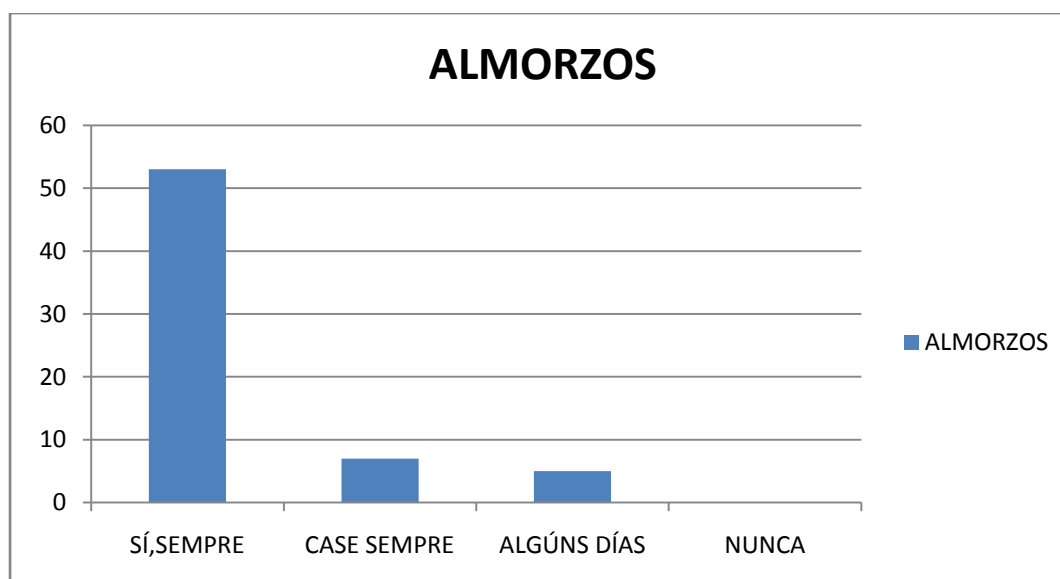


ANÁLISE DOS RESULTADOS OBTIDOS NA ENQUISTA DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN DO ALUMNADO DE PRIMARIA. CEIP PLURILINGÜE NANTES.

Curso 2016-17

Autoras: Lara e Nerea, alumnas de 6º de primaria.

O número total de alumnos e alumnas participantes na enquisa foi de 65.



	SÍ, SEMPRE	CASE SEMPRE	ALGÚNS DÍAS	NUNCA	TOTAL
ALMORZOS	53	7	5	0	65

A maioría dos nenos e nenas almorzan todos os días. Preocúpanos que hai algúns rapaces (12) que non almorzan todos os días.



	BOLLERÍA, GALLETAS...	CHUCHES, PATACAS FRITAS, SNACKS...	FROITOS SECOS	FROITA	BOCATAS	EMBUTIDO	OUTROS (bebibles, iogures, petits, flan, empanadillas, zume, quesitos, xelatina, etc.)
MERENDAS DO RECREO	38	3	13	42	16	7	17

Hai moito alumnado que respondeu que toma froita no recreo, o que pode ser debido a que o colexio reparte froita a todo o alumnado durante tres semanas. Que tomen froitas está moi ben pero tamén deberían comer máis froitos secos e bocadillos. Só hai 13 alumnos/as que din consumir froitos secos e 16 que din que comen bocatas.

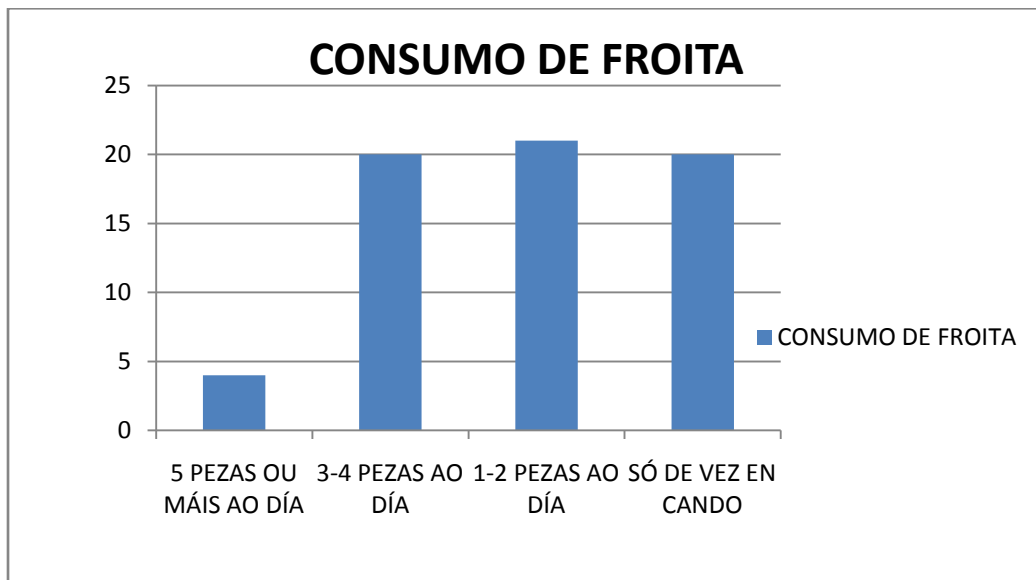
Demasiados rapaces, algo máis da metade do total, toman bollería, galletas, etc. Segundo o que responderon nos cuestionarios hai poucos nenos que durante o recreo toman chucherías, patacas, snacks e embutido.



	5 VECES	4 VECES	3 VECES	MENOS DE 3 VECES	TOTAL
COMIDAS AO DÍA	42	16	6	1	65

Dos 65 nenos que fixeron a enquisa 42 comen cinco veces ao día pero chama a atención que hai nenos/as (6) que só comen tres veces ao día ou o caso dun neno que contestou que come menos de tres veces ao día.

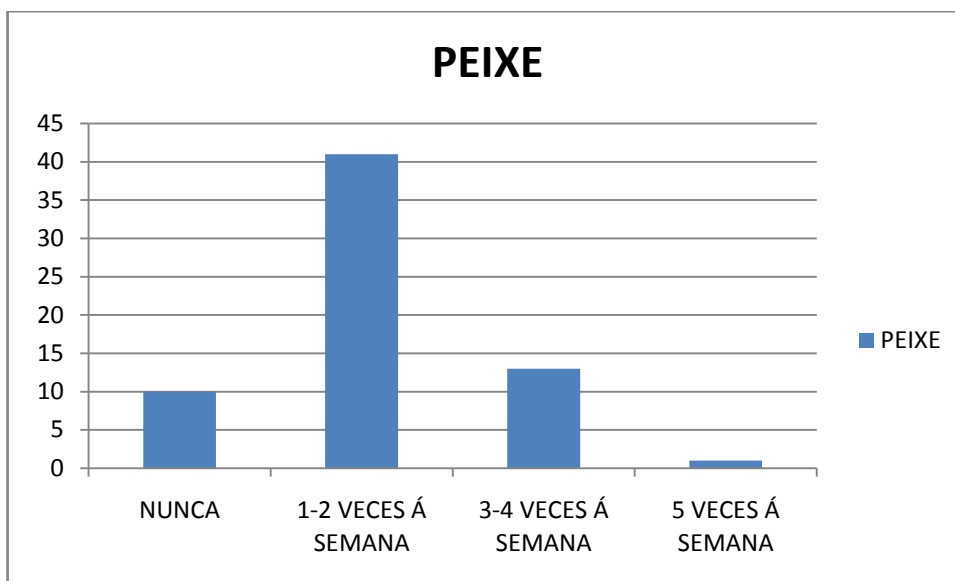
Hai 16 nenos/as que comen 4 veces ao día, é dicir, que fan 1 comida menos ao día do recomendado.



	5 PEZAS OU MÁIS AO DÍA	3-4 PEZAS AO DÍA	1-2 PEZAS AO DÍA	SÓ DE VEZ EN CANDO	TOTAL
CONSUMO DE FROITA	4	20	21	20	65

Tal e como podemos ver na gràfica de barras, hai moitos/as nenos/as que non toman a cantidade de froita que deberían tomar. Nas respostas dadas observamos que hai 20 rapaces e rapazas que só toman froita de vez en cando, non todos os días, e hai 21 que tan só toman 1 ou 2 pezas de froita ao día.

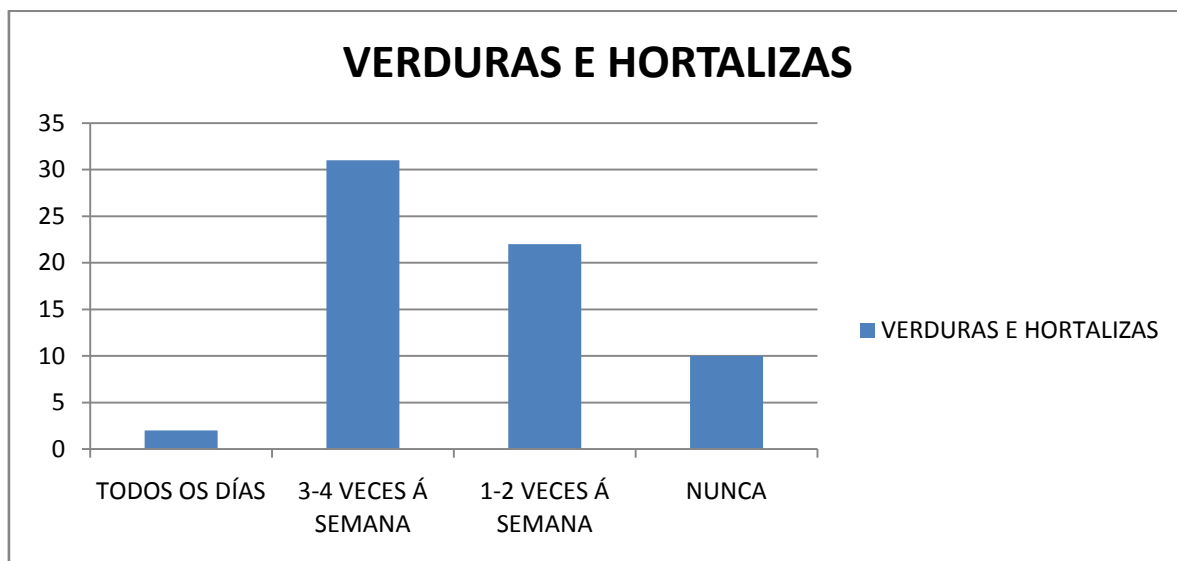
Únicamente hai 4 alumnos/as que toman as 5 pezas diarias de froita recomendadas.



	NUNCA	1-2 VECES Á SEMANA	3-4 VECES Á SEMANA	5 VECES Á SEMANA	TOTAL
PEIXE	10	41	13	1	65

Unha boa parte do alumnado de primaria do noso colexio (41) toma peixe 1 ou 2 veces á semana. E hai 10 nenos/as que nunca toman este alimento.

Só o resto do alumnado enquisado (14) consume suficiente peixe.

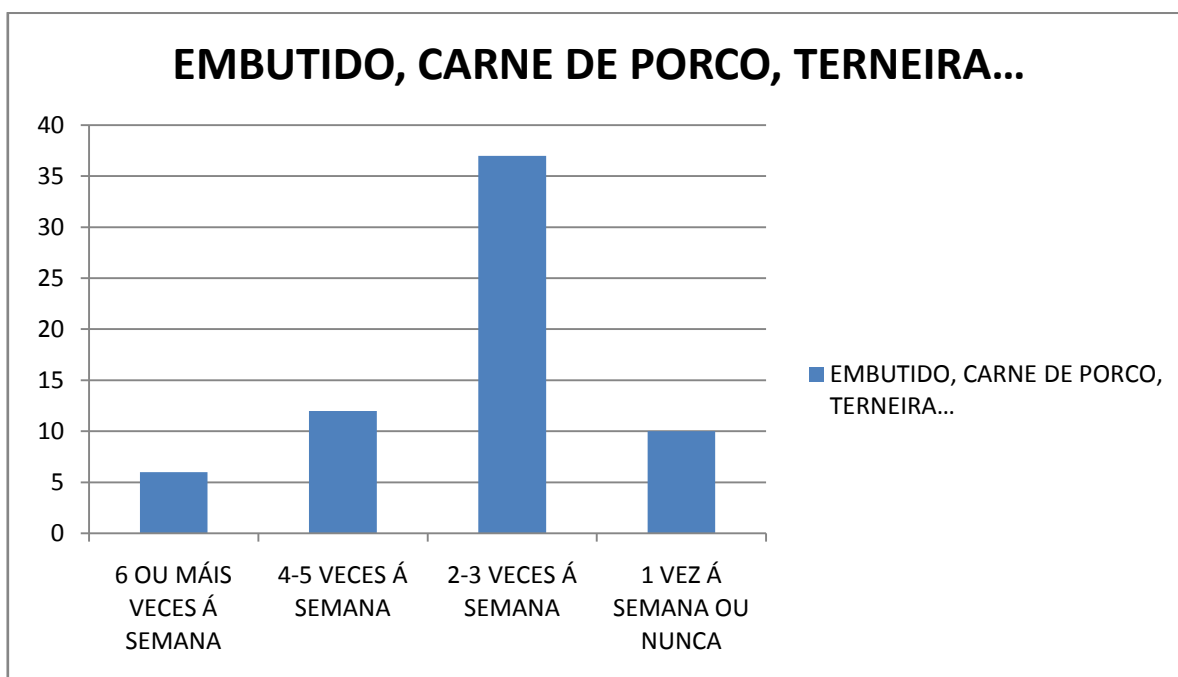


	TODOS OS DÍAS	3-4 VECES Á SEMANA	1-2 VECES Á SEMANA	NUNCA	TOTAL
VERDURAS E HORTALIZAS	2	31	22	10	65

Do total dos 65 alumnos/as case a metade deles toman verduras e hortalizas entre 3 e 4 veces á semana.

Chámanos moito a tencion que hai 10 rapaces que nunca comen verduras e hortalizas.

Todos/as deberiamos cosumir máis verduras e hortalizas todos ou case todos os días pero non o facemos. Sò o fan 2 nenos/as. É algo que nos preocupa.

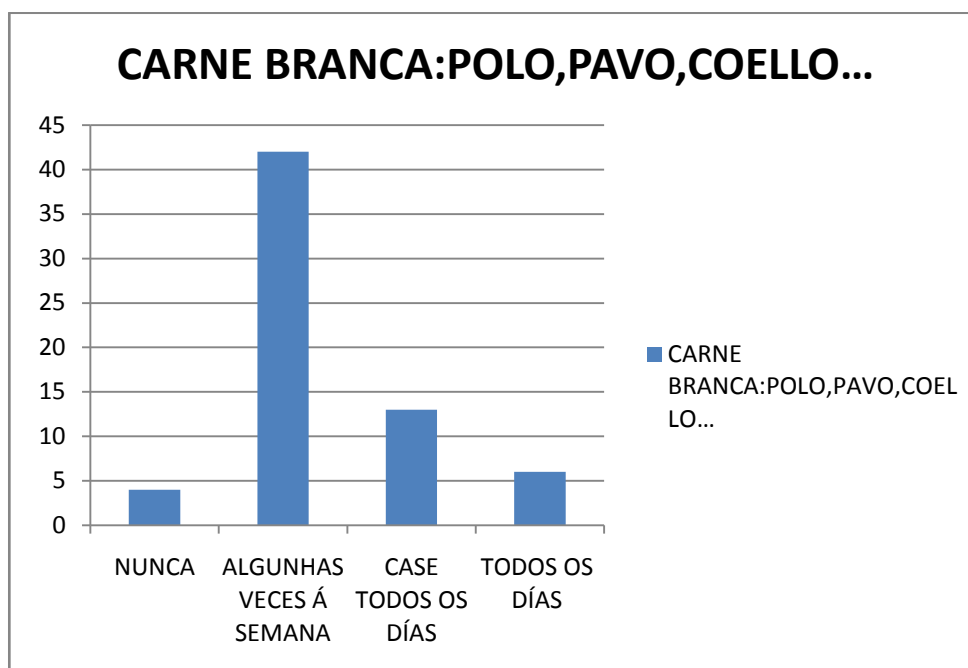


	6 OU MÁIS VECES Á SEMANA	4-5 VECES Á SEMANA	2-3 VECES Á SEMANA	1 VEZ Á SEMANA OU NUNCA	TOTAL
EMBUTIDO, CARNE DE PORCO, TERNEIRA...	6	12	37	10	65

Deberíamos tomar con pouca frecuencia e moderación carne vermella e procesada porque o abuso de embutido, carne de porco, de terneira... é malo para a nosa saúde.

Dos 65 nenos/as enquisados/as, 18 toman moita carne vermella ou procesada. É dicir, máis da cuarta parte dos nenos/as (o 27%) toman estes produtos con moita frecuencia. En cambio hai 37 nenos/as que os toman 2 ou 3 veces á semana.

Chama a atención que hai 10 rapaces e rapazas que toman este tipo de carne tan só 1 vez á semana ou nunca.



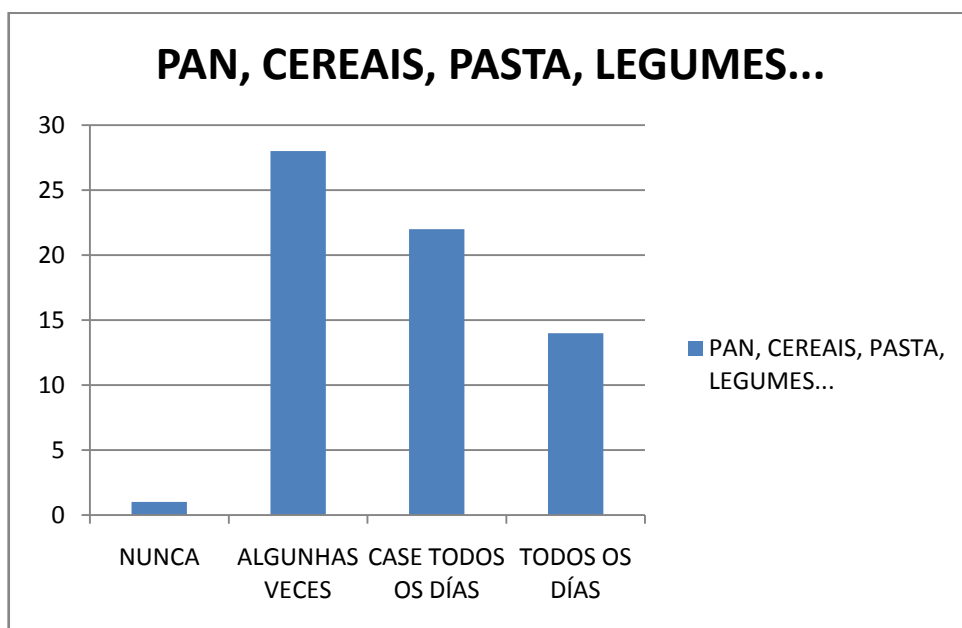
	NUNCA	ALGUNHAS VECES Á SEMANA	CASE TODOS OS DÍAS	TODOS OS DÍAS	TOTAL
CARNE BRANCA: POLO, PAVO, COELLO...	4	42	13	6	65

A maioría do alumnado toma carne branca (polo, pavo, coello...) algunhas veces á semana. En concreto 42 nenos/as.

Chámanos a atención que hai 4 nenos/as que nunca comen carne branca.

Polo contrario, hai 19 nenos/as que todos ou case todos os días toman este tipo de carne tan boa para a nosa saúde.

Creemos que é moito máis saudable a carne branca que a carne vermella ou procesada.



	NUNCA	ALGUNHAS VECES	CASE TODOS OS DÍAS	TODOS OS DÍAS	TOTAL
PAN, CEREAIS, PASTA, LEGUMES...	1	28	22	14	65

Chama a atención que hai bastantes alumnos/as (28) que só toman pan, cereais, pasta, legumes... algunhas veces á semana así como que hai un neno ou nena que nunca os toma.

En cambio hai 22 nenos/as que consumen este tipo de produtos case todos os días e 14 nenos/as que todos os días comen pan, cereais, pasta ou legumes.

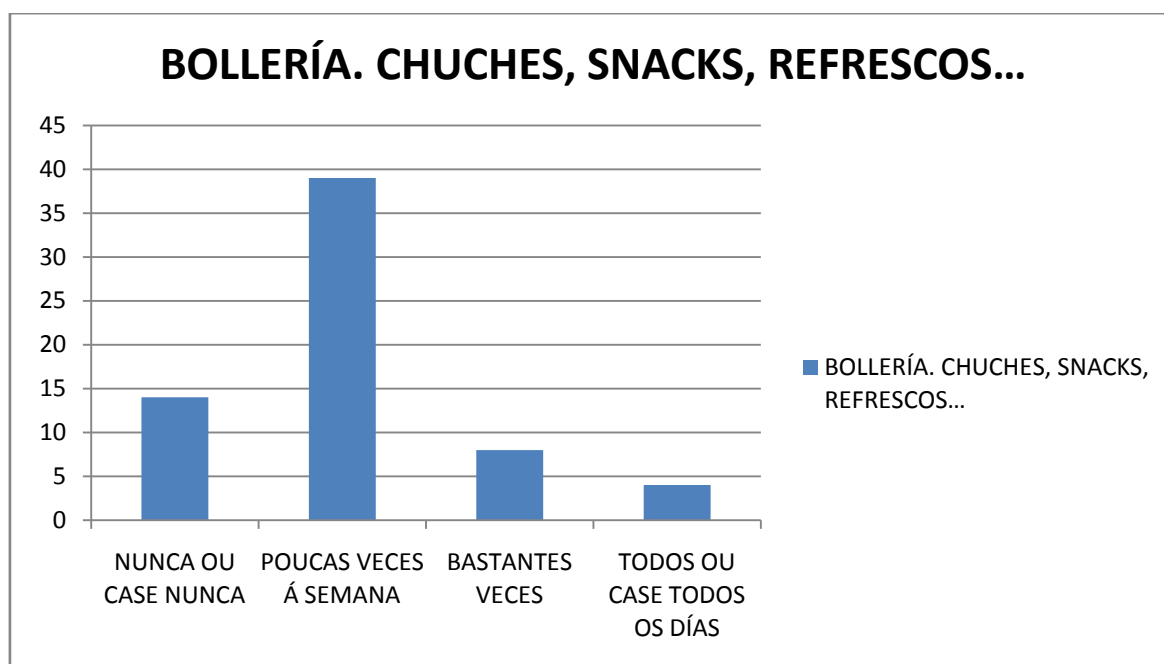
En conclusión algo máis da metade do noso alumnado de primaria toma con frecuencia estos alimentos que nos axudan a ter enerxía e nos aportan fibra , hidratos de carbono, etc. e proteínas vexetais no caso das legumes.



	NUNCA OU CASE NUNCA	ALGUNHAS VECES	CASE TODOS OS DÍAS	TODOS OS DÍAS	TOTAL
LEITE E PRODUTOS LÁCTEOS	0	9	18	38	65

Algo máis da metade dos/as nenos/as (38) toman leite ou produtos lácteos todos os días. É o que deberíamos facer.

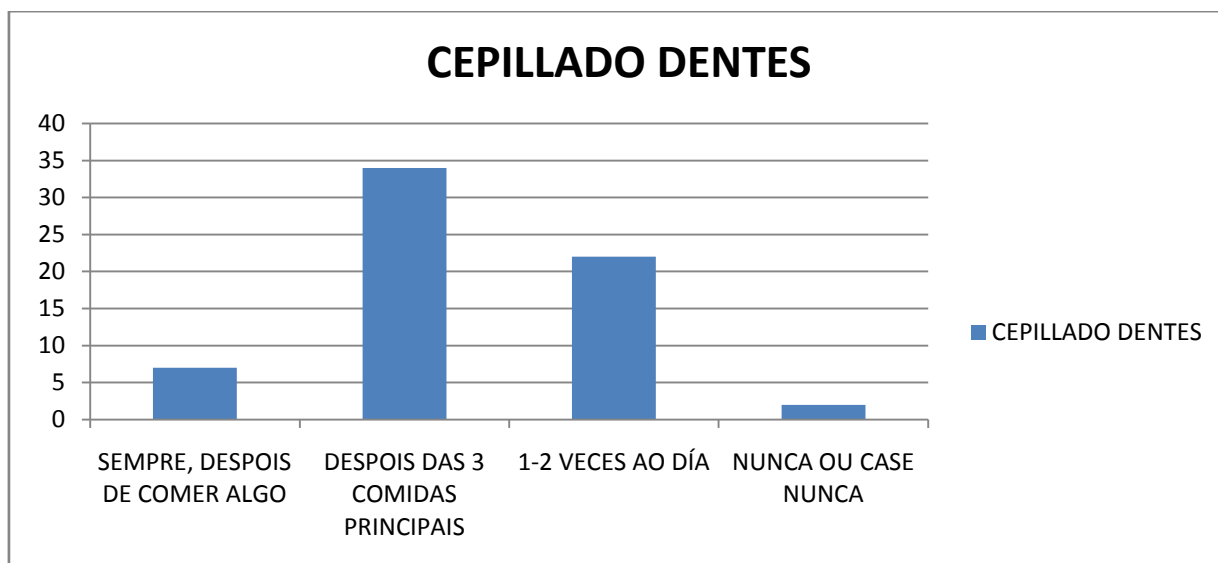
En cambio, hai 9 nenos/as que só toman leite ou productos lácteos algunhas veces e 18 que os toman case todos os días.



	NUNCA OU CASE NUNCA	POUCAS VECES Á SEMANA	BASTANTES VECES	TODOS OU CASE TODOS OS DÍAS	TOTAL
BOLLERÍA. CHUCHES, SNACKS, REFRESCOS...	14	39	8	4	65

Segundo as respostas que deron os rapaces e as rapazas nos cuestionarios, o 81,5 % do alumnado enquisado toma poucas veces á semana ou case nunca bollería, chuches, snacks, refrescos...

Polo contrario hai 8 nenos/as que os toman bastantes veces á semana e 4 nenos/as que os toman todos ou case todos os días.



	SEMPRE, DESPOIS DE COMER ALGO	SEMPRE, DESPOIS DAS 3 COMIDAS PRINCIPAIS	1-2 VECES AO DÍA	NUNCA OU CASE NUNCA	TOTAL
CEPILLADO DE DENTES	7	34	22	2	65

Algo máis da metade dos/as alumnos/as de primaria (34) cepillan os dentes polo menos tres veces ao día, despois das tres comidas principais.

Polo contrario, chámanos a atención que hai bastantes nenos/as (22) que só limpan os dentes 1 ou 2 veces ao día e 2 nenos/as que nunca ou case nunca cepillan os dentes.