Un got de llet
  - b. Un got de llet, pa i un plàtan**
  - c. Un Donnut®
3. Quin gra d'arròs és de color marró i té més nutrients?
  - a. L'arròs integral**
  - b. L'arròs refinat
  - c. L'arròs blanc
4. Quantes vegades hauríem de menjar llepolies/snacks a la setmana?
  - a. Cada dia
  - b. 1 vegada a la setmana**
  - c. 3 vegades a la setmana
5. Quin aliment conté les millors proteïnes que hi ha?
  - a. El pollastre
  - b. La sardina
  - c. L'ou**
6. Quins aliments tenen moltes vitamines i minerals?
  - a. Els cereals
  - b. Les fruites i verdures**
  - c. Els gelats
7. Els llegums són molt semblants a un altre aliment en l'avantatge que no tenen greix. Recordeu quin aliment és?
  - a. Peix i carn**
  - b. Espinacs
  - c. Freses
8. Quantes hores a dia es recomanable dormir?
  - a. 6 hores
  - b. 8 hores o més**
  - c. 7 hores

Annex 31

	CONSUM MIG DURANT L'ANY									
	Mai	Quasi mai	Al mes 1-3	A la setmana			Al dia			
				1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	>6
<b>LÀCTICS</b>										
Llet sencera (1 tassa; 200cc)	17%	8%	0%	4%	8%	4%	38%	13%	0%	0%
Llet semidesnatada (1 tassa; 200cc)	46%	29%	0%	0%	4%	4%	13%	4%	0%	0%
Llet desnatada (tassa; 200cc)	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Llet condensada (1 cullerada)	92%	4%	4%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Nata o crema de llet (1/2 tassa)	58%	8%	25%	4%	4%	0%	0%	0%	0%	0%
Batuts de llet (1 got; 200cc)	46%	29%	8%	4%	13%	0%	0%	0%	0%	0%
logurt sencer (1 unitat, 125g)	0%	8%	8%	0%	25%	13%	38%	4%	0%	0%
logurt desnatat (1 unitat, 125g)	50%	29%	4%	4%	4%	4%	0%	4%	0%	0%
Petit Suisse® (1 unitat, 55g)	33%	17%	17%	4%	17%	0%	8%	4%	0%	0%
Collada o brull (1/2 tassa)	75%	8%	8%	8%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Formatge en porcions o crema (1 porció; 25g)	21%	17%	17%	21%	21%	0%	0%	0%	0%	0%
Formatge fresc (1 terrina; 50g)	21%	21%	13%	8%	13%	13%	8%	0%	0%	0%
Formatge curat (2 talls; 40g)	29%	38%	0%	17%	17%	0%	0%	0%	0%	0%
Natilles, flam, púding (1 unitat, 130cc)	25%	8%	17%	13%	33%	0%	4%	0%	0%	0%
Gelats (1 unitat)	0%	17%	29%	33%	21%	0%	0%	0%	0%	0%
<b>CARN, PEIX I OUS</b> (un plat o ració de 60-100g, excepte si s'indica una altra cosa)										
Ou de gallina (1 unitat)	0%	8%	4%	29%	50%	4%	0%	0%	0%	0%
Pollastre o gall d'indi amb pell	46%	29%	0%	0%	21%	4%	0%	0%	0%	0%
Pollastre o gall d'indi sense pell	0%	0%	0%	0%	29%	67%	4%	0%	0%	0%
Carn de vedella	13%	17%	8%	54%	8%	0%	0%	0%	0%	0%
Carn de porc	8%	38%	13%	25%	17%	0%	0%	0%	0%	0%
Carn de corder o cabrit	0%	25%	54%	21%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Conill o llebre	25%	50%	13%	13%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Fetge (vedella, porc, pollastre)	67%	21%	13%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Altres vísceres (cervell, ronyó...)	58%	21%	17%	4%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Pernill salat (1 tall, 30g)	4%	4%	17%	33%	33%	0%	0%	0%	0%	0%
Pernil dolç (1 tall, 30g)	4%	13%	0%	33%	42%	4%	4%	0%	0%	0%
Embotits (50g)	0%	4%	8%	29%	46%	4%	0%	0%	0%	0%

## Programa d'Educació Nutricional de l'AMPA del Col·legi de Canet lo Roig.

TFM Nutrició i Salut (UOC)

Annexes.

Paté, foie-gras (25g)	54%	29%	4%	13%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Hamburguesa (1 unitat, 50g), Mandonguilles (3 unitats, 50g)	0%	0%	8%	63%	25%	4%	0%	0%	0%	0%
Tocino, cansalada (50g)	75%	13%	13%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Peix blanc: lluç, llenguado, llobarro...	13%	0%	17%	21%	42%	8%	0%	0%	0%	0%
Peix blau: sardines, tonyina, salmó	4%	8%	21%	42%	17%	4%	0%	0%	0%	0%
Peixos salats: bacallà (60g en sec)	50%	25%	13%	8%	4%	0%	0%	0%	0%	0%
Musclos, ostres, petxines (6 unitats)	25%	8%	38%	29%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Calamars, pop, sípia (100g)	8%	17%	38%	29%	4%	0%	0%	0%	0%	0%
Crustacis: gambes, llagostins, cigales... (3-4 unitats)	29%	25%	13%	21%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Peix i marisc en llauna al natural (1 llauna petita; 50g)	46%	21%	21%	8%	0%	0%	0%	0%	0%	%
Peix i marisc en oli (1 llauna petita; 50g)	46%	13%	25%	13%	4%	0%	0%	0%	0%	0%
<b>VERDURES I HORTALISSES</b> (un plat o ració de 100g, excepte si s'indica)										
Bledes, espinacs	33%	21%	25%	17%	4%	0%	0%	0%	0%	0%
Col, coliflor, bròquil	42%	17%	25%	17%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Enciam, endívies, escarola	17%	17%	8%	8%	25%	8%	17%	0%	0%	0%
Tomàquet cru (1 unitat petita, 100g)	42%	21%	17%	8%	8%	4%	0%	0%	0%	0%
Carlota, carabassa	17%	13%	8%	21%	33%	0%	8%	0%	0%	0%
Bajoques	8%	4%	17%	33%	38%	0%	0%	0%	0%	0%
Albergínia, carabassí, cogombres	13%	8%	21%	38%	4%	4%	13%	0%	0%	0%
Pimentó	46%	25%	4%	21%	4%	0%	0%	0%	0%	0%
Espàrrecs	50%	21%	13%	13%	4%	0%	0%	0%	0%	0%
Altres verdures (carxofes, porro, api)	17%	17%	21%	29%	13%	4%	0%	0%	0%	0%
Ceba (1/2 unitat, 50g)	21%	4%	21%	25%	13%	8%	8%	0%	0%	0%
All (1 dent)	29%	8%	17%	25%	8%	4%	8%	0%	0%	0%
Julivert, timó, llorer, orenga (1 pessic)	33%	21%	17%	21%	4%	4%	0%	0%	0%	0%
Patates fregides comercials (1 bossa, 50g)	25%	21%	25%	21%	8%	0%	0%	0%	0%	0%
Patates fregides casolanes (1 patata menuda, 100g)	13%	13%	42%	33%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Bolets, xampinyons, rovellons	46%	13%	21%	13%	8%	0%	0%	0%	0%	0%
<b>FRUITES</b> (1 peça menuda o ració 100g)										
Taronja, pomelo (1 unitat), mandarina (2 unitats)	4%	4%	17%	29%	25%	4%	13%	4%	0%	0%

## Programa d'Educació Nutricional de l'AMPA del Col·legi de Canet lo Roig.

TFM Nutrició i Salut (UOC)

Annexes.

Plàtan (1 unitat)	4%	8%	8%	38%	29%	4%	8%	0%	0%	0%
Massana, pera (1 unitat)	0%	8%	21%	29%	33%	0%	8%	0%	0%	0%
Freses (6 unitats)	4%	13%	13%	21%	33%	4%	13%	0%	0%	0%
Cireres (10 unitats)	4%	13%	17%	17%	25%	8%	13%	4%	0%	0%
Préssec, albercoc, nectarina (1 unitat)	21%	17%	13%	29%	4%	0%	17%	0%	0%	0%
Meló de moro (1 tallada, 100-150g)	0%	8%	13%	17%	33%	17%	13%	0%	0%	0%
Meló de tot l'any (1 tallada, 100-150g)	17%	13%	17%	13%	25%	17%	0%	0%	0%	0%
Kiwi (1 unitat, 100g)	29%	25%	8%	13%	13%	4%	8%	0%	0%	0%
Raïm (8-10 granets)	0%	13%	25%	29%	17%	0%	13%	0%	0%	0%
Olives (10 unitats)	8%	4%	17%	17%	33%	17%	4%	0%	0%	0%
Fruita amb almívar o en el seu suc (2 unitats)	42%	46%	13%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Dàtils, figues seques, panses (100g)	88%	13%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Ametlles, cacaus, avellanes, pinyons (30g)	21%	25%	25%	21%	0%	4%	0%	0%	0%	0%
Nous (30g, un grapat)	4%	13%	29%	46%	4%	0%	4%	0%	0%	0%
<b>LLEGUMS I CEREALS</b>										
Llenties (60g sec)	8%	8%	13%	71%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Fesols (60g sec)	46%	38%	8%	8%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Cigrons (60g en sec)	0%	8%	17%	67%	8%	0%	0%	0%	0%	0%
Pèsols, faves (60g sec)	25%	29%	13%	25%	8%	0%	0%	0%	0%	0%
Pa blanc (3 llesques, 75g)	0%	0%	0%	8%	21%	13%	46%	13%	0%	0%
Pa integral (3 llesques; 75g)	33%	29%	13%	8%	4%	0%	4%	4%	0%	0%
Cereals d'esmorzar (30g, un grapat)	29%	21%	4%	25%	13%	8%	0%	0%	0%	0%
Cereals integrals: muesli, floc de civada (30g; un grapat)	75%	13%	4%	4%	4%	0%	0%	0%	0%	0%
Arròs blanc (30-40g en cru)	0%	0%	8%	54%	25%	8%	4%	0%	0%	0%
Arròs integral (30-40g en cru)	67%	17%	4%	4%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Pasta (fideus, macarrons, espaguetis...) (30-40g en cru)	4%	4%	0%	21%	63%	0%	4%	4%	0%	0%
Pizza (100g)	13%	0%	25%	54%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
<b>OLIS I GREIXOS</b>										
(una cullerada sopera o 1 porció individual)										
Oli d'oliva	8%	8%	0%	4%	4%	8%	38%	25%	0%	4%
Oli d'oliva verge extra	8%	13%	4%	4%	4%	4%	33%	25%	0%	0%
Oli d'oliva d'orujo	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Oli de blat	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

## Programa d'Educació Nutricional de l'AMPA del Col·legi de Canet lo Roig.

TFM Nutrició i Salut (UOC)

Annexes.

Oli de gira-sol	75%	13%	8%	4%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Oli de soja	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Mescla dels olis anteriors	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Margarina (12g)	92%	8%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Mantega (12g)	71%	17%	4%	8%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Mantega de porc (10g)	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
<b>BRIXERIA I PASTISSERIA.</b>										
Galetes tipus Maria (4-6 unitat, 50g)	13%	4%	8%	13%	29%	13%	17%	4%	0%	0%
Galetes integrals o de fibra (5-6 unitats, 50g)	38%	21%	13%	8%	17%	4%	0%	0%	0%	0%
Galetes de xocolata (4 unitats, 50g)	17%	13%	21%	17%	33%	0%	0%	0%	0%	0%
Reboisteria o brioxeria casolana (50g)	8%	4%	29%	42%	17%	0%	0%	0%	0%	0%
Brioxeria industrial (1 unitat, 50g)	29%	13%	17%	29%	13%	0%	0%	0%	0%	0%
Donnuts® (1 unitat)	50%	21%	13%	8%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Magdalenes (1-2 unitats)	17%	21%	21%	21%	21%	0%	0%	0%	0%	0%
Xurros (100g)	54%	42%	4%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Xocolata i bombons (30g, 1 quadrat)	8%	21%	25%	13%	21%	4%	8%	0%	0%	0%
Cacau en pols, cacaos solubles (1 cullerada de postres)	17%	4%	13%	8%	13%	8%	29%	8%	0%	0%
Torrans (1/8 pastilla, 40g)	42%	50%	4%	0%	0%	0%	4%	0%	0%	0%
Mantegades i massapà (90g)	67%	29%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
<b>MISCEL·LÀNIA</b>										
Croquetes, bunyols, empanades, precuinats (1 unitat)	8%	13%	58%	21%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Sopes o cremes de sobre (1 plat)	63%	33%	4%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Mostassa (1 cullerada de postres)	92%	8%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Maionesa comercial (1 cullerada sopera; 20g)	46%	25%	4%	8%	13%	0%	4%	0%	0%	0%
Salsa de tomàquet fregit, ketchup (1 cullerada de postres)	21%	25%	21%	13%	4%	4%	13%	0%	0%	0%
Picants: tabasco, pebre... (1 pessic)	88%	13%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Sal (1 pessic)	0%	8%	0%	4%	4%	17%	38%	29%	0%	0%
Melmelades (1 cullerada de postres)	75%	17%	4%	0%	4%	0%	0%	0%	0%	0%
Sucre (1 cullerada de postres)	13%	25%	4%	13%	4%	0%	33%	8%	0%	0%
Mel (1 cullerada de postres)	63%	13%	17%	4%	0%	0%	4%	0%	0%	0%
Snacks diferents de patates fregides: gusanitos, palometes... (1 bossa, 50g)	4%	0%	4%	38%	54%	0%	0%	0%	0%	0%

BEGUDES										
Aigua (1 got, 200cc)	0%	0%	0%	0%	0%	4%	4%	33%	38%	21%
Begudes carbonades amb sucre: coles, tòniques, llimonades (1 botelleta, 200cc)	38%	21%	38%	4%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Begudes carbonades baixes en calories (1 botelleta, 200cc)	54%	38%	0%	4%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Suc de taronja natural (1 got, 200cc)	25%	4%	21%	33%	8%	4%	0%	4%	0%	0%
Suc de fruita natural (1 got, 200cc)	67%	21%	8%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Suc de fruita comercial (200cc)	29%	38%	17%	8%	8%	0%	0%	0%	0%	0%
Cafè descafeïnat (1 tassa, 50cc)	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Cafè (1 tassa, 50cc)	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Té (1 tassa, 50cc)	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Vi (1 got, 100cc)	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Cava (1 copa, 100cc)	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Cervesa (1 copa, 100cc)	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Licors (1 copa, 50cc)	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

Annex 32

PROGRAMA EDUCACIÓ NUTRICIONAL AMPA COL·LEGI CANET-LO ROIG



ACTIVITAT 3.

ABRIL 2018

TEST DE CONEIXEMENTS PRÈVIS

SEXE: XIQUET

EDAT:

CURS:

XIQUETA

MARCA AMB UNA "X" LA RESPOSTA CORRECTA.

1. QUANTES FRUITES I VERDURES S'HAN DE MENJAR AL DIA?
  - a. 2 FRUITES I 2 VERDURES
  - b. 1 FRUITA I 1 VERDURA
  - c. 3 FRUITES I 2 VERDURES
  
2. QUE HAS DE MENJAR PER DESDEJUNAR CORRECTAMENT?
  - a. UN GOT DE LLET
  - b. UN GOT DE LLET AMB GALETES
  - c. UN GOT DE LLET, UNA FRUITA I GALETES
  
3. COM HEM DE DESDEJUNAR?
  - a. DE PEU AL MOSTRADOR DE LA CUINA EN 2 MINUTS
  - b. DE CAMÍ A L'ESCOLA.
  - c. ASSEGUTS A LA TAULA, AMB ELS PARES I GERMANS, DURANT UNS 15-20 MINUTS
  
4. MENJAR MALAMENT I NO REALITZAR ACTIVITAT FÍSICA FREQUËNTMENT AFAVOREIX UNA MALALTIA, QUINA ÉS?
  - a. UN CONSTIPAT
  - b. EL SOBREPÈS I L'OBESITAT
  - c. VÒMITS I DIARREA
  
5. LA PIRÀMIDE ALIMENTÀRIA ÉS UN GRÀFIC QUE ENS DIU EN QUINA FREQUËNCIA HEM DE MENJAR ELS ALIMENTS, QUINS ALIMENTS HI HA A LA BASE DE LA PIRÀMIDE I PER TANT, S'HAN DE MENJAR TOTS ELS DIES?
  - a. LLEPOLIES
  - b. CARN, PEIX, OUS
  - c. FRUITES I VERDURES, CEREALS, OLI D'OLIVA I LÀCTICS



PROGRAMA EDUCACIÓ NUTRICIONAL AMPA COL·LEGI CANET-LO ROIG



ACTIVITAT 3.

ABRIL 2018

6. A QUINA ZONA DE LA PIRÀMIDE ESTAN ELS DOLÇOS?
  - a. A LA ZONA MITJA DE LA PIRÀMIDE, S'HAN DE MENJAR 2-4 DIES A LA SETMANA
  - b. A LA PART BAIXA DE LA PIRÀMIDE, S'HAN DE MENJAR TOTS ELS DIES
  - c. A LA PART ALTA DE LA PIRÀMIDE, S'HAN DE MENJAR UNA VEGADA A LA SETMANA
  
7. QUANTES HORES HEM DE DORMIR PER DESCANSAR CORRECTAMENT?
  - a. 6H
  - b. 7H
  - c. 8H
  
8. QUÈ SÓN ELS CEREALS INTEGRALS?
  - a. SÓN ELS CEREALS QUE ELS HI HA TRET EL GERMEN I EL SALVAT I SÓN DE COLOR BLANC.
  - b. SÓN ELS CEREALS SENCERS AMB TOTES LES SEUES CAPES I, PER TANT AMB TOTS ELS SEUS NUTRIENTS I SÓN DE COLOR MARRÓ.
  - c. SÓN ELS CEREALS INTEGRALS
  
9. QUIN ALIMENT TÉ LES PROTEÏNES DE MILLORS QUALITAT?
  - a. L'OU
  - b. EL POLLASTRE
  - c. ELS CIGRONS
  
10. ELS VEGETARIANS QUE NO MENGEN NI CARN, NI PEIX, NI OUS NI PRODUCTES LÀCTICS, COM HO FAN PER PRENDRE PROTEÏNES DE GRAN QUALITAT?
  - a. UNA VEGADA AL MES MENGEN CARN
  - b. PRENEN LLEGUMS I CEREALS CONJUNTAMENT
  - c. PRENEN LLEGUMS
  
11. QUIN ÉS EL MILLOR GREIX PER A CUINAR I AMANIR?
  - a. LA MANTEGA
  - b. L'OLI D'OLIVA
  - c. L'OLI DE PALMA



Annex 33

PROGRAMA EDUCACIÓ NUTRICIONAL AMPA COL·LEGI CANET-LO ROIG



ACTIVITAT 3.

ABRIL 2018

TEST DE CONEIXEMENTS PRÈVIS

SEXE: XIQUET  
XIQUETA

EDAT:

CURS:

ENCERCLA LA O LES RESPOSTES CORRECTES.

1. QUIN ALIMENT TÉ LES PROTEÏNES DE MILLORS QUALITAT?



2. QUANTES HORES HFH DE DORMIR PER DESCANSAR CORRECTAMENT?

6

7

8

3. QUANTES FRUITES I VERDURES S'HAN DE MENJAR AL DIA?



PROGRAMA EDUCACIÓ NUTRICIONAL AMPA COL·LEGI CANET-LO ROIG



ACTIVITAT 3.

ABRIL 2018

4. COM HEM DE DESDEJUNAR?

a. DE PEU AL MOSTRADOR DE LA CUINA EN 2 MINUTS



b. DE CAMÍ A L'ESCOLA.



c. ASSEGUTS A LA TAULA, AMB ELS PARES I GERMANS, DURANT UNS 15-20 MINUTS



5. QUE HAS DE MENJAR PER DESDEJUNAR CORRECTAMENT?

