

Disseny d'un crèdit variable sobre hàbits saludables per al primer cicle de l'ESO

Ponència pronunciada el 16 de març de 2007 en la jornada sobre «L'oli d'oliva: del camp a la taula i més enllà», a Lleida.

RESUM: L'alimentació és un dels principals determinants de salut. Mitjançant la dieta és possible millorar la salut però una dieta inadequada també pot constituir un factor de risc.

La saviesa popular, garant durant dècades d'uns bons hàbits alimentaris, està caient en l'oblit a causa de la dificultat de transmissió de la tradició alimentària. Així, es dona a infants i joves l'oportunitat (sovint obligada) de construir els seus propis hàbits, massa sovint sense fonament.

En general, els hàbits alimentaris de la població catalana i espanyola són poc adequats. Es dona una alimentació per excés a base d'aliments amb un alt contingut en greixos i sucres i deficient en verdures, peix i llegums. Alhora, augmenta la incidència i la varietat de trastorns de la conducta alimentària.

Es fa palesa, doncs, la necessitat de donar un coneixement fonamentat a infants i joves del que és una alimentació saludable: nutrients, estructura dels àpats, distribució al llarg del dia i tot allò que influeix a la conducta alimentària.

Si entenem que el ple desenvolupament d'una persona depèn en gran mesura del seu estat de salut (i aquest, alhora, de la seva alimentació) i de com la visqui la persona, esdevé fonamental educar també en aquest sentit.

SUMMARY: Nutrition is one of the most important health determinants. A correct diet can improve health whereas an incorrect diet can become a risk factor.

Common knowledge, which has guaranteed good nutritional habits during decades, is now becoming forgotten because of the difficulty to pass on traditional nutrition habits. So, teenagers have the opportunity, and are often obligated, to build their own habits, too often without foundation.

In general, the Catalan and Spanish population have unsuitable nutritional habits. Their diet is high in fat and sugar, while poor in vegetables, fish, and legumes. At the same time, the incidence and types of eating disorders are rising.

So, it is necessary to give children and teenagers founded knowledge about a healthy diet: nutrients, meal structure, proper distribution throughout the day, and all things affecting eating behavior.

Since the full development of a person highly depends on one's state of health (which in turn depends on nutrition) and on lifestyle, nutritional education becomes fundamental.

PARAULES CLAU: *educació nutricional, crèdit variable, hàbits saludables.*

INTRODUCCIÓ

L'alimentació és un dels principals factors externs que influeix en el creixement i en el desenvolupament. Una dieta saludable contribueix a millorar la qualitat de vida i fins i tot pot disminuir la incidència de diferents patologies cròniques gràcies al paper protector d'algunes substàncies. Per contra, determinats components de la dieta constitueixen un factor de risc ja des de les primeres etapes de la vida.

L'oblit de la *saviesa popular* per deixar pas a un món globalitzat, fugaç i on l'important és el moment és un fet: nous avanços, nous productes, nous costums i nous estils de vida que lleven el referent històric; llargues jornades laborals o llargues distàncies a recórrer que obliguen els pares i les mares a estar fora de casa tot el dia, cada vegada més sense la figura dels avis com a part integrant de la família, dificultant així la transmissió de la tradició alimentària i donant a infants i adolescents l'oportunitat que es construeixin la seva pròpia, prenent com a principal referent el que la publicitat i el màrqueting els ofereixen.

Estudis epidemiològics recents rebel·len que, en general, els hàbits alimentaris de la població adolescent catalana i espanyola són poc adequats. D'una banda, hi ha una alimentació *per excés* a base de productes rics en greixos i sucres, alhora que deficient en verdures, llegums i

peix. De l'altra, augmenta la pràctica de dietes restrictives i de la incidència de trastorns de la conducta alimentària.

A Espanya, la prevalença d'obesitat i de sobrepès és del 14,5 % i del 38,5 %, respectivament (Med Clin, 2003), en els adults, i de 13,9 % i del 26,3 % en nens i joves [1]. A Catalunya, comparant dades de les enquestes sobre els hàbits nutricionals dels catalans dutes a terme els anys 1992-1993 i 2002-2003, la prevalença de sobrepès ha passat del 27,8 % al 38,9 %, i la d'obesitat, del 11,9 % al 15,6 % [2] en persones de 15 a 70 anys. A més, la proporció de persones absolutament sedentàries (tant a la feina com en el lleure) s'ha mantingut estable al voltant del 22 % [3].

Diversos estudis assenyalen com a possibles factors de risc de l'obesitat infantil en els països desenvolupats un baix nivell socioeconòmic i cultural dels pares, la presència d'obesitat en els progenitors, la manca d'al·letament matern, moltes hores de televisió i jocs electrònics setmanals, el sedentarisme, el baix consum de fruites i verdures, dietes baixes en nutrients i altes en greixos i sucres, així com l'omissió o la inadequació de l'esmorzar [4].

D'altra banda, s'estima que prop del 5 % de la població femenina catalana d'entre 12 i 18 anys pateix algun tipus de trastorn de la conducta alimentària (TCA), com ara l'anorèxia i la bulímia nervioses o els anomenats trastorns de la conducta alimentària no específics (TCANE) [5].

S'han descrit com a factors de risc dels TCA l'anhel de primesa, la valoració de la bellesa com a clau de l'èxit, creences particulars sobre la dieta, pes o figura, insatisfacció amb la pròpia imatge, altes expectatives i gran exigència d'autovaloració, situació familiar conflictiva i inestabilitat emocional, entre d'altres [5].

S'ha pogut observar com l'elecció de l'aliment respon a la interacció de diversos factors d'ordre fisiològic (necessitats energètiques, genètica, patologies, terapèutica); cognitiu (coneixements o creences dietètiques, incloses les propietats imaginàries atribuïdes a certs aliments que determinaran preferències o aversions gustatives), i també emocional (actituds vers certes categories d'aliments que els converteixen en aliments «dolents» o «bons» per a la persona i que vénen determinades per la publicitat, l'entorn social, els amics, creences religioses, etc.). Així mateix, el nivell socioeconòmic i cultural de la família té un paper força marcat en l'elecció de l'aliment, especialment pel que fa la mare. Existeixen també factors físics (estacionalitat, clima, geografia, etc.), tot i que actualment en els països desenvolupats tenen una influència poc important [6, 7].

L'actual model familiar fa que cada dia sigui més nombrosa la quantitat d'adolescents que creix i es desenvolupa amb un referent poc fonamentat pel que fa a hàbits i estils de vida saludables [6, 7, 8, 9].

Aquest fet esdevé molt palès en l'àmbit de l'alimentació: tal com mostren nombrosos estudis d'àmbit estatal i autonòmic, els hàbits alimentaris dels nostres adolescents han de millorar i és convenient que ho facin des del coneixement i l'aprofitament de la gran varietat de productes i preparacions que ens són propis. Cal conèixer tant el que necessitem per a una alimentació saludable com d'on s'obté, com es prepara i com es consumeix.

Hi ha evidències que entre la població en edat escolar és freqüent un baix consum de fruita, verdura i peix, aliments que formen part de l'anomenada *dieta mediterrània*,

Estudis epidemiològics recents rebel·len que, en general, els hàbits alimentaris de la població adolescent catalana i espanyola són poc adequats

considerada una de les més saludables del món. Així mateix, aquest baix consum pot anar acompanyat, de vegades, d'un elevat consum de brioixeria, dolços, lllaminadures i begudes refrescants o de la supressió d'algun àpat [6, 7, 8, 9, 10].

Convé, doncs, potenciar aspectes que incideixin en la recuperació de l'alimentació mediterrània, és a dir, afavorir el consum de cereals, fruites i fruita seca, verdures, llegums, làctics i peix, així com adoptar hàbits alimentaris estructurats (primer esmorzar a casa i complet, repartiment de la ingesta diària entre quatre i sis àpats, adequació de la quantitat de les racions, etc.) [4, 10].

Aquests fets fan palesa la importància de donar un coneixement fonamentat del que és una alimentació saludable: no només pel que fa a nutrients, sinó també a l'estructura dels àpats, la seva distribució al llarg del dia i tot allò que influeix en la conducta alimentària.

Atès que fins als 16 anys l'escolarització és obligatòria i que cada infant passa al voltant de trenta hores setmanals a l'escola, el sistema educatiu esdevé un bon mitjà per a fer educació nutricional en els joves.

A més, segons el mateix Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya, l'ensenyament secundari té com a finalitat consolidar la formació instrumental de l'ensenyament primari, tot aportant uns coneixements culturals bàsics que permetin a l'alumne desenvolupar-se com a part de la societat. Per tant, si entenem que el ple desenvolupament d'una persona depèn en gran mesura del seu estat de salut (i aquest, alhora, de la seva alimentació) i de com la visqui la persona, esdevé fonamental educar també en aquest sentit.

Per aquestes raons sorgeix la idea de dur a terme alguna intervenció en aquest medi i es presenta com a millor opció el disseny d'un crèdit variable per al primer cicle de l'ESO, en tant que parlem d'adolescents de 12 a 14 anys, encara força receptius, que rebrien la educació nutricional en un període perllongat de temps (un crèdit variable consta de trenta-

El programa curricular d'aquesta assignatura es desenvolupa segons el model d'aprenentatge del comportament

cinc hores lectives repartides en un trimestre o bé en un quadrimestre) en grups relativament poc nombrosos, la qual cosa permet reforçar els conceptes i modificar lleugerament el programa en funció de les característiques de cada grup.

OBJECTIUS

a) Objectiu general: afavorir un bon estat de salut i un bon desenvolupament en la població diana.

b) Objectius intermedis: en finalitzar l'assignatura, l'alumnat:

1) Privilegiarà una dieta equilibrada enfront d'altres.

2) Incrementarà la pràctica habitual d'exercici físic.

3) Millorarà la seva autoestima a través de l'autoconeixement.

METODOLOGIA

El programa curricular d'aquesta assignatura es desenvolupa segons el model d'aprenentatge del comportament.

Aquest model reuneix característiques de molts altres: models de determinants de la conducta, models d'adquisició de nous conceptes per etapes, les taxonomies educatives de Bloom, Krathwohl i Dave, la teoria de l'aprenentatge social de Bandura, el model d'ensenyament de Gagné, la teoria del canvi individual de Kelman i la teoria de les necessitats de Maslow.

El model d'aprenentatge del comportament parteix, per tant, d'un seguit de premisses que es desprenen dels models anteriors:

a) Es tracta d'una eina flexible fruit de diverses influències.

b) L'aprenentatge necessita voluntat de canvi.

c) Cal tenir en compte la historicitat i l'experiència prèvia de la qual parteix la persona: no som *tàbules rases*.

d) El model ha de ser dinàmic per respondre a les necessitats de la persona en cada moment: l'individu s'autoqüestiona i la insatisfacció vers la nova conducta pot portar a l'abandonament del procés d'aprenentatge.

e) Els aspectes cognitius, afectius i psicomotrius de l'aprenentatge són indissociables.

f) L'aprenentatge no és un procés lineal ni basat en successions: la majoria de les fases (que es desprenen de les teories comentades en el punt anterior) estan relacionades i no hi ha un *circuit* establert.

En conseqüència, les activitats d'aquesta assignatura (tant el contingut com l'organització de les mateixes) s'han dissenyat per tal que l'alumnat: 1) adquireixi nous coneixements que l'ajudin a plantejar-se la seva situació actual; 2) se senti motivat per assistir i aprofitar les classes (és a dir, continuar l'aprenentatge), així com per iniciar, si cal, el canvi de conducta; 3) sigui conscient del seu procés d'aprenentatge, i 4) pugui valorar el seu procés d'aprenentatge.

Les activitats s'han estructurat en cinc grans blocs temàtics, amb els quals es pretén cobrir la totalitat dels objectius marcats: 1) aliments i nutrients; 2) dieta equilibrada; 3) cultura; 4) conceptes falsos, i 5) autoimatge i influències. Així mateix, aquestes activitats han estat dissenyades de manera que es donin coneixements, es potenciïn habilitats i es treballin actituds. Recordem que aquests tres aspectes són indissociables.

És important no perdre el patrimoni gastronòmic, en gran part garantia de salut, que tantes generacions han seguit i que ara, a causa del ritme vertiginós a què evoluciona la nostra societat, estem perdent

A més, com els bons comunicadors saben (i algú que pretén ensenyar i educar ho ha de ser), tant important —o més— és la comunicació verbal com la no verbal. Per aquesta raó, així com s'ha tingut cura de la precisió i el rigor del contingut, també s'ha cuidat la forma. S'ha optat per un disseny simple i amb poca lletra per transmetre la idea de facilitat, de simplicitat, sense oblidar l'ordre que ha de mostrar que tot té un procediment, una manera de fer i il·lustracions que «motivin» l'alumnat.

L'AVALUACIÓ

D'altra banda, un altre aspecte rellevant en aquest projecte ha estat l'avaluació. Avaluar és necessari per fer un seguiment d'allò que estem fent. Parlem d'un procés planificat d'identificació, recollida i processament d'informació amb l'objectiu de valorar-la primer i, sobre la base d'aquesta valoració, orientar la presa de decisions.

En aquest cas, s'ha previst una avaluació en tres temps:

Avaluació del procés

a) Cobertura del programa (quin percentatge dels alumnes de 1r i 2n d'ESO trien aquesta assignatura i a quin percentatge se'ls ha concedit).

b) Valoració de la satisfacció dels participants i de la qualitat del programa (alumnat i professorat).

c) Valoració del compliment del programa.

Avaluació de l'impacte

L'impacte el coneixerem de dues maneres: d'una banda, mitjançant la prova escrita que es farà a la sessió trenta-quatre i, de l'altra, demanant als alumnes en la darrera sessió que valorin ells mateixos, de manera anònima i a partir de la comparació amb els resultats que van obtenir en el Qüestionari I, si hi ha hagut o no millora dels seus hàbits alimentaris (seria bo comparar-ho amb la darrera setmana).

Avaluació dels resultats

Caldria valorar la modificació dels hàbits a llarg termini. La manera més significativa de fer-ho seria emprenent un estudi estadístic que comparés al cap d'un o dos anys, per exemple, els hàbits de la part del primer cicle que ha triat el crèdit variable i la que no l'ha triat.

CONCLUSIONS

És important no perdre el patrimoni gastronòmic, en gran part garantia de salut, que tantes generacions han seguit i que ara, a causa del ritme

vertiginós a què evoluciona la nostra societat, estem perdent.

La situació de salut actual dels adolescents del nostre país demana una intervenció en l'àmbit dels hàbits alimentaris i l'estil de vida saludable. Es tracta de quelcom que els més joves haurien d'aprendre de ben petits, de manera que s'adoptés com un costum, manera de fer o tarannà.

Per aquesta raó, caldria engegar iniciatives que abracessin de manera continuada la major part de la població possible, i altra vegada el medi escolar sembla l'idoni.

No obstant això, cal «mimar» la manera de fer-ho, ja que ha de ser atractiva i motivadora per a l'alumnat: en aquest cas més que en cap altre, és important aconseguir que la informació els arribi i tingui en ells l'efecte de voler iniciar un canvi de conducta.

Aquest projecte és només un petit granet de sorra que pretén arribar a una gran part de la població adolescent mentre l'educació nutricional no estigui prevista en el programa curricular obligatori. A més, és important no oblidar que l'escola és només un dels mitjans per a fer educació nutricional i que, sense la cooperació de la família i la societat, mai serà prou eficaç.

Perquè un nen ben nodrit i satisfet amb ell mateix és més proper a un adult sa i feliç.

BIBLIOGRAFIA

1. SERRA, L.; ARANCETA, J. *Estudio EnKID: «Evaluación del estado nutricional y hábitos alimentarios de la población juvenil española»*. Barcelona: Masson, 2000.
2. *ENCAT 1992-1993 i ENCAT 2002-2003. Enquesta Nutricional de Catalunya* [en línia]. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de Salut, s. a. <<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/plasalut/doc5365.html>> [Consulta: 15 novembre 2006]
3. *Enquesta de Salut de Catalunya 1992-2002* [en línia]. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de Salut, s. a. <http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/pdf/encat2003_semi.pdf> [Consulta: 15 novembre 2006]

4. *Observatori de la Dieta Mediterrània, gener 2005* [en línia]. Barcelona: Ajuntament de Barcelona: Fundació per al Desenvolupament de la Dieta Mediterrània, s. a. <<http://w3.bcn.es/fitxers/bcn-negocis/observatoridietamediterrania.673.pdf>> [Consulta: 7 maig 2007]
5. *Pla de reordenació de l'atenció als trastorns del comportament alimentari des de la xarxa sanitària pública de Catalunya* [en línia]. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de Salut, s. a. <<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/pdf/plata1.pdf>> [Consulta: 7 maig 2007]
6. CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS FARMACÉUTICOS. *Campaña educativa sobre hábitos alimentaris a les escoles*. Barcelona: Plenufar, 1999.
7. LOZANO ESTEVAN, M. C. *Condicionantes socioeconómicos de los hábitos alimentarios e ingesta de energía y nutrientes en escolares de la población española* [en línia]. Madrid: Universitat Complutense de Madrid, 2005. <<http://www.ucm.es/eprints/5127/>> [Consulta: 20 novembre 2006] [Tesi doctoral]

La situació de salut actual dels adolescents del nostre país demana una intervenció en l'àmbit dels hàbits alimentaris i l'estil de vida saludable

8. PICH SOLER, Jordi [et al.]. *Factores cognitivos y aptitudinales en el consumo de alimentos en la población infantil de 10 a 14 años* [en línia]. <www.uib.es/servei/comunicacio/sc/projectes/arxiu/nousprojectes/aliment/alimentcast.pdf> [Consulta: 20 novembre 2006]
9. ARANCETA BARTRINA, J.; PÉREZ RODRIGO, C.; SERRA MAJEM, L.; DELGADO RUBIO, A.

Hábitos alimentarios de los alumnos usuarios de comedores escolares en España. Estudio «Dime cómo comes» [en línia]. <www.doyma.es> [Consulta: 24 novembre 2006]

10. *Guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar*. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de Salut; Generalitat de Catalunya. Departament d'Educació, 2005.



Maquinària d'envasament a Bta.