



Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

284/13 - ESMORZAR I HÀBITS SALUDABLES: UNA INTERVENCIÓ EDUCATIVA A L'INSTITUT

I. Moreno Hernández^a, M. Boquet Martínez^b, A. Gabriel Aguiló^b, F. González Romero^b, M. Bonet Massó^c y M. Muñiz Llama^c

^aMetge de Família. Vilassar de Dalt. Barcelona. ^bInfermera Pediatria. ^cPediatra.

Resumen

Objectius: 1. Conèixer el nombre d'alumnes que no esmorzen de forma saludable. 2. Conèixer el seu nivell d'esport i el grau d'higiene dental. 3. Conèixer els canvis d'hàbits després d'una intervenció sanitària.

Metodologia: Estudi descriptiu d'una mostra d'alumnes de 1r ESO d'un institut del municipi de Cabriels abans i després d'un taller d'hàbits saludables realitzat per infermeria pediàtrica del CAP al novembre 2016 sobre: esmorzar saludable, importància de l'esport i higiene dental i qüestionari de recollida variables que es repeteix als 4 mesos de la intervenció. Variables estudiades: esmorzar a casa, tipus esmorzar: hidrats més làctic més fruita (HLF), hidrats més fruita (HF), làctics sols (L), que esmorza al pati, practica esport, tipus esport higiene dental.

Resultats: participen 90 alumnes. El 86% esmorzen a casa abans intervenció (AI) i el 96% post intervenció (PI), p 0,034. El 9,6% esmorzen HLF (AI) i el 28%(PI), p 0,0063, el 36% esmorza HL (AI) i el 66%(PI) p 0,0007, el 55% prenen solament L (AI) i el 5,7% (PI) p 0,0000. El 44% fan esport 3 dies per setmana (AI) i el 65% (PI), p 0,0198. El 46% es renten les dents dos cops dia.

Conclusions: La majoria dels alumnes esmorzen a casa de forma no saludable encara que l'esmorzar del pati sí que ho és. El 46% es renten les dents dos cops al dia. Hi ha hagut canvis significatius PI en: el nombre d'alumnes que esmorzen a casa, el tipus d'esmorzar, la freqüència de l'esport i el tipus.