

# **ELS HÀBITS ALIMENTARIS DELS JOVES**

*EL CAS DELS ESTUDIANTS DE L'I.E.S. MARAGALL*

**TREBALL DE RECERCA  
SOBRE SALUT, CULTURA I MEDI AMBIENT**

**Clara Carreras Marín**  
Segon de Batxillerat-2  
Gener de 2006  
**Tutora: *Carme Fàbregas***

## **SUMARI**

<b>Introducció</b>	<b>4</b>
Elecció del tema	5
Objectius de la recerca	6
Estructura del treball	6
Agraïments	7
<b>Capítol 1: Estat de la qüestió</b>	<b>8</b>
1 Els conceptes bàsics	9
2 Les diferents perspectives d'estudi	11
3 L'estat actual del coneixement sobre l'alimentació a Espanya	13
4 L'estat actual del coneixement sobre l'alimentació a Catalunya	16
<b>Capítol 2: Metodologia del treball</b>	<b>18</b>
1 Les hipòtesis prèvies	19
2 La informació recollida	21
3 El tractament de la informació	24
4 Les característiques de la mostra	25
<b>Capítol 3: Resultats del treball</b>	<b>31</b>
1 Les preferències alimentàries dels joves	32
2 Les actituds dels joves vers l'alimentació	35
3 Els hàbits alimentaris dels joves	40
4 La valoració nutricional de la alimentació dels joves	50
<b>Conclusions</b>	<b>53</b>
1 Conclusions metodològiques	54
2 Conclusions de la recerca	54
3 Propostes aplicades	57
<b>Bibliografia</b>	<b>58</b>
<b>Apèndix 1: Model de qüestionari</b>	<b>60</b>
<b>Apèndix 2: Apèndix estadístic (només en el CD)</b>	

# INTRODUCCIÓ

*“Medio mundo se muere de hambre  
y el otro medio por adelgazar”*  
pintada a un carrer de Barcelona

## Elecció del tema

En l'**elecció del tema** vaig tenir en compte cinc aspectes principals: Que fos un **tema d'actualitat**, que tingués un **cert interès científic**, que la **informació fos assequible**, que ens **afectés als joves** i que em permetés formular alguna **proposta aplicada**.

Avui en dia, l'alimentació és una qüestió que assoleix gran interès social, que preocupa molt tant a nivell personal, com en l'opinió pública en general. És fàcil trobar a la premsa diària notícies sobre temes alimentaris amb certa freqüència i el mateix passa a la televisió, on, més enllà dels espais informatius, totes les cadenes tenen els seus propis programes específics dedicats a l'alimentació i a través d'ells, alguns cuiners han passat a ser figures de la vida pública espanyola i catalana. Però quan entrem en una llibreria també trobem sempre espais reservats per a llibres específics dedicats a temes alimentaris; i en moltes novel·les es descriuen qüestions i escenes relacionades amb l'alimentació.

I és que la nostra pròpia vida gira entorn aquest tema. L'alimentació forma part de la nostra vida familiar, de la nostra cultura i dels nostres records: dels esmorzars al matí, amb més son que gana, del pati i del menjador de l'escola; de l'horari i del ritme de treball a l'institut; de les nostres festes i celebracions; de les nostres converses i preocupacions; de les nostres tradicions i dels nostres conflictes generacionals ...

Però l'alimentació, per molt quotidiana que sigui, no és un tema resolt, més bé és una qüestió problemàtica, ja que entorn a aquesta es donen moltes vegades tota una sèrie de **contradiccions**.

Els mitjans de comunicació ens presenten alternativament problemes derivats dels excessos alimentaris o de la seva insuficiència: nens obesos i nens famèlics; societats de l'abundància i grans fams; anorèxia i bulímia ... I també problemes referents al control de la seva qualitat: productes ecològics i productes transgènics; productes enriquits i productes contaminats; productes naturals i productes químics ... L'alimentació ens apareix també com a responsable o corresponsable de determinades patologies, per excés o per defecte, i a la vegada se'ns presenten a tot arreu les diferents qualitats terapèutiques dels diferents aliments.

Fins i tot en les societats en les que no hi ha carència d'aliments, com en la nostra, i l'esperança de vida és molt elevada, es discuteix molt sobre el **model alimentari**: la suposada qualitat dels hàbits alimentaris tradicionals i el suposat empitjorament dels comportaments moderns; els condicionaments econòmics i ideològics associats a l'alimentació; les diferències en els models alimentaris d'homes i dones, d'adolescents i ancians ...

L'**alimentació dels joves**, doncs, ha estat el tema que semblava que complia amb tots els meus requisits inicials: es un tema de **gran actualitat**, participa en un camp interdisciplinari de gran **transcendència científica**, directament ens **afecta als joves**, he pogut recollir amb **facilitat informació** sobre ell entre els meus propis companys de l'institut i m'ha permès plantejar alguna **proposta aplicada**.

M'atreien inicialment les **implicacions interdisciplinàries** en l'estudi d'aquest tema que és entre les ciències socials, les ciències naturals i les ciències de la salut; i volia enfocar-lo des de les seves diferents perspectives d'anàlisi per comprendre'l millor. Però a la vegada em preocupava el perill de mesclar massa qüestions diverses i no ser finalment capaç d'arribar a saber com relacionar-les. En aquest sentit, he buscat aquella qüestió que pogués sintetitzar millor les seves múltiples dimensions i a la vegada em permetés delimitar molt bé el tema.

M'ha semblat que estudiar **els hàbits alimentaris dels joves** del centre on estudio em permetria **analitzar qüestions concretes** relacionades amb la meua vida quotidiana i, a la vegada, apropar-me a una **comprensió global** del tema d'estudi. D'aquí sorgeix el títol del treball, *Els hàbits alimentaris dels joves* i el subtítol que recull la pretensió de comprensió global, *treball de recerca sobre salut, cultura i medi ambient* així com la concreció empírica de l'estudi, *el cas dels estudiants de l'I.E.S. Maragall*.

Tot i així, al llarg dels vuit mesos que, de forma més o menys continuada, he dedicat a la realització del treball, no hi he hagut setmana en que deixés d'obrir-se una nova perspectiva d'anàlisi. Tots i tot em parlaven del tema. Les notícies de la premsa no s'acabaven mai i la televisió les ratificava i les ampliava. La meua estada a Salzburg l'estiu del 2005, en convivència amb estudiants d'un altre cultura i amb altres hàbits alimentaris, **tan diferents** i a la vegada **tan semblants**, així com les meves tradicionals vacances familiars menorquines **tan mediterrànies** i a la vegada **tan turístiques**, m'oferien renovades reflexions sobre el tema, una i una altra vegada.

M'he enfrontat a un tema, sempre en expansió, que es resistia a deixar-se delimitar, cosa que m'ha obligat a realitzar un esforç continuat de disciplina i concreció. No sé si ho he aconseguit, però això sí, he après molt intentant-ho.

## Objectius de la recerca

El **propòsit d'aquest treball de recerca** parteix de la percepció de que existeix un **comportament alimentari típic de l'adolescència**, que comparteix i a la vegada entra en conflicte amb les pràctiques tradicionals. Personalment veig que hi ha diferències entre el que m'agrada menjar i el que es menja a casa i, crec que val la pena estudiar les bases i raons d'aquestes diferències. **Es tracta de veure si els canvis de valors i d'idees entre generacions obeeixen a un simple esperit de contradicció o si poden ser formes de millorar els hàbits de la nostra societat.**

A partir d'aquest plantejament inicial s'han especificat una sèrie d'**objectius concrets**:

- 1.- Conèixer els hàbits alimentaris de la joventut.
- 2.- Analitzar les influències dels costums familiars.
- 3.- Preveure les conseqüències dels hàbits alimentaris en els joves i en la societat.
- 4.- Apreciar el grau d'implicació per part dels centres educatius.
- 5.- Proposar millores alimentàries per als joves.

## Estructura del treball

**capítol 1. "Estat de la qüestió"**. On es defineixen els principals **conceptes**, es presenten els diferents **enfocaments metodològics** i es resumeix **l'estat del coneixement** relatiu a l'alimentació a Espanya i a Catalunya.

L'establiment de **l'estat de la qüestió** en aquest cas és bastant complex ja que en l'alimentació incideixen factors molt diversos, ja que l'alimentació no és només una **necessitat biològica** sinó sobretot una **activitat econòmica i social** i a més una **conducta individual i col·lectiva**, per la qual cosa està supeditada a múltiples factors econòmics, socials, mediambientals, culturals, psicològics i ideològics.

En conseqüència existeixen múltiples perspectives d'anàlisi i diferents explicacions, totes elles parcials, però imprescindibles si es vol abordar el tema en la seva complexitat. Per tant, vaig haver de recollir informació bibliogràfica sobre el tema des de diferents camps disciplinaris; de forma imprescindible almenys des de dos: la **biologia** i l'**antropologia**.

Per fer-ho vaig realitzar un primer sondeig bibliogràfic per internet, a la biblioteca de l'institut, en el seminari de ciències naturals, així com a la meva biblioteca familiar; i em vaig posar en contacte amb el Dr. Jesús Contreras, catedràtic d'antropologia i director del "Grup d'estudis alimentaris" del Parc Científic de Barcelona. El Dr. Contreras em va ampliar l'orientació bibliogràfica i sobre tot va insistir en que abans d'elaborar el qüestionari havia de plantejar-me com pensava tractar la informació en funció dels objectius que m'havia fixat.

Aquest consell al principi, lluny de ser una solució, em va crear més dificultats, ja que em va obligar quasi a preveure els resultats del treball abans d'haver-lo iniciat. Però posteriorment vaig poder constatar que va ser la clau per a poder avançar, ja que vaig trobar el camí quan vaig saber el que realment volia demostrar en el meu treball i en conseqüència el tipus d'informació que necessitava.

**capítol 2. "La metodologia de la recerca".** On es formalitzen les **hipòtesis prèvies**, les quals han servit de guia a tota la recerca, es presenta la **informació recollida** tant a través del **qüestionari** ( el model del qual es presenta a l'apèndix), com a través de l'**observació directa**, i es plantegen les principals línies de **tractament de la informació**, estadístic i cartogràfic, així com la descripció de les característiques de la **mostra estadística**.

L'**elaboració del qüestionari** ha estat la part més difícil del treball. Vaig haver de realitzar-la en una fase bastant inicial, conscient de que era una peça clau per al posterior desenvolupament de la investigació, ja que m'anava a subministrar la informació bàsica i si m'equivocava per defecte o per excés no podria retornar a l'inici a corregir l'error.

**capítol 3. "Els resultats de la recerca".** On es presenten els resultats de l'anàlisi efectuat amb la informació recollida. S'estructura aquesta part en tres apartats referits a: les **preferències**, les **actituds** i els **hàbits alimentaris** i es completa amb un quart apartat on es fa una petita **valoració nutricional** dels resultats.

**Conclusions** de la recerca, on es contrasten els principals resultats del treball amb els objectius i hipòtesis prèvies. Recullen també les conclusions una valoració metodològica inicial i unes propostes aplicades finals.

## Agraïments

He d'agrair en primer lloc a tots els meus **companys de l'I.E.S. Maragall**, els quals, amb les seves respostes precises i sinceres, han aportat les dades imprescindibles per a la realització d'aquesta recerca.

He tingut la sort de rebre també una orientació essencial per part del **Dr. Jesús Contreras**, qui en mitja hora d'entrevista em va subministrar la clau metodològica que més problemes m'ha resolt al llarg d'aquesta recerca: saber en tot moment quines eren les meves pretensions i no deixar que la investigació em dominés i es desbordés.

Com tot treball té els seus moments d'eufòria i els seus moments de crisi, l'estímul imprescindible i continuat l'he trobat en la meva tutora del treball de recerca, la professora **Carme Fàbregas** qui, a més de responsabilitzar-se de passar el qüestionari en els diferents cursos, en tot moment m'ha comunicat la seva plena confiança i seguretat en l'èxit del meu treball.

# CAPITOL 1

## ESTAT de la QÜESTIÓ

*“Wir sind was wir essen”  
 (“Som el que mengem”)*

Proverbi alemany( L. Feuerbach 1850)

*“pero también podríamos darle la vuelta  
a este famoso aforismo alemán y afirmar  
que comemos lo que somos”*

Mabel Gracia, 2002

## 1.- Els conceptes bàsics

Apropar-nos al tema de l'alimentació representa, en primer lloc, posar-nos en contacte amb una sèrie de conceptes que freqüentment el llenguatge popular utilitza com a sinònims de forma confusa i equivocada. Aquests conceptes en una investigació ni que sigui inicial requereixen utilitzar-se amb rigor i precisió, ja que són instruments conceptuals imprescindibles per a l'anàlisi i l'explicació del tema estudiat, i, en conseqüència, tenen una transcendència teòrica i metodològica molt gran. Els dos primers que requereixen una definició són els més generals d'alimentació i de nutrició.

El concepte d'**alimentació** fa referència a la forma i a la manera de proporcionar al cos humà els aliments. És la conseqüència d'una sèrie d'activitats, conscients i voluntàries, en virtut de les quals l'ésser humà es proporciona (recull, prepara, cuina i menja) els seus aliments. Els aliments així proporcionats, són digerits pel cos humà i transformats en substàncies nutritives a través de la nutrició.

El concepte de **nutrició** es refereix al conjunt de processos inconscients i involuntaris, en virtut dels quals l'organisme rep, transforma i utilitza les substàncies químiques contingudes en els aliments, que constitueixen els materials necessaris i essencials per al manteniment de la vida.

Definits i separats ambdós conceptes, la primera i principal contrastació a fer és el caràcter voluntari i conscient de l'**alimentació**, per tant **cultural**, front al caràcter inconscient i involuntari de la **nutrició**, per tant **natural**. Per això, l'alimentació, en tant que voluntària, està subjecta a influències externes i pot ser modificada per la propaganda o per l'educació. Mentre que la nutrició en tant que involuntària, només es pot modificar a través de l'alimentació. Millorar la nostra nutrició implica sempre adequar l'alimentació a les nostres necessitats nutricionals, i en tant que l'alimentació ella mateixa és un comportament, implica a la vegada millorar els nostres hàbits alimentaris.

Associats als dos conceptes d'alimentació i nutrició apareixen lògicament els altres dos conceptes d'aliment i nutrient. El concepte d'**aliment** es refereix a qualsevol objecte, ésser viu o cosa, o producte que serveix per nodrir un ésser viu, escollit del medi ambient i tractat de tal manera a fi que pugui ésser ingerit. El concepte de **nutrient**, en canvi, es refereix a qualsevol substància útil per al metabolisme orgànic de les persones, que es troba en els aliments i s'incorpora a l'organisme per mitjà de la digestió.

En relació amb el concepte d'aliment cal introduir també el concepte d'**àpat**, que es refereix al conjunt d'aliments que es prenen habitualment en hores i ocasions determinades. Són àpats tradicionals: l'esmorzar, el dinar, el sopar i el berenar, però també s'hi podrien incloure l'aperitiu o el ressopó. En el concepte d'àpat està present el concepte d'aliment i a la vegada el concepte d'hàbit, del qual es parla més endavant.

Associat al concepte de nutrició està el de mal nutrició, molt sovint mal utilitzat. El concepte de **mal nutrició**, segons la OMS (Organització Mundial de la Salut), es refereix a un estat patològic que prové de la carència o de l'excés relatiu o absolut d'un o de diversos nutrients essencials per a la vida humana. Es manifesta clínicament per mitjà d'anàlisis bioquímiques, antropomètriques i fisiològiques i se'n distingeixen quatre tipus diferents: subalimentació, carències específiques, sobrealimentació i desequilibri nutricional.

Hi ha alguns grups socials que són especialment vulnerables a la mal nutrició, com ara les dones embarassades, els nounats, els adolescents, els ancians, els malalts o els marginats, sobretot.

Estudiar l'alimentació dels joves adolescents resulta, doncs, especialment interessant tant des del punt de vista socio-cultural, com per la seva valoració des d'un punt de vista nutricional.

Un concepte intermedi entre els conceptes bàsics d'alimentació i de nutrició és el concepte de dieta. El concepte de **dieta** es refereix a una determinada combinació d'aliments que, en funció d'un model cultural o per recomanació sanitària, té una determinada avaluació nutricional. Al concepte de dieta, doncs, estan presents un conjunt d'aliments i la seva valoració nutricional.

Tant en l'elaboració del qüestionari, com en la seva posterior anàlisi, hem distingit entre els conceptes de preferències, actituds i hàbits alimentaris.

El concepte de **preferències alimentàries** es refereix a una situació d'elecció entre aliments, cosa que no implica directament que l'aliment preferit sigui el que més es consumeix, ni tan sols el que més agradi. Es cert que normalment es tendeix a menjar aquells aliments que es prefereixen i que es solen preferir els aliments que més agraden, però de les preferències alimentàries no es pot deduir mai l'alimentació real.

L'ésser humà és omnívor, per definició, i com tal pot seleccionar entre una àmplia gamma de recursos alimentaris, però té algunes predisposicions genètiques que l'orienten en aquesta elecció, a més d'una multiplicitat de factors culturals que li redueixen el ventall de possibilitats d'elecció. Així, en última instància, l'acceptació o rebuig d'un aliment es produeix com a resultat d'un acte psicològic, en el que participen elements biològics i elements psicològics. L'acte d'escollir un aliment implica així una valoració prèvia que configura una determinada actitud.

El concepte d'**actituds alimentàries** es refereix al conjunt de creences i valors que un grup de persones comparteix en relació amb l'alimentació. La tradició, la publicitat, la moda, els estats emocionals són factors que influeixen en els comportaments alimentaris a través de l'adquisició o modificació dels valors que s'atorguen al menjar.

El concepte d'**hàbits alimentaris** es refereix a totes aquelles normes de conducta que es desenvolupen de forma habitual en relació amb l'alimentació. Els estudis de les escoles anglosaxones han anat imposant i generalitzant aquesta terminologia, mentre que els estudis francesos solen utilitzar el terme "pràctiques alimentàries" en lloc "d'hàbits alimentaris".

Finalment, uns altres dos conceptes importants relacionats amb el concepte d'hàbit alimentari, són els d'homogeneïtzació i diversitat alimentària, els quals, en principi, poden semblar contraposats, però que s'impliquen mútuament.

El concepte d'**homogeneïtzació alimentària** es refereix al procés de progressiva similitud a nivell mundial dels hàbits alimentaris a partir de la producció industrial dels aliments i de la universalització del modus de vida urbà, amb la conseqüent reducció dels contrastos alimentaris entre cultures.

El concepte de **diversitat alimentària** es refereix a la varietat en el comportament alimentari que presenten els diferents grups que componen una mateixa societat en funció de l'edat, el sexe, l'estatus social, etc. ...

Així es pot afirmar, doncs, que a mesura que disminueixen les diferències en els hàbits alimentaris a nivell mundial, augmenten a nivell local entre els diferents grups socials.

Els hàbits alimentaris dels joves adolescents constitueixen una mostra del fenomen de diversitat alimentària associat i resultat del procés d'homogeneïtzació mundial de l'alimentació.

## 2.- Les diferents perspectives d'estudi

L'alimentació s'estudia des de diferents disciplines científiques, cada una de les quals elabora les seves pròpies aproximacions parcials al seu estudi. Des de les ciències biològiques i de la medicina es considera l'ésser humà com a un ésser biològic i els aliments només com un conjunt de nutrients que realitzen diverses funcions metabòliques. Des de les ciències socials es considera l'ésser humà com a ésser social i els aliments com a productes econòmics i culturals.

L'alimentació també la podem entendre, però, com a una relació entre l'home i la natura, entre les persones i el seu medi ambient. Aquest és un aspecte contemplat de diferent manera, però, que el trobem tant en les ciències biològiques com en les ciències socials. Per aquesta raó, parlar de l'alimentació es parlar a la vegada de **salut**, de **cultura** i de **medi ambient**, i així s'ha subtitulat la nostra recerca.

Estudiar l'alimentació dels diferents grups socials és imprescindible per tal de valorar l'estat nutricional de la població i per poder plantejar els programes nutricionals que calgui per millorar l'alimentació i amb ella la nutrició dels individus i de la societat, en general.

En les **ciències de la salut** (biologia i medicina, sobretot) l'estudi de l'alimentació interessa des d'un punt de vista nutricional, per tal de conèixer i analitzar el creixement i les condicions físiques i de salut d'una població determinada i poder conèixer millor i prevenir malalties i poder oferir recomanacions sanitàries.

L'anàlisi nutricional de l'alimentació requereix recollir informació molt rigorosa de les quantitats reals d'aliments ingerits, i de com han estat elaborats, per poder extreure conclusions precises sobre els seus valors nutricionals (quantitat de proteïnes, greixos, glúcids, vitamines i elements minerals diversos) i posar-los en relació amb el perfil antropomètric de la població estudiada (estatura, pes, perímetre toràcic, del pubis i del braç, tamany dels plegaments grassos, etc.). A partir d'aquestes relacions s'estableixen una sèrie d'índexs biomètrics i de composició corporal (densitat corporal, pes, percentatge de grasses, pes magre, etc.). La valoració nutricional de l'alimentació així efectuada conclou amb l'estimació i distinció d'hàbits saludables i hàbits nocius.

En les **ciències socials**, en canvi, l'estudi de l'alimentació interessa des de diversos punts de vista, segons que es contempli el fet alimentari com un fet econòmic, sociològic, antropològic o psicològic.

Els **enfocaments economicistes** contemplen l'alimentació com un fet essencialment econòmic. Parteixen d'enquestes sobre el consum, és a dir, sobre quins aliments es compren; i s'analitzen les quantitats i qualitats dels aliments adquirits en funció del nivell de renda de les famílies. L'explicació bàsica que han elaborat des d'aquest punt de vista, és que la proporció de la despesa familiar dedicada a l'alimentació és inversament proporcional al nivell de renda, és a dir, que com més riques són les famílies menys part de la seva renda dediquen a l'alimentació. Contràriament, la qualitat dels productes alimentaris adquirits és directament proporcional a la renda de les famílies, és a dir, que les famílies amb més renda compren aliments més selectes i cars.

Aquests enfocaments no tenen en compte els aspectes culturals de l'alimentació, ni poden garantir que els aliments adquirits es corresponguin exactament amb els aliments que són consumits i resulta quasi impossible arribar a fer valoracions nutricionals a partir dels resultats d'aquest tipus d'estudis.

Les **explicacions sociològiques** contemplen l'alimentació com un fet essencialment social. Estableixen paral·lelismes entre consum alimentari i classe social o grup social. Aquests

enfocaments es recolzen sovint en anàlisis històriques de l'evolució dels comportaments de la societat i analitzen la conducta alimentària i la seva evolució històrica com a resultat dels context social i de la seva evolució.

La majoria dels estudis sociològics sobre l'alimentació contrasta el que defineix com a models tradicionals, basats en relacions socials tradicionals sovint de marcadament rurals, amb els moderns models socials urbans, cada vegada menys diversificats i més estandarditzats a escala mundial.

Aquestes perspectives són més amples que les estrictament econòmiques, perquè aspiren a construir models globals, tenint en compte, a la vegada, aspectes socials, econòmics i culturals, així com les seves tendències d'evolució i canvi. Però resulta difícil acceptar que aquestes tendències s'imposin automàticament, de forma generalitzada i irreversible i a tot arreu.

La **interpretació antropològica** de l'alimentació parteix de la consideració que l'alimentació mai ha estat un fet exclusivament biològic, perquè l'ésser humà tot i que és omnívor, no menja tot allò disponible i que és potencialment nutritiu, i la selecció que ha fet dels seus aliments ha tingut sempre una base cultural.

Des de les aproximacions antropològiques, l'alimentació es considera un fet cultural i com a tal recull unes tradicions i evoluciona per adaptació amb les condicions de l'entorn. Aquest enfocament utilitza àmpliament el mètode comparatiu, amb l'objectiu de descobrir i destacar la diversitat de comportaments alimentaris dels diferents pobles. Es situa a la vegada a escala domèstica i analitza la vida quotidiana, distingint entre l'objecte de consum i el subjecte consumidor, les seves necessitats i les seves aspiracions.

La perspectiva antropològica té en compte així els elements subjectius, ideològics i simbòlics, associats al fet alimentari. L'alimentació s'interpreta en funció d'aquests factors ideològics associats. Però, a la vegada, l'alimentació és en ella mateixa un instrument de descodificació de la ideologia del grup i de la comunitat. Resulta així que l'alimentació, entesa com a fet cultural, participa d'elements simbòlics i d'elements materials.

Finalment l'alimentació també és tema d'estudi per a la psicologia. Des de les **aproximacions psicològiques** el fet alimentari es considera resultat d'un comportament individual. Les preferències i aversions alimentàries s'interpreten com a respostes afectives, sensorials o no. Des de la psicologia s'estudien preferentment les actituds alimentàries i el valor emocional de l'alimentació.

Tots els estudis consultats, amb independència dels seus enfocaments disciplinaris i metodològics, empenen l'enquesta escrita o oral, com a mètode bàsic de recollida d'informació, però a la vegada reconeixen que quan no s'utilitzen mètodes d'observació directa, de forma complementària, es corre el risc que els individus responguin d'acord amb les imatges que volen donar, o el que els sembla que és més correcte, distorsionant la informació que comuniquen respecte el seu comportament real.

### 3.- L'estat actual del coneixement sobre l'alimentació a Espanya

De l'àmplia bibliografia consultada destaca com obra de referència, pel seu elevat valor metodològic i informatiu, molt ajustat a l'actual context espanyol, la publicació *La alimentación y sus circunstancias*, editada el 2004, pel V Foro Internacional de la alimentación. Es tracta d'un estudi sobre els comportaments de la població espanyola, realitzat pel "Grup d'estudis alimentaris" de l'observatori de l'Alimentació del Parc Científic de Barcelona.

Aquest estudi presenta, en primer lloc, l'evolució que ha registrat l'alimentació a Espanya durant les últimes tres dècades, a partir d'informes i estudis realitzats a Espanya per administracions públiques diverses (com el Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació) i empreses privades. Aquests estudis es basen en dades i enquestes sobre la despesa alimentària en les llars espanyoles, sobre el valor calòric de la dieta, així com sobre els llocs on es compra i on es menja.

Per trobar una explicació de la informació obtinguda relacionen totes aquestes dades amb variables socioeconòmiques del tipus classe d'habitat (rural/ urbà), classe social (definida en base als seus recursos econòmics i el seu nivell cultural), dimensions de les llars, edat del responsable de la compra, etc.

#### 3.1. L'alimentació a Espanya

L'alimentació espanyola avui en dia presenta els següents trets.

**a.- Reducció del percentatge del pressupost familiar dedicat a l'alimentació**, que en els últims trenta anys ha disminuït d'un 42% a un 19%, com a resultat de l'augment de la capacitat adquisitiva de les famílies espanyoles.

**b. Abandonament del model de dieta mediterrània**, ja que ha augmentat el consum de carn i encara que es manté el consum de peix, la proporció entre aquests dos aliments proteics s'ha invertit. Ha disminuït també el consum d'arròs, d'hortalisses, de llegums seques, de patates i de cereals, aliments tots ells característics de la dieta mediterrània. També ha disminuït el consum de vi a favor del consum de cervesa; i han augmentat el consum de bolleria, refrescos edulcorats i plats preparats.

**c. Tendència a consumir més fora de la llar**, tant en dies laborables com en dies festius i fins i tot en festivitats assenyalades que eren típicament familiars, com poden ser les nadalenes o la celebració d'aniversaris.

**d. Tendència a efectuar menjars més desestructurats en quant als seus horaris** en relació amb el nombre d'establiments de menjar ràpid (pizzeries, hamburgueseries, entrepans, etc.) o els de menjar per emportar-se. Un 63% de la població espanyola visita amb certa freqüència aquests establiments. La freqüència de visites per individu i més és de 1,42 a les pizzeries, 1,35 als entrepans i 1,15 a les hamburgueseries.

**e. Important individualització i informalitat** en l'alimentació de certs col·lectius, sobre tot els joves, com a resultat de la pèrdua de l'hàbit, tant en dies laborables com en dies festius, de realitzar els menjars a la llar.

**f. Desajust del consum calòric** real i el recomanat, que pot clarament observar-se en contrastar les dades del 1964 i del 2000.

**Taula 1. Consum recomanat i real a Espanya**

	<b>Recomanat</b>	<b>1964</b>	<b>2000</b>
<b>Hidrats de carboni</b>	55-60%	58%	41%
<b>Greixos</b>	30-35%	31%	45%
<b>Proteïnes</b>	12-15%	11%	15%

*Font: La alimentaci3n y sus circunstancias, 2004*

**g. Disminuci3n de les diferències nutricionals** entre classes socials, ja que en relació amb les recomanacions nutricionals, l'alimentació de les classes baixes ha millorat notablement, mentre que l'alimentació de les classes altes ha empitjorat. Augmenten, aix3s sí, les diferències entre classes socials en relació amb els lloc de compra del menjar, amb el tipus de àpats, amb les quantitats consumides i amb el cost dels productes.

Així, en conjunt, es pot afirmar que l'estat actual de l'alimentació a Espanya té una clara tendència cap a una certa homogeneïtzació i internacionalització, pel seu allunyament de la "dieta mediterrània" i per la seva progressiva aproximació al denominat "model anglosax3".

Per3 la població no és molt conscient d'aquests canvis i segueix valorant més i fins i tot pensant que pràctica una dieta mediterrània equilibrada i saludable. Es produeix d'aquesta manera un desajust entre el que el espanyols diuen consumir i el que realment consumeixen.

Aquesta contrastació té importants implicacions metodol3giques, ja que planteja el problema de com valorar la informaci3n recollida a través d'enquestes i de qüestionaris, que mai podrem assumir directament com a dades objectives sobre el que realment es menja, sin3 que les haurem d'interpretar com a manifestació d'actituds o fins i tot com a simples opinions, en molts casos prèviament mediatitzades.

A la vegada, un altre tipus de dades te3ricament més objectives, com poden ser les estadístiques de les despeses alimentaries, tampoc les podrem directament reconèixer com a descripci3n de l'alimentació real del consumidor, sense tenir en compte prèviament les actituds i valors dels diferents consumidors, ja que simplement reflecteixen el que s'ha comprat i no el que realment s'acaba menjant.

I finalment encara resulta més difícil arribar a valorar els continguts nutricionals del que realment es menja, ja que els aliments comprats pateixen importants transformacions en la seva composici3n nutricional segons el temps i estat de conservaci3n i segons com s'elaborin en la cuina.

### **3.2. L'alimentació dels joves espanyols**

De les obres consultades, la que més s'ajusta al tema de l'alimentació dels joves espanyols és *Crecimiento y dieta. Hábitos de los jóvenes españoles* (GONZÁLEZ, M i MARRODÁN, M. D., 2003). Es tracta d'un estudi nutricional realitzat per dues biòlogues, que fixen la seva atenci3n en la relació entre alimentació i creixement físic i biol3gic, per tal d'establir els corresponents perfils antropomètrics i índex biomètrics. Però també estudien, com es recull en el subtítol, els hàbits alimentaris dels adolescents i les seves conseqüències nutricionals. D'aquest estudi podem extreure com a caracterització de l'alimentació dels joves espanyols els següents trets:

**a. L'hàbit d'esmorzar poc** o no fer-ho es cada vegada més freqüent entre els adolescents (més d'un 10%), i major entre els nois que entre les noies.

**b. La reducció del nombre d'àpats diaris**, ja que només un 14% realitza els cinc àpats recomanats per la Societat Espanyola de Nutrició. Aquesta reducció va augmentant amb l'edat i s'aguditza significativament en dies festius, tal com mostren les següents taules.

**Taula 2. Nombre d'àpats en dies laborables i festius**

% Nois	En dies laborables				En dies festius			
	2 o menys	3	4	5 o més	2 o menys	3	4	5 o més
<b>12-13</b>	-	15	74	11	-	37	55	8
<b>14-17</b>	2	33	45	20	3	54	35	8
<b>18-20</b>	8	43	38	11	18	52	24	6

% Noies	En dies laborables				En dies festius			
	2 o menys	3	4	5 o més	2 o menys	3	4	5 o més
<b>12-13</b>	2	33	51	14	2	35	59	4
<b>14-17</b>	5	36	42	17	9	54	30	7
<b>18-20</b>	6	46	36	12	28	47	19	6

Font: GONZALEZ, MARRODAN, 2003

**c. El model habitual** de menjar presenta un elevat consum, quasi diari, de carn i d'embotits (un 45% vedella, un 30% porc, un 25% d'aus). També és elevat el consum de pastes i productes làctics i moderat el de ous (3,12 per setmana) llegums, fruites i hortalisses. En quant a les begudes, el 53% dels nois i el 44% de les noies beuen habitualment refrescos o coles. El consum de begudes alcohòliques declarat és baix (0,5%) com consum habitual, però augmenta molt en els moments d'oci i caps de setmana. A més els caps de setmana un 24% dels nois i un 27% de les noies solen menjar o sopar en pizzeries o hamburgueseries.

**d. El seguiment de dietes sense prescripció mèdica**, per aprimar-se, és important sobretot en les noies (el triple que els nois) i augmenta amb l'edat. En moltes ocasions la dieta consisteix únicament en saltar-se àpats.

**e. Desajust nutricional** amb les recomanacions de la OMS, conegudes com RDA, que no són molt importants, encara que s'ha detectat un superàvit de proteïnes i de vitamines A i B12 i un dèficit de glúcids, de calci i de iode, a causa d'un consum insuficient de cereals, de vegetals i de peix.

**f. El consum generalitzat d'alcohol i tabac**, constitueix entre els joves un comportament addictiu relacionat amb determinats hàbits de vida i que sol iniciar-se de forma simultània. El consum de begudes alcohòliques es produeix els caps de setmana o de forma ocasional, però augmenta clarament amb l'edat, tal com es mostra a les següents taules.

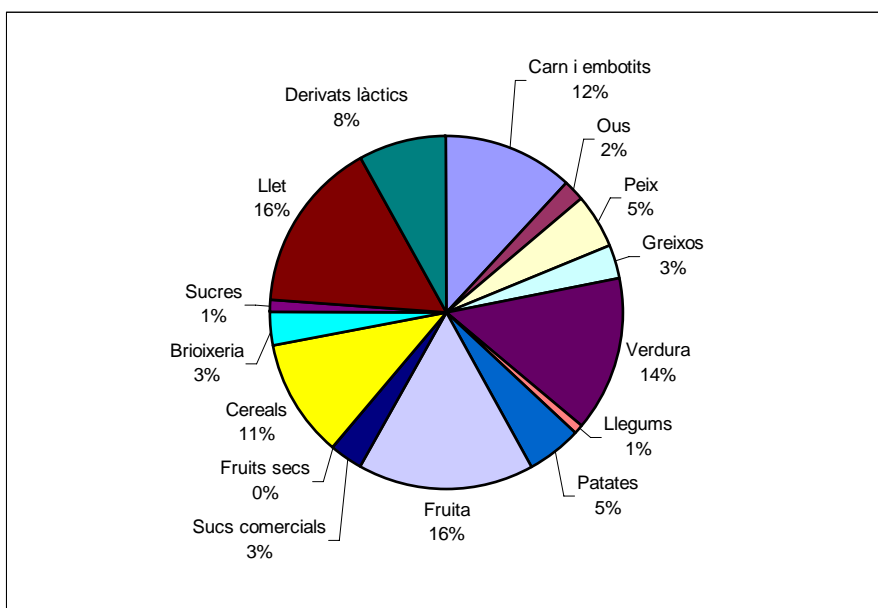
#### 4.- L'estat actual del coneixement sobre l'alimentació a Catalunya.

El Centre de Recerca en Nutrició Comunitària del Parc Científic de Barcelona, dirigit per el Dr. Lluís Serra Majem, ha realitzat una *Avaluació de l'estat nutricional de la població catalana (2002-2003)*. En aquest estudi es presenta l'estat actual i evolució dels hàbits alimentaris i del consum d'aliments i nutrients a Catalunya des del 1992 al 2003. Els trets de l'alimentació catalana més destacats en aquests estudi són:

**1. Un model alimentari força diversificat** amb un bon consum de llet i productes làctics, fruita, verdures i carn; i un consum baix de peix, ous i llegums. I comença a tenir una certa importància el consum diari de brioixeria i sucres comercials.

**Gràfic 1. Consum d'aliments en la població catalana.**

Font: Centre de Recerca en Nutrició Comunitària



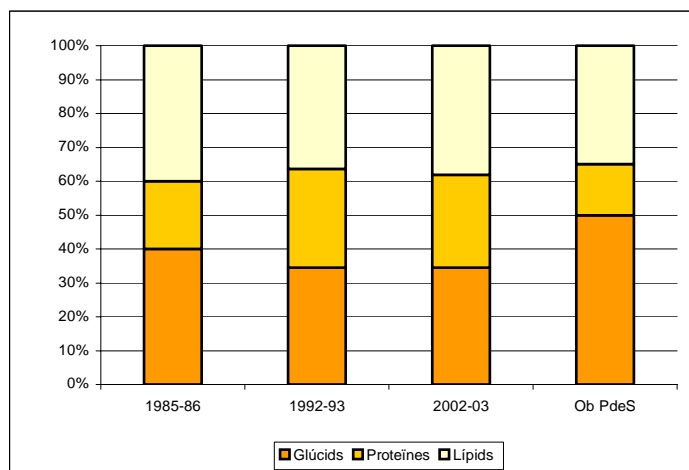
**2. L'evolució de l'alimentació** en els darrers deu anys presenta com **aspectes positius**: un increment en el consum de derivats làctics, d'oli d'oliva i de fruita seca, i una reducció del consum de carn, greixos i begudes alcohòliques. Com **aspectes negatius** presenta una disminució del consum de fruites, verdures, llegums i peix i un increment del consum de sucres comercials i brioixeria.

**3. Les tendències en l'alimentació dels joves** incrementen més el consum de sucres comercials i la reducció del consum de fruita i no redueixen el consum de carn i greixos, ni augmenten el consum de llet, ni fruites seques.

**4. El resultat global** d'aquestes tendències de l'alimentació de la població catalana és una disminució del percentatge de glúcids, que es desajusta a la baixa respecte a les recomanacions nutricionals; un percentatge bastant alt de proteïnes encara que darrerament ha registrat un petit descens i una proporció de greixos encara lleugerament superior a la recomanada.

**Gràfic 2. Tendències en el consum de principis immediats a Catalunya (1985-2003).**

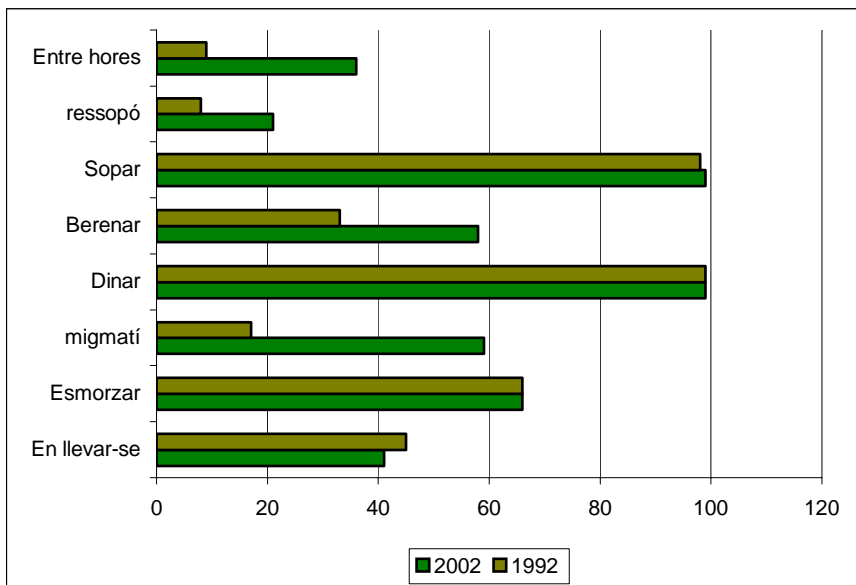
Font: Centre de Recerca en Nutrició Comunitària.



5. En quant a l'estructura dels àpats, disminueix l'hàbit de menjar en llevar-se, augmenta l'esmorzar de mig matí i el berenar de mitja tarda; es mantenen estables el dinar i el sopar, i augmenta molt el picar entre hores.

**Gràfic 3. Àpats que es realitzen habitualment a Catalunya**

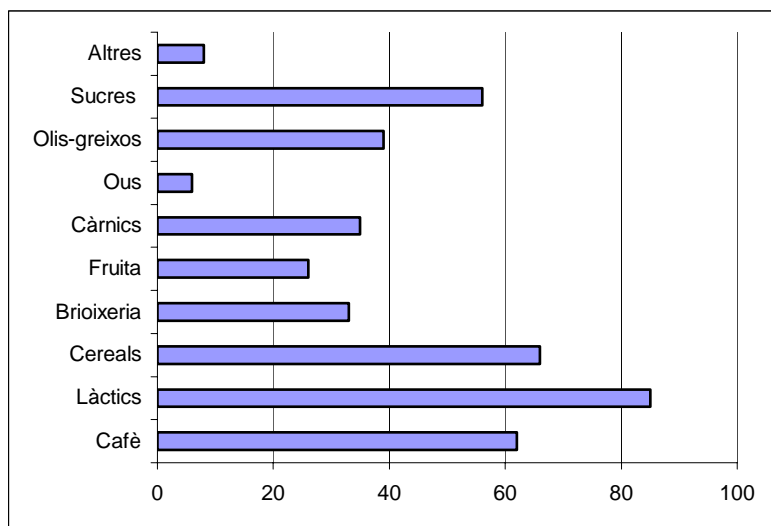
Font: Centre de Recerca en Nutrició Comunitària



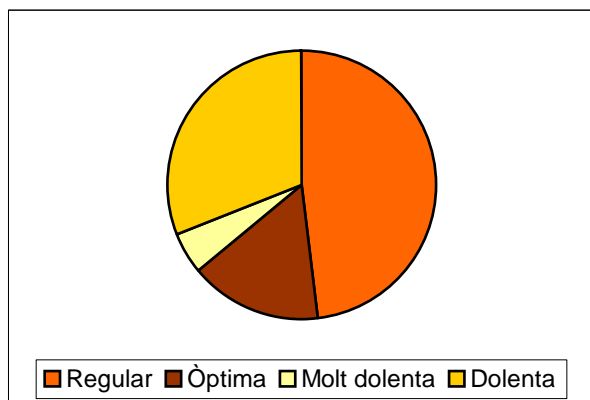
6. En relació a la composició de l'esmorzar dominen els productes làctics, cereals, sucres, greixos i el cafè. La seva qualitat es valora de dolenta a regular.

**Gràfic 4. Aliments que componen habitualment l'esmorzar a Catalunya.**

Font: centre de recerca en Nutrició Comunitària



**Gràfic 5. Qualitat de l'esmorzar a Catalunya.**



Per la seva part els departaments d'Educació i de Salut de la Generalitat de Catalunya han posat en marxa un "Programa d'Educació per a la salut a la escola" i un "Programa d'Alimentació i Nutrició" amb l'objectiu de potenciar 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 per adoptar hàbits alimentaris estructurats ( primer esmorzar a casa complert, repartiment del menjar diari entre 4 i 6 àpats, ...).

## **CAPÍTOL 2**

# **METODOLOGIA del TREBALL**

*“Aconsello a tota aspirant a l’art culinària  
que no es desconcerti si la recepta no surt  
tal com esperava. És molt normal, i cal que  
torni a intentar-ho. A la cuina ha de regnar  
l’ordre i la netedat.”*

Montserrat Seguí, 1984

## 1.- Les hipòtesis prèvies.

Els hàbits alimentaris s'adquireixen a l'infantesa, en el sí de la família i, potser cada vegada més també a l'escola. Aquest hàbits s'adapten i modifiquen en funció del modus de vida posterior i de les influències de la propaganda comercial. Tradició, coneixement, adaptació i marketing són, doncs, quatre factors que influencien el procés de configuració dels hàbits alimentaris d'una persona i de la societat, en conjunt.

Per hàbits tradicionals s'entenen aquells comportaments alimentaris, transmesos per generacions anteriors i materialitzats en la cultura d'un lloc, normalment en estreta relació amb les condicions mediambientals (clima, productes típics de la regió, ...) i amb les tradicions culturals. Aquestes tradicions poden traslladar-se d'un lloc a un altre a través de l'emigració de persones o de grups humans, però també poden projectar-se d'uns llocs a uns altres simplement com a resultat de processos d'intercanvi cultural.

En l'actualitat, els mitjans de comunicació i el funcionament global de la societat i de l'economia faciliten molt aquest tipus d'influències i d'intercanvis. Però els canvis en el modus de vida de la família, la incorporació de la dona al mercat laboral, la descoordinació entre horaris laborals i horaris escolars, la reducció de les dimensions de la llar i la falta de convivència amb els avis i altres parents intergeneracionals, són altres influències que també ajuden a modificar els hàbits alimentaris tradicionals.

A la vegada, progressivament van imposant-se models culturals globals, cada cop més desarrelats dels entorns mediambientals i culturals, que homogeneïtzen els hàbits alimentaris arreu, mentre que, alhora, es van diferenciant els comportaments en funció del sexe o dels diferents grups d'edat, i fins i tot, en el sí de les mateixes famílies i entre els seus diferents membres.

Per tot aquest conjunt de raons diverses, es pot concloure, i aquesta es la **primera hipòtesis** d'aquest treball, que **l'origen familiar i el modus de vida de la família són factors clau en la configuració dels hàbits alimentaris dels joves**, ja que a través d'ells es transmeten tant pautes tradicionals, com les seves pròpies modificacions.

Però ni els hàbits tradicionals, ni la seva adaptació a les noves condicions socials i ambientals són garantia d'una alimentació correcta, més aviat molts cops tot el contrari. La relativa qualitat nutricional de l'alimentació tradicional sol empitjorar amb les presses i desajustaments del mode de vida modern.

En canvi, el coneixement relatiu a la importància de l'alimentació per una correcta nutrició i per a la salut, en general, cada dia és major. Aquest coneixement arriba als joves a través dels centres educatius i dels mitjans de comunicació. En efecte, avui ningú dubte sobre la transcendència d'una bona alimentació en el desenvolupament físic, en el rendiments intel·lectual i en la prevenció de malalties. Fins i tot, es coneixen els diferents continguts en calories, proteïnes, minerals i vitamines dels diferents aliments i s'han generalitzat diversos conceptes com els de "dieta adequada", "dieta equilibrada", "dieta sana". Existeix, doncs, un relatiu bon nivell d'educació en alimentació i nutrició en la nostra societat desenvolupada.

No obstant, no sembla que aquest grau de coneixement es correspongui a la pràctica amb una modificació conscient dels hàbits alimentaris. Per això es pot afirmar com **segona hipòtesis** del treball que **els joves estan avui millor informats, però apliquen relativament poc el seu coneixement a la seva pròpia alimentació**.

Aquesta contradicció pot aplicar-se al conjunt de la societat, però en el cas dels joves és, potser, més important perquè s'amplifica en l'adolescència, un moment de la vida especialment

ple de contradiccions. L'adolescència és el moment en el que els joves sentim la necessitat i tenim, per primera vegada, certes condicions per construir la nostra identitat, però difícilment podem reconèixer que disposem de mitjans suficients.

L'entrada a l'ensenyament secundari representa de forma ben simbòlica i efectiva l'ingrés a l'adolescència. Fins llavors, la vida familiar i escolar ha exercit un major o menor control sobre la vida del nen; en el moment en que s'arriba a l'institut, canvia notablement el context social dels joves, que guanyem espais i temps de llibertat molt importants.

En relació amb l'alimentació aquest canvi és especialment acusat. Per primera, vegada el jove pot o, fins i tot, es veu obligat a encarregar-se de la seva pròpia alimentació. Els horaris canvien, la obligació del menjador escolar desapareix i la disponibilitat familiar sol escassejar. L'alimentació passa a ser així, una parcel·la de llibertat i d'independència, en un moment de la nostra vida, en el que llibertat i independència són la nostra màxima aspiració.

Els hàbits tradicionals existeixen, però les condicions han canviat i els joves comencem a configurar el nostre propi model d'alimentació. La propaganda comercial, la pròpia oferta alimentària, l'escassa disponibilitat econòmica o l'imaginari televisiu són factors que limiten tremendament en els joves un exercici conscient d'aquesta nova responsabilitat. Es produeix així una gran contradicció entre coneixement i pràctica.

Les situacions límit d'aquesta contradicció en l'adolescència poden acabar en patologies ben conegudes com l'anorèxia i la bulímia.

L'adolescència és el moment en que s'inicien noves pràctiques alimentàries, normalment associades a tot allò que fins llavors no era habitual o, fins i tot, no estava tolerat dins l'àmbit familiar. Fan la seva aparició productes com el cafè, el te, la cervesa, les begudes alcohòliques, però també la coca-cola sense límits o l'abús d'aquells aliments que més ens agraden i són accessibles al nostre pressupost econòmic, com la pasta, la pizza, la bolleria, la xocolata, etc... Això per no parlar del tabac, ja que no és un producte alimentari, tot i que té conseqüències força evidents en la reducció de les ganes de menjar.

Aquest canvi en els hàbits alimentaris dels joves es valora negativament en els mitjans de comunicació. Així es sol considerar que l'alimentació dels joves es molt deficient i desequilibrada, sempre associada a problemes d'anorèxia, bulímia, obesitat, soroll, botellón, juerga; problemes que realment es donen, però de cap manera poden considerar-se com un comportament general de la majoria dels joves.

Però hi ha algunes conductes alimentàries que els estudis especialitzats sí que han evidenciat com hàbits específics dels adolescents, amb conseqüències negatives per a la seva nutrició i que requereixen corregir-se. Aquests estudis destaquen el baix consum de fruita, de verdura i de peix, aliments que formen part de l'anomenada dieta mediterrània, considerada una de les més saludables del món. Així mateix, aquest baix consum sol anar acompanyat d'un elevat consum de dolços, llaminadures, i begudes refrescants, i de la supressió d'algun àpat.

D'aquesta manera reconeixen aquests estudis, i aquesta es la **tercera hipòtesis** del nostre treball, **l'existència d'un model d'alimentació propi de l'adolescència.**

Aquestes són, doncs, les tres hipòtesis que sostenen a priori aquesta recerca; les quals han guiat la confecció del qüestionari, el tractament de la informació recollida i els treballs complementaris realitzats.

Les conclusions d'aquesta investigació pretenen donar a conèixer del seu nivell de comprovació en el col·lectiu de joves estudiats.

## **2.-La informació recollida.**

La font d'informació principal del treball ha estat elaborada a partir d'un qüestionari d'elaboració pròpia, que s'ha passat a un col·lectiu de 100 estudiants de l'I.E.S. Maragall, distribuïts aleatòriament. Dels 100 qüestionaris distribuïts se n'han recollit completats només 90, i encara d'aquests, se n'han hagut de desestimar 4, per contenir respostes manifestament poc fiables. La mostra ha quedat, doncs, establerta en un volum de 86 qüestionaris corresponents a 75 alumnes d'E.S.O. i 9 alumnes de segon de batxillerat.

Una segona font d'informació del treball, també molt important, ha estat la observació directa de la realitat dels esmorzars dels joves a l'hora de l'esbarjo, així com de l'oferta alimentària dels voltants de l'institut. Això ha permès localitzar, seleccionar i recollir informació en els principals establiments on compren els seus esmorzars els joves estudiants.

El qüestionari que ha estat la base del procediment d'enquesta demanava dades sobre quatre grups d'informació diferents:

### **2.1.-Les característiques personals i familiars**

En primer lloc, el qüestionari plantejava una sèrie de preguntes respecte a dades corresponents a aquelles característiques personals i familiars que, a priori, eren considerades d'interès per tal de caracteritzar la mostra i poder-les creuar després amb les respostes específiques sobre l'alimentació per entendre millor els resultats i poder establir alguna relació explicativa.

En principi, interessava especialment la diferenciació per sexe, a fi de comprovar el nivell de contrastació en el comportament alimentari entre nois i noies. També interessava el lloc de naixement dels joves enquestats i dels seus pares, per tal de poder comprovar les possibles influències dels diversos orígens geogràfics i de les seves arrels culturals, així com el diferent grau d'integració que poguessin manifestar.

En tercer lloc, interessava conèixer la estructura de la llar (amb independència del model familiar) especialment les seves dimensions (nombre de persones), les edats i sexe dels seus membres i el nombre de persones que treballen fora de casa. A més, també interessava obtenir alguna informació més específica en relació a l'alimentació, especialment sobre el comportament dels membres de la llar respecte al tema de la compra dels productes alimentaris i de la confecció dels menjars.

I, finalment, es demanava la distància en temps de casa a l'institut, per tal de poder valorar si era o no significativa respecte al tema de dinar o no al menjador de l'institut.

A partir d'aquesta part del qüestionari s'han obtingut concretament el següents tipus de dades:

1. Any de naixement i sexe del jove.
2. Lloc de naixement del jove i dels seus pares.
3. Nombre de persones que viuen a casa seva (per sexe i grups d'edats).
4. Nombre de persones de la seva llar que treballen fora de casa.
5. Persona/es que sol comprar el menjar a casa seva.
6. Persona/es que sol cuinar en dies feiners i en dies festius a casa seva.
7. El mitjà de transport que empra el jove per a anar a l'institut i el temps que triga en arribar-hi.

## 2.2.- Les actituds respecte a l'alimentació

Per recollir aquesta informació he seguit el model de qüestionari plantejat en el treball de Douglas Hamblin<sup>1</sup> sobre les actituds vers el menjar dels adolescents de quatre escoles urbanes de l'est de Londres. La meua intenció era poder així establir una petita comparació dels resultats entre els joves de dues àrees residencials, qualificades de "classe mitjana urbana", una a Londres i la nostra a Barcelona.

El qüestionari de Hamblin consisteix en plantejar una sèrie d'afirmacions i demanar als enquestats la seva opinió al respecte (si estan d'acord, en desacord o indecisos). Les afirmacions que es presenten a la seva valoració tenen que veure amb actituds i valors respecte al menjar, així com amb el seu possible significat cultural i emocional.

No he inclòs totes les preguntes del qüestionari, que compren 26 afirmacions en total; m'ha semblat que podia reduir-les a 19, les més adients per al nostre entorn, a més, n'he afegit dues de noves ( la 16 i la 18). Les afirmacions presentades a l'opinió han estat aquestes:

- |                                                                  |                                                                   |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1. Prefereixo les amanides als menjars cuinats                   | 12. La gent menja massa carn avui en dia                          |
| 2. Els nois necessiten menjar més que les noies                  | 13. Un menjar al dia és suficient per a tothom                    |
| 3. Quan estic de mal humor o trist no tinc ganes de menjar       | 14. M'estimo més passar gana abans que engreixar-me               |
| 4. Prefereixo un entrepà a un menjar cuinat                      | 15. Quan surto amb els amics menjo el mateix que ells             |
| 5. M'agraden molt els menjars d'altres països                    | 16. La majoria de la gent gran menja massa sucre                  |
| 6. Si pogués, em gastaria el diners de l'entrepà en altres coses | 17. M'agradaria provar tants menjars nous com pogués              |
| 7. La gent gran passa massa temps pensant en menjar              | 18. Si puc triar, trio un producte "light"                        |
| 8. Prefereixo el salat al dolç                                   | 19. Els nois haurien d'aprendre a cuinar                          |
| 9. És important prendre un bon esmorzar per començar el dia      | 20. Em molesta que em diguin: "Menja-t'ho tot, que t'anirà bé"    |
| 10. Una dieta sana és essencial per evitar els grans a la cara   | 21. El dinar del diumenge és el meu menjar preferit de la setmana |
| 11. Quan em sento malament menjo més                             |                                                                   |

He completat aquesta part del qüestionari amb unes preguntes específiques sobre el tema de "fer dieta", que m'han semblat d'interès per avaluar les actituds vers el menjar dels adolescents, sobretot respecte els models estètics actuals.

D'altra banda, en una altre apartat del qüestionari he inclòs unes altres preguntes sobre quins aliments i begudes creuen que hi hauria d'haver a la màquina de l'institut, per a valorar millor les actituds i demandes d'alimentació dels escolars entre menjars.

## 2.3.- Els hàbits alimentaris

La informació demanada en aquesta part del qüestionari es refereix a hàbits alimentaris quotidians, amb especial atenció al primer àpat del dia, abans de sortir de casa, al menjar de l'hora d'esbarjo a l'institut i quan surten amb els amics. També recull dades sobre la freqüència amb la que es consumeixen una sèrie d'aliments i begudes, i la visita a diferents tipus de restaurants.

---

<sup>1</sup> D. Hamblin, "Actitudes de los adolescentes hacia la comida" a Contreras, 1995.

Concretament s'han obtingut dades referents a:

1. Número d'àpats al dia.
2. Quin és l'àpat principal.
3. Quins dies mengen tots junts a casa i quins àpats.
4. Que es sol menjar i beure a l'hora de l'esbarjo i on s'ho mengen.
5. Si ho porten de casa o bé ho compren pel camí.
6. On dinen: a casa, a l'institut o en un altre lloc.
7. Si mengen a l'institut, quin percentatge del menjar es mengen, quins plats no suporten i quins els hi agraden especialment.
8. Que solen menjar i beure quan surten amb els amics.
9. Els aliments que mengen habitualment.
10. La freqüència amb la que visiten una sèrie de restaurants.

## **2.4.- Les preferències alimentàries**

En la seva part final, el qüestionari planteja una valoració quantitativa, demanant una puntuació de 0 a 5 (0 = no m'agrada gens / 5 = m'agrada molt) sobre una ampla gamma d'aliments i begudes (80 en total), més sobre dos tipus de menjar (el menjar xinès i el menjar japonès). El propòsit era obtenir informació "relativament objectivada" sobre un aspecte tant "absolutament subjectiu" com és el tema de les preferències alimentàries.

Es dona per suposat que quan el jove respon amb un valor numèric, està valorant les seves preferències en funció d'un criteri o escala de valors subjectiu i, per tant, que un mateix valor numèric no correspon exactament al mateix valor quantitatiu en les respostes dels diferents joves. Malgrat això, sí que serveix, però, per establir una determinada gradació de les preferències i per obtenir una informació "relativament homologada" per poder-la tractar estadísticament. Tampoc tots els joves utilitzen tota l'escala de valors numèrics (del 0 al 5), ni de la mateixa manera. Alguns tendeixen a contrastar molt les seves preferències i altres les diversifiquen ben poc, tot això també constitueix una informació interessant.

El llistat d'aliments i begudes s'ha confeccionat a partir dels llistats emprats habitualment per el Grup d'Estudis Alimentaris del Parc Científic de Barcelona.

## **2.5. L'observació directa: informació obtinguda**

Durant els mesos de setembre i octubre, a l'hora de l'esbarjo he estat observant i prenen notes de forma continuada respecte al comportament alimentari dels meus companys i l'espai on es desenvolupa.

La informació recollida es refereix a tres aspectes diferents:

1. La localització dels estudiants als voltants de l'institut a l'hora de l'esbarjo.
2. L'activitat que desenvolupen (comprar/ menjar).
3. L'oferta alimentària d'aquest espai.

Amb aquesta informació s'han pogut identificar els establiments habitualment freqüentats i seleccionar els principals, on s'ha recollit informació referent:

1. La quantitat d'estudiants que compren menjar habitualment.
2. Quins productes alimentaris solen comprar.

### 3.-El tractament de la informació

Les dades recollides a través del qüestionari, convenientment codificades, s'han introduït a l'ordinador, mitjançant el programa Excel. S'ha optat per aquest programa, per tractar-se d'un software conegut, amb el qual treballa habitualment i també per les seves pròpies característiques de programa estadístic que permet, a la vegada, configurar bases de dades, tractar-les estadísticament i confeccionar gràfics de forma directa, sense necessitar altres aplicacions intermèdies.

Així s'ha format una base general de dades, de 14.878 registres. Donada la seva dimensió i per facilitar la seva consulta i tractament, la base de dades s'ha estructurat en quatre taules específiques, agrupant els diferents tipus de dades de la forma següent:

Taula 1.- Característiques de la mostra, amb un volum de 1.376 registres.

Taula 2.- Preferències alimentàries, amb un volum de 7.316 registres.

Taula 3.- Actituds alimentàries, amb un volum de 2.236 registres.

Taula 4.- Hàbits alimentaris, amb un volum de 3.956 registres.

D'aquesta forma s'ha obtingut un sistema ràpid i àgil de consulta, que ha permès establir fàcilment intercanvis entre les diferents taules, simplement seleccionant en cada cas aquelles dades que interessava interrelacionar, traslladant-los de una taula a un altre i generant així taules secundàries per al seu millor tractament estadístic.

En una primera fase s'han treballat les quatre taules per separat, obtenint així una primera estadística descriptiva, el resum de la qual en els seus corresponents quadres es presenta a l'apèndix estadístic.

Aquest primer nivell de tractament ha permès detectar els valors més freqüents i els valors extrems dels diferents ítems, així com la seva classificació contrastada respecte el sexe.

En una segona fase s'han establert ja aquelles relacions suposadament explicatives entre els diferents factors. Així s'han relacionat, en primer lloc, les preferències i actituds alimentàries amb el sexe i l'origen familiar. En el cas de les actituds alimentàries a més, s'han contrastat els resultats de la nostra enquesta amb els del treball de Douglass Hamblin referit als joves londinencs. La informació sobre els hàbits alimentaris s'ha subdividit en dos grups, separant-se la relativa a la freqüència en el consum dels aliments, d'aquella altra referida al comportament habitual i quotidià ( nombre d'àpats, característiques del primer àpat, de l'esmorzar, de mig matí, etc. ...) i extraordinari (visita a restaurants, etc. ...).

La informació referida al consum d'aliments, com la resta d'informació, s'ha relacionat amb el sexe i l'origen familiar. El resultat de totes aquestes relacions s'ha expressat tan de forma estadística com gràfica.

Els resultats d'aquesta anàlisi han permès una primera interpretació de cadascun dels tres aspectes contemplats al llarg de la recerca: preferències, actituds i hàbits alimentaris. Aquesta interpretació s'ha contrastat amb les hipòtesis prèviament establertes i d'aquesta manera s'han pogut arribar a formular algunes conclusions generals.

Una part de la informació extreta del qüestionari i la major part de la informació recollida en observació directa ha necessitat un tractament cartogràfic. Per a realitzar els corresponents mapes i algun diagrama, s'ha utilitzat un programa de disseny gràfic (Freehand 10). S'ha escollit aquest programa també per ser un programa que ja havia utilitzat abans en algun treball i per la seva simplicitat, bastant menys complex que altres programes específicament cartogràfics.

## 4.-Les característiques de la mostra

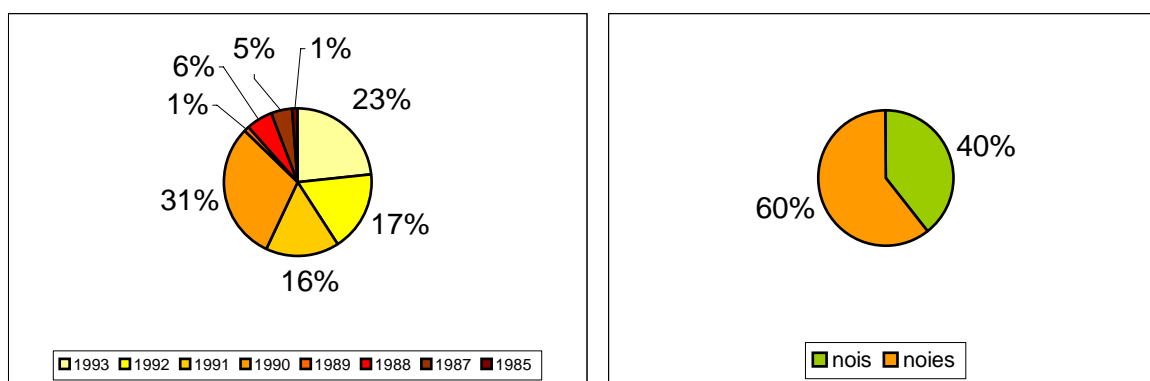
Amb la informació relativa a les característiques personals i familiars dels enquestats s'han pogut establir les característiques bàsiques de la mostra estadística analitzada. És important tenir en compte aquestes característiques per poder analitzar i valorar millor la resta de les preguntes del qüestionari, així com les seves possibles relacions i el seu nivell de representativitat.

### 4.1.- L'edat i el sexe dels enquestats

S'ha enquestat un total de 86 joves, alumnes del I.E.S. Maragall: 75 estudiants d'E.S.O. (un 87%) de edats compreses entre els 12 i els 15 anys, i 9 estudiants de Batxillerat (un 13%) de edats compreses entre 16 i 19 anys. Aquesta distribució d'edats de la mostra centra bàsicament la recerca en el grup d'estudiants de secundària, amb una petita exploració cap als estudiants de Batxillerat.

En quant a la distribució per sexe, 52 són noies (60.5%) i 34 són nois (39.5%). Encara que aquesta distribució no es homogènia segon les edats, el major pes de la mostra de la població femenina fa que les relacions entre aquestes dues variables (edat i sexe) s'interfereixin i en conjunt la contrastació de sexes s'imposi sobre la d'edats.

**Gràfic 6. Any de naixement dels enquestats. Gràfic 7. Distribució per sexe dels enquestats**

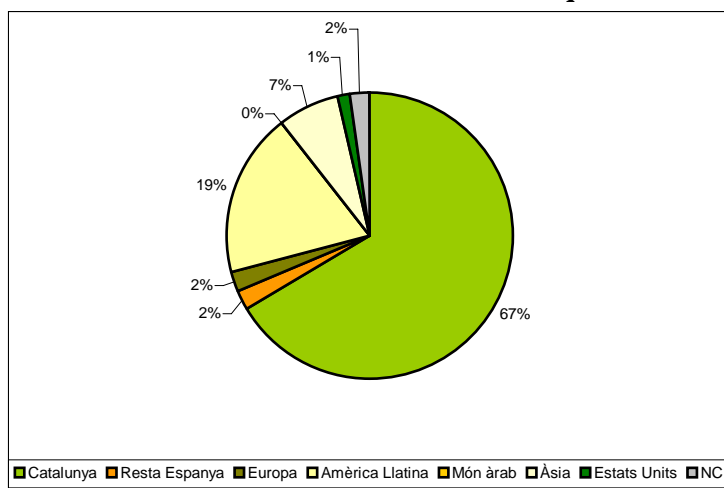


### 4.2.- L'origen dels enquestats segons el seu lloc de naixement i segons l'origen familiar.

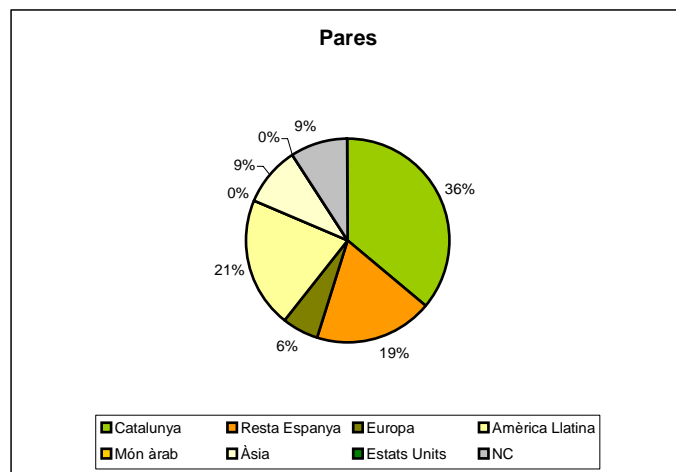
Dels 86 joves enquestats, 57 han nascut a Catalunya ( dels quals 55 a Barcelona i 2 fora de Barcelona) i 2 a Espanya ( fora de Catalunya). La resta dels enquestats que responen a aquesta pregunta, han nascut fora d'Espanya, destacant un col·lectiu de 16 joves nascuts a Amèrica Llatina, que constitueixen un 18.6% de la mostra. Altres 6 ( un 6,9%) han nascut a països asiàtics, i tan sols 2 (un 2.3%) procedeixen de països europeus.

En contemplar el lloc de naixement dels seus progenitors, la proporció de població no catalana lògicament augmenta. Així, mentre el 66.3% dels joves són nascuts a Catalunya (un 64% a Barcelona), tan sols un 36% dels pares y un 44% de les mares ho són. De la resta d'Espanya procedeixen el 18.6% dels pares i el 12.8% de les mares; i d'Amèrica llatina un 20.9% dels pares i un 22.1% de les mares. També cal destacar que un 4.7% dels pares i un 3.5% de les mares són xinesos; un 3.6% de pares i mares han nascut a països àrabs i un 2.3 de les mares són filipines.

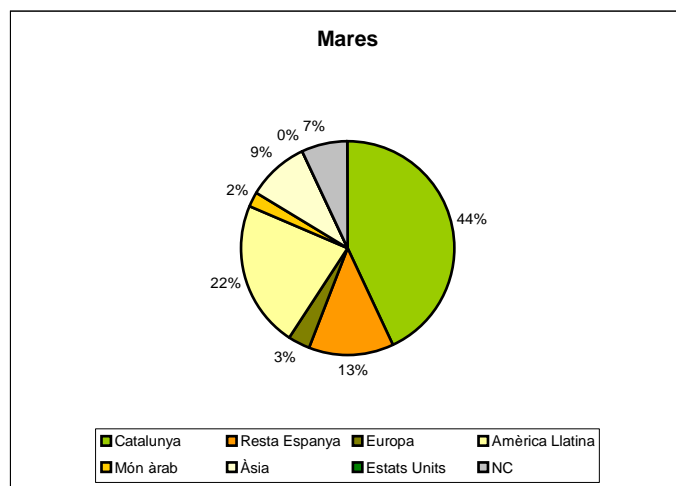
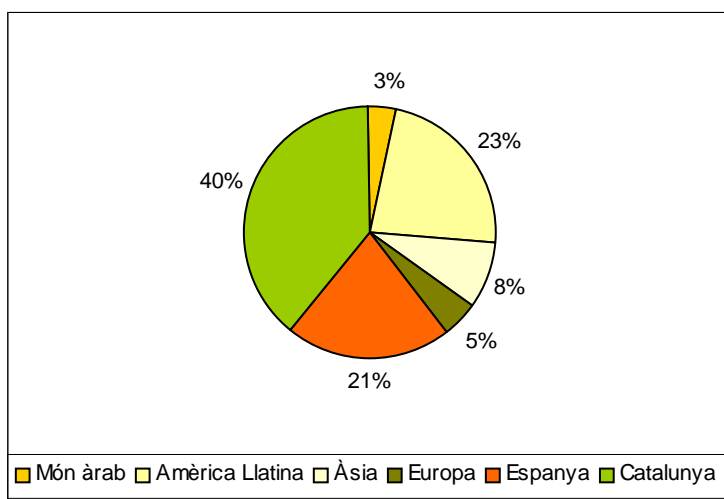
**Gràfic 8. Lloc de naixement dels enquestats**



**Gràfic 9. lloc de naixement dels pares**



**Gràfic 10. Origen familiar de la mostra**



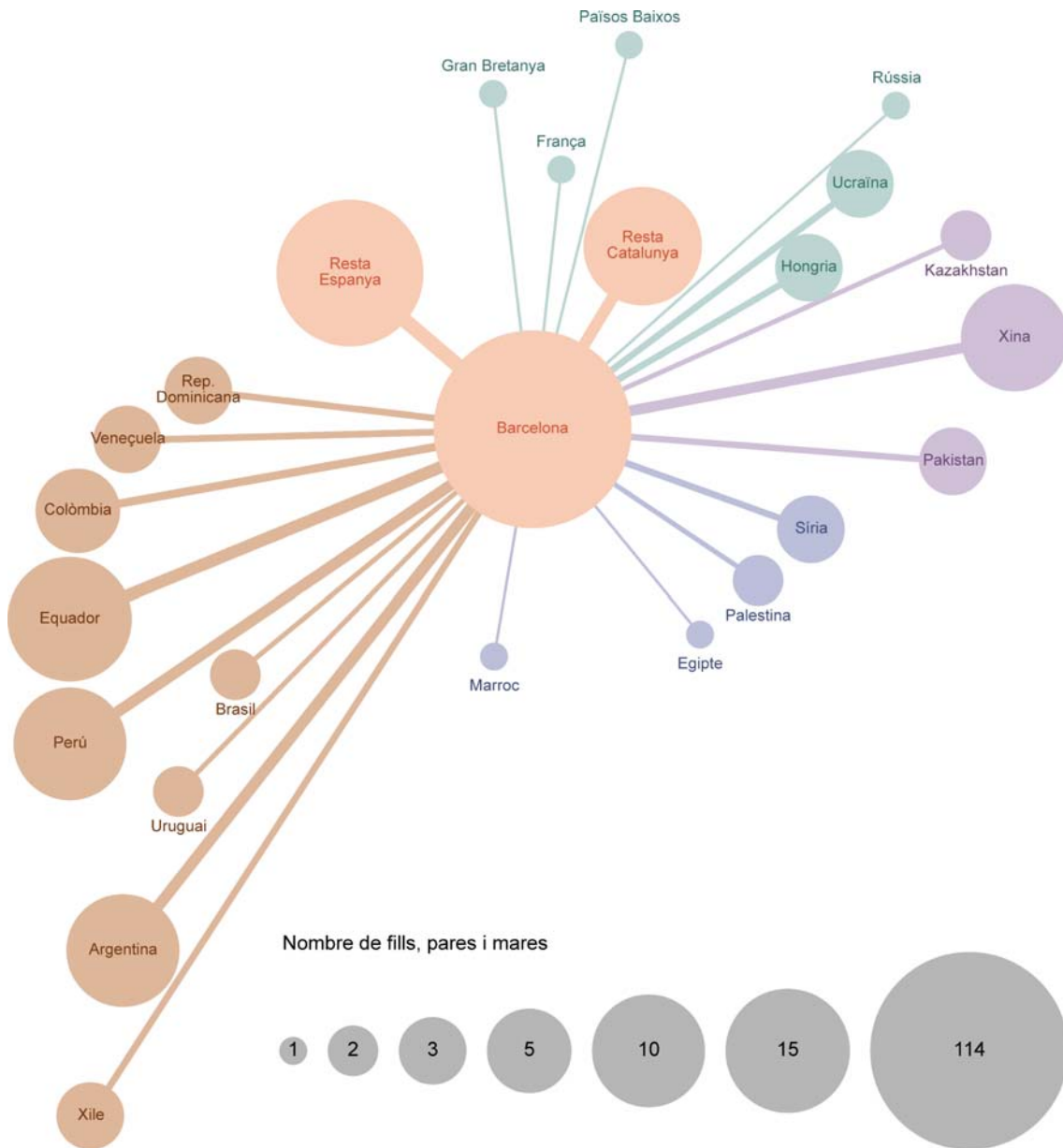
Si es té en compte a la vegada el lloc de naixement del jove y el del seus pares, es pot reconèixer ben clarament en la mostra l'origen familiar en la seva globalitat.

Quasi una quarta part ( el 24.4%) dels enquestats tenen ambdós pares i quasi un 20% més té un dels seus pares nascuts a Barcelona.

Quasi un altre quarta part dels enquestats té un dels seus pares nascut a Espanya, però fora de Catalunya, record encara de les migracions interiors tradicionals.

D'algun dels estats de l'Amèrica Llatina són els dos pares d'un 18.6% dels enquestats, la comunitat estrangera més gran, doncs; la majoria són de l'Equador (un 5.8% del total), de l'Argentina (3.5%) i del Perú (3.5%). Un altre 3.5% també dels enquestats té ambdós pares d'origen xinès i un 2% tenen pares d'origen àrab. Són els grups que representen les noves migracions internacionals, pròpies del conjunt europeu.

**Gràfic 11. Mapa-diagrama de l'origen familiar de la mostra.**



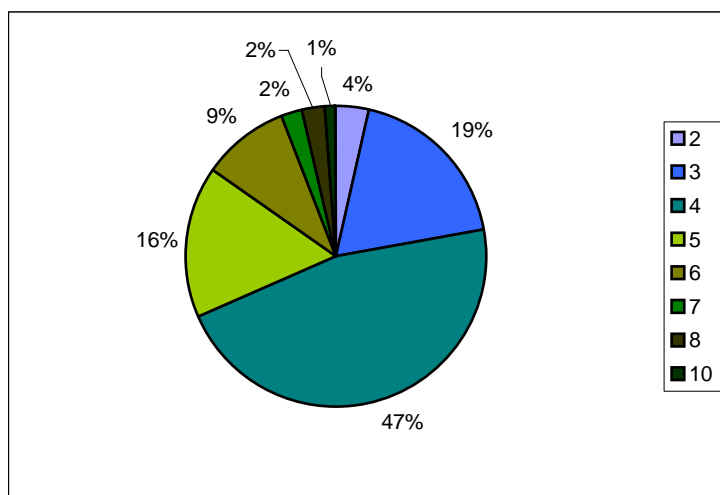
### 4.3.- Les dimensions i l'estructura de la llar

Un dels canvis socials més importants de la nostra societat contemporània és el que ha afectat a les dimensions de la llar i a l'estructura i relacions de les persones que la componen. Aquest fet, a més, tot i ser important per ell mateix, és molt significatiu en l'explicació de molts altres canvis en el camp de la cultura, del treball i del consum i, per tant, també en els hàbits i costum alimentaris.

Dels 86 joves enquestats, 39 (un 47%) viuen en llars formades per quatre persones, que podria considerar-se la dimensió "tradicional"; 16 (un 19%) en llars de tres persones; 14 (un 16%) en llars de cinc membres i 8 (un 9%) en llars de sis persones o més, apareixent fins i tot una llar de 10 persones. A la majoria de les llars (un 68.2%) el jove conviu amb 2 adults, que són els seus pares, i en un 52.9% a més amb un altre jove, que presumptament deu ser el seu germà. El que confirma el predomini de la llar considerada tradicional (pares amb un o dos fills). En un 90.6% de les llars no hi viuen persones majors de 65 anys.

En quant a la distribució per sexe, el jove en un 29.4% dels casos conviu en una llar formada per dos membres mascles i dos femelles. En aquelles llars que es separen del model dominant, la presència femenina tendeix a tenir un major pes que la masculina, sobretot en les llars de menys de quatre membre.

S'imposa clarament en la mostra un model de llar format per quatre membres, dos adults i dos joves, en el que la proporció de persones de diferent sexe esta equilibrada, els adults treballen fora de casa i no és present la figura dels avis.



**Gràfic 12. La dimensió de les llars (nº de persones)**

**Taula 3. model de la llar segons la distribució per sexes.**

↓dones/homes→	0	1	2	3	4	total	Més de 19 anys → ↓menors de 20	0	1	2	3	4	6	TOTAL
	0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0		1,2	1	0,0%	3,5%	15,3%	8,2%	1,2%
1	0,0	2,4	5,9	9,4	0,0	17,6	2	0,0%	4,7%	<b>36,5%</b>	5,9%	4,7%	1,2%	<b>52,9%</b>
2	0,0	11,8	<b>29,4</b>	9,4	4,7	<b>55,3</b>	3	0,0%	1,2%	8,2%	2,4%	0,0%	0,0%	11,8%
3	1,2	5,9	7,1	1,2	0,0	15,3	4	0,0%	0,0%	2,4%	0,0%	1,2%	0,0%	3,5%
4	0,0	1,2	2,4	2,4	2,4	8,2	5	1,2%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	1,2%
5	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	1,2	6	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	1,2%	0,0%	1,2%
6	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,2	TOTAL	1,2%	9,4%	<b>62,4%</b>	16,5%	8,2%	2,4%	100,0%
TOTAL	1,2	22,4	<b>45,9</b>	22,4	8,2	100,0								

**Model de la llar segons la distribució per edats. Taula 4**

**Taula 5. Model de la llar segons els adults que treballen fora.**

TREBALLEN FORA→ ↓ MAJORS DE 19 ANYS	0	1	2	3	4	7	TOTAL
0	0,0%	0,0%	1,2%	0,0%	0,0%	0,0%	1,2%
1	0,0%	6,0%	2,4%	0,0%	0,0%	0,0%	8,4%
2	2,4%	9,6%	<b>48,2%</b>	4,8%	0,0%	0,0%	<b>65,1%</b>
3	1,2%	12,0%	1,2%	0,0%	0,0%	0,0%	14,5%
4	0,0%	2,4%	2,4%	1,2%	2,4%	0,0%	8,4%
6	0,0%	0,0%	1,2%	0,0%	0,0%	1,2%	2,4%
<b>TOTAL</b>	<b>3,6%</b>	<b>30,1%</b>	<b>56,6%</b>	<b>6,0%</b>	<b>2,4%</b>	<b>1,2%</b>	<b>100,0%</b>

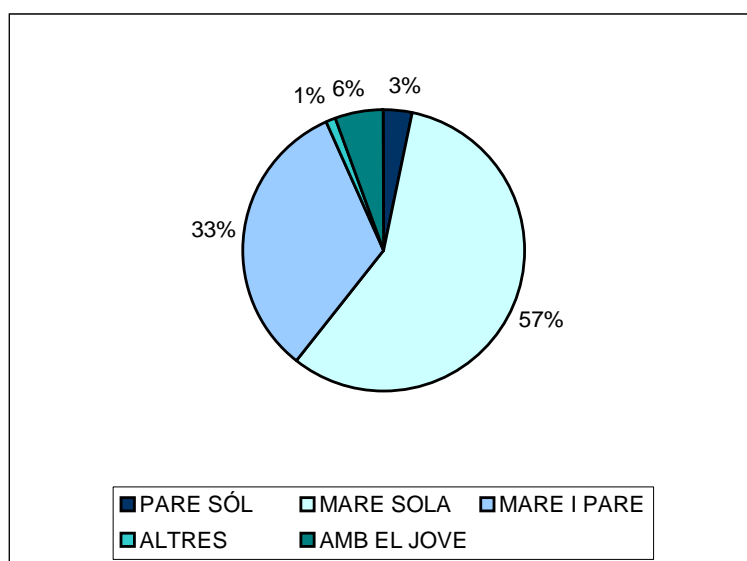
#### 4.4.- La compra i la cuina dins la llar

El model de la llar fins ara caracteritzat com tradicional, clarament equilibrat en la seva estructura per edats i sexe, es descompensa totalment quan es contempla el comportament diferencial dels seus membres en relació amb la compra i amb la posterior elaboració dels aliments.

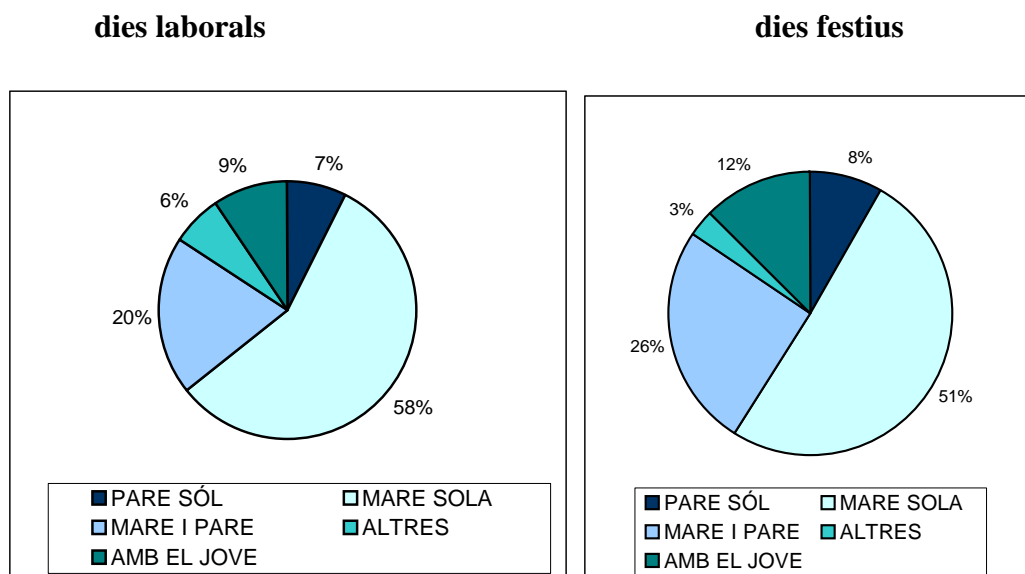
La figura de la mare assumeix encara quasi tota la responsabilitat en aquest tema, malgrat tots els canvis socials i culturals que estem vivint. En el 57% dels casos és ella en solitari l'encarregada de realitzar la compra en un 33% dels casos, l'acompanya el pare; tan sols en un 6% dels casos participa en aquesta activitat el jove enquestat i només en un 3% de les llars és el pare l'encarregat de la compra.

Pel que fa a l'elaboració del menjar segueix sent també la mare la principal responsable, en un 58% dels casos en els dies laborables i en un 51% en els dies festius. El pare cuina junt amb la mare en un 26% dels casos, en dies festius i un 20% en dies laborables. El jove participa a la cuina en un 9% dels casos en dies laborables i en un 12% en dies festius.

**Gràfic 13. Participació en la compra d'aliments**



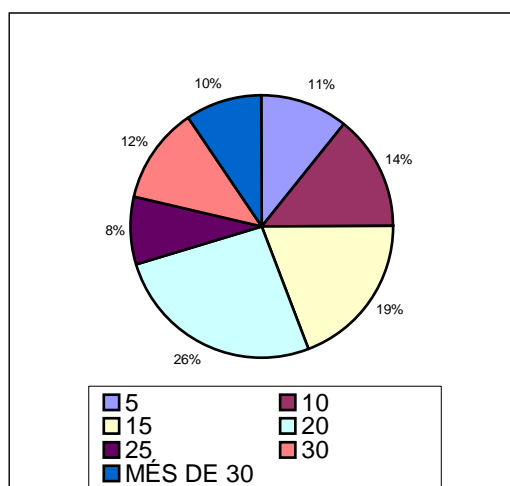
### Gràfic14. Participació en la cuina



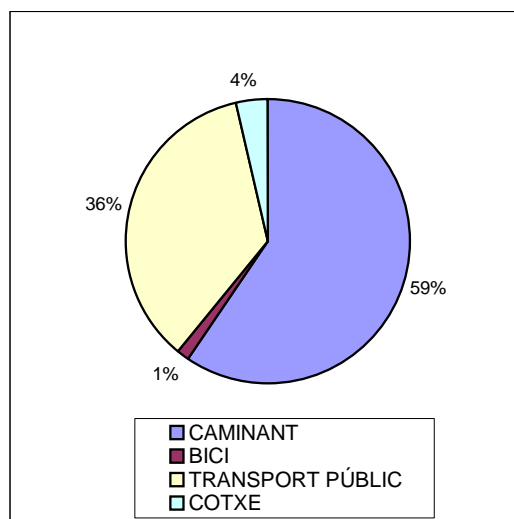
### 4.5.- La distància de la residència a l'institut.

La majoria dels joves viuen relativament a prop de l'institut, el que els permet anar caminat en un 59.5% dels casos i tarden entre 20 (un 20.2%) i 15 minuts (un 10.7%). Un 8.3% arriba en 5 minuts caminat, i un 10% triga més de mitja hora.

D'altra banda, trenta estudiants ( un 35.7%) utilitzen en el seu desplaçament el transport públic i tarden també entre 15 minuts ( un 8.3%) i 20 minuts (un 6%). Un 6% són els que viuen més allunyats, ja que necessiten utilitzar el transport públic i inverteixen més de mitja hora en el seu desplaçament.



Gràfic 15. Temps (en minuts) de desplaçament de la llar a l'institut



Gràfic 16. Mitjà de transport utilitzat

## **CAPÍTOL 3**

# **RESULTATS del TREBALL**

*“Dis moi qu’est-ce que tu manges,  
et moi je te dirai qu’est-qui tu es”*  
(Diguem el que menges i et diré qui ets)  
A. Brillat-Savarin, *Physiologie du goût*, 1826

## 1.- Les preferències alimentàries dels joves

En aquest apartat s'analitzen els resultats obtinguts de les preguntes sobre les valoracions respecte a 82 tipus d'aliments i begudes per part de les persones enquestades. L'objectiu era el de trobar quines són les pautes predominants en les preferències alimentàries manifestades, així com conèixer si existeixen diferències en aquestes entre nois i noies o entre grups de persones de diferents orígens.

En primer lloc, s'han calculat les valoracions mitjanes per a cadascun dels aliments considerats, per tal de veure quins són els més i menys valorats en termes agregats en funció del valor de la mitjana. Els resultats, que es recullen a la taula següent, reflecteixen amb claredat que els aliments amb major valoració són la pasta i la pizza, mentre que els menys valorats són la col, el vi i la cervesa, i el fetge i els ronyons. També s'observa com els llegums, el peix i algunes verdures es valoren per sota d'aliments molt rics en sucre, com els dolços o els pastissos. En aquest sentit, els resultats del qüestionari confirmen els coneixements i les opinions que podríem tenir a priori sobre les preferències alimentàries dels joves. Cal assenyalar també que els aliments del que s'anomena dieta mediterrània es troben relativament ben valorats, probablement com a resultat de la campanya publicitària que des de fa uns anys intenta revalorar aquest tipus d'aliments.

Les valoracions positives de la pasta i la pizza, a més, presenten les desviacions estàndard més baixes, tant en les respostes dels nois com en les de les noies, donant-se així un grau elevat de coincidència. Altres aliments contràriament presenten desviacions importants en la valoració, com és el cas dels menjar xinès o del menjar japonès o del pebrot, vi i lleties en el cas dels nois; i dels xampinyons, te, carxofes i curri en el cas de les noies.

**Taula 8. Les preferències alimentàries dels joves**

<b>5</b>	Pasta, Pizza
<b>4</b>	Maduixes, Arròs, Gelat, Patates Fregides, Pollastre, Patates, Fruites, Refrescos i coles, Pa blanc, Bistec, Xocolata, Sucs envasats, Meló, Dolços, Ous, Préssec, logurt de Fruites, Llet, Plàtans, Taronges, Pastissos, Hamburgueses, Sopes, Vedella, Peres, Amanida, Olives
<b>3</b>	Cereals, logurt natural, galetes, salsitxes, tomàquets, embotits, menjar xinès, formatges, pernil dolç, sucre, oli d'oliva, bolleria, rap, kiwi, mandonguilles, peix, pastanagues, verdures, marisc, conill, tonyina, lleties, fruits secs, mongetes seques.
<b>2</b>	Pa integral, porc, mantega, xampinyons, be, lluç, cigrons, sardina, hortalisses, curri, té llegums, mongetes verdes, pèsols, carxofes, ceba, menjar japonès, orenga, espinacs, cafè, all, bledes, pebrots, coliflor.
<b>1</b>	Col, vi, cervesa, fetge, ronyons.

*Font: qüestionari i elaboració pròpia*

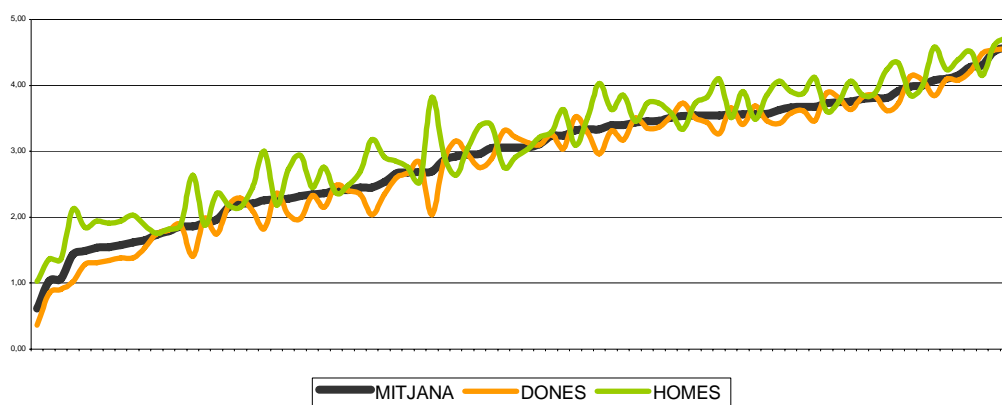
A continuació s'estudia si aquestes preferències alimentàries es donen per igual entre nois i noies, o entre diferents grups de persones en funció del seu origen. Per a fer-ho s'han comparat les mitjanes agregades amb les mitjanes de cadascun dels subgrups especificats.

### 1.1.- Les preferències alimentàries per sexe

Analizant les preferències alimentàries de nois i noies es constata, en línies generals, que els nois tendeixen a valorar més el menjar que les noies. En gairebé tots els aliments les mitjanes de les seves valoracions són superiors a les de les noies. Ara bé l'ordre d'aquesta diferència no és gaire gran i varia entre un 1.8 en el cas del conill i un -0.6 en el cas del rap.

Els gràfics següents mostren aquestes diferències en el conjunt dels aliments valorats, ratificant aquests dos trets més destacats: la superior valoració dels nois i a la vegada la similar valoració entre nois i noies.

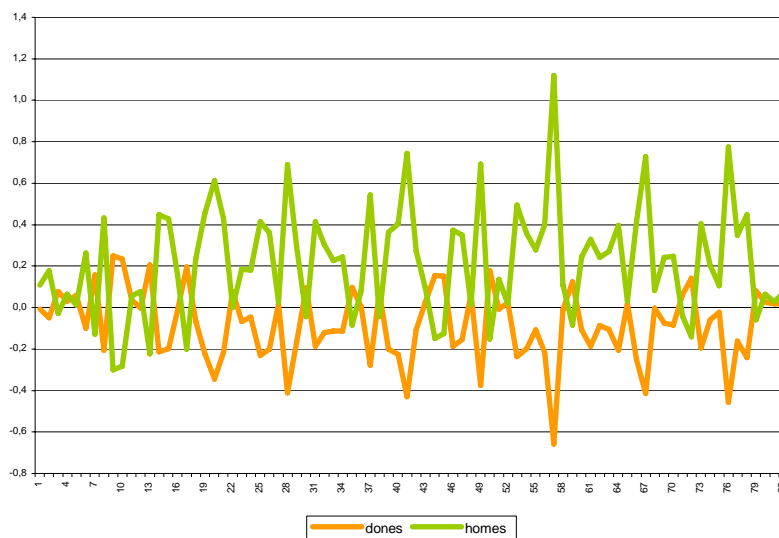
**Gràfic 17. Mitjanes de preferències alimentàries(ordenades de menor a major)**



Font: qüestionari i elaboració pròpia

El que és important destacar aquí és que no hi ha moltes diferències entre els aliments més o menys valorats, tot i així, el nois tendeixen de forma generalitzada a valorar més tots els aliments, mentre que les noies tendeixen a valorar-los menys. Com que els nois pesen menys en la mitjana que les noies, la mitjana s'aproxima més al comportament de les noies.

**Gràfic 18. Diferències respecte a la mitjana en les preferències alimentàries de nois i noies.**



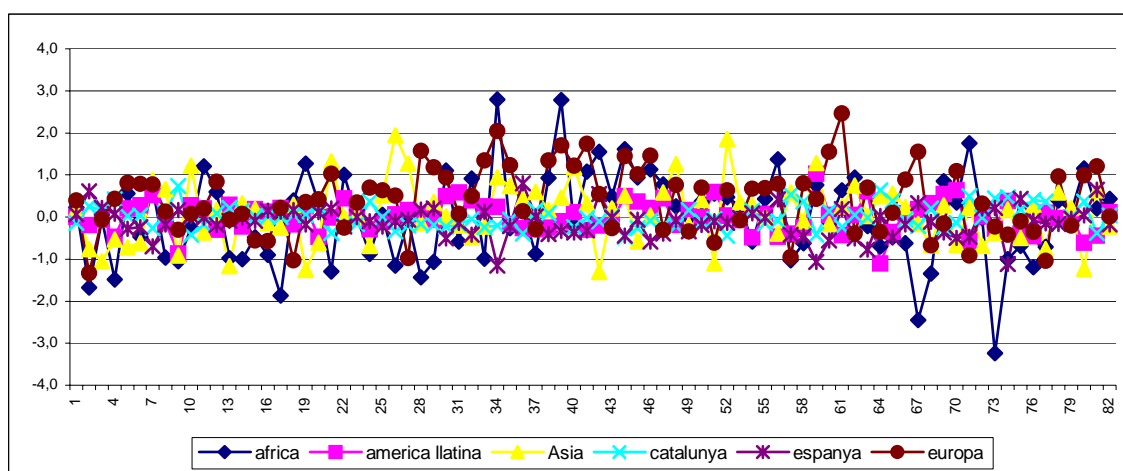
Font: qüestionari i elaboració pròpia

## 1.2.- Les preferències alimentàries segons els diferents orígens

Les preferències en funció dels diferents orígens familiars han resultat molt més significatives donant valors diferencials (positius i negatius) de fins a 3 punts en el cas dels joves d'origen africà, en torn als 2 punts en els joves d'origen europeu i d'un punt en els joves d'origen asiàtic. Els joves d'origen llatinoamericà són els que presenten diferències menys acusades respecte a la mitjana i les seves preferències són més properes a les que manifesten els joves d'origen espanyol o català, els quals sent la majoria tenen més pes en l'establiment dels valors mitjans.

La següent gràfica mostra les diferències respecte la mitjana (0=mitjana) segons l'origen de les persones enquestades o l'origen dels seus familiars més pròxims.

**Gràfic 19. Diferències en les preferències alimentàries segons l'origen familiar**



*Font: qüestionari i elaboració pròpia*

Els joves procedents del **món àrab o islàmic** a més de la pizza i la pasta valoren també molt la xocolata, les patates, el te, el iogurt natural i el gelat. Hem de tenir en compte que d'aquesta part del món només tenim tres enquestats (de Síria, palestino-egipci i marroquí), per tant no és massa significatiu. Si que ho és el fet que posin una valoració més baixa als productes procedents del porc i al porc i el vi i la cervesa, ja que aquest fet mostra tenir causes clarament culturals, basades en exigències o costums religiosos.

En el cas dels joves procedents, ells o les seves famílies, **d'Amèrica Llatina**, que són un grup més representatiu estadísticament. El menjar xinès és el que té una valoració més alta i el bé i el rap són els que tenen una valoració més baixa respecte la mitjana. Això no te per què tenir cap sentit especial, ja que estem parlant en tot moment de preferències que no tenen per què està relacionades ni tan sols amb els hàbits alimentaris. No és el mateix el que mengem, que el que ens agradaria menjar, sobretot en el cas dels joves, que va molt condicionat amb el tipus d'alimentació que el pares porten. Aquest grup de joves a més de la pasta i la pizza valoren molt les patates, les fruites, especialment les taronges, i els refrescos i coles.

En el cas dels joves procedents d'Àsia, la col i la ceba són els aliments que tenen valoracions més altes i el iogurt natural i les salsitxes són els aliments que tenen valoracions més baixes respecte la mitjana. En el cas d'Àsia, ens trobem amb set enquestats, cosa que no és massa significativa, però cal dir que valoren més les verdures i el peix, mentre que valoren menys la bolleria i les patates fregides. Aquest grup de joves a més de la pasta i la pizza valoren molt les fruites i l'arròs i molt poc els llegums.

En el cas dels joves que provenen d'Europa, el fetge i el te reben valoracions més altes, mentre que els embotits, les mandonguilles i l'arròs reben valoracions més baixes respecte la mitjana. Aquest grup de joves, a més de la pizza i la pasta, valoren també molt les fruites, els pastissos i els dolços i molt poc les verdures i el conill

En el cas dels joves originaris, ells o la família d'Espanya, les diferències més grans es troben amb valoracions més baixes respecte la mitjana del te, les taronges i els préssecs i valoracions més altes en el marisc, l'orenga i els embotits. Aquesta mostra sí que és significativa perquè tenim bastants enquestats.

Les diferències en el cas dels joves originaris de Catalunya, són molt petites i això es deu, sobretot, a que són la majoria dels enquestats i per tant marquen la mitjana. Tot i així veiem que el rap i el conill tenen unes valoracions més altes, mentre que el kiwi la té més baixa respecte la mitjana.

## **2.-Les actituds dels joves vers l'alimentació.**

Amb l'estudi de les actituds alimentàries intentem comprendre algunes implicacions emocionals que es donen entorn a l'alimentació. El menjar per als adolescents és un motiu tan de plaer com de conflicte, al mateix temps. Les seves actituds alimentàries poden explicar-se com a conseqüència de factors emocionals desenvolupats en el sí de la família, del grup d'amics o en un context social més ampli.

Per realitzar aquest estudi ens hem recolzat en el treball de Douglass Hamblin *Actitudes de los adolescentes hacia la comida*, recollit en l'obra "*Alimentación y cultura*" (Contreras 1995). El treball de Hamblin es va realitzar a partir d'una mostra de 200 adolescents londinencs, de edats compreses entre els 13 i els 15 anys, seleccionada de forma aleatòria i sense planificació prèvia.

Les similituds amb la nostra mostra són importants, coincideixen les edats, la forma de selecció i el fet de que es tracti d'una població urbana de classe mitjana; si bé el volum de la mostra anglesa és el doble que la nostra i la proporció entre nois i noies es inversa (59% nois, 41% noies en la mostra anglesa front a 40% nois, 61% noies en la nostra mostra). Per tot això aquest estudi sobre els joves de Londres ens ha estat de gran ajuda tant per analitzar les nostres dades, com per a poder-les comparar amb una situació similar d'un altre país i d'un altre context.

### **2.1.- Les actituds tradicionals i l'obertura al canvi**

En línies generals els joves enquestats manifesten actituds poc tradicionals, quan en un 92% dels casos, tant els nois com les noies estan d'acord en que "*Els nois han d'aprendre a cuinar*". L'obertura a noves formes de cuinar, així com a menjars d'altres països es també positiva, ja que es donen més del 50% de respostes afirmatives respecte a "*M'agradaria provar tants menjars nous com pugues*" o a "*M'agraden molt els menjars d'altres països*".

També es manifesta un rebuig de les postures tradicionals quan es respon negativament a l'afirmació "*El dinar del diumenge és el meu menjar preferit de la setmana*". Aquesta resposta negativa no només trenca amb un element tradicional significatiu, sinó que pot reflexar l'actitud familiar conflictiva, típica de l'adolescència.

En comparar les respostes d'ambdues mostres, poden observar-se coincidències importants i algunes matisacions i, sobretot, una clara contraposició en l'afirmació referent al menjar del diumenge. Els joves londinencs manifesten en aquest sentit una actitud més tradicional en valorar, un 61%, el menjar del diumenge com el seu menjar preferit de la setmana.

L'obertura cap a menjar d'altres països és més rotunda entre els joves barcelonins, especialment entre els nois (un 71%). Però la disposició a provar nous menjars, es més acusada en els joves anglesos, especialment en les noies (un 93%), que apareixen així més sensibles als efectes de la publicitat.

La consideració de que els nois han d'aprendre a cuinar és molt similar, si bé en la nostra mostra són els nois els que presenten un major percentatge de respostes afirmatives (un 94%) i en el cas anglès, en canvi, són les noies (un 93%).

En quant a la qüestió de que la gent gran passa massa temps pensant en menjar, els joves londinencs estan clarament d'acord, mentre que els nostres joves mostren un grau important d'indecisió sobre el tema, sobretot les noies (un 40%).

## **2.2.- El significat emocional del menjar**

La relació entre el menjar i l'estat emocional queda reflectit en les respostes afirmatives a l'afirmació "*Quan estic de mal humor o trist, no tinc ganes de menjar*", encara que són només les noies les que majoritàriament (un 46%) estan d'acord, mentre que els nois majoritàriament (un 50%) estan en desacord. En aquest sentit, es podria dir doncs que les noies reflecteixen més en el menjar els seus estats anímics, deixant de tenir gana, mentre que els nois ho reflecteixen menys.

També manifesten major sensibilitat emocional les noies en respondre afirmativament (un 63%) a la frase "*Em molesta que em diguin: menja-t'ho tot que t'anirà be*", cosa que no molesta tant als nois.

El significat emocional del menjar també es manifesta en no reconèixer que quan surten en grup mengen el mateix que els amics. Sigui o no sincera la resposta, implica una identificació de la personalitat d'un mateix amb el seu menjar per damunt del grup.

Quan es comparen els resultats de les dues mostres, s'observa que l'afecció sobre el menjar dels estats anímics es projecta de manera una mica diferent.

Els joves anglesos reconeixen amb més claredat aquesta implicació en relació amb la pèrdua de gana quan estan de mal humor o tristos, siguin nois o noies. També descarten que els produeixi un augment de la gana, però en menor grau que la nostra mostra. Coincideixen tant nois com noies, en el cas anglès, en considerar que els molesta l'interferència en les seves actituds alimentaries, al respondre majoritàriament en sentit positiu a l'afirmació "*Em molesta que em diguin: menja-t'ho tot que t'anirà be*", cosa que no succeeix de la mateixa manera a la nostra mostra, que recull un comportament diferenciat entre nois i noies.

Les dues mostres això sí, descarten que el grup d'amics influeixi en les seves decisions alimentàries, en el cas dels joves londinencs amb major rotunditat encara. El que clarament contrasta amb la realitat que pot ésser observada.

### **2.3.- El menjar i l'aparença física**

En quant a la relació entre menjar i aparença física es constata clarament la seva valoració en respondre afirmativament a la frase "*Una dieta sana és essencial per a evitar els grans a la cara*". Ara bé, aquesta relació no arriba a situacions extremes, ja que, en canvi, es respon negativament a les afirmacions "*M'estimo més passar gana abans que engreixar-me*" i a "*Si puc triar, trio un producte light*".

En quant a la relació entre les necessitats de menjar segons el sexe, tant els nois com les noies consideren que no hi ha diferència.

Per comparar els resultats de les dues mostres aquí només tenim les respostes de les dues frases primeres, ja que les altres dues les hem inclòs en la nostra mostra, ja que no hi eren a la mostra anglesa.

Tots dos col·lectius de joves coincideixen en considerar que "*Una dieta sana és essencial per a evitar els grans a la cara*", aquest acord en tots dos casos és major entre les noies i bastant més elevat a la mostra anglesa. En quant a la consideració de que "*Els nois necessiten menjar més que les noies*" només hi ha coincidència en les respostes de les noies que en tots dos casos estan en desacord. Els nois anglesos contràriament es manifesten majoritàriament (un 56%) d'acord, mentre que molts nois barcelonins no volen respondre.

### **2.4.- La importància que es dóna al menjar**

El resultat de l'anàlisi de les respostes manifesta que els joves adolescents donen gran importància al menjar i tenen una bona informació dietètica, ja que responen positivament en un 92% dels casos a l'afirmació "*Es important prendre un bon esmorzar per a començar el dia*", i negativament, en un 86% dels casos a l'afirmació "*Un menjar al dia es suficient per a tothom*", o en menor mesura (un 45%) a "*Si pogués, em gastaria els diners de l'entrepà en altres coses*".

També consideren més del 50% dels joves enquestats que "*La gent menja massa carn avui en dia*" i que "*La majoria de la gent pren massa sucre*".

Les respostes de la nostra mostra i de la mostra anglesa en aquest tema són majoritàriament coincidents, a excepció de la valoració sobre si "*La gent menja massa carn avui en dia*", amb la que els nostres joves estan d'acord i els joves londinencs en total desacord. Potser, la diferent resposta a aquesta qüestió respon a diferències en el model alimentari de tots dos països, cosa que també explicaria el superior percentatge de respostes afirmatives dels joves anglesos a l'afirmació "*La majoria de la gent pren massa sucre*".

### **2.5.- Les preferències i les aversions alimentàries**

Les respostes al qüestionari manifesten les preferències dels joves pels menjars cuinats, en respondre negativament, en un 70% dels casos a l'afirmació "*Prefereixo un entrepà a un menjar cuinat*" o en un 47% a "*Prefereixo les amanides als menjars cuinats*".

En quant a les seves preferències entre el salat i el dolç, donen respostes contràries els nois (a favor del salat) i les noies (a favor del dolç).

Comparant les dues mostres observem que la preferència dels joves pels menjars cuinats es dóna en tots dos casos, i encara més clarament en la nostra que en l'anglesa.

I es dóna una oposició en les preferències entre el salat i el dolç. Els nois anglesos prefereixen el dolç ( els nostres joves el salat) i les noies angleses prefereixen el salat (les noies de la nostra mostra el dolç).

Finalment, i a nivell més general, cal dir que les respostes dels joves anglesos en el conjunt del qüestionari es decanten amb més claredat a favor o en contra de l'afirmació proposada, mentre que els joves de la nostra mostra manifesten un grau més elevat d'indecisió en la majoria de les respostes.

## **2.6.- Les diferències en les actituds alimentàries entre nois i noies**

En la majoria de les afirmacions els nois i les noies coincideixen en les seves respostes positives o negatives.

Tan sols presenten respostes diferents en tres afirmacions: "*Quan estic de mal humor o trist, no tinc ganes de menjar*", "*Em molesta que em diguin: menja-t'ho tot que t'anirà be*" i "*Prefereixo el salat al dolç*". En les dues primeres els nois responen negativament i les noies positivament; i en la tercera a l'inrevés.

Els nois mostren una actitud més oberta que les noies vers els canvis en l'alimentació. Les noies manifestarien una actitud més tradicional i són més susceptibles, rebutjant els consells i interferències externes sobre les seves actituds alimentàries, sobre les quals projecten major càrrega emocional que els nois.

Els nois mostren també una actitud alimentària més independent respecte al grup, mentre que les noies adoptarien amb major freqüència el comportament del seu grup. També es reflexa la valoració diferent de la desigualtat de sexe en relació amb el menjar. Els nois es consideren amb majors necessitats de menjar que les noies, i aquestes no comparteixen aquest criteri, considerant-se iguals. Contrasta també l'actitud dels nois i noies en relació amb la valoració del menjar cuinat, superior en el cas de les noies que en els nois. Mentre que les noies manifesten major preferència que els nois respecte els dolços.

## **2.7.- Les diferències en les actituds alimentàries en funció de l'origen familiar**

Després d'haver fet la comparació entre les respostes de la mostra del Maragall i una mostra de Londres, i l'anàlisi de la mostra del Maragall entre les respostes dels nois i de les noies, varem fer l'anàlisi de les respostes de la mostra del Maragall respecte els diferents orígens. Per simplificar l'anàlisi només hem treballat amb els percentatges de respostes afirmatives en el qüestionari d'actituds alimentàries. A continuació es mostren el resultats obtinguts.

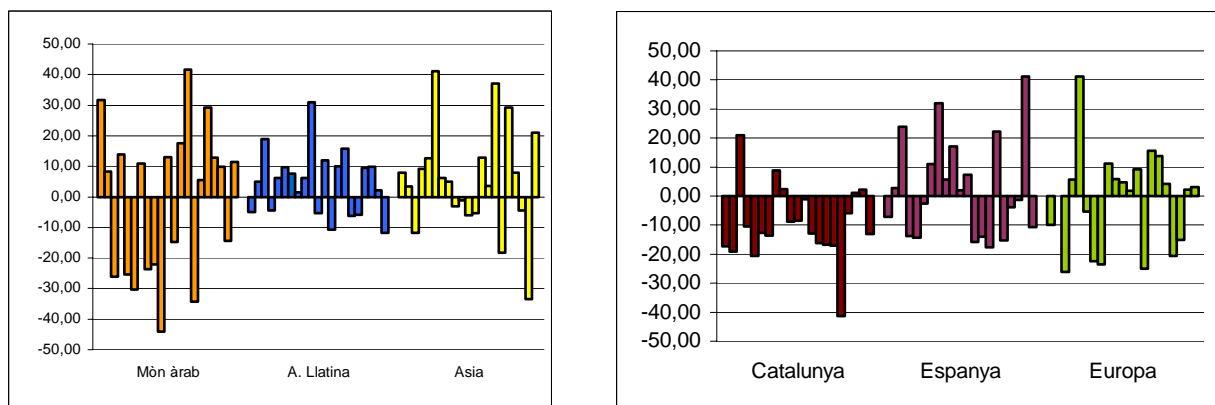
Primer de tot cal destacar que el del **Món Àrab** és el grup que més es diferencia de la resta per a tot el conjunt de les afirmacions, tant per damunt, com per davall, depenent de l'afirmació.

En segon lloc, les persones d'origen àrab es situen per davall de la mitjana de forma més acusada en les afirmacions: "*Una dieta sana és essencial per evitar els grans a la cara*", "*Quan surto amb els amics menjo el mateix que ells*", "*Si pogués, em gastaria el diners de l'entrepà en altres coses*", "*Quan estic de mal humor o trist no tinc ganes de menjar*" i "*M'agraden molt els menjars d'altres països*". I per damunt de la mitjana en les afirmacions: "*M'estimo més passar gana abans que engreixar-me*", "*Prefereixo les amanides als menjars cuinats*" i "*M'agradaria provar tants menjars nous com pogués*".

En tercer lloc, les persones d'origen **Amèrica Llatina** es situen per davall de la mitjana de forma més acusada en les afirmacions: “*El dinar del diumenge és el meu menjar preferit de la setmana*” i “*Un menjar al dia és suficient per a tothom*”. I per damunt de la mitjana en les afirmacions: “*Una dieta sana és essencial per evitar els grans a la cara*”, “*Quan estic de mal humor o trist no tinc ganes de menjar*”, “*Quan surto amb els amics menjo el mateix que ells*” i “*La gent menja massa carn avui en dia*”.

En quart lloc, les persones **d'origen asiàtic** es situen per davall de la mitjana de forma més acusada en les afirmacions: “*Em molesta que em diguin: “Menja-t’ho tot, que t’anirà bé”*”, “*La majoria de la gent gran menja massa sucre*” i “*Quan estic de mal humor o trist no tinc ganes de menjar*”. I per damunt de la mitjana en les afirmacions: “*Si pogués, em gastaria el diners de l’entrepà en altres coses*”, “*Quan surto amb els amics menjo el mateix que ells*”, “*M’agradaria provar tants menjars nous com pogués*”, “*El dinar del diumenge és el meu menjar preferit de la setmana*”, “*Un menjar al dia és suficient per a tothom*” i “*M’agraden molt els menjars d’altres països*”.

**Gràfic 20. Diferències (respecte a la mitjana=0,0) en les actituds alimentaries en funció de l’origen familiar**



En cinquè lloc, les persones d'origen català es situen per davall de la mitjana de forma més acusada en les afirmacions: “*M’agradaria provar tants menjars nous com pogués*” i “*M’agraden molt els menjars d’altres països*”. I per damunt de la mitjana en les afirmacions: “*Quan estic de mal humor o trist no tinc ganes de menjar*”.

En sisè lloc, les persones d'origen espanyol es situen per davall de la mitjana de forma més acusada en les afirmacions: “*Quan surto amb els amics menjo el mateix que ells*”, “*Un menjar al dia és suficient per a tothom*” i “*M’agradaria provar tants menjars nous com pogués*”. I per damunt de la mitjana en les afirmacions: “*Em molesta que em diguin: “Menja-t’ho tot, que t’anirà bé”*”, “*Prefereixo el salat al dolç*”, “*Quan estic de mal humor o trist no tinc ganes de menjar*”, “*La majoria de la gent gran menja massa sucre*” i “*Una dieta sana és essencial per evitar els grans a la cara*”.

I en setè lloc, les persones d'origen europeu es situen per davall de la mitjana de forma més acusada en les afirmacions: “*Quan estic de mal humor o trist no tinc ganes de menjar*” i “*M’estimo més passar gana abans que engreixar-me*”. I per damunt de la mitjana en l’afirmació: “*M’agraden molt els menjars d’altres països*”.

### 3.- Els hàbits alimentaris dels joves

L'alimentació és una conducta individual i col·lectiva, alhora, que com a tal segueix unes normes i constitueix, per tant, uns hàbits que s'afegeixen als altres hàbits de la vida quotidiana de les persones. Algunes preguntes plantejades en el qüestionari ens permeten apropar-nos al coneixement d'algunes pautes d'aquesta conducta en els adolescents, al menys en torn a quatre qüestions bàsiques:

#### 3.1.- El consum habitual d'aliments i begudes

En el **consum diari** d'aliments destaca la **llet** (67%), el **pa** (66%), la **fruita** (56%), els **entrepans** (53%) i els **refrescos** (37%). Aquests són els aliments i begudes que la majoria dels joves enquestats reconeixen que mengen cada dia.

**Més d'un cop per setmana** mengen **carn** (72%), **pasta** (58%) i **verdures** (51%); també **formatge** (45%) i **peix** (43%). I més d'una quarta part dels joves reconeix també el consum de la **xocolata**.

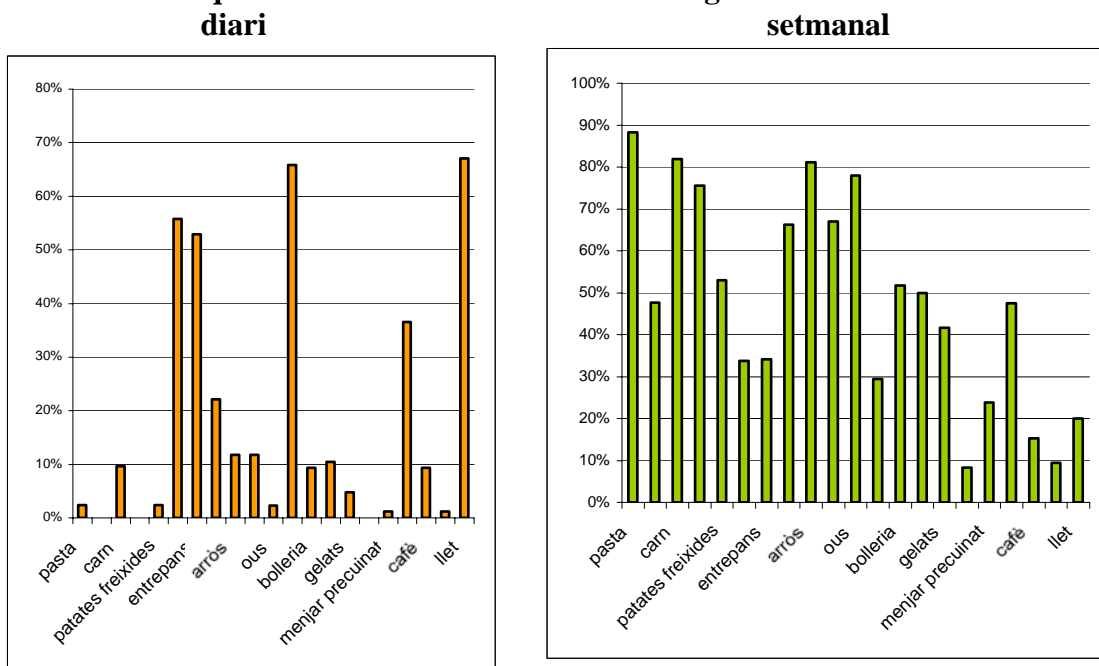
**Un cop per setmana** es menja **arròs** i **ous** en un 41% dels casos; i **pizza** (35%). També **patates fregides** i **bolleria** (31%) i **gelats** (24%).

Quan agrupem, com es fa al gràfic 25 els aliments consumits amb una freqüència d'un cop a la setmana o més, destaca el consum de la **pasta** (88%), la **carn** (82%), l'**arròs** (81%), els **ous** (78%), el **peix** (76%), les **verdures** (66%) i les **patates fregides** (53%).

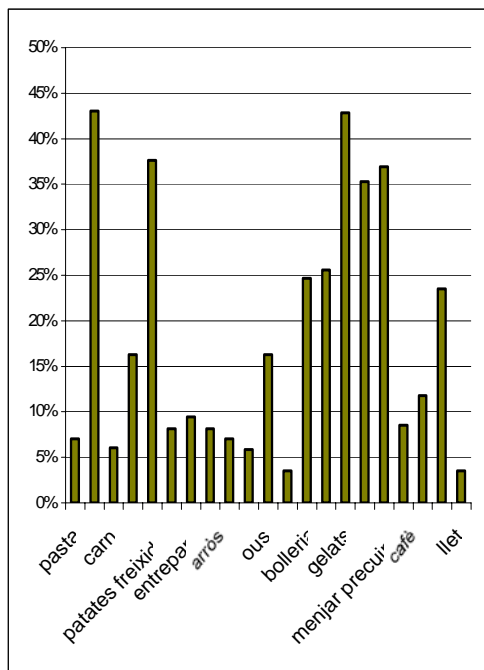
I si agreguem el consum diari, resulta que els aliments consumits amb més freqüència són: el **pa** (95%), l'**arròs** (93%), la **carn** (92%), la **pasta** (91%), la **fruita** (90%), les **verdures** (88%), els **entrepans** i la **llet** (87%), els **refrescos** (84%), els **ous** (80%) i el **formatge** (79%).

Finalment la majoria respon que **mai** consumeix **alcohol** (66%), ni **cafè** (64%), ni **menjar a domicili** (56%), ni **menjar precuinat** (38%). Cal destacar que un 15% dels joves respon que mai menja formatge, un 9% que no beu llet i un 8% que mai menja peix.

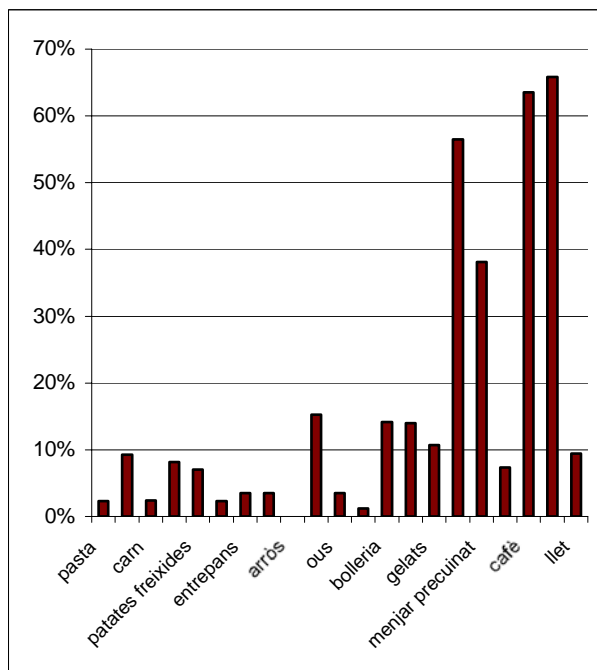
**Gràfic 22. Freqüència en el consum d'aliments i begudes**



**Gràfic 23. Freqüència en el consum d'aliments i begudes Mensual**



**Falta de consum**

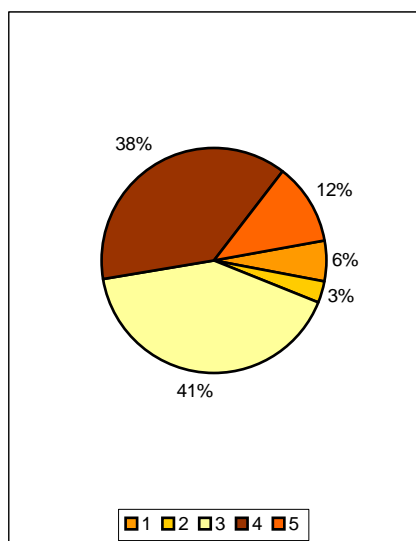


### 3.2.- L'estructura dels àpats

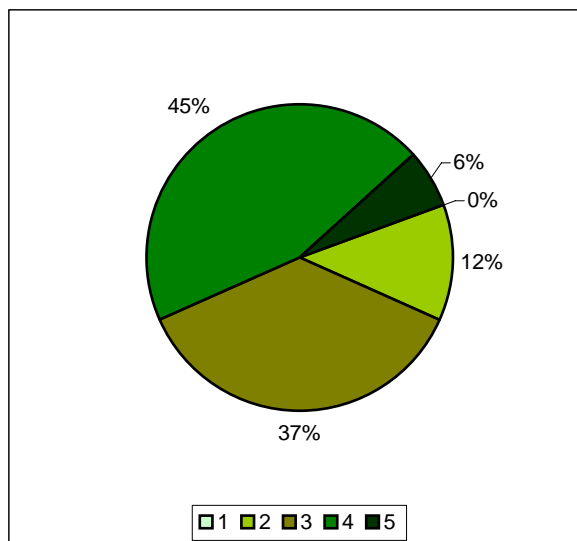
La majoria dels joves enquestats respon que realitza **quatre àpats** al dia, que identifica amb **dos esmorzars** (abans de sortir de casa i altre a mig matí), **un dinar** i **un sopar**.

Però es detecten algunes diferències de comportament de nois i noies, tal com es pot veure als corresponents gràfics. Els nois presenten un comportament més diversificat, fan tres àpats (41%), o quatre (38%) o fins i tot cinc àpats ( un 12%). Mentre que les noies presenten un model de comportament més similar. A més cap noia realitza un sol àpat al dia, mentre que un 6% dels nois així ho reconeix.

**Gràfic 24. Número d'àpats diaris Nois**

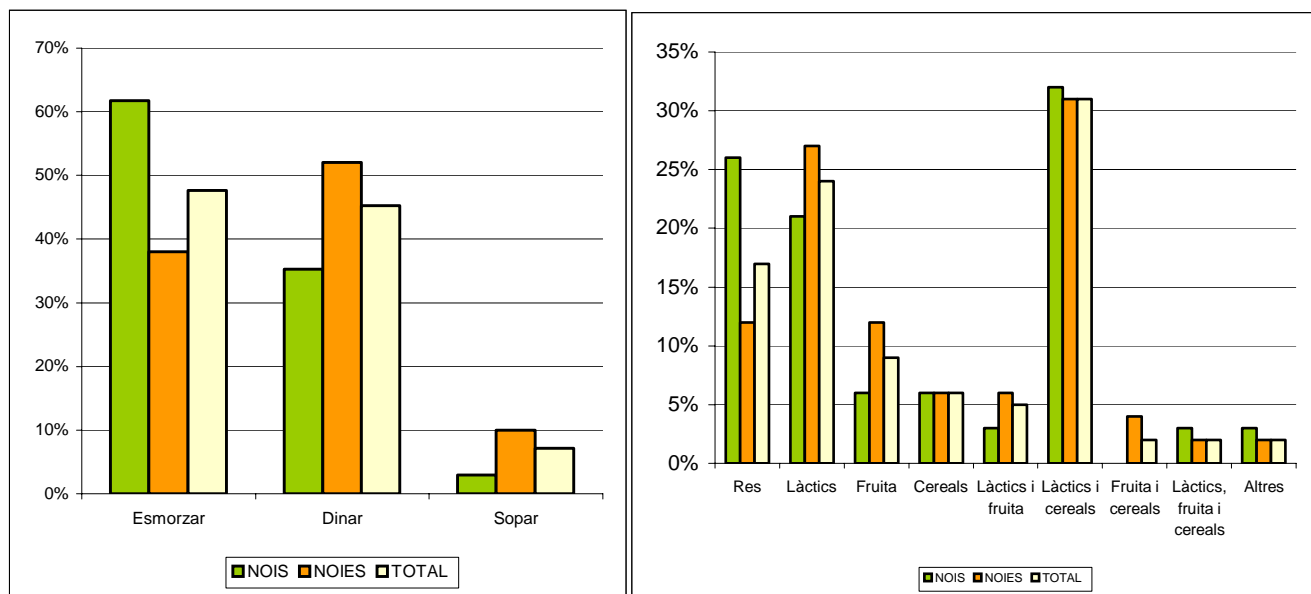


**Noies**



En quant a la valoració que fan dels diferents àpats, en general, donen més importància a l'esmorzar (48%) i al dinar (45%) que al sopar (7%). La gran importància que donen a l'esmorzar, especialment els nois, pot ser resultat de l'educació nutricional rebuda, i referir-se al primer àpat del dia, però també podria reflectir una valoració emocional positiva referida a l'esmorzar que es fa a l'hora d'esbarjo amb els companys. El dinar és l'àpat que consideren més important les noies (52%) i el sopar és menys valorat en general, i especialment per part dels nois (3%).

**Gràfic 25. Importància dels diferents àpats.**      **Gràfic 26. El primer àpat del dia**



L'anàlisi de les respostes referides al primer àpat del dia abans de sortir de casa dona com a resultat, en primer lloc, que un 12% de les noies i un 26% dels nois enquestats no mengen res abans de sortir de casa. Això qüestiona la eficàcia de l'educació nutricional i manifesta una clara contradicció entre el coneixement nutricional i la pràctica alimentària.

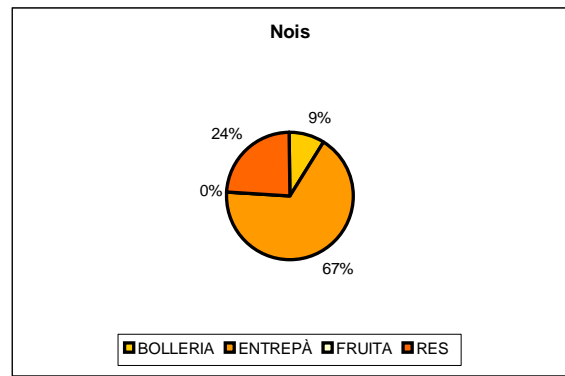
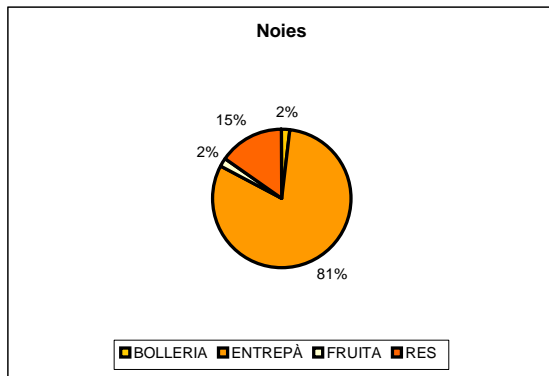
Els joves que realitzen aquest primer esmorzar, majoritàriament (31%) prenen un producte làctic, que sol ser la llet, i algun cereal o producte derivat. Una quarta part només beu llet i només un 2% fa un esmorzar amb els tres aliments bàsics recomanats: làctic, fruita i cereal.

En quant a l'esmorzar de l'hora d'esbarjo, majoritàriament (75%) es correspon amb un entrepà; si bé cal destacar que un 15% de les noies i un 24% dels nois enquestats responen que no esmorzen res a l'hora del pati.

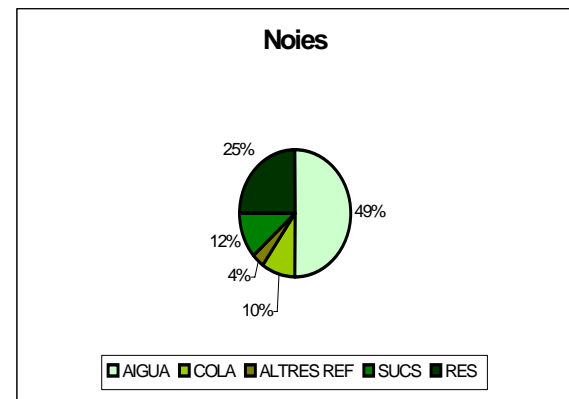
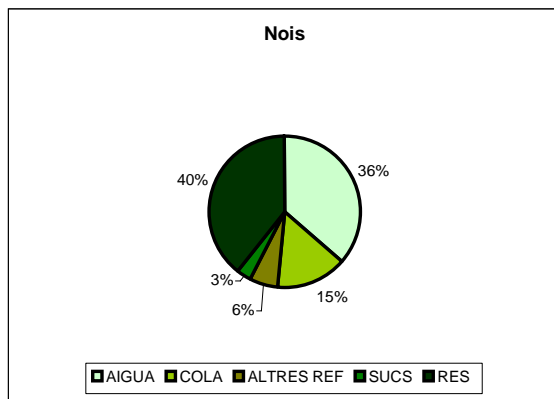
Com a beguda es sol beure aigua (un 45%), o coca cola (12%). I un 25% de les noies i un 39% dels nois enquestats responen que no beuen res a l'hora del pati.

En quant a l'origen d'aquest esmorzar, un 70% respon que s'ho porta de casa i el 30% restant ho compra.

**Gràfic 27. Menjar a l'hora de l'esbarjo**



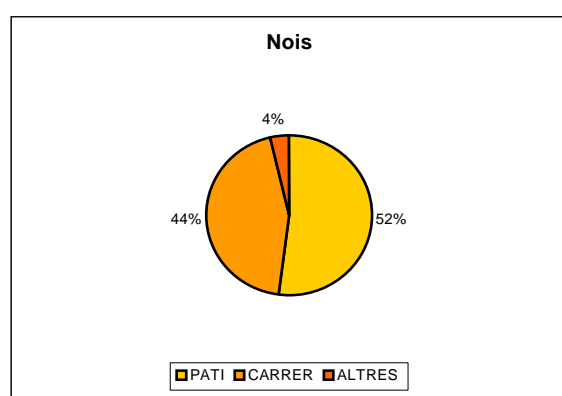
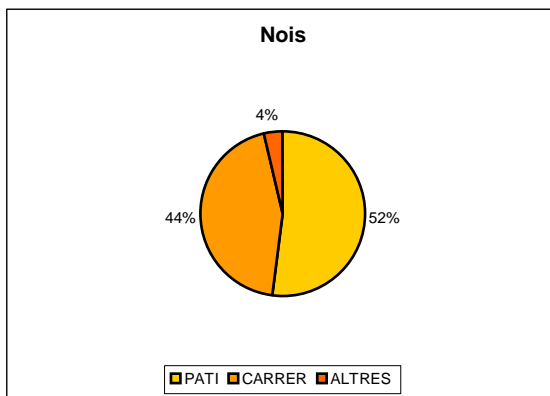
**Gràfic 28. Beure a l'hora de l'esbarjo**



### 3.3.- La dimensió espacial dels àpats

El primer àpat del dia es sol fer a casa en un 83% dels casos. Però un 12% de noies i un 26% de nois no ho fan, tal com s'ha vist anteriorment i ho porten a terme a mig matí, a l'hora de l'esbarjo. L'esmorzar de mig matí a l'institut el fan el 81% del enquestats, mentre que un 19% diu que no ho fan. De les respostes fetes en el qüestionari resulta que la meitat dels joves (50%) menja l'esmorzar al carrer, un 46% dels joves ho fa dins de l'institut, normalment al pati i un 4% fora de l'institut, a casa seva o en un bar.

**Gràfic 29. Lloc on es fa l'esmorzar a l'hora de l'esbarjo**



L'anàlisi de les respostes del qüestionari en aquest cas ha pogut ser contrastada amb l'observació directa pròpia.

L'espai urbà per on es desplacen majoritàriament els alumnes de l'institut I.E.S. Maragall, està limitat pels carrers de Balmes, Casanovas, Còrsega i Aragó. Aquesta ha estat l'àrea estudiada. L'oferta alimentària d'aquesta àrea, en general, és molt àmplia i diversa com es pot veure en el pla que s'ha fet (gràfic 35). Però els estudiants de l'I.E.S. Maragall només van a uns establiments puntuals, situats al voltant de l'institut, en el lloc on passen les hores del pati.

Alguns estudiants, a l'hora del pati, van fins a casa seva, sempre que aquesta estigui molt a prop de l'institut, d'altres queden al pati de l'institut, però la majoria passa l'hora d'esbarjo al carrer, en algun parc o en algun bar del barri.

Els estudiants, després de comprar el que menjaran en el cas que no ho hagin portat de casa, es situen al voltant de l'institut en grups. Molts es queden al mateix carrer de l'institut, a les escales, o les porteries de les cases, també a la vorera del davant asseguts en algun dels bars o a les porteries. (gràfic 36)

Altres estudiants ocupen el carrer d'Enric Granados, des del carrer de València fins al de Còrsega. Aquest carrer té menys espai per cotxes i disposa de bancs per asseure's, però no són suficients per a la quantitat d'estudiants que hi van i molts es queden asseguts a les porteries de les cases, als mostradors de les botigues, davant de locals tancats o, fins i tot, asseguts per terra.

Uns altres estudiants van fins als jardins de la plaça de Letamendi, situada a la cruïlla del carrer d'Enric Granados amb el carrer d'Aragó, i un grup nombrós ( de més de 30,) al parc que està dins de l'illa del carrer de Roselló, entre els d'Enric Granados i d'Aribau. La resta dels estudiants es situa als xamfrans o a la vorera, de l'illa del institut, del carrer d'Aribau i també arriben a asseure's al carrer de Mallorca.

Com es pot veure, el desplaçament dels estudiants es fa en sentit longitudinal ( de muntanya a mar) més que en sentit transversal (de Llobregat a Besòs), seguint així les pautes del comportament general dels desplaçaments per l'Eixample barceloní. El carrer Enric Granados, per la seva proximitat i per el seu caràcter semipeatonal constitueix l'eix central de tots els desplaçaments i concentra les localitzacions dels estudiants a l'hora de l'esbarjo.

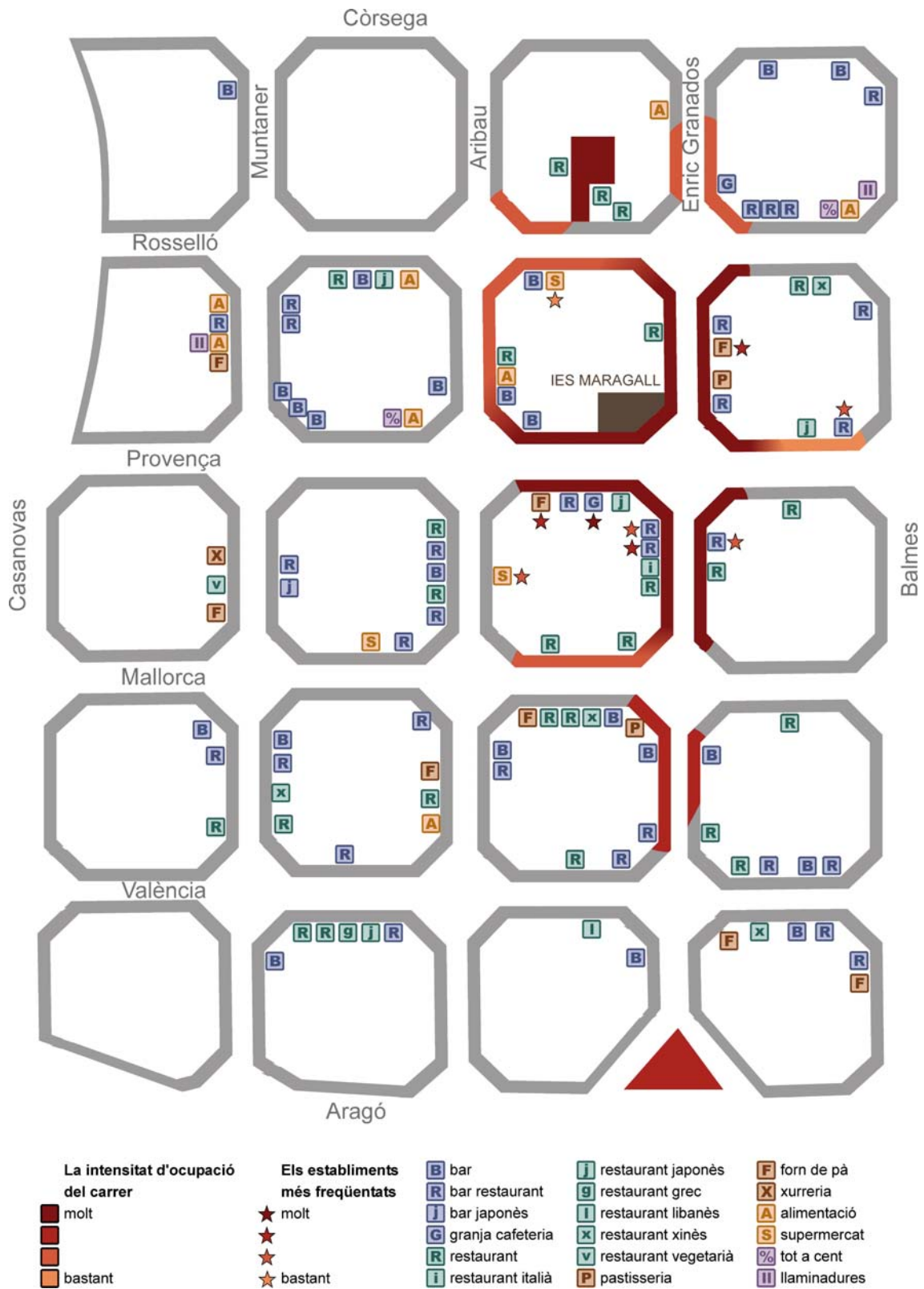
La majoria d'estudiants compren el seu esmorzar a cafeteries, granges, forns i supermercats propers.

La granja de davant de l'institut, és a la que més estudiants van a comprar, especialment entrepans (només d'entrepans en venen a alumnes de l'institut aproximadament més de 100 al dia, segons el propietari), després també van al forn de davant de l'institut i a un altre que hi ha a Enric Granados, com també a un supermercat que hi ha al carrer de Roselló i un altre que està al carrer d'Aribau.

Altres alumnes van a bars o forns que tenen taules, per seure's i esmorzar; els més freqüentats són els dos forns esmentats anteriorment, alguns bars d'Enric Granados i uns altres situats al carrer Provença.

Els mapes següents cartografien la informació recollida a través de l'observació directa en relació amb l'oferta alimentària dels voltants de l'institut, on es destaquen els establiments més freqüentats pels estudiants i els llocs on es situen els joves per esmorzar.

Gràfic 30. Lloc habitual de l'esmorzar al voltant de l'IES Maragall



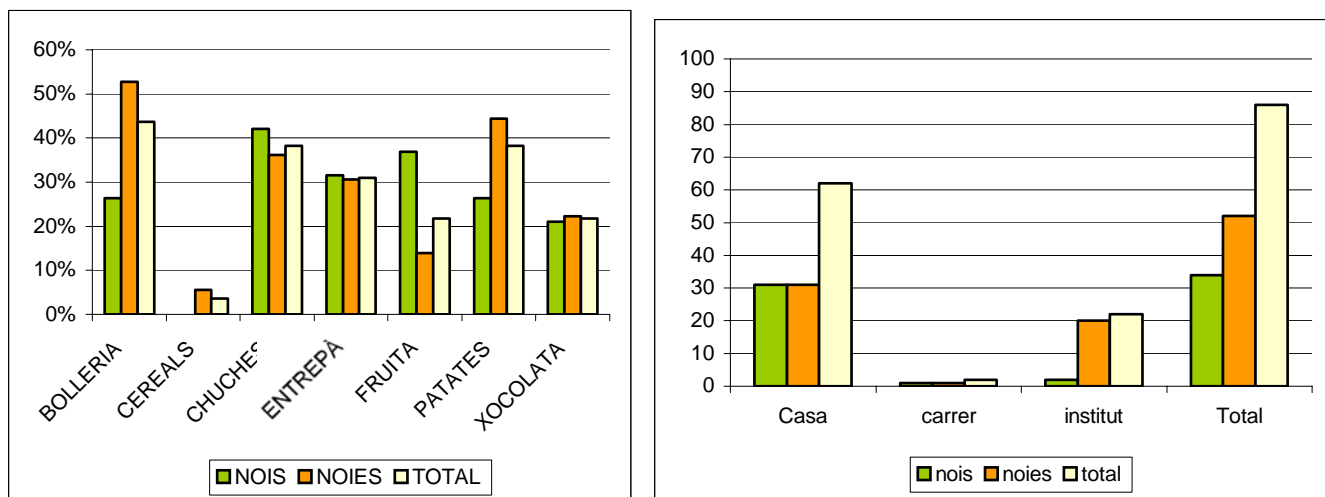
A l'hora de l'esbarjo es quan més s'utilitza també la màquina de productes alimentaris de l'institut. Al qüestionari es va sol·licitar informació sobre quins productes creien que hi hauria d'haver en aquesta màquina. Es volia d'aquesta manera saber quines eren les seves demandes.

La majoria (un 43%) va demanar bolleria, més les noies (un 53%) que els nois (26%). En segon lloc, van demanar llaminadures i patates fregides (38%), preferentment llaminadures els nois (42%) i patates fregides les noies (44%). Aquestes dades no coincideixen amb les obtingudes en l'apartat d'actituds alimentaries, en el qual els resultats indiquen que les noies prefereixen el dolç al salat i els nois prefereixen el salat al dolç, just tot el contrari del que ens surt en aquest cas. Aproximadament una tercera part (31%) sol·licitava entrepans i una quarta part (22%) requereix xocolata i fruita. La demanda de fruita va procedir especialment dels nois (37%).

En quant a les begudes sol·licitades un 70% demana aigua, un 59% refrescos, un 50% coca cola, un 41% suc de fruita i un 18% begudes làctiques (cacaolats i actimels). També n'hi ha (un 3%) que demana cafè i alcohol.

Respecte al lloc on fan el dinar del migdia, de l'anàlisi de les respostes del qüestionari resulta que la majoria (un 72%) dinen a casa seva, un 26% dinen al menjador de l'institut i un 2% dinen al carrer.

**Gràfic 31. Demandes de productes alimentaris a la màquina de l'institut**

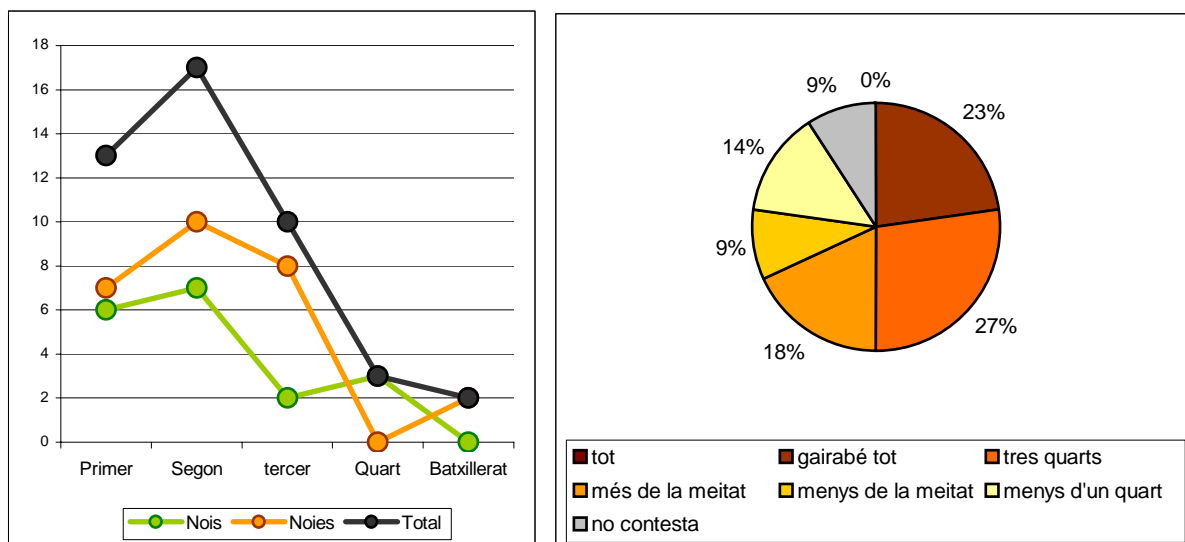


**Lloc on es fa el dinar del migdia. Gràfic 32.**

El major pes en la mostra d'estudiants dels primers cursos de l'E.S.O. fa que aquests resultats siguin poc fiables. De fet són una minoria els estudiants (només 45 de tot l'institut) que fan ús del menjador de l'institut i només l'utilitzen els dies que tenen classe també per la tarda, que normalment són els dilluns, els dimarts i els dijous.

Un 60% dels que mengen a l'institut són noies i un 40% nois i la distribució per cursos registre un màxim en els tres primers cursos d'E.S.O i un brusc descens en quart d'E.S.O i en el Batxillerat.

**Gràfic 33. Distribució d'estudiants que fan ús del menjador de l'institut**



**Aprofitament dels menjar que es serveix al menjador de l'institut. Gràfic 34.**

El qüestionari també recollia informació sobre el grau d'aprofitament del menjar servit en el menjador de l'institut. De l'anàlisi dels resultats de les respostes destaca que un 14% menja menys d'una quarta part, un 9% menja menys de la meitat, un 18% més de la meitat, un 27% unes tres quartes parts i només un 23% afirma menjar-se'n gairebé tot el menjar servit.

En quant a la freqüència amb que mengen a diferents restaurants, els joves enquestats reconeixen menjar en restaurants tipus "Pans & Company" en un 80% dels casos ( un 10% un cop per setmana, un 28% un cop al mes i un 2% més d'un cop per setmana). Un 67% dels joves freqüenta restaurants xinesos (un 35% un cop al mes, un 3% un cop per setmana i un 2% més d'un cop per setmana). Un 60% dels joves freqüenta hamburgueseries (un 26% un cop al mes, un 6% un cop per setmana i un 3% més d'un cop per setmana). I, finalment, un 43% dels joves freqüenta restaurants italians (un 13% un cop al mes, un 5% un cop per setmana i un 2% més d'un cop per setmana).

### 3.4.- La companyia en els àpats

En relació amb aquest tema, el qüestionari ha permès sondejar dos aspectes: el primer, quan mengen junts a casa i, el segon, què mengen quan surten amb els amics.

Els dos aspectes són complementaris en sentit invers. En la primera qüestió, s'analitza la companyia que es té en els diferents àpats; i en la segona qüestió s'analitza que es menja quan s'està en companyia dels amics.

Respecte a la primera qüestió només el 8% dels joves mengen durant tota la setmana tots els àpats amb la seva família i un 4% no menja cap dia en companyia de la seva família. Un 11% dels joves menja tots els àpats amb la seva família només els caps de setmana i un 21% menja amb la seva família només un dia de la setmana algun àpat. De fet la majoria (un 40%) menja amb la família tota la setmana, però no tots els àpats.

D'aquestes respostes es pot deduir un elevat grau d'independència del jove, respecte a la família, al menys pel que fa al menjar.

Respecte a la segona qüestió, el que es menja quan surten amb els amics, sorprèn que un 29% dels casos no menja res. Aquest comportament és encara més acusat en els nois (en un 50%) i menys en les noies (un 16%). Aquestes en un 37% dels casos mengen entrepans i en un 10% van a alguna hamburgueseria. Tant els nois com les noies solen menjar lllaminadures quan surten amb els amics (un 22%) i beuen preferentment coca cola (44%) o refrescos d'altres tipus (26%) i un 19% aigua.

Només un 8% dels joves enquestats reconeix que consumeix alcohol quant surt amb els seus amics. Aquests percentatge sembla massa baix, però és possible que la resposta estigui emmascarant la realitat. En tot cas, no s'aprecien diferències en el comportament del consum de begudes alcohòliques entre nois i noies.

### 3.5.- Diferenciació dels hàbits alimentaris segons els orígens familiars

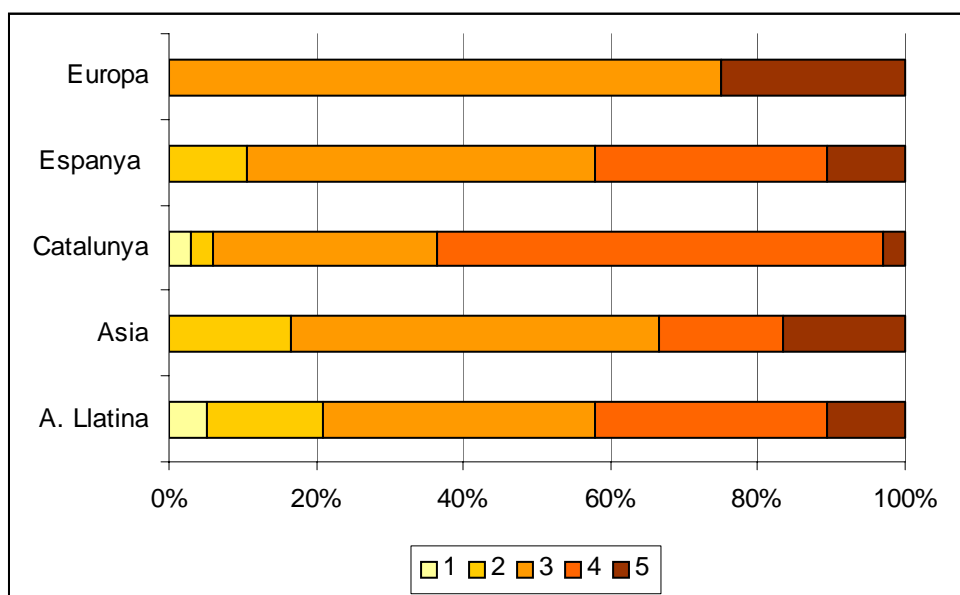
Es constata que les màximes diferències es donen en el joves d'origen àrab i asiàtic, mentre que catalans, espanyols, europeus i llatinoamericans s'assimilen més, però també amb diferències en el consum de determinats aliments.

Els **joves d'origen àrab** són els que consumeixen més entrepans i xocolata, però molt poc cafè i gens d'alcohol. Tenen un nivell alt en el consum de fruita i verdures, arròs i llet, i un nivell baix en el consum de peix i ous. Els **joves d'origen asiàtic** són els que consumeixen més verdures. Tenen un nivell alt en el consum de llet, ous, carn i arròs. Tenen un nivell baix en el consum de pizza, xocolata, gelats i cafè i són els que mengen menys formatge. Els **joves d'origen llatinoamericà** tenen un nivell alt en el consum de pa, patates, llet, entrepans i refrescos. Són els que beuen més cafè (només superats pels d'origen europeu) i tampoc beuen alcohol. Tenen un nivell baix en el consum de peix i xocolata. Els **joves d'origen europeu** tenen un alt consum de fruita, verdures, pa, patates, pasta i refrescos; i són els que beuen més cafè i begudes alcohòliques. Els **joves d'origen espanyol** són els que consumeixen més pizza. Tenen un nivell alt en el consum de carn i fruita; però no tant de verdures i peix. Els **joves d'origen català** tenen un consum alt de fruita, verdures, carn i llet, consumeixen menys refrescos i són els que consumeixen més llet i pasta, junt amb els europeus.

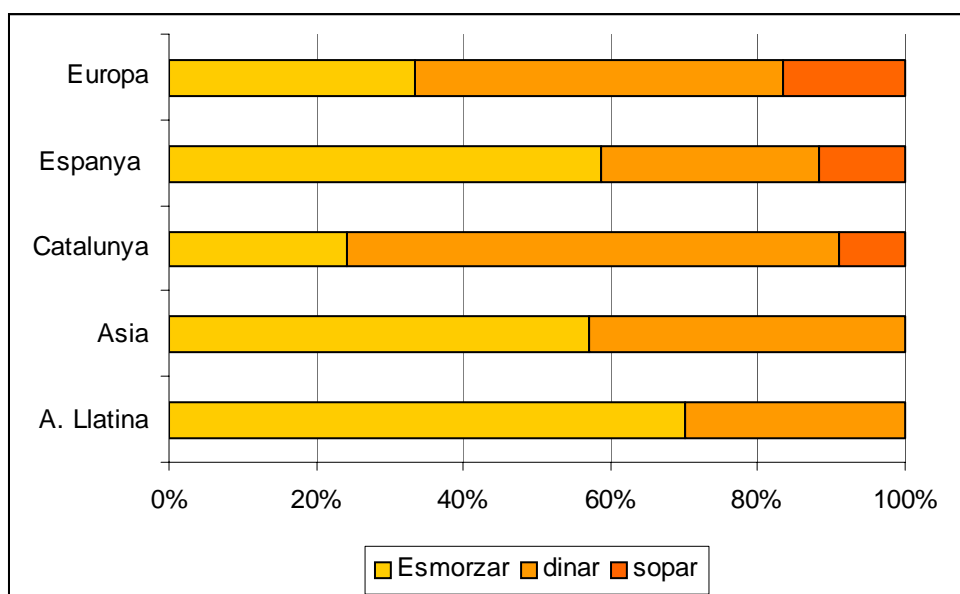
Contrasta també el major consum de pa en el cas dels joves d'origen català, espanyol i europeu, i l'elevat consum d'entrepans, llet i refrescos en tots.

En quant a l'**estructura dels àpats**, els **joves d'origen llatinoamericà** són els que presenten una estructura més contrastada entre ells mateixos. Un 37% fa tres àpats al dia, un 32% en fa quatre, un 16% només dos; però un 10% en fa cinc i un 5% només fa un àpat al dia. Els **joves d'origen asiàtic** majoritàriament (un 50%) fan tres àpats al dia, encara que un 17% en fa quatre i fins i tot cinc àpats; i un altre 17% en fa només dos àpats al dia. Els **joves d'origen europeu** són els que presenten una estructura d'àpats menys diversificada. Un 75% fa tres àpats al dia i un 25% en fa quatre. Els **joves d'origen espanyol** responen que fan tres àpats (47%) o quatre (32%); però també n'hi ha qui en fa cinc (11%) o només dos (10%). En quant als **joves d'origen català** són els que fan més àpats al dia, un 61% en fa quatre i un 30% en fa tres. Encara que un 3% respon que només fa un àpat al dia.

**Gràfic 35. Nombre d'àpats segons els diferents orígens familiars**



**Gràfic 36. Menjar més important per orígens familiars**



Al gràfic s'observa que els joves d'origen llatinoamericà, asiàtic i espanyol són els que donen més importància a l'esmorzar (un 70%, un 57% i un 59% respectivament). Els dos primers a més no donen cap importància al sopar. El sopar augmenta la seva importància entre els joves d'origen català (un 9%) espanyol (un 12%) i europeu (un 17%). Mentre que els joves d'origen català són els que donen més importància al dinar del migdia (67%) i també els d'origen europeu (un 50%).

#### 4.- La valoració nutricional de l'alimentació dels joves

La informació recollida i analitzada en aquest treball no permet portar a terme un estudi nutricional de l'alimentació dels joves, ja que aquest no era l'objectiu de la recerca. Però sí que podem, a partir d'una sèrie de criteris, fer una aproximació a una valoració nutricional de les preferències i dels hàbits estudiats.

Els aliments ens subministren l'energia i la matèria primera que necessitem. **Gairebé tots els aliments contenen en desigual proporció una mescla de components energètics i de components materials.** Els components energètics són imprescindibles per a subministrar al cos l'energia necessària per desenvolupar els seus diferents processos vitals, inclosos els de la pròpia nutrició.

Els components materials subministren al cos les substàncies que necessita. Moltes substàncies les pot fabricar el propi cos a partir d'unes altres, però n'hi ha algunes que si no les rep de l'exterior no les pot fabricar, i aquestes constitueixen els "elements nutritius" essencials.

Els components dels aliments solen dividir-se en sis classes diferents: aigua, hidrats de carboni, greixos, proteïnes, elements minerals i vitamines.

En termes generals, els hidrats de carboni s'utilitzen com energia i els greixos també, encara que aquests contenen alguns elements nutritius. Les proteïnes aporten els principals elements nutritius, però també subministren energia. Els elements minerals i les vitamines són exclusivament elements nutritius. L'aigua, per la seva part, és un element essencial, ja que constitueix el 60 % del nostre cos, l'estem perdent constantment, no disposem de suficients reserves per compensar les seves pèrdues i, per tant, hem de reposar-la constantment.

Els principals **hidrats de carboni** són el midó, la sacarosa o sucre corrent i la lactosa. El midó es troba en les patates, el pa i els cereals. El sucre es troba en els dolços, pastissos, galetes, gelats, begudes refrescants, etc. La lactosa es troba en la llet. Altres sucres els aporten també les fruites i les verdures.

Els principals aliments subministradors de **greixos** són la mantega, la margarina, els olis, el llard i el greix animal. Però també la llet i el pa contenen greixos.

La major part de les **proteïnes** ens les proporcionen la llet, la carn, el peix, el pollastre, els ous i el formatge. Però tots aquests aliments ens proporcionen també quantitats importants de greixos. I, pel contrari, bona part de les nostres proteïnes poden procedir d'altres aliments, com per exemple, el pa.

Quan digerim les proteïnes, els greixos i els hidrats de carboni dels diferents aliments, els descomponem en els elements constituïts: els aminoàcids de les proteïnes, el glicerol i els àcids grassos dels greixos i els sucres dels hidrats de carboni. Aquests elements es transformen i s'adapten per poder fabricar els teixits dels cos humà i en part s'oxiden per proporcionar energia.

Els processos que porten a lloc aquestes transformacions són els processos metabòlics, i a través d'ells els hidrats de carboni, els greixos i les proteïnes poden convertir-se els uns en els altres, però no en la mateixa mesura.

D'aquesta manera el cos humà pot fàcilment fabricar greixos a partir dels hidrats de carboni, però no pot fabricar hidrats de carboni a partir dels greixos. Les proteïnes també poden convertir-se en hidrats de carboni. De tal forma, que un excés de proteïnes pot produir un augment dels hidrats de carboni i un excés d'hidrats de carboni acaba en un augment de greixos.

Pel contrari, una dieta insuficient en hidrats de carboni i en greixos genera un dèficit energètic i el cos utilitzarà les proteïnes per obtenir energia en lloc de per reposar teixits i es produirà a la vegada un dèficit proteic.

Però els processos metabòlics, tal com ja s'ha indicat, no poden fabricar totes les substàncies que necessita el cos, com per exemple els aminoàcids essencials, els elements minerals i les vitamines. Totes aquestes substàncies, que es denominen “elements nutritius” han de ser necessàriament subministrades en la dieta perquè no poden fabricar-se al cos.

Per saber si la nostra alimentació ens subministra totes les substàncies nutritives que necessitem i en el grau en que les necessitem, requerim d'estudis especialitzats. Però si simplement volem avaluar si amb la nostra alimentació aconseguim una bona nutrició podem utilitzar criteris bastant més simples, sobretot en els nostres països, on la majoria de les persones tenen suficient menjar.

John Yudkin en la seva obra *Este asunto de la nutrición* suggereix en aquest sentit tres principis bàsics per aconseguir una bona nutrició:

Primer principi: evitar menjar els “**aliments incorrectes**”, ja que automàticament s'estaran menjant els “aliments correctes”.

Segon principi: Si es mengen els “**aliments correctes**” s'estarà menjant la “quantitat correcta” i no es probable que es mengin massa calories.

Tercer principi: Si es mengen els “aliments correctes” en la “**proporció correcta**” no faltará cap element nutritiu.

Es a dir, que de fet per aconseguir una nutrició equilibrada i sana el més important és evitar aquells aliments que “no hem” de menjar, més que preocupar-nos pel que “hem” de menjar.

Els aliments realment incorrectes, que no es deuen menjar, són els que tenen molt de sucre, són productes de fabricació industrial que tenen pocs o nuls elements nutritius. Són productes relativament barats i de fàcil accés pels adolescents, com per exemple la bolleria, la xocolata o els refrescos.

En segon lloc també poden considerar-se incorrectes els aliments rics en fècules, perquè el seu contingut nutritiu és bastant baix comparat amb les seves calories, sobretot si es consumeixen amb excés.

Si valorem des d'aquest punt de vista els resultats del consum habitual d'aliments i begudes, es comprova que els joves enquestats beuen massa refrescos i coles i també mengen massa bolleria, xocolata i patates fregides.

El consum de pasta, arròs i entrepans és també molt elevat encara que no pot considerar-se'n tan incorrecte, perquè aquests aliments contenen també proteïnes, vitamines i minerals.

Sí que es detecta un important consum de carn, pot ser excessiu, encara que en l'adolescència l'augment de la massa muscular i de la massa òssia requereix un important consum de proteïnes.

En tractar-se de l'alimentació dels joves adolescents pot ser interessant valorar també les seves necessitats específiques de nutrients essencials. Els tres minerals més importants en l'adolescència són el calci, el ferro i el zinc i en quant a les vitamines, la vitamina A, les vitamines B12 i B6 i la vitamina D.

El **calci** és necessari per al creixement de la massa òssia, que en un 99% és calci i d'aquest percentatge un 45% es forma en l'adolescència. La llet i els seus derivats són la font principal de calci. Entre els joves enquestats, hi ha un bon consum de llet i derivats, encara que, com ja s'ha indicat abans, hi ha un 15% dels joves que no menja mai formatge, un 9% que no beuen mai llet i un 8% que mai menja peix.

El **ferro** és important per la formació dels teixits muscular i sanguini. Les noies a causa de la menstruació necessiten més aportació de ferro que els nois. La carn, el fetge i la col són aliments rics en ferro. Els nostres joves mengen prou carn i embotits, però en les seves preferències van desestimar el fetge i la col, que van quedar entre els aliments menys valorats.

El **zinc** és important en l'adolescència perquè està relacionat amb la síntesi de les proteïnes i, per tant, amb la formació de teixits. Per aquesta raó durant l'adolescència la capacitat de retenir el zinc augmenta considerablement. Els aliments que aporten zinc són la carn, el peix, els ous i els llegums. Els joves enquestats manifesten un bon consum de carn, de peix i d'ous, però no tant de llegums, aliment aquest també poc valorat en les seves preferències.

Les necessitats en vitamines en l'adolescència es centren de forma específica en aquelles que es relacionen amb la síntesi de proteïnes i amb la proliferació cel·lular. Són la vitamina A, les vitamines B12 i B6 i la vitamina D. Els aliments rics en **vitamina A** són la llet i productes derivats, el fetge, la col, la pastanaga i també els greixos animals. Els aliments rics en **vitamines B12 i B6** són la carn, el fetge, el peix, els llegums (especialment els pèsols) i les patates. Els aliments rics en **vitamina D** són els olis de fetge de peix, la llet i els greixos derivats de la llet. La **vitamina C** també és important, encara que no específica per a l'adolescència. Els aliments rics en vitamina C són les fruites (especialment les mores i taronges) i les verdures (especialment la col i els pèsols).

Veiem així de nou que aliments com el fetge, la col i els llegums són importants en l'adolescència i solen tenir un baix consum, perquè normalment no agraden als joves.

## CONCLUSIONS

*“edo ut vivam no vivo ut edam”*  
(Menjo per viure, no visc per menjar)  
proverbi llatí

No sé si els resultats d'aquest treball son prou representatius dels hàbits alimentaris dels nois i noies del nostre institut, i crec que, en tot cas, no es poden generalitzar per al conjunt dels joves adolescents de la nostra ciutat. Però si que he arribat a una sèrie de conclusions sobre el treball, les quals penso que es corroboren tant en la meva experiència personal, com en el treball d'observació que he fet complementàriament.

Algunes d'aquestes conclusions tenen a veure amb els mètodes utilitzats per a realitzar-lo, les denomino per aquest motiu, **conclusions metodològiques**. Altres es refereixen directament als resultats del treball, són **conclusions de la recerca**. Les darreres són possibles actuacions a portar a terme en el nostre institut, es tracta, doncs, de **propostes aplicades**.

## 1. Conclusions metodològiques

La primera conclusió a la que he arribat en aquest treball té a veure amb el tema general de l'**objectivitat de la recerca**. Quan la informació bàsica, com és el nostre cas, necessàriament són les respostes a un qüestionari, aquesta informació està condicionada d'inici per el propi qüestionari, ja que les preguntes, segons com siguin formulades, poden orientar les respostes i, a més, el grau de subjectivitat dels enquestats en respondre sempre és molt important. Aquest condicionament metodològic cal assumir-lo d'entrada i ser conscients, aleshores, de que **el resultat de la nostra recerca és només una aproximació "subjectiva" al coneixement de la realitat**.

La segona conclusió es deriva d'aquesta primera. Assumida la "subjectivitat" de la recerca, cal aprofitar-la i orientar-la en el camí de les hipòtesis prèviament establertes. Penso que és molt difícil, per no dir impossible, trobar en el conjunt de dades que subministren les respostes a un qüestionari "qüestions" no "qüestionades", és a dir no previstes en ell. Per tant, segur que un **bon plantejament de l'enquesta, d'acord amb les hipòtesis, sempre conduirà la recerca cap als resultats cercats**.

## 2. Les conclusions de la recerca

Les conclusions dels resultats de la recerca les he agrupades en dos grups. En primer lloc presentaré aquelles conclusions parcials resultat directe de l'anàlisi feta. En segon lloc, la comprovació de les hipòtesis prèvies com a conclusions globals del treball.

### 2.1 Les conclusions parcials

**Referent a les preferències alimentàries**, enumero les següents:

**Els aliments més valorats per tots els joves són la pasta i la pizza** i els menys valorats la col, el fetge, els ronyons, el vi i la cervesa.

**Les diferències en les preferències alimentàries entre nois i noies no són gaire acusades**, llevat que els nois tendeixen a valorar més el menjar que les noies.

**Es destaquen més les diferències en les preferències alimentàries en funció de l'origen familiar**.

Els joves d'**origen àrab** o islàmic valoren molt poc el porc i els seus derivats, així com el vi i la cervesa i valoren més el té i la xocolata. Els joves d'**origen llatinoamericà** valoren molt les patates, les fruites i els refrescos i coles. Els joves d'**origen asiàtic** valoren més les verdures, les fruites, l'arròs i el peix; i menys la brioixeria, les patates fregides i els llegums. Els joves d'**origen europeu** valoren molt les fruites, els pastissos i els dolços. Valoren més que els altres el fetge i el té; i menys els embotits i l'arròs; i molt poc les verdures i el conill. Els joves d'**origen espanyol** valoren més el marisc, els embotits i l'orenga; i menys el té i les fruites. Els joves d'**origen català** valoren més el rap, el bé i el conill i menys el kiwi.

**Referent a les actituds vers l'alimentació**, destaco les següents:

**Les actituds vers el menjar són bastant obertes a la innovació** tant en els nois com en les noies, els quals, en aquest aspecte, segueixen sense presentar gaires diferències en funció del sexe. Però, **les noies reflecteixen més en el menjar els seus estats anímics que els nois**.

**Tant els nois com les noies no reconeixen la influència dels amics en les seves decisions alimentàries**, cosa que reflecteix així la importància que donen a l'alimentació com a referent d'identificació de la seva personalitat.

**Els joves donen gran importància al menjar en relació amb la seva aparença física**, especialment les noies. Aquest és el motiu pel qual alguns fan dieta (un 24% de les noies i un 15% dels nois), normalment sense prescripció sanitària. **Els nois es consideren amb majors necessitats de menjar que les noies**, i aquestes no comparteixen aquest criteri, considerant-se iguals. **Però hi ha unanimitat entre nois i noies en considerar que els nois haurien d'aprendre a cuinar**.

En general, els nois presenten actituds alimentàries una mica més obertes i independents que les noies, les quals manifesten actituds una mica més tradicionals i el seu comportament s'adapta més al grup.

En comparació amb els joves londinecs, els nostres joves presenten actituds menys tradicionals i reconeixen menys l'afectació dels seus estats emocionals. Tenen algunes preferències alimentàries oposades, com la del dolç-salat ( els nostres nois prefereixen el salat i els anglesos el dolç; les nostres noies prefereixen el dolç i les angleses el salat). I opinen diferent respecte a l'alimentació de la gent gran ( els nostres joves creuen que mengen massa carn i els anglesos no).

Els joves d'origen àrab són els que presenten actituds alimentàries més diferents de les de tots els altres. Els joves catalans són els que presenten actituds alimentàries més contradictòries, són els que valoren més els menjars tradicionals i a la vegada els que menys valoren el dinar familiar del cap de setmana.

**Referent als hàbits alimentaris**, les principals conclusions són:

**Els aliments de consum diari dels joves són la llet, el pa, la fruita, els entrepans i els refrescos**.

**Els aliments més consumits en el menjar setmanal són l'arròs, la carn, la pasta, les verdures i els ous**.

La majoria dels joves **fan tres àpats al dia** o fins i tot quatre; però molts pocs fan cinc àpats, com està recomanat, i un 6% fa només un àpat al dia.

**L'àpat més valorat és l'esmorzar** com a resultat de l'educació nutricional. **Però no tots els joves esmorzen abans de sortir de casa**. Un 26% dels nois i un 12% de les noies no mengen res quan es lleven al matí.

**El primer àpat en llevar-se sol ser un producte làctic i algun cereal**. Només un 2% esmorza els tres aliments bàsics recomanats: làctic, fruita i cereal.

**El menjar de mig matí sol ser un entrepà i aigua i s'ho mengen al carrer**.

**Només un 25% dina al menjador de l'institut** i sol aprofitar només la meitat del menú.

**Els joves tenen un elevat grau d'independència familiar per el que fa al menjar.** La majoria només menja algun dia a la setmana algun àpat amb la família i això és degut al treball fora de casa de tots dos pares i a viure en una llar sense avis.

Els hàbits alimentaris dels joves d'origen àrab i asiàtic són els més diferents, mentre que els dels europeus, espanyols i catalans s'assemblen força.

I, en general, es pot dir que els joves beuen massa refrescos i coles, mengen massa brioixeria, xocolata i patates fregides i més carn de la necessària. Presenten una important desestructuració dels àpats i tenen un model alimentari cada vegada més allunyat de la dieta mediterrània, encara que la coneixen, i en valoren la seva qualitat nutricional.

## 2.2 Conclusions Globals

**En el comportament alimentari dels joves es troben encara les arrels culturals dels seus diferents orígens familiars.** De forma més o menys conscient, acceptades o qüestionades, les mantenen i projecten en les seves preferències, les seves actituds i els seus hàbits alimentaris.

Es en aquestes arrels culturals on es troba també la influència dels diversos medis naturals, portada des d'altres llocs i passats històrics com si es tractés de registres fòssils de gran valor.

**Aquestes diverses tradicions alimentàries es modifiquen i s'adapten al medi ambient urbà,** on la natura deixa pas a l'home i aquest imposa les seves aspiracions d'igualtat i llibertat. Les diverses tradicions entren en contacte i la seva diversitat progressivament va donant pas a una nova cultura alimentària urbana i universal.

**L'alimentació dels adolescents és una peça clau en el procés d'homogeneïtzació alimentària,** En aquest grup social es donen condicions favorables al qüestionament de les tradicions familiars, a l'acceptació de valors diferents i a la identificació amb un model de conducta col·lectiva. I a la vegada som un grup social especialment sensible a la influència de la propaganda i de la moda, les quals condicionen molt el nostre comportament de grup.

**Els joves demostren tenir una bona informació i un bon coneixement nutricional, però no ho reflecteixen prou en els seus hàbits alimentaris.** Aquest coneixement l'apliquem a la crítica dels models alimentaris tradicionals familiars, però no a la autocrítica del nostre propi comportament. Per això, podríem dir que **en els joves la nutrició és un coneixement "conscient" i l'alimentació una pràctica "inconscient"**.

**Millorar la consciència sobre les nostres pròpies pràctiques alimentàries es el camí per millorar en el futur l'estat nutricional de la nostra societat.**

### 3. Propostes aplicades

Una de les qüestions, com acabem de destacar, que ha quedat comprovada en aquesta recerca és que els joves no portem prou a la pràctica el nostre coneixement nutricional. Per millorar la nostra alimentació, cal estimular un coneixement més conscient i a la vegada facilitar la seva pràctica. En aquest doble sentit, faig dues propostes, una fàcil de dur a terme, l'altre més difícil. Començo per la fàcil.

#### **Proposo que l'alimentació sigui el tema del crèdit de síntesi per els estudiants de primer d'E.S.O.**

L'entrada a l'institut és un moment clau en la formació de les pautes alimentàries dels adolescents. El treball del crèdit de síntesi implica, molt més que les classes, que l'estudiant es vegi obligat a implicar-se en allò que està estudiant. Aprenem del nostre propi treball i el coneixement adquirit el sentim més nostre.

El tema de l'alimentació, en ell mateix, és un bon tema per al crèdit de síntesi. És un tema que es pot estudiar des de qualsevol assignatura, des de les ciències naturals i des de les ciències socials. Permet treballar el seu vocabulari i està present a la literatura, a la premsa i segurament també a les cançons. Al seu estudi se li poden aplicar anàlisis matemàtiques i l'educació física és ella mateixa un hàbit saludable associat.

La segona proposta és, com deia, més difícil d'aconseguir. En observar els meus companys, i a mi mateixa, esmorzar a l'hora de l'esbarjo, asseguts pel carrer, no puc deixar de recordar la meva estada, el passat mes de juliol, a un *Bundesgymnasium Nonntal* de Salzburg. Un institut amb unes instal·lacions òptimes, amb laboratoris inimaginables, on vaig poder fer una pràctica increïble de manipulació genètica d'ADN d'uns bacteris, i també amb un **bar-menjador** lluminós i obert a un jardí, centre de trobada i d'esplai.

Els estudiants de l'I.E.S. Maragall necessitem un bar-menjador on puguem menjar el nostre esmorzar portat de casa o comprar-lo, on puguem escalfar el nostre menjar i dinar o menjar el menú del dia.

Un bar controlat i portat per l'AMPA i subvencionat per la Generalitat i un bar amb el qual els estudiants de primer de Batxillerat podrien col·laborar i obtenir així finançament per al seu viatge de fi de curs ...

#### **Proposo que es faci un estudi a fi de valorar la possibilitat d'obrir un bar-menjador a l'I.E.S. Maragall.**

## **BIBLIOGRAFIA**

CARRASCO, Silvia(1992); Antropologia i alimentació. Una proposta per a l'estudi de la cultura alimentària. Universitat Autònoma de Barcelona, Bellaterra.

CONTRERAS, Jesús (ed) (1995); Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres. Universitat de Barcelona, Barcelona.

CONTRERAS, Jesús i GRACIA, Mabel(2005); Alimentación y cultura Perspectivas antropológicas, Ed. Ariel, Barcelona.

FISCHLER, C.( 1995) El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo Anagrama, Barcelona.

V. FORO INTERNACIONAL de la ALIMENTACIÓN(2004); La alimentación y sus circunstancias: placer, conveniencia y salud, Barcelona.

GENERALITAT DE CATALUNYA; Avaluació de l'estat nutricional de la població catalana. (2002-2003) <http://www.gencat.net/salut>

GENERALITAT DE CATALUNYA; L'alimentació saludable a l'etapa escolar. <http://www.gencat.net/salut>

GONZÁLEZ, Marisa y MARRODÁN, M<sup>o</sup> Dolores (2003); Crecimiento y dieta. Hábitos de los jóvenes españoles S.M. Madrid.

GONZALEZ TURMO, I. Y ROMERO de SOLIS, P. (eds) (1993) Antropología de la alimentación: Ensayos sobre la dieta mediterránea, Fundación Machado. Sevilla.

GRACIA, Mabel (1998); La transformación de la cultura alimentaria. Cambios y permanencias en un contexto urbano (Barcelona 1960-1990) Ministerio de cultura. Madrid.

GRACIA, Mabel (2002); Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España. Ariel. Barcelona.

HARRIS, Marvin (2002); Bueno para comer Alianza editorial, Madrid.

INSTITUT CATALÀ DE LA MEDITERRÀNIA (1996); La alimentación mediterránea. Historia, cultura, nutrición. Icaria, Barcelona.

JIMÉNEZ, A. et al (1988) Hàbits alimentaris i consum d'aliments a Catalunya. Dpt. De Sanitat i Seguretat Social Generalitat de Catalunya, Barcelona.

MEDINA, F. X. (ed) (1996) La alimentación mediterránea. Historia, cultura, nutrición. Icaria, Barcelona.

ROZIN, Paul (1995); Perspectivas psicobiológicas sobre las preferencias y aversiones alimentarias. a J. Contreras (ed) Alimentación y cultura. (pàg. 85-109), U.B. Barcelona.

SEDCA; Guía nutricional de Sociedad Española de Dietética y Ciencia de la Alimentación <http://www.nutricion.org>

UNED; Guía nutricional de la Universidad Nacional de Educación a distancia <http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia>

YUDKIN, John (1979); Este asunto de la nutrición BOSH, editor, Barcelona.

# **APÈNDIX 1**

## **MODEL DE QÜESTIONARI**

Treball de recerca

---

Els hàbits alimentaris dels joves

Any de naixement  Sexe  home  dona Lloc de naixement  municipi  país

---

Lloc de naixement del pare  municipi  país

Lloc de naixement de la mare  municipi  país

Quin mitjà de transport empires per anar a l'institut?

Quant trigues en arribar-hi?  minuts Qui sol comprar el menjar a casa teva?

Qui sol cuinar a casa teva?  en dies feiners  en dies festius

---

Nombre de persones que viuen a casa teva:  homes  dones

Indica quants d'ells tenen edats compreses entre:  menys de 20 anys  de 20 a 65 anys  més de 65 anys

Indica quants d'ells treballen fora de casa:

---

Dona la teva opinió respecte les següents afirmacions:

<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> ns	<input type="checkbox"/> Prefereixo les amanides als menjars cuinats	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> ns	<input type="checkbox"/> La gent menja massa carn avui en dia
<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> ns	<input type="checkbox"/> Els nois necessiten menjar més que les noies	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> ns	<input type="checkbox"/> Un menjar al dia és suficient per a tothom
<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> ns	<input type="checkbox"/> Quan estic de mal humor o trist no tinc ganes de menjar	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> ns	<input type="checkbox"/> M'estimo més passar gana abans que engreixar-me
<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> ns	<input type="checkbox"/> Prefereixo un entrepà a un menjar cuinat	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> ns	<input type="checkbox"/> Quan surto amb els amics menjo el mateix que ells
<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> ns	<input type="checkbox"/> M'agraden molt els menjars d'altres països	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> ns	<input type="checkbox"/> La majoria de la gent pren massa sucre
<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> ns	<input type="checkbox"/> Si pogués, em gastaria els diners de l'entrepà en altres coses	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> ns	<input type="checkbox"/> M'agradaria provar tants menjars nous com pogués
<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> ns	<input type="checkbox"/> La gent gran passa massa temps pensant en menjar	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> ns	<input type="checkbox"/> Si puc triar, trio un producte "light"
<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> ns	<input type="checkbox"/> Prefereixo el salat al dolç	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> ns	<input type="checkbox"/> Els nois haurien d'aprendre a cuinar
<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> ns	<input type="checkbox"/> És important pendre un bon esmorzar per començar el dia	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> ns	<input type="checkbox"/> Em molesta que em diguin: "Menja-t'ho tot, que t'anirà bé"
<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> ns	<input type="checkbox"/> Una dieta sana és essencial per evitar el grans a la cara	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> ns	<input type="checkbox"/> El dinar del diumenge és el meu menjar preferit de la setmana
<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> ns	<input type="checkbox"/> Quan em sento malament menjo més		

---

Alguna vegada has fet dieta per a aprimar-te?  sí  no Quina?

Quina creus que és la millor dieta per a aprimar-se?

---

Durant el curs, dines a:  casa  institut  un altre lloc (especifica quin)

Si menges a l'institut, respon les següents preguntes:

Quin percentatge del menjar que et posen et menges?  tot  més del 90%  del 75% la 90%  del 50% al 74%  del 25% al 49%  menys del 25%

Quins plats dels que et posen no suportes?

Quins plats dels que et posen t'agraden especialment?



Puntua de 0 a 5 els següents aliments, segons el teu gust ( 0 = no m'agrada gens / 5 = m'agrada molt )

- |                                         |                                                |                                              |                                             |                                               |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 01.Oli d'oliva | <input type="checkbox"/> 18.Arròs              | <input type="checkbox"/> 35.Hortalisses      | <input type="checkbox"/> 52.Ceba            | <input type="checkbox"/> 69.Gelat             |
| <input type="checkbox"/> 02.Embotits    | <input type="checkbox"/> 19.Salsitxes          | <input type="checkbox"/> 36.Marisc           | <input type="checkbox"/> 53.Pollastre       | <input type="checkbox"/> 70.Iogurt de fruites |
| <input type="checkbox"/> 03.Bolleria    | <input type="checkbox"/> 20.Cigrons            | <input type="checkbox"/> 37.Vedella          | <input type="checkbox"/> 54.Bledes          | <input type="checkbox"/> 71.Carxofes          |
| <input type="checkbox"/> 04.Pa blanc    | <input type="checkbox"/> 21.Peix               | <input type="checkbox"/> 38.Xampinyons       | <input type="checkbox"/> 55.Plàtans         | <input type="checkbox"/> 72.Tonyina           |
| <input type="checkbox"/> 05.Gal·letes   | <input type="checkbox"/> 22.Patates            | <input type="checkbox"/> 39.Pebrots          | <input type="checkbox"/> 56.Pèsols          | <input type="checkbox"/> 73.Pernil dolç       |
| <input type="checkbox"/> 06.Cereals     | <input type="checkbox"/> 23.Fruits secs        | <input type="checkbox"/> 40.Coliflor         | <input type="checkbox"/> 57.Conill          | <input type="checkbox"/> 74.Préssec           |
| <input type="checkbox"/> 07.Fruites     | <input type="checkbox"/> 24.Sopes              | <input type="checkbox"/> 41.Curri            | <input type="checkbox"/> 58.Pastanagues     | <input type="checkbox"/> 75.Lluç              |
| <input type="checkbox"/> 08.Llet        | <input type="checkbox"/> 25.All                | <input type="checkbox"/> 42.Iogurt natural   | <input type="checkbox"/> 59.Taronges        | <input type="checkbox"/> 76.Menjar japonès    |
| <input type="checkbox"/> 09.Rap         | <input type="checkbox"/> 26.Col                | <input type="checkbox"/> 43.Pizza            | <input type="checkbox"/> 60.Pà integral     | <input type="checkbox"/> 77.Mandonguilles     |
| <input type="checkbox"/> 10.Verdures    | <input type="checkbox"/> 27.Espinacs           | <input type="checkbox"/> 44.Kiwi             | <input type="checkbox"/> 61.Fetge           | <input type="checkbox"/> 78.Sardina           |
| <input type="checkbox"/> 11.Xocolata    | <input type="checkbox"/> 28.Vi                 | <input type="checkbox"/> 45.Dolços           | <input type="checkbox"/> 62.Tomaquets       | <input type="checkbox"/> 79.Llegums           |
| <input type="checkbox"/> 12.Mantega     | <input type="checkbox"/> 29.Cervesa            | <input type="checkbox"/> 46.Mongetes seques  | <input type="checkbox"/> 63.Peres           | <input type="checkbox"/> 80. Olives           |
| <input type="checkbox"/> 13.Formatges   | <input type="checkbox"/> 30.Pastissos          | <input type="checkbox"/> 47.Hamburgueses     | <input type="checkbox"/> 64.Bè              | <input type="checkbox"/> 81. Orenca           |
| <input type="checkbox"/> 14.Ous         | <input type="checkbox"/> 31.Refreshcos i coles | <input type="checkbox"/> 48.Melò             | <input type="checkbox"/> 65.Mongetes verdes | <input type="checkbox"/> 82. Sucre            |
| <input type="checkbox"/> 15.Bistec      | <input type="checkbox"/> 32.Sucs emvasats      | <input type="checkbox"/> 49.Menjar xinès     | <input type="checkbox"/> 66.Ronyons         |                                               |
| <input type="checkbox"/> 16.Pasta       | <input type="checkbox"/> 33.Cafè               | <input type="checkbox"/> 50.Maduixes         | <input type="checkbox"/> 67.Porc            |                                               |
| <input type="checkbox"/> 17.Amanida     | <input type="checkbox"/> 34.Tè                 | <input type="checkbox"/> 51.Patates fregides | <input type="checkbox"/> 68.Llenties        |                                               |

Afegeix alguns aliments que t'agradin molt:

Afegeix alguns aliments que no t'agradin gens:

Quins són els teus tres plats preferits?