

Algunas ideas, hábitos y conductas de los alumnos y alumnas de Educación Primaria sobre alimentos y alimentación

Francisco José Pozuelos Estrada (*).

CEP de Huelva.

Gabriel Travé González (*).

Dpto de Didáctica de las Ciencias. Universidad de Huelva.



RESUMEN

Esta investigación educativa pretende aportar luces sobre los gustos, preferencias, conductas e ideas que los niños de la Escuela Primaria tienen sobre los alimentos y la alimentación, con el fin de ofrecer informaciones relevantes para elaborar materiales curriculares que partan de la propia escuela.

La información se ha organizado en torno a siete categorías: hábitos alimenticios, comensalismo, preferencias alimentarias, composición de las golosinas, nutrición, publicidad y hábitos higiénicos.

Justificación

Las actuaciones didácticas en el campo de la alimentación, por lo común, se han realizado desde perspectivas simplificadas, dándose normalmente posturas de claro *matiz fisiológico-digestivo*, dentro del área o asignatura de CC.NN: o, en otros casos, siguiendo *planteamientos higienistas* ("lo que es 'bueno', lo que es perjudicial: consejos a seguir") y, tanto uno como otro enfoque, se han situado dentro del contexto *memorístico academicista* de la educación (véase para ello los textos escolares de las últimas décadas, así como los programas educativos oficiales de los anteriores planes de estudio).

Por nuestra parte, y desde un enfoque investigativo basado en el aprendizaje por construcción queremos hacer aportaciones que se apoyen tanto en las ideas de los alumnos, como en sus problemas e inquietudes, de forma que se posibilite el aprendizaje significativo y funcional, entendido éste como una evolución progresiva o acercamiento paulatino a los conocimientos (*conocimiento escolar deseable, IRES*), evitándose de esta manera la mera repetición de consignas o conocimientos científicos elaborados que nada dicen al niño y niña de primaria y que lejos de favorecer su desarrollo integral y la autonomía personal, profundizan en la separación entre los conocimientos escolares y los usos cotidianos (M. Moreno, 1990).

En resumen, una propuesta que quiera avanzar en un planteamiento investigativo y crítico supondrá básicamente apoyarse en las ideas de los alumnos, en sus hábitos cotidianos, en sus capacidades e inquietudes, de forma que se vayan construyendo, en un proceso progresivo, conocimientos, procedimientos, hábitos, y aptitudes más elaborados.

Apoyándonos en esto y con un fin práctico y funcional hemos centrado nuestra investigación en las ideas de los alumnos para poder ofrecer datos que posibiliten la reflexión para el desarrollo de planteamientos didácticos que tengan al niño y sus ideas como referencia obligada.

Objetivos

El proceso investigativo que se ha seguido ha tenido como referente dos Objetivos Básicos:

* Obtener datos sobre las ideas de los alumnos en lo concerniente a la alimentación: hábitos higiénicos, costumbres, conocimientos básicos de nutrición, influencia que reciben y ejercen...

* Ofrecer una primera información para poder formular actuaciones didácticas fundamentadas.

Ambos han sido útiles tanto para orientar el proceso como para centrar el tratamiento e interpretación de los datos, de forma que al final se puedan ofrecer unos resultados congruentes con la propuesta inicialmente diseñada.

Metodologías y Técnicas de Investigación

En las últimas décadas se han producido profundos cambios en los procesos de investigación social en general (Carr-

Kemmis 88, Elliot 90, Pérez Gómez, 92) y pedagógica en particular; pasándose de un paradigma racionalista, cuantitativo, positivista a otro de carácter interpretativo-cualitativo. Este cambio viene básicamente fundamentado en la necesidad de apoyar la investigación didáctica en la interpretación y análisis de los hechos y fenómenos que ocurren en la realidad (Pérez Gómez, 92). Como consecuencia de ello podemos proponer una metodología alternativa, más acorde con la interpretación e intervención en los complejos fenómenos de la enseñanza (Cañal, 91) incorporando procesos, técnicas e instrumentos de carácter cualitativo e interpretativo. (Con esto no queremos descalificar o excluir el enfoque cuantitativo, de hecho se han detectado no pocas insuficiencias en el paradigma cualitativo (Porlán, 93) siendo la tendencia actual un intento por conciliar ambos enfoques en las investigaciones educativas según las necesidades y los problemas planteados).

Otra característica de nuestra investigación que deseamos hacer explícita es su carácter "abierto y progresivo" lo que ha permitido que algunas decisiones importantes se tomaran a lo largo del proceso investigativo.

Instrumentos de Investigación: Cuestionario y validación

De entre el conjunto de técnicas e instrumentos de investigación social hemos seleccionado la entrevista debido a las dificultades que presentan otros métodos para obtener información fiable y válida de los niños/as de la Escuela Primaria.

Hemos aplicado una modalidad de *entrevista estandarizada* no secuenciada, donde el entrevistador ha seguido el guión del cuestionario de forma flexible, profundizando en las respuestas interesantes o más curiosas que aportaban los niños.

Validación del cuestionario

Para garantizar que un cuestionario tiene validez (mide lo que dice medir) y fiabilidad (da los mismos resultados en distintos lugares y personas) debe realizarse un *cuestionario piloto* al que habrá que someter a un *proceso de contrastación* en la práctica (Marín Ibáñez, 85), con una doble finalidad:

- Adecuar los ítems a los objetivos del diseño de investigación, recogiendo todas y cada una de las hipótesis propuestas.
- Contextualizar los ítems al nivel de comprensión lingüística de los alumnos de estas edades, para evitar problemas de incomprensión de algunas preguntas.

Fases de la investigación

1ª fase: Elaboración del 1º borrador del cuestionario, compuesto por 11 ítems.

Entrevistas realizadas a dos alumnos de 2º, 4º y 6º curso de Educación Primaria y EGB, respectivamente.

2ª fase: Reformulación del cuestionario, elaboración de un segundo borrador compuesto por 10 preguntas.

Nueva ronda de entrevistas

3ª fase: Construcción del cuestionario definitivo compuesto por 14 preguntas.

4ª fase: Entrevistas a los alumnos: recogida de datos realizado en el mes de Junio 93

5ª fase: Análisis de datos: tratamiento estadístico.

- Categorización de las preguntas
- Cruce de categorías

Sujetos: Población y muestra

Población: El universo al que se dirigió el estudio es el conjunto de los alumnos en edad escolar comprendidos entre los cursos 1º y 6º de Educación Primaria.

Muestra: Se ha utilizado un muestreo de tipo probabilístico, ya que, todos los alumnos han podido entrar en el estudio.

Dentro de la modalidad de muestreo se ha escogido el Muestreo aleatorio sistemático, por el cual, se seleccionaron a los cinco primeros alumnos que ocupaban el lugar múltiplo de 5 de la lista de cada clase en los cursos finales de cada ciclo 2º, 4º y 6º. *Los colegios donde se aplicaron las entrevistas fueron:*

Colegio Público	Cursos:	2º	4º	6º
V Centenario. (Huelva)		5	5	5 alumnos-as
Giner de los Ríos. (Huelva)		5	5	5 "
José Regidor. (Huelva)		5	5	5 "
Prácticas. (Huelva)		4	4	4 "
Las Viñas. (Bollullos)		3	5	5 "
Manuel Siurot. (La Palma)		5	5	5 "
Pedro Alonso Niño. (Moguer)		5	5	5 "

Se han realizado un total de 100 entrevistas repartidas en:

- 2º curso 32 alumnos
- 4º curso 34 "
- 6º curso 34 "

Categorías

Al objeto de clasificar el conjunto de informaciones que se querían obtener de las entrevistas, se optó por la formulación de "categorías" que agruparan núcleos de conocimientos propios y distintos. Así se formaron siete categorías, a las que se asignó:

* *Título*, referido a la cualidad o atributo a estudiar,

* *Contenidos*: hábitos, concepciones e ideas de los niños

* *Preguntas del cuestionario* que se pasaría a los alumnos

La selección de estas categorías se realizó en base a la trama conceptual que ha fundamentado esta propuesta didáctica sobre Alimentación y Escuela. Somos conscientes de la gran variedad, cantidad de temas, contenidos en el "sistema alimentación", por ello, hemos optado, a modo de teleobjetivo, por estudiar los aspectos más destacados y necesarios de trabajar actualmente en nuestras escuelas.

CATEGORÍAS	CONTENIDOS	ITEMS
1.- Hábitos alimenticios	La dieta alimenticia: Productos y distribución temporal	1-2-5
2.- Comensalismo	La comida como acto social: análisis de algunas costumbres cotidianas (TV, prisas, charla...)	12-13
3.- Preferencias alimentarias	Los gustos de la población infantil (en las comidas y en las golosinas)	3-9
4.- Composición de las golosinas	Conocimientos rudimentarios de los ingredientes de las golosinas (aditamentos)	4
5.- Nutrición: Conocimientos básicos	Repercusiones de la dieta. Relación entre alimentos y funciones que realizan. Alimentos que favorecen la obesidad, delgadez y talla pequeña.	7-8
6.- La publicidad y los niños	Influencias que reciben y ejercen.	6-14
7.- Hábitos higiénicos	Higiene dental y limpieza de manos.	10-11

Análisis de datos

Tratamiento de la información: Estudio de las categorías.

Categoría 1ª: Hábitos alimenticios.

La dieta alimenticia: productos y distribución temporal.

Esta primera categoría pretende conocer el tipo de dieta alimenticia que tienen los alumnos encuestados. Se pregunta a los niños por los alimentos que consumen habitualmente en el desayuno y durante el recreo. Asimismo se quiere constatar la incidencia del consumo de golosinas y su distribución temporal a lo largo del día y la semana.

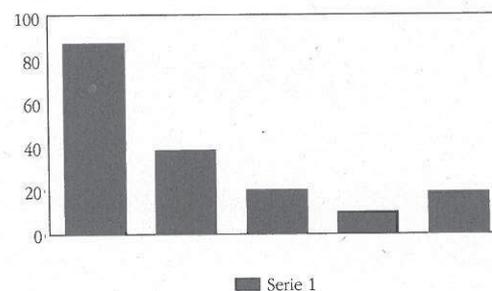
La dieta alimenticia abarca el total de los alimentos consumidos en un día; no obstante, como el objetivo de esta investigación, hace referencia a los hábitos alimenticios que más influencias tienen en el ámbito escolar, esta es la causa de haber seleccionado el desayuno y el recreo para determinar si los niños encuestados tienen cubiertas sus necesidades nutricionales en sus primeras comidas.

Es importante destacar, que si un niño no desayuna de forma adecuada, no podrá rendir en el colegio, debido a la hipoglucemia que se produce en su organismo; necesitará, por tanto, tomar alimentos durante el recreo, favoreciendo, en muchos casos, el consumo de productos de elaboración industrial y de golosinas, por ser alimentos apetecidos por los niños y que no exigen preparación. Esta es la razón de preguntar a los niños por los alimentos que toman en el recreo y por la distribución temporal de la ingesta de golosinas, ya que, son productos que tienen una especial importancia en la alimentación autónoma del niño.

En los datos que aportan los cuestiona-

mentos sólidos destacan en primer lugar, las tostadas (38 niños), seguido de los dulces, pastelitos industriales (20 niños) y cereales (10 niños), no toman nada sólido 19 niños.

**Hábitos alimenticios
Dieta: El desayuno**



Total muestra. Productos de mayor consumo

Los alimentos que toman los niños durante el recreo son en primer lugar los productos elaborados industrialmente (dulces, patatas fritas y golosinas) con un 51% y en 2º lugar, productos caseros (frutas y bocadillos) con un 36% y por último, 19 niños no toman nada.

**Hábitos alimenticios
Dieta: El recreo**

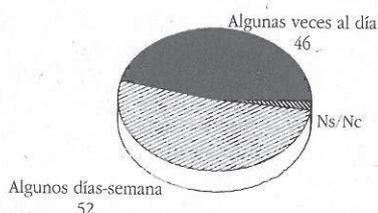


Productos elegidos entre dos opciones (Valores absolutos)
Total muestra. Productos de mayor consumo

diariamente y los que lo hacen algún día en la semana. No se ha dado el caso de rechazo a estos productos.

Hábitos alimenticios

Dieta: Frecuencia consumo de golosinas



Total muestra (Porcentajes)

Categoría 2ª: Comensalismo

La comida como acto social: análisis de algunas costumbres cotidianas (TV, prisas, charla...).

Para el estudio de esta categoría se han propuesto, en el *Cuestionario* que se ha pasado a los niño/as, dos ítems:

El 12, con él se quiere saber el nivel de relación social que se establece en los diferentes momentos alimentarios tradicionales (desayuno, almuerzo, merienda y cena), y ver si de alguna forma, en el entorno donde se realiza esta investigación, se evidencia esa pérdida de matices sociales (ritos y símbolos) que parece que se impone en nuestra sociedad actual (industrial, urbana: deshumanizada) según aportan distintos estudios, más o menos rigurosos, sobre los hábitos alimenticios de la sociedad moderna (bien es cierto que la mayoría de ellos hacen referencia a otras naciones: USA, U.K...)

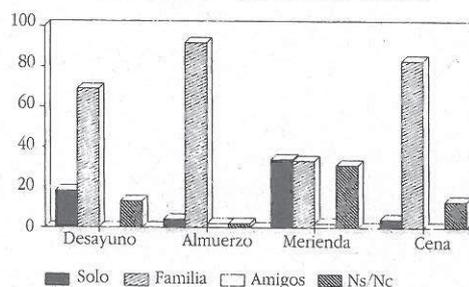
Por otra parte, a través del ítem 13, se estudia la calidad de estas relaciones, cuando se dan. Y ver si son realmente relaciones socio-afectivas ligadas al acto de la comida, con el desarrollo de distintos ritos y símbolos, o son simplemente relacio-

nes espaciales, en donde coinciden varias personas pero no se establecen lazos comunicativos, al estar estos pendiente de preocupaciones o distracciones ajenas al grupo como tal: influjo de la presencia de la TV, prisas ...

Respecto a estas apreciaciones el estudio realizado por esta investigación (Gráficas Categoría 2) proporciona datos un tanto tranquilizadores, pues contrario a lo que se expone en otros trabajos realizados, como ya se dijo, en contextos más marcadamente urbanos (Fischler, 1979), nosotros podemos concluir que la pérdida de comensalismo afecta poco todavía al entorno en el que se ha trabajado (localidades urbanas-media (Huelva) y poblaciones semi-rurales (Moguer, Bollullos del Cdo y La Palma del Cdo.), pudiéndose observar como la mesa en familia sigue siendo el factor más destacado en las comidas principales (almuerzo y cena), conservándose pues "la sociabilidad alimenticia familiar". Sólo la merienda, por su marcado carácter tradicionalmente extrafamiliar, ceñida casi exclusivamente al mundo infantil, está dominada por la transgresión benigna de las reglas familiares.

Comensalismo

La comida como acto social



Total de la muestra. (Porcentajes)

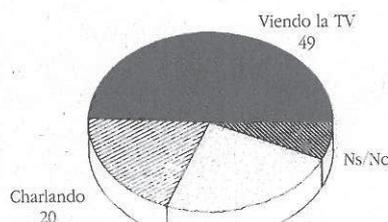
Llama la atención, por otra parte, la ausencia de comensalismo extrafamiliar, son muy pocos los casos en los que se com-

parten estos momentos con sujetos ajenos a la unidad familiar, aún en casos, tan próximos a la camaradería extraescolar como ha sido normalmente la merienda (¿posible efecto de la programación infantil de TV?).

Si como se ha expuesto parece que el comensalismo de claro matiz familiar parece poco amenazado aún, no ocurre lo mismo con el efecto producido por la TV, reconociéndose la presencia de ésta en casi la mitad de la muestra: 49% de los casos, lo que invita a pensar en el deterioro que esto produce en las relaciones socio-afectivas que normalmente se le asigna a la comida en familia. Siendo percibida, por los niños/as, la charla (intercambio afectivo, comunicativo y social propiamente humano) como algo poco relacionado con su estancia en la mesa: sólo el 20% de la muestra lo señala.

Por último, la sensación de "prisa" sin ser algo que afecte destacadamente en general: sólo el 24% lo siente así, sí observamos como atañe sobre todo a los más pequeños (¿deseos de irse a jugar, poca atención prestada a ellos,...?) pues el 38% de los encuestados de 7 años exponen la prisa como un factor propio de su relación con la comida.

Comensalismo Costumbres cotidianas



Categoría 3ª: Preferencias Alimentarias.

Los gustos de la población infantil.

(En los alimentos habituales y en el consumo de golosinas)

Con esta categoría y a partir de los ítems 3 y 9 se pretende averiguar las auténticas preferencias de los entrevistados, proponiéndose para ello dos preguntas abiertas de manera que a través de sus respuestas podamos conocer de una forma bastante aproximada sus gustos. Hasta ahora y con la bibliografía consultada solamente podíamos obtener información de segunda mano (opiniones de "expertos" en nutrición infantil, padres,...) lo que a efectos de aprendizaje como evolución personal sólo servía de información complementaria.

En ese interés por acercarnos al mundo y gustos "reales" de los niños/as se ha planteado estudiar con estos ítems dos tipos de alimentos:

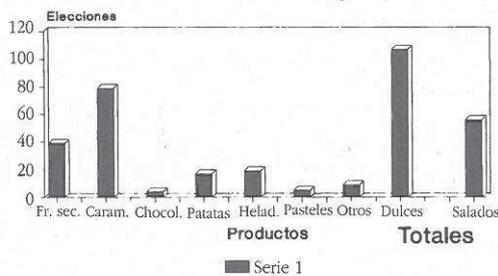
El ítem 3, que hace referencia a las golosinas por ser estos unos productos muy extendidos en la población infantil y que escapan, casi completamente, al control del adulto (y que en muchos casos incluso sustituyen o complementan algunas comidas).

Y el ítem 9 que se centra en las preferencias de comidas (dadas las edades y la escasa autonomía que en esta materia se tiene, la selección, con mucha probabilidad, se realiza a partir de lo que toman habitualmente y no sobre alimentos ajenos a sus dietas cotidianas -sirva como muestra la escasa inclinación que sienten por las carnes tratadas industrialmente: salchichas, hamburguesas,..., cuando en la adolescencia, con el aumento de la autonomía y con el efecto producido por la publicidad directa e indirecta, se incrementan notablemente).

marcado carácter de dependencia familiar -adulto) como en las elecciones libres de todo control (golosinas). Y con ello señalar un punto de referencia para la evolución progresiva hacia una dieta saludable.

A partir del análisis de las selecciones realizadas por los entrevistados (Gráficas. Categoría 3) vemos como se impone lo dulce (107 casos) sobre lo salado que se reduce casi a la mitad (56 casos).

Preferencias alimentarias Consumo de golosinas



Productos elegidos en dos opciones
Valores absolutos. Total muestra

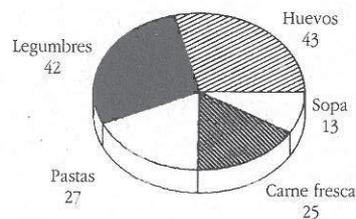
Este consumo desmedido de azúcar produce en la población lo que se ha dado en llamar "infantilización de la alimentación" al introducirse en el paladar hábitos de sabor, de tal manera que tiende a endulzarse todo (sirva de ejemplo el *kechup* que contiene 27% de azúcar) con los efectos negativos que produce en los niños/as

Igualmente llama la atención como en ningún caso se puede decir que la edad sea un factor a tener en cuenta, pues la elección más numerosa "caramelos y chicles" (79 casos) se mantiene estable en las tres edades estudiadas (7, 9, 11 años).

En la comida habitual, sin embargo, y quizás, como se adelantó, por dependencia familiar, continúa en la actualidad siendo la cocina casera la que marca las preferencias (son muy raras las selecciones de productos prefabricados o industriales).

Los huevos con patatas y las legumbres aparecen como las preferencias más numerosas, y por el contrario el pescado y las verduras serían lo menos apetecible a estas edades.

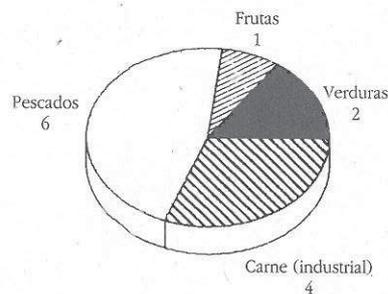
Preferencias alimentarias Platos más apetecidos en dieta habitual



Valores absolutos. Total muestra

Realmente curioso, por estar tradicionalmente unido al gusto infantil, resulta la escasa mención que se hace a la fruta, y más preocupante aún por lo de alternativa, que en algunos casos puede tener, a las golosinas industriales.

Preferencias alimentarias Platos menos seleccionados



Valores absolutos. Total muestra

Categoría 4ª: Composición de las golosinas.

Conocimientos rudimentarios de ingredientes (aditamentos).

Con esta categoría y a partir de un único ítem, el número 4, se trata de aclarar el nivel de conciencia que los niños de estas edades tienen sobre la presencia de aquellas sustancias, que sin ser evidentes, afectan al conjunto del producto haciendo de este algo más o menos natural o elaborado y que de alguna manera es interesante conocer por lo extendido que en la actualidad se encuentran (sobre todo en el campo de las golosinas).

Los aditivos alimentarios conocidos también como sustancias "E" (con esta letra y un número seguido aparecen en los envases comerciales) se emplean en los procesos industriales con distintos objetivos: para dar sabor, para obtener un color determinado, conseguir una textura específica... y casi todos son productos de origen químico que tienen como fin conseguir ciertos efectos artificiales.

Las golosinas, productos que como se ha visto, se encuentran muy extendidas entre la población infantil, están en general, fuertemente aditamentadas con toda clase de sustancias (véase para ello cualquier envoltorio) llegando a los consumidores sin apenas conciencia de ello.

Siendo las golosinas, como decíamos, un producto consumido casi por la generalidad de los entrevistados, llama la atención el desconocimiento sobre los mismos que tienen sus consumidores más directos (Gráfica Categoría 4), sólo el 7% manifiesta tener alguna idea sobre la presencia de los aditamentos (denominado por los niños/as, en muchos casos, como "porquerías"). Es especialmente relevante como esta falta de información no evoluciona favorablemente con la edad permaneciendo, prácticamente estable en los tres ciclos, el nivel de información.

Categoría 5ª: Conceptos básicos de nutrición.

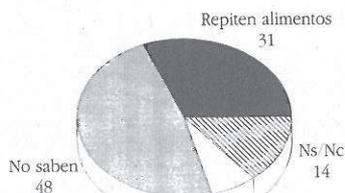
Repercusiones de la dieta.

Esta categoría pretende conocer las concepciones de los niños de la muestra estudiada, sobre los conocimientos relativos a nutrición y la repercusión que la dieta tiene sobre nuestro organismo. Se pide, que relacionen tres dibujos de niños, de distintas características corporales, con cuatro grupos de alimentos. A continuación se pregunta por tres alimentos que engordan y otros tres, que ayudan a crecer.

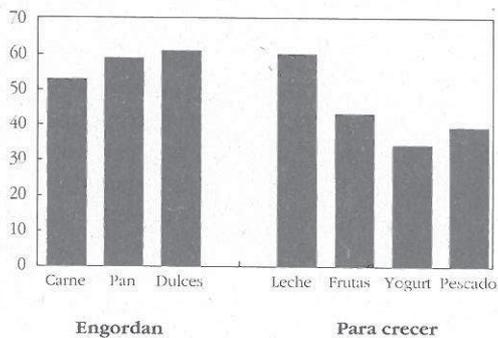
Nos interesa conocer el nivel de conexión que establecen entre los alimentos que consumen y las repercusiones físicas que originan.

Los datos que arrojan las entrevistas de los alumnos (Gráficas Categoría 5), nos permiten constatar las conclusiones del estudio anterior, por lo que no hemos encontrado conexiones entre alimentos, funciones corporales y repercusiones físicas. No obstante, es preciso señalar que la repercusión más conocida por los alumnos, es la obesidad, con un 56 %. El 48% creen que los niños delgados toman sobretodo, alimentos del grupo 2 (carnes y pesca-

**Composición de las golosinas
Conocimientos de aditivos**



Nutrición Conocimientos básicos



Muestra total. Porcentajes

Los niños consideran que los alimentos que más engordan son el pan, los dulces y las carnes; mientras que, los alimentos favorecedores del crecimiento son la leche, pescado y fruta. Es interesante destacar la confusión de las funciones proteínicas de la carne, que se confunden con los hidratos y la contradicción existente en el valor nutritivo de la leche, considerada como favorecedora del crecimiento, en este ítem y sin embargo, se dice en el ítem anterior que los niños con talla pequeña toman mucha leche, carne y pescado. Este antagonismo se puede deber, a la carencia de

Nutrición Conocimientos básicos



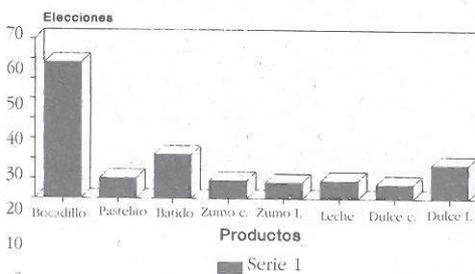
Muestra total. Porcentajes

un aprendizaje funcional sobre el valor nutritivo de los alimentos; ellos saben que la leche ayuda a crecer, pero cuando tienen que aplicar este concepto a una situación concreta de la vida, el 29 % de los niños, afirma que los alumnos de talla pequeña, consumen, sobre todo, este tipo de alimentos.

Categoría 6ª: La Publicidad y los niños. Influencias que reciben y ejercen.

Esta categoría se eligió en función de la importancia que ha tomado la publicidad en el cambio de hábitos alimentarios de la población en general y particularmente en los niños. Se pretende conocer las influencias que está ocasionando la publicidad en la merienda de los niños, por ser ésta, una de las comidas menos regladas y donde los niños suelen gozar de mayor autonomía para elegir sus preferencias. La pregunta que debían contestar, planteaba la opción entre alimentos de tipo casero y otros de tipo industrial y publicitados en los medios de comunicación (zumo casero/zumo de bote...). En segundo lugar resultaba interesante conocer las influencias alimentarias que los niños proyectan sobre la cesta de la compra. Para ello, se les pedía que indicasen los dos alimentos que les piden a sus padres cuando van a comprar.

La publicidad y los niños Repercusiones

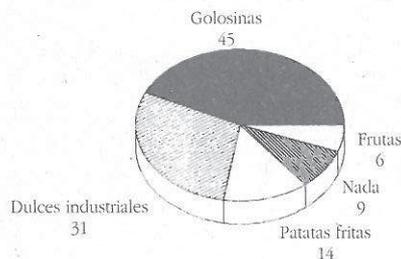


Muestra total. Valores absolutos
(c: casero, I: Industrial)

Los datos obtenidos de las entrevistas (Gráficas Categoría 6), muestran que los niños escogen mayoritariamente, en primera opción, alimentos de preparación casera. Mientras que la mitad de los alumnos seleccionan, en segunda opción, productos de elaboración industrial publicitados. Los alimentos más elegidos fueron bocadillos y leche, para los productos caseros, frente a zumos y dulces industriales.

Es interesante resaltar la igualdad que se produjo en la elección de zumos caseros e industriales y las preferencias de los niños hacia los pastelitos industriales; quizás debido a las influencias publicitarias, o bien a la comodidad de los padres. Las mayores repercusiones publicitarias se obtuvieron a partir de las influencias que los niños ejercen sobre sus padres cuando van de compra: todos los niños pidieron productos industriales, chucherías, dulces, patatas fritas..., tan sólo seis niños demandaron frutas.

La publicidad y los niños
Influencia que ejercen sobre la compra.



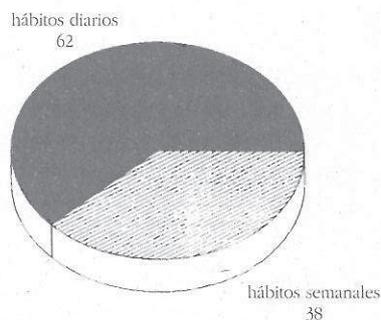
Muestra total. Valores absolutos

Categoría 7ª : Hábitos higiénicos.
Higiene dental y limpieza de manos.

Esta última categoría se refiere al grado de cumplimiento de los más elementales

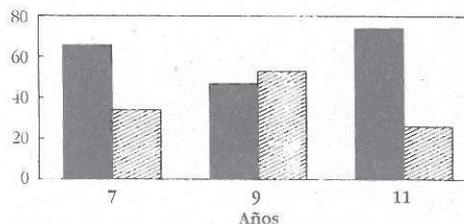
Los datos obtenidos de la muestra entrevistada (Gráficas Categoría 7), arrojan un porcentaje total del 62 % de niños que se lavan los dientes diariamente y un 38 % que no lo hacen; siendo el 2º ciclo (9 años) los alumnos que menor higiene tienen. Quizás debido a la presencia de los padres, cuando los pequeños se lavan los dientes (7 años) y la asunción del hábito de los mayores (11 años).

Hábitos higiénicos
higiene dental



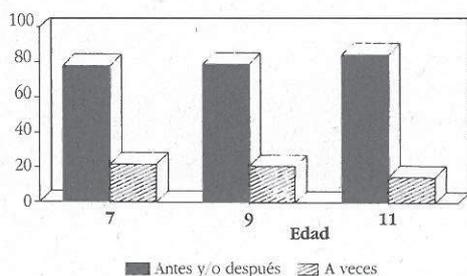
Total de la muestra

Hábitos higiénicos
Higiene dental
Comparación por ciclos.



En la higiene de manos está más asumido el hábito de hacerlo antes de comer, con un porcentaje medio, superior al 80 %. Sin embargo pocos son los niños que lo hacen, también, después de comer, 8 % de la muestra.

Hábitos higiénicos Limpieza de manos



Muestra total

Conclusiones Didácticas y Nutricionales

Las conclusiones que podemos avanzar hacen referencia a la *necesidad que tenemos de lograr un mayor contacto entre escuela-familia*, al objeto de potenciar el desayuno infantil rico en cantidad y calidad.

Escuela y familia tienen que proponer mensajes comunes y potenciar el consumo de alimentos de preparación casera: bocadillos, zumos, dulces..., frente al aumento de productos industriales: pastelitos, golosinas, patatas fritas..., por la cantidad de aditivos que contienen. Sería conveniente orientar a los niños hacia la supresión o, al menos, a tener un consumo racional y selectivo de las golosinas que se puedan realizar en momentos adecuados y permitan la higiene dental, así como, evitar la continua ingestión de estos productos, que poco, o nada, favorecen a la dieta infantil.

El comensalismo, aún siendo algo difícil de ser trabajado en las aulas, no debe ser olvidado en todas aquellas relaciones alimentarias que se produzcan en el Centro educativo: fiestas, salidas, celebraciones..., por ser una fuente importante para la correcta socialización y desarrollo afectivo de los niños/as; se huirá pues de comidas solitarias y de productos desaconsejados (refrescos, patatas,...) para potenciarse los platos compartidos traídos y preparados en casa o en el Centro, y del compañerismo en la mesa como alternativa a la TV, haciéndoles reflexionar sobre lo gratificante que es comer con otros y no sólo "junto a otros". Igualmente se propone evitar (en aquellos casos de comida en la actividad educativa: salidas, fiestas...) juegos o actividades que provoquen o potencien las prisas para hacer "otra cosa", favoreciéndose la comida alegre y reposada como un valor del comensalismo.

Todo ello supone presentar en los Centros Educativos, a través de experiencias globales y comunitaria (fundamental la colaboración comunitaria -familia, escuela, agentes sanitarios, Ayuntamiento-) alternativas al consumo de golosinas.

Experiencias que, partiendo de los gustos y hábitos de los alumnos/as, planteen actividades que faciliten la reducción del consumo continuado de "chucherías": "Fiesta de la fruta", "Las golosinas" como objeto de estudio, "Taller de cocina y preparados"...

Debe trabajarse en las aulas sobre el conocimiento de los productos como algo más que lo evidente ("los chicles están hechos de chicle") de manera que, a partir de diversos análisis y prácticas, se pueda ir ofreciendo al alumno, de forma paulatina y gradual, la evidencia de sustancias añadidas con fines artificiales y de esta manera poder seleccionar responsablemente aquellos que ofrezcan más garantías y controles rigurosos.

El estudio de la dieta diaria del niño es una de las aportaciones que puede realizar la escuela, por medio de la realización de unidades didácticas que trabajen los conceptos básicos de nutrición y donde cada niño, analice la dieta de un día, para comprobar si es variada y equilibrada o bien puede producirle problemas a corto o medio plazo de desnutrición, caries, obesidad...

Constatamos que comienzan a notarse los efectos publicitarios en la alimentación de los pequeños, aunque aún persiste una tendencia hacia la merienda casera, compuesta mayoritariamente, por bocadillo y leche. Donde se detecta, en mayor grado los efectos de la publicidad, es en la influencia que los niños ejercen sobre la cesta de la compra. Los niños no tienen posibilidad de adquirir muchos de estos productos publicitados que tanto les atraen. Las demandas son transmitidas a los padres cuando van de compra; serán los padres, al final, quienes tendrán que decidir entre comprar productos considerados perjudiciales y tóxicos por nutrólogos y dietistas (Carrasco Pons, 93), o por el contrario, aceptar el *chantaje* y dejarse convencer por la sonrisa *azucarada* de un niño.

La contribución que puede prestar la escuela a la consecución de hábitos higiénicos, que han sido gestados en la unidad familiar, suponen la prolongación de estos hábitos al marco escolar, favoreciendo actividades habituales que fomenten el uso, reflexión y valoración de las medidas higiénicas. Todas las experiencias alimenticias que se realicen en el Centro Educativo, deben ir acompañadas por las medidas higiénicas necesarias: lavado de manos, antes y después y limpieza dental. Ello implicará que los colegios tengan úti-

REFERENCIAS

- BANET, E Y NÚÑEZ, F. (1991). Estudio de los alimentos: Plan de actuación basado en una secuencia constructivista del aprendizaje. *Investigación en la Escuela*, 13, Sevilla.
- BARDIN (1986). *Análisis de contenido*. Akal. Madrid.
- CARRASCO PONS, M. (1993) Comportamiento alimentario. *Revista Rol de Enfermería*, 179-180, Pág.13-18. Julio/Agosto. Ediciones ROL SA, Barcelona
- CAÑAL, P. (1988). Un marco curricular en el modelo sistémico investigativo. En: R. Porlán, J.E. García, y P. Cañal *Constructivismo y Enseñanza de las Ciencias*, Díada, Sevilla.
- CAÑAL, P. (1993). *Los ámbitos de Investigación como elementos articuladores de un Curriculum globalizado para la Enseñanza Primaria*. Curso de Doctorado. Huelva. Inédito.
- CARR / KEMMIS (1988). *Teoría Crítica de la Enseñanza*. Martínez Roca. Barcelona.
- CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CIENCIA (1992). *Decreto de Enseñanzas de Educación Primaria*. Sevilla.
- CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CIENCIA (1990). *Diseño curricular de Educación Primaria. Áreas y Ámbitos de conocimiento y experiencia. (Ámbito de Salud y Calidad de Vida)*. Volumen II. Sevilla.
- ELLIOT, J. (1990). *La investigación acción en educación*. Morata. Madrid.
- FISCHLER, C. (1979). Alimentación infantil e infantilización de la alimentación. *Infancia - Aprendizaje* n°8, 57-65.
- GRUPO INVESTIGACIÓN EN LA ESCUELA (1991). *Proyecto Curricular de Investigación y Renovación Escolar. Proyecto IRES. Vol. I, II, III, y IV*. Ed. Grupo de Investigación en la Escuela. Sevilla.
- MARÍN IBAÑEZ (1984). *Sociología de la Educación*. UNED. Madrid.
- MORENO, MONSERRAT (1980). Aplicación a la Escuela de la Psicología Genética. *Infancia-Aprendizaje*. n°12, 25-37.
- PÉREZ GÓMEZ (1992). Comprender la enseñanza en la Escuela. Modelos metodológicos de investigación educativa. En: Gimeno Sacristán y Pérez Gómez. *Comprender y*

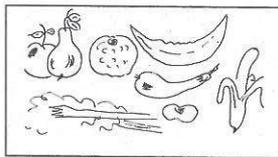
ANEXO I.

Cuestionario utilizado para las entrevistas

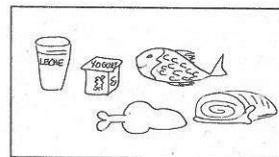
CUESTIONARIO SOBRE ALIMENTACIÓN:
IDEAS PREVIAS DE LOS ALUMNOS DE 1-2-3º CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.

- 1) ¿Qué alimentos tomas en el desayuno?
 - Vaso de leche
 - Tostadas
 - Zumo de fruta: Natural / de bote
 - Dulces
 - Cereales
 - Frutas
 - Otros
 - Nada
- 2) ¿Qué alimentos comes durante el recreo?
 - Bocadoillo
 - Fruta
 - Chucherías
 - Zumos
 - Leche
 - Nada
 - Otro
- 3) Di las dos chucherías que te gustan más
- 4) ¿Sabes de qué están hechas estas chucherías?
- 5) ¿Cuándo tomas chucherías?
 - Varias veces al día
 - Una vez al día
 - Algunos días de la semana
 - Una vez por semana
 - otros
- 6) ¿Qué prefieres merendar?
 - Bocadoillo o Bollicao
 - Vaso de leche o un Bote de Batido
 - Zumo casero o un bote de zumo
 - Dulce casero o pastelito de tiendas
 - Otros alimentos:
- 7) Fíjate en los dibujos de los niños y contesta
Qué alimentos "Toman más" cada uno de estos niños

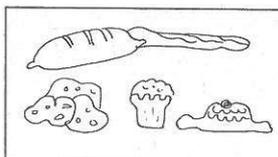
<i>Niños</i>	<i>Alimentos</i>
- Gordito	1. Frutas y verduras
- Delgadito	2. Leche, pescado, carne
- Bajito	3. Pan, dulces, patatas
	4. Lo que quieran



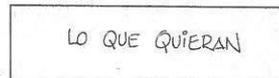
1



2



3



4

- 8) Di tres alimentos de los dibujos de la lámina que:
- Más engorden
 - Ayuden a crecer
- 9) Di las dos comidas que más te gustan:
- 10) ¿Cuántas veces te lavas los dientes?
- Después de cada comida
 - 3 veces al día
 - 2 veces al día
 - Al acostarme
 - Algunas veces a la semana
 - Otras
- 11) ¿Cuántas veces te lavas las manos durante el día?
- Después de las comidas
 - Antes de las comidas
 - Antes y después de las comidas
 - Cuando mis padres me lo dicen
 - otras
- 12) ¿Con quién comes?
- Cuando:
- desayunas - Sólo.
 - almuerzas - Con tus hermanos
 - meriendas - Con tus padres
 - cenas - Con toda tu familia
 - Con los amigos
- 13) ¿Cuándo comes lo haces?:
- Deprisa, para salir a jugar
 - Despacio porque:.....
 - Viendo la televisión
 - Charlando con tu familia
- 14) ¿Cuándo tus padres van a hacer la compra, que dos cosas le pides que compren?

SUMMARY

This research deals with the preferences, behaviours, and ideas that children have about food. Relevant information on school-based curriculum materials is organized around seven categories: eating habits, eating manners, eating references, sweets composition, nutrition, publicity, and healthy habits.

RÉSUMÉ

Cette recherche éducative prétend apporter un peu de lumière sur les goûts. Préférences, conduite et