

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LAS ENCUESTAS SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN ESCOLAR DE 3º Y 4º DE EDUCACIÓN PRIMARIA (abril 2012).

PUNTOS FUERTES

Los desayunos y otras comidas.

- La mayoría del alumnado acude a la escuela con el desayuno realizado.
- La mayoría del alumnado desayuna y cena con un miembro de su familia. La comida se reparte entre la familia y la escuela.
- La mayoría del alumnado lleva a cabo tres comidas: desayuno, comida y cena, y una parte importante del alumnado también merienda.
- La mayoría del alumnado conoce en qué consiste un desayuno saludable: la leche, el pan, la fruta entera y el zumo natural.

Fruta y verdura.

- La mayoría del alumnado cree que come mucha fruta.
- La mayoría del alumnado sabe que debe comer 5 piezas de fruta al día (oscila entre 3, 4 o 5 piezas).
- La mayoría del alumnado ve comer fruta a su familia y dispone de fruta diversa en casa.
- Prácticamente a todo el alumnado le gusta la mayoría de las frutas.

- La mayoría del alumnado destaca que se le ofrece fruta en el recreo o comedor de la escuela.
- La mayoría del alumnado es consciente de que debe comer más verdura, pues opina que come poca.
- Una minoría del alumnado come de todas las verduras.
- La mayoría del alumnado destaca que ve comer verdura en su familia, aunque bastante menos que fruta.
- La mayoría del alumnado destaca que no se le ofrece verduras en casa para comer entre horas, y en la escuela se le ofrece algo más.

Sobre la bollería.

- La mayoría del alumnado sabe con qué frecuencia se debe comer la bollería (de vez en cuando).

Televisión y anuncios.

- Una pequeña minoría del alumnado o no ve la TV o la ve muy poco tiempo al día (media hora).
- La influencia de los medios de comunicación en la vida del alumnado es abrumadora: prácticamente todos ven anuncios sobre alimentación saludable o no.

Deporte y otras actividades físicas.

- Las familias de la mayor parte del alumnado acompañan o participan con sus hijos en alguna actividad deportiva.

Disponibilidad semanal de dinero.

- La mayor parte del alumnado dispone de dinero en efectivo para sus gastos semanales (cantidades pequeñas en la mayoría de los casos).

PUNTOS DÉBILES

Los desayunos.

- Una pequeña parte del alumnado NO desayuna nada.
- Una mayoría del alumnado que desayuna lo hace incorrectamente, sin aportar al cuerpo los nutrientes necesarios para llevar a cabo las tareas de estudio (sólo leche o leche con unas pocas galletas).
- Una pequeña parte del alumnado que desayuna lo hace con bollería y pastelería no casera.
- Otra parte pequeña del alumnado desayuna saludablemente, con alimentos que aportan los nutrientes necesarios para llevar a cabo las tareas de estudio (leche, cereales, pan, galletas, zumo, miel, aceite, cacao...).
- Una minoría del alumnado que ha desayunado correctamente por la mañana, después almuerza saludablemente. Otra pequeña parte de este mismo grupo, no almuerza nada.

Los almuerzos.

- El alumnado se encuentra dividido: la mitad almuerza algo a media mañana, la mitad no almuerza nada.

- De la parte del alumnado que almuerza algo, cuando el almuerzo se aporta desde casa hay más variedad: alimentación más sana (como bocadillos, alguna fruta o yogures líquidos), pero también más incorrecciones alimenticias (chicles, huevos "kínder", chupachups...).
- Parte del alumnado que almuerza algo a media mañana, coincide que tampoco ha desayunado en casa o lo ha hecho incorrectamente.

Frutas y verduras.

- Una mayoría del alumnado señala que no come ni mucho ni poco o lo mismo que los demás, si bien los resultados arrojan un buen consumo de fruta y un muy escaso consumo de verdura.
- La mayoría del alumnado observa cómo su familia come fruta y él también participa. No ocurre lo mismo con las verduras, pues aunque observan comer verdura a su familia, los resultados indican que no consumen apenas verduras (me gusta un poco, no me gusta nada o no la he probado).

Sobre la bollería.

- Una pequeña parte del alumnado opina que se puede comer todos los días y todo lo que se quiera o varias veces en semana.

Desayuno saludable.

- Una minoría del alumnado no conoce en qué consiste un desayuno saludable, pues no diferencia alimentos que son propios de un desayuno de otros que no lo son.

Televisión y anuncios.

- Nos encontramos con una mayoría del alumnado que ve la TV y otros formatos digitales entre una y dos horas al día. Una pequeña minoría llega a las 5 horas.
- La gran mayoría del alumnado ve la TV mientras desayuna, come o cena en sus casas.

Deporte y otras actividades físicas.

- Una muy pequeña parte de nuestro alumnado no hace nunca actividad física fuera del horario escolar.

Disponibilidad semanal de dinero.

- Una pequeña minoría de nuestro alumnado dispone de una importante suma de dinero semanal para sus gastos.