



# **ESTUDI DELS HÀBITS ALIMENTARIS DELS ADOLESCENTS DEL PLA DE L'ESTANY**

**Anna Oliveras**  
**Tutora de recerca: Dolors Espunya**  
**INS Josep Brugulat, 2n de Batxillerat**

# ÍNDIX

OBJECTIUS DEL TREBALL .....	1
1. FITXA TÈCNICA .....	2
2. ESTUDI SOBRE L'ALIMENTACIÓ.....	6
2.1 Quins àpats fas? .....	6
2.2 Quin és l'àpat més important que fas? .....	7
2.3 Vas esmorzar ahir? .....	9
2.4 Què vas menjar ahir per esmorzar? .....	10
2.5 Què vas menjar ahir per dinar? .....	12
2.6 Què vas menjar ahir per berenar? .....	13
2.7 Què vas menjar ahir per sopar? .....	15
2.8 Fas exercici físic? .....	17
2.9 A què estaries disposat/a a fer per millorar la teva dieta? .....	18
3. ESTUDI SOBRE L'ÍNDEX DE MASSA CORPORAL .....	20
CONCLUSIONS .....	22
ANNEX 1. L'ENQUESTA .....	23



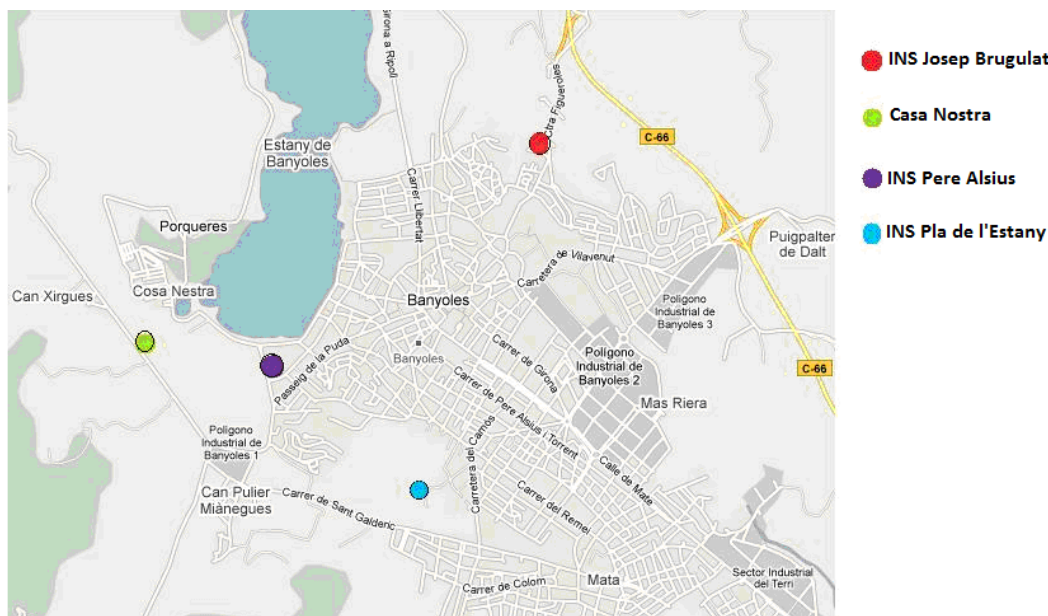
## OBJECTIUS DEL TREBALL

Aquest treball és un estudi estadístic sobre els hàbits alimentaris dels joves que tenen entre dotze i divuit anys dels diferents instituts de la comarca del Pla de l'Estany. Aquest treball és una part del treball de recerca que vaig fer, el qual a més de tenir tota aquesta part pràctica conté una part teòrica amb la teoria sobre què és una bona dieta, què és i com es calcula l'Índex de Massa Corporal i com fer un estudi estadístic. Vaig decidir fer un estudi estadístic sobre l'alimentació bàsicament per curiositat. Molt sovint als diaris, televisió i a altres mitjans de comunicació anuncien que la població juvenil està molt mal alimentada i pateixen problemes d'excés de pes o trastorns alimentaris. Tot i aquestes notícies, crec que la població del Pla de l'Estany segueix una bona dieta i que aquesta no està tan mal alimentada com es sent parlar d'altres països. Una cosa són les aparences personals, no hi ha cap dada que confirmi que el que opino és cert, per aquest motiu el meu repte és fer-ne un estudi i poder comprovar la meva hipòtesi.

La pràctica consisteix en fer un estudi sobre l'alimentació i l'índex de massa corporal dels joves. Per a fer aquests estudis primer he elaborat una enquesta. L'enquesta conté poques preguntes però senzilles i clares, contestar-la no ha de suposar una complicació per a cap membre de la població. A l'enquesta es pregunta el sexe, edat, alçada, pes, àpats que fa una persona, què menja en aquests àpats, l'esport que practica l'alumne i també si vol fer alguna cosa per a tenir una dieta millor. Una vegada he tingut l'enquesta feta he decidit quina serà la mostra. La mostra és de 200 enquestats, és una mostra estratificada per curs i sexe, així és proporcional a la realitat. Per fer les proporcions he sol·licitat la llista d'alumnes als centres de secundària de Banyoles (tres de públics i un de concertat). Després el que toca fer és passar les enquestes, per fer-ho he anat personalment als centres escolars. Al cap de dos mesos intensius de passar enquestes em vaig fer una taula per fer el buidatge de les dades i també vaig fer la fitxa tècnica del treball, que és un resum del procés, la participació, el nivell de confiança i l'error mostral. La població l'he dividit per sexe i per dues franges d'edat: de [12,16) anys i de [16,18) anys. He diferenciat entre aquestes dues franges d'edat perquè de [12,16) anys és que els alumnes cursen una ensenyança obligatòria i també tenen més control per part dels pares, en canvi, de [16,18) anys els alumnes cursen una ensenyança postobligatòria i també ja són més independents. Tot aquest buidatge s'entra a l'ordinador i amb el full de càlcul he fet les taules de freqüències absolutes. Després aquestes taules les he passat a percentatges i n'he fet els gràfics corresponents per poder-les comparar i obtenir-ne resultats. A partir de l'alçada i el pes he calculat l'índex de massa corporal, l'he dividit per edat i sexe. També n'he fet els gràfics i he passat els resultats a percentils ja que és una valoració més exacta. Una vegada fet l'estudi de l'alimentació i el de l'índex de massa corporal s'obtenen unes conclusions generals que confirmaran o refutaran la meva hipòtesi.

# 1. FITXA TÈCNICA

Aquest projecte s'ha creat per analitzar els hàbits alimentaris i la massa corporal dels adolescents de la comarca del Pla de l'Estany. L'univers d'estudi és els nois i les noies d'entre dotze i divuit anys dels instituts del Pla de l'Estany. Un total de 577 alumnes a l'INS Josep Brugulat, 498 alumnes a l'INS Pere Alsius, 580 alumnes a l'INS Pla de l'Estany i 106 alumnes a l'escola concertada Casa Nostra.



En total s'han realitzat un total de 200 enquestes (196 reals). La mostra és estratificada per sexe, curs i centre escolar. El nombre de qüestionaris realitzats han quedat repartits de la manera següent:

## CASA NOSTRA

CURS	NOIS	NOIES	TOTAL
1r ESO	1	2	3
2n ESO	1	2	3
3r ESO	1	1	2
4t ESO	1	2	3
TOTAL			11

### INS PLA DE L'ESTANY

CURS		NOIS	NOIES	TOTAL
1r ESO	A	1	2	3
	B	1	2	3
	C	1	2	3
	D	2	1	3
2n ESO	A	2	1	3
	B	3	1	4
	C	2	2	4
	D	2	2	4
3r ESO	A	1	1	2
	B	2	1	3
	C	1	2	3
	D	2	1	3
4t ESO	A	2	1	3
	B	2	1	3
	C	2	1	3
1r BTX	A	1	2	3
	B	3	1	4
2n BTX	A	1	2	3
	B	2 (0)	1 (0)	3 (0)
1r CM Informàtica		3	0	3
2n CM Informàtica		3	0	3
			TOTAL	66 (62)

### INS PERE ALSIUS

CURS		NOIS	NOIES	TOTAL
1r ESO	A	2	2	4
	B	2	2	4
	C	2	2	4
2n ESO	A	2	2	4
	B	2	1	3
	C	2	1	3
3r ESO	A	2	1	3
	B	2	1	3
	C	2	1	3
4t ESO	A	1	2	3
	B	2	1	3
	C	1	2	3
1r BTX	A	1	3	4
	B	2	2	4
2n BTX	A	2	2	4
	B	1	2	3
1r CM		2 (1)	0	2
			TOTAL	57 (56)

# INS JOSEP BRUGULAT

CURS		NOIS	NOIES	TOTAL
1r ESO	A	2	2	4
	B	2	1	3
	C	2	1	3
2n ESO	A	2	1	3
	B	2	1	3
	C	2	1	3
3r ESO	A	1	2	3
	B	2	2	4
	C	2	2	4
4t ESO	A	1	2	3
	B	2	2	4
	C	2	2	4
1r BTX	A	2	1	3
	B	1	2	3
2n BTX	A	1	1	2
	B	1	3	4
1r CM Administratiu		1	2	3
1r CM Fusteria		3	0	3
2n CM Fusteria		3	0	3
1r CM Electromecànica		2	0	2
2n CM Electromecànica		2	0	2
			TOTAL	66

La tècnica de recollida de la informació ha estat a través de l'entrevista personal, és a dir cara a cara, a l'INS Josep Brugulat i a l'INS Pere Alsius. A Casa Nostra i a l'INS Pla de l'Estany els qüestionaris s'han repartit per mitjà de direcció i dels tutors. Després de passar les enquestes, la participació ha estat d'un 98%.

L'error mostral és d'un 6,7% i el nivell de confiança d'un 95,5%. Tal i com s'explica a la part teòrica l'error mostral es calcula a partir d'una fórmula, en aquest cas n (grandària de la mostra) és 200; N (quantitat de la població) és 1761; p (la proporció d'individus de la població d'origen, amb una característica determinada) és 0,5 i finalment q (la proporció complementària 1-p) és 0,5. En qüestionaris com el de l'estudi, amb múltiples preguntes, les proporcions corresponents a cada una d'elles varien de l'una a l'altra. En aquestes condicions mai podem tenir una estimació de p i haurem de considerar el cas més desfavorable p = q = 0,5. Substituint les incògnites de la fórmula amb les dades anteriors la fórmula queda de la següent manera:

$$200 = \frac{4 \cdot 1761 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{E^2(1761-1) + 4 \cdot 0,5 \cdot 0,5} \rightarrow E = 0,067 \rightarrow 6,7\%$$

Pel que fa al qüestionari<sup>1</sup>, està compost per 13 qüestions diferents, les quals les quatre primeres: edat, sexe, pes i alçada serveixen per a l'estudi sobre l'índex de massa corporal i la resta per a l'estudi sobre els hàbits alimentaris. Les preguntes realitzades a l'enquesta tenen diversos formats de resposta: 3 d'oberta numèrica, 3 d'elecció simple, 5 d'elecció més oberta, 1 de format binari i 1 d'elecció més oberta.

A l'hora de redactar les preguntes s'ha tingut en compte principalment que:

- Cada ítem ha de tenir una única pregunta per no fer confondre a l'enquestat.
- Les frases han de ser simples i amb paraules senzilles perquè un jove de dotze anys no és tan ric en vocabulari com pot ser-ho un de divuit anys. A més s'ha de tenir en compte que en no tots els casos hi ha hagut l'enquestador cara a cara amb els enquestats per resoldre'ls qualsevol dubte sobre el qüestionari.
- En el cas de les preguntes sobre els hàbits alimentaris sempre s'ha mirat de preguntar amb un marge de les últimes 24h per tal d'assegurar que els resultats siguin el màxim de creïbles.

En general s'ha tardat una mitjana d'uns 10 minuts aproximadament per resoldre el qüestionari. Una de les dificultats en les que m'he trobat és que en les preguntes sobre què han menjat, molts alumnes, per estalviar-se temps no han marcat una creueta a cada aliment que han menjat sinó que escrivien tot l'àpat a l'opció d'"altres".

El treball de camp ha estat entre Abril i Juny del 2010.

---

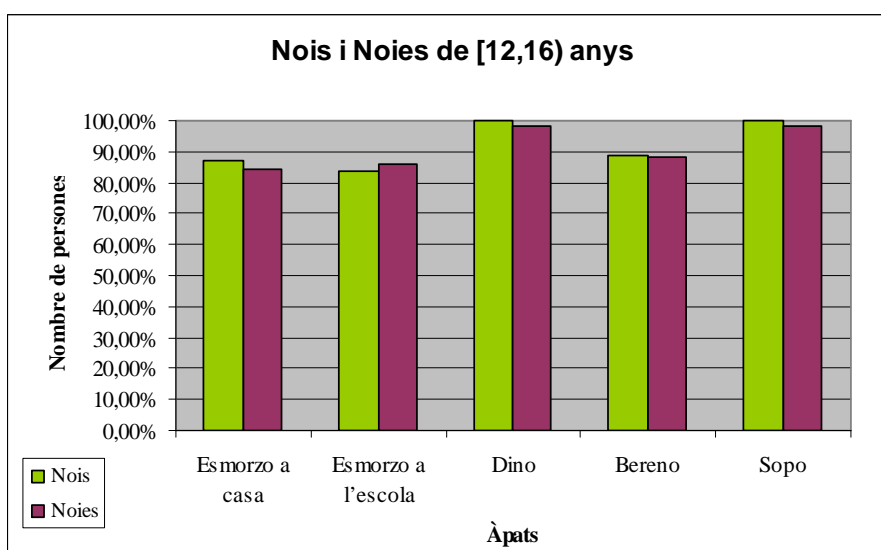
<sup>1</sup> Per veure el qüestionari sencer consulteu l'annex 1

## 2. RESULTATS DE L'ESTUDI SOBRE L'ALIMENTACIÓ

### 2.1 QUINS ÀPATS FAS?

En aquest ítem s'analitza els àpats diaris que fa una persona. Es recomana que es faci com a mínim 5 àpats: esmorzar a casa, esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar. A vegades també està bé fer un 6è àpat, el ressopó, però aquest és opcional. No s'aconsella saltar-se àpats ni tampoc picar entre hores.

#### Nois i Noies de [12,16) anys



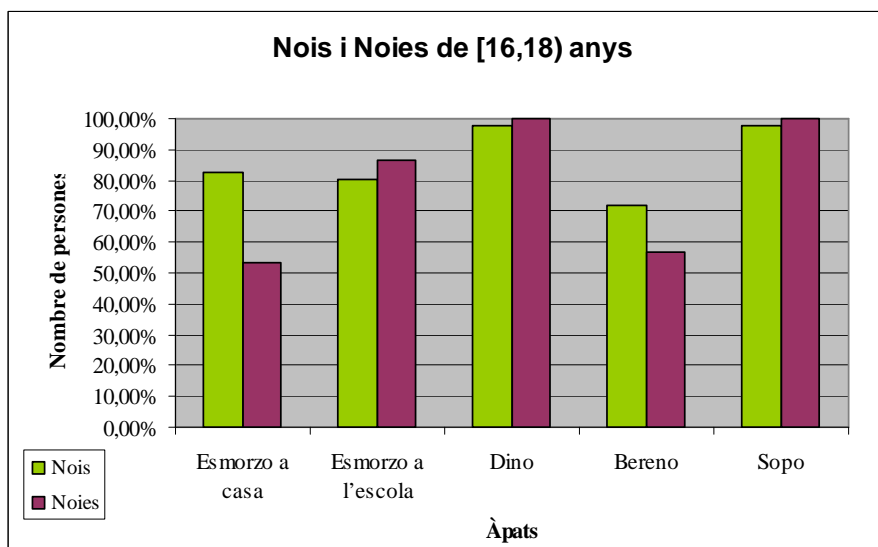
El gràfic ens mostra que com a mínim un 80% de la població d'entre 12 i 16 anys fa tots els 5 àpats. Es pot observar que quasi el 100% dels nois dinen i sopen, les noies una mica menys però continua sent un percentatge molt elevat. Un altre àpat molt freqüent, tant amb els nois com amb les noies és el berenar, amb una mitjana d'un 88% de la població. L'esmorzar s'hauria de potenciar més ja que dóna l'energia de tot el matí, que bé a ser un 25% de tota l'energia que necessita el nostre cos. Un 13% dels nois i un 15% de les noies van a l'escola sense haver menjat absolutament res. Entre els nois i les noies s'observen petites diferències: els nois esmorzen més a casa i les noies més a l'escola.

#### Nois i Noies de [16,18) anys

Aquest gràfic mostra que poc més del 50% de la població d'entre 16 i 18 anys fa tots els àpats correctament. El dinar i el sopar són uns àpats que gairebé tothom fa, els nois una mica menys que les noies. L'esmorzar és molt important, esmorzar a l'escola tant nois com noies ho fan però un 47% de les noies no esmorza res a casa i pel que fa als nois un 17% no esmorza a casa. En aquesta franja d'edat, a diferència de l'anterior, hi ha unes certes diferències entre els àpats dels nois i els de les noies. En general es pot dir que les noies mengen més per esmorzar



a l'escola, dinar i sopar. En canvi, els nois almenys fan 4 àpats, el que menys fan és el berenar, un 70% dels nois sí. La conclusió principal que s'obté és que en comparació amb els joves de [12,16) anys, els adolescents de [16, 18) no fan els àpats que haurien de fer. Se'n salten molts i segurament ho compensen picant entre hores.

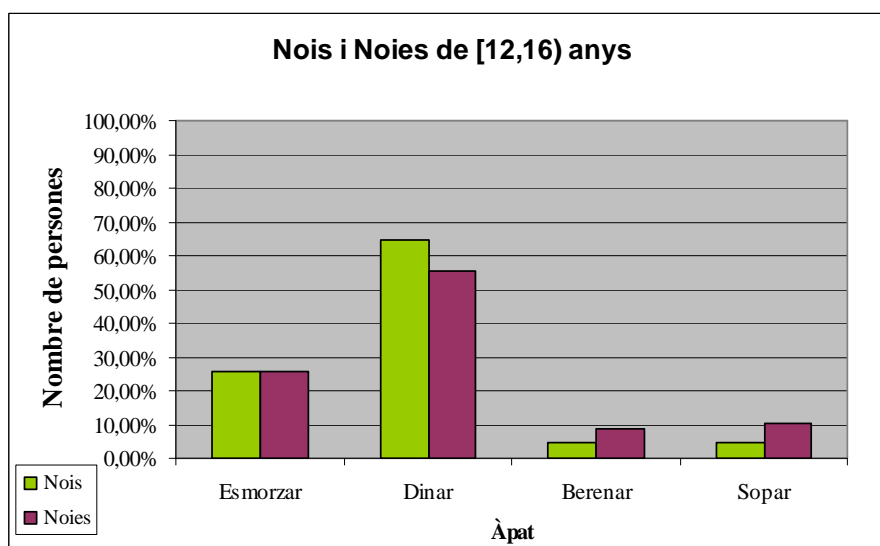


## 2.2 QUIN ÉS L'ÀPAT MÉS IMPORTANT QUE FAS?

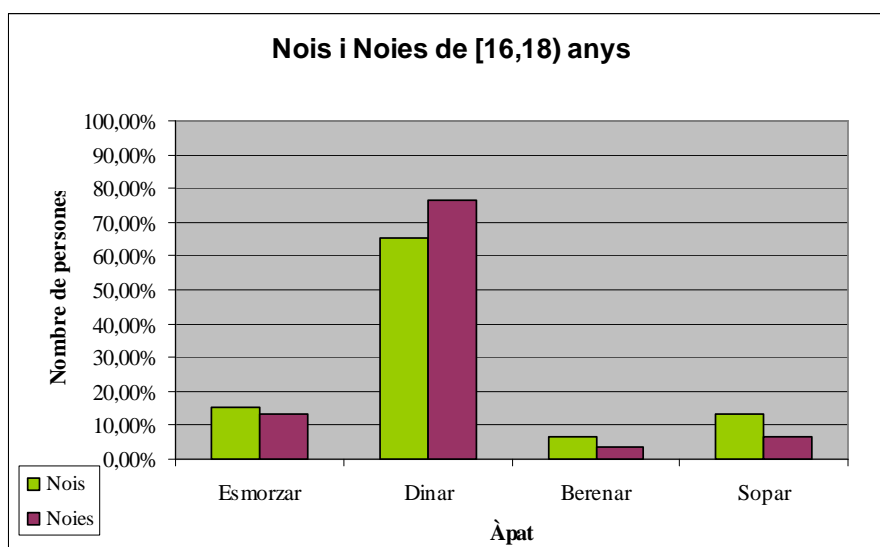
En aquest apartat s'analitza quin és l'àpat més important que fa la població. Es donen com a opcions els 4 àpats més importants: esmorzar, dinar, berenar i sopar. De tots aquests àpats el més important i el que més energia aporta al cos és el dinar, aporta un 35% de l'energia que necessita el cos durant un dia. Després del dinar l'àpat més important és l'esmorzar. El berenar i el sopar ningú els hauria de considerar com el seu àpat més important. El berenar és un àpat complementari a la resta dels altres i el sopar ha de ser més lleuger per a tenir una bona digestió.

### Nois i Noies de [12,16) anys

Els joves de [12,16) anys com a àpat principal prioritzen especialment l'esmorzar i el dinar. Un 60% de la població creu que l'àpat més important que fa és el dinar. Hi ha diferències entre els nois i les noies: per la part de les noies un 55% prioritza el dinar i per la part dels nois un 10% més que les noies. Un 25% de la població, tant masculina com femenina, creu que el seu àpat més important és l'esmorzar. Aquesta dada està bé perquè l'esmorzar, si es fa bé, dóna moltíssima energia. El fet de fer un bon esmorzar no significa que s'ha d'ometre el dinar ni tampoc disminuir-ne la seva quantitat i varietat. Així doncs, cal dir que s'hauria de prioritzar molt més el dinar. Un 19% de les noies consideren que el seu àpat més important és el berenar o bé el sopar, mantenint una notable diferència amb els nois, que només el 10% de la població ha escollit aquestes opcions.



### Nois i Noies de [16,18) anys

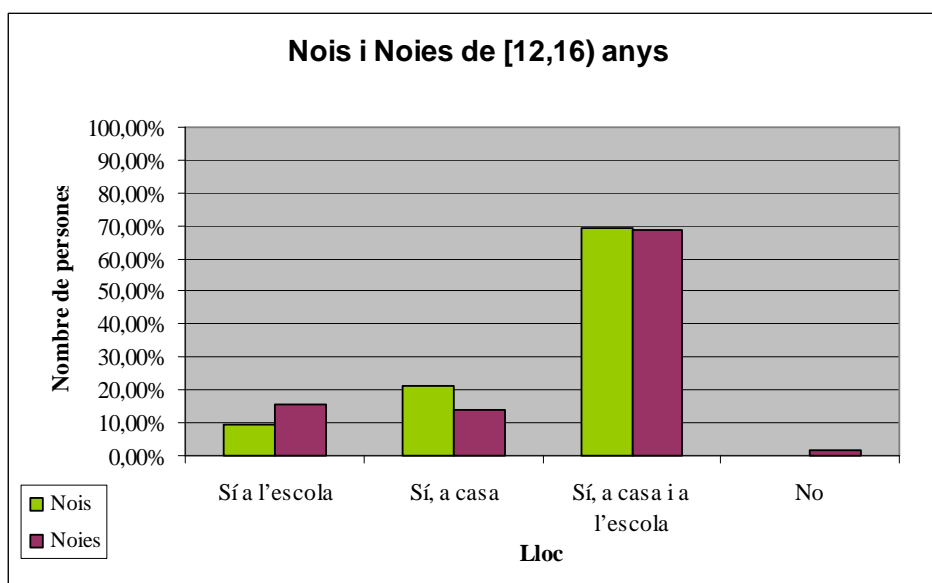


Pel que fa als adolescents de [16,18) anys, prioritzen més el dinar que no pas els de la franja d'edat de [12,16) anys: un 65% dels nois i un 77% de les noies afirmen que el seu àpat més important és el dinar. Entre un 10% i un 15% de la població prioritzen l'esmorzar. Els nois prioritzen igual tant l'esmorzar com el sopar, el berenar i el sopar mai haurien de ser àpats importants. Al contrari que al gràfic anterior, les noies són les que prioritzen millor els seus àpats: un 77% el dinar, un 13% l'esmorzar, un 7% el sopar i un 3% el berenar. Aquest és l'ordre correcte. Els percentatges dels nois varien una mica però la diferència en alguns àpats no és gaire important: un 65% el dinar, un 15% l'esmorzar, un 13% el sopar i un 7% el berenar. Bàsicament a les dues franges d'edat els resultats han sortit equivalents al que es considera correcte i, per tant, no s'ha de parlar d'un mal repartiment energètic o dels àpats.

## 2.3 VAS ESMORZAR AHIR?

En aquest ítem s'estudia si l'individu enquestat va esmorzar el dia anterior al que va realitzar l'enquesta. Es pot elegir entre si ha esmorzat a casa, a l'escola, als dos llocs o si no ho ha fet. Es recomana esmorzar a casa i a l'escola, és preferible prioritzar esmorzar a casa abans que a l'escola. Ometre aquest àpat és un error perquè no es pot anar a l'escola sense haver menjat res ni tampoc sense menjar res durant tot el matí. L'esmorzar ens ajuda a assolir els requeriments nutricionals i a millorar el rendiment físic i intel·lectual.

### Nois i Noies de [12,16) anys

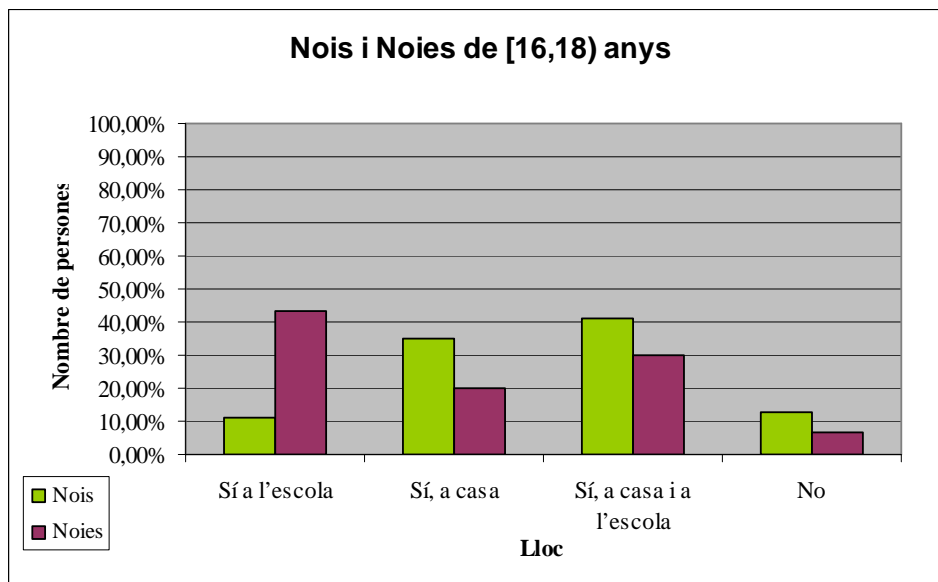


La gran majoria dels nois i de les noies de [12,16) anys esmorzen tant a casa com a l'escola, un 70% aproximadament dels joves. Tots els nois esmorzen i només un 1,72% de les noies no ho fa. El 30% restant de la població que no esmorza als dos llocs queda repartit de la manera següent: un 20% dels nois esmorza a casa i un 10% a l'escola. Aquests resultats són bons perquè és molt millor venir ben esmorzat a l'escola que no pas haver d'aguantar dos o tres hores amb l'estómac buit. Les noies prioritzen més esmorzar a l'escola, encara que amb poca diferència, però no deixa de ser un error. Aproximadament un 16% de les noies esmorza a l'escola i un 14% a casa. Les diferències no són massa importants i en general fan els àpats correctament.

### Nois i Noies de [16,18) anys

Els adolescents de [16,18) anys no fan tant bé els àpats com els més joves. Només un 40% dels nois i un 30% de les noies esmorzen a casa i a l'escola. Aquesta dada hauria de ser molt més elevada. La gran part de les noies esmorza a l'escola, exactament un 43%, d'altra banda, un 20% esmorza a casa. Si no s'esmorza en les dues situacions com a mínim haurien de menjar al revés: més a casa i no tant a l'escola. En el cas dels nois és el contrari: un 35% dels

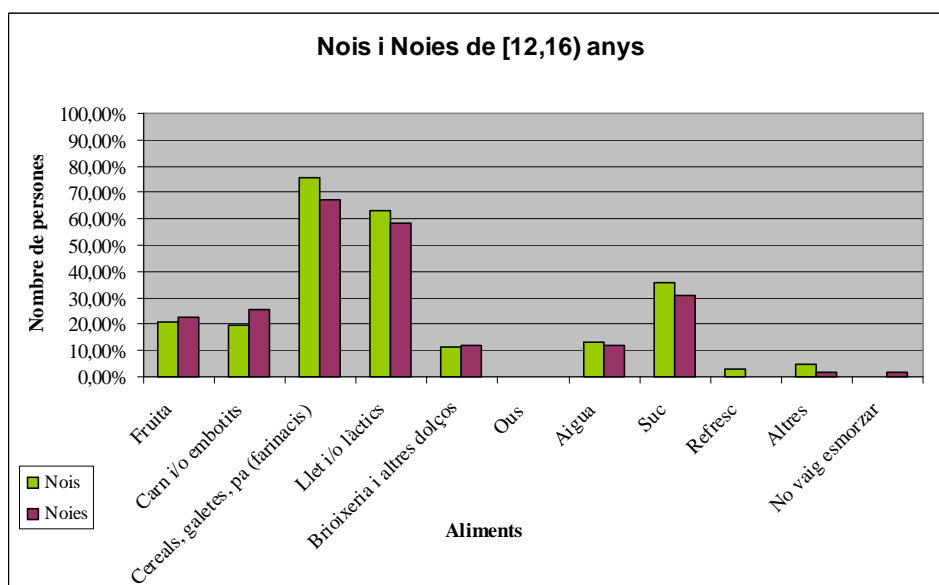
nois ve esmorzat de casa i un 11% ho fa a l'escola. Són pocs els joves que no esmorzen: un 13% dels nois i un 7% de les noies, cosa que l'eliminació d'aquest àpat hauria de ser nul·la. A diferència amb els nois de [12,16) anys, en general, els nois fan més correctament els àpats que no pas les noies. Poques noies mengen a casa, un dels motius pot ser perquè elles als matins poden tenir altres prioritats com ara la seva pròpia estètica i tant no la seva alimentació.



## 2.4 QUÈ VAS MENJAR AHIR PER ESMORZAR?

En aquest apartat s'analitza el que menja la nostra població per esmorzar. S'aconsella esmorzar llet i/o làctics, farinacis i fruita principalment. De dolços, brioixeria i pastisseria se'n pot menjar, ara sí, ocasionalment i amb moderació. És necessari beure aigua o algun suc de fruita, els refrescs no són massa saludables i millor si es poden substituir.

### Nois i Noies de [12,16) anys

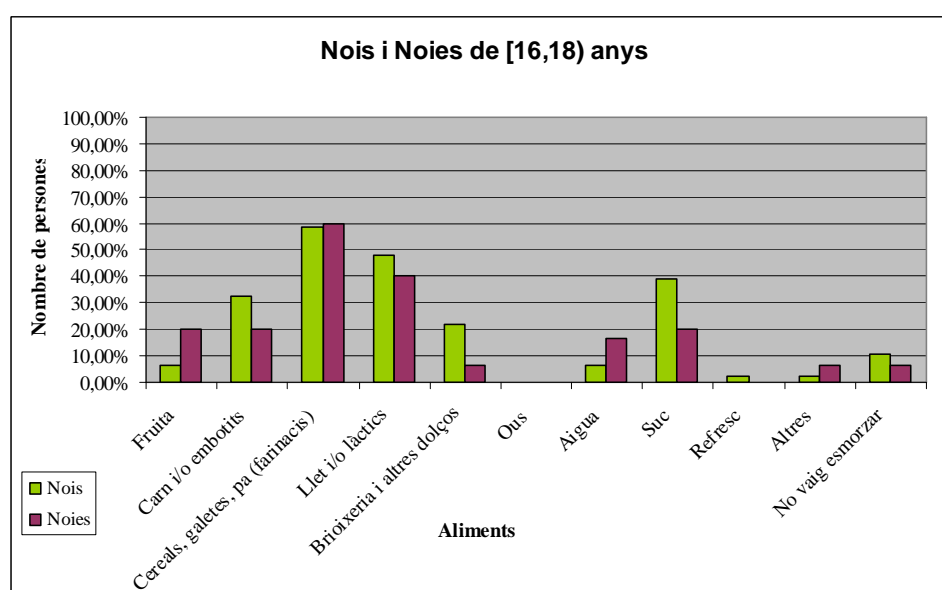




Molts nois de [12,16) anys esmorzen cereals, galetes, pa i llet i/o làctics. Aquests aliments són molt necessaris pel nostre cos. Els làctics aporten vitamines, proteïnes i calci. Els farinacis ens donen una gran quantitat d'energia. És molt bo que la població tingui en compte aquests aliments a la seva dieta, els resultats ho confirmen: un 76% dels nois i un 67% de les noies mengen farinacis; un 63% dels nois i un 59% de les noies mengen llet i/o derivats seus. Els resultats són molt bons però menjar fruita és tant o més important que la llet i els cereals i sembla que la població no ho veu així. Un 78% de les noies i un 79% dels nois no mengen cap peça de fruita per esmorzar. Si no es vol menjar fruita és recomanable substituir-la per algun suc, natural si és possible però, només un 35% dels nois i 31% de les noies ho fa. Aquests alumnes tenen carències nutritives importants com ara aigua, sucre, vitamines, minerals i fibra. Es pot considerar que és una població sana ja que la brioixeria i altres dolços no són gaire freqüents en la seva dieta (entre un 11% i un 12% tant en nois com en noies). És necessari menjar carn o embotits però poc i ocasionalment, com a màxim un 26% de la població ho inclou dins la seva dieta. És molt important beure aigua per tenir una bona hidratació del cos i malauradament només el 12% dels nois i noies d'entre [12,16) anys en beuen. Refrescs no se'n sol beure per esmorzar, només una petita part de la població, principalment la masculina.

### **Nois i Noies de [16,18) anys**

Els joves de [16,18) anys prioritzen fonamentalment el consum de farinacis i làctics per esmorzar, encara que aquesta priorització hauria de ser més elevada. Aproximadament un 41% dels nois i un 40% de les noies va a l'escola sense l'energia que donen els cereals, les galetes o bé el pa i, encara és més greu saber que ni un 50% de la població beu llet o en menja algun derivat seu. No hi ha massa diferència entre els nois i les noies, però sí entre edats. S'observa que aproximadament un 20% més dels alumnes de l'etapa d'ensenyança obligatòria menja llet i farinacis que no pas els que cursen un ensenyament postobligatori. La gran importància que té el consum de la fruita tampoc és valorada pels nois i noies de [16,18) anys. En aquest cas sí que hi ha diferència entre nois i noies: un 7% dels nois consumeix fruita i en el cas de les noies és un 20%. La brioixeria no està gaire inclosa a la dieta de les noies en canvi a la dels nois una mica més. Un 22% dels nois en menja per esmorzar, en canvi, només un 7% de les noies, o sigui, amb una diferència d'un 15% entre sexes. L'esmorzar d'un 20% de les noies i d'un 33% dels nois conté carn i/o embotits. Les grasses també són bones sempre i quan la quantitat sigui poca. En general s'hauria de beure més líquid, ja sigui aigua, com sucs. Gairebé el 50% dels nois afirma que ha begut alguna substància en estat líquid, pel que fa a les noies és un 40%.



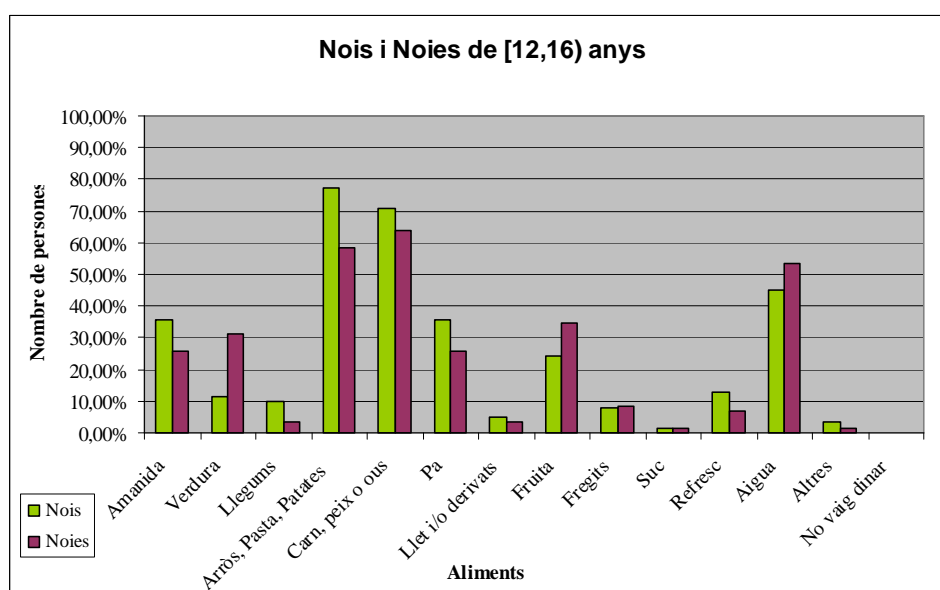
En conclusió els joves de les dues franges d'edat haurien de menjar més fruita i beure més aigua, sobretot els més grans, els de [16,18) anys, que en totes situacions són els més mal alimentats i segurament els que necessitarien una alimentació millor per a mantenir un bon rendiment escolar i afrontar el cansament intel·lectual.

## 2.5 QUÈ VAS MENJAR AHIR PER DINAR?

En aquest ítem s'analitza els aliments que componen els dinars de la nostra població. Bàsicament s'hauria de menjar carn, peix o ous, arròs, pasta o patates, fruita i verdura. Els sucres i fregits s'haurien de disminuir el màxim. S'ha de beure molta aigua i no tants refrescs.

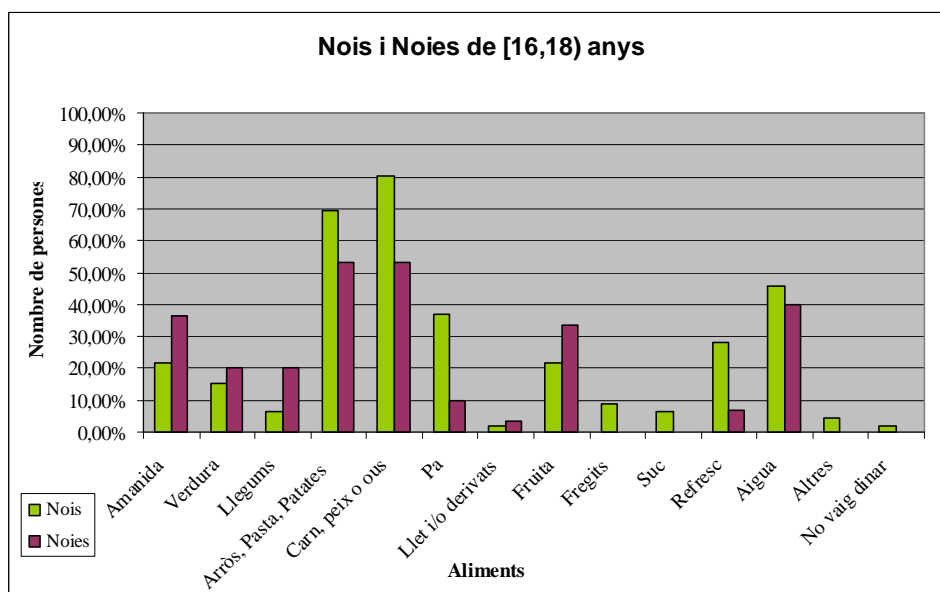
### Nois i Noies de [12,16) anys

Els nois i noies de [12,16) anys tenen una dieta rica en arròs, pasta, patates, carn i peix o ous. Més o menys aquests aliments estan inclosos als dinars d'un 70% dels nois i d'un 60% de les noies. Aquests aliments els aporten proteïnes, vitamines, minerals i sobretot molta energia. Segons la piràmide de l'alimentació el tipus d'aliment que més s'hauria de menjar al dia són els farinacis i així mateix ho fan aquests joves. La verdura i les hortalisses no són gaire abundants a la seva dieta. Un 35% dels nois i un 10% menys de les noies mengen amanida per dinar. Un 11% dels nois i un 31% de les noies mengen verdura per dinar. Aquesta quantitat de població és relativament poca per la importància que tenen les verdures i hortalisses, que són riques en vitamines, minerals, fibra i a més, són antioxidants. El consum de fruita també hauria d'augmentar perquè només un 24% de nois i un 35% de noies l'inclouen dins del seu menú. Un gran hàbit que fan és eliminar els fregits a tots els nostres àpats i això és un gran indicador d'una bona alimentació. Més d'un 90% de la població no menja fregits per dinar. De la resta d'aliments cal destacar que s'hauria d'augmentar el consum de llegums, sobretot les noies ja que només un 3,5% en menja. No hi ha massa consum de refrescs i això és bo, d'altra banda, només la meitat de la població beu aigua i seria necessari que la xifra fos el 100%.



### Nois i Noies de [16,18) anys

Els nois i noies de [16,18) anys tenen una dieta molt rica en carn, peix, ous, arròs i pasta i/o patates, sobretot els nois. Un 70% dels nois afirma que els farinacis estan inclosos al seu dinar i un 80% de nois menja carn, peix o ous per dinar. Pel que fa a les noies la xifra és menor: un 53% de les noies menja farinacis i carn, peix o ous. S'hauria d'incrementar el consum d'aquests aliments perquè són la base de la nostra dieta i, per tant, se'ls ha de donar molta importància. No es poden ni substituir ni tampoc eliminar. La meitat de la població femenina no fa les combinacions correctes a l'hora d'alimentar-se. Uns altres aliments base són la fruita, la verdura i les hortalisses. S'hauria d'augmentar el consum d'aquests. Entre un 15% i un 22% dels nois mengen fruita, verdura i/o amanida per dinar i entre un 20% i 37% en el cas de les noies. Els resultats confirmen que els joves d'avui en dia tenen carències nutritives, sobretot de vitamines i minerals. Els fregits no són presents als dinars de les noies i només a un 9% de la població masculina, això és un punt a favor. Per als nois un punt en contra seria el consum de refrescs que fan un 28% d'ells. La xifra no és massa alta però si es compara amb què només un 46% beu aigua, significa que per a ells un refresc és un substitut de l'aigua i no és així. Les noies necessitarien beure més líquids perquè un 53% de les noies no beu absolutament res per dinar. Seria necessari un increment del consum de llegums sobretot els nois. La resta d'aliments són complementaris, aporten nutrients però no són essencials. No hi ha massa diferències entre les dues franges d'edat.

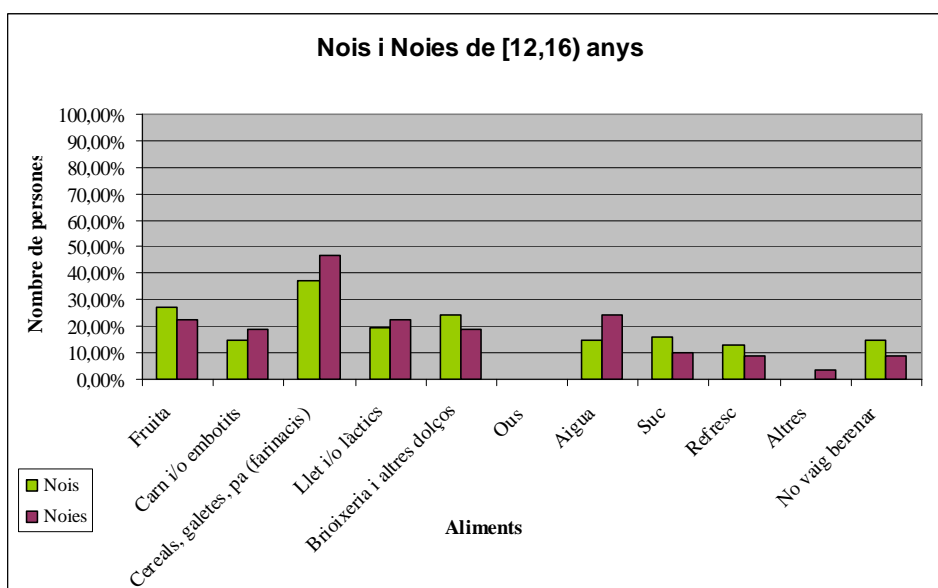


## **2.6 QUÈ VAS MENJAR AHIR PER BERENAR?**

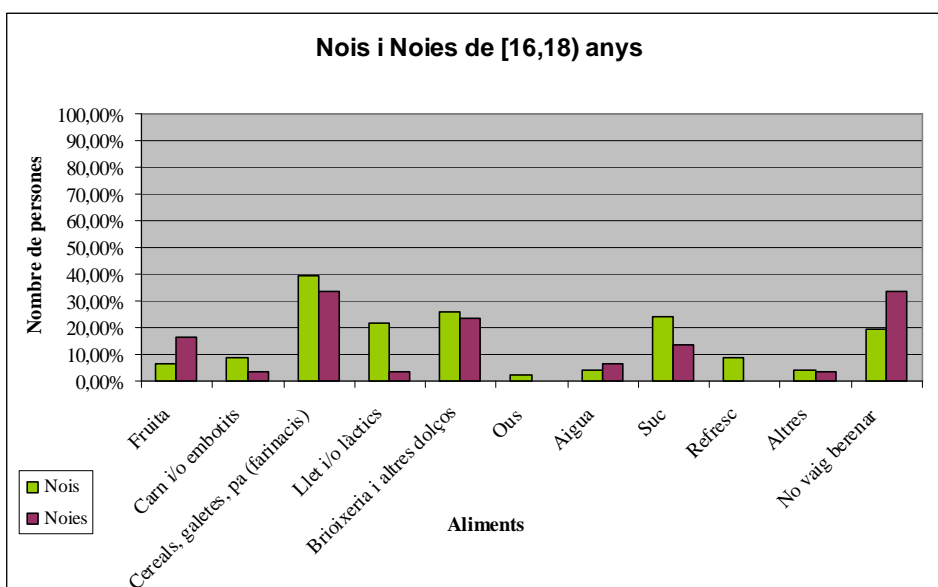
En aquesta qüestió s'estudia què van menjar els joves per berenar. S'analitza si la seva dieta és adequada o bé té carències i/o excessos nutritius. Un berenar consisteix bàsicament en un líquid (aigua, suc o una peça de fruita que porti gran quantitat d'aigua), un làctic i un farinaci. No és bo menjar aperitius, lliminadures ni refrescs. La brioixeria se'n pot menjar, només si és ocasionalment.

### Nois i Noies de [12,16) anys

La població de [12,16) anys hauria de modificar una mica el seu berenar. La majoria prioritza els farinacis, la fruita i els làctics però, més població ho hauria d'incloure al seu àpat. Un 24% dels nois i un 19% de les noies mengen brioixeria i altres dolços per berenar. Seria molt millor que aquestes persones ho substituïssin per cereals, galetes o bé un bon entrepà, que els donaria energia. Més de la meitat de la població femenina i un 63% de la masculina no mengen aliments que els donin l'energia que els seu cos els demana. Els làctics també són necessaris i només un 20% de la població en menja. Una de les coses que sí tenen present aquests joves és que es té de menjar o beure líquid, un 70% dels nois ho fa i un 66% de les noies. Gran part d'aquests líquids provenen de fruita, suc de fruita o aigua. El consum de refrescs no supera el 13%. Principalment aquests joves fan uns bons berenars però s'haurien de plantejar deixar una mica la brioixeria i menjar més entrepans, per exemple.



### Nois i Noies de [16,18) anys





La dieta dels nois i noies de [16,18) anys té moltes similituds amb els de [12,16) anys: consum principal de cereals, galetes i pa, però aquests aliments s'han de potenciar més a la seva alimentació perquè només un 39% dels nois i un 33% de les noies en mengen; també s'observa un excés de dolços i brioixeria, és molt millor substituir-los per altres aliments més saludables. En general una de cada quatre persones menja dolços per berenar i es considera una mala alimentació. És necessari augmentar el consum de llet i/o làctics perquè tan sols el 22% dels nois i el 3% de les noies en menja. Una de les grans diferències que tenen aquests adolescents amb els nois i noies de [12,16) anys és que necessiten beure més líquids, sigui del tipus que sigui perquè el seu consum no supera el 45% en el cas dels nois i el 37% en el cas de les noies.

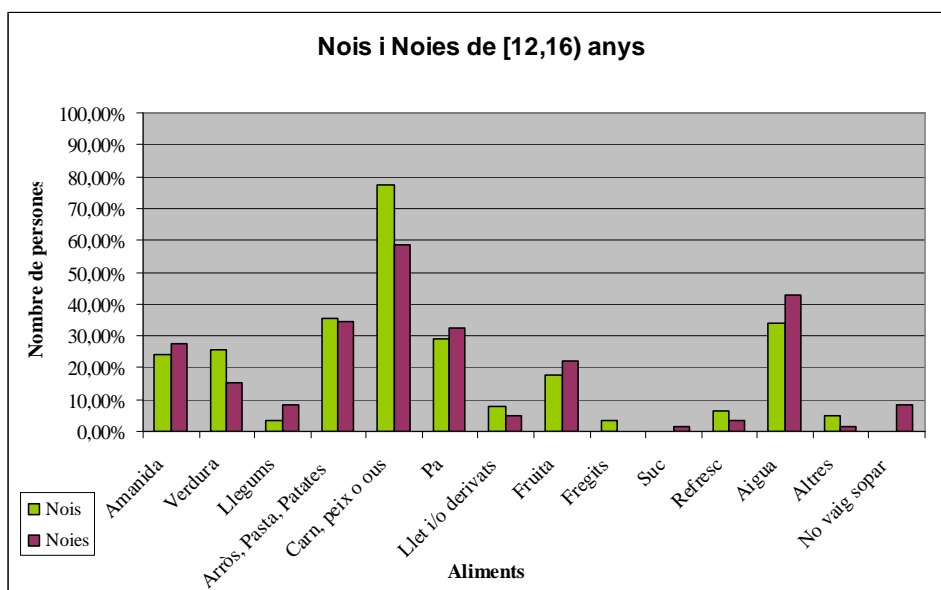
A partir d'aquests resultats es pot concloure que no segueixen una dieta adequada a la seva edat. Els estudiants necessiten molta energia i líquids per no deshidratar-se. Un refresc es pot consumir de tant en tant i també proporciona líquids però els dolços ens proporcionen moltes calories i sucres. Un berenar és un àpat complementari, es sol menjar poquet però aliments saludables i que ens proporcionin la aportació energètica que el cos ens requereix.

## **2.7 QUÈ VAS MENJAR AHIR PER SOPAR?**

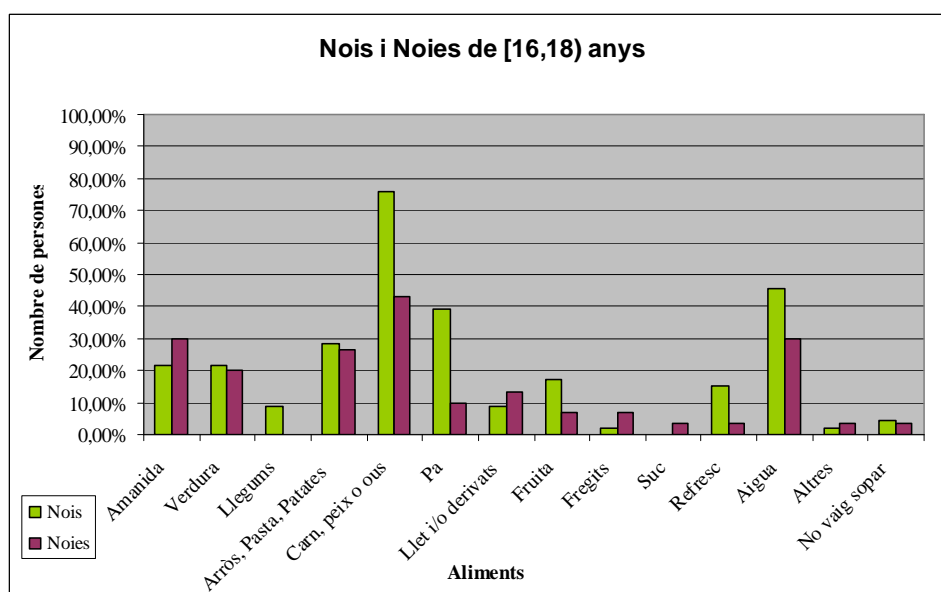
En aquest ítem s'analitza què va sopar cada persona el dia anterior. És bo menjar de tot però la base del sopar hauria de ser verdura, carn, peix o ous, farinacis i fruita. S'ha de mirar de reduir les calories el màxim. Un sopar ha de ser lleuger per a tenir una millor digestió. Sempre s'ha de beure líquids, preferiblement aigua.

### **Nois i Noies de [12,16) anys**

La dieta dels joves de [12,16) anys es destaca per un gran consum de carn, peix o ous: un 77% dels nois i un 59% de les noies en consumeix. També hi ha un consum força elevat d'arròs, pasta, patates i pa: entre un 30% i un 35% de la població en menja. Aquesta dada és correcta perquè es necessita menjar-ne però per sopar no es necessita tanta energia com per dinar. S'hauria de menjar més amanida, fruita i/o verdura per sopar. Entre el 70% i 80% dels alumnes no en menja. Aquests aliments són molt rics en vitamines i minerals. És molt adequat utilitzar-los com la base principal d'un sopar. Un gran punt a favor és que refrescs i fregits no en consumeixen gaire, menys del 10% de la població ho fa, això sí, seria convenient beure més aigua. Només un 34% dels nois en beu i un 43% de les noies. El sopar hauria de contenir, a part de carn, més verdures, fruites i sobretot beure més aigua. Entre sexes no hi ha grans diferències.



### Nois i Noies de [16,18) anys



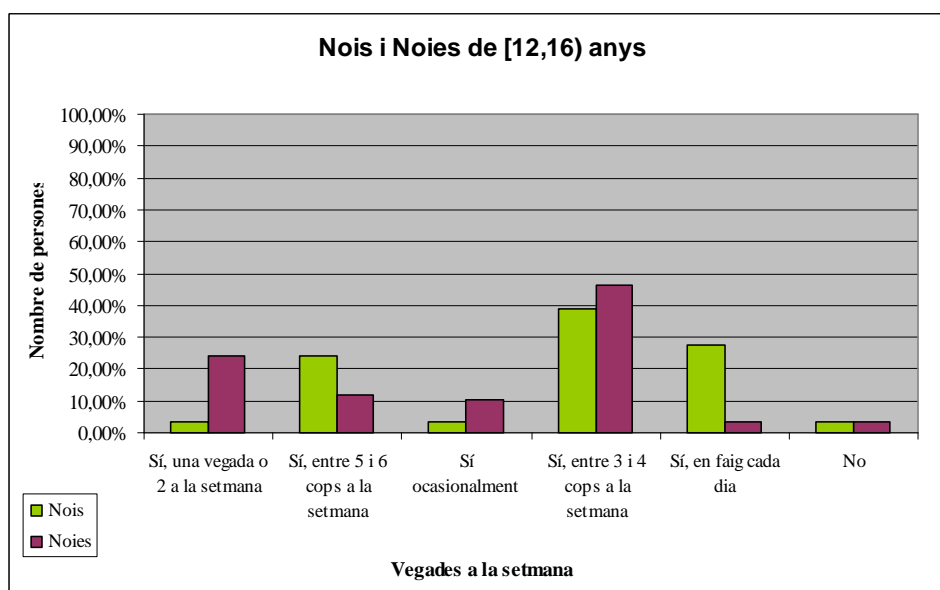
La dieta dels nois i noies de [16, 18) anys és gairebé igual que la dels de [12,16) anys. Tenen les mateixes carències. Necessiten menjar més amanida, verdura i fruita. Les noies mengen més amanida i els nois més fruita, de mitjana un 21% de la població menja verdura. Els nois mengen una gran quantitat de carn, peix o ous, un 76% dels nois en menja mentre que les noies un 43%. L'arròs, pasta o patates és necessari, però no massa. És correcte que una mitjana d'un 28% de la població en mengi. Aquests joves no mengen massa fregits ni tampoc refrescs i és molt valorable. S'hauria d'incrementar el consum d'aigua, només un 46% dels nois en beu i un 30% de les noies.

## 2.8 FAS EXERCICI FÍSIC?

En aquest apartat s'analitza si la població fa exercici físic o no. Si en fa, també s'estudia la freqüència amb què ho fa. Fer exercici físic és molt saludable, el més correcte és fer-ne entre 30 i 60 minuts al dia. Els millors dies per fer esport són els lectius. És més bo fer exercici com a mínim dues o tres vegades a la setmana. No és necessari fer-ne cada dia però fer-ne esporàdicament o no fer-ne no és bo per a la salut. L'exercici físic també influeix al rendiment escolar.

### Nois i Noies de [12,16) anys

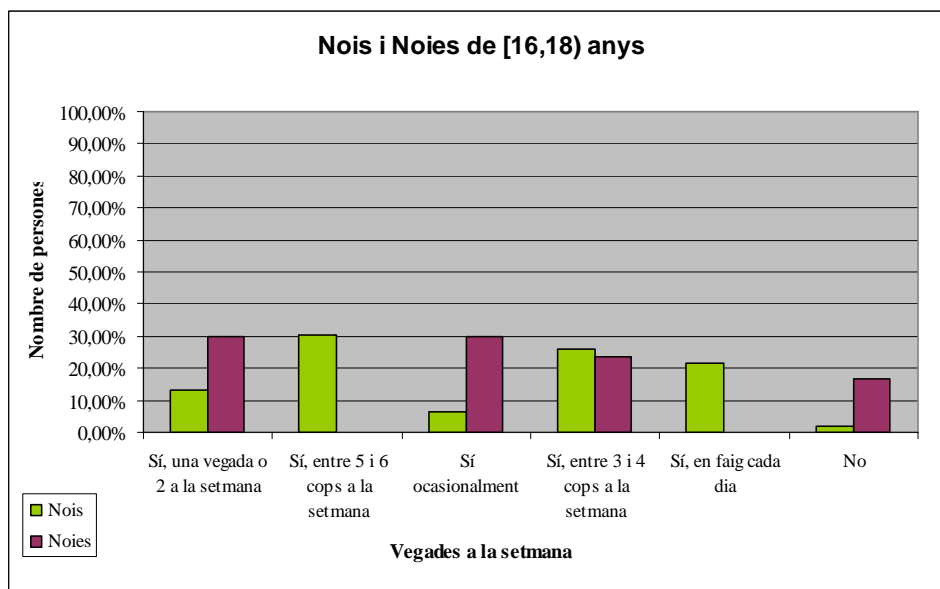
Els nois i noies de [12,16) anys són molt esportistes. La majoria dels nois fan esport entre 3 i 6 cops a la setmana i bastants afirmen que en fan cada dia. Un 24% dels nois en fan entre 5 i 6 vegades a la setmana, un 38% entre 3 i 4 vegades i un 27% cada dia. Simplement un 6% dels nois de [12,16) anys no fan esport o en fan però ocasionalment. Les noies són una mica menys esportistes que els nois, la majoria en fan entre 1 i 4 vegades a la setmana: exactament el 71%, un 12% de les noies en fan entre 5 i 6 vegades, un 10% ocasionalment, un 3% cada dia i la resta no en fa mai. Es pot confirmar que quasi tots practiquen l'esport i és molt positiu. Els nois practiquen l'esport més freqüentment que les noies però és més important que se'n faci que no pas la freqüència. A aquesta etapa escolar l'educació física és una assignatura més i n'és obligatori fer-ne dues hores setmanals. Moltes noies possiblement no fan cap mena d'esport extraescolar o almenys un que requereixi un entrenament diari o gairebé (més de 2 h setmanals). Per aquesta raó hi ha aquesta diferència entre sexes.



### Nois i Noies de [16,18) anys

Es nota que l'educació física no és obligatòria per als alumnes d'ensenyança postobligatòria, excepte els de primer de batxillerat. Les noies haurien de fer més esport: el 30% només en fa ocasionalment, un altre 30% en fa una o dues vegades a la setmana i un 17% no en fa mai. La meitat de les noies haurien de fer esport com a mínim una vegada a la setmana, que és

relativament poc pel que els demana el seu cos. D'altra banda hi ha un 23% de noies que sí que en fa almenys 3 vegades a la setmana. Igual que els nois estudiants d'ESO, aquests, també són més esportistes que les noies: un 10% no sol fer esport, però el 90% restant sí. D'aquests 9 de cada 10 nois 1 practica l'esport una o dues vegades setmanalment, 3 entre 3 i 4 vegades, 3 entre 5 i 6 vegades i 2 cada dia. En general els nois fan esport amb una freqüència correcta però les noies s'hi haurien de dedicar més.



## 2.9 A QUÈ ESTARIES DISPOSAT/A A FER PER MILLORAR LA TEVA DIETA?

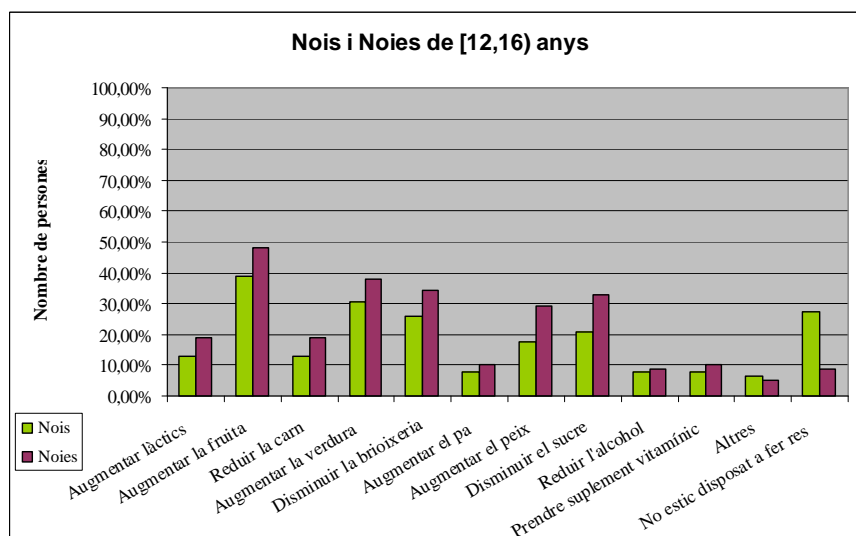
En aquest ítem es valora a què estaria disposada a fer cada persona per a millorar la seva dieta. No tothom segueix una dieta adequada i els joves encara menys, tenen moltes carències alimentàries. A aquesta edat, tenint en compte els resultats de les enquestes, aquests nois i noies haurien d'augmentar el consum de fruita, disminuir la brioixeria, augmentar la verdura i disminuir el sucre. La resta de millores és correcte. Cada persona millora el que creu que no fa correcte o que és més convenient per a la seva pròpia salut.

### Nois i Noies de [12,16] anys

Els nois i noies que tenen entre dotze i setze anys estan disposats a fer moltes coses per a obtenir una bona dieta i és clar, a estar més saludables. La majoria volen augmentar la fruita, la verdura i el peix i alhora disminuir la brioixeria i el sucre. Molts nois i noies tenen carències i excessos d'aquests aliments, és molt positiu el fet d'estar disposat a millorar-ho. Hi ha més noies disposades a millorar la seva dieta que no pas nois: un 39% dels nois vol augmentar la fruita i un 9% més de noies que de nois; un 38% de noies estan disposades a menjar més verdura i un 7% menys pel que fa als nois; un 26% de nois vol disminuir la brioixeria i un 21% el sucre; un 35% de noies reduiran la brioixeria i un 33% el sucre. El peix, encara que no agradi, un 23% de la població està disposat/a a menjar-ne més. De la resta d'aliments a modificar es pot destacar el fet que un 9% de la població, per no prendre aliments que potser no els agraden, prendrien els nutrients que els aporten a base de suplementes vitamínics. L'alcohol no és massa freqüent amb quantitat a aquestes edats, simplement un 8% de la

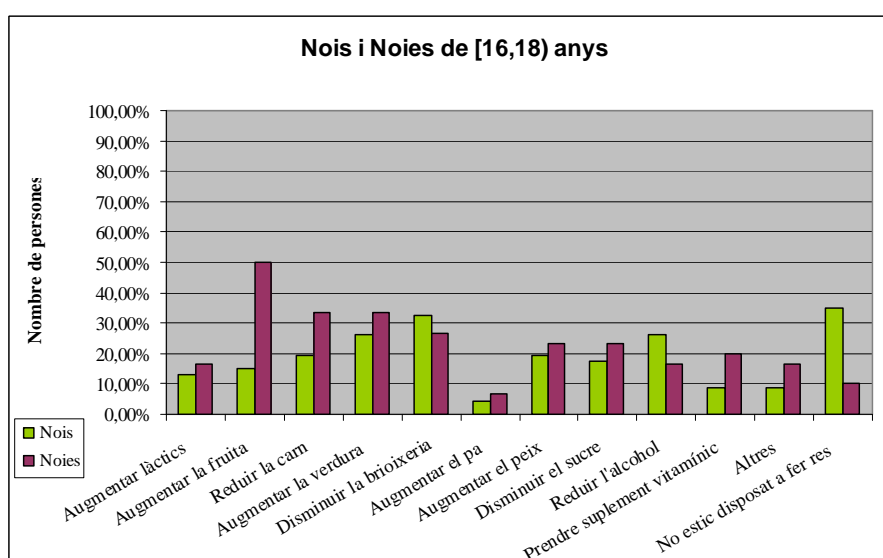


població creu que en fa un consum excessiu. Tot el que es pugui fer per a millorar una dieta és bo mentre que la dieta continuï sent variada, moderada, equilibrada i satisfactòria.



### **Nois i Noies de [16,18] anys**

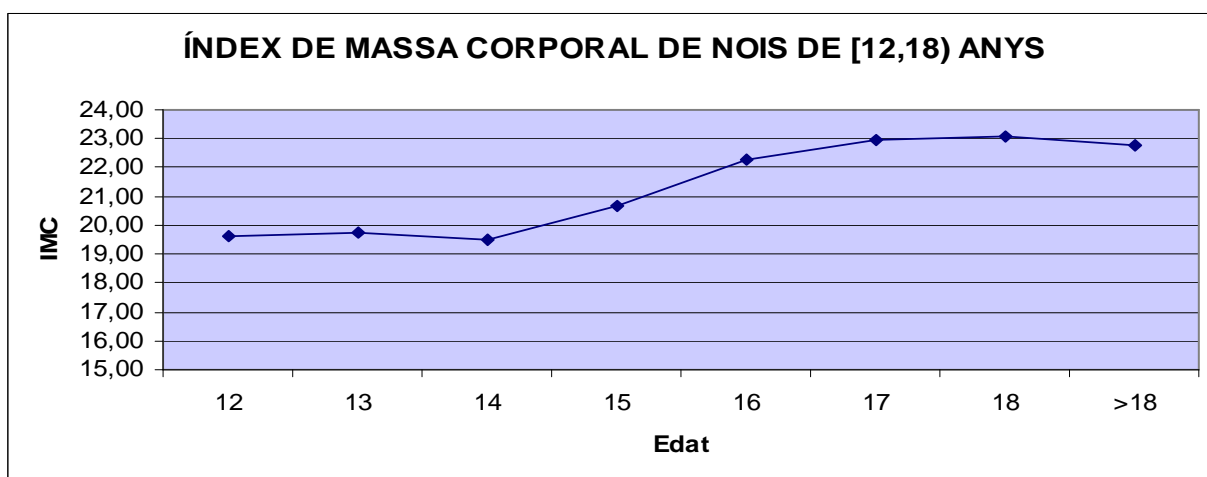
Una de cada deu noies de [16,18] anys no està disposada a fer res mentre que tres de cada deu nois tampoc estan disposats a fer res per a la seva dieta. Tot i això els nois estan disposats a fer bastants millores a la seva dieta: un 15% volen augmentar la fruita, un 26% la verdura, un 33% volen disminuir la brioixeria, un 20% volen augmentar el peix i un 17% estan disposats a reduir el sucre. Les quantitats de nois disposats a fer alguna millora per a la seva dieta no són molt rellevants. Qualsevol millora és bona, sobretot la d'un 26% de la població masculina a favor de reduir l'alcohol i la d'un 9% per prendre un suplement vitamínic. Les noies, igual que els nois, estan disposades a fer moltes coses però no les mateixes cada una. El percentatge és més o menys el mateix que els nois. Entre sexes hi ha tres diferències i una de força gran: la meitat de les noies volen augmentar la fruita, d'altra banda el 17% creu que reduint l'alcohol tindrà una millor salut i un 20% prendrà suplement vitamínic. Entre franges d'edat no hi ha massa diferència, la principal és el consum de l'alcohol, la decisió de prendre suplementes vitamínics i la disposició de fer alguna cosa per millorar la seva dieta.



### 3. ESTUDI DE L'ÍNDEX DE MASSA CORPORAL (IMC)

En aquest apartat es fa un estudi del greix corporal total que tenen els joves. L'anàlisi d'aquest està dividit per sexe i edat. Recordem que una persona té un pes correcte quan el seu índex de massa corporal està entre 18,5 i 25.

#### Índex de Massa Corporal de Nois de [12,18) anys



Segons l'índex de massa corporal els nois de dotze a divuit anys tenen el pes corresponent a la seva talla, cap franja d'edat no està ni per sobre ni per sota de la normalitat. Entre els dotze i tretze anys tenen un índex de massa corporal de 19,69 de mitjana. Als catorze anys aquest valor disminueix una mica però molt poquet, continuen estant a dinou. A partir dels catorze anys i fins als divuit es pot apreciar un augment de l'IMC. Als quinze ja superen el 20, als setze el 22, als 17 ja estan quasi a 23 i finalment als divuit hi ha una moderació i estan a 23,07. Els joves que tenen poc més de divuit anys tenen un índex de massa corporal de 22,76.

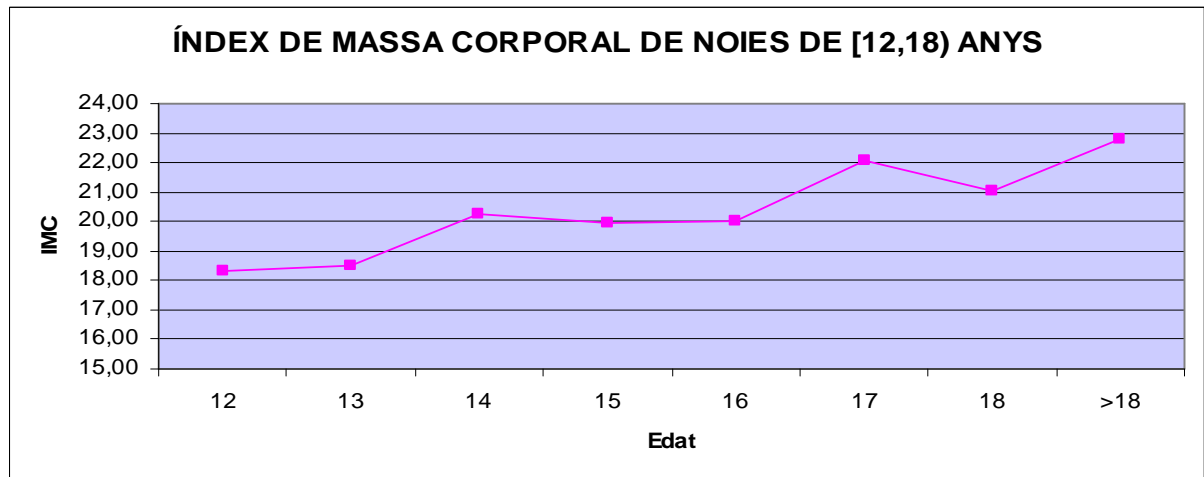
Si passem els resultats anteriors a percentils podrem comprovar que tots els resultats estan dins el marge de la normalitat però satisfactòriament es pot afirmar que els nois de 14, 15 i 16 anys de mitjana estan just al percentil 50. Els de dotze, disset i divuit estan entre el 50 i 75 i finalment, els de tretze estan molt poc per sobre del percentil 50. A tots aquests resultats s'hi veu reflectit que amb les seves carències o excessos els joves tenen hàbits saludables.

#### Índex de Massa Corporal de Noies de [12,18) anys

Les noies tenen un índex de massa corporal inferior al dels nois. No s'observa un augment d'aquest índex a partir d'una certa edat (com en el cas dels nois), sinó que s'observen augments i disminucions freqüents. Estan compreses entre un 18,31 i un 22,78 d'IMC. Es considera, segons aquest mètode, que les noies de dotze anys estan en un estat de baix pes. L'índex de massa corporal de les noies de tretze anys ja es considera normalitat, 18,53. Dels tretze als catorze anys hi ha un augment important fins a tenir un IMC de 20,26. Als quinze, aquest índex ja ha disminuït però poc i continua amb aquesta tendència fins als setze anys, que

estan a 20. Es pot apreciar un augment de greix corporal als 17, que passen a 22. Als divuit anys hi torna a haver una disminució d'un punt i finalment al superar els divuit anys estan a 22,78, igual que els nois.

Si fem una valoració més exacte amb percentils veiem que la massa corporal de totes les noies està considerada com a normalitat, cap desnutrició. Només les noies de 17 i 18 anys estan al percentil 50. Les noies de 12, 13 i 15 anys estan entre el percentil 25 i el 50. Les noies de 16 anys estan molt poc per sobre del percentil 25 i les de 14 molt poc per sota del percentil 50. En general aquestes noies haurien de millorar la seva dieta per acostar-se més al percentil 50 i no tant al 25.



## CONCLUSIONS

Els joves de la comarca del Pla de l'Estany segueixen una bona dieta alimentària. Entre nois i noies no hi ha massa diferències importants. En general els nois i les noies de [12, 16) anys segueix una millor dieta que no pas els de [16,18) anys. Les seves dietes són correctes però no del tot, també tenen aspectes a millorar.

Com a punts positius cal destacar que la majoria, sobretot de [12,16) anys, fan els cinc àpats (esmorzar a casa, esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar). Gran part de la població prioritza el dinar com a l'àpat més important que fa. Els esmorzars d'aquests nois i noies són molt rics en cereals, galetes, pa, llet i làctics, per tant, molt rics en energia, vitamines i calci. Consumeixen poca brioixeria, dolços i fregits per esmorzar, dinar i sopar. Per dinar i sopar aquests adolescents mengen principalment arròs, pasta, patates i carn, peix o ous. El seu sopar el fan una mica més lleuger, reduint els aliments que aporten energia per a tenir una millor digestió. L'exercici físic és necessari pel nostre cos, gairebé tota la població fa esport com a mínim una vegada a la setmana. Els nois en fan més que les noies. Tots els joves estan disposats a fer alguna cosa per a millorar la seva dieta, sobretot augmentar la fruita, la verdura i el peix i reduir la brioixeria i el sucre, això és molt bo.

Com a punts negatius s'hauria de destacar que un 47% de les noies de [16,18) anys i un 17% pel que fa als nois van a l'escola sense haver menjat absolutament res a casa. Fer un bon esmorzar està molt lligat amb un bon rendiment acadèmic i el cos demana energia. Per esmorzar la fruita és molt necessària i més del 70% de la població no en menja. Els dinars i els sopars d'aquests nois i noies tenen carències en verdura, hortalisses, fruita i llegums. Per berenar són pocs els que mengen brioixeria i altres dolços (entre un 20% i un 25% de la població) però aquesta xifra hauria de ser menor. El punt més negatiu que tenen aquests joves a les seves dietes és el consum d'aigua i/o altres líquids. El seu cos necessita com a mínim dos litres diaris de líquid i poquíssims ho fan.

Després de veure aquests punts negatius i positius, per a tenir una bona dieta recomanaria a aquests joves el següent:

- S'ha de beure molt més líquid, l'aigua hauria de ser present a tots els àpats.
- S'ha d'esmorzar cada dia a casa i a l'escola.
- S'ha d'augmentar el consum de fruita i verdura a tots els àpats.
- No s'ha de disminuir el consum de farinacis a tots els àpats, sinó augmentar-lo.
- S'ha de disminuir més el consum de brioixeria i altres dolços per berenar.
- S'ha de continuar menjant pocs fregits, brioixeria i dolços a la resta d'àpats.
- Els làctics són necessaris, no se n'ha de reduir el consum que se'n fa.
- Han de continuar amb el consum de carn, peix i ous (preferiblement el peix).
- Les noies han de fer més esport setmanalment.

L'índex de massa corporal dels joves estudiants del Pla de l'Estany és correcte al que haurien de tenir pel seu pes, alçada i edat. L'índex de massa corporal de les noies hauria d'augmentar una mica més però tot i això estan dins del marge del que es considera la normalitat.

A partir d'aquestes dades i de l'estudi sobre l'alimentació puc confirmar que la meva hipòtesi és certa: els joves de [12,18) anys del Pla de l'Estany tenen una bona dieta.

## ANNEX 1. L'ENQUESTA

En el marc del treball de recerca que estic fent necessitaria que em contestessis a les següents qüestions.

Moltes gràcies.

### Enquesta sobre els hàbits alimentaris:

• **Edat** \_\_\_\_\_

• **Sexe:** Home Dona

• **Pes en Kg:** \_\_\_\_\_

• **Talla (alçada) en cm:** \_\_\_\_\_

• **Quins àpats fas? (marca totes les opcions possibles)**

Esmorzo a casa

Esmorzo a l'escola

Dino

Berenar

Sopar

• **Quin és l'àpat més important que fas?**

Esmorzar

Dinar

Berenar

Sopar

• **Vas esmorzar ahir?**

Sí, a l'escola

Sí, a casa

Sí, a casa i a l'escola

No

• **Què vas menjar ahir per esmorzar? (marca totes les opcions necessàries)**

Fruita

Llet i/o làctics

Cereals, galetes, pa (farinacis)

Carn i/o embotits

Brioixeria i altres dolços

Ous

Suc

Refresc

Aigua

No vaig esmorzar

Altres \_\_\_\_\_

• **Què vas menjar ahir per dinar? (marca totes les opcions necessàries)**

Amanida	Verdura	Llegums
Arròs, pasta, patates	Carn, peix o ous	Pa
Llet i/o derivats	Fruita	Aigua
Suc	Refresc	Fregits
No vaig dinar	Altres _____	

• **Què vas menjar ahir per berenar? (marca totes les opcions necessàries)**

Fruita	Llet i/o làctics	Cereals, galetes, pa (farinacis)
Carn i/o embotits	Brioixeria i altres dolços	Ous
Suc	Refresc	Aigua
No vaig berenar	Altres _____	

• **Què vas menjar ahir per sopar ? (marca totes les opcions necessàries)**

Amanida	Verdura	Llegums
Arròs, pasta, patates	Carn, peix o ous	Pa
Llet i/o derivats	Fruita	Aigua
Suc	Refresc	Fregits
No vaig sopar	Altres _____	

• **Fas exercici físic?**

Sí, una vegada o dues a la setmana	Sí, entre 3 i 4 cops a la setmana
Sí, entre 5 i 6 cops a la setmana	Sí, en faig cada dia
Sí, ocasionalment	No



• **A què estaries disposat/a a fer per millorar la teva dieta? (marca totes les opcions necessàries)**

Augmentar làctics

Reduir la carn

Augmentar el pa

Augmentar la fruita

Augmentar la verdura

Augmentar el peix

Reduir l'alcohol

Disminuir la brioixeria

Disminuir el sucre

Prendre suplement vitamínic

Altres \_\_\_\_\_

No estic disposat/a a fer res per millorar la meva dieta