

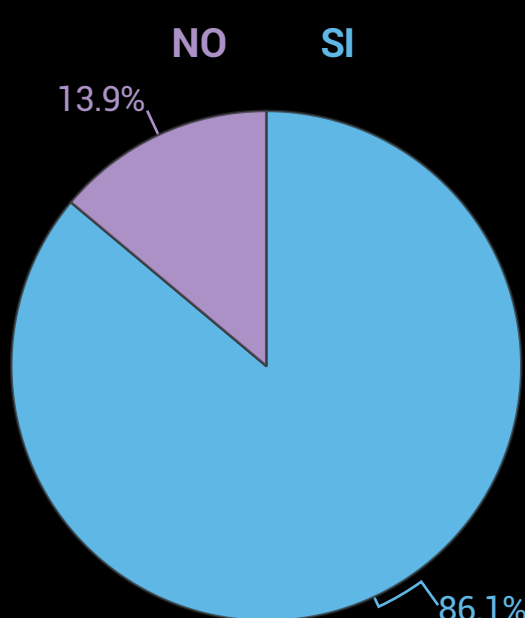
ENQUESTA ESMORZAR

INS PALLEJÀ

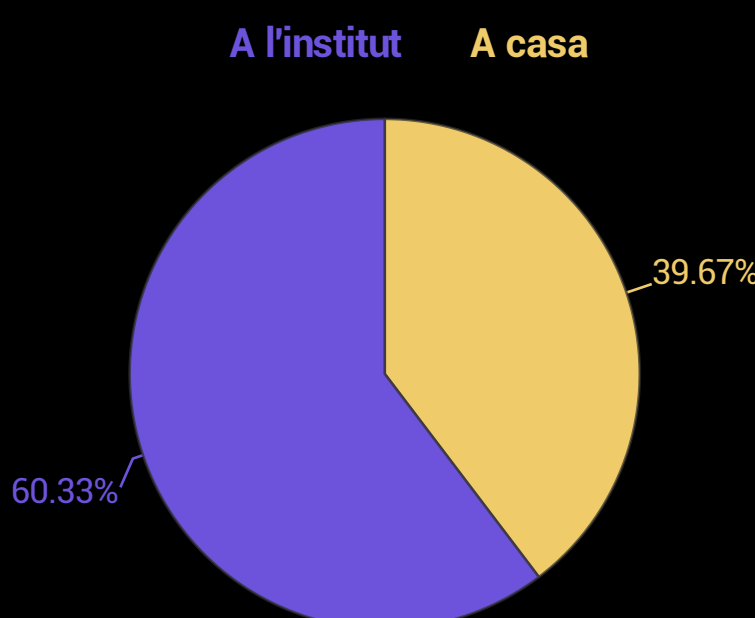
QUIN HA SIGUT EL NOSTRE ÍNDEX DE PARTICIPACIÓ?



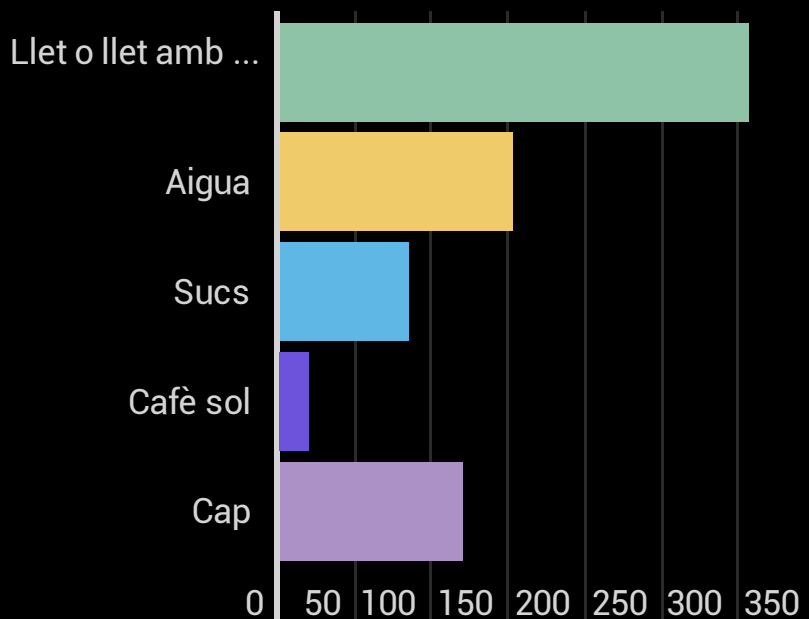
ESMORZES CADA DIA?



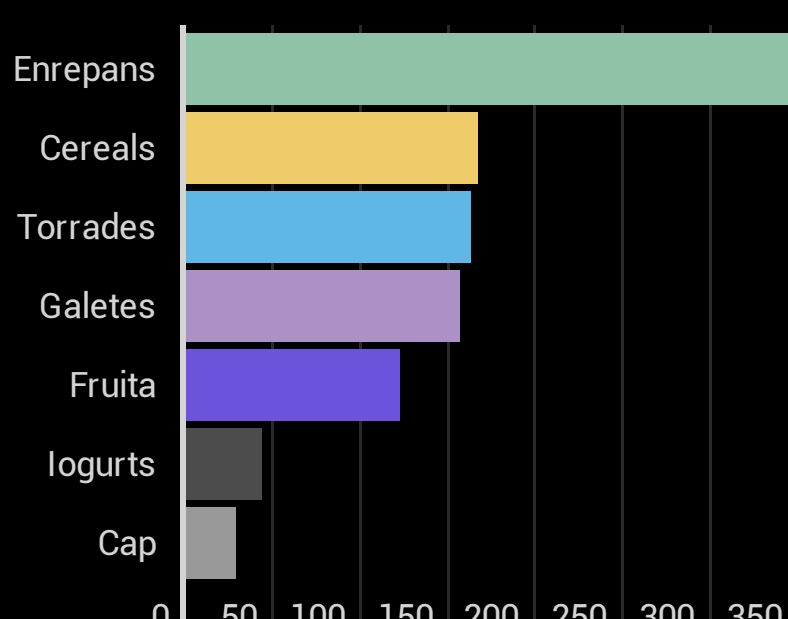
ON ESMORZES?



QUINES BEGUDES PRENEN ELS ALUMNES?



QUINS ALIMENTS PRENEN ELS ALUMNES?

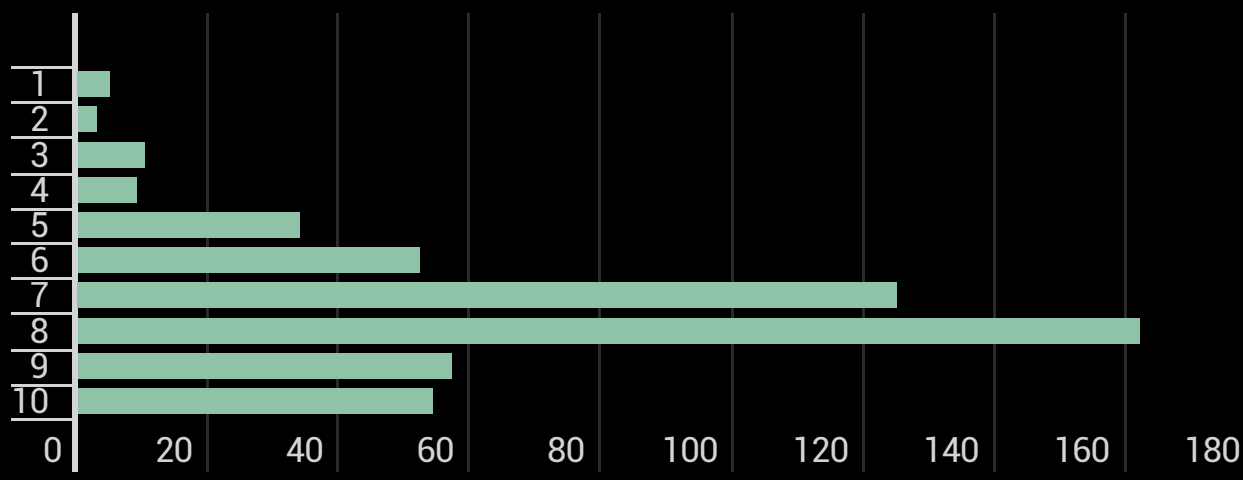


L'ESMORZAR ÉS L'ÀPAT MÉS IMPORTANT DEL DIA?



● SI ● NO ● TANT EM FA SI EL PRENC O NO

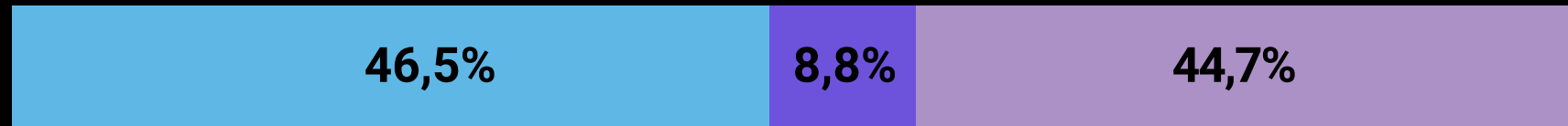
COM HAN VALORAT ELS ALUMNES EL SEU ESMORZAR?



La majoria dels alumnes de l'institut de Pallejà han puntuat el seu esmorzar amb un 8.

● VALORACIÓ 1-10

ELS ALUMNES DE L'INSTITUT CREUEN QUE EL SEU ESMORZAR ÉS SALUDABLE?



● SI ● NO ● TANT EM FA SI EL PRENC O NO

CONSELLS DELS EXPERTS PER MILLORAR L'ESMORZAR

- Una o dues ingestes de fruita, ja que ens aporta un alt grau de vitamines.
 - Reduir la ingesta de sucres lliures (brioixeria industrial), ja que augmenta el risc de càries dentals.
- A més a més, l'excés de calories procedents d'aliments i begudes amb un alt contingut en sucres lliures també contribueix a l'augment de pes i a l'obesitat.
- Controlar el consum dels greixos saturats i substituir-los per greixos no saturats.

