

# Educació nutricional en una població amb síndrome de Down: una anàlisi des de la interdisciplinarietat

## Introducció

L'educació nutricional es planteja dins del marc teòric de l'educació per a la salut, tenint en compte que la mera informació nutricional fracassa davant la gran varietat de factors que influeixen en el procés alimentari, per la qual cosa es fa necessari a més l'apropament des d'una anàlisi antropològica. La complexitat de l'educació per a la salut té a veure amb l'objecte del seu coneixement, un ésser tridimensional en el que no esdevé res en el nivell orgànic sense implicar el nivell psíquic i sociocultural; d'aquí que la multiperspectiva científica s'enriqueix per les aportacions de les diferents disciplines (Serrano, 1997:16-25).

La mera informació nutricional fracassa davant la gran varietat de factors que influeixen en el procés alimentari

L'educació nutricional en el col·lectiu de persones amb síndrome de Down es desenvolupa a dos nivells; per una banda, la pertinència de dur a terme un programa d'educació nutricional en un context institucional determinat, com són les dues associacions murcianes triades, encarregades de formar persones amb alguna disminució psíquica permetent-los una completa adaptació psicosocial, alhora que laboral: el *Centro Ocupacional de Disminuidos Psíquicos* (CEOM) i l'*Asociación de Personas con Síndrome de Down* (ASSIDO). Per altra banda, l'aprenentatge nutricional desenvolupat en l'ambient familiar i social que planteja dificultats per les característiques específiques d'aquest col·lectiu.

L'estudi es realitza sobre un total de 39 persones, distribuïdes en dues associacions. La primera amb 17 persones, pertanyents a CEOM, i a ASSIDO amb un total de 22 persones, la formació de les quals es realitza a les instal·lacions que ASSIDO té tant a Múrcia com en el municipi murcià de Casillas.

A CEOM les edats van dels 24 als 37 anys; a ASSIDO de Múrcia l'interval se situa entre els 16-21 anys i a ASSIDO de Casillas, les edats van entre els 20-26 anys.

No és la nostra intenció valorar les particularitats psicobiològiques d'aquesta població; simplement analitzarem l'adaptació del nostre programa educatiu com a compromís general a la promoció de la salut en el centre, així com l'opció metodològica adequada imprescindible per a aconseguir un paper actiu de l'individu en les activitats realitzades.

## Mètode

El programa educatiu es planteja amb una durada d'un any, i al llarg d'aquest es realitzen tres sessions per grup mitjançant tallers nutricionals d'una durada aproximada entre seixanta i noranta minuts. Paral·lelament es du a terme un seguiment de la formació adquirida a través del contacte amb cada un dels integrants de l'estudi, així com amb els seus familiars.

L'equip encarregat de la formació nutricional consta de tres membres fixos sense cap vinculació a les associacions participants de l'estudi, així com, ocasionalment, s'incorporen educadors pertanyents a les institucions relacionades amb les persones de l'estudi. Aquestes últimes varien segons les possibilitats del centre i, a vegades, tampoc no es mantenen durant tot el taller. Això ens permet comprovar la variabilitat de comportaments quan en el grup hi ha els seus vetlladors habituals o no.

Dins de l'equip d'educadors autoritzat sense vinculació amb les associacions de disminuïts psíquics, un d'ells es manté en contacte directe amb les persones objecte d'estudi amb una freqüència de dues o tres vegades a la setmana. Alhora, la relació amb familiars es desenvolupa amb una periodicitat d'aproximadament un cop cada quinze dies i és la mateixa persona l'encarregada d'establir-la de manera directa o a través d'un número de telèfon facilitat per a mantenir la relació. Cal tenir en compte que la vinculació d'aquest amb les persones de l'estudi i els seus familiars és anterior al desenvolupament de l'educació nutricional, ja que les etapes prèvies d'avaluació nutricional, tant en el seu aspecte bioquímic com antropomètric, són dutes a terme per aquest membre de l'equip, cosa que facilita enormement el posterior apropament a l'estudi i anàlisi de l'assimilació d'aquells aspectes més importants des d'un punt de vista nutricional.

S'utilitza com a via alternativa, uns qüestionaris telefònics que ens permeten aproximar-nos a aquells familiars que, per unes causes o altres, no s'ha pogut mantenir amb ells un contacte directe tan assidu. Els qüestionaris són realitzats per un membre diferent d'aquell que es relaciona amb una major freqüència amb l'entorn familiar del nostre objecte d'estudi. Això ens permet una recollida d'informació que contrastem amb aquella extreta pel membre del grup més en contacte amb el context sociofamiliar de les persones de l'estudi.

## Tallers nutricionals

El taller educatiu resta englobat dins de les activitats encaminades a l'orientació de la població cap a una adequada formació en els seus hàbits alimentaris (Polaino, 1987). Aprendre a menjar sa és el nostre principal objectiu; per a això organitzem una sèrie de tallers formatius en els que ens aproparem amb activitats que puguin afavorir la integració dels conceptes de diversos aliments

en la quotidianitat, permetent-nos d'alguna manera aconseguir que sigui ell mateix el que triï una dieta saludable i equilibrada.

Al final de cada taller, els alumnes portaran un full informatiu i els materials repartits durant el taller, on s'estableixen recomanacions perquè els pares puguin dur a terme una formació continuada a casa. S'aconsella que aquesta informació se situï a la cuina, preferentment a la porta del frigorífic, i sigui cada alumne l'encarregat d'explicar el contingut d'aquesta informació als seus familiars.

Es posen en marxa tres tallers nutricionals:

## Primer taller: Identificació d'aliments

Aquest taller té per objecte aconseguir que cada aliment sigui categoritzat i classificat segons el seu grup. Això ens facilitarà posteriorment poder dur a terme l'aprenentatge de quins són els aliments prohibits i quins els recomanats.

El protocol d'actuació és el següent:

### **Exercici 1:** *Identificació dels diferents grups d'aliments*

Un cop col·locats els alumnes al voltant de la taula, l'educador, al qual anomenarem així per ser el membre de l'equip d'educació nutricional que més els coneix, i l'encarregat de dirigir el taller, presentarà la resta de membres de l'equip. A continuació, es va preguntant a cada alumne el seu nom i s'explica el taller.

L'exposició del contingut del taller segueix una seqüència les etapes i característiques de la qual són:

- Explicació del contingut de manera simple, amb una durada màxima de cinc minuts.
  - Disposició dels aliments sobre la taula
  - Repetició del contingut exposat en l'etapa primera, durada màxima de cinc minuts.
    - Utilització d'imatges dels diferents grups d'aliments
    - Relació dels aliments exposats a la taula amb els del dibuix.

### Material utilitzat

*Aliments "imitació"*: són aquells productes realitzats en plàstic que imiten els aliments naturals. Seleccionem trossos de pizzes, peix, carn (hamburguesa), embotits (pernil serrà, salsitxa, xoriç, mortadel·la), verdures (tomàquet), trossos de pa, dolços (*donuts* de sucre i de xocolata).

*Aliments naturals:* llet i productes lactis (iogurt, formatge i batuts de xocolata); llegums presentats en bosses de plàstic diferents de les comercials on no s'especifica quin tipus d'aliments són (llenties, cigrons, fesols o mongetes blanques); arròs col·locat en terrines diferents de la presentació comercial; oli (ampolla comercial); pa, tant de motlle com de panet; galetes, utilitzant l'envàs comercial; ous (mitja dotzena en envàs comercial); fruites: pomes, plàtans, taronja, kiwi, i pera; verdures: tomàquet, enciam, col-i-flor, faves i ceba; llaminadures: bosses de cuquets, caramels, i piruletes; bosses de patates fregides; i fruits secs: nous, ametlles, cigrons, avellanes, i cacauets.

## Segon taller: La piràmide d'aliments

Aquest segon taller té per objecte, per una banda, el reforçament del primer taller, i, per altra, l'assimilació tant quantitativa com qualitativa d'aquells aliments que poden o no ser consumits, així com la seva freqüència.

El protocol d'actuació és el següent:

### **Exercici 2:** *Dieta semàfor*

Un cop situats els alumnes al voltant de la taula, es posen tres cartolines de colors verd, groc i vermell, a tall de semàfor horitzontalment, al centre de la taula. Quan el nombre de participants així ho requereix, per ser més gran, es posen dos grups de cartolines a la taula. Posteriorment, l'educador que dirigeix el taller, que serà el mateix que el que va desenvolupar el taller 1 va preguntant, un per un els diferents colors.

A continuació es reparteix a cada un, un foli on hi ha dibuixats els diferents aliments agrupats en tres franges de colors.

Un color verd que conté les següents imatges: tot mostrant les diferents verdures es trien imatges de tomàquets, un altre dibuix que conté pastanagues, cebetes i cogombres; en el grup de fruites s'escullen imatges de taronges que representen tant el suc en una copa com peces de fruita, maduixa, pera, llimona, poma i pinya; representen els làctics utilitzant tant una ampolla de llet com la seva denominació llegible; i finalment, peix.

A la franja de color groc s'exposen aliments com el pa, tant de motlle com barra tradicional; ous, tant sencer com mitja porció on s'adverteixi la clara i el rovell, carn, s'elegeix una peça de pollastre i un filet; pasta, utilitzant tant la denominació lingüística, com diferents formes en què es pot presentar comercialment la pasta; oli, representat tant en un envàs comercial, com en el setrill; per últim, un plàtan i un brot de raïm.

L'espai dedicat en vermell contindrà un grup de gelats; una imatge que representa la xocolata; un dibuix que exposa les diferents llaminadures en forma de *chuches*; una imatge de magdalenes que representarà el grup de dolços; i el dibuix de diferents fruits secs.

Aquest taller es desenvolupa en quatre etapes perfectament diferenciades:

- Repàs de la identificació d'aliments i la seva agrupació
- Correlació dels colors amb la representació del semàfor
- Relació dels aliments en les diferents franges de colors
- Correspondència entre els aliments, els colors i la relació de prohibició, precaució i consum diari.

En una segona part s'utilitza la piràmide dels aliments presentada en el centre de la taula per a reforçar els coneixements assimilats. Segons la mida del grup s'utilitzen una o dues piràmides.

L'explicació de la piràmide d'aliments consta de:

- Exposició de les diferents dimensions dels estaments de la piràmide
- Relació de la mida dels diferents nivells amb les freqüències de consum

L'alumne haurà de col·locar els diferents aliments en la piràmide.

## Material utilitzat

Els mateixos aliments utilitzats en el taller primer, tant els d'imitació com els naturals.

Tres cartolines grans, una de color verd, una altra groga i una altra de vermella.

La dieta semàfor representada en un foli, una per a cada alumne.

La piràmide d'aliments representada mida pòster, dos o tres segons la mida del grup.

## Tercer taller: Esmorzar saludable

El tercer taller té per objecte reforçar els anteriors tallers nutricionals, i així, alhora que posen en pràctica els coneixements adquirits establir pautes que podran reproduir-se en el context familiar.

Aquest taller forma part de l'etapa d'educació nutricional, que pretén acostar, un cert grup d'aliments saludables a través d'un menjar del dia tan important com és l'esmorzar.

Aprofitant la posada en pràctica del procés alimentari s'observarà el comportament de cada un dels components del grup, el possible aprenentatge per imitació tant dels seus semblants com de l'educador. Alhora, s'establiran la mida de les racions utilitzant el nombre de llesques de pa, de peces de fruita, de cullerades de sucre, de cacau o d'oli.

El protocol d'actuació és el següent:

### **Exercici 3:** *Esmorzar saludable*

Abans que entrin al menjador s'exposaran els aliments a la taula. L'alumne abans d'asseure's, els haurà d'anar agrupant ordenant-los a la taula. És important situar els aliments per grups amb la finalitat que els tornin a recordar, alhora que els van adaptant al seu esmorzar.

Al mateix temps que separem els aliments per grups, aprofitem per introduir el terme ració amb aliments com el pa, cacau, fruita i oli. Intentarem presentar en el cas del pa dos tipus, amb la mateixa ració, un en una mateixa torrada i un altre en tres porcions diferents; amb això ens aproximarem a la percepció que tenen de la ració. Amb el sucre, intentarem veure les reaccions en no presentar-la a la taula veient si algú la demana o no, i si la petició es *contagia* o no en cada un dels membres.

Així el taller es desenvolupa en tres etapes ben diferenciades:

- Agrupació dels aliments a la taula com a recordatori dels anteriors tallers
- Observació de l'elecció durant l'esmorzar dels diferents aliments i la possible influència de l'educador i dels seus semblants.
- Aprenentatge de les racions durant la pràctica alimentària.

### **Material utilitzat**

Aliments: oli, llet (sencera, semidesnatada, desnatada), cacau/sucre, pa i fruita.

Racions: una cullera per a quantificar l'oli, el cacau i el sucre, vasos per a la llet.

### **Informació dels tallers**

A mesura que van finalitzant els respectius tallers, s'envia a través dels alumnes informació del seu desenvolupament així com exemplars de la dieta semàfor i la piràmide nutricional, recomanant als familiars que estableixin un moment al llarg del dia, perquè els seus fills expliquin les activitats realitzades així com les recomanacions apreses. Tant la dieta semàfor com la piràmide nutricional s'aconsella que siguin situades en llocs visibles a la cuina, preferentment en el frigorífic.

A continuació s'exposen les recomanacions que reben els familiars i vetlladors de les associacions.

## Recomanacions

- El seu fill hauria d'acompanyar-lo a l'hora de la compra, sempre que sigui possible.
- És bo que hagin escrit prèviament la llista de la compra i que hi dugui a terme iniciatives.
- Observin els aliments que introdueixen al carro mentre que li preguntin de quin tipus d'aliment es tracta.
- Resulta molt interessant que el seu fill participi a la cuina, a les diferents preparacions culinàries, fent-lo participar en les racions i en les diferents operacions, deixant que en tot moment ens vagi explicant de quin tipus d'aliment es tracta.
- Comprar racions moderades de carn o peix: 150 - 180 g
- Adaptar esmorzars, dinars i sopars als menjars del centre, adequant-los a les freqüències de consum recomanades.
- No servir mai els plats plens a vessar
- No repetir del mateix plat.

## Grups d'aliments

GRUP 1: Olis i greixos

GRUP 2: Sucres i dolços

GRUP 3: Verdures i hortalisses

GRUP 4: Llet i derivats: formatge, iogurt, nata, recuit, mató...

GRUP 5: Carn i embotits

GRUP 6: Llegums: cigrons, lleties, mongetes, soja

GRUP 7: Fruites

GRUP 8: Peixos i mariscos

GRUP 9: Cereals i derivats: farina, pa, pasta, arròs

GRUP 10: Ous

GRUP 11: Begudes

## Freqüència de consum

*Cereals i derivats:* pa, pasta, arròs. Consumir aliments d'aquest grup cada dia

*Carn:* 3-4 vegades a la setmana. Reduir consum d'embotits i carns molt grasses.

*Ous:* 3-4 vegades a la setmana

*Peix:* 4-5 vegades a la setmana

*Llegums:* 2-3 vegades a la setmana

*Fruita:* 2-3 racions al dia

*Làctics:* 2-3 racions al dia

*Verdures i hortalisses:* 2 vegades al dia. Una ració en cru.

*Grasses:* Consum d'oli vegetal principalment d'oliva. Amb moderació

*Pastisseria i brioixeria:* consum molt limitat

*Sucre:* reduir consum

*Begudes:* restringir refrescos ensucrats

## Seguiment de la formació

En aquesta etapa es planteja la necessitat del seguiment de la formació adquirida per part de l'alumne. Per una banda, la seva recepció als diferents coneixements exposats i la seva repercussió en les seves pràctiques alimentàries. Per altra banda, l'assimilació per part de la família d'unes pautes d'acord amb la seva forma de vida.

El seguiment de la formació de les persones objecte d'estudi es porta a terme a partir de l'observació durant el període de temps que l'alumne passa en la institució. Es realitza una observació participant dues o tres vegades a la setmana, a la franja horària corresponent a mig matí on l'equip d'investigació pot constatar, el tipus d'aliments que consumeixen. S'utilitzen aquests aliments ja que els menús de menjars oferts per la institució no estan subjectes a altres influències que les marcades per l'equip investigador. L'observació dels productes consumits a mig matí ens permet comprovar el grau de compromís familiar amb l'estudi.

Per altra part, el seguiment en la formació que prové de l'aproximació a les pràctiques alimentàries familiars ens permet una visió global del grau d'assimilació de conceptes nutricionals. Aquesta constatació es porta a terme a partir del contacte directe amb els pares i mares dels alumnes aproximadament amb una mitjana quinzenal. La freqüència de contacte amb la família varia, ja que s'utilitza sovint el telèfon posat a la seva disposició, on s'atén qualsevol dubte referent tant a la dieta establerta com a qualsevol pràctica alimentària. Aquest telèfon també és utilitzat per a informar d'anàlisis realitzades i altres qüestions relacionades amb la bioquímica i l'anàlisi antropomètrica.

A continuació s'exposen el model de qüestionari que es va utilitzar a través del telèfon. Se seleccionen una sèrie de preguntes tancades i obertes que ens permeten poder accedir a tres nivells d'informació. Primer els fets, és a dir, aquelles accions que són constatables; segon, aquelles opinions fruit de creences envers certs aliments o comportaments que formen part del microunivers familiar; per últim, les emocions que susciten les modificacions de certes pràctiques alimentàries que van a integrar-se en el context diari.

### Enquesta telefònica a pares

Nom:

1. Què fan els seus fills quan surten del centre? Van a casa, activitats...
2. Què fan quan arriben a casa? Parlar, veure televisió, llegir, pintar...
3. Ajuden en alguna tasca de la casa? A la cuina, parar la taula...
4. A quina hora se'n van a dormir? Quantes hores dormen?
5. Quants àpats fan a casa?
6. Picotegen o van sovint al frigorífic? Obertament o d'amagat?
7. Mengen sols o acompanyats?
8. Mengen veient la televisió?



9. S'ho mengen sempre tot allò que se'ls serveix?
10. Demanen més menjar del que se'ls serveix?
11. Es neguen a menjar algun aliment concret o menjar?
12. Demanen alguna cosa concreta per a menjar o es conformen amb allò que hi ha?
13. Senten preferència per algun aliment concret o menjar?
14. Quina quantitat d'aliments pren per a sopar? Sopars lleugers, sopars copiosos.
15. Algun cop els reprenen per menjar massa? Com reaccionen?: s'enfaden, se senten coaccionats, es posen tristos...?

Observacions:

## Resultats i conclusions

### Els tallers

El desenvolupament de cada un dels tallers permet constatar que l'edat i les capacitats psicobiològiques de cada un dels membres considerats com a alumnes, influeixen directament en l'actitud receptora dels coneixements tractats en cada una de les activitats.

L'homogeneïtat del grup és el primer factor a tenir en compte. Cal establir grups per edat i capacitats intel·lectuals, ja que es comprova que aquelles informacions ja assimilades per uns però no per altres produeixen passivitat en els més avançats.

Per a comprovar el nombre idoni d'individus per grup, es compara per una banda, les activitats realitzades pels grups de deu i menys de deu. Per l'altra, aquelles realitzades en més grans de deu, fins a disset. S'arriba a la conclusió que els individus que componen el grup no haurà de superar els deu membres, ja que, en els grups més grans es comprova la tendència als subgrups entre els semblants que interfereix en la tasca de l'educador que dirigeix el taller.

Per a establir la durada dels tallers, s'intenten dur a terme diferències en la seva realització pel que fa al temps realitzat. Es comprova igualment que en tots els tallers, passats els 45 minuts l'atenció disminueix considerablement, començant a aparèixer signes de feble sensibilitat per l'entorn, amb resistència cada cop més gran a participar en les preguntes i en les accions que comporten cada activitat. S'aconsella modificar l'activitat als 20-30 minuts, i que la durada del taller no sigui més gran als 60 minuts. La franja de temps entre els 45 i els 60 minuts es dedicarà al repàs del coneixement però utilitzant una metodologia que integri activitats basada en el moviment dels integrants de l'estudi. La passivitat mantinguda a l'entorn d'una taula resulta determinant en l'últim quart d'hora.

Pel que fa a les diferències per sexe, es comprova en dos dels grups les dificultats d'un membre femení per a comunicar-se amb l'educador masculí. Cal que en aquests casos, un integrant de l'equip investigador del sexe femení faciliti la interacció. En els dos casos, les dificultats corresponen a individus en edats entre 17 i 18 anys.

Quan no s'aconsegueix una homogeneïtat referida a les capacitats intel·lectuals, afavoreix el progrés del grup situar els membres amb més grans dificultats psicointel·lectuals, juntament amb aquells amb més grans capacitats, sempre i quan s'eviti que aquest últim controlli i dirigeixi en tot moment les seves respostes.

La disposició de la taula ha de ser tal que en cap moment quedin aïllats aquells membres amb més grans dificultats de comprensió. Es comprova que en taules rectangulars, i en grups de més de deu membres, aquells integrants de l'estudi situats en les cantonades mostren signes d'evolució cap al cansament en menys temps. S'aconsella que el moviment de l'educador director eviti aquesta situació i centri aquells més allunyats. A més, també se suggereix que essent el nombre d'integrants menor de deu, es realitzin els tallers en taules rodones que afavoreix la relació activa de tots els membres així com amb l'educador director i els altres integrants de l'equip investigador.

Cal que el llenguatge utilitzat en cada un dels tallers estigui basat en l'aplicació de la llengua comuna utilitzant la reformulació, el reajustament i la influència a través del missatge. (Guittét, 1999). La reformulació és el procés basat en la intervenció de l'entrevistador que repeteix de forma més concisa i explícita allò que acaba d'expressar-se. Tot i que hi ha molts tipus de reformulació, allò normal és utilitzar la barreja de tots, i dependrà de la persona encarregada d'utilitzar-los, ja que tindrà més facilitat de dur a terme un tipus o altre.

En la seva aplicació en els tallers es constata un predomini de la *reformulació clarificadora*, on el que és considerat per l'educador que dirigeix el taller com a confús i desorganitzat es torna a presentar al grup, extraient allò essencial del missatge per a verificar la seva exacta comprensió. Aquest tipus de reformulació permet a l'equip d'investigació comprovar que utilitzant la reformulació clarificadora s'aconsegueix un reforçament de l'atenció.

La *reformulació eco* es combina amb aquella del tipus *reflex*, ja que permeten a l'educador ressaltar, per una part, paraules extretes del diàleg de membres del grup, per a ajudar a discernir el sentit que tenen en el context de les pràctiques alimentàries. Per altra part, l'educador a partir de la reformulació reflex repeteix amb termes idèntics les idees que algun dels membres exposen.

Sovint, al llarg del taller, passats els 45 minuts, l'educador recorre a la *reformulació deductiva o inductiva*, que és aquella que verifica el bon assentament d'un concepte arribant a conclusions com:

*"(...) aleshores (l'educador s'adreça a algun membre del grup pel seu nom), després de tot el que hem vist, les "chuches" les col·locarem en el verd?"*

*Resposta (passiva i sense atenció): sí*

*Reacció dels seus companys: no!”*

La reacció dels seus companys va acompanyada d'una atenció immediata i d'uns gestos que denoten una situació afectiva envers els seus semblants que li permeten recuperar l'activitat. Es confirma l'assimilació del concepte amb una altra pregunta:

*“aleshores, on col·locarem les “chuches”?”*

*Resposta (activa): en el vermell!”*

Es constata igualment que la formulació de preguntes és molt important per a centrar cada un dels membres del grup en els problemes. En un primer moment, l'educador director recorre a les preguntes obertes que faciliten l'exploració i la intervenció. Aquestes són seguides de preguntes tancades, les respostes concretes de les quals ens permeten comprovar l'adquisició de coneixements. Les preguntes directes que porten l'individu a prendre una postura, són recomanades a aquells integrants del grup, la participació del qual és visiblement activa; es desaconsellen en aquells individus que tenen dificultat d'expressió verbal, i la seva cooperació és més treballosa. Tant les preguntes indirectes com les projectives han estat poc utilitzades, ja que en situar la qüestió en un pla més general, en el cas de les indirectes, o en intentar explorar en sentiments cap a certs aliments i contextos alimentaris, mitjançant les preguntes projectives, l'educador es troba davant la dispersió generalitzada del grup i el nivell d'informació assolit és difícil d'analitzar. En general, es recomanen les preguntes curtes.

L'educador pregunta sobre una única qüestió, es constata que quan s'afegeixen diversos conceptes o durant el repàs la informació es comunica relacionada i de manera més fluïda i ràpida, la majoria dels membres no assimilen la informació.

A mida que avança el coneixement i la dificultat en el recordatori de la informació donada en anteriors tallers, la interacció del grup augmenta i es tradueix en una més gran recriminació dels que saben enfront dels més retardats.

Pel que fa al rol de l'educador, en tots els grups analitzats es comprova que la figura del professor és relacionada amb la del metge. I també en tots ells es porta a terme la modificació en les actuacions segons l'educador hagi mantingut una relació més constant amb ells, que aquells que només estan presents als tallers. La proximitat de l'educador director és més gran.

Pel que fa a les dificultats per aliments, es presenten majorment en aquells productes on cal una abstracció amb l'aliment cuinat. És comuna en tots els grups la dificultat apreciada en la identificació dels llegums que es presenten fora del seu envàs comercial, presentats en bosses casolanes i sense cap connexió amb l'aliment cuinat. Cal l'explicació del processat alimentari.

En tot moment, la visualització concreta de l'aliment fresc o mitjançant aliments d'imitació, ajuda a la comprensió en el dibuix de la dieta semàfor, ja que l'abstracció d'un aliment com a pertanyent a un grup és més costosa si no ho veuen representat en el dibuix. Es constata, per tant, la necessitat que la representació dels diferents aliments a través d'imatges, ha de ser clara, per la qual cosa les noves tecnologies permeten les fotografies digitals per a aclarir dubtes, alhora que afavoreixen la creativitat del grup investigador amb fotografies de plats cuinats en combinació amb els productes frescos.

Les majors dificultats es presenten en aquells aliments que tenen varietat de formes com les llatinades i la pasta. La pasta, present en el dibuix de la dieta semàfor en la franja groga, només són uns pocs els qui aconsegueixen relacionar l'aliment natural i el dibuix. La majoria defineixen la pasta com a exclusivament *macarrons* i *espaguetis*.

Aquells aliments que suposen la combinació de productes situats en franges diferents, com per exemple el batut de xocolata o la pizza, només són distingits i qüestionada la seva posició, per aquells membres amb majors capacitats intel·lectuals. Es constata, a més, la dificultat de distingir suc de fruites de refrescos, i podem situar aquest fenomen dins del que es denomina "suggestió social" (Duncker, 1938), amb la participació activa dels mitjans de comunicació que presenten determinats refrescos semblants a suc pel contingut en extracte de taronja o de llimona, utilitzant per a això imatges amb colors que poden suscitar aquesta confusió.

La facilitat per a relacionar aliments en la seva posició correcta de la piràmide millora després de l'activitat de la dieta semàfor. El color de la dieta semàfor facilita la identificació dels aliments i la seva freqüència de consum. Això es constata perquè la piràmide no té color de fons. Es recomana en els casos en què l'activitat de la dieta semàfor se suprimeixi i es realitzi directament la classificació i l'explicació de la freqüència de consum sobre la piràmide nutricional, que el dibuix d'aquesta es realitzi sobre fons de diferents colors. Els exercicis amb la piràmide es recomanen en l'última franja horària del taller, ja que han de moure's del lloc i resten anul·lades les mostres de passivitat. Per a reforçar aquests exercicis, es recomana que al final del taller, els alumnes participin en la recollida dels aliments separant-los en bosses diferents, permetent-nos comprovar el recordatori d'allò après.

La presència de vetlladors afavoreix el manteniment de l'atenció només en aquells grups on el nombre de membres supera els deu, és en aquests quan es percep la necessitat que estiguin presents els vetlladors habituals, que permeten un més gran control de la possible dispersió d'alguns integrants.

Es recomana la presència al final del taller, de la persona que forma part cada dia de la preparació dels menjars, el reforçament que suposa la pràctica a la cuina dels coneixements apresos facilita, per un costat, l'explicació per part dels alumnes i, per l'altre, la concordança de les nocions principals en quelcom tan quotidià com és l'alimentació.

## Del seguiment de la formació

Els resultats de l'observació participant realitzada per l'equip investigador adverteixen que, tot i que els coneixements són aprehesos pels membres de l'estudi, la dieta seguida en la franja horària del descans de mig matí només és seguida en un 80 %. La resta manté l'excés de greixos similars al començament de l'estudi. Cosa que ens permet afirmar que la falta de seguiment de la dieta proposada prové de la influència de les mares, en la majoria dels casos, que són les que preparen el dinar.

El seguiment dels alumnes es reforça amb la presència al menjador de l'educador director que facilita, per un costat, la pràctica diària de les racions correctes i, per l'altre, l'acceptació de la dieta imposada i la recerca de qualsevol conflicte que pugui aparèixer al menjador de la institució. A més, es constata la influència dels semblants (Fischler, 1995) en la mesura que són els companys els qui confirmen una i altra vegada allò après a través de la recriminació constant en aquelles pràctiques que no són considerades com adequades.

Per a constatar els coneixements nutricionals dels pares i vetlladors, darrere una sèrie de xerrades on a més d'advertir el treball que es realitzarà amb els seus fills es porten a terme una sèrie de posades en comú per a la resolució d'aquells dubtes més freqüents, es fa necessari utilitzar un qüestionari sobre nivell de coneixements els resultats del qual són els següents:

- La majoria dels enquestats considera que s'han de fer 4 o 5 menjars al dia, beure més de litre i mig d'aigua i realitzar exercici cada dia.
- Tots pensen que és recomanable realitzar un esmorzar complet; consideren que la ingesta diària de fruites i verdures s'ha de fer entre 2 i 3 vegades.
  - Pensen que el consum de llegums ha de ser de 2 vegades o més a la setmana
  - La majoria considera que el consum de pa, patates i cereals ha de ser de menys de 4 vegades al dia.
  - El consum d'arròs i pasta pensen que ha de ser de més de 2 vegades a la setmana
  - Consideren que el consum de llet i derivats ha d'estar entre 2 o 3 vegades al dia
    - La majoria considera que s'ha de prendre a la setmana un ou o menys
    - Tots pensen que l'oli de oliva és el millor.

Com a conclusió final podem advertir que l'educació nutricional es planteja com a via necessària per a, en primer lloc, entendre certes conductes alimentàries i, en segon lloc, poder intentar modificar-les.

---

## Bibliografia

**Duncker, K.** (1938), "Experimental Modification of Children's Food Preferences Through Social Suggestion", a *J. Abn. Soc. Psychology*, n. 33: 489-507.

**Fischler, C.** (1995), *El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*. Anagrama. Barcelona.

**Guittet, A.** (1999), *La entrevista*. Ediciones Mensajero. París.

**Polaino-Lorente, A.** (1987), *Educación para la salud*. Editorial Herder. Barcelona.

**Serrano, I.** (1998), *La Educación para la Salud del siglo XXI. Comunicación y Salud*. Díaz de Santos. Madrid.