
Estudi observacional dels hàbits relacionats amb el berenar en una població infantil de 6 a 12 anys, i posterior disseny d'una intervenció educativa.

Treball Final de Màster Nutrició i Salut

Autor/a: Laura Ferrer Soler
Director/a: Concepció Ferrés Gurt
Co-Director/a: Anna Bach Faig

Juny de 2018



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

©opyright 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.

ÍNDEX

ÍNDEX.....	3
RESUM	5
ABSTRACT	5
PARAULES CLAU.....	6
INTRODUCCIÓ.....	7
ALIMENTACIÓ SALUDABLE	7
OBESITAT I SOBREPÈS, UN PROBLEMA DE SALUT PÚBLICA.....	8
PLANS D'ACCIÓ PER COMBATRE L'OBESITAT	10
Què és el PAAS?.....	10
FAMÍLIA I ESCOLA.....	11
EL BERENAR	13
OBJECTIUS	15
ESTUDI OBSERVACIONAL.....	16
METODOLOGIA.....	16
DISSENY I TIPUS D'ESTUDI.....	16
POBLACIÓ I MOSTRA.....	16
SISTEMA DE RECOLLIDA DE DADES	16
ANÀLISI DE LES DADES	16
RESULTATS	18
DISSENY I PRE-VALIDACIÓ DE L'ENQUESTA	18
POBLACIÓ	19
ENTORN FAMILIAR	20
HÀBIT DE BERENAR.....	22
PRODUCTES CONSUMITS EN EL BERENAR.....	25
SEXE I TIPUS DE BERENAR	29
CURS I TIPUS DE BERENAR	29
BEGUDES QUE ACOMPANYEN EL BERENAR.....	32
FREQUÈNCIES DE CONSUM	35
RELACIONS QUE S'ESTABLEIXEN ENTRE L'ENTORN FAMILIAR I ASPECTES DEL BERENAR.	40
ENTORN FAMILIAR	40
OCUPACIÓ DE LA MARE	42

PERSONA QUE PREPARA EL BERENAR.....	43
DISCUSSIÓ.....	44
CONCLUSIONS	52
BIBLIOGRAFIA.....	53
ANNEX I: ENQUESTA SOBRE HÀBITS ALIMENTARIS EN EL BERENAR.	56
ANNEX II: INTERVENCIÓ EDUCATIVA	59
METODOLOGIA.....	59
DISSENY DE LA INTERVENCIÓ	59
POBLACIÓ DIANA.....	59
ACTIVITATS.....	59
ENTORN FAMILIAR	59
ALUMNES	61
FAMÍLIA I ESCOLA.....	64
RESUM	65
RECURSOS I PRESSUPOST.....	66
PREVIS	66
RECURSOS MATERIALS	66
RECURSOS HUMANS.....	67
PLA D'AVUACIÓ DE LA INTERVENCIÓ.....	67
ANNEX III.....	70

RESUM

Uns bons hàbits alimentaris són la base d'una vida sana i és en l'edat compresa entre els 6 i 12 anys quan de forma més important s'estableixen. L'obesitat i el sobrepès són un problema de salut pública que augmenta dia a dia, i és especialment preocupant en la població infantil i juvenil. Els darrers temps s'han engegat diferents plans d'acció a nivell internacional per tal d'intentar combatre aquesta epidèmia dels quals destaquen NAOS a nivell espanyol i PAAS a nivell de Catalunya. El berenar és un dels 5 àpats diaris que conformen una alimentació saludable. Diversos estudis han posat de manifest mancances a nivell de qualitat nutricional dels productes que majoritàriament s'escullen per berenar.

En aquest estudi s'ha plantejat com a objectiu estudiar els hàbits relacionats amb el berenar en una població infantil de 6 a 12 anys. Els resultats han corroborat el que d'altres estudis semblants ja havien posat de manifest i és que malgrat és un hàbit força arrelat, l'hàbit i la qualitat disminueixen de forma significativa a mesura que augmenta l'edat. També és destacable el fet que es consumeix molta brioixeria i poca fruita, i a nivell de beguda, tot i que es consumeix majoritàriament aigua, també tenen un paper important opcions menys saludables. Un aspecte important que ha tingut en compte aquest estudi és el fet de considerar important el paper de quina persona de l'entorn de l'infant s'encarrega de la recollida de l'infant i de preparar el berenar. I s'ha constatat que la mare és qui porta més el pes en aquestes tasques però són els avis i el pare qui tenen més mancances a l'hora de preparar un berenar saludable. Totes aquestes dades han permès poder orientar una intervenció educativa que també s'inclou com a part d'aquest estudi.

ABSTRACT

Good eating behaviours are pivotal for a healthy life and are usually established between 6 and 12 years old. Obesity and overweight are public health problems that have raised significantly over the past years and they specially affect young population. Over the last years, different international public health programmes have been implemented in order to fight against this epidemic. Specially relevant are NAOS in Spain and PAAS in Catalonia. Mid-afternoon snaking is one of the 5 daily meals that are recommended in a healthy and balanced diet. Several studies have demonstrated that there are deficiencies regarding the nutritional quality of the products mostly chosen as snacks.

The purpose of this study was to assess the habits related to mid-afternoon snacking in a sample of children between 6 and 12 years old. Results have corroborated what other very similar studies previously did, and that's the fact that although mid-afternoon snacking is a well established habit, the frequency and quality decreases as children get older. It is also remarkable that non healthy bakery is on the top of consumption whereas fruit is in the bottom. Water is the most consumed beverage although some other ones, not as healthy as water, are also consumed. One important point in this study is the fact that it has also been investigated which person is in care of the child and also to prepare the mid-afternoon snack. And results have shown that is the mother who assumes most of these responsibilities, but the father and also grandparents are the ones who prepare less quality meals. All these data has allowed to design an educational intervention program which is also included as part of this study.

PARAULES CLAU

Berenar, saludable, hàbit alimentari, equilibri nutricional, intervenció educativa.

INTRODUCCIÓ

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

El fet d'alimentar-nos és un hàbit que és present a les diferents etapes de la vida. La definició principal d'alimentació segons el Diccionari d'Estudis Catalans és la següent: "Donar aliment a algú". I què és un aliment? Doncs segons el mateix diccionari és "un producte natural o elaborat que proporciona als éssers vius energia, substàncies formadores de les estructures de l'organisme, i els compostos químics indispensables per al bon funcionament o la regulació dels mecanismes vitals".

Aconsegüim alimentar-nos gràcies a l'acte de menjar. Però menjar no només serveix als éssers humans per assolir els requeriments nutricionals, sinó que també té una implicació a nivell de convivència ja que proporciona plaer, relacions afectives, és una forma d'identificació social i religiosa, etc. Totes aquestes altres connotacions són les que acaben determinant quin és el comportament alimentari i que alhora poden tenir una repercussió important en l'estat de salut.

Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, sostenible i assequible.

Alimentar-se de forma saludable implica conèixer quines són les qualitats nutricionals dels aliments i les proporcions de cada un dels grups alimentaris i també de nutrients que cal aportar. En aquest sentit és molt útil, a nivell de la població, l'ús de les piràmides alimentàries que permeten, de forma molt visual, saber com s'hauria d'estructurar la dieta diària (Figura 1).



Figura 1. Piràmide de l'alimentació saludable (1).

Una dieta equilibrada ha de constar de 4-5 àpats al dia de tal manera que l'esmorzar aporti un 25% (esmorzar a primera hora i a mig matí), el dinar un 30%, el berenar un 15-20%, i el sopar un 25-30%. Així mateix, s'ha d'intentar mantenir l'equilibri del 15% de proteïnes, 30-35% de greixos, i 50-55% d'hidrats de carboni, almenys en el còmput global diari. Els requeriments energètics varien en funció de l'edat, sexe i també de l'activitat física, i òbviament es modulen i s'adapten en casos de certes patologies, tal i com es pot comprovar a la Taula 1.

	4-5 años	6-9 años	Varones 10-13 años	Mujeres 10-13 años
Energia (kcal)	1600	1900	2250	2100
Proteïnas (g)	30	36	43	41
B ₁ (mg)	0,7	0,8	0,9	0,9
B ₂ (mg)	0,9	1,0	1,4	1,3
B ₆ (mg)	0,9	1,1	1,2	1,1
B ₁₂ (µg)	1,4	1,7	2,1	2,1
Niacina (mg)	11	13	15	14
Àcido fòlico (µg)	200	250	300	300
Vitamina C (mg)	55	55	60	60
Àcido pantotènic (mg)	3	4	4	4
Biotina (µg)	12	14	20	20
Vitamina A (µg)	500	700	1000	800
Vitamina D (µg)	15	15	15	15
Vitamina E (mg)	8	8	10	8
Vitamina K (µg)	55	55	60	60
Calcio (mg)	800	800	1300	1300
Magnesio (mg)	130	180	250	240
Hierro (mg)	10	10	12	15
Zinc (mg)	10	10	15	12
Yodo (µg)	90	130	150	150
Fluoruro (mg)	1	1,5	2	2
Selenio (µg)	20	30	40	45

Taula 1. Ingestes diàries recomanades d'energia i nutrients en l'etapa preescolar i escolar (2).

OBESITAT I SOBREPÈS, UN PROBLEMA DE SALUT PÚBLICA

Més de mil milions de persones al món tenen sobrepès i, d'aquestes, almenys 300 milions són obeses. S'ha demostrat que a major obesitat, més risc de patir determinades malalties com diabetis, hipertensió i determinats tipus de càncer. L'obesitat, també, s'ha demostrat que pot arribar a reduir 10 anys l'esperança de vida d'una persona.

Aquest fenomen és especialment preocupant en la població infantil i juvenil espanyola on els índexs d'obesitat se situen en un 13,9% i de sobrepès en un 26,3%. Concretament, la franja d'edat amb xifres d'obesitat més elevades és la de 6 a 12 anys (16,1%) (3). A Espanya, el 41,3% dels nens i nenes de 6 a 9 anys tenen problemes de sobrepès o obesitat, segons l'estudi ALADINO fet el 2015 (3,8).

A Catalunya és molt rellevant el fet que en un període de 14 anys (1992-2006) la prevalença de sobrepès havia passat de 27,8% a 39,6%, i la d'obesitat d'un 11,9% a 16,5%. A més a més segons l'Enquesta de Salut de Catalunya (ECSA, 2015) (4) el 31,8% de la població de 6 a 12 anys té excés de pes, més els nens (35,8%) que les

nenes (27,5%); el 19,1% té sobrepès (20,4% dels nens i el 17,8% de les nenes), i el 12,6% té obesitat (15,5% els nens i 9,7% les nenes). Aquesta mateixa enquesta permet extreure més informació rellevant pel que fa el sobrepès i obesitat i les possibles causes:

- La prevalença d'obesitat és superior en infants de classes socials més desfavorides i també quan la mare no té estudis primaris. Per tant, la informació i coneixement són importantíssims en la prevenció.
- 4 de cada 10 infants de 3 a 14 anys té un estil d'oci sedentari, i això és especialment rellevant en infants de classes socials més desfavorides i amb un dels progenitors sense estudis. Per tant, altre cop es posa de manifest que la informació i coneixement són importantíssims en el fet d'adoptar estils de vida saludables.
- El percentatge d'oci actiu disminueix amb l'edat. Per tant, és important fer èmfasi en programes que promoguin l'activitat física a partir i més enllà de l'adolescència.
- El 40% dels infants que pertanyen a classes socials desfavorides fan un consum freqüent de menjar ràpid, brioixeria industrial, laminadures i begudes ensucrades, mentre que aquest percentatge se situa en el 20% dels infants de famílies de classe social més afavorida o quan un dels progenitors té estudis universitaris. Altre cop, per tant, és clau la informació i coneixement per tal d'adoptar estils de vida saludables.

Diversos estudis han posat de manifest que, en molts casos, a la població infantil no s'assoleixen les ingestes recomanades de determinats nutrients bàsics per al bon desenvolupament. S'ha de tenir en compte que els infants són més vulnerables des del punt de vista nutricional ja que els impactes que els desequilibris poden tenir en la seva salut són superiors. Això, a part de tenir repercussions sanitàries, també en té en el desenvolupament i creixement del nen i molt sovint són irreversibles.

Altres estudis mostren que els infants que s'alimenten de forma adequada i es mantenen en un pes normal, posteriorment a l'edat adulta tenen un risc inferior de patir malalties cardiovasculars o obesitat, en comparació amb infants amb una alimentació i control de pes menys adequats (5, 6).

Les causes de l'obesitat són bàsicament dues: el consum elevat d'aliments hipercalòrics i la manca d'activitat física. Sí que és veritat que hi ha factors genètics associats, però l'augment ràpid i significatiu del sobrepès i obesitat ocorregut en les darreres dècades, en una població genèticament estable, no pot explicar-se només en base a factors

genètics, i per tant indica que els factors ambientals són en gran part responsables d'aquesta epidèmia.

PLANS D'ACCIÓ PER COMBATRE L'OBESITAT

La preocupació per l'obesitat i les conseqüències que comporten van fer que els estats membres de la OMS demanessin elaborar una estratègia mundial per tal de combatre aquesta epidèmia. Així, l'any 2004 l'Assemblea Mundial de la Salut, en la seva 57^a edició, va aprovar l'"Estratègia Mundial sobre Règim Alimentari, Activitat Física i Salut". A partir d'aquí, els estats membres tenen el deure i compromís d'adaptar aquesta estratègia al seu entorn social i cultural.

A nivell espanyol, el Ministeri de Sanitat i Consum va elaborar l'"Estratègia per la Nutrició, Activitat Física i Prevenció de l'Obesitat (NAOS)" que té com a objectiu fomentar una alimentació saludable i promoure l'activitat física per tal d'intentar revertir la tendència creixent d'obesitat i, per tant, reduir també la morbiditat i mortalitat atribuïble a les malalties cròniques que se'n deriven. Tot i que l'objectiu és dirigir les accions a tota la població, la prioritat se centra en la població infantil i juvenil (7).

D'entre els objectius principals que proposa NAOS, el quart focalitza les accions a nivell d'educació nutricional en l'entorn de la família, escola i comunitat.

A Catalunya el Departament de Salut, en base a les recomanacions de l'OMS, va proposar dur a terme el Pla Integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS) (8).

Què és el PAAS?

El Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya va desenvolupar el PAAS per tal de **sensibilitzar** a la població en relació amb la pràctica regular d'activitat física i una alimentació saludable, **desenvolupar** accions informatives i educatives així com intervencions sobre l'entorn i **promoure acords i compromisos** de cooperació en els diferents àmbits per fer un ús eficient dels recursos.

L'abordatge que es proposa és integral de les causes d'una alimentació desequilibrada i d'una activitat física insuficient. Alhora, les estratègies de prevenció han d'actuar de forma sinèrgica i coincident sobre els múltiples factors dels estils de vida. Finalment, cal crear entorns favorables, potenciant el treball multisectorial.

El PAAS proposa treballar en l'àmbit municipal mitjançant un abordatge multisectorial, per tal de facilitar als ciutadans el fet d'adoptar un estil de vida saludable.

Els àmbits d'actuació del PAAS són els següents: educatiu, sistema de salut, comunitari i laboral.

Concretament, en l'àmbit educatiu s'han realitzat diverses accions, de les quals es destaquen les següents:

*Revisió de les programacions de menús de centres docents de Catalunya.
Guia de recursos didàctics sobre alimentació i activitat física per a docents.
Tallers i activitats de promoció del consum de fruites i verdures a les escoles de Catalunya.
Programa Salut i Escola.*

En els darrers anys han aflorat missatges contradictoris que en general confonen a la societat respecte els beneficis i perills de determinats tipus d'aliments. Alhora, hi ha missatges que tenen molta capacitat de penetració però d'altres queden més oblidats. Cal, per tant, assegurar que hi ha una bona transmissió dels missatges tant pel que fa la comprensió com també l'aplicació en el dia a dia.

En aquest sentit hi ha diferents organitzacions que vetllen per garantir una informació clara i transparent en el sector de l'alimentació. L'EFSA (European Food Safety Agency) és un organisme que proporciona assessorament científic independent i comunicació clara sobre els riscos alimentaris. A nivell espanyol, l'AECOSAN (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición) té un paper clau en la promoció de la salut en l'àmbit de la nutrició i sobretot es focalitza en la prevenció de l'obesitat (una de les actuacions clau ha estat l'estratègia NAOS).

FAMÍLIA I ESCOLA

Les etapes preescolar i escolar són vitals per tal d'establir uns hàbits alimentaris adequats. En aquesta edat l'infant està condicionat per les pautes d'alimentació que es donen a l'entorn familiar, al menjador escolar, als missatges dels educadors i també dels que venen dels mitjans de comunicació. Per tant, si el missatge és correcte, l'efecte pot ser molt beneficiós. S'ha de tenir en compte que cada vegada més els propis infants tenen un coneixement més profund en relació als problemes associats amb una mala alimentació, i són coneixedors també de les pautes alimentàries adequades.

La família és el principal nucli en el qual s'estableixen els hàbits alimentaris. I de fet, per concepte, hauria de ser la primera i principal font transmissora dels missatges que promouen uns bons hàbits alimentaris.

És molt important que per tal de no caure en la rutina i per tant també fer més atractiu cada àpat, es tingui molt present la varietat en els aliments. De la mateixa manera, és recomanable promoure el consum d'aliments de proximitat i de temporada que aporten un valor afegit important. No obstant, la introducció de plats d'altres cultures també és una oportunitat de conèixer i entendre altres hàbits alimentaris i culturals.

Un fet cabdal en l'acceptació dels aliments per part dels infants és la participació i implicació que se'ls dóna en la compra dels productes i elaboració dels àpats.

I sobretot, si es vol fer pedagogia alimentària, cal tenir molt present que s'han de fomentar valors com el respecte i mostrar actituds d'amor cap als infants per tal que l'entorn en què es faci aquest ensenyament sigui relaxat i agradable, i el missatge pugui transmetre's i integrar-se de forma molt més satisfactòria.

Des d'estratègies com NAOS es plantegen objectius concrets com campanyes d'informació per tal de sensibilitzar la població, distribució de manuals referents a l'alimentació saludable, recursos web per tal de fer visibles diferents iniciatives que estan en marxa, publicacions, activitats, implicació en les AMPA escolars, etc. Es tracta que des de la família es pugui disposar dels recursos suficients per tal d'ensenyar a menjar correctament els fills, i fer veure que menjar bé és completament compatible amb menjar sa.

L'escola és també un àmbit alimentari molt important, sobretot el menjador escolar. Una fracció molt important dels nens es queden a dinar a menjador i per tant el seu àpat principal té lloc aquí. Cal, doncs, vetllar per tal que s'hi ofereixin àpats nutritius i adaptats a les necessitats de cada edat, i alhora també és una oportunitat com a espai on poder-hi desenvolupar tasques d'educació alimentària, sempre en coordinació amb la família.

En aquest sentit, l'any 1997 es va iniciar un servei d'assessorament de programes de menús que es va dur a terme des del Programa d'educació per a la salut a l'escola (PESE) en coordinació amb el Programa d'alimentació i nutrició del Departament de Salut (1). Altres fites posteriors que també van incidir en aquest àmbit van ser la publicació de la primera edició de la guia "L'alimentació saludable en l'etapa escolar" el 2005 que posteriorment es va reeditar i actualitzar fins a la darrera que és la del 2017; Dins l'estratègia del PAAS i l'estratègia NAOS, el 2006 es va iniciar el "Programa de revisió de menús escolars (PReME) que té com a objectiu oferir als centres educatius catalans un informe d'avaluació de la programació dels menús que se serveixen per tal de millorar-ne la qualitat.

Aquests exemples, posen de rellevància els esforços que s'estan duent a terme en l'entorn escolar per garantir una alimentació saludable en aquest àmbit. I cal valorar-ho de forma molt important perquè com ja s'ha comentat l'escola és un pilar fonamental en l'educació nutricional.

EL BERENAR

El berenar és un àpat important dins el global del dia i sol coincidir amb l'hora en què s'acaba la jornada escolar i comencen les activitats extraescolars. És en aquest moment quan es recomana menjar un petit àpat que és important pels següents motius:

- Cal que porti l'energia necessària per tal que el nen pugui afrontar correctament el que queda de tarda, que normalment es dedica a activitats extraescolars (activitat física o activitat intel·lectual).
- Ha de permetre que el nen no arribi al sopar amb una gana desmesurada.
- Ha de representar un dels 5 àpats i el 15-20% de l'aportació nutricional diària, i per tant cal que el contingut sigui l'adequat i també cal que sigui equilibrat a nivell nutricional.

Tot i que la importància del berenar és evident, diversos estudis demostren que és un dels àpats més oblidats i descuidats del dia (9, 10, 11,12). En aquests estudis es posen de manifest diversos problemes associats amb el berenar:

- Consum d'aliments poc saludables: brioixeria industrial, begudes ensucrades, postres lactis.
- Poc consum de fruita.
- Fracció significativa de la població infantil que no berena cada dia.
- Totes aquestes tendències negatives augmenten amb l'edat.

Els motius que porten a aquesta situació poden ser diversos: manca de temps, improvisació, desconeixement, excessiva preocupació per la imatge corporal, etc.

Seria ideal una situació en la qual hi hagués el temps suficient, es pensés detingudament quins aliments incloure, es donés importància a la diversitat per no caure en la monotonia de menjar sempre el mateix, es pogués planificar amb temps, etc. Però la realitat és que el dia a dia de moltes famílies té com a conseqüència descuidar aquests elements i per tant caure en el parany dels "aliments fàcils" però tot sovint buits de contingut nutricional.

Tot i que com s'ha comentat prèviament hi ha estudis fets al respecte, no són molts i en cap d'ells s'ha fet un estudi a la zona de Girona ciutat en un rang d'edat comprès entre els 6 i 12 anys (franja d'edat més susceptible).

D'altra banda, les intervencions educacionals que normalment es proposen no es fan en base a unes conclusions extretes a partir d'un estudi observacional. En el cas que es

fes així, probablement les accions proposades anirien molt més focalitzades a problemes reals i per tant l'èxit dels objectius plantejats augmentaria (2). Sí que s'han detectat algunes intervencions educatives a la província de Girona com la que va promoure el Centre d'Atenció Primària de Cassà de la Selva, en col·laboració amb l'Ajuntament del mateix poble, i que s'anomenava "Berenars saludables". En aquest estudi hi participaven uns 600 alumnes de sis escoles públiques de Cassà de la Selva, Llagostera i Caldes de Malavella, de P5 i 4^t de Primària. L'objectiu era analitzar què menjaven els alumnes i quina activitat feien. Aquest estudi va iniciar-se el 2015 però no hi ha publicades enlloc les conclusions a les quals es va arribar (13).

En el rang d'edat de 6 a 12 anys l'infant està condicionat per les pautes alimentàries que s'estableixen a l'entorn familiar, menjador escolar, missatges d'educadors i també de mitjans de comunicació. I, tal i com ja s'ha comentat anteriorment, és la franja d'edat on es detecta un índex més elevat de sobrepès i obesitat infantil.

En aquest sentit, és molt interessant i adequat plantejar intervencions educatives en l'àmbit de la nutrició, encaminades a resoldre possibles mancances o problemes que es puguin detectar, ja que probablement és una edat en la qual es pot aconseguir un elevat nivell d'efectivitat. A més a més, i com ja s'ha comentat, actualment hi ha una important sensibilització pel que fa els hàbits nutricionals, fet que representa un factor potenciador important (14).

Considerant la importància del berenar, aquest treball de final de màster proposa fer un estudi observacional sobre els hàbits alimentaris relacionats amb aquest àpat en nens i nenes d'una escola de Girona amb edats compreses entre els 6 i 12 anys i, posteriorment, i havent detectat els problemes bàsics relacionats amb aquests hàbits, dissenyar una intervenció educativa adequada per tal d'intentar revertir-los.

En l'estudi observacional s'ha focalitzat l'interès en determinar si a la població d'estudi es donen problemes detectats en estudis publicats previs: tipus d'aliments consumits, freqüència de l'hàbit de berenar, etc. A més a més, el fet d'indagar en els motius de certs hàbits ha permès plantejar quin enfoc ha de tenir la intervenció educativa que es faci "a posteriori". I és que cal conèixer els problemes nutricionals de la població infantil com a primer pas per intentar establir les intervencions que siguin més adequades.

OBJECTIUS

Aquest treball planteja dos objectius principals relacionats amb el berenar:

- 1- Avaluar quins són els hàbits alimentaris relacionats amb el berenar, en una població infantil compresa entre els 6 i els 12 anys.
 - a. Dissenyar i pre-validar l'enquesta.
 - b. Realitzar l'enquesta que es focalitzarà en els següents aspectes:
 - i. Entorn familiar,
 - ii. Freqüència de l'àpat.
 - iii. Motius per obviar aquest àpat.
 - iv. Aliments que es consumeixen i freqüència de consum.
 - v. Tendències associades a l'edat i sexe.
 - vi. Relacions entre variables estudiades.

- 2- Dissenyar una intervenció educativa que permeti treballar focalitzant en els problemes que s'hagin detectat en l'estudi observacional.

ESTUDI OBSERVACIONAL

METODOLOGIA

DISSENY I TIPUS D'ESTUDI

Per tal de determinar els hàbits que una població d'infants tenen pel que fa el berenar, s'ha dissenyat un estudi observacional. Aquest estudi s'ha basat en la recollida d'informació mitjançant enquestes.

POBLACIÓ I MOSTRA

L'estudi s'ha dut a terme en una escola concertada i mixta de Girona (Maristes Girona) en la qual s'hi poden cursar estudis d'Infantil, Primària, ESO i Batxillerat. Concretament, en aquest estudi s'ha focalitzat l'interès en la Primària que engloba 6 cursos. Aquesta escola té 3 línies per cada curs amb una mitjana de 25 alumnes per classe. L'estimació inicial era de poder disposar de dades de 450 alumnes i la realitat s'hi ha aproximat molt ja que s'han obtingut dades de 450 alumnes de les quals 444 s'han considerat vàlides pel fet de disposar de la informació mínima necessària per tal de poder ser incloses a l'estudi.

SISTEMA DE RECOLLIDA DE DADES

Les dades s'han recollit en forma d'enquesta. El primer pas que ha calgut fer en aquest treball ha estat el disseny i pre-validació de l'enquesta.

Posteriorment, s'han entregat les enquestes al centre escolar, juntament amb unes indicacions per als tutors per si sorgien dubtes a classe mentre s'estava fent.

Les enquestes s'han fet totes en un període de 3 dies, depenent del dia que era més òptim per cada un dels cursos.

ANÀLISI DE LES DADES

Un cop recollides les enquestes en format paper, s'han tabulat les dades en el programa Microsoft Excel® 2013. Els gràfics s'han fet utilitzant aquest mateix programa. L'anàlisi estadística s'ha fet mitjançant el programa SPSS® 22.0.

L'anàlisi estadística ha permès comparar dependència/independència de les diferents variables mitjançant el test estadístic de Chi quadrat (assumint un nivell de significació

de 0,05). En cada una de les comparacions s'ha determinat quina era la variable que determinava la causa i quina l'efecte.

RESULTATS

DISSENY I PRE-VALIDACIÓ DE L'ENQUESTA

El primer pas que es va fer va ser el disseny de l'enquesta que posteriorment es passaria a l'escola per tal que els alumnes la responguessin. Aquest pas és necessari per diversos motius:

- Adaptar les preguntes als objectius que es planteja l'enquesta (objectius d'aquest treball), és a dir determinar si les preguntes són pertinents.
- Adaptar les preguntes per tal que siguin clares i que sigui senzill pels alumnes respondre-les, és a dir determinar si les preguntes són adequades.
- Veure si cal fer adaptacions segons l'edat.

L'enquesta inicial es va sotmetre a avaluació de 10 experts (professors i professores del Màster Universitari de Nutrició i Salut, i professionals externs a la UOC).

L'enquesta inicial tenia un format més de resposta tancada sobretot pel que fa el recordatori de 3 dies de berenar. En aquest sentit es va decidir que les preguntes fossin obertes per tal de no fer tan llarga l'enquesta i també perquè la resposta es pogués adaptar més a la realitat.

A més a més, i fruit de la revisió per part dels experts, es va decidir incidir en alguns aspectes relacionats amb l'entorn familiar per tal de poder estudiar més relacions que es poguessin establir entre aquest entorn i el berenar.

L'enquesta final es pot consultar a l'Annex I d'aquest treball.

POBLACIÓ

L'enquesta s'ha realitzat a l'escola Maristes de Girona sobre una població total de 444 alumnes de cursos compresos entre 1^{er} i 6^è de Primària. Cada curs compta amb 3 línies. En realitat s'han obtingut 450 enquestes de les quals se n'han descartat 6 per no contenir la informació mínima necessària per ser processades (Taula 1). Hi ha força equitat entre sexes i també entre cursos (Taula 1). D'entre les 444 enquestes vàlides, un 52% (231) corresponien a nens i un 48% (213) corresponien a nenes.

	TOTALS	OK	DESCARTATS
TOTAL	450	444	6
%		98,7	1,3

CURS	TOTAL	NENS	NENES	% NENS	% NENES
1 PRIM	61	32	29	52%	48%
2 PRIM	72	33	39	46%	54%
3 PRIM	78	44	34	56%	44%
4 PRIM	75	33	42	44%	56%
5 PRIM	77	45	32	58%	42%
6 PRIM	81	44	37	54%	46%
	444	231	213	52%	48%

Taula 1. Població de l'enquesta.

La majoria de nens i nenes realitzen activitats extraescolars, i d'entre aquests hi ha un percentatge molt important que en realitza 4 o 5 dies, tal i com es pot comprovar a la Taula 2.

Dies extraescolars	nº alumnes	% sí/no	% sí/no*
0	35	8%	8%
1	23	92%	6%
2	105		26%
3	115		28%
4	88		22%
5	78		19%

Taula 2. Percentatge d'alumnes segons quants dies facin activitats extraescolars a la tarda. *en aquesta columna es representa el % d'alumnes que no fan activitats extraescolars (0), i el percentatge que en fan de 1 a 5 dies respecte el total d'alumnes que sí fan activitats extraescolars.

ENTORN FAMILIAR

La majoria dels alumnes enquestats viuen amb tota la família (pare, mare i si n'hi ha, germans). Només una petita part viuen amb els pares de forma alterna, o només amb la mare. Els nens i nenes que viuen només amb el pare, o només amb els avis, o amb educadors socials, representen una fracció molt minoritària (menys d'1% en cada cas) (Figura 1).

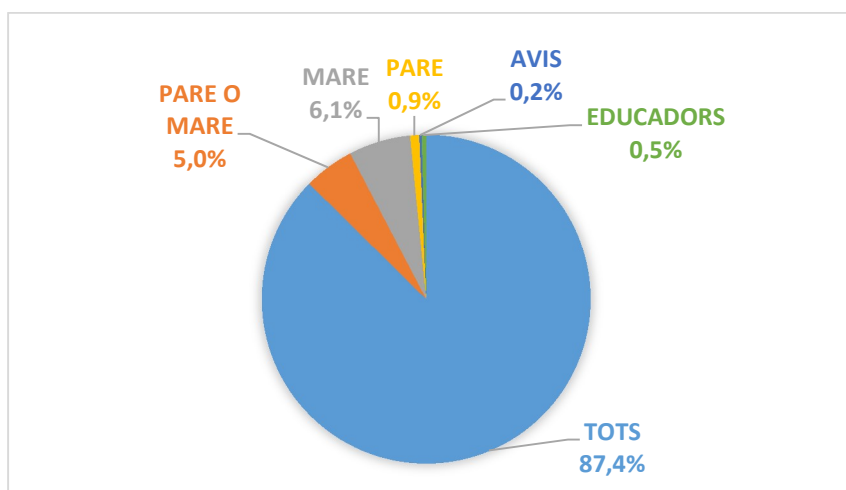


Figura 1. Percentatge d'alumnes segons quin sigui el seu entorn familiar directe.

Pel que fa els pares, la majoria treballen tot i que entre els pocs que no treballen predominen les mares (Figura 2).

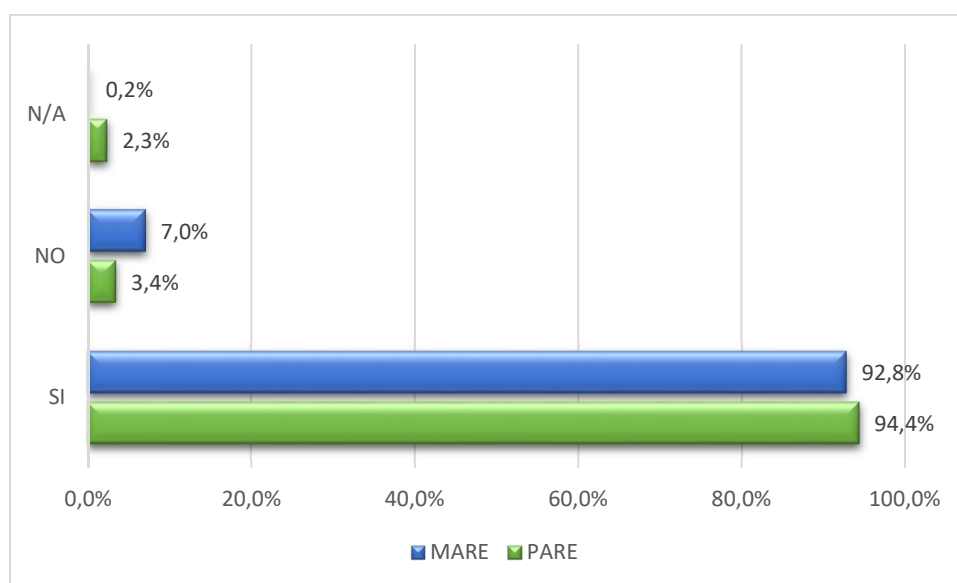


Figura 2. Percentatge de pares i mares segons si treballen o no fora de casa. N/A representen aquells casos en què la resposta no està clara o bé no existeix un dels progenitors, o fins i tots ambdós.

Pel que fa la recollida a l'escola, es pot observar que la mare sola o el pare i la mare són les persones que més habitualment recullen els fills a la tarda (Figura 3). A nivell de rellevància i càrrega, la mare és qui té un paper més important en la recollida dels nens i nenes a la tarda, seguit del pare i dels avis (Figura 4).

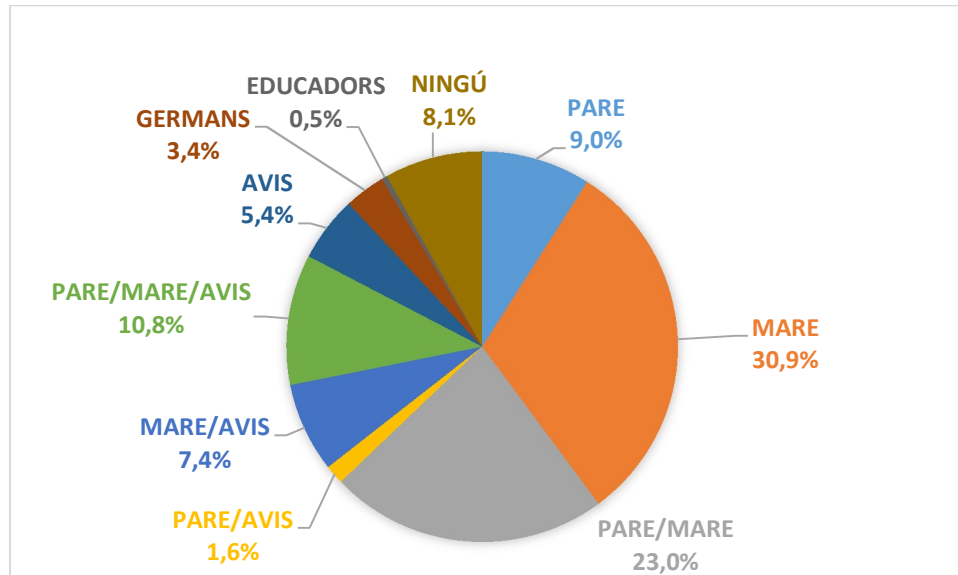


Figura 3. Percentatge d'alumnes segons qui sigui la persona que els recull quan acaba la jornada escolar a la tarda.

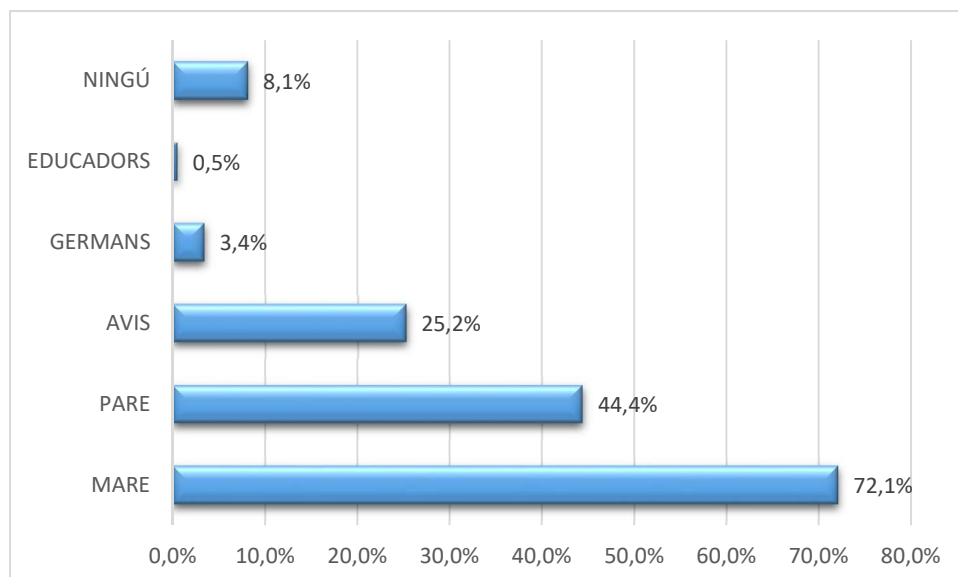


Figura 4. Pes que té cadascú de l'entorn dels infants en la recollida a l'escola, a la tarda.

HÀBIT DE BERENAR

L'enquesta preguntava pels hàbits de berenar durant els dies escolars de la següent manera:

- Berenes? Si és que no, es donaven diverses raons del per què.
- Berenes el cap de setmana?

S'observa que la majoria d'alumnes berenen cada dia, un 92,8% que sí enfront un 7,2% que no (Figura 5). D'entre el 7,2% que no berenen cada dia, les raons principals són perquè no tenen berenar, perquè no tenen temps, perquè no tenen gana, o bé perquè els fa mandra (per aquest ordre).

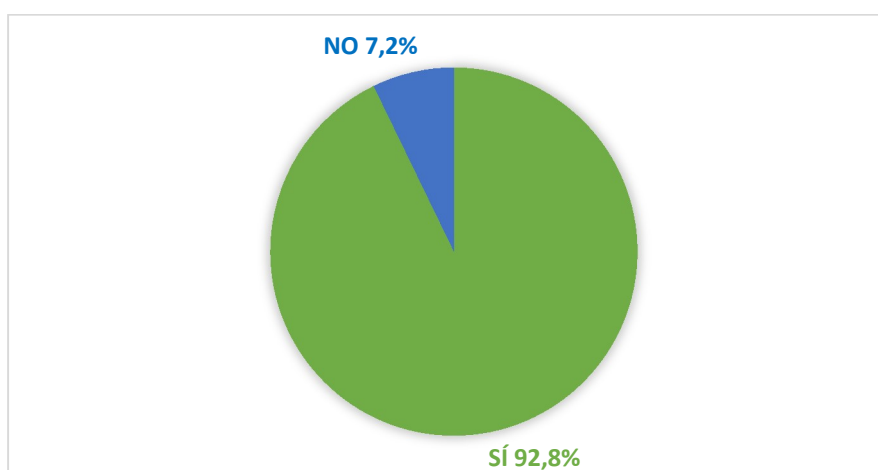


Figura 5. Percentatge d'alumnes segons l'hàbit de berenar (SÍ berenen / NO berenen).

Si s'analitza l'hàbit de berenar segons dos factors, sexe i curs, s'obtenen els següents resultats.

Hi ha una tendència, que no és estadísticament significativa, que les nenes berenin més habitualment que els nens (un 93,9% enfront un 91,8%) (Figura 6).

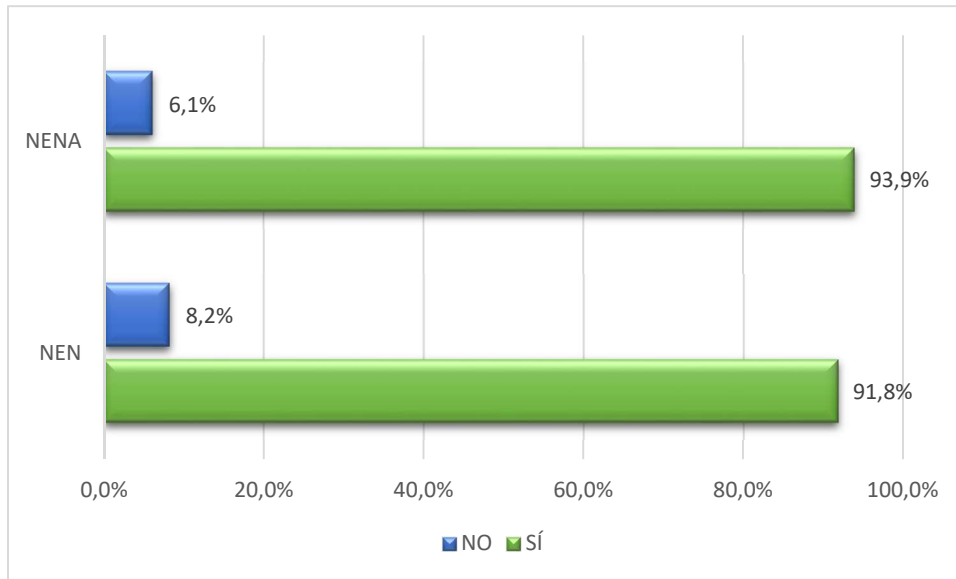


Figura 6. Percentatge de nens i nenes segons l'hàbit de berenar (SÍ/NO) durant els dies escolars.

Per cursos s'observa una tendència estadísticament significativa (Chi quadrat de Pearson, p valor 0,001) a berenar menys a mesura que augmenta l'edat (Figura 7).

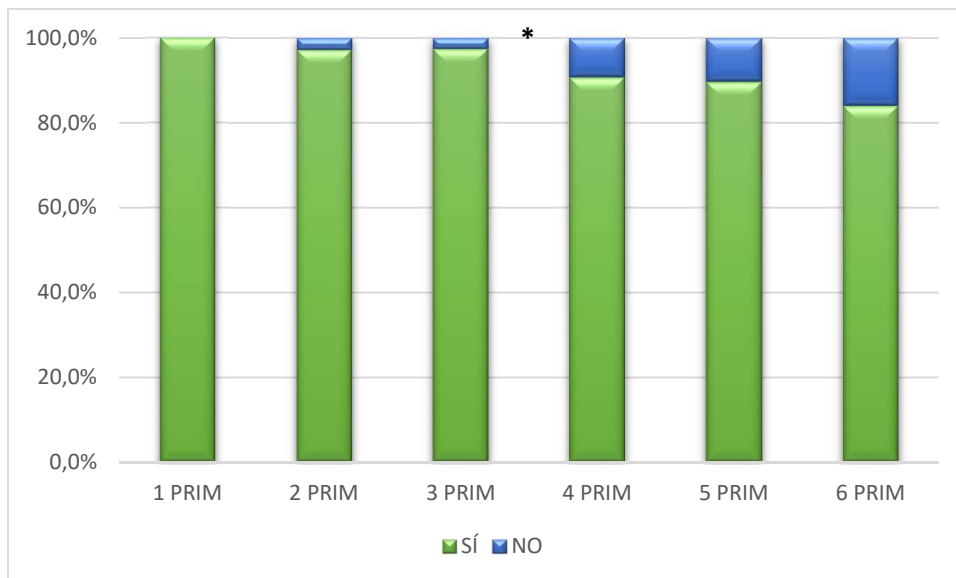


Figura 7. Percentatge d'alumnes segons l'hàbit de berenar (SÍ/NO) els dies d'escola al llarg dels diferents cursos escolars enquestats. L'estrella indica les diferències que són estadísticament significatives (Chi quadrat de Pearson, p valor<0,05).

Aquesta mateixa pregunta s'ha fet traslladant-la al cap de setmana per tal de valorar si l'hàbit és igual o diferent. També s'han analitzat els resultats segons les variables sexe i curs escolar.

S'observa que el gruix d'alumnes que no berenen és molt més alt el cap de setmana i la diferència és molt evident si es compara amb els dies d'escola. Per tant, l'hàbit de berenar es perd de forma molt rellevant els dies festius (Figura 8).

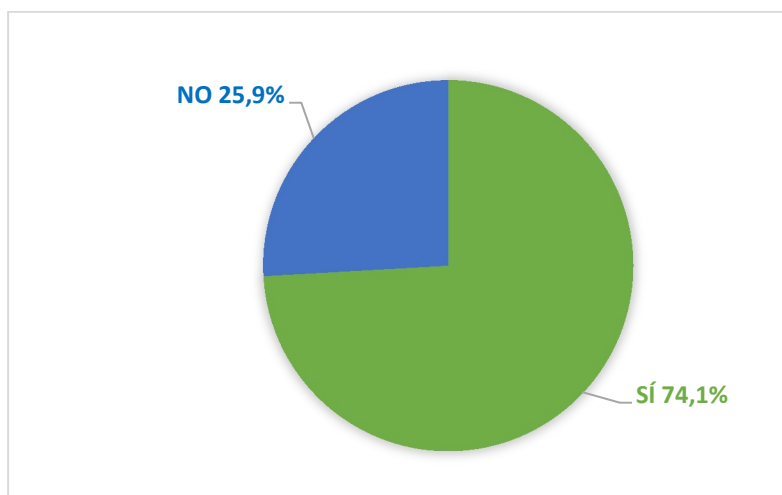


Figura 8. Percentatge d'alumnes segons l'hàbit de berenar (Sí berenen / NO berenen) durant el cap de setmana.

Igual que passa els dies escolars, hi ha una tendència, que no és estadísticament significativa, que les nenes berenin més habitualment que els nens (un 77,5% enfront un 71,0%) (Figura 9). Tot i així, el p valor és de 0,074 fet que indica que està molt proper a la significació i per tant a la dependència entre les dues variables.

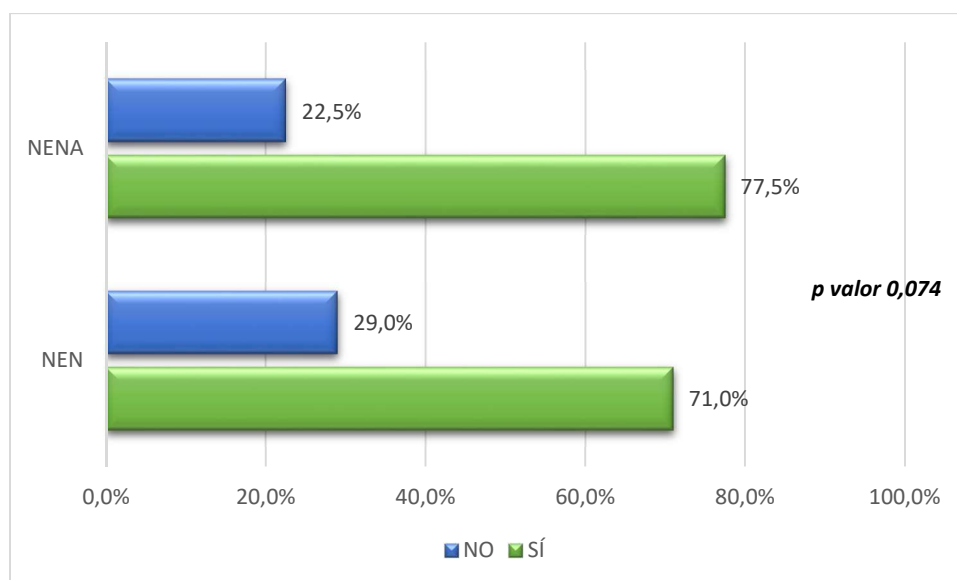


Figura 9. Percentatge de nens i nenes segons l'hàbit de berenar (Sí/NO) durant el cap de setmana.

Per cursos s'observa una tendència estadísticament significativa (Chi quadrat de Pearson, p valor 0,000) a berenar menys habitualment a mesura que augmenta l'edat (Figura 10).

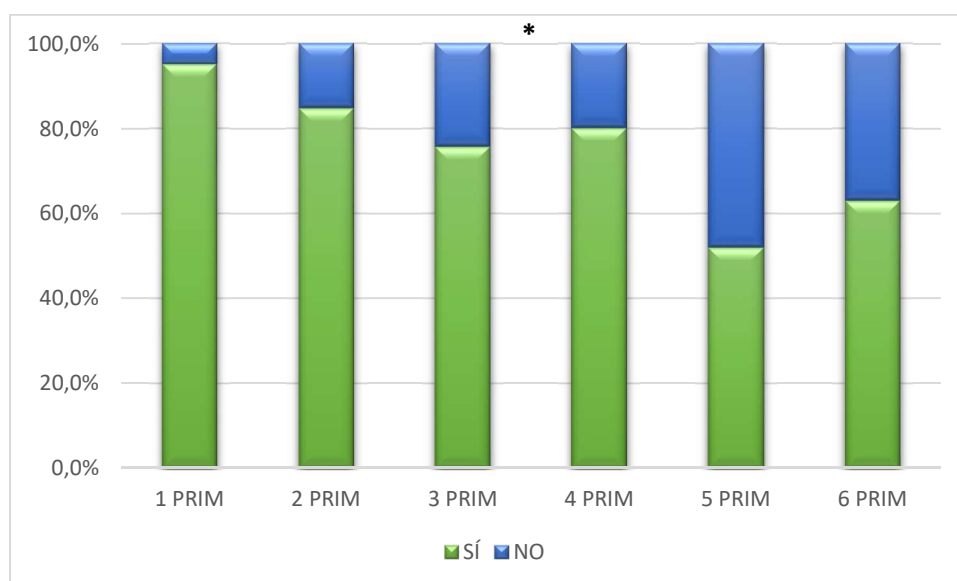


Figura 10. Percentatge d'alumnes segons l'hàbit de berenar (SÍ/NO) els caps de setmana al llarg dels diferents cursos escolars enquestats. L'estrella indica les diferències que són estadísticament significatives (Chi quadrat de Pearson, p valor<0,05).

PRODUCTES CONSUMITS EN EL BERENAR

A l'enquesta s'ha dut a terme un registre de 3 dies pel que fa a quins aliments s'inclouen al berenar. La resposta era oberta i per tant els alumnes han escrit allò que han volgut amb més o menys detall. A l'hora de tabular les dades s'han agrupat els productes segons la seva categoria i s'ha calculat el percentatge de consum de diferents combinacions de berenar registrades durant el recordatori (Figura 11).

Cal esmentar que en aquest apartat s'han tractat les 3 dades de registre de berenar de cada alumne com a dada individual, per tal de valorar els diferents tipus de productes que es consumeixen durant el berenar. Més endavant, quan s'estudia la freqüència de consum (Figures 19, 20 i 21), i per tal de valorar-la per cada individu i també per establir relacions entre l'individu i el seu entorn, s'han agrupat les 3 dades corresponents al registre.

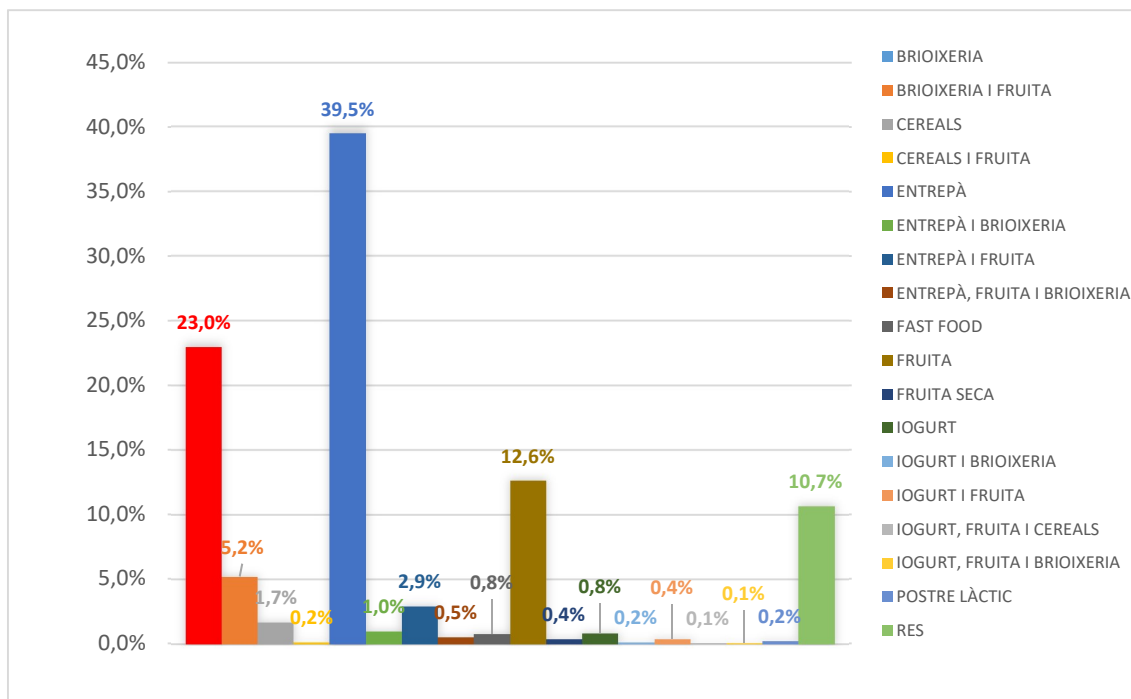


Figura 11. Percentatge de consum dels diferents productes inclosos en el berenar.

Primer de tot, comentar que el percentatge de berenars que són “res” (10,7%), és a dir que són alumnes que no berenen, s’aproxima molt al 7,2% del total d’alumnes que van respondre que no berenaven. Sí que és més elevat però cal tenir en compte que un alumne podia dir que berenava però no tots els dies i per tant en el recordatori haver-hi alguns dies que no hi havia apuntat res de berenar, fent augmentar el nº de “no berenars”.

A partir d’aquestes primeres dades que inclouen combinacions, s’ha calculat el percentatge de consum dels productes que s’han detectat com a més importants (registrats com a consumits sols o en combinació amb altres productes). Els resultats es presenten a la Figura 12 on s’observa que l’entrepà és el producte més habitualment consumit durant el berenar, seguit de brioixeria i la fruita. El iogurt representa un percentatge molt baix.

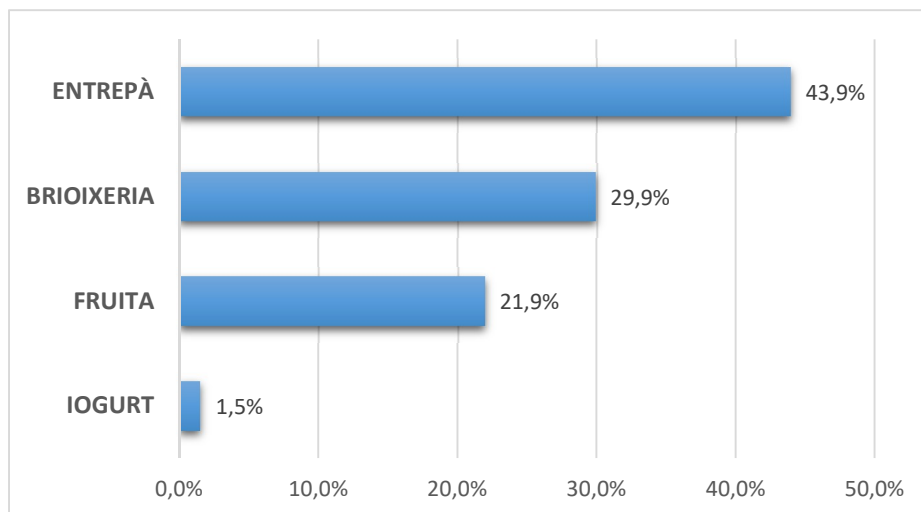


Figura 12. Percentatge de consum dels productes amb més pes en el berenar.

Veient la importància de l'entrepà, s'ha analitzat quin tipus d'entrepà es consumeix. Els resultats es presenten a la Figura 13. S'observa que hi ha força equivalència en el percentatge d'entrepans de fuet, xocolata i pernil, mentre que el de formatge representa un percentatge inferior. Cal tenir en compte que no sempre ha estat possible saber de quin tipus era l'entrepà que es consumia i de fet la fracció de "no especificat" representa un percentatge important (43,8%) i no extrapolable a cap opció concreta. No obstant, i malgrat aquesta limitació, s'ha considerat interessant fer aquest exercici de concreció amb el 56,2% de les dades.

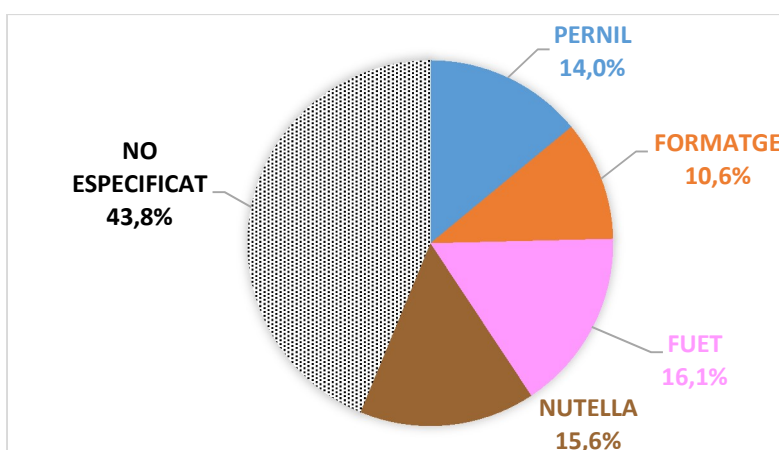


Figura 12. Percentatge de consum dels diferents tipus d'entrepans que s'han registrat.

Finalment, s'han fet agrupacions de productes del berenar per tal de definir tres categories:

- **Saludable:** qualsevol combinació de productes que no inclou brioixeria. Els cereals sols no s'han catalogat com a saludables ja que no es pot estar segur del tipus. Els entrepans sols, per compensar la diversitat, s'han classificat com a intermedis.
- **Intermedi:** qualsevol combinació que, malgrat contenir brioixeria també inclou fruita; cereals i entrepans (sols).
- **No saludable:** qualsevol combinació que inclou brioixeria i no conté fruita, "fast food", postres làctics, no berenar (res).

Els resultats es presenten a la Figura 13 on s'observa que la majoria de combinacions es poden considerar de qualitat nutricional millorable (35,7% no saludables i 46,9% intermèdies que en global representen el 82,6%). Només un 17,3% dels berenars es poden considerar saludables a nivell nutricional, xifra que es considera molt baixa i que implica que una gran majoria dels alumnes enquestats berenen opcions que a nivell nutricional no són del tot adequades.

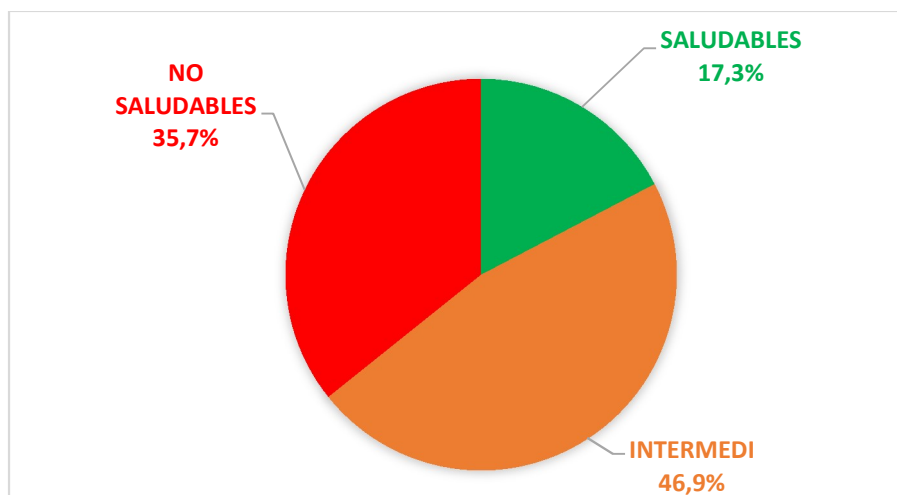


Figura 13. Percentatge de combinacions saludables, no saludables i intermèdies de berenar, registrades.

Posteriorment, s'ha estudiat si hi ha relació de dependència de les variables qualitat del berenar i tipus de productes consumits, amb les variables sexe i curs escolar.

SEXE I TIPUS DE BERENAR

Tal i com s'observa a la Figura 14, hi ha diferències estadísticament significatives en el consum d'entrepà (Chi quadrat de Pearson, p valor 0,019) (més habitual en el cas de les nenes) i de fruita (Chi quadrat de Pearson, p valor 0,026) (més habitual en el cas dels nens). A nivell de combinacions, hi ha diferències que són estadísticament significatives pel que fa les opcions intermèdies (Chi quadrat de Pearson, p valor 0,043) (més habituals en nenes) i una tendència important en el cas de les saludables (Chi quadrat de Pearson, p valor 0,067) (més habituals en nens); per tant, semblaria que els nens tenen tendència a consumir opcions de berenar més saludables.

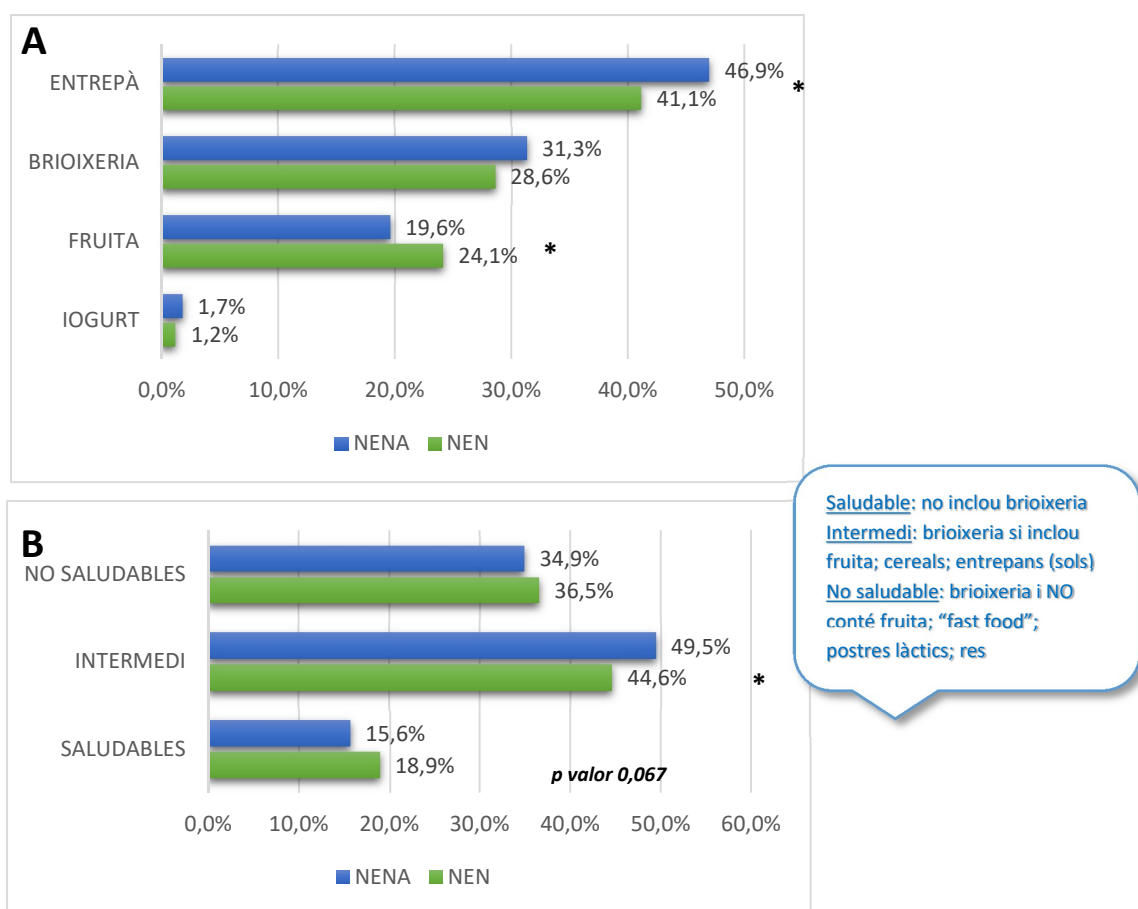


Figura 14. (A) Percentatge de consum dels principals productes que formen part del berenar i (B) percentatge de consum de les combinacions saludables, no saludables i intermèdies, segons el sexe dels enquestats. L'estrella indica les diferències que són estadísticament significatives (Chi quadrat de Pearson, p valor <0,05).

CURS I TIPUS DE BERENAR

Tal i com s'observa a la Figura 15, hi ha diferències estadísticament significatives en el consum d'entrepà (Chi quadrat de Pearson, p valor 0,001) i de fruita (Chi quadrat de Pearson, p valor 0,000), en els diferents cursos escolars. En el cas dels entrepans, les

diferències obeeixen més a diferències puntuals entre algun dels cursos però no hi ha una dinàmica clara que relacioni més o menys edat amb el consum d'aquest tipus de berenar. Pel que fa la fruita, sí que la relació és molt clara i s'observa que a mesura que els nens i nenes es fan grans el consum disminueix de forma significativa.

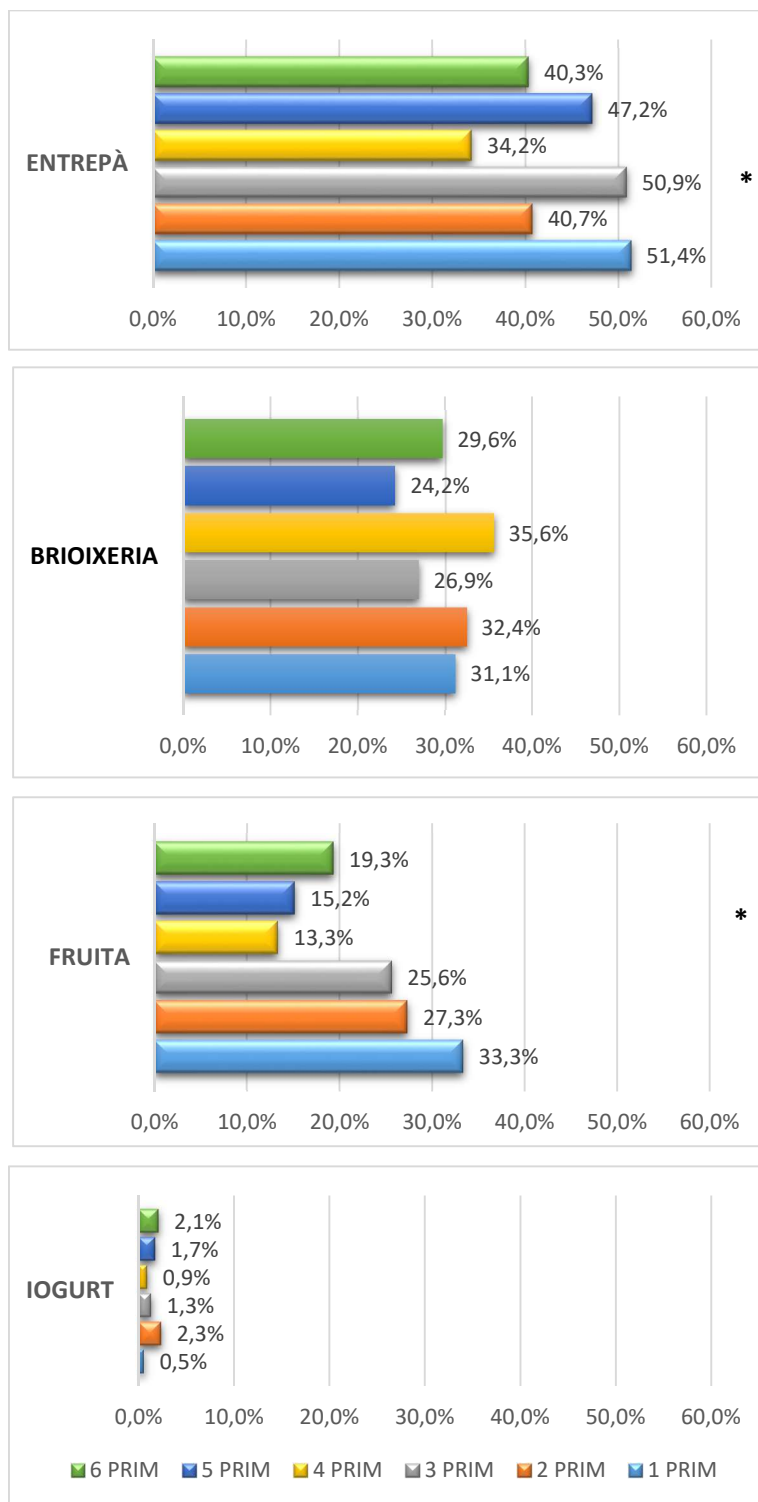


Figura 15. Percentatge de consum dels principals productes que formen part del berenar, segons el sexe dels enquestats. Les estrelles indiquen les diferències que són estadísticament significatives (Chi quadrat de Pearson, p valor < 0,05).

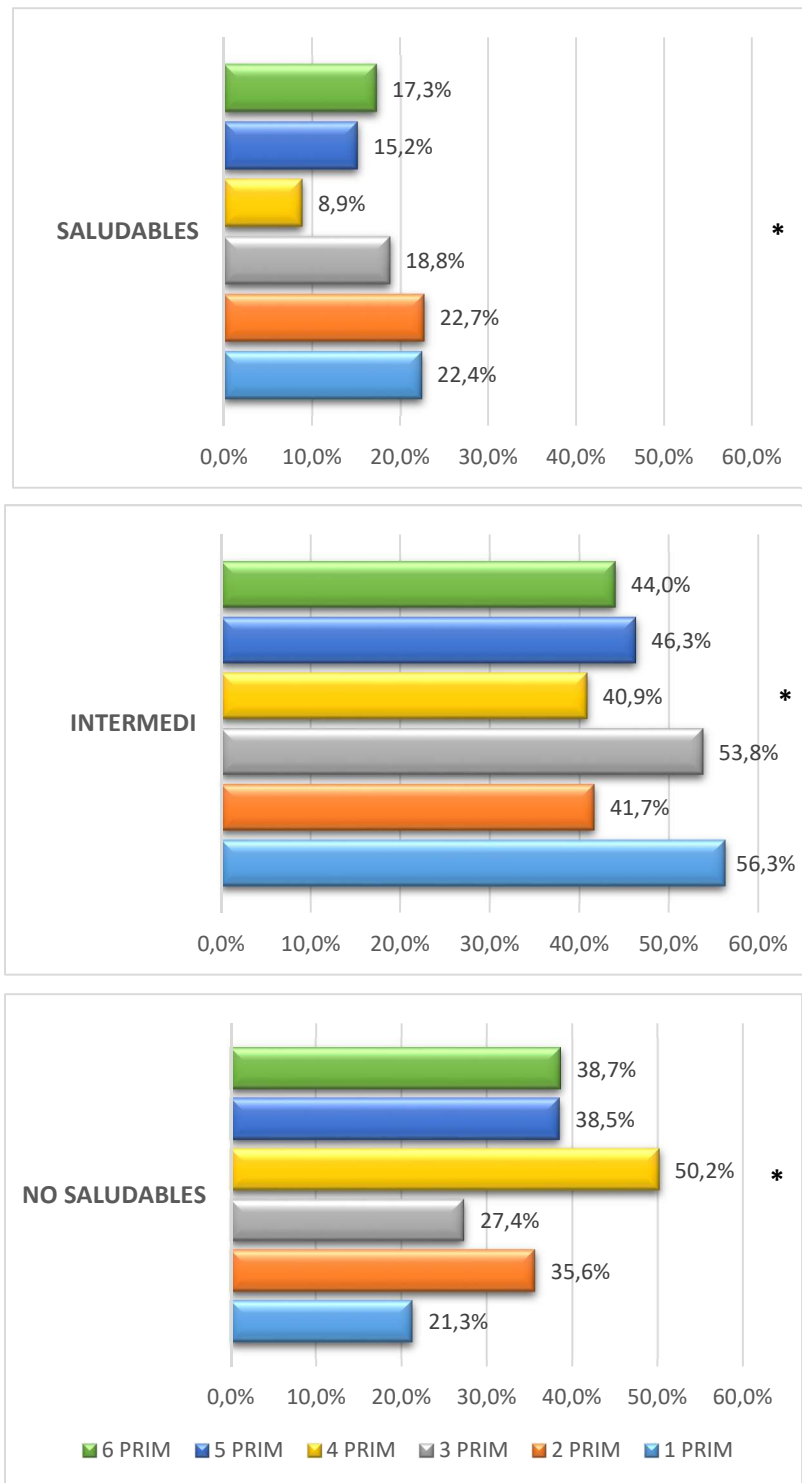


Figura 16. Percentatge de consum de les combinacions saludables, no saludables i intermèdies, segons el curs dels enquestats. Les estrelles indiquen les diferències que són estadísticament significatives (Chi quadrat de Pearson, p valor<0,05).

Tal i com s'observa a la Figura 16, hi ha diferències que són estadísticament significatives pel que fa el consum de les diferents opcions al llarg dels diferents cursos escolars (Chi quadrat de Pearson, p valor 0,001, 0,004 i 0,000 respectivament). Així, es

demostra que les opcions saludables disminueixen a mesura que augmenta l'edat i, com és obvi, en nens i nenes més grans són més habituals les opcions no saludables.

BEGUDES QUE ACOMPANYEN EL BERENAR

L'enquesta preguntava si el berenar s'acompanyava d'algun tipus de beguda i també es demanava que s'especificués quina o quines.

Els resultats obtinguts es mostren a la Figura 17. S'observa que la beguda més consumida durant el berenar és l'aigua seguida per altres opcions menys saludables com són el suc o el batut de xocolata (Cacaolat®). La llet, un altre tipus de beguda que es pot considerar saludable, només és consumida per un 10,1% dels enquestats. Pel que fa el suc natural, una beguda saludable, només és consumida pel 2,3% dels enquestats. Cal destacar també, que del total de nens i nenes que beuen aigua, només un 43,5% la consumeix de forma exclusiva, i la resta la combina amb altres tipus de begudes. Pel que fa la llet, només un 5% la consumeix de forma exclusiva. També és rellevant el fet que un 8,6% dels enquestats no beuen res.

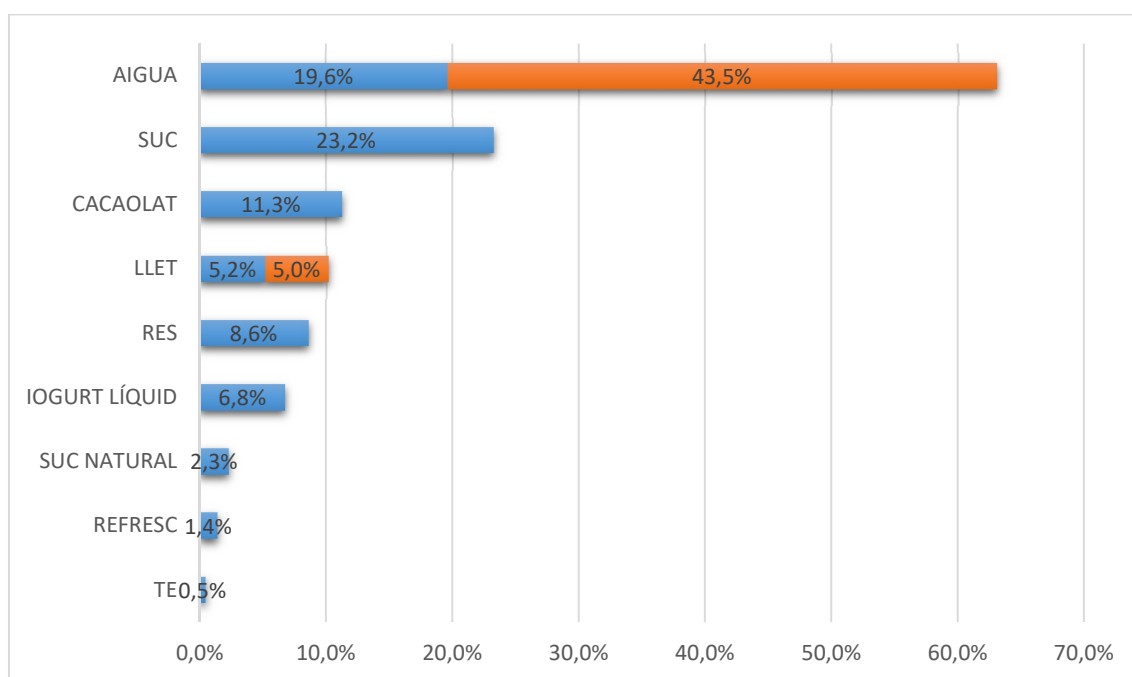


Figura 17. Percentatge de consum de diferents tipus de begudes, com a acompanyament del berenar. En taronja es representa el percentatge del total on el consum és exclusiu (de només aigua o llet).

Si aquest consum es desglossa segons el sexe o bé segons el curs escolar, s'obtenen els gràfics que es presenten a les següents figures (Figura 18 i Figura 19).

A nivell de diferències entre sexes, només hi ha diferències en el consum de iogurt líquid (Chi quadrat de Pearson, p valor 0,026) i de suc natural (Chi quadrat de Pearson, p valor 0,040), i lleugerament l'aigua (Chi quadrat de Pearson, p valor 0,079). En tots els casos, les nenes són les que consumeixen més aquestes tres opcions, de forma estadísticament significativa (Figura 18).

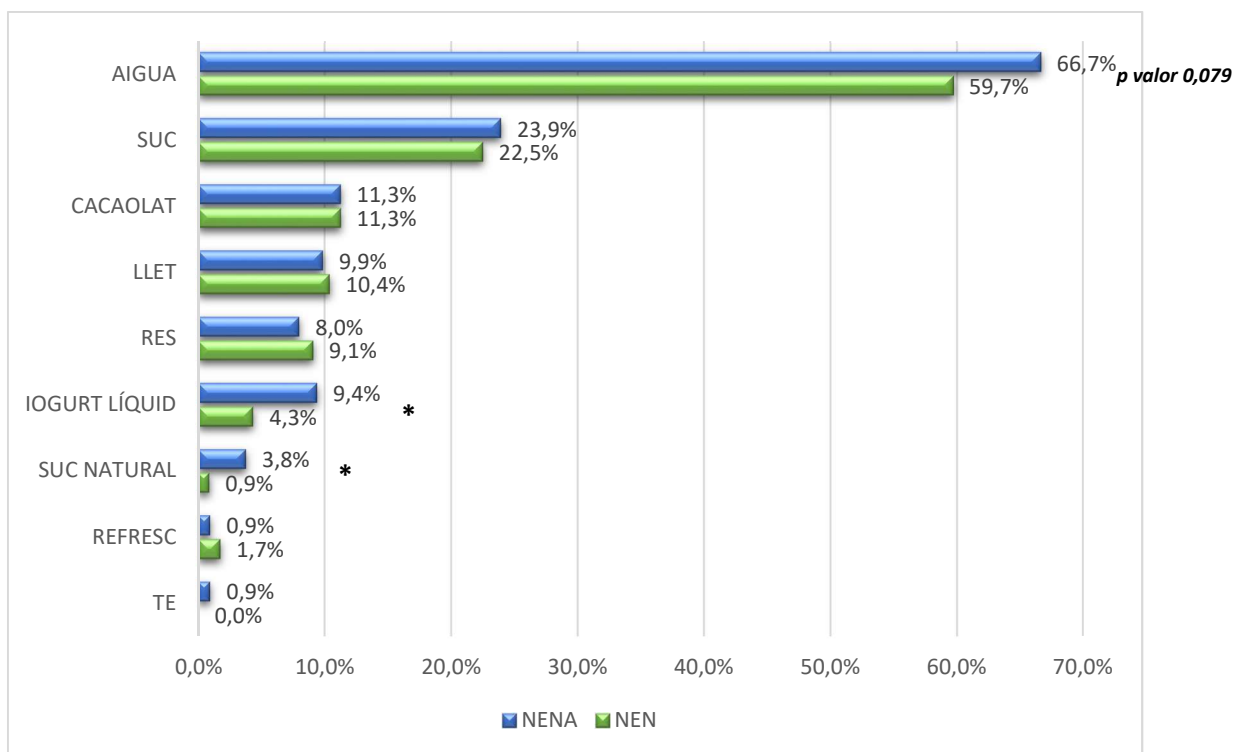


Figura 18. Representació del percentatge de consum de diferents tipus de begudes, segons el sexe dels enquestats. Les estrelles indiquen les diferències que són estadísticament significatives (Chi quadrat de Pearson, p valor<0,05).

Pel que fa la relació del consum de determinats tipus de beguda segons el curs, es presenten només les dades en les quals sí que hi ha diferències estadísticament significatives o bé les que s'hi aproximen molt, segons el p valor (Figura 19). S'observa com hi ha una relació molt evident entre el consum d'aigua i l'edat (Chi quadrat de Pearson, p valor 0,000), essent els nens i nenes més joves els que en beuen més. També hi ha una relació estadísticament significativa entre l'edat i el consum de suc (Chi quadrat de Pearson, p valor 0,038), essent en aquest cas els alumnes més grans els que en consumeixen més. També s'observa una tendència força evident (Chi quadrat de Pearson, p valor 0,058), que posa de manifest que a mesura que augmenta l'edat també augmenta el consum de refrescs. Per últim, no consumir res és especialment habitual en alumnes del cicle mitjà i no tant en cicles inicials i superiors.

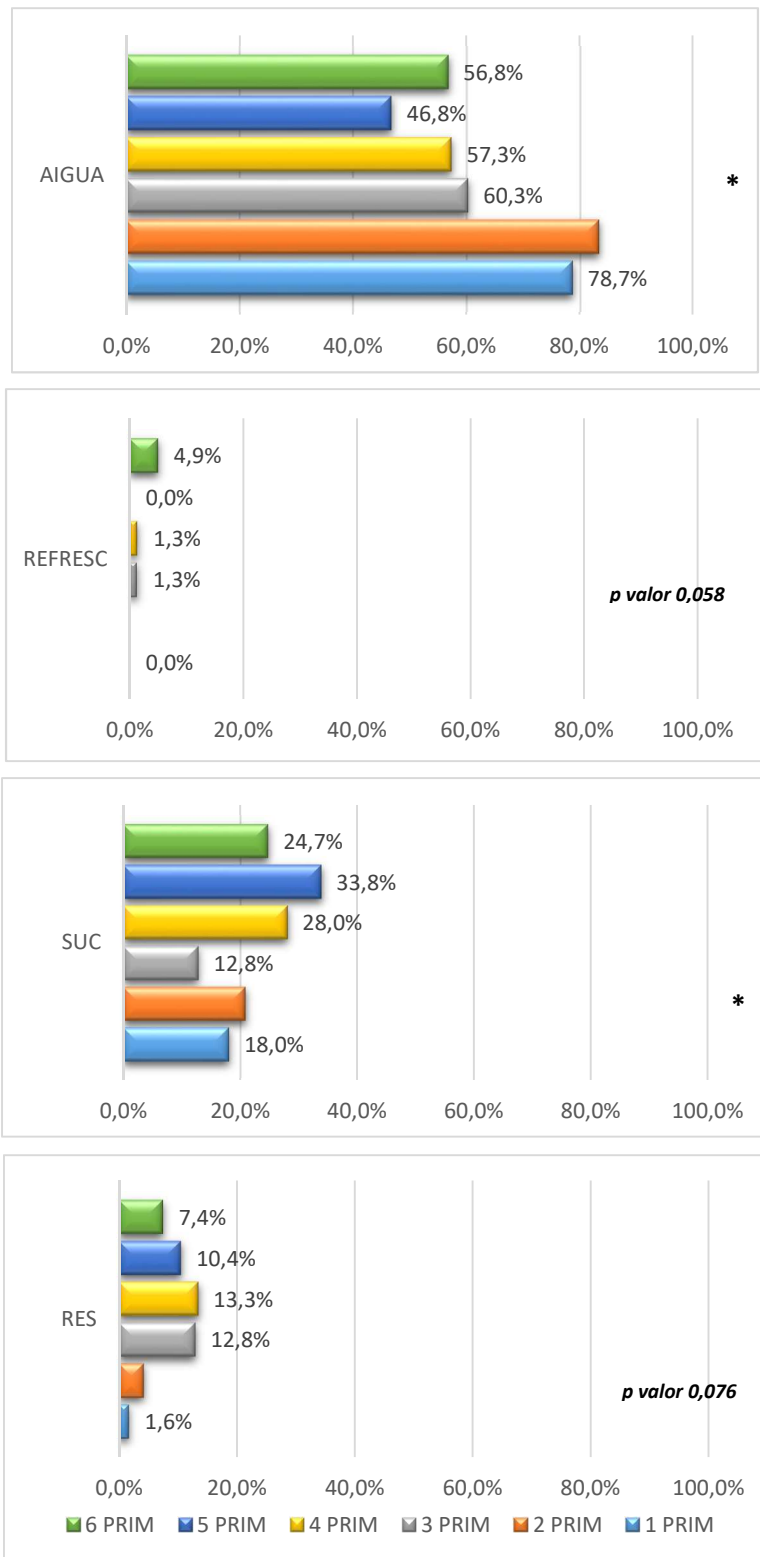


Figura 18. Percentatge de consum de diferents tipus de begudes, segons el curs escolar dels enquestats. Les estrelles indiquen les diferències que són estadísticament significatives (Chi quadrat de Pearson, p valor < 0,05).

FREQÜÈNCIES DE CONSUM

S'ha estudiat quina és la freqüència de consum dels productes més habitualment escollits durant el berenar, tenint en compte cada un dels individus i del registre de 3 dies que han omplert. Aquests productes s'han escollit en base als resultats presentats anteriorment a la Figura 12 en la qual s'ha determinat que els més rellevants són la brioixeria, els entrepans i la fruita.

Per dur a terme aquestes anàlisis, i també el que es presenta en el següent apartat de relacions entre diferents variables, s'han agrupat les dades de forma una mica diferent. Tal i com s'ha comentat anteriorment, fins ara s'havien tractat totes les dades corresponents als diferents tipus de berenars (recordatori de 3 dies) com a dades individuals per tal de maximitzar el nombre de dades i tenir-les totes en compte, i així tenir una visió general de quins són els aliments més consumits durant el berenar. Això vol dir que quan per exemple s'han analitzat els diferents tipus de berenars consumits s'ha partit de 1332 dades que corresponen als 3 dies de recordatori per cada alumne.

En aquest apartat i també en el següent, s'han tractat les dades a nivell d'individus perquè el que interessa és determinar freqüències de consum dels individus, i estudiar les relacions que s'estableixen en funció de l'entorn i pel que fa aspectes relacionats amb el berenar.

En la determinació de la freqüència de consum, s'ha categoritzat en 0, 1, 2 i 3 segons l'individu no consumeixi (0), o bé consumeixi el producte 1, 2 o 3 dies.

Els resultats de freqüència de consum es presenten a la Figura 19. S'observa que el 60% dels alumnes enquestats consumeixen brioixeria algun dels 3 dies en què s'ha fet el registre. D'aquests, la majoria, un 61,7%, en consumeixen només un dia, mentre que només un 11,3% en consumeix cada dia. Pel que fa l'entrepà, gairebé un 73% dels nens i nenes en consumeixen algun dia, essent el més habitual que en consumeixin només un dia. Finalment, i pel que fa la fruita, és molt rellevant la dada que mostra que la majoria de nens i nenes no en prenen durant cap dels 3 dies de registre (60,4%), i els que en prenen ho fan majoritàriament només un dia.



Figura 19. Freqüència de consum de cada un dels productes més habitualment consumits durant el berenar (brioixeria, fruita i entrepà). Les barres grogues i percentatges representen els individus que consumeixen aquest producte 1/2/tots els dies de registre, respecte el total d'individus que consumeixen aquest producte. Les barres vermelles representen el percentatge d'individus que no consumeixen aquest producte cap dels 3 dies de registre.

S'ha considerat interessant estudiar la freqüència de consum segons les variables de sexe i curs escolar. Els resultats són els que es presenten a continuació a les Figures 20 i 21, respectivament.

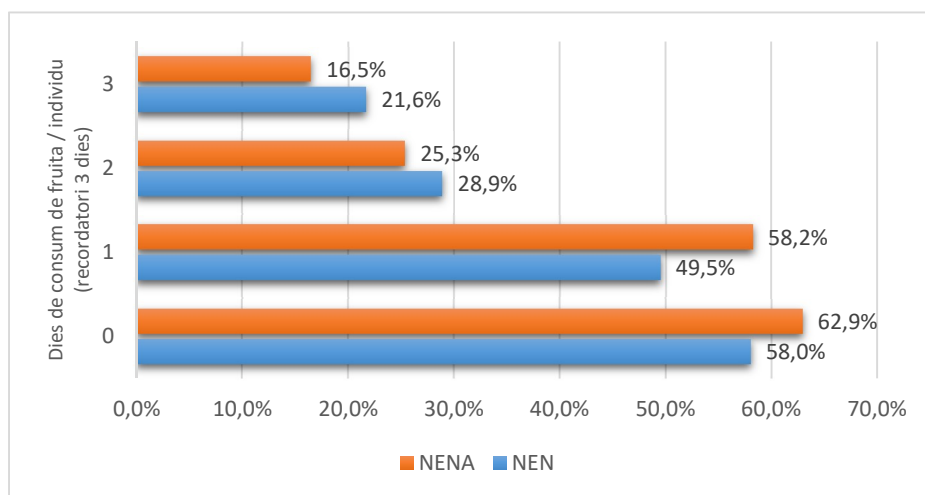
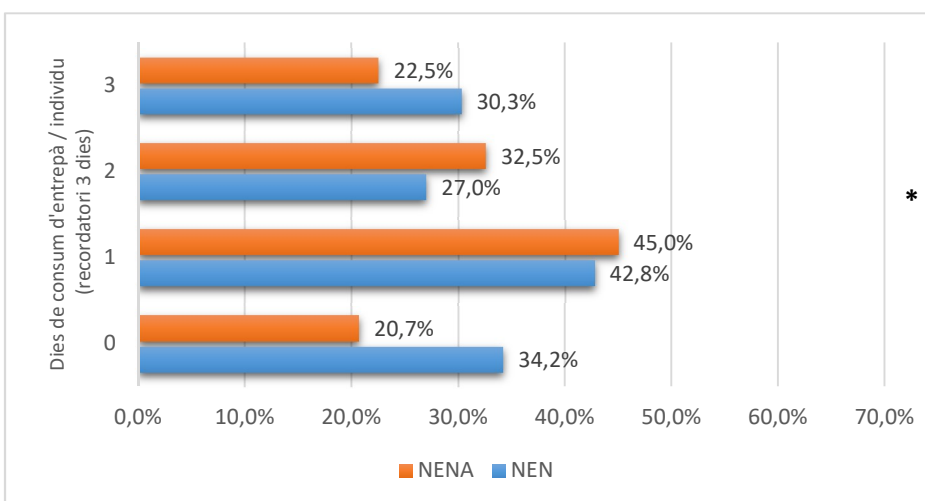
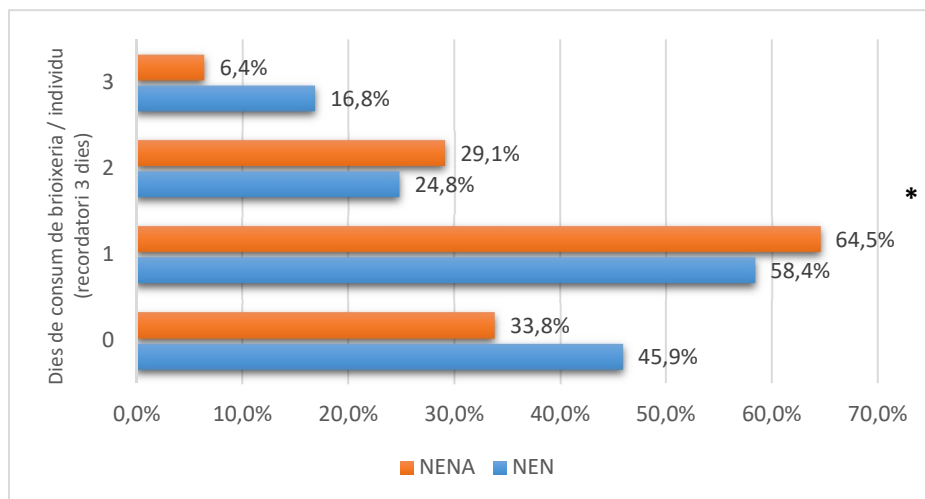


Figura 20. Freqüència de consum de cada un dels productes més habitualment consumits durant el berenar (brioixeria, fruita i entrepà) segons el sexe. Les barres i percentatges representen els individus que consumeixen aquest producte 1/2/tots 3 dies de registre, respecte el total d'individus que consumeixen aquest producte, bé nens o nenes. Les barres corresponents a 0 dies representen el percentatge d'individus que no consumeixen aquest producte en cap dels 3 dies de registre. Les estrelles indiquen les diferències que són estadísticament significatives (Chi quadrat de Pearson, p valor<0,05).

A la Figura 20 es pot comprovar que hi ha diferències estadísticament significatives entre ambdós sexes pel que fa la freqüència de consum de brioixeria (Chi quadrat de Pearson, p valor 0,003) i d'entrepans (Chi quadrat de Pearson, p valor 0,005).

En el cas de la brioixeria hi ha un percentatge més importants de nenes que en consumeixen (els nens que no en consumeixen cap dia representen el 45,9% mentre que les nenes representen el 33,8%). Les nenes també tenen un percentatge més elevat en el consum de brioixeria de 1 i 2 dies, però el percentatge de consum en el cas de 3 dies és superior en nens. No obstant, a nivell global, la freqüència de consum de brioixeria es pot considerar més important en nenes.

Pel que fa els entrepans, la freqüència de consum és més elevada en nens que en nenes.

A la Figura 21 es pot comprovar que hi ha diferències estadísticament significatives entre els diferents cursos pel que fa la freqüència de consum de fruita (Chi quadrat de Pearson, p valor 0,000). Per tal de simplificar els resultats, s'han representat només les freqüències de consum corresponents a 0 i 3 dies, per cada curs escolar. I el que s'observa és que en el cas de la fruita hi ha un efecte molt important degut al curs escolar i concretament en la disminució del consum a mesura que els nens i nenes es fan més grans.

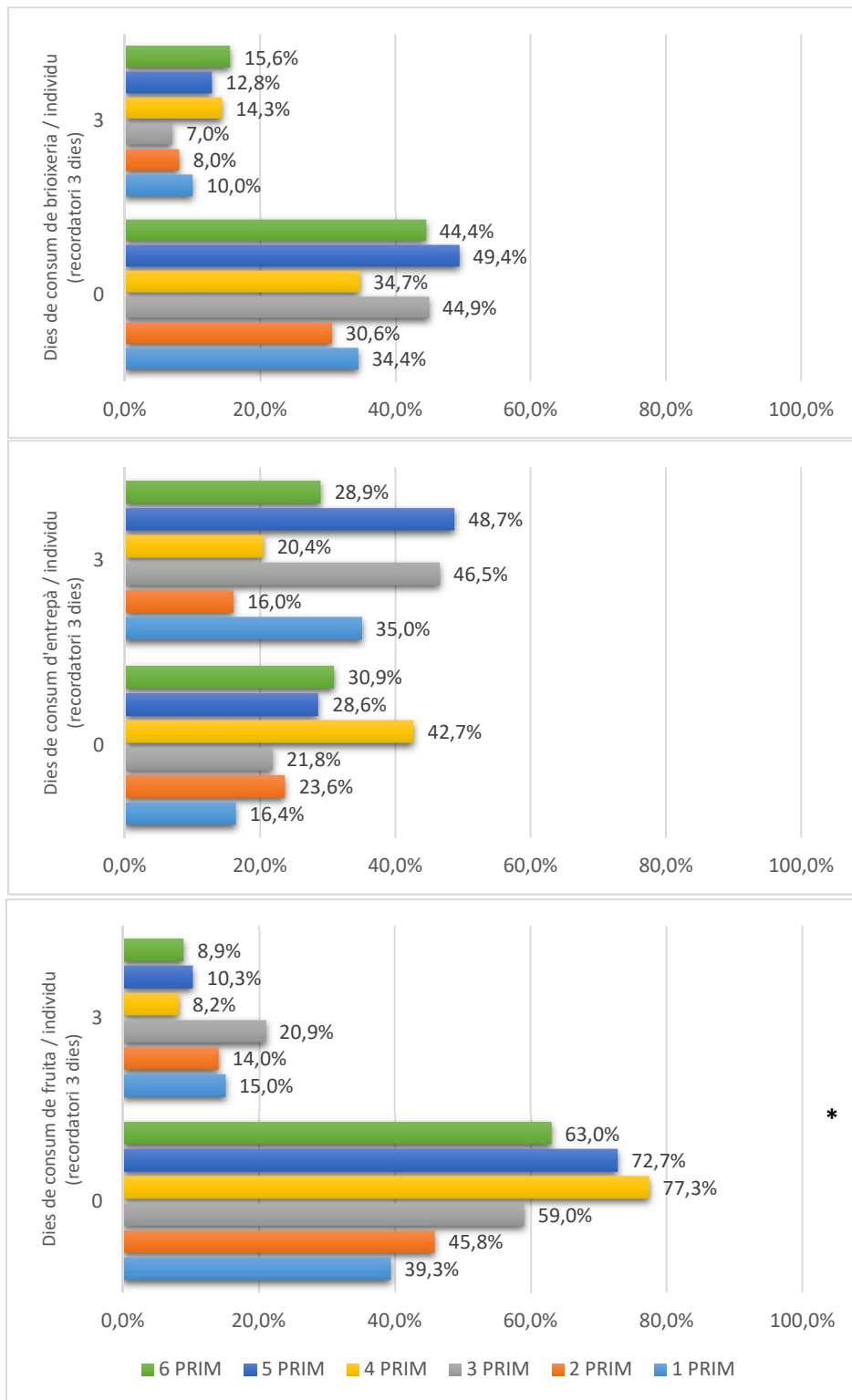


Figura 21. Freqüència de consum de cada un dels productes més habitualment consumits durant el berenar (brioixeria, fruita i entrepà) segons el curs escolar. Les barres corresponents a 3 dies representen els individus que consumeixen aquest producte tots els dies del recordatori respecte el total d'individus de cada curs que consumeixen aquest producte. Les barres corresponents a 0 dies representen el percentatge d'individus que no consumeixen aquest producte en cap dels 3 dies de registre. L'estrella indica les diferències que són estadísticament significatives (Chi quadrat de Pearson, p valor<0,05).

RELACIONS QUE S'ESTABLEIXEN ENTRE L'ENTORN FAMILIAR I ASPECTES DEL BERENAR.

Un cop analitzat el berenar segons si l'enquestat és nen o nena o bé segons l'edat, s'ha estudiat la relació que pot existir entre l'hàbit de berenar i l'entorn dels alumnes enquestats. S'ha considerat que això que pot aportar informació per després poder plantejar una intervenció educativa que sigui adequada a les possibles problemàtiques que s'observin.

Així, les relacions que s'han estudiat han estat les següents:

- Entorn familiar i hàbit de berenar
- Entorn familiar i qualitat del berenar
- Ocupació de la mare i hàbit de berenar
- Ocupació de la mare i qualitat del berenar
- Persona que prepara el berenar i qualitat del berenar

En aquesta anàlisi, el canvi de tractament de les dades, comentat a l'apartat anterior, afecta principalment a la categorització del tipus de berenar (saludable, no saludable, intermedi). El que s'ha fet és considerar cada berenar descrit per l'alumne com a saludable o no saludable (seguint els mateixos criteris descrits anteriorment). Posteriorment, per a cada alumne s'ha fet el sumatori dels tres dies en què ha reportat el berenar. El resultat d'aquesta suma pot ser 0, 1, 2 o 3. S'ha considerat que un resultat de 0 o 1 equival a una opció de berenar habitualment no saludable, 2 equival a una opció de berenar intermèdia, i finalment 3 equival a una opció de berenar saludable.

ENTORN FAMILIAR

A la Figura 22 es mostra la relació entre l'hàbit de berenar i amb qui viu l'alumne. I s'observa que aquesta relació és estadísticament significativa (Chi quadrat de Pearson, p valor 0,014) per tant són variables que es consideren amb una dependència. S'observa que els nens i nenes que viuen amb tota la família (entesa com a pare, mare i si hi ha germans) o bé que viuen amb el pare o mare (de forma compartida), són els que més habitualment berenen, si es compara amb els que només viuen amb un dels progenitors, en aquest cas i més habitualment la mare. Per tant, un entorn que es podria considerar més favorable afavoriria l'hàbit de berenar.

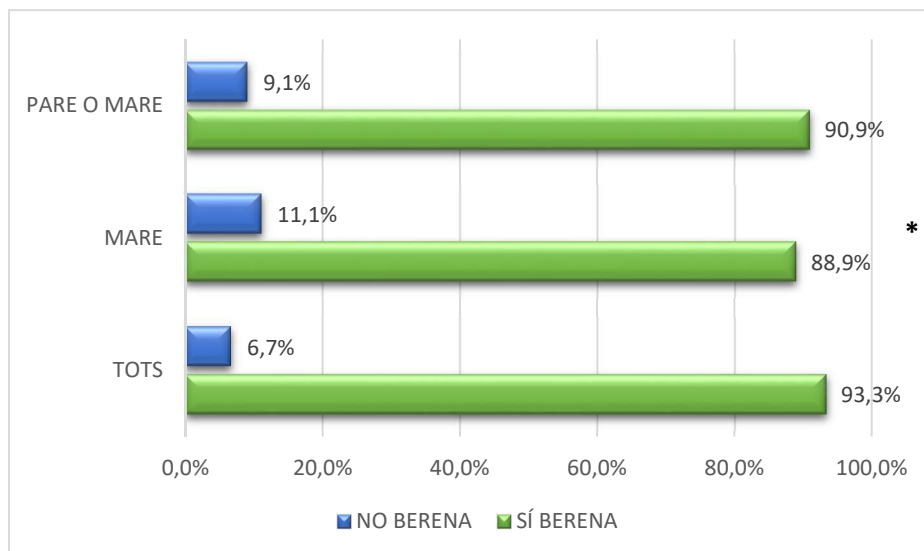


Figura 22. Percentatge d'alumnes segons l'hàbit de berenar (Sí/NO) i segons amb qui viuen. S'han tingut en compte les opcions més habituals per determinar amb qui viuen (mare, pare o mare, tots). L'estrella indica les diferències que són estadísticament significatives (Chi quadrat de Pearson, p valor<0,05).

Pel que fa la qualitat del berenar, no hi ha una relació que es pugui considerar estadísticament significativa entre aquesta variable i les persones que viuen amb els nens i nenes. El tret més rellevant és que les opcions classificades com a intermèdies només es donen en el cas de nens i nenes que viuen amb tota la família (fet que no deixa de ser difícil d'explicar).

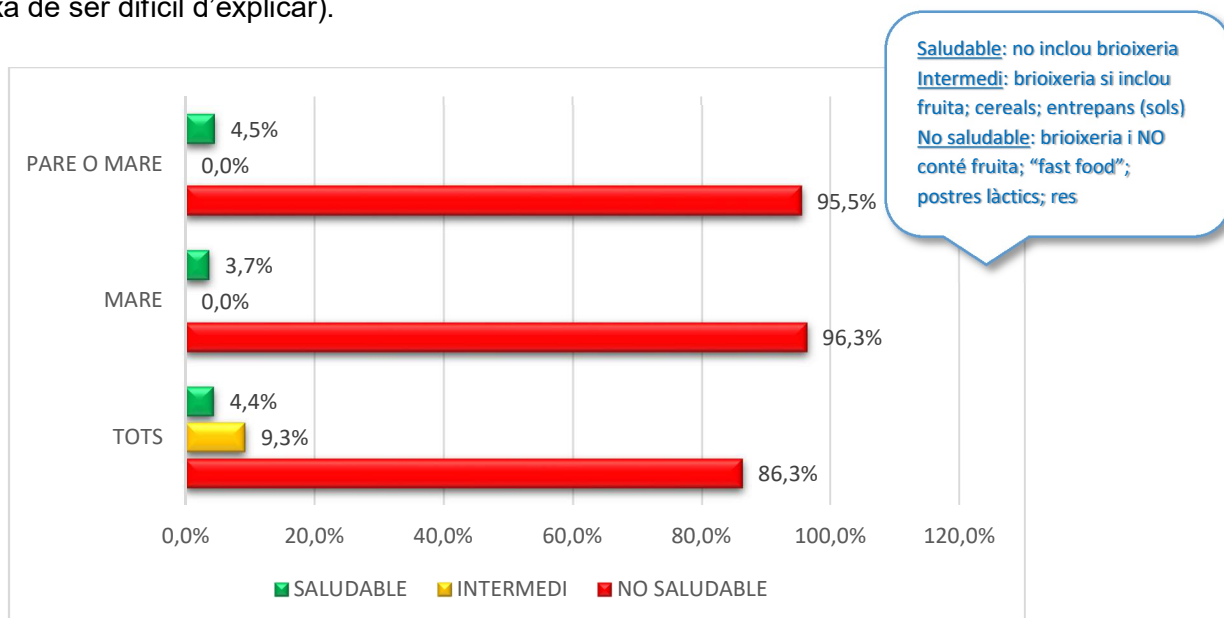


Figura 23. Percentatge d'alumnes segons quina qualitat global de berenar prenen i segons amb qui viuen. S'han tingut en compte les opcions més habituals per determinar amb qui viuen (mare, pare o mare, tots).

OCUPACIÓ DE LA MARE

S'ha corroborat que la mare és la persona que té un paper més important tant en la recollida com en la preparació del berenar. Per això s'ha cregut interessant avaluar si hi ha una relació entre l'ocupació de la mare i l'hàbit i qualitat del berenar.

Pel que fa l'hàbit de berenar si que hi ha una dependència entre les dues variables (Chi quadrat de Pearson, p valor 0,018) i de fet s'observa que en mares que treballen és més habitual que els fills berenin (Figura 24).

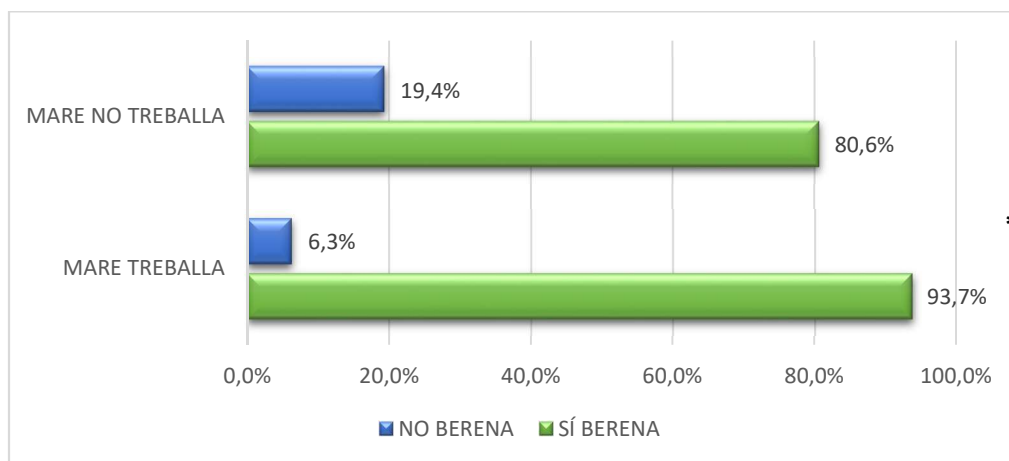


Figura 24. Percentatge d'alumnes segons l'hàbit de berenar (Sí/NO) i segons si la mare treballa o no. L'estrella indica les diferències que són estadísticament significatives (Chi quadrat de Pearson, p valor<0,05).

No obstant, no s'observa una relació de dependència entre l'ocupació de la mare i la qualitat del berenar que els nens i nenes mengen (Figura 25). Per tant es pot considerar que la qualitat del berenar és la mateixa independentment que la mare treballi o no.

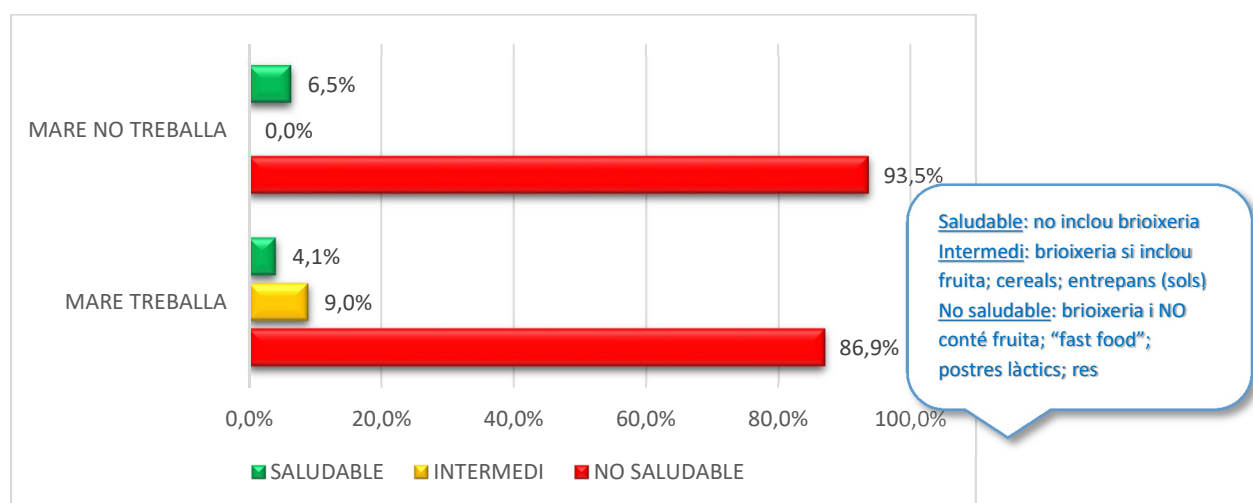


Figura 25. Percentatge d'alumnes segons quina qualitat global de berenar prenen i segons si la mare treballa o no.

PERSONA QUE PREPARA EL BERENAR

Per últim, s'ha estudiat si hi ha una relació entre la persona que prepara el berenar i la qualitat d'aquest berenar (Figura 26). I el que s'observa és que sí que hi ha una dependència que s'apropa molt a ser estadísticament significativa entre aquestes dues variables (Chi quadrat de Pearson, p valor 0,097). D'aquesta manera, i sorprenentment, els berenars més saludables els preparen els mateixos nens i nenes, mentre que els avis serien el que prepararien berenars menys saludables. Per tant, una intervenció educativa que tingués com a objectiu millorar la qualitat del berenar hauria d'anar molt dirigida a pares, mare i també avis. D'altra banda és bona notícia el fet que els nens i nenes en molts casos coneguin allò que és saludable i allò que no ho és.

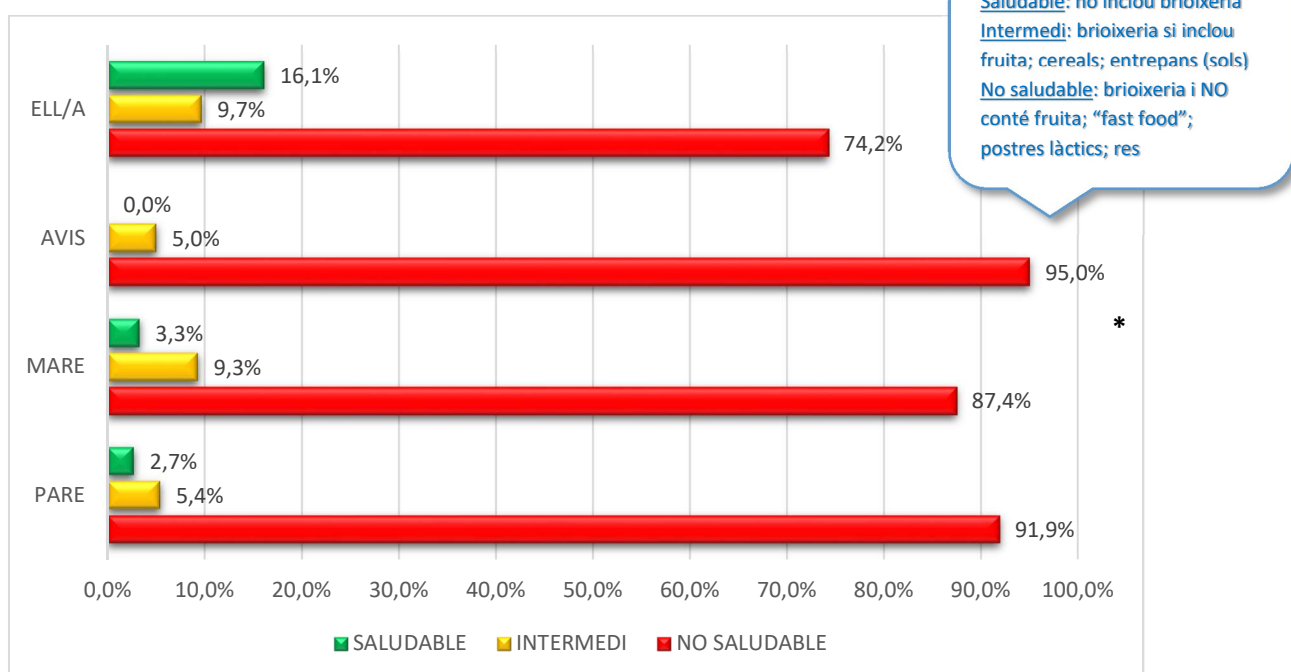


Figura 26. Percentatge d'alumnes segons quina qualitat de berenar prenen i segons qui el prepara. S'han tingut en compte les persones que més habitualment preparen el berenar (pare, mare, avis, l'alumne). L'estrella indica les diferències que són estadísticament significatives (Chi quadrat de Pearson, p valor < 0,05).

DISCUSSIÓ

S'ha dut a terme un estudi observacional per tal d'estudiar quins són els hàbits relacionats amb el berenar d'una població de nens i nenes d'edats compreses entre els 6 i 12 anys (cursos escolars corresponents a 1^{er} fins a 6^e de Primària). S'ha escollit aquesta franja d'edat perquè és una etapa crítica durant la qual s'estableixen uns hàbits alimentaris que cal que siguin el més adequats possibles, ja que es considera que a partir dels 13 anys els joves comencen a tenir la seva pròpia autonomia a nivell d'alimentació, i per tant cal que hagin assolit una bona base de coneixement i hàbits que s'hagi treballat prèviament.

Per dur a terme l'estudi s'ha dissenyat una enquesta que ha estat pre-validada per 10 experts que conformen un grup multidisciplinari en l'àmbit de la nutrició. L'enquesta ha constatat de 8 preguntes mitjançant les quals s'ha intentat cercar informació pel que fa l'entorn familiar, hàbit i tipus de berenar. Algunes de les preguntes han estat obertes per tal de maximitzar la informació que es pogués recollir. L'enquesta ha estat la mateixa per totes les edats.

L'escola a la qual s'ha fet l'enquesta és Maristes Girona que compta amb 3 línies per cada curs de la Primària. Així, la població enquestada ha estat prou rellevant. Concretament, s'han obtingut 444 enquestes viables amb una mitjana de 25 enquestes per cada classe o 75 per curs. Una limitació important de l'estudi és que tot i que el nombre d'enquestats és elevat, només s'ha treballat amb una escola que representa un entorn concret. Per tant, es perd la possibilitat de comparar regions amb diferents nivells socioeconòmics, essent aquest aspecte un fet que influencia molt als hàbits alimentaris dels infants (15, 16). En general hi ha hagut força homogeneïtat en el nombre d'alumnes per curs que han respost. Una altra limitació important, però, ha estat el fet que tot i que fruit de la pre-validació s'havia considerat l'enquesta apta per tots els cursos i per ser resposta pels alumnes, el centre ha considerat que de 1^{er} a 3^{er} era millor que els alumnes realitzessin l'enquesta a casa perquè fer-ho a l'aula podria implicar massa temps. Cal tenir aquest fet en compte ja que a casa segurament alguns nens i nenes han estat ajudats i potser condicionats pels seus pares, tal i com suggereixen alguns estudis (17).

Un cop analitzats els resultats, s'ha pogut comprovar que la majoria d'alumnes viuen amb els dos progenitors (87%) i només una petita part viu amb un o altre progenitor (5%) o bé només amb la mare (6%).

Pel que fa els pares, la majoria treballen fora de casa, tot i que el percentatge de mares que no treballen supera al de pares. La persona que s'encarrega més habitualment de

la recollida dels nens i nenes és sobretot la mare (participació en un 72% dels casos) i en menys grau el pare (44%) i els avis (25%). És important destacar que malgrat que la majoria de pares i mares treballen, és la mare qui majoritàriament recull els fills a l'escola. Per tant, això denota un tradicionalisme pel que fa la cura dels nens sigui perquè la mare redueix la jornada laboral per compaginar-la amb la dels fills, o bé perquè, malgrat hi pugui haver igualtat entre pare i mare pel que fa hores de treball, és la mare qui es responsabilitza d'aquesta tasca.

El 93% dels nens diuen berenar cada dia i aquest fet és més habitual en els més petits, fet que indica que l'hàbit de berenar es va perdent a mesura que els infants creixent. Les raons per les quals diuen que no berenen són diverses. Sobretot destaca el fet que no tenen berenar perquè ningú els el prepara (36% dels casos) i també perquè no tenen temps per menjar, segurament pel fet de començar les activitats extraescolars immediatament després d'acabar l'escola (24% dels casos); d'altres també comenten que no tenen gana o que els fa mandra (18% cadascun), però en cap cas el motiu és perquè no els agradi el que els han preparat per berenar. Els caps de setmana, en general es berena menys sovint (74%), i també hi ha un efecte important de l'edat i és que els nens a mesura que es fan grans tendeixen a berenar menys habitualment, també durant el cap de setmana. Per tant, en general, l'edat condiciona negativament l'hàbit de berenar, tal i com ja s'apuntava anteriorment en algun estudi publicat (15). Cal tenir en compte que el fet de no berenar té implicacions negatives importants com poden ser el risc d'obesitat, o bé que una aportació calòrica insuficient pot traduir-se en un rendiment acadèmic o físic inferior durant les activitats posteriors que es duguin a terme. I tenint en compte que la majoria dels alumnes realitza activitats extraescolars algun dia de la setmana, concretament un 92% dels enquestats, i que un percentatge important en realitzen cada dia o gairebé cada dia, el fet de berenar esdevé essencial per garantir un bon rendiment tant físic com intel·lectual. Així, és determinant que per tal d'afavorir l'hàbit del berenar hi hagi una implicació també per part de les activitats extraescolars simplement en el fet de deixar temps suficient per tal que els alumnes puguin menjar abans de començar-les. I sobretot aplica a les extraescolars que es fan dins l'escola i que comencen immediatament després de les classes.

Quan s'analitzen els berenars que s'han registrat a l'enquesta, s'observa que el que més habitualment es consumeix són els entrepans (44%), dels quals els més habituals són d'embotit o xocolata, i també brioixeria (30%), fruita (22%) i iogurt (1,5%). Les nenes prenen més entrepans mentre que els nens solen prendre més fruita com a part del berenar. Cal tenir en compte que la combinació de productes pot venir molt determinada pel tipus d'activitat que es fa "a posteriori", per la gana que puguin tenir els nens i nenes

(en general es considera que a partir dels 7 anys, tant a mig matí com a mitja tarda, sobretot són els nens qui no queden saciats només amb fruita), i també pel temps del qual es disposi. A nivell d'edat, els petits prenen més habitualment fruita i entrepans que els grans, tal i com també ja s'havia demostrat en altres estudis en aquesta franja d'edat (9, 10, 18).

Pel que fa les combinacions, en aquest treball s'han definit 3 categories (saludable, intermedi i no saludable), en base a uns criteris que s'han descrit a l'apartat de resultats, i que tenen com a eix central de categorització la fruita i la brioixeria. En fer aquesta classificació s'ha primat sobretot el fet que el berenar sigui saludable pel que fa absència de brioixeria, "fast food" o altres productes que aporten molt greix i/o sucre. Es considera que el berenar no té perquè contenir tots els grups d'aliments ja que aquests poden estar compensats durant la resta del dia, però sí que cal que hi hagi una combinació adequada entre ells (segons l'AECOSAN el berenar hauria d'incloure fruita i/o entrepans saludables i/o làctics (19)). L'objectiu del berenar, per tant, és aportar energia saludable per tal de fer front al que queda de tarda fins arribar a l'hora de sopar, i en conseqüència la quantitat i/o varietat pot dependre en bona part de l'activitat que cal fer immediatament després, o també del que s'hagi menjat per dinar. Tot i que en aquest estudi s'ha treballat amb aquesta premissa, cal tenir en compte que cada vegada més el berenar pot representar, en alguns casos extrems, fins a un 28% de la ingesta diària d'energia (20). Per tant, en futurs estudis d'aquest tipus que es plantegessin, s'hauria de tenir en compte per tal de, si aplica a la població diana, redefinir la classificació i potser prioritzar més la presència de diferents grups nutricionals per tal de poder garantir un equilibri nutricional en la dieta diària.

Els resultats obtinguts demostren que la majoria de berenars no són saludables (47% intermedi i 36% no saludables) i per tant millorables a nivell nutricional. A nivell de sexes no hi ha diferències en la qualitat del berenar, però sí pel que fa l'edat essent els més grans els que consumeixen majoritàriament berenars menys saludables. Un aspecte important que també s'ha valorat és la freqüència de consum de determinats productes com brioixeria i fruita. És molt rellevant el fet que un 60% dels alumnes consumeixen brioixeria algun dels tres dies del registre, i sobretot les nenes. D'aquests la majoria en consumeixen només un dia però un 11,3% en consumeixen cada dia. Per contra, el consum de fruita és molt inferior i concretament només un 39,6% en consumeixen almenys un dia, i un percentatge baixíssim en consumeix cada dia. Això reafirma els resultats que s'han anat obtenint al llarg de l'estudi que posen de manifest que la qualitat nutricional del berenar disminueix a mesura que augmenta l'edat, i en aquest

cas es posa especialment de manifest en el consum de fruita el qual disminueix de forma molt significativa en nens i nenes de cursos superiors.

La beguda preferida per berenar és l'aigua (63%) seguida del suc (23%), el batut de xocolata (Cacaolat®) (11%), la llet (10%) o res (8%). Altres estudis coincideixen amb el fet que l'aigua és la beguda més consumida (18) tot i que caldria valorar bé si els nivells es troben dins les recomanacions diàries. Hi ha algunes diferències pel que fa el sexe essent les nenes qui beuen més iogurt líquid i suc natural. A nivell d'edat els petits beuen més aigua, mentre que els grans beuen més refrescs i succhs fet que evidencia, altre cop, un empitjorament en la qualitat nutricional del berenar a mesura que augmenta l'edat.

Malgrat que els resultats obtinguts apunten a uns mals hàbits alimentaris, cal tenir en compte que en aquest estudi la valoració que s'ha fet ha estat només qualitativa i només del berenar. Per tant, caldria un estudi més a fons de les quantitats dels productes que es consumeixen així com una visió global de la dieta diària per tal de comprovar si hi ha desajustos nutricionals globals.

Tot i que hi ha diversos articles científics publicats sobre estudis relacionats amb el berenar, només alguns tenen característiques similars (població, disseny, etc.) a l'estudi que es presenta en aquest treball i per tant es considera que són importants a l'hora de tenir un referent amb què comparar-se (9, 10). Si es comparen, per tant, aquests tres estudis, hi ha algunes semblances com el fet que la majoria de nens i nenes berenen cada dia, tot i que en l'estudi d'Echevarría et al i el de Julián et al el percentatge era inferior (74% i 84,4-78,3% respectivament). Aquestes diferències poden obehir a diferències entre hàbits associats a regions, que de fet ja s'apunten a l'estudi de Julián et al. Tot i així, es pot considerar que en l'entorn de l'estudi el berenar és un hàbit força arrelat.

Tots tres estudis demostren que l'hàbit del berenar va a menys en funció de l'edat. Una discrepància important entre el treball que aquí es presenta i el d'Echevarría et al és el fet que en el segon les nenes tendeixen a menjar més fruita i menys brioixeria que els nens, mentre que en el treball actual s'ha comprovat que en general les nenes tendeixen a menjar opcions menys saludables. És difícil trobar una explicació a aquest fet més enllà que no depengui tant del sexe com sí de qui prepara el berenar en cada cas (que s'ha comprovat que sí que té un efecte important en la qualitat). Una altra diferència important és que els resultats d'aquest treball demostren que la majoria d'alumnes consumeixen aigua per beure durant el berenar, tal i com ja apuntaven estudis anteriors (18) , mentre que en el d'Echevarría et al la beguda més consumida són els succhs. I de fet aquest fet es considera molt important perquè l'opció de comprar aquestes begudes

“no saludables” existeix a l’escola, concretament a la cafeteria, i en l’entorn de l’escola en el qual hi ha ubicades grans superfícies comercials a les quals moltes vegades els pares compren el berenar just abans de recollir els fills. També cal esmentar que, en general, s’associa el consum de begudes ensucrades a l’elevada ingesta de sal, segurament pel fet que la sal indueix més sensació de set (21).

S’han estudiat diverses relacions de l’àpat del berenar amb l’entorn familiar per determinar quines podrien ser les causes dels mals hàbits i poder plantejar una intervenció educativa que resulti eficaç. En el disseny de l’enquesta no només s’ha centrat l’interès en l’hàbit de berenar sinó també en la persona que el prepara i qui recull els infants a l’escola. I és que el paper dels adults és vital per tal d’assentar unes bones pautes alimentàries bé sigui en el fet d’escollir els aliments i preparar el berenar (cal que siguin saludables però també que hi hagi varietat), i també en l’actitud d’aquests adults durant l’àpat.

Pel que fa, doncs, a les relacions entre variables estudiades, es demostra que el que es podria considerar un entorn més estable o favorable (viure per igual amb el pare i mare, siguin junts o separats) té un efecte positiu en l’hàbit de berenar. També el fet que la mare, que és qui té més pes en la preparació del berenar i en la recollida dels infants, treballi fora de casa afavoreix positivament aquest hàbit de berenar. Aquest fet no deixa de ser sorprenent i alhora difícil d’explicar. Potser té a veure amb el nivell de formació assumint que moltes mares que no treballen podrien tenir un nivell formatiu inferior i per tant un menor coneixement de la importància dels bons hàbits nutricionals, tot i que és un aspecte pel qual no s’ha preguntat a l’enquesta i per tant no es pot corroborar (15, 16, 22). També relacionat amb aquesta possible explicació, alguns estudis han demostrat que un nivell baix d’ingressos condiona negativament la qualitat del berenar (15, 23). D’altra banda, també cal considerar que la població de mares no treballadores és molt minoritària respecte la de mares treballadores, i això també pot haver condicionat l’anàlisi. Tot i així, aquests dos factors relacionats amb l’entorn familiar (persona amb qui viuen i ocupació de la mare) no condicionen la qualitat del berenar. El que sí que s’ha vist que té un efecte important sobre la qualitat és qui prepara el berenar, i concretament s’ha vist que la qualitat minva quan qui ho prepara són els avis o el pare. S’ha comprovat que és la mare i, sorprenentment, els mateixos alumnes qui tenen uns criteris de qualitat millor a l’hora de preparar el berenar. D’aquesta troballa es conclou que és tot l’entorn familiar el que cal que estigui educat en uns bons hàbits alimentaris i no només el pare o la mare.

És important fer èmfasi en l'accessibilitat que poden tenir els nens i nenes a menjar que no es considera saludable, bé sigui perquè a l'escola o als voltants hi hagi establiments on es puguin comprar, o bé perquè a casa hi hagi aquest tipus de productes. S'ha demostrat que el fàcil accés a determinats productes té un efecte molt important en la decisió de compra tant d'adults com també de nens (24). Per tant, cal prioritzar l'educació pel que fa saber escollir allò que és saludable perquè segurament serà possible canviar allò que hi ha al rebost de casa, però difícilment es podrà canviar l'entorn que ens envolta (almenys de forma immediata). A més a més, cal tenir en compte que els infants són molt susceptibles a tots aquells productes que tinguin un embalatge molt colorit i que vinguin acompanyats de productes de "merchandising" que ells puguin reconèixer i admirar (dibuixos animats, esportistes, etc.) (24).

El paper de l'entorn familiar és vital per tal d'assentar aquesta base. Cal que aquest entorn trobi l'equilibri entre establir uns límits, proporcionar aliments saludables i estructuració en els àpats, i tenir en compte les preferències de cada infant i també la regulació de la seva gana (25, 26). Les conductes de restricció, pressió o recompensa tenen normalment un efecte negatiu en l'adopció de bons hàbits alimentaris (27). Cal promoure entre els cuidadors dels infants una conducta de modelatge mitjançant la implicació i la descoberta. No només s'han de transmetre missatges sinó que s'ha d'implicar els nens i nenes en activitats com anar a comprar o cuinar, que s'ha demostrat que tenen un efecte molt positiu en l'establiment de bons hàbits alimentaris a llarg termini (27). En resum, cal aprenentatge i implementació per tenir un resultat satisfactori.

L'escola, com a lloc on els nens i nenes aprenen i passen bona part del dia és un lloc que cal que garanteixi unes polítiques i entorns saludables mitjançant diferents accions com la provisió de menjar i begudes sanes i de qualitat tant al menjador escolar com a la restauració dins l'escola. Pel que fa al menjador escolar s'han fet accions a nivell de Catalunya, emmarcades dins el programa PAAS, per tal que els àpats servits en els dinars siguin equilibrats, variats i saludables. Ara bé, resta molta feina per fer pel que fa altres aspectes importants com la restauració dins l'escola, ja que a la majoria de cafeteries d'escoles i instituts s'ofereix molta brioixeria, "fast food" i lliminadures, però molt poca fruita i entrepans saludables. Alguns estudis han posat de manifest que un entorn escolar que sigui favorable vers una alimentació saludable té un efecte protector sobre el consum de determinats productes considerats com a no saludables (28). Tot i així, això no és suficient per tal d'adoptar bons hàbits ja que aquest mateix estudi també va concloure que quan aquests alumnes estaven fora de l'escola, consumien aquest tipus de productes no saludables. Per tant, l'entorn és important però cal anar un pas més enllà i potenciar uns bons hàbits.

Les primeres intervencions a nivell educatiu que es van fer es basaven en allò que s'inclouïa en el currículum escolar però sense anar més enllà. Les més recents inclouen l'entorn de l'alumne tant pel que fa l'escola com també la família. I és quan s'ha fet el canvi que els resultats han millorat de forma molt important. I és que l'objectiu és anar més enllà del coneixement per tal d'aconseguir adoptar un hàbit que afecti tant l'alumne com també el seu entorn.

És important que qualsevol intervenció que vulgui ser efectiva tingui una prolongació en el temps i seguiment adequat per tal d'arrelar el missatge. També és important involucrar no només el pare i/o la mare sinó també l'entorn proper que pugui estar a càrrec dels infants. Aquests dos aspectes s'han vist determinants en el fracàs d'una intervenció que es va fer a Canadà relacionat amb la ingesta de vitamina D en escolars (18).

I sobretot cal que qualsevol intervenció sigui multidisciplinària. Només amb el treball conjunt de tots aquells que conformin aquest entorn, família i escola, serà possible garantir els bons hàbits alimentaris que permetin als infants créixer saludables i prendre consciència del que realment vol dir "menjar sa".

Els resultats d'aquest estudi corresponent al Treball Final de Màster aporten informació rellevant que pot utilitzar-se per dissenyar programes d'educació nutricional que tinguin com a objectiu promoure bons hàbits alimentaris generals i sobretot focalitzats en el berenar. Es considera que una intervenció adequada als resultats obtinguts en aquest estudi hauria de fer èmfasi en els següents punts:

- Informació nutricional a l'entorn familiar. No només restringir-ho a pare i mare sinó també als avis. Aquestes figures s'ha determinat que són les que en la majoria dels casos preparen el berenar.
- Potenciar l'hàbit de berenar sobretot en nens i nenes més grans (a partir de 4^{rt} de Primària).
- Incidir molt especialment en la importància de la qualitat nutricional en el berenar. Importància dels entrepans saludables, consum de fruita i minimitzar el consum de brioixeria en tots els seus formats.
- Incidir també en la importància d'escollir una beguda adequada. Rebatre falsos mites associats als sucres (amb sucre i poc percentatge de fruita) o iogurts líquids (amb sucres afegits).

A l'apartat general d'objectius d'aquest treball s'ha plantejat el següent objectiu general pel que fa la part de la intervenció educativa:

2- Dissenyar una intervenció educativa que permeti treballar focalitzant en els problemes que s'hagin detectat en l'estudi observacional.

En base als resultats obtinguts en l'estudi observacional, es detallen quins haurien de ser els objectius específics d'aquesta intervenció educativa:

2.1.- Formar en els bons hàbits nutricionals en el berenar a l'entorn familiar dels alumnes: pare, mare, avis. Incidir sobretot en com aconseguir un berenar que tingui una bona qualitat nutricional i també que pugui ser equilibrat, tenint en compte menjar i beguda.

2.2.- Promoure l'hàbit del berenar, fent especial èmfasi en els alumnes a partir de 4th de Primària.

La intervenció que es proposa, i que es pot consultar a l'Annex II, es basa només en una proposta que es pot aplicar en aquesta escola o en d'altres que tinguin un entorn i característiques semblants. No inclou resultats ni tampoc per tant se'n pot fer una discussió ni extreure'n unes conclusions. És merament un complement a l'estudi observacional en base a unes problemàtiques que han aflorat i a les quals es proposa donar-hi una solució a nivell educatiu. També s'inclou un Annex III en el qual es recullen un seguit de propostes que poden treballar-se a nivell de l'escola per tal de potenciar un hàbit saludable en el berenar.

CONCLUSIONS

- La majoria dels infants enquestats berenen. Aquest hàbit és més habitual entre setmana que els caps de setmana, i es va perdent a mesura que aquests infants creixen.
- La majoria dels berenars que es preparen no tenen una qualitat nutricional òptima i un percentatge important (36%) es poden considerar de mala qualitat nutricional ja que contenen com a element principal la brioixeria i hi ha absència de fruita.
- En quant a productes consumits en el berenar destaquen, per aquest ordre, els entrepans, brioixeria i fruita, i com a beguda l'aigua però també els sucus i derivats làctics.
- A mesura que augmenta l'edat, augmenten també els mals hàbits associats a tipus de productes (menys consum de fruita) i begudes (més consum de sucus i refrescs) consumits.
- Pel que fa les freqüències de consum, la majoria dels enquestats menja brioixeria almenys un dia i un 11% dels que en prenen ho fan cada dia. Per contra, només el 40% consumeix fruita almenys un dia.
- Finalment, s'ha demostrat que un entorn familiar favorable o estable, així com el fet que la mare treballi fora de casa afavoreix l'hàbit de berenar però no la qualitat. El que sí afecta la qualitat és la persona que prepara el berenar i concretament els avis i el pare són els qui tenen més mancances a l'hora de preparar berenars saludables.

BIBLIOGRAFIA

1. *L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Edició 2017*. Generalitat de Catalunya, Agència de Salut Pública de Catalunya. 2017.
2. Rivero Urgell M, Moreno Aznar LA, Dalmau Serra J, Moreno Villares JM, Aliaga Pérez A, García Perea A, Varela Moreiras G, Ávila Torres JM. *Libro Blanco de la Nutrición Infantil en España*. Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza; 2015.
3. *Estudio ALADINO 2015. Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España*. Madrid: Agencia Española
4. *Enquesta de Salut de Catalunya 2015*. Generalitat de Catalunya, Departament de Salut. 2015.
5. Ortega RM, López-Sobaler AM, Pérez Farinós N. *Associated factors of obesity in Spanish representative samples*. Nutr Hosp; 28(5):56-62. 2013.
6. Ortega RM, Jiménez AI, Perea JM, Navia B. Desequilibrios nutricionales en la dieta media española; barreras en la mejora. Nutr Hosp; 30 (2):29-35. 2014.
7. *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (NAOS)*. Gobierno de España, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. 2005.
8. *Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable*. Generalitat de Catalunya, Departament de Salut. 2008.
9. Echevarría Fernández M, Herrero Álvarez N, Carabaño Aguado I. *Hábitos de merienda en escolares de nuestro medio. Estudio HABIMER Plus*. Rev Pediatr Aten Primaria. 2014; 16:135-44.
10. Julián C, Santaliestra-Pasías AM, Miguel-Berges ML, Moreno LA. *Frequency and quality of mid-afternoon snack among Spanish children*. Nutr Hosp. 2017; 34:827-833.
11. Aldeas Infantiles SOS, El Caserío. *Hábitos de Meriendas en España*; 2017.
12. Zalewska M, Maciorkowksa E. *Selected nutritional habits of teenagers associated with overweight and obesity*. PeerJ. 2017; DOI 10.7717/peerj.3681.
13. *Berenars Saludables*. Centre d'Atenció Primària de Cassà de la Selva, Ajuntament de Cassà de la Selva; 2015. Disponible a: <http://www.cassa.cat/web/index.php/noticies-portada/noticies-de-salut/679-inici-de-la-campanya-berenars-saludables>
14. Aparicio A, López-Sobaler AM, Ortega RM. *Aprendizaje de hábitos de alimentación saludables en la infancia y adolescencia (II): programas de intervención escolar y sociocomunitaria*. Psicología y Nutrición. 2008; 75-87.

15. Hassen WS, Castetbon K, Péneau S, Tichit C, Nechba A, Lampuré A, Bellisle F, Hercberg S, Méjean C. *Socio-economic and demographic factors associated with snacking behaviour in a large sample of French adults*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2018; 15:25.
16. Darmon N, Drewnowski A. *Does social class predict diet quality*. Am J Clin Nutr. 2008; 87:1107-17.
17. Bornhorst C, Huybrechts I, Ahrens W. *Prevalence and determinants of misreporting among European children in proxy-reported 24h dietary recalls*. Br J Nutr. 2013; 109:1257-1265.
18. Wang D, van den Horst K, Jacquier E, Eldridge AL. *Snacking among US children: patterns differ by time of day*. Journal of Nutrition Education and Behavior. 2016; 48:369-375
19. *La alimentación de tus niños y niñas. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia*. Madrid: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN); 2010.
20. Fayet-Moore F, Peters V, McConnell A, Petocz P, Eldridge AL. *Weekday snacking prevalence, frequency, and energy contribution have increased while foods consumed during snacking have shifted among Australian children and adolescents: 1995, 2007 and 2011-12 National Nutrition Surveys*. Nutrition Journal. 2017;16:65.
21. Qi Q, Chu AY, Kang JH. *Sugar-sweetened beverages and genetic risk of obesity*. N Engl J Med. 2012; 367:1387-96.
22. Irala-Estevez JD, Groth M, Johansson L, Oltersdorf U, Prattala R, Martinez-Gonzalez MA. *A systematic review of socio-economic differences in food habits i Europe: consumption of fruit and vegetables*. Eur J Clin Nutr. 2000; 54:706-14.
23. Darmon N, Drewnowski A. *Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: a systematic review and analysis*. Nutr Rev. 2015; 73:643-60.
24. Basch CH, Kernan WD, Menafro A. *Presence of candy and snack food at checkout in chain stores: results of a pilot study*. J Community Health. 2016; 41:1090-93.
25. Blaine RE, Kachurak A, Davison KK, Klabunde R, Orlet Fisher J. *Food parenting and child snacking: a systematic review*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2017; 14:146.
26. Yee AZH, Lwin MO, Ho SS. *The influence of parental practices on child promotive and preventive food consumption behaviors: a systematic review and meta-analysis*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2017; 14:47.
27. DeCosta P, Møller P, Frøst MB, Olsen A. *Changing children's eating behaviour – A review of experimental research*. Appetite. 2017;113:327-357.

28. Losasso C, Cappa V, Neuhouser ML, Giaccone V, Andrighetto I and Ricci A. *Students' consumption of beverages and snacks at school and away from school: a case study in the North East of Italy*. *Front. Nutr.* 2015. 2:30.

ANNEX I: ENQUESTA SOBRE HÀBITS ALIMENTARIS EN EL BERENAR.

- NEN
 NENA

EDAT	
CURS	
QUANTS GERMANS TENS?	
EDAT DELS GERMANS	
AMB QUI VIUS A CASA?	
EL PARE TREBALLA?	
LA MARE TREBALLA?	
QUI ET VE A BUSCAR A L'ESCOLA A LA TARDA?	

1. Berenes quan surts de l'escola?

- SI
 NO. NO TINC GANA
 NO. NO TINC TEMPS
 NO. EM FA MANDRA
 NO. NO TINC BERENAR
 NO. NO M'AGRADA EL QUE HI HA.

2. Marca els dies de la setmana que SÍ berenes quan surts de l'escola.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

3. Qui et prepara el berenar?

.....

4. Marca els dies de la setmana que SÍ fas activitats extraescolars.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

5. Berenes el cap de setmana?

QUASI SEMPRE

QUASI MAI

6. Respon aquestes tres preguntes pensant en 3 dies de la setmana:

	1- HAS BERENAT?		2- QUÈ HAS MENJAT?	3- ERA UN DIA ESPECIAL?
	SÍ	NO		
DILLUNS				
DIMARTS				
DIMECRES				

7. Què beus normalment per berenar?

.....

8. Quin és el teu berenar preferit? Per què?

.....

.....

.....

ANNEX II: INTERVENCIÓ EDUCATIVA

METODOLOGIA

DISSENY DE LA INTERVENCIÓ

La intervenció es dividirà en dues parts que tindran com a receptors l'entorn familiar (pare, mare, avis) o bé els mateixos alumnes.

El treball amb l'entorn familiar consistirà en una sessió informativa i un taller, mentre que la intervenció en els alumnes es farà en forma d'activitats a l'aula i dins la jornada escolar. Finalment, es proposarà una activitat conjunta en la qual participarà l'alumne i la seva família, amb l'objectiu de potenciar els missatges que s'hagin donat en ambdós col·lectius i així intentar que puguin perdurar en el temps i esdevenir hàbits.

POBLACIÓ DIANA

- Alumnes de Primària.
- Entorn familiar proper a aquests alumnes que sigui l'encarregat de preparar el berenar.

ACTIVITATS

ENTORN FAMILIAR

SESSIÓ 1

Es durà a terme una sessió de 1 hora i mitja de durada en la qual es tractaran diferents temes relacionats amb l'alimentació saludable i fent especial èmfasi en l'àpat del berenar. La part final es dedicarà a resoldre dubtes que els assistents puguin plantejar. Es preveu que d'aquesta sessió se n'hagin de fer 2 o 3 convocatòries depenent de la capacitat que tinguin les aules o auditoris de l'escola.

- **Primera part.** Exposició. *Durada 45 minuts.*
 - o Diferents tipus de nutrients.
 - o Bases d'una alimentació saludable. Dieta mediterrània.
 - o Piràmide dels aliments.

- Relació entre dieta saludable i salut.
- Importància del berenar.
- Implicacions que té un berenar deficient en la salut dels fills.

La sessió serà en base a una exposició per part del docent. Els conceptes relacionats amb l'alimentació i la salut s'explicaran amb rigor científic però de forma bàsica per tal que tothom ho pugui entendre.

Com a suport, s'utilitzarà una presentació en un format de, per exemple, Power Point, per intentar reforçar, amb imatges i paraules clau, el que s'està explicant. Per tant, caldrà poder disposar d'un reproductor o canó.

- **Segona part:** torn de paraula obert per preguntar dubtes o aclarir conceptes. *Durada 35 minuts.*
- **Tercera part.** Conclusions finals. En aquesta part, el docent farà un resum dels conceptes més rellevants que s'han tractat durant la sessió, tant la part teòrica com la de preguntes. *Durada 10 minuts.*

SESSIÓ 2

Es durà a terme un taller de 1 hora de durada per a famílies. Es limitarà a una persona de l'entorn familiar de cada alumne per tal de donar cabuda a totes les famílies que hi puguin estar interessades.

El taller consistirà en educar en l'ús de determinats aliments en la preparació del berenar. Segurament moltes de les errades nutricionals que es cometien són per un desconeixement. Després de la primera sessió en la qual s'hauran assentat les bases d'una correcta nutrició, en aquest taller es tractarà el fet de saber escollir. També es donaran pautes i algunes receptes per tal de trencar el fals mite de la manca de temps com a excusa per consumir productes industrials.

Es preveu que puguin ser necessàries 6 convocatòries per tal de fer les sessions el més assequibles i profitoses possibles. De totes maneres, es recomana que, per ajustar el nombre de convocatòries, sigui necessària una inscripció prèvia als tallers (gratuïts).

- **Primera part.** Introducció en la qual es revisaran els tipus d'aliments més consumits durant el berenar i se'n donarà informació sobre la qualitat nutricional per tal de determinar si són aptes o no des del punt de vista d'una dieta equilibrada. *Durada: 15 minuts.*

- Com a suport, s'utilitzarà una presentació en un format de, per exemple, Power Point, per intentar reforçar, amb imatges i paraules clau, el que s'està explicant. Per tant, caldrà poder disposar d'un reproductor o canó.
- **Segona part.** Es crearan grups de treball de 5-10 persones. A cada grup se li proporcionaran fitxes de diferents productes per tal que facin el següent:
 - o Escollir quines serien les opcions saludables.
 - o Determinar per què no són saludables certs productes.
 - o Proposar 2-3 opcions de berenar saludable tenint en compte els productes saludables que hagin escollit i, si cal, afegir-ne més (de saludables).

Durada: 20 minuts.

Com a suport caldrà disposar de fitxes de colors amb diferents productes, i també de bolígrafs i folis DINA4 per tal que els assistents puguin prendre nota de les propostes que vagin fent, i que després presentaran davant tot el grup.

- **Tercera part.** Presentació per part de cada grup de:
 - o Productes descartats i per què.
 - o Opcions de berenar saludable.

Durada: 20 minuts (3-4 minuts per cada grup)

- **Quarta part.** Conclusions que el docent resumirà en funció de les observacions que hagi anat veient en el treball dels diferents grups. Aquesta part es pot solapar a l'anterior mitjançant la intervenció del docent en cada una de les presentacions.

Durada: 5 minuts.

ALUMNES

La proposta és que cada curs de Primària reservi 1 tarda (2 hores) per tal de treballar, en forma de monogràfic, l'alimentació saludable fent especial èmfasi en el berenar. El tema de l'alimentació saludable normalment es treballa a 1^{er} de Primària, per tant es parteix de la base d'uns coneixement mínims per part dels alumnes que, no obstant, es repassaran durant la sessió.

L'esquema de les sessions és comú per tots els nivells. Tot i així el grau de dificultat i/o complexitat tant de l'explicació teòrica com de les activitats es modularà en funció de l'edat.

SESSIÓ 1

- **Primera part.** Es farà un repàs als conceptes més importants pel que fa alimentació saludable:
 - o Per què és necessari menjar?
 - o Què vol dir menjar de forma saludable?
 - o Quins aliments són saludables i per tant hem de menjar cada dia?
 - o Quins aliments hem de mirar d'evitar?
 - o Repassem la piràmide dels aliments.
 - o Per què és tan important el berenar?
 - o Opcions saludables per berenar.

Aquesta sessió es planteja com una exposició per part del docent, però amb interacció constant i fluïda amb els alumnes. De fet, per això es planteja en format de preguntes per tal de fer pensar i promoure la interactivitat.

Durada: 30 minuts.

Com a suport, s'utilitzarà una presentació en un format de, per exemple, Power Point, per intentar reforçar, amb imatges i paraules clau, el que s'està explicant. Per tant, caldrà poder disposar d'un reproductor o canó.

- **Segona part.** Activitats. *Durada: 30 minuts (Activitat 1) i 45 minuts (Activitat 2).*
 - o **Activitat 1.** Es faran 15 grups de 5 alumnes cadascun, aproximadament. A cada grup se li donaran fitxes de diferents productes relacionats amb el berenar amb l'objectiu de:
 1. Classificar-los en saludables i no saludables.
 2. En base als productes saludables, crear una proposta de berenar.
- Un cop hagin acabat aquesta part, cada grup presentarà davant la resta de companys d'altres grups les conclusions que n'han tret pel que fa:
3. Productes que han escollit com a no saludables i raonar per què.
 4. Berenars que han proposat.

Com a suport caldrà disposar de fitxes de colors amb diferents productes, i també de bolígrafs i folis DINA4 per tal que els alumnes puguin prendre nota de les propostes que vagin fent, i que després presentaran davant tot el grup.

- **Activitat 2.** Es treballarà amb els mateixos grups d'abans. Cada grup haurà d'elaborar un fulletó sobre "BERENAR SALUDABLE". L'objectiu és que el facin per tal d'informar a la seva família. Com a guia, el tríptic haurà de contenir els següents apartats:

DAVANT	ESLÒGAN		TÍTOL
		PETIT DIBUIX	DIBUIX DE PORTADA
DARRERA	PER QUÈ ÉS IMPORTANT BERENAR?	ALIMENTS SALUDABLES I NO SALUDABLES	EXEMPLES DE BERENARS SALUDABLES

Com a suport s'entregarà a cada grup imatges impreses d'aliments, icones, etc. que, si volen, poden utilitzar per fer el tríptic. Tot i així, es demanarà que la portada sigui una creació pròpia de cada grup per tal que hi posin el seu segell personal. Així mateix, caldrà disposar, per cada grup, d'una cartolina DINA4 (per fer el tríptic), folis per tal que puguin fer proves, i també cola, tisores, colors i retoladors. Per tal que tots els alumnes es puguin endur a casa una còpia del tríptic per tal d'ensenyar-lo a la família, caldrà disposar d'una fotocopiadora que permeti imprimir en color; si no fos possible, es farien les còpies i s'entregarien als alumnes, "a posteriori".

- **Tercera part.** Resum final de l'activitat. Durant aquesta part el docent farà un resum de la sessió, i recordarà els objectius del taller amb la finalitat que els alumnes, un cop a casa, puguin treballar conjuntament amb la família la

importància d'adquirir bons hàbits alimentaris en general, i especialment pel que fa el berenar. *Durada: 15 minuts.*

FAMÍLIA I ESCOLA

S'organitzarà un concurs a nivell de Primària amb els següents objectius:

- Propostes de berenars saludables en forma de recepta.
- Fotos de les receptes.

El concurs serà obert a totes les famílies de Primària. Es demanarà que el treball es faci en família i que consisteixi en l'elaboració d'una recepta de berenar que sigui saludable i si pot ser, original. Juntament amb la recepta es demanarà també que es faci una foto i que s'imprimeixi en color en format DINA4.

Amb totes les propostes recollides, el docent de l'activitat valorarà quines són adequades segons els criteris que s'han determinat. D'aquestes, se'n penjaran les fotos per tota l'escola per tal que les imatges puguin ser vistes, siguin ben presents i quedin en el record de tots els pares, mares i docents. Una imatge és un missatge molt potent i segurament és una manera molt efectiva d'incorporar el que s'ha intentat transmetre.

A més a més, es seleccionarà la millor recepta per cada curs. El premi consistirà en entrades per l'alumne/a i els pares i germans per visitar la la Fundació Alícia. També es seleccionarà un finalista per cada curs el premi del qual consistirà en un berenar gratuït per l'alumne i qui el vingui a recollir, al bar de l'escola; això sí, caldrà assegurar que el berenar és saludable!

RESUM

		FAMÍLIA
SESSIÓ 1	Durada	1 hora 30 min
	Objectius	Alimentació saludable (teoria)
	Material	Reproductor/canó
SESSIÓ 2	Durada	1 hora
	Objectius	Com preparar un berenar saludable (taller)
	Material	Reproductor/canó, fitxes, bolígrafs, folis DINA4

SESSIÓ 1		ALUMNES
1ª PART	Durada	30 min
	Objectius	Alimentació saludable (teoria)
	Material	Reproductor/canó
2ª PART: ACTIVITAT 1	Durada	30 min
	Objectius	Com preparar un berenar saludable (taller)
	Material	Fitxes, bolígrafs, folis DINA4
2ª PART: ACTIVITAT 2	Durada	45 min
	Objectius	Elaborar un tríptic sobre el berenar saludable (taller)
	Material	Impressions, cartolina DINA4, cola, tisores, colors, retoladors, fotocopiadora (color)
3ª PART:	Durada	15 min
	Objectius	Resum final i objectius futurs

RECURSOS I PRESSUPOST

A continuació es detalla el pressupost corresponent als recursos que calen per dur a terme el projecte. Per més detalls concrets, cal consultar l'apartat de Metodologia.

PREVIS

- Per les sessions caldran sales o aules.
 - o Sessió amb les famílies: si s'assumeixen uns 450 alumnes, i un familiar per alumne, i tot això repartit en 6 sessions, la capacitat de l'aula hauria de ser de 75 persones.
 - o Sessió amb alumnes: aula habitual on facin les classes.
- A totes les sales/aules caldrà que es disposi d'un ordinador i d'un projector per poder visualitzar les presentacions en format de, per exemple, Power Point.

RECURSOS MATERIALS

Sessió	Material	Cost total (€)
SESSIÓ 2, FAMÍLIA	Fitxes	40
	Folis DINA4	3
	Bolígrafs	10*
SESSIÓ 1, ACTIVITAT 1, ALUMNES	Fitxes	40
	Bolígrafs	*els mateixos
	Folis DINA4	3
SESSIÓ 1, ACTIVITAT 2, ALUMNES	Impressions	40
	Cartolina DINA4	50
	Cola	els que tenen a l'aula
	Tisores	les que tenen a l'aula
	Colors	els que tenen a l'aula
	Retoladors	els que tenen a l'aula
AVALUACIÓ	Fotocòpies	14
COST TOTAL MATERIAL (€)		200

RECURSOS HUMANS

Sessió	Hores	personal	Cost (€) total
SESSIÓ 1 FAMÍLIA	9	1	225
SESSIÓ 2 FAMÍLIA	6	1	150
SESSIÓ 1 ALUMNES	12	1	300
CONCURS	5	1	125
TREBALL POSTERIOR AVALUACIÓ	10	1	300
COST TOTAL PERSONAL (€)			1100

**Per la Sessió 2 família, i la Sessió 1 alumnes, caldrà suport logístic de 1 o 2 persones del mateix centre (preferiblement professors de Primària de Ciències).*

Per tant, el pressupost global per dur a terme el programa és de **1300 €** (200 € en material i 1100 € en persones).

Si es volguessin reduir costos es podrien plantejar les següents alternatives:

- Sessió 1 família → disminuir el número de sessions tot i que no se'n recomanen menys de 3.
- Sessió 2 família → S'han comptat el màxim de sessions en el cas que vingués 1 pare per cada un dels alumnes. No obstant, com que s'ha plantejat inscripció prèvia segurament s'acabin reduint el nombre de sessions i adequant als inscrits.

PLA D'AVUACIÓ DE LA INTERVENCIÓ

Per tal de valorar quin ha estat l'impacte del projecte, es farà una avaluació final que consistirà en les següents accions:

- 1- A l'inici de cada sessió (1 i 2 per Família i 1 per Alumnes) s'entregarà una enquesta a cadascun dels participants. L'objectiu és fer una avaluació del procés. Caldrà valorar el programa en global: instructors, metodologia, el temps assignat a cada sessió, els materials utilitzats, etc.

Per tal de fer-ho més senzill, les enquestes pels alumnes tindran un vocabulari i un contingut adequat a la seva edat i nivell de maduresa. Tot i així, els temes que es valoraran seran els mateixos, tant en el cas dels alumnes com de les famílies.

El repertori de preguntes que es podran fer (no totes, depenent de l'edat, i també adequades pel que fa vocabulari, depenent de l'edat) i que s'hauran de valorar de l'1 al 5 són les següents (1 indica gens d'acord / 5 indica molt d'acord):

- T'ha interessat aquest programa?
- T'has sentit còmode i atès durant les sessions?
- Has pogut resoldre clarament els teus dubtes?
- Has pogut ampliar coneixements pel que fa l'alimentació saludable?
- El contingut ha complert les teves expectatives?
- Has trobat que les explicacions per part del docent han estat prou clares?
- T'han quedat dubtes que el docent no t'ha sabut respondre?
- El ritme de les sessions ha estat adequat?
- Creus que el docent tenia els coneixements adequats per tal de dur a terme aquest programa?
- Els suports utilitzats durant les sessions (Power Point, fitxes) t'han semblat adequats?
- El material ha estat suficient en les sessions pràctiques?
- L'aula on s'han fet les sessions ha estat adequada?
- Creus que aquest programa et permetrà millorar els hàbits alimentaris, sobretot pel que fa els berenars?
- Quina valoració general fas del programa?

També es faran les següents preguntes per tal que hi hagi resposta lliure:

- Quines coses són les que t'han agradat més del programa?
- Quines coses són les que t'han agradat menys del programa?
- Per futurs programes, quines recomanacions faries per tal de millorar-los?

- 2- Per tal d'avaluar l'impacte i els resultats, es duran a terme les següents accions:
- a. Per tal d'avaluar l'impacte, durant els dos mesos següents a la finalització de les sessions, cada setmana, un dia en concret i aleatori, es farà una valoració dels berenars que 5 alumnes de cada classe de Primària (90, en total) hagin consumit el dia abans.
Per això, s'entregarà als tutors de cada classe una plantilla en la qual hi haurà tantes caselles com alumnes (files) i dies d'avaluació (columnes), per tal que s'ompli amb el que ens alumnes hagin berenat el dia anterior.

- b. Al cap de 6 mesos d'haver finalitzat les sessions, per tal d'avaluar els resultats, es tornarà a fer la valoració setmanal dels berenars. En concret, es faran dues valoracions amb 15 dies de marge i involucrant 5 alumnes per classe de Primària, escollits aleatòriament cada vegada.

Finalment, i amb tots aquests resultats, al cap de 8 mesos d'haver finalitzat les sessions, es presentarà un recull de les dades i conclusions mitjançant un informe i també amb una presentació al centre.

ANNEX III

En aquest annex es recullen algunes propostes que, en base als resultats de l'estudi observacional, es podrien tenir en compte com a temes que caldria treballar per tal de revertir alguns hàbits associats amb el berenar.

Aquestes propostes van dirigides a accions a dur a terme a l'escola, i també poden ser extrapolables a poder assolir bons hàbits alimentaris generals, més enllà de només el berenar.

- Entorn escolar. Seria recomanable garantir un entorn dins l'escola que promoguéssim uns bons hàbits alimentaris. Un dels punts febles que s'ha detectat és la cafeteria on, tot i que hi ha l'opció de poder comprar productes saludables, la gran majoria, i que també estan molt a la vista i a l'abast, es poden considerar reprovables a nivell nutricional. Per tant, accions que poguessin revertir aquesta situació segur que afavoririen de forma molt significativa l'alimentació dels escolars.
- Implicació de les activitats extraescolars. Una de les raons per obviar l'àpat del berenar pot ser la manca de temps. I això és especialment rellevant quan l'alumne comença l'activitat extraescolar immediatament després d'acabar les classes. Això sol passar, sobretot, en aquelles activitats que es fan dins l'escola. Cal assegurar que els infants tinguin el seu temps per poder berenar abans de començar aquestes activitats.
Aquest moment es pot aprofitar com a oportunitat per educar en uns bons hàbits alimentaris, sigui de quina sigui la temàtica de l'extraescolar.
- Menjador escolar. Tot i que s'ha fet molta feina a nivell de menjador escolar per tal de garantir uns àpats sans, variats i equilibrats a nivell nutricional, es pot aprofitar aquest espai per educar en uns bons hàbits alimentaris. És important que els infants, ja des de ben petits coneguin els aliments, com es cuinen, quines propietats tenen, etc. I l'entorn del menjador és ideal per fer aquest tipus de formació i aprenentatge.
- Hort escolar. Tot i que l'escola ja té un projecte en aquest àmbit, es recomana potenciar-lo encara més perquè s'ha pogut comprovar que el fet d'implicar els nens i nenes en activitats relacionades amb els aliments reforça molt l'aprenentatge i consolida els hàbits. Per tant, caldria garantir que hi ha una

implicació a fons de tots els cursos escolars i no només dels cicles d'Infantil i primera part de la Primària.