



*Esmorzar saludable en escolars:
realitat o utopia?*

Anna Ma. Obradors Ascón



Tutora: Ma. Eugènia Vilella Nebot

ÍNDEX

- **Justificació Pàg. 03**
- **Introducció Pàg. 04**
- **Hipòtesi d'estudi Pàg. 06**
- **Objectius Pàg. 07**
- **Metodologia Pàg. 08**
- **Resultats Pàg. 11**
- **Discussió Pàg. 20**
- **Conclusions Pàg. 21**
- **Bibliografia Pàg. 22**
- **Agraïments Pàg. 24**
- **Annexes Pàg. 25**

- **Justificació**

L'esmorzar és un dels àpats més importants del dia, atès a que ens llevem per començar l'activitat diària després d'estar moltes hores sense prendre res.

Des de fa més d'una dècada, les autoritats sanitàries fan èmfasi i posen rellevància amb la importància de fer un esmorzar sa i equilibrat, ja que un mal esmorzar és un dels factors relacionats amb l'augment de l'obesitat infantil, entre altres. ^(1,2,3,4,5,6,7)

Des dels centres d'assistència primària i els departaments de salut pública dels ajuntaments, conjuntament amb l'ajuda del professorat i dels serveis de restauració de les escoles, s'intenten seguir estratègies, fins hi tot de caire nacional, per afavorir que els alumnes facin un esmorzar sa abans d'anar a l'escola i en la mateixa escola. ^(1,2)

Part del meu treball diari, té com objectiu aquesta tasca, parlar de l'alimentació equilibrada als nens i als seus pares i fer promoció de la salut, intentant més específicament, fer veure a família i al nen la importància d'un esmorzar saludable, entre altres aspectes.

Es per això que m'agradaria saber si els nens i nenes de la població de referència del meu àmbit sanitari, duen a terme un esmorzar saludable o no, per veure si les estratègies són efectives o calen perspectives de millora.

- **Introducció**

Un estudi de l'observatori de salut de d'infància i l'adolescència de l'Hospital de Sant Joan de Déu de Barcelona, conclou que el nombre de nens amb sobrepès i obesitat va igualant-se amb els grups d'edat més joves. Diuen que en el grup d'edat dels 4 anys hi ha més nens obesos que amb sobrepès, i que el nostre país segueix la tendència dels països històrics amb aquest problema com són els Estats Units o el Regne Unit. El mateix estudi comenta que un elevat nombre de nens no practica cap tipus d'exercici físic (20%) i que veure la TV, l'ordinador, consoles, és el gran focus d'entreteniment ocupant 2-3 hores a la meitat dels nen estudiats .⁽³⁾ Si relacionem aquest estudi, amb els resultats obtinguts en l'estudi EnKid , que diuen que la prevalença d'obesitat a Espanya es del 13.9% i que l' obesitat és més gran en el sexe masculí i que entre els 6 i 13 anys es presenten els valors més elevats, relacionant més a més l'obesitat amb el nivell sociocultural baix i amb un mal esmorzar,^(10,12) sorgeix la necessitat de verificar que l'esmorzar en els estudiants de segon cicle de primària i primer cicle de secundària és fonamental per poder aturar l'obesitat i el sobrepès en escolars, situació que molts experts en el tema han qualificat com una nova epidèmia, i poder validar les estratègies d'intervenció.

A més, l'associació espanyola de pediatria conjuntament amb la SEMFYC(Associació espanyola de medicina familiar i comunitària), alerten sobre el risc del augment de les patologies com la diabetis i l'arteriosclerosi, relacionats amb el poc control del valor nutricional dels aliments consumits en les generacions actuals, i recorden també d'importància del paper de les famílies però també a mida del possible dels nens segons la seva edat i capacitat cognitiva, per l'adquisició d'habilitats en el tema.

Diferents estudis , també comenten la necessitat de no sols fer una restricció calòrica, si no que el fet de fer exercici 2-3 h per setmana extraescolar no sols incrementa la massa muscular i òssia si no que disminueix la massa de greix.^(5, 10)

Però si ens centrem amb el tema de l'esmorzar, cal incidir en la importància del significat de l'esmorzar saludable no sols en benefici de la salut física si no també en nom d'una bona salut mental i un bon rendiment acadèmic.^(11,12, 13)

Diferents estudis, diuen que, la manca de nutrients essencials que aporta un esmorzar equilibrat, pot estar associat a la lentitud psicomotora i manca de processos memorístics.^(9, 11)

Després d'aquesta revisió bibliogràfica i veure que malgrat intervencions diferents, hi ha un 8-9% de nens i nenes i d'adolescents dels territoris espanyol no esmorza. A Girona hi ha realitzat un estudi en la població adolescent que manifesta que un 10,81% no va esmorzar cap dia al llarg de la setmana en que es va realitzar l'estudi⁽¹⁴⁾. En el

territori espanyol, només un 25-29% realitza un esmorzar adequat, i sols un 10% fa un esmorzar completament adequat en l'estudi realitzat a Girona⁽¹⁴⁾.

Segons l'enquesta de salut de la Generalitat de Catalunya en el 2013, un 47% de la població de 3 anys i més, esmorza saludablement, i a mesura que l'edat augmenta, es deixa d'esmorzar a mig matí. També queda de manifest que el percentatge d'esmorzar saludable és major en les classes benestants i amb més estudis⁽¹⁵⁾

Un altre estudi realitzat pel govern de les Illes Balears, constata que un 20 % dels alumnes de 14-15 anys va al centre escolar sense esmorzar, i d'aquest, un 3% no menjarà res fins l'hora de dinar⁽¹⁶⁾

Des de les institucions públiques com la Generalitat de Catalunya o Ajuntaments i els departaments de salut i educació, ^(18,19,20,21) donen una pauta i una guia a seguir molt clara sobre el que ha de ser una alimentació equilibrada i un esmorzar saludable. Tanmateix i dins del propi camí curricular del nen, es determinen les línies a seguir perquè aquest, tingui les nocions per saber com és el seu cos i que necessita per créixer i créixer en salut, amb la finalitat d'educar també en la salut, autonomia i autocura.

Segons les direccions dels centres educatius de la població de Castellbisbal, segueixen les indicacions curriculars sobre el coneixement del cos, i es duen activitats i tallers per fomentar la seva pràctica.

Aquest fet, no fer un esmorzar saludable, comporta en una disminució del rendiment físic i intel·lectual dels nens i nenes, a més d'afavorir el sobrepès i l'augment d'obesitat, queda justificada la importància i rellevància en seguir fent seguiments sobre quin és l'estat de la qüestió en l'actualitat després de més d'una dècada d'estudi i que sembla que malgrat no augmenta l'obesitat, aquesta no disminueix i encara queda camí per fer entre alimentació equilibrada i empoderament dels nens i nenes perquè siguin els veritables responsables de la seva salut quan els seus pares passen a un segon terme, i especialment en el que en l'esmorzar es refereix.

- **Hipòtesi d'estudi**

- Els nens de 6è de primària esmorzen millor que els nens de segon de l'ESO

ESBORRANY

- **Objectius**

Després de la revisió bibliogràfica, els objectius plantejats són els següents:

- **Objectiu general**

- ✓ Saber quins són els hàbits generals a l'hora d'esmorzar en nens/es que cursen 6è de primària i segon de l'ESO

- **Objectius específics**

- ✓ Determinar si els nens esmorzen abans d'anar a l'escola
- ✓ Determinar si fan un segon esmorzar a l'escola
- ✓ Analitzar si l'esmorzar és adequat

- **Metodologia**

- **Material i mètode**

- **Material**

- Subjects d'estudi: Tots els nens que cursin 6è de primària i segon de l'ESO de les escoles i instituts públics de la població de Castellbisbal.

- ✓ *Criteris d'inclusió:*

- ◆ Tots els nens que cursin 6è de primària i segon de l'ESO de les escoles i instituts públics de la població de Castellbisbal que hagin cursat des de primer de primària els estudis a la població.
 - ◆ Tots els nens dels grups de referència que n'estiguin autoritzats, després d'enviar la carta informativa als pares.

- ✓ *Criteris d'exclusió:*

- ◆ Els nens que no hagin cursat des de primer de primària els estudis a la població.
 - ◆ Els nens que per motiu d'algun problema o malaltia no puguin fer un esmorzar saludable o que tinguin que prendre algun tipus d'alimentació especial.
 - ◆ Els nens que el dia en que es passin les enquestes no vagin a l'escola
 - ◆ Els nens que els seus pares hagin denegat formar part de l'estudi

- Variables de l'estudi: Totes aquelles que d'una forma directa intervenen en l'estudi.

- ✓ **Esmorzar saludable**: Segons se'ls hi explica als estudiants de l'ESO ⁽²²⁾, "Un esmorzar saludable i equilibrat és el que aporta prop de la quarta part de les calories consumides diàriament. L'esmorzar ideal es pot fer amb dues preses: una a primera hora del matí i una altra a mig matí, per repartir així les calories i mantenir estables els nivells de sucre en sang".

L'esmorzar ha de suposar entre el 20 i el 25% de les calories ingerides al llarg del dia. Cal que sigui equilibrat, i per aquest motiu hi ha de formar-hi part com a mínim els grups d'aliments següents: lactis (llet, iogurt, quallada, mató...), fruites i cereals (pa, torrades, cereals d'esmorzar, galetes). Els cereals proporcionaran hidrats de carboni que aportaran energia, vitamines i minerals als nois i joves. Si es tracta de

cereals integrals, aportarem fibra. Els lactis, contenen proteïnes de qualitat, calci, vitamines A i D, i vitamines del grup B (principalment riboflavina o B2), per tant aportaran la matèria per créixer. Les fruites proporcionaran als nens i joves hidrats de carboni, aigua, vitamines, minerals i fibra; i els derivats carnis com pernil cuit o serrà, carns fredes poc grasses (de pollastre o gall dindi), embotits... Contenen proteïnes de qualitat ajudant també a formar matèria per créixer i quantitats variables de greix amb funció energètica.

D'altres com sucre, melmelada, mel, etc. , aporten hidrats de carboni amb funció energètica.

- ✓ **Esmorzar a casa** : És l'àpat que es fa a primera hora del matí abans de sortir de casa per anar a l'escola, hi contindrà una ració de cereals, proteïnes i fruita, després del desdèjuni de la nit.
- ✓ **Esmorzar a l'escola** : L'esmorzar a l'escola, és l'esmorzar que habitualment es fa a l'hora del patí de mig matí. Ajuda a distribuir l'energia i arribar a l'hora de dinar amb els nutrients necessaris. Si entre esmorzar de mig matí i l'hora de dinar passa poca estona, aquest refrigeri de mig matí hauria de ser més lleuger, com una pesa de fruita o un iogurt (caldria poder mantenir la cadena del fred). ⁽¹⁸⁾

➤ **Variables estranyes**: o totes aquelles variables que són difícils o impossibles de controlar i que puguin tenir un efecte en l'estudi i sobre les hipòtesis formulades, tant positiu com negatiu. Es poden considerar variables estranyes:

- ✓ **Entorn socioeconòmic**: És l'entorn que envolta a la persona tant a nivell social com econòmic, i que per tant com a determinant de la salut pot condicionar l'estudi.

L'entorn o el context social i econòmic ⁽²⁶⁾ , són factors que contribueixen d'una manera determinada al desenvolupament humà.

- ✓ **Entorn cultural** : Si tenim en compte el concepte antropològic de cultura, "aquesta ens indica un forma particular de de vida, de gent, d'un període, o d'un grup humà". Està lligat a elements tant rellevants com: els valors, costums, normes, estils de vida, organització social, etc.⁽²³⁾

Està demostrat segons la OMS, que l'entorn socioeconòmic i cultural són determinants de la salut d'una població. ⁽²⁴⁾. A més es considera que quan una família és immigrada, fins a la tercera generació d'aquesta, no es pot considerar com a seva la cultura d'acollida.

Aquest fets condicionen a que potser que hi hagi nens que siguin una primera o segona generació de famílies immigrades que per molt que s'hagin escolaritzat a Catalunya, més concretament a Castellbisbal, no hagin encara integrat estils de vida propis de la comunitat d'acollida, i

per tant, pot ser que per exemple en el nostre cas no facin un esmorzar saludable perquè encara no ho tenen integrat, per això és un fet difícil de controlar i per això es pot considerar una variable estranya, ja que pot influir en el resultat del treball, però de difícil acotament. Per un altre costat, i depenent de les variables sociodemogràfiques de l'enquesta, podrem veure quin és l'esmorzar de les persones autòctones al de les persones considerades nouvingudes.

▪ *Mètode*

➤ Instruments :

- ✓ Enquesta : L'enquesta consta de 13 ítems amb preguntes exploratòries i descriptives, obertes i tancades a la vegada, i també de caràcter sociodemogràfic.

➤ Tipus d'estudi:

- ✓ Observacional, ja que observarem el fet de l'acte de l'esmorzar.
- ✓ Descriptiu, ja que pretenem descriure el fenomen de l'esmorzar.
- ✓ Transversal, ja que fem l'estudi en un moment determinat del temps del curs escolar.
- ✓ De mesura, ja que es descriuran en percentatges els graus d'intensitat de les variables estudiades

➤ Anàlisi de les dades:

- ✓ Entorn Windows: Excel 2010 i paquet estadístic SPSS per les ciències socials.

• **Resultats**

D'un total de 305 subjectes susceptibles d'estudi, finalment la mostra de la població de Castellbisbal ha estat formada per 195 nens/nenes i nois/ noies estudiats. S'han exclòs de l'estudi 110 enquestes, ja que 3 estaven mal complimentades , 12 les van retornar no complimentades, i 95 no van ser retornades, sent un 63,93% de la participació total.

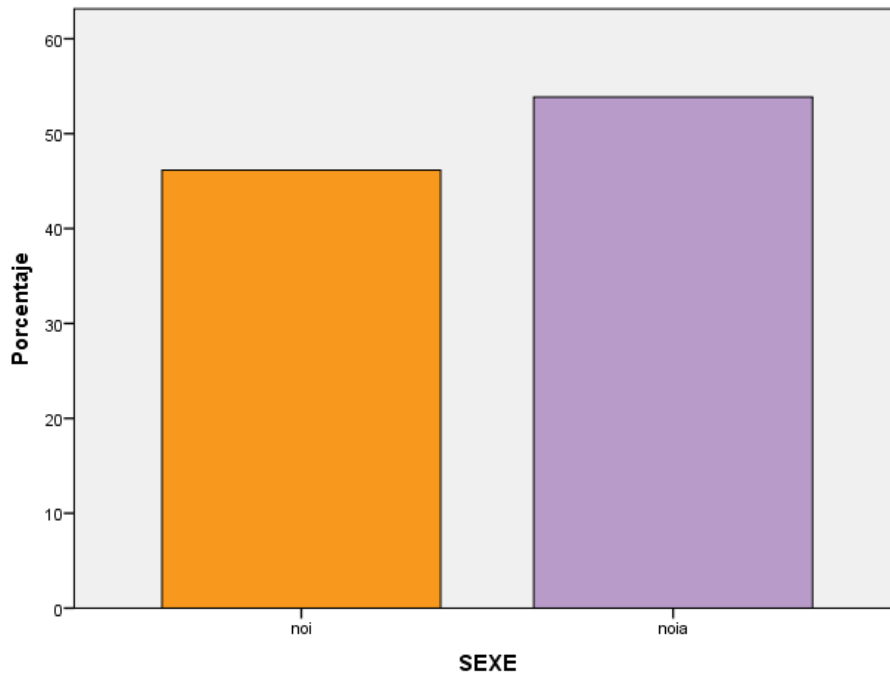
Segons veien en les següents gràfiques, d'aquest 63.93 %, un 46, 2% són nens/nois i un 53,8 són nenes/noies.

En quan a l'edat tenim un 21, 5% d'11 anys, un 26,7 % de 12 anys, 29,2 % de 13 anys, un 17,19 % de 14 anys i finalment un 1% de 15 anys.

SEXE

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido noi	90	46,2	46,2	46,2
noia	105	53,8	53,8	100,0
Total	195	100,0	100,0	

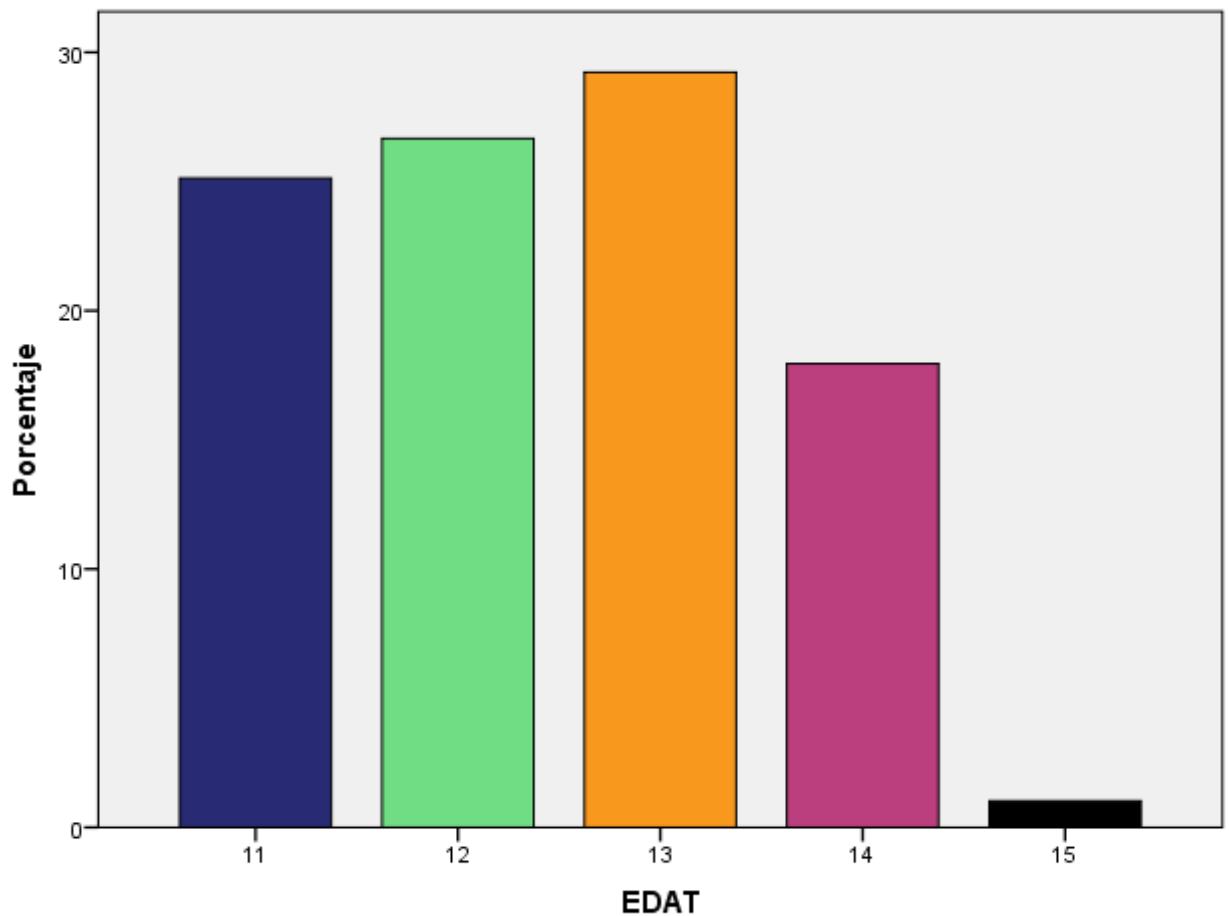
SEXE



EDAT

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 11	49	25,1	25,1	25,1
12	52	26,7	26,7	51,8
13	57	29,2	29,2	81,0
14	35	17,9	17,9	99,0
15	2	1,0	1,0	100,0
Total	195	100,0	100,0	

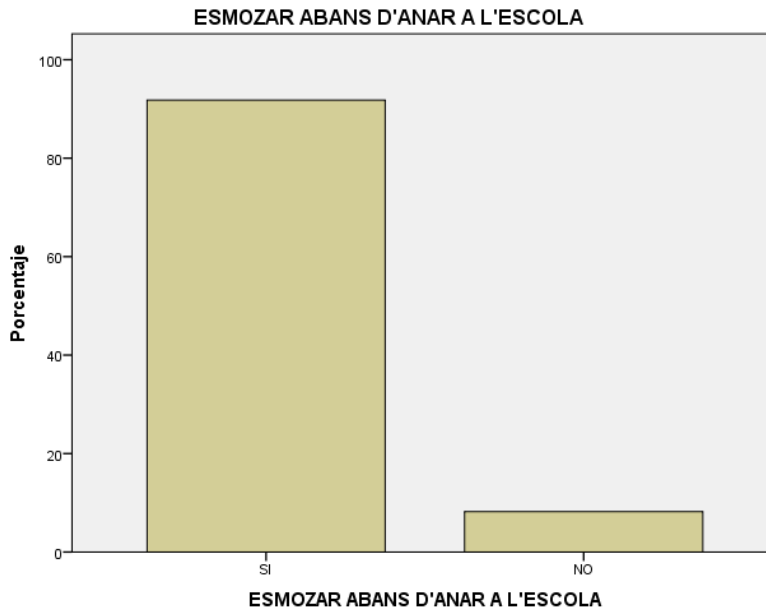
EDAT



A l'analitzar les variable específiques que ens vam marcar en els objectius podem dir si analitzem les gràfiques que exposem a continuació el següent: Un 91,35 % de la mostra d'estudi esmorzen abans d'anar a l'escola, i un 8, 2 % no esmorzen res , van a l'escola sense esmorzar. D'aquest 91, 35% que van dir que esmorzaven abans d'anar a l'escola, sols un 8, 2% de la mostra d'estudi fa un esmorzar que segons la definició de les variables que es pot considerar correcta, i d'aquest 8, 2% un 5, 71% correspon al sexe femení i sols un 3, 33% al sexe masculí. Per tant podem dir que la majoria de nens

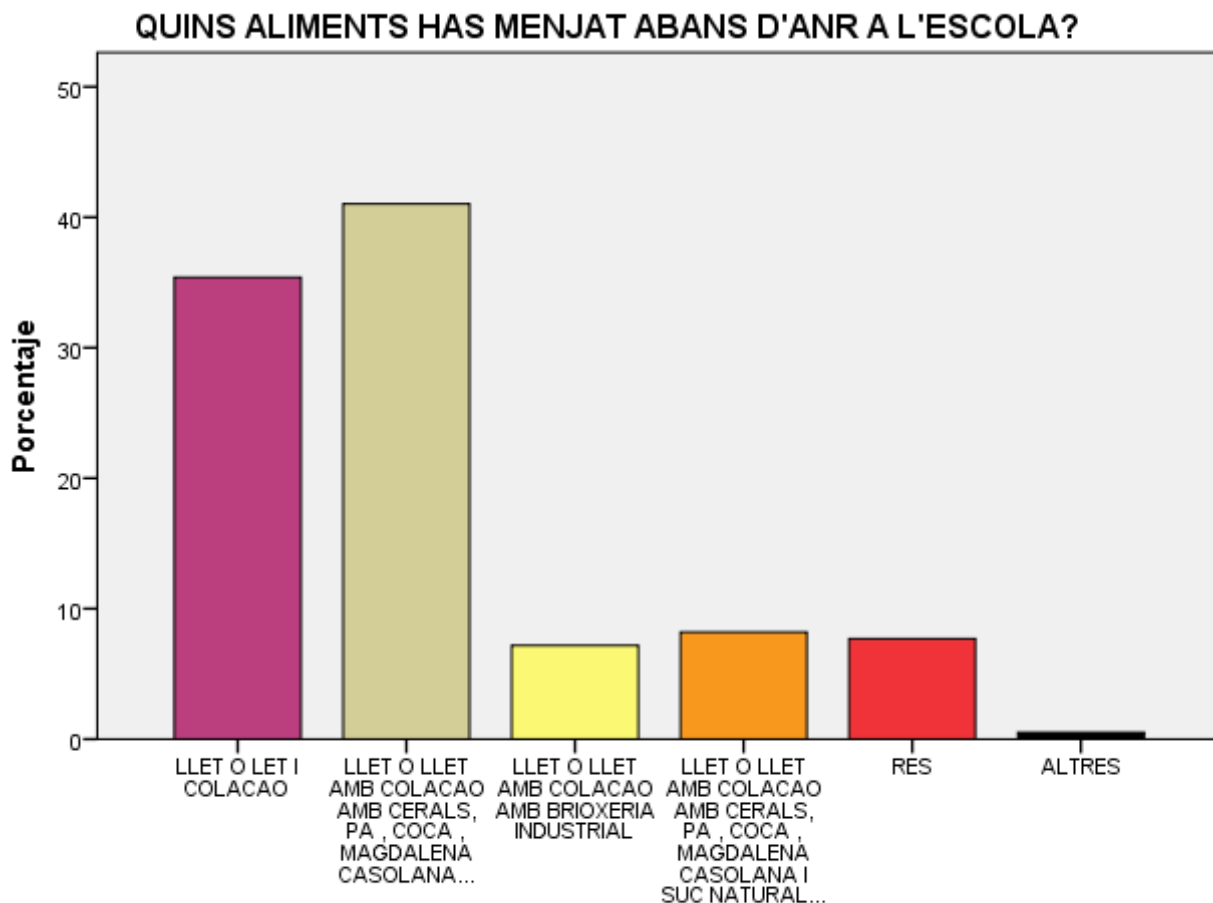
esmorzen abans d'anar a l'escola, però també que la majoria no esmorzen correctament abans de sortir de casa.

-



QUINS ALIMENTS HAS MENJAT ABANS D'ANR A L'ESCOLA?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	LLET O LET I COLACAO	69	35,2	35,4	35,4
	LLET O LLET AMB COLACAO AMB CERALS, PA, COCA, MAGDALENA CASOLANA...	80	40,8	41,0	76,4
	LLET O LLET AMB COLACAO AMB BRIOXERIA INDUSTRIAL	14	7,1	7,2	83,6
	LLET O LLET AMB COLACAO AMB CERALS, PA, COCA, MAGDALENA CASOLANA I SUC NATURAL...	16	8,2	8,2	91,8
	RES	15	7,7	7,7	99,5
	ALTRES	1	,5	,5	100,0
	Total	195	99,5	100,0	
Perdidos	Sistema	1	,5		
Total		196	100,0		



QUINS ALIMENTS HAS MENJAT ABANS D'ANR A L'ESCOLA?

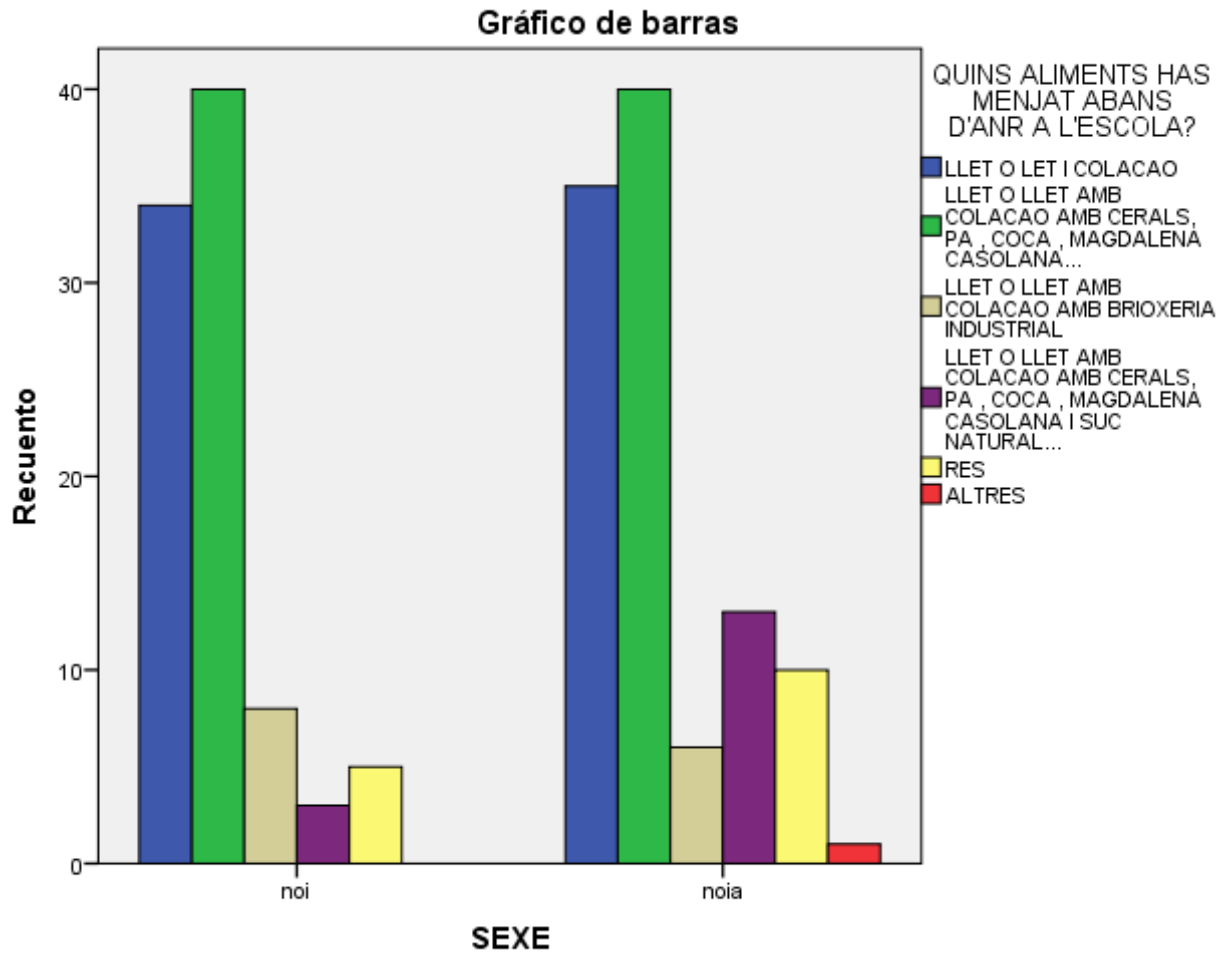


SEXE*QUINS ALIMENTS HAS MENJAT ABANS D'ANR A L'ESCOLA? tabulació cruzada

Recuento

		QUINS ALIMENTS HAS MENJAT ABANS D'ANR A L'ESCOLA?						Total
		LLET O LLET I COLACAO	LLET O LLET AMB COLACAO AMB CERALS, PA, COCA, MAGDALENA CASOLANA...	LLET O LLET AMB COLACAO AMB BRIOXERIA INDUSTRIAL	LLET O LLET AMB COLACAO AMB CERALS, PA, COCA, MAGDALENA CASOLANA I SUC NATURAL...	RES	ALTRES	
SEXE	noi	34	40	8	3	5	0	90

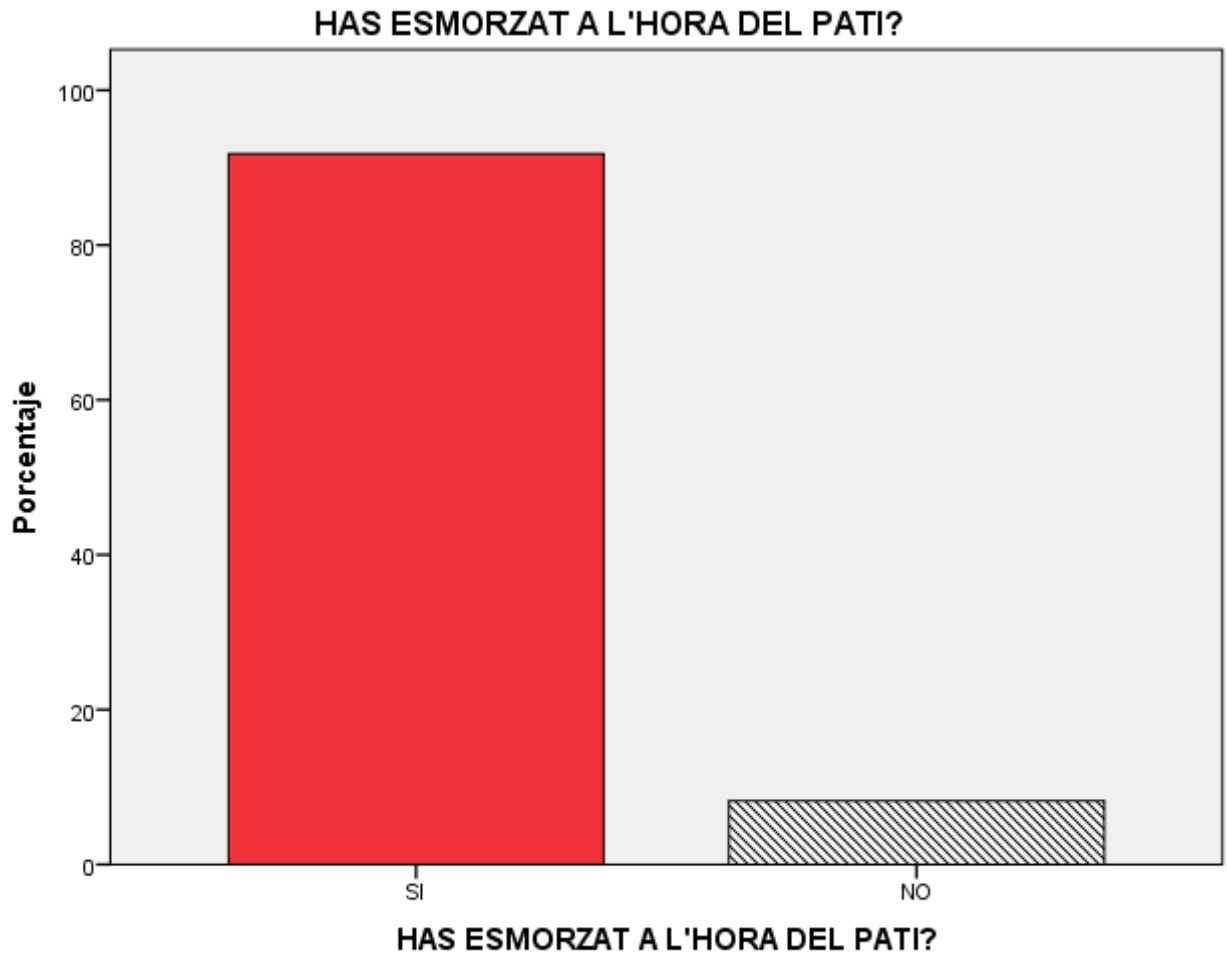
noia	35	40	6	13	10	1	105
Total	69	80	14	16	15	1	195



Quan la pregunta va ser si es feia un segon esmorzar a l'escola, un 91,8% va contestar que si, i un 8,2 % van respondre que no. Del total de subjectes que fan un segons esmorzar a l'escola un 74,4% mengen un entrepà.

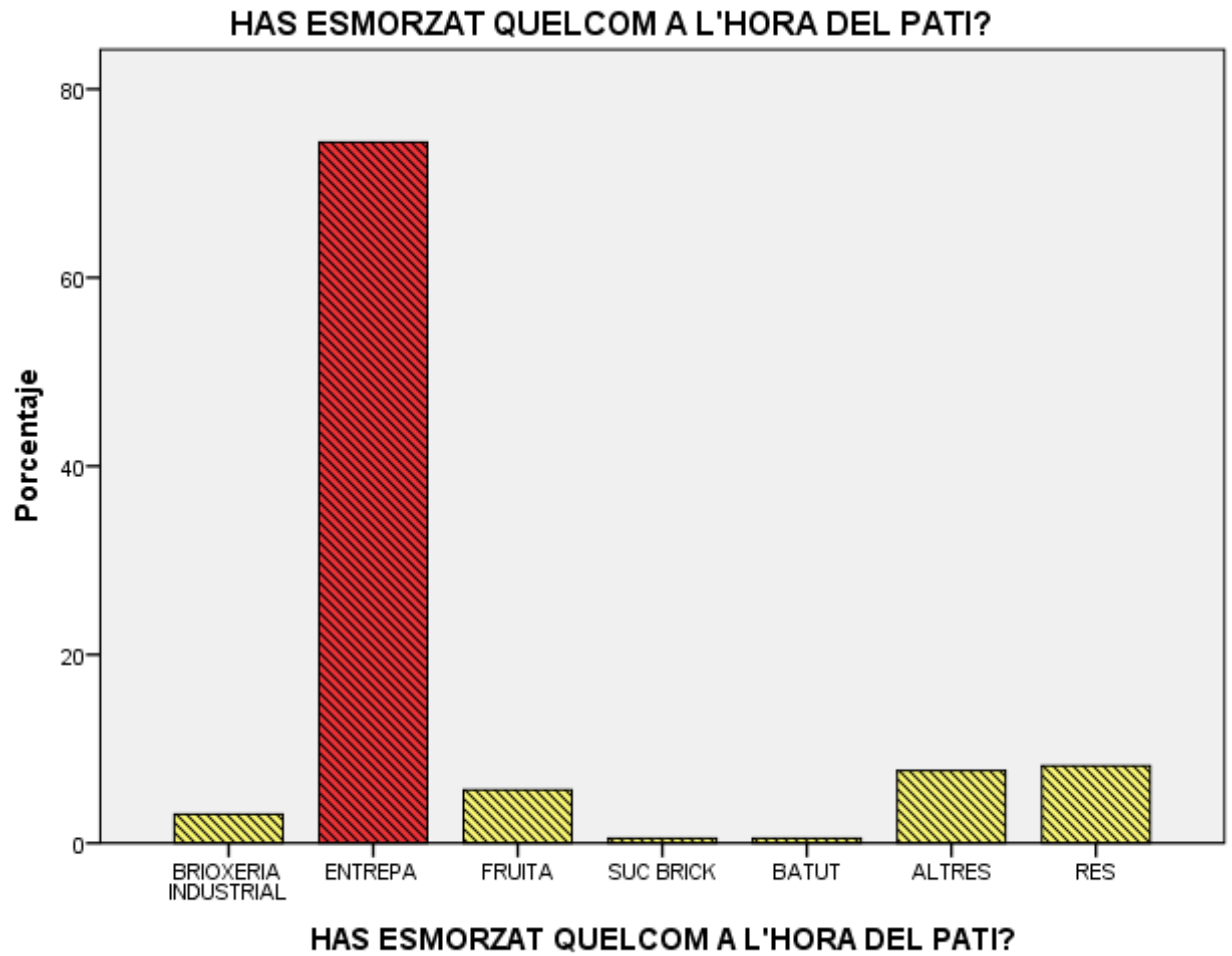
HAS ESMORZAT A L'HORA DEL PATI?

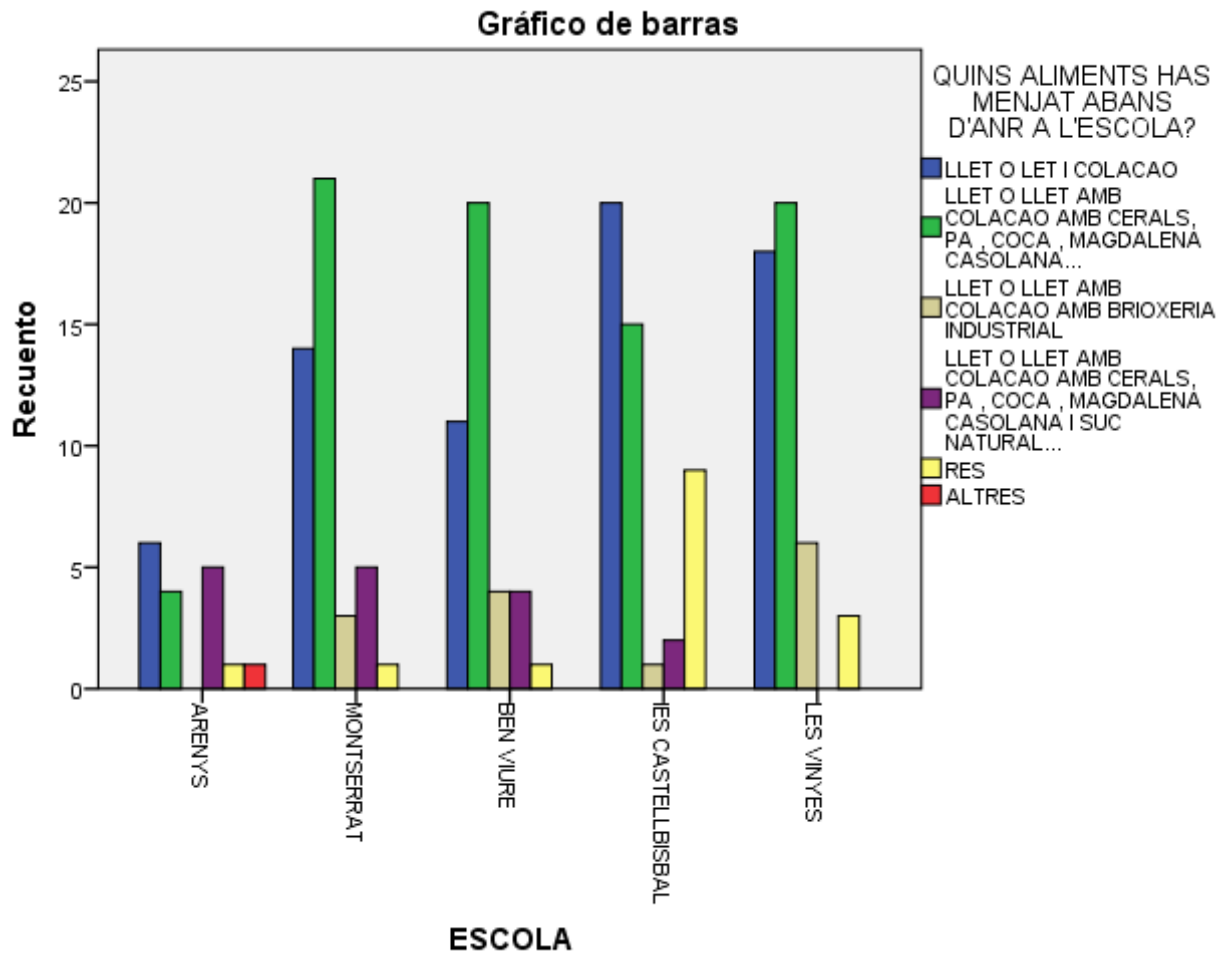
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido SI	179	91,8	91,8	91,8
NO	16	8,2	8,2	100,0
Total	195	100,0	100,0	



HAS ESMORZAT QUELCOM A L'HORA DEL PATI?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido BRIOXERIA INDUSTRIAL	6	3,1	3,1	3,1
ENTREPA	145	74,4	74,4	77,4
FRUITA	11	5,6	5,6	83,1
SUC BRICK	1	,5	,5	83,6
BATUT	1	,5	,5	84,1
ALTRES	15	7,7	7,7	91,8
RES	16	8,2	8,2	100,0
Total	195	100,0	100,0	





QUINS ALIMENTS HAS MENJAT ABANS D'ANR A L'ESCOLA? QUI ET PREPARA L'ESMOZAR? tabulación cruzada

Recuento	QUI ET PREPARA L'ESMOZAR?	QUI ET PREPARA L'ESMOZAR?							Total
		PARE	MARE	ELL	GERMA	AVIS	CANGUR	DEPEN DIES	
69	LLET O LLET I COLACAO	3	23	24	1	3	0	15	69
80	LLET O LLET AMB COLACAO AMB CERALS, PA, COCA, MAGDALENA CASOLANA...	9	22	29	0	2	1	17	80
14	LLET O LLET AMB COLACAO AMB BRIOXERIA INDUSTRIAL	1	3	8	0	0	0	2	14
16	LLET O LLET AMB COLACAO AMB CERALS, PA, COCA, MAGDALENA CASOLANA I SUC NATURAL...	0	5	4	0	0	0	7	16
15	RES	1	5	8	0	0	0	1	15
1	ALTRES	0	0	1	0	0	0	0	1
195	Total	14	58	74	1	5	1	42	195

Del total de nens estudiats de 6è de primària un 13, 86% esmorzen abans d'anar a l'escola i sols un 2, 12 % dels nens de l'IES esmorzen correctament.

Dels nens que han esmorzat bé, 31, 25%, els hi prepara la mare, el 25% se'l preparen ells mateixos, i un 43,75% responen que tant el preparen el pare, com la

mare, com, l'avi o altres. Per tant, dels nens que esmorzen correctament, la majoria els hi prepara una persona adulta, sobretot quan parlem de 6è de primària.

ESBORRANY

- **Discussió**

Podem dir que es confirma pels resultats la hipòtesi, que els nens de primària esmorzen millor que els nens de segon de l'ESO, amb uns resultats molt similars als quin vam veure en la bibliografia revisada.

Malgrat a l'ESO hi ha un nombre important de mares que preparen l'esmorzar dels seus fills, també s'observa que hi ha un nombre significatiu de nens que no fan un esmorzar considerat saludable, però d'aquest n'hi ha alguns que no prenen res en tot el matí, tot i així ells pensen que mengen de forma correcta i equilibrada perquè mengen la resta d'àpats variat i en quantitats segon ells suficients, segons han contestat en les preguntes obertes. Caldria revisar d'una forma més precisa, que entenen per alimentació saludable, ja que la majoria diuen que fan una alimentació saludable, quan el primer àpat i un dels més importants del matí no el fan correctament.

També crida l'atenció, que malgrat en el currículum escolar tant a 6è de primària com a segon de secundària s'explica que és l'alimentació i que és la nutrició, la immensa majoria de nens ni tant sols recorda que se'ls hi ha explicat a classe, i sols els quins ho recorden, saben explicar què és l'alimentació i que és la nutrició i les seves diferències.

- **Conclusions**

Després del treball realitzat i el consegüent anàlisi de dades podem concloure que:

- Es confirma la hipòtesi d'estudi i que els nens de primària esmorzen millor que els nens de l'educació secundària
- Que els hàbits generals a l'hora d'esmorzar són encara precaris, no són bons i cal millorar sense cap mena de dubte.
- Que malgrat la majoria de nens esmorzen abans d'anar a l'escola, la majoria no ho fa correctament i que cal millorar també el segon esmorzar a l'escola
- Que cal insistir en l'autonomia dels nois, perquè malgrat tindre més coneixements, quan passen a educació secundària, esmorzen pitjor, sobretot si no els hi prepara un adult.
- Cal insistir a l'escoles i als instituts en que es parli d'alimentació i esmorzar saludable ja que no en tenen el concepte clar.

ESBORRANY

• Bibliografia

1. http://agricultura.gencat.cat/ca/ambits/alimentacio/dar_fruita_escoles/
2. http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1142671888998&pagename=PortalSalud/Page/PTSA_pintarContenidoFinal
3. http://www.de0a18.net/pdf/doc_salut_quadern_faros1.pdf
4. <http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/investigacion/ALADINO.pdf>
5. <http://www.pediatriasocial.es/Revista/Cuadernos14.pdf>
6. http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/cuestionarios/cuestionario_1_exploracion_alumnado.pdf
7. http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/es/programa/programa_perseo.shtml
8. Galiano Segovia, M.J. y Moreno Villares, J.M.: "El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre" Acta Pediatr Esp. 2010; 68(8): 403-408
9. Jofré, J.M. ; Jofré, M.J.; Arenas, M.C.; Razpiroz, R. y De Bortoli, M.A.: "Importancia del desayuno en el estado nutricional y el procesamiento de la información en escolares" Univ. Psychol. Bogotá (Colombia), 6 (2): 371-382, mayo-agosto de 2007 ISSN 1657-9267
10. Sánchez-Cruz, J.J.; Jiménez-Moleón, J.J.; Fernández-Quesada, F.; Sánchez, M.J.: "Prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España en 2012" Rev Esp Cardiol. 2013;66:371-6. - Vol. 66 Núm.05 DOI: 10.1016/j.recesp.2012.10.016
11. Sánchez Hernández, J.A. y Serra Majem, L.: "Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares" Rev Esp Nutr Comunitaria 2000;6(2):53-95
12. Serra Majem, L. et al.: "Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000)" Med Clin (Barc) 2003;121(19):725-32
13. Calleja Fernández, A.; Muñoz Weigand, C.; M.ª D Ballesteros Pomar, M.ªD.; Vidal Casariego, A.; López Gómez, J.J.; I. Cano Rodríguez, I.; García Arias, M.ªT. y García Fernández, M.ªC.: "Modificación de los hábitos alimentarios del almuerzo en una población escolar" Nutr Hosp. 2011;26(3):560-565, ISSN 0212-1611 • CODEN NUHOEQ S.V.R. 318
14. <http://dugi-doc.udg.edu/bitstream/handle/10256/9172/Bosch%20Rue,Neus%20TFG.pdf?sequence=1>
15. http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/el_departament/estadistiques_sanitaries/enquestes/02_enquesta_catalunya_continua/documents/arxius/esca13_results.pdf
16. http://e-alvac.caib.es/documents/EPOIB_hamburguesa.pdf
17. http://www.edu3.cat/Edu3tv/Fitxa?p_id=55039
18. http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/professionals/temes_de_salut/salut_alimentaria/documents/arxius/guialimentacio.pdf
19. <http://familiaiescola.gencat.cat/ca/recomanacions/recomanacions/esmorzar/>

20. http://www.xtec.cat/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/034fc257-4463-41ab-b7f5-dd33c9982b4f/curriculum_ep.pdf
21. <http://www.escolacollserola.cat/esmorzars-saludables-i-sostenibles/>
22. <http://blocs.xtec.cat/naturalsom/3r-eso/2-nutricio-i-alimentacio-aparell-digestiu/>
23. http://sanchez-lengerke.com/mediateca/ova/ucm/dvd1/PLANEACION/CD/paq4/pdf/Austin_El_concepto_de_cultura.pdf
24. http://ocw.unican.es/ciencias-de-la-salud/salud-publica-y-atencion-primaria-de-salud/material-de-clase/bloque-ii/2.1_factores_determinantes_salud.pdf
25. Borrell Carme, Artazcoz Lucía. Las políticas para disminuir las desigualdades en salud. Gac Sanit [revista en la Internet]. 2008 Oct [citado 2015 Abr 28] ; 22(5): 465-473. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112008000500012&lng=es.
26. Gonzáles Consuegra, Renata Virgínia y Gómez Ochoa, Ana Maritza: . “Contexto social, biológico, psicológico, económico y cultural en personas con heridas en miembros inferiores”. av.enferm. [serial on the Internet]. 2008 July [cited 2015 May 12] ; 26(1): 75-84. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-45002008000100008&lng=en.

- **Agraïments**

El meu agraïment a les direccions de les escoles, als pares i sobretot als nens per ajudar-me a la realització del treball responent les enquestes i fent gestió d'elles.

A la tutora del treball, la Sra. M. Eugènia Vilella per les seves orientacions i sobretot per animar en la realització del treball. M'ha transmès tranquil·litat i serenor en el treball, a part dels coneixements necessaris perquè hagi arribat a bon terme.

A la meva família, ja que li he robat molt temps.

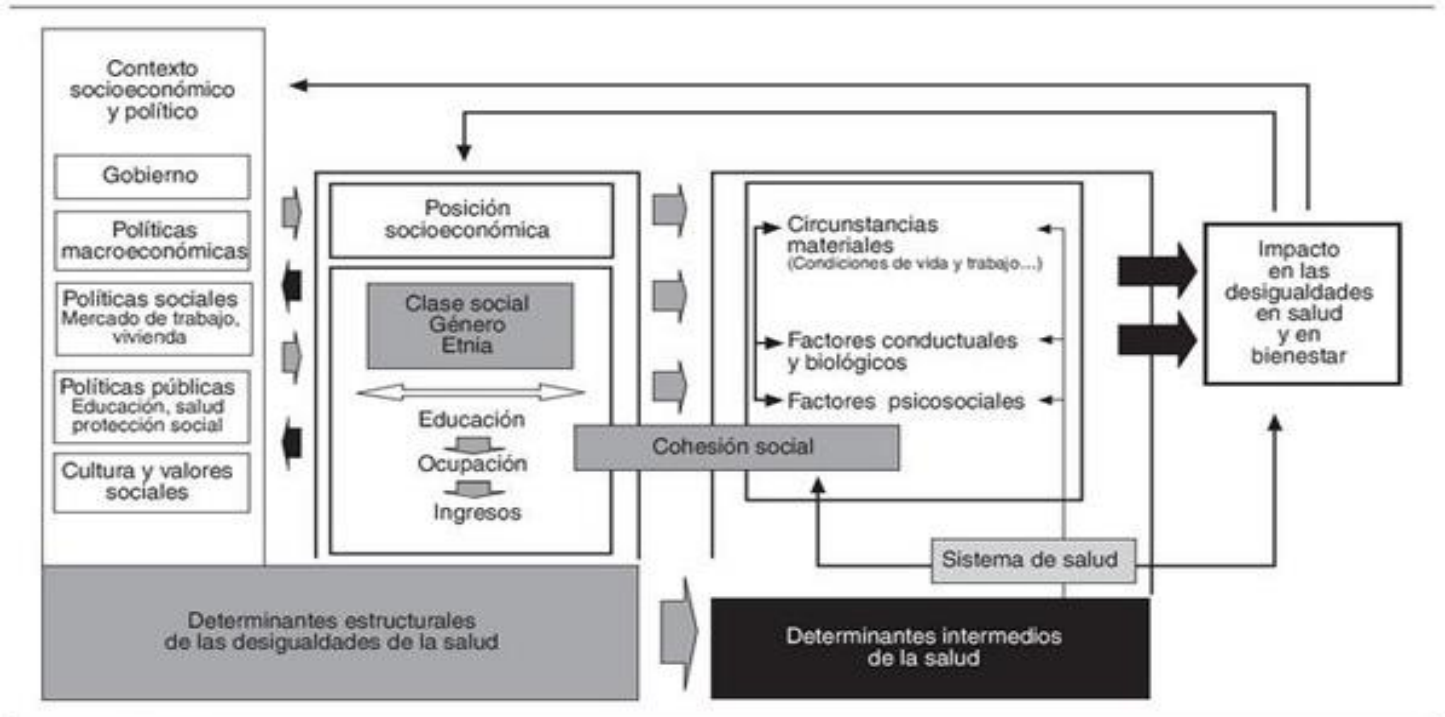
Gràcies a tots!

ESBORRANY

• Annexes

✚ Els determinants de la salut


Figura 1. Marco conceptual de los determinantes sociales de la salud. Comisión de Determinantes Sociales de la Organización Mundial de la Salud (25)



Fuente: Solar e Irwin¹.

✚ Figura 2: Diagrama modificat de Dhalgren y Whitehead



 Enquesta

1) Sexe : Noi Noia

2) Edat:

3) Escola / IES:

4) Has esmorzat abans de venir a l'escola? : Si No

5) Assenyala amb una creu dins del quadrat , quins aliments has menjat abans d'anar a l'escola:

5.1 Llet

5.2 Llet i cacau (*tipus Cola Cao, Nesquick*)

5.3 Galetes

5.4 Cereals (tipus kellogs),coca o magdalena casolana

5.5 Magdalenes, sobaos, dònut,bollycao, bolleria industrial...

5.6 Pa

5.7 Pernil dolç o pernil salat o formatge

5.8 Altre embotit Quin?

5.8 Fruita

5.9 Melmelada

5.10 Suc natural preparat a casa

5.11 Suc de brick o embotellat

5.12 Iogurt o actimel

5.13 altres coses Quines ?

5.14 No he esmorzat res

5) A l'hora del pati, has menjat quelcom: : Si No

6) Assenyala amb una creu dins del quadrat , quins aliments has menjat abans a l'hora del pati:

6.1 Palmera, dònut, bollycao o altre bolleria industrial

6.2 Iogurt

6.3 Entrepà

6.4 Fruita

6.5 Suc de brick o embotellat

6.6 Batut de xocolata

6.7 Altres coses Quines ?.....

6.8 No he pres res

7) Assenyala amb una creu dins del quadrat els aliments que pensis que formen part d'un esmorzar saludable?

7.1 Llet o similar, iogurt, formatge...

7.2 Pastissets, bolleria, dònuts, bollycao o similars

7.3 Pa

7.4 Fruita

7.5 Peix

7.6 Carn

7.7 Altres Quins ?

8) Assenyala amb una creu qui et prepara l'esmorzar:

8.1 Pare

8.2 Mare

8.3 Jo mateix/a

8.4 Germà/na gran

8.5 Avi /a

8.6 Cangur

8.7 Altres Qui?.....

9) Quin és el teu origen familiar?

9.1 Espanyol

9.2 Magrebí

9.3 Europeu

9.4 Sud-americà

9.5 Nord americà

9.6 Sud-africà

9.7 Altres Quin?.....

10) Explica breument si saps perquè mengem:

.....
.....

11) Explica breument que és una alimentació equilibrada:

.....
.....
.....

12) Penses que la teva alimentació és equilibrada? Si No

Per què?.....

.....
.....

13) A l'escola o a l'institut t'han explicat quina és la diferència entre alimentació i nutrició? Si No Pots explicar quina és la diferència ?

.....
.....
.....

MOLTES GRÀCIES PER LA TEVA COL.LABORACIÓ!

✚ Carta de presentació a les escoles i famílies

Benvolguts/des,

Volem sol·licitar la seva col·laboració en aquest estudi sobre hàbits alimentaris en els escolars de la població de Castellbisbal que cursin sisè de primària i segon de l'ESO.

Informar-los que l'enquesta és completament anònima, pel que agraiem de que els alumnes no hi posin el seu nom. La seva finalitat es recollir aquestes dades per veure punts de millora de caire alimentari que hi pugui haver en aquesta franja d'edat i sobretot pel que fa a l'àpat de l'esmorzar.

Aquest treball forma part d'un treball de recerca de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), dins del màster alimentació i salut, pel que la seva finalitat és científica.

Els resultats els hi farem arribar amb connotació general ja que pensem que podran ser també del seu interès i veure punts a preservar i punts susceptibles de millora.

Agraïda per la seva atenció i col·laboració.

Atentament,

Anna M. Obradors i Ascón

Estudiant del treball de Final de Màster UOC: Nutrició i Salut