

Enquisa sobre Hábitos de Alimentación a Escolares de Primaria

MÁIS DO 60% DAS NENAS E NENOS COME DIANTE DAS PANTALLAS, O QUE AFECTA AOS SEUS HÁBITOS ALIMENTARIOS

- **O 92% das nenas e nenos consume frecuentemente alimentos pouco saudables malia a crecente conciencia sobre hábitos saudables**
- **O 45% das e dos menores enquisados considera que os seus hábitos alimentarios poderían mellorar**
- **O 90% identifica os seus pais como os principais referentes en alimentación, fronte a profesores (5%) e influencers (2%)**
- **No 54% dos fogares, a alimentación utilízase como recompensa**

Donostia-San Sebastián, 21 de novembro do 2024.– No marco da celebración do 50º Aniversario de [EROSKI Consumer](#), publicación referente na defensa e educación das persoas consumidoras, a [Fundación EROSKI](#) presentou a *Enquisa sobre Hábitos Alimentarios a Escolares de Primaria* que lle realizou a 2.126 nenas e nenos de entre 8 e 12 anos en nove comunidades autónomas do norte de España, entre maio e setembro do 2024. A enquisa aborda tres eidos clave: o familiar, os referentes externos en materia de alimentación, a comida e as emocións. Os seus resultados revelan que, aínda que a inmensa maioría das e dos escolares de primaria afirma participar na compra e na preparación de alimentos, persisten problemas como evitar o consumo frecuente de alimentos pouco saudables e reducir a influencia das pantallas durante as comidas.

Participación infantil nas tarefas alimentarias

O 92% das nenas e nenos enquisados afirma que a súa opinión se ten en conta á hora de facer a lista da compra familiar. Case a metade acompañan sempre os seus pais a facer a compra (45%), e a outra metade só vai ás veces. No tocante á cociña, o 82% das e dos menores asegura colaborar, polo menos ocasionalmente, na preparación das comidas.

Patróns de comidas

A maioría das e dos escolares (90%) que participaron no estudo declara realizar cinco comidas diarias. Así e todo, de media, un 10% recoñece non merendar. Por outro lado, o almorzo (18%) e mais a merenda (25%) son as comidas que máis a

EROSKI

Comunicación Corporativa
PATRICIA MARTÍN SANCHIDRIÁN

Tel: 946 211 214

comunicacion@eroski.es

EROSKI – OFICINA DE PRENSA

CONSEJEROS DEL NORTE

JOANA G. LANDAZABAL
EDURNE IZQUIERDO

Tel: 944 158 642

[Sala de prensa online](#)

miúdo realizan en soidade. Este hábito non é positivo, xa que as comidas non só cumpren unha función nutritiva, senón tamén social, e a falta de compañía adoita derivar nun maior uso de pantallas.

Consumo de bebidas e alimentos pouco saudables

Aínda que o 94% das e dos menores consultados consume auga como bebida principal durante as comidas, un 27% bebe, ademais, zumes, un 19% refrescos e un 22% outras bebidas sen gas.

Unha gran maioría das e dos escolares, o 92%, recoñece comer semanalmente hamburguesas, pizzas, cadelos quentes e/ou patacas fritas, e un 44% tamén consome bolería e/ou doces máis de tres veces por semana. Trátase de produtos que, aínda que vemos normalizados na dieta cotiá das e dos máis pequenos, son de consumo recomendado ocasional polas persoas expertas na materia por mor da súa alta densidade calorífica e da súa achega de graxas, moi a miúdo saturadas -as menos saudables-, azucre ou sal, nutrientes que de apareceren en exceso na dieta inciden nas elevadas taxas de sobrepeso e obesidade infantil.

Influencias externas

O 90% das nenas e nenos enquisados considera as nais, pais e a familia os seus principais referentes alimentarios, moi por diante dos seus profesores, que son a súa segunda referencia (5%). Tan só o 2% menciona a *influencers* como referentes; así e todo, o 14% recoñece pedir alimentos que ven en redes sociais ou na televisión.

Comportamentos durante as comidas

Unha porcentaxe significativa (66%) dos que responderon a enquisa ve a televisión mentres come, e un terzo recoñece que usa dispositivos como tablets ou videoconsolas durante as comidas.

Comida como premio

Nun 54% dos fogares das e dos escolares participantes no estudo utilízase a alimentación como recompensa ou premio cando se portaron ben, realizaron as súas tarefas, etc., o que pode reforzar a percepción de certos alimentos como especiais ou desexados.

Mellora dos hábitos alimentarios

O 45% das nenas e nenos enquisados considera que os seus hábitos alimentarios poderían mellorar, por exemplo, comendo máis froita e menos produtos da

EROSKI

Comunicación Corporativa
PATRICIA MARTÍN SANCHIDRIÁN

Tel: 946 211 214

comunicacion@eroski.es

EROSKI – OFICINA DE PRENSA

CONSEJEROS DEL NORTE

JOANA G. LANDAZABAL
EDURNE IZQUIERDO

Tel: 944 158 642

[Sala de prensa online](#)

cúspide da pirámide nutricional, e bebendo máis auga. Trátase dun dato agridoce, xa que, por unha banda, reflicte unha actitude positiva e unha crecente conciencia sobre a necesidade de mellorar entre moitos menores; pola outra, evidencia o traballo que aínda queda por facer para sensibilizar a quen non é plenamente consciente da importancia de adoptar hábitos máis saudables.

A comida e as emocións

Para rematar, practicamente a metade dos que participaron (47%) manifestan comer máis cando están ledos. Igualmente, recoñecen comer menos cando están tristes (45%) ou anoxados (34%). Ante situacións de estrés, un 30% declara comer menos, mentres que un 14% di comer máis. É fundamental que as nenas e os nenos desenvolvan progresivamente a capacidade de identificar as súas emocións, xa que isto lles vai permitir ser máis conscientes de como estas inflúen nos seus hábitos alimentarios, xa sexa por nervios, ansiedade, estrés ou euforia. Esta conciencia emocional será unha ferramenta clave para fomentar unha relación equilibrada coa comida na súa vida adulta.

O reto da educación alimentaria

O director da Fundación EROSKI e da Escola de Alimentación EROSKI, Alejandro Martínez Berriochoa, lembrou durante a presentación dos datos do estudo que *"a alimentación saudable debe ser un esforzo colectivo. Necesitamos familias informadas, educadores comprometidos e políticas públicas que faciliten a adopción de hábitos saudables dende a infancia. A enquisa realizada revela unha marxe de mellora na formación alimentaria. A escasa influencia actual dos docentes nestes hábitos non revela outra cousa ca a oportunidade única que os centros educativos teñen de potenciaren o ensino de prácticas saudables"*.

Ademais, Martínez Berriochoa lembrou tamén que a Fundación EROSKI reafirma o seu compromiso coa promoción da educación alimentaria a través de diversas iniciativas, como o seu [Programa Educativo en Alimentación e Hábitos de Vida Saudables \(PEAHS\)](#), no que, dende a súa posta en marcha, levan participado 2.110.000 escolares menores de 12 anos. Unha cifra que equivale ao 72% do universo total de escolares de infantil e primaria de España.

EROSKI

Comunicación Corporativa
PATRICIA MARTÍN SANCHIDRIÁN

Tel: 946 211 214

comunicacion@eroski.es

EROSKI – OFICINA DE PRENSA CONSEJEROS DEL NORTE

JOANA G. LANDAZABAL
EDURNE IZQUIERDO

Tel: 944 158 642

[Sala de prensa online](#)