

## **ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LAS ENCUESTAS SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN ESCOLAR DE 5º Y 6º DE EDUCACIÓN PRIMARIA (abril 2012).**

### **PUNTOS FUERTES**

#### **Los desayunos y otras comidas.**

- La mayoría del alumnado desayuna (20 de 23).
- La mitad de los que desayunan (10) se alimenta de manera correcta: leche con pan, leche con cereales, leche con galletas y cereales, leche con pan y aceite o leche con mermelada y zumos, aportando al cuerpo los nutrientes necesarios para enfrentarse a los retos del estudio.

#### **Los almuerzos.**

- Casi la mitad del alumnado (11) almuerza algo a media mañana.
- La mayor parte de los que almuerzan lo hace correctamente, pues prácticamente todos toman bocadillo (9).

#### **Frutas y verduras.**

- Respecto de las frutas, la mayoría del alumnado señala que cree que come mucha fruta o ni mucha ni poca. Además, cree que come lo mismo o algo más que el alumnado de su misma edad.
- Los datos así lo reflejan: todas las frutas gustan mucho y algunas un poco.

- Casi todo el alumnado señala que su padre o su madre o el familiar con quien convive come fruta y que él suele comer fruta en familia.
- Respecto de las verduras, el tomate, la lechuga, la zanahoria y las judías verdes son ampliamente aceptadas por el alumnado (18 personas las han señalado).
- Se constata que el alumnado observa que sus familias come verduras todos los días, pues están de acuerdo o algo de acuerdo con esta afirmación.
- El alumnado tiene en casa, a su disposición, verduras que le gustan, pues el alumnado señala la mayoría de los días.
- Por lo que se refiere a otros alimentos, casi todos son muy aceptados, pues el alumnado señala me gusta mucho o un poco.

### **Desayuno saludable.**

- Un poco más de la mitad del alumnado (14) sabe qué cantidad de bollería se deber tomar en una dieta saludable, pues señala de vez en cuando.
- La mayoría del alumnado conoce en qué consiste un desayuno saludable: leche (17), zumo (20), fruta (18) y pan (12).

### **Televisión y anuncios.**

- Una parte significativa del alumnado (6) no ve nunca la TV mientras come o cena.

### **Deporte y otras actividades físicas.**

- La mayoría del alumnado (17) señala que hace deporte, da paseos en bici, patina o va al monte con su familia, la mayoría de los días o algunas veces, siendo mayoritaria la primera opción.

### **Disponibilidad semanal de dinero.**

- Algo más de la mitad del alumnado (14) dispone de dinero en efectivo para sus gastos semanales.

## **PUNTOS DÉBILES**

### **Los desayunos y otras comidas.**

- Una pequeña parte del alumnado no desayuna nada por las mañanas (3).
- La mitad del alumnado que desayuna (10) lo hace de manera incorrecta: o sólo leche (4) o leche con muy pocas galletas (4) o leche con bollería (2).

### **Los almuerzos.**

- La mitad del alumnado (12) no almuerza nada a media mañana.
- Dentro de la otra mitad que almuerza (11), en algún caso el almuerzo no es correcto (pastelería).
- Además, dentro del grupo que no desayuna por las mañanas, una parte (1) almuerza correctamente (bocadillo) y la otra parte continúa sin probar bocado.

### **Frutas y verduras.**

- Respecto de las frutas, ciruelas, kiwis y melocotones no gustan mucho o nada o no los han probado nunca.
- En todas las familias hay fruta en casa, pero nunca se les ofrece entre horas y solamente algunas veces se les hace zumo de frutas.

- Normalmente, el alumnado nunca o algunas veces lleva fruta a la escuela, y más de la mitad señala que sí se le ofrece fruta en la escuela.
- Respecto de las verduras, el alumnado cree en su mayoría que no come ni mucha ni poca. También cree que come lo mismo o algo menos que el alumnado de su misma edad.
- Los datos así lo constatan: se señala que acelgas, coles y berza, puerros, cebolla, brécol y coliflor no gustan nada o nunca los ha probado una gran mayoría.
- Sin embargo, no hay una sola respuesta que afirme que las familias no coman verduras en casa. En cambio, se afirma con rotundidad que al alumnado no se le ofrece trozos de verdura entre horas, pues señala nunca o rara vez.
- Por lo que se refiere a dar verdura o ensalada en la escuela (en el comedor), la mitad del alumnado señala la mayoría de los días. La otra mitad, o no usa comedor escolar o señala nunca.
- Por lo que respecta a otros alimentos, los más rechazados son garbanzos (9) y pescado (8).

### **Desayuno saludable.**

- Una parte del alumnado (9) cree que comer entre 4 y 6 pasteles a la semana, o entre 1 y 3, es saludable. Una parte pequeña del alumnado (3) señala que es saludable comer entre 1 y 5 pasteles al día.

- Una parte importante del alumnado (6) no señala la leche o sus derivados como parte integrante del desayuno, o el pan (11), o la fruta (5).
- Algunos alumnos señalan el pescado, la carne y los huevos como parte integrante del desayuno saludable y una persona contesta no saber en qué consiste un desayuno saludable.

### **Televisión y anuncios.**

- La presencia y la influencia de la TV y otros formatos digitales y de la publicidad está presente en la vida de nuestro alumnado en su totalidad.
- La mayoría del alumnado (16) señala que usa la TV, el vídeo o los videojuegos alrededor de 2 horas al día o bien alrededor de una hora.
- Algo menos de un tercio del alumnado (7) señala que las usa alrededor de 4 o 3 horas al día.
- La mayoría del alumnado (17) ve la TV mientras come o cena en casa.

### **Deporte y otras actividades físicas.**

- Una cuarta parte del alumnado (6) señala que realiza deporte o da paseos con algún familiar sólo en los fines de semana o rara vez.

### **Disponibilidad semanal de dinero.**

- Algo menos de la mitad del alumnado (10) no dispone de dinero en efectivo para sus gastos semanales.