

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LAS ENCUESTAS SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN ESCOLAR DE 1º Y 2º DE EDUCACIÓN PRIMARIA (abril 2012).

PUNTOS FUERTES

Los desayunos y otras comidas.

- La mayoría del alumnado desayuna.
- La mayor parte de este alumnado que desayuna lo hace correctamente, aportando al cuerpo los nutrientes necesarios para enfrentarse a los retos del estudio.

Los almuerzos.

- La mayoría del alumnado almuerza.
- La mayor parte de los que almuerzan lo hace correctamente, pues prácticamente todos toman bocadillo, fruta, yogur, galletas...

Frutas y verduras.

- Las frutas tienen muy buena aceptación para la mayoría del alumnado, que señala que le gustan mucho o un poco.
- Las verduras tienen muy buena aceptación para una minoría del alumnado, que señala que le gustan mucho o un poco (tomate, lechuga, zanahoria, judía verde...)

- Respecto de otros alimentos que no son frutas ni verduras, a la gran mayoría le gusta comer de todo.

Desayuno saludable.

- La práctica totalidad del alumnado conoce en qué consiste un desayuno saludable: leche o yogur o queso, pan y fruta.

Televisión y anuncios.

- Una minoría del alumnado no ve TV, ni usa el vídeo o los videojuegos.
- Una mayoría del alumnado sólo los utiliza durante una hora al día o menos.
- Una minoría del alumnado no ve la TV a la hora de comer, o sólo esporádicamente.

Deporte y otras actividades físicas.

- La mayoría del alumnado 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 esta última opción.

Disponibilidad semanal de dinero.

- Algo más de la mitad del alumnado dispone de dinero en efectivo para sus gastos semanales (cantidades pequeñas en la mayoría de los casos).

PUNTOS DÉBILES

Los desayunos y otras comidas.

- Una minoría del alumnado NO desayuna.
- Una minoría de los que desayunan lo hace incorrectamente, con bollería no casera.

Los almuerzos.

- Un tercio del alumnado no almuerza nada.
- De la mayoría que almuerza, un reducido número toma pastelitos o bollería no casera.
- De la minoría que no desayuna, una parte no toma alimento ninguno en el almuerzo y otra parte sí toma alimento y además de manera correcta (bocadillos...).

Frutas y verduras.

- Una parte significativa del alumnado reconoce que algunas frutas o no le gustan o nunca las ha probado (ciruelas, melón, cerezas...).

- Una mayoría del alumnado opina que las verduras no le gustan nada o que nunca las ha probado (acelgas, coles, espinacas, puerros, brécol...).
- Respecto a otros alimentos, una parte del alumnado no come pescado, lentejas, garbanzos o alubias, siendo estos los alimentos más rechazados.

Desayuno saludable.

- Una minoría señala que pasteles y bollos con mucho azúcar son parte integrante de un desayuno saludable, así como la carne y el pescado.

Televisión y anuncios.

- De la mayoría del alumnado que ve la TV, los vídeos y usa los videojuegos, hay una parte significativa de la misma que los usa dos horas o más al día, llegando algún caso hasta las cinco horas.

Deporte y otras actividades físicas.

- Una minoría del alumnado reconoce que no hace nunca deporte, ni pasea, ni anda en bicicleta, ni va al monte... o sólo durante el fin de semana.

Disponibilidad semanal de dinero.

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