

Enquesta sobre hàbits d'alimentació a escolars de Primària**MÉS DEL 60% DELS INFANTS MENJA DAVANT DE PANTALLES,
FET QUE AFECTA ELS SEUS HÀBITS ALIMENTARIS**

- El 92% dels infants consumeix aliments poc saludables de manera freqüent, tot i la consciència creixent sobre hàbits saludables
- El 45% dels menors enquestats considera que els seus hàbits alimentaris podrien millorar
- El 90% identifica els pares com els principals referents en alimentació, en relació amb el professorat (5%) i els influenciadors (2%)
- Al 54% de les llars, l'alimentació es fa servir com una recompensa

Sant Sebastià, 21 de novembre de 2024.– En el marc de la celebració del cinquantè aniversari d'[EROSKI Consumer](#), una publicació referent en la defensa i l'educació de les persones consumidores, la [Fundació EROSKI](#) ha presentat l'*Enquesta sobre hàbits alimentaris a escolars de Primària*, en què han participat 2.126 infants d'entre 8 i 12 anys en nou comunitats autònomes del nord d'Espanya, entre el maig i el setembre del 2024. L'enquesta aborda tres àmbits clau: la família, els referents externs en matèria d'alimentació, el menjar i les emocions. Els resultats revelen que, encara que la immensa majoria dels escolars de Primària afirma que participa en la compra i en la preparació d'aliments, persisteixen problemes a l'hora d'evitar el consum freqüent d'aliments poc saludables i de reduir la influència de les pantalles durant els àpats.

Participació infantil en les tasques alimentàries

El 92% dels infants enquestats afirma que la seva opinió es té en compte a l'hora de fer la llista de la compra familiar. Gairebé la meitat acompanyen els pares a comprar (45%) i l'altra meitat, només de tant en tant. Pel que fa a la cuina, el 82% dels menors assegura que col·labora, almenys de manera ocasional, en la preparació dels àpats.

Patrons dels àpats

La major part dels escolars (90%) que han participat en l'estudi declara que fa cinc àpats diaris. Ara bé, de mitjana, un 10% reconeix que no berena. D'altra banda, l'esmorzar (18%) i el berenar (25%) són els àpats que fan tots sols amb més

EROSKI

Comunicació corporativa
PATRICIA MARTÍN SANCHIDRIÁN

Tel.: 946 211 214

comunicacion@eroski.es

**EROSKI - OFICINA DE PREMSA
CONSEJEROS DEL NORTE**

JOANA G. LANDAZABAL
EDURNE IZQUIERDO

Tel.: 944 158 642

[Sala de premsa online](#)

freqüència. Aquest hàbit no és positiu, perquè els àpats no només fan una funció nutritiva, sinó també social, i la manca de companyia sol derivar en un ús més gran de pantalles.

Consum de begudes i aliments poc saludables

Encara que el 94% dels menors consultats consumeix aigua com a beguda principal durant els àpats, un 27% beu, a més, suc; un 19%, refrescos, i un 22%, altres begudes sense gas.

Una gran majoria d'escolars, el 92%, reconeix que menja setmanalment hamburgueses, pizzes, fränkfurts i/o patates fregides, i un 44% també consumeix brioixeria i/o dolços més de tres cops per setmana. Es tracta de productes que, encara que veiem normalitzats en la dieta quotidiana de la mainada, les persones expertes en la matèria recomanen consumir-los de manera ocasional, perquè tenen una densitat calòrica alta i per l'aportació de greixos, molt sovint saturats –els menys saludables–, de sucre o de sal, nutrients l'excés en la dieta dels quals incideix en unes taxes elevades de sobrepès i obesitat infantil.

Influències externes

El 90% dels infants enquestats considera que els seus referents alimentaris principals són les mares, els pares i la família, molt per davant del professorat, que són la segona referència (5%). Tan sols el 2% esmenta influenciadors i influenciadores com a referents, encara que el 14% reconeix que demana aliments que veu a les xarxes socials o a la televisió.

Comportament durant els àpats

Un percentatge significatiu (66%) dels qui han respost a l'enquesta veu la televisió mentre menja, i un terç reconeix que fa servir dispositius com ara tauletes tàctils o consoles de joc durant els àpats.

Menjar com a premi

En un 54% de les llars dels escolars que han participat en l'estudi s'hi fa servir l'alimentació com a recompensa o premi quan es porten bé, han fet les tasques, etc., i això pot reforçar la percepció de determinats aliments com a especials o desitjats.

Millora dels hàbits alimentaris

El 45% dels infants enquestats considera que els seus hàbits alimentaris podrien millorar, per exemple, menjant més fruita i menys productes de la cúspide de la piràmide nutricional o bevent més aigua. És una dada agredolça, perquè, d'una

EROSKI

Comunicació corporativa
PATRICIA MARTÍN SANCHIDRIÁN

Tel.: 946 211 214

comunicacion@eroski.es

EROSKI – OFICINA DE PREMSA

CONSEJEROS DEL NORTE

JOANA G. LANDAZABAL
EDURNE IZQUIERDO

Tel.: 944 158 642

[Sala de premsa online](#)

banda, reflecteix una actitud positiva i una consciència creixent sobre la necessitat de millorar entre molts menors, però, de l'altra, evidencia la feina que encara cal fer per sensibilitzar els qui no són plenament conscients de la importància d'adoptar hàbits més saludables.

El menjar i les emocions

Finalment, gairebé la meitat dels qui hi han participat (47%) manifesta que menja més quan està content. Així mateix, reconeixen que mengen menys quan estan tristos (45%) o enfadats (34%). Davant de situacions d'estrès, un 30% declara que menja menys, mentre que un 14% diu que menja més. És fonamental que els infants desenvolupin progressivament la capacitat d'identificar les seves emocions, perquè això els permetrà ser més conscients de com aquestes emocions influeixen en els seus hàbits alimentaris, ja sigui per nervis, ansietat, estrès o eufòria. Aquesta consciència emocional és una eina clau per a fomentar una relació equilibrada amb el menjar en la vida adulta.

El repte de l'educació alimentària

El director de la Fundació EROSKI i de l'Escola d'Alimentació EROSKI, Alejandro Martínez Berriochoa, ha recordat, durant la presentació de les dades de l'estudi, que *"l'alimentació saludable ha de ser un esforç col·lectiu. Necessitem famílies informades, educadors compromesos i polítiques públiques que facilitin l'adopció d'hàbits saludables des de la infància. L'enquesta efectuada revela un marge de millora en la formació alimentària. L'escassa influència actual dels docents en aquests hàbits no revela sinó l'oportunitat única que els centres educatius tenen de potenciar l'ensenyament de pràctiques saludables"*.

Així mateix, Martínez Berriochoa ha recordat que la Fundació EROSKI referma el seu compromís amb la promoció de l'educació alimentària per mitjà de diverses iniciatives, com ara el [Programa educatiu en alimentació i hàbits de Vida saludables \(PEAHS\)](#), en el qual han participat 2.110.000 escolars menors de dotze anys, des que es va posar en marxa. Aquesta xifra equival al 72% de l'univers total d'escolars d'Infantil i Primària d'Espanya.

EROSKI

Comunicació corporativa
PATRICIA MARTÍN SANCHIDRIÁN

Tel.: 946 211 214

comunicacion@eroski.es

EROSKI – OFICINA DE PREMSA

CONSEJEROS DEL NORTE

JOANA G. LANDAZABAL
EDURNE IZQUIERDO

Tel.: 944 158 642

[Sala de premsa online](#)