

ELIKATION

Investigación sobre la
alimentación sostenible y
saludable de todo un ecosistema

Mayo 2024

Impulsado por:
ASKORA

1. ¿QUÉ ES ELIKATION?
2. ¿QUÉ HEMOS HECHO?
3. ¿QUÉ HEMOS OBTENIDO Y QUÉ SABEMOS AHORA?

1.

¿QUÉ ES ELIKATION?



¿Cómo puede el ecosistema escolar ayudar a que la juventud vasca tenga una alimentación saludable y sostenible?

1.

¿QUÉ ES ELIKATION?

¿Para qué?

**¿Cómo está cambiando el
concepto de la alimentación?**

¿Cómo está cambiando el concepto de la alimentación?

Cuando hablamos de alimentación ya no estamos hablando solo de lo que ingerimos, sino de qué y cómo consumimos (plásticos, reciclado, despilfarro, cuidado del medio ambiente...).

1.

¿QUÉ ES ELIKATION?

¿Para qué?

¿En qué contexto
crece la juventud vasca?

¿En qué contexto crece la juventud vasca?

¿Qué modelo de alimentación y consumo tienen las familias hoy en día? ¿Qué educación alimentaria reciben los/as jóvenes vascas? ¿Qué estímulos tienen en torno a la alimentación?

1.

¿QUÉ ES ELIKATION?

¿Para qué?

**¿Qué está pasando en el
ecosistema escolar?**

¿Qué está pasando en el ecosistema escolar?

¿Cómo se percibe la alimentación en los centros escolares? ¿Va más allá de los comedores escolares o la alimentación y el consumo abarcan otros espacios?
¿Qué demandan las familias del entorno escolar?

Para el ecosistema escolar, con el ecosistema escolar

Comunidad local

Profesionales alimentación

Alumnado

Familias

Profesorado

Personal no docente

- Diputación Foral de Gipuzkoa (Misión alimentación)
- Elika Fundazioa
- Hazi
- Karabeleko

Askora

ASKORA

Niños, niñas del ElikaSafari

Familias del ElikaQuiz y el ElikaSafari

Profesionales del ElikaQuiz y ElikaSafari

Profesionales servicio de alimentación

- Colegio Jesuitak Donostia Ikastetxea
- Lazkaoko San Benito Ikastola
- Olarain



¿Dónde hemos difundido el proyecto?

Difusión en:

- Redes sociales
- WhatsApp
- Medios de comunicación
- Acción de calle en 4 parques
- Centros escolares. *Tracción desde los propios centros.

Acción de calle.



Acción de calle.

Más de 670 personas colaborando en Elikation:

- 588 personas a través de cuestionarios diseñados.
- Más de 82 personas a través de experiencias diseñadas para familias y centros.

2.

¿QUÉ HEMOS HECHO?

ASKORA



QR code

Parte hartu etorkizuna alda dezakeen proiektu batean.

10 minutu besterik ez dituzu beharko!

ELIKATION

ASKORA

Logos of partner organizations: Euzko Lehen Unibertsitatea, Euzko Lehen Unibertsitatea, Euzko Lehen Unibertsitatea, Euzko Lehen Unibertsitatea



- **Comunicación en clave de ecosistema**
- **2 vías de exploración en el ecosistema de los/as jóvenes**
 - Complementarias
 - Participativas
 - Comunitarias

Comunicación en clave de ecosistema:

Un único objetivo con un modelo de comunicación en clave de ecosistema

- Organismos tractores \Rightarrow Público sensibilizado
- Colegios \Rightarrow Familias
- Campaña parques \Rightarrow Sociedad. Familias
- Redes sociales \Rightarrow Sociedad. Familias/Alumnado

1. ELIKA QUIZ

Investigación cuantitativa a través de cuestionarios online.

2. ELIKA SAFARI

Investigación cualitativa a través de experiencias presenciales.



Fragmento del cuestionario ElikaQuiz.



ElikaSafari familias. Reto cocina.

1. ELIKA QUIZ

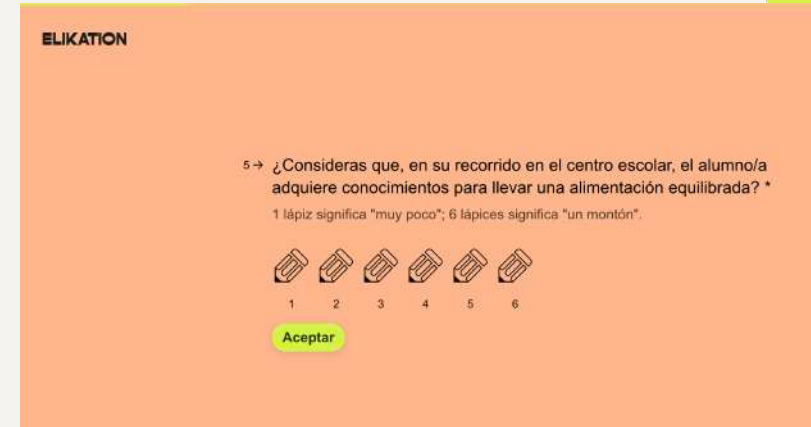
Investigación cuantitativa a través de cuestionarios online.

3 cuestionarios, divertidos y atractivos para 3 perfiles diferentes:

- Familias.
- Centros escolares.
- Residentes y ex-residentes del Colegio Mayor Olarain.

Con los objetivos de:

- Conocer el espacio que ocupa la alimentación y consumo.
- Conocer la relación con su alimentación y consumo.
- Conocer qué desean del entorno escolar.



Fragmento del cuestionario ElikationQuiz.

1. ELIKA SAFARI

Investigación cualitativa a través de experiencias presenciales.

2 modelos:

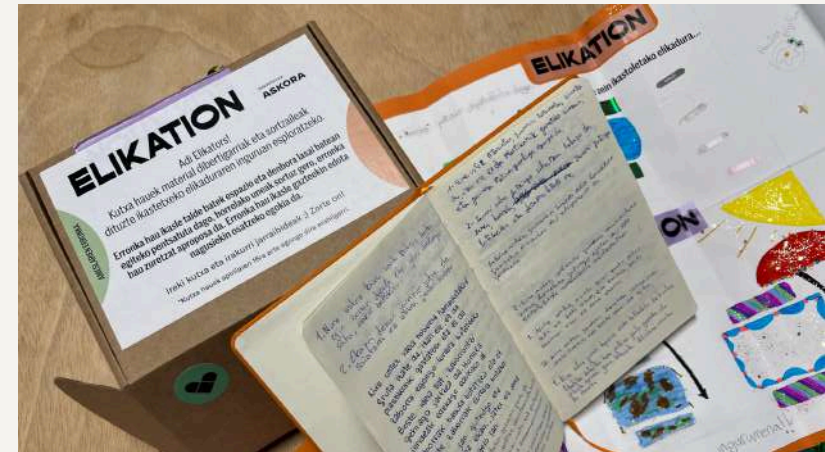
- **Familiar:** Retos para completar en familia.
- **Escolar:** Retos para completar profesionales de los centros con el alumnado.

Con los objetivos de:

- Conocer el rol de los/as jóvenes en su alimentación.
- Conocer las expectativas del futuro de la alimentación en el entorno escolar.



Elika Safari Familias. Material para los retos.



Elika Safari Escolar. Material para los retos.



Elika Safari Escolar. Reto Exploradores/as.

3.

¿QUÉ HEMOS OBTENIDO Y QUÉ SABEMOS AHORA?



588 respuestas

- 425 castellano
- 163 euskara

*El 44% cumplimentadas en familia.

Participación activa y comprometida de 10 familias de diferentes tamaños y edades y de varios profesionales y alumnado.

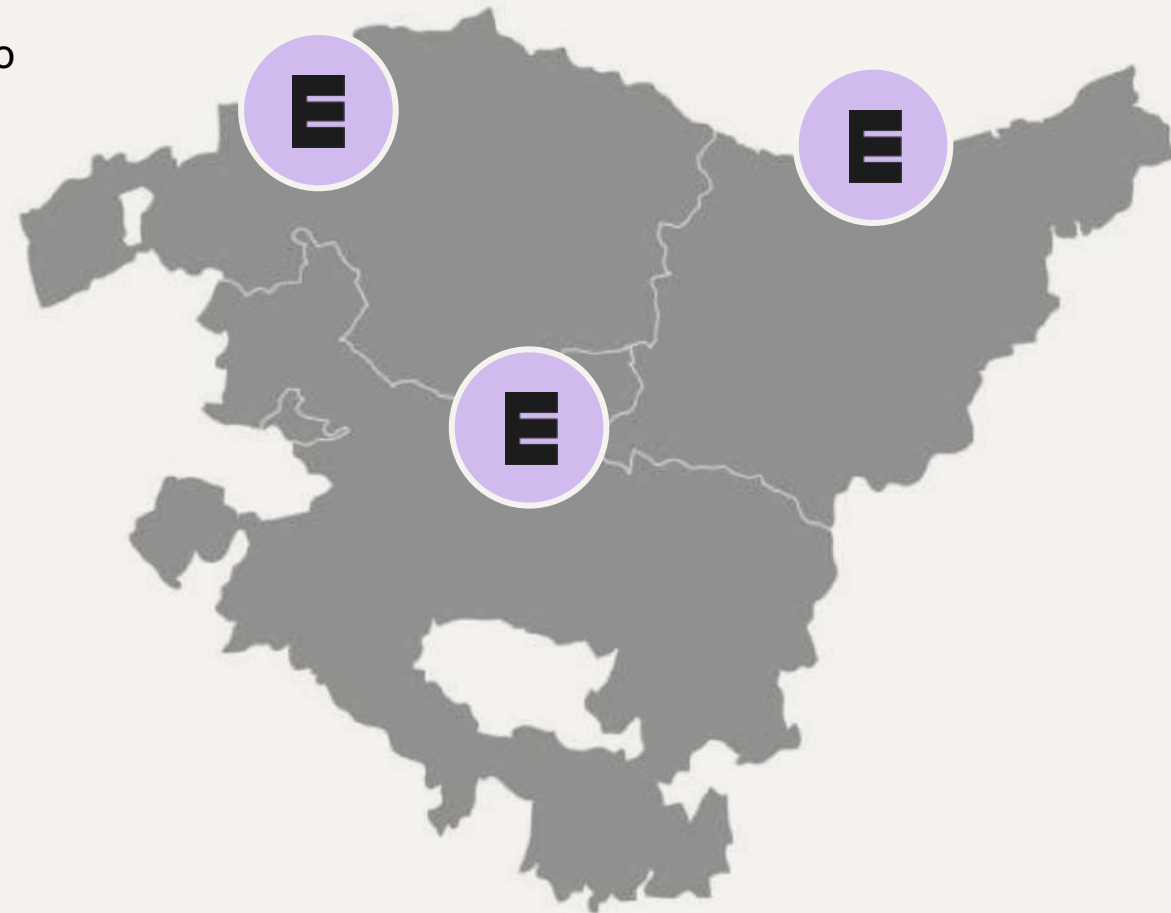
*100% cumplimentados según indicaciones.

Se ha superado a más del 500% el alcance esperado.

Se ha cumplido el alcance esperado.

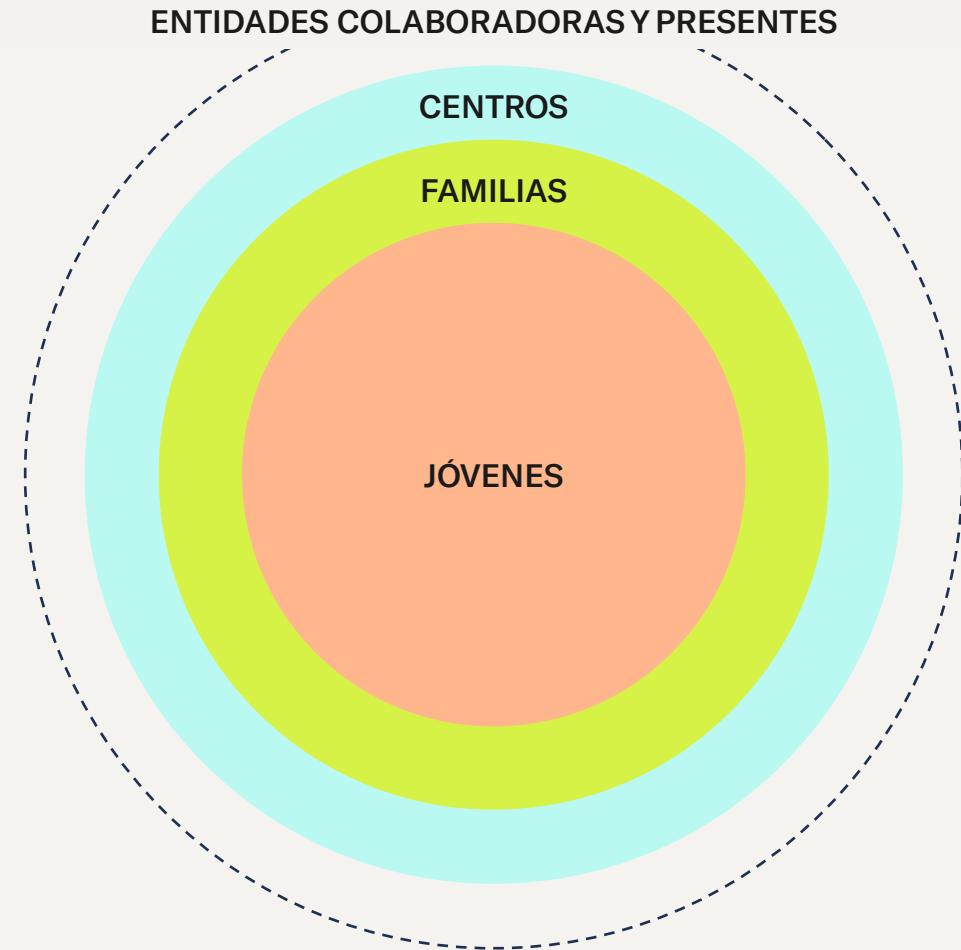
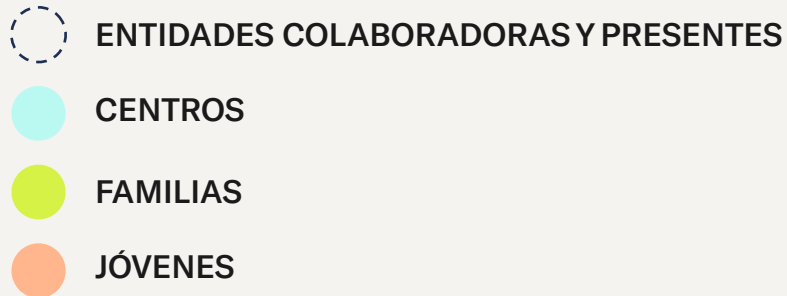
Las localidades con más respuestas al cuestionario han sido Donostia / San Sebastián (106), Munguía (48), Bilbao (37), Vitoria-Gasteiz (33) y Zarautz (20).

Las familias participantes viven en Donostia, Lazkao, Elgoibar y Zarautz.



El cambio debe ser en colectivo.

Para cambiar la alimentación de la juventud hace falta generar oportunidades de cambio a diferentes entornos.



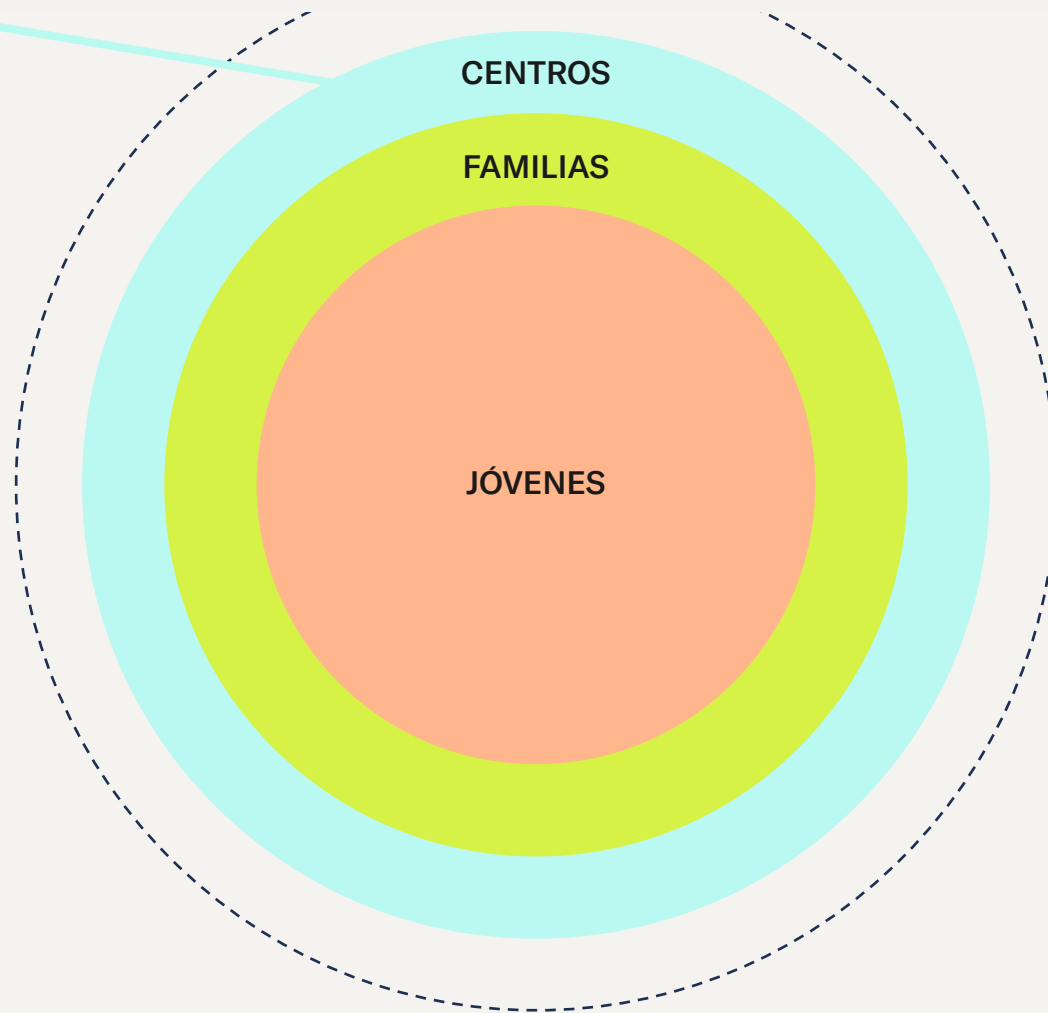
3.

¿QUÉ HEMOS OBTENIDO Y QUÉ SABEMOS AHORA?

Resultados - Áreas de oportunidad

ENTIDADES COLABORADORAS Y PRESENTES

#Co-responsabilidad
#AlimentaciónConsumo
#Concienciar
#EnseñanzaAprendizaje
#NuevasDinámicas
#Comedor
#MásAllá



ENTIDADES COLABORADORAS Y PRESENTES

CENTROS

FAMILIAS

JÓVENES

3.

¿QUÉ HEMOS OBTENIDO Y QUÉ SABEMOS AHORA?

Resultados - Áreas de oportunidad

ENTIDADES COLABORADORAS Y PRESENTES

CENTROS

FAMILIAS

JÓVENES

- #Organización
- #Tiempo
- #Facilidad
- #Inspiración
- #Experimentación
- #Conocimiento
- #CambiosPositivos
- #AlimentaciónConsumo
- #RecicladoDespilfarro
- #Co-responsabilidad

- #Co-responsabilidad
- #AlimentaciónConsumo
- #Concienciar
- #EnseñanzaAprendizaje
- #NuevasDinámicas
- #Comedor
- #MásAllá

ENTIDADES COLABORADORAS Y PRESENTES

CENTROS

FAMILIAS

JÓVENES

ASKORA

ELIKATION

Resultados - Áreas de oportunidad

ENTIDADES COLABORADORAS Y PRESENTES

CENTROS

FAMILIAS

JÓVENES

- #Organización
- #Tiempo
- #Facilidad
- #Inspiración
- #Experimentación
- #Conocimiento
- #CambiosPositivos
- #AlimentaciónConsumo
- #RecicladoDespilfarro
- #Co-responsabilidad

- #Co-responsabilidad
- #AlimentaciónConsumo
- #Concienciar
- #EnseñanzaAprendizaje
- #NuevasDinámicas
- #Comedor
- #MásAllá

- #Participación
- #Aprendizaje
- #HábitosSaludables
- #BuenasReferencias
- #Divertirse

ENTIDADES COLABORADORAS Y PRESENTES

CENTROS

FAMILIAS

JÓVENES

3.

¿QUÉ HEMOS OBTENIDO Y QUÉ SABEMOS AHORA?

Resultados - Áreas de oportunidad

ENTIDADES COLABORADORAS Y PRESENTES

CENTROS

FAMILIAS

JÓVENES

#Co-responsabilidad
#AlimentaciónConsumo
#Concienciar
#EnseñanzaAprendizaje
#NuevasDinámicas
#Comedor
#MásAllá

ENTIDADES COLABORADORAS Y PRESENTES

CENTROS

FAMILIAS

JÓVENES

ASKORA

ELIKATION

#Co-responsabilidad

DATO:



El **55%** de los/las profesionales consideran que la responsabilidad de educar al alumnado, a día de hoy, en la alimentación es el **25%** del centro escolar y el **75%** de las familias.

CITAS TEXTUALES



1. “Poco adecuada por parte de las familias. Los niños comen muchos productos poco saludables.”
2. “Responsabilidad de la familias, y mientras sean las familias las que llevan la comida de sus hijos, habrá de todo.”

CONCLUSIÓN:

La responsabilidad de que el alumnado mantenga una alimentación y consumo no se vive compartida entre los tres agentes del ecosistema.

Hay gran oportunidad de que los centros escolares sean el espacio referente de crecimiento en la alimentación.



#Co-responsabilidad

DATO:



Los/as profesionales consideran que la preocupación de los padres en torno a la alimentación de sus hijos/as va disminuyendo según se hacen mayores. Siendo **muy alta la preocupación en la etapa de guardería y muy baja en la etapa de bachiller.**

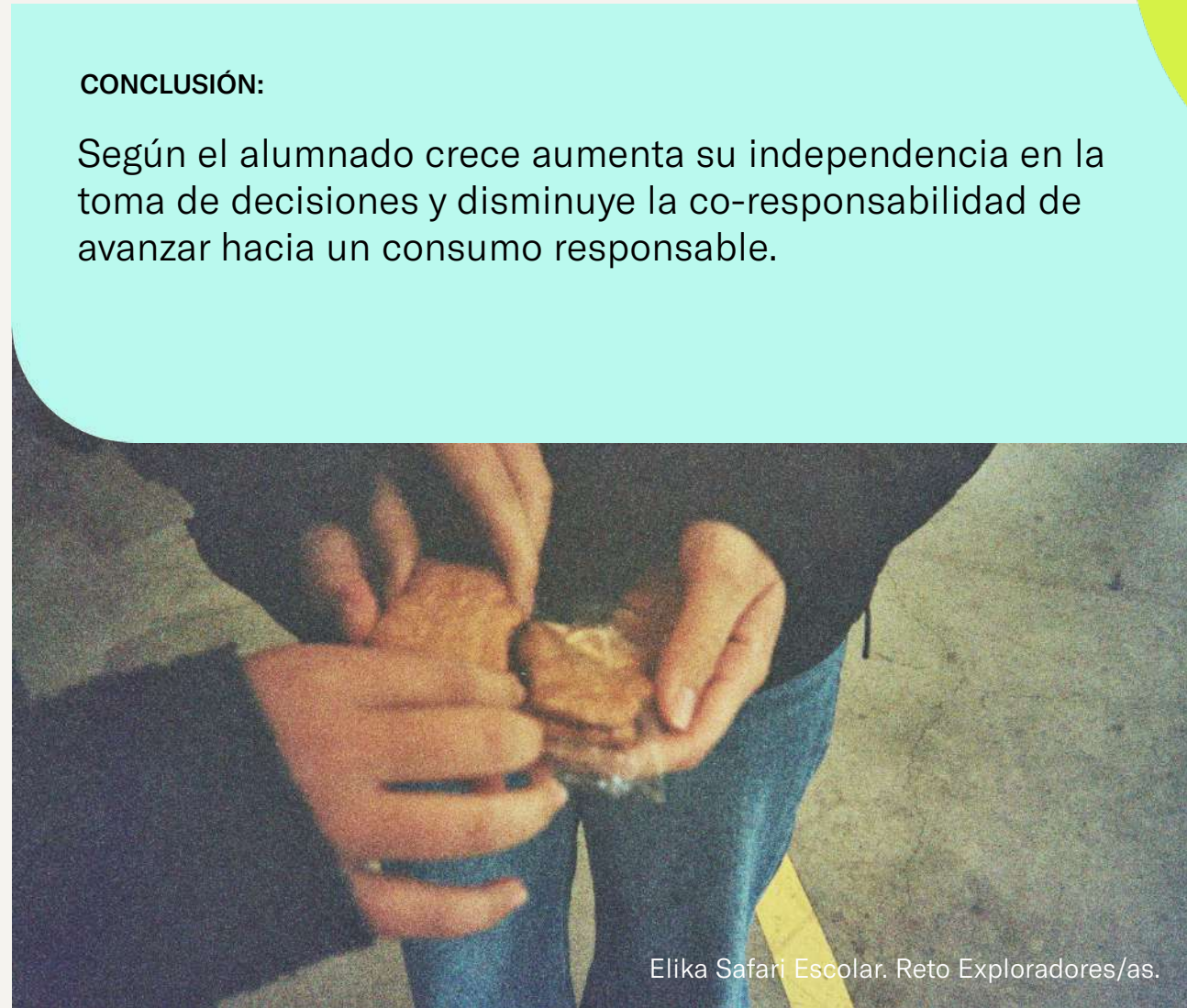
CITAS TEXTUALES



1. “Poco controlada, a criterio de cada familia.”
2. “Cuando eran pequeños sí, hacíamos dibujos con verduras en el plato y les poníamos algo que les gustaba con el pescado.”
3. “Formar y explicar la importancia desde pequeños.”

CONCLUSIÓN:

Según el alumnado crece aumenta su independencia en la toma de decisiones y disminuye la co-responsabilidad de avanzar hacia un consumo responsable.



#AlimentaciónConsumo

DATO:



El hamaiketako más común para el **73,7%**, es la fruta y el bocadillo.

Aunque algunas familias conocen la importancia de incluir fruta en el almuerzo y meriendas, puede haber factores externos que dificulten esta decisión.

CITAS TEXTUALES



1. “El mayor lleva fruta, pero al ver que los compis llevan bollería, galletas... él también quiere eso.”
2. “Los demás compañeros llevan cosas menos saludables y les da envidia.”
3. “Fruta, en LH siempre tienen que llevar fruta.”

CONCLUSIÓN:

Los centros, desarrollando dinámicas ayudan a las familias a adoptar hábitos saludables.



Elika Safari Escolar. Reto Exploradores/as.

#EnseñanzaAprendizaje

DATO:



El **69,5%** de los/las profesionales consideran que en el centro escolar el alumnado adquiere poco conocimiento para llevar una alimentación equilibrada.

Los temas que más se trabajan relacionados con la alimentación son: Medio ambiente y desperdicio/despilfarro (**87,5%**), anatomía y sistema digestivo (**72%**), educación física y nutrición (**68%**).

CITAS TEXTUALES



1. “Yo creo que habría que integrar en la escuela, como lo estructural, saber cocinar para uno mismo. Es decir, todos los niños deberían aprender a cocinar, Y para eso también hay que conocer bien los alimentos, los productos de la época, los testigos, el conocimiento de la nutrición...”.

CONCLUSIÓN:

Los centros tienen oportunidad de expandir aún más las áreas de aprendizaje relacionadas al consumo y alimentación saludable.

#EnseñanzaAprendizaje

DATO:



Las familias tienen interés en que los/as jóvenes puedan tener en el colegio o ikastola experiencias relacionadas con la nutrición, los alimentos, la cocina, el despilfarro, el reciclaje, y el cultivo y la cosecha.

CITAS TEXTUALES



1. "Dar importancia a la nutrición junto con el deporte desde muy pequeños. Enseñándoles el mundo de la cosecha y cultivo."
2. "Taller de cocina para niños, taller de reutilización de residuos."

CONCLUSIÓN:

Los centros tienen gran oportunidad de acción para ofrecer al alumnado educación en modelos de consumo y alimentación saludable y responsable con el entorno.



#MásAllá

DATO:



El **82,6%** de los/as profesionales dicen no tener ninguna iniciativa que promueva hábitos alimentarios saludables fuera del centro escolar.

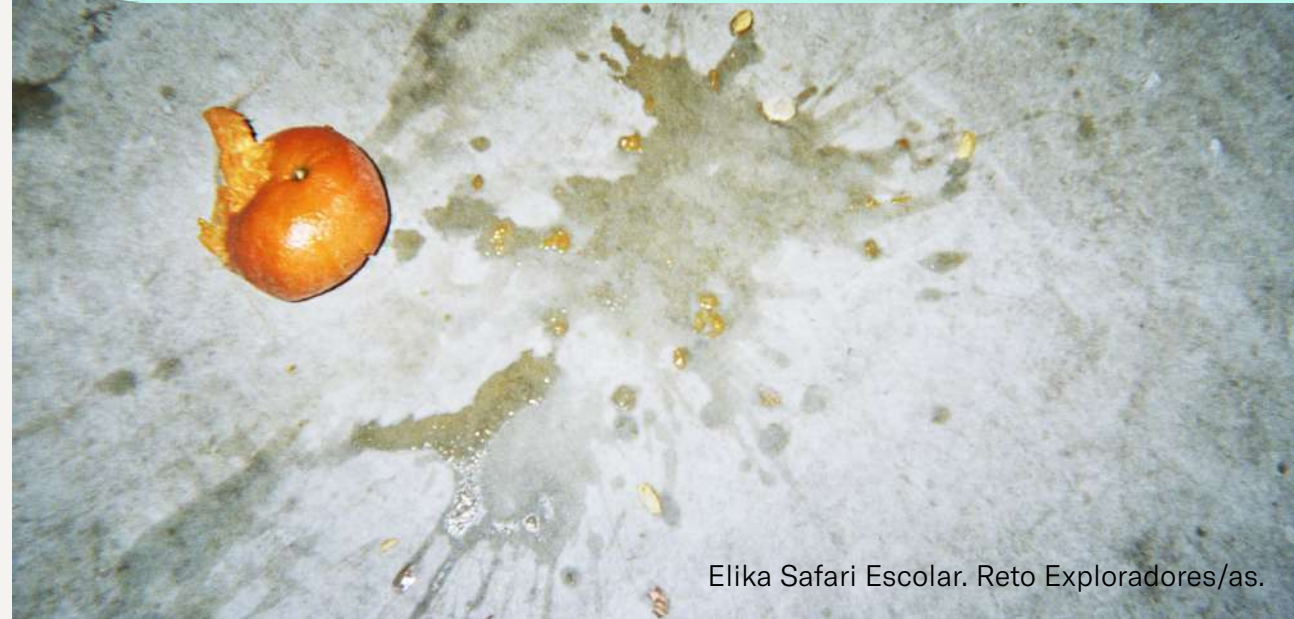
CITAS TEXTUALES



1. “Tomar conciencia de la importancia del sistema educativo en la alimentación y consumo. (No se hace ni se dice nada).”
2. “Mostrar a los niños hábitos saludables de una manera divertida para poder adentrarse en el día a día.”

CONCLUSIÓN:

Los centros, impulsando iniciativas para llevar la alimentación y el consumo más allá del comedor pueden ayudar a los jóvenes en su día a día, incluso fuera del centro.



Resultados

#MásAllá

DATO:



Las familias identifican muchos momentos/ espacios donde se podría tratar la alimentación y el consumo responsable en las escuelas.

El comedor es el lugar más evidente (**89%**), pero las aulas, la cocina, las celebraciones, excursiones y los patios pueden ser espacios con oportunidad para ello.

CITAS TEXTUALES



1. “Eguraldi txarra egiten duenean barruko patioan bazkalduko dugu, eta ona egiten duenean kanpoan. Beti ere ingurumena zainduz.”

CONCLUSIÓN:

La alimentación en los centros escolares está todavía muy arraigada a lo que sucede en el comedor. Imaginar la alimentación más allá del comedor escolar es un ejercicio que ha costado a los agentes del ecosistema.



3.

¿QUÉ HEMOS OBTENIDO Y QUÉ SABEMOS AHORA?

Áreas de oportunidad

ENTIDADES COLABORADORAS Y PRESENTES

CENTROS

FAMILIAS

JÓVENES

- #Organización
- #Tiempo
- #Facilidad
- #Inspiración
- #Experimentación
- #Conocimiento
- #CambiosPositivos
- #AlimentaciónConsumo
- #RecicladoDespilfarro
- #Co-responsabilidad

ENTIDADES COLABORADORAS Y PRESENTES

CENTROS

FAMILIAS

JÓVENES

ASKORA

ELIKATION

#Organización

DATO:



En el **81,6%** de hogares los menús los piensa una sola persona.

En el **75%** de las familias la compra la hace mayormente una persona.

El **87%** de las respuestas han sido de mujeres.

Las madres sienten que la carga de las tareas de alimentación las asumen ellas.

CITAS TEXTUALES



1. “La repartición de tareas en casa durante la semana es bastante complicado por horarios.”
2. “Ayudan a tender la ropa, no muy a menudo, cuando yo (la ama) ya me enfado me ayudan.”
3. “Bueno ez nago batere ados Beñatek esan duenarekin, nik pixkat gehiago ez, askoz gehiago egiten dut nik, egia da garbitzailea dekogula eta astean behin berak egiten du garbiketa nagusia baina bueno nik erosi, sukaldatu eta Beñatek mahaia jasotzen dau.”

CONCLUSIÓN:

La implicación de todos/as miembros de la familia para sacar las tareas adelante es algo que las familias podrían mejorar para que la responsabilidad sea compartida.



#Organización

DATO:



La mitad de las familias consideran cocinar a la vez una carga y un hobby. El **18%** lo consideran una carga y el **34%** un hobby.

En algunas casas, esta tarea la lleva la persona que más disfruta con ello.

CITAS TEXTUALES



1. “Ama: A mí no me gusta cocinar porque el aita lo hace tan bien y yo lo hago tan mal que hago de todo menos cocinar.” “Aita: Me gusta cocinar pero no me gusta planchar, no puedo con ello.”

CONCLUSIÓN:

La tarea de cocinar se percibe como una obligación que muchas veces no se disfruta.



#Organización

DATO:



El **55%** de las familias están contentas con su alimentación y solo el **17%** están muy contentas.

Lo que más afecta para lograr el modelo de alimentación y consumo deseado de las familias es el ritmo de vida que llevan en un **43%** y el tiempo de dedicación que supone en un **37%**.

CITAS TEXTUALES



1. "Goizean goiz altzatu, gosaldu eta eskolara garaiz heltzea. Hori da misión imposible, siempre es una pelea. Gauean gero hasten zarete txorakeritan ta askoz be berandugo joaten zarete lotara."

CONCLUSIÓN:

El tiempo es un factor clave en el día a día de las familias y en su organización afectan los momentos de estrés. Estos momentos, normalmente, suelen ocurrir a las mañanas, a la hora de desayunar e ir a la escuela, y a las noches, a la hora de cenar y acostarse.



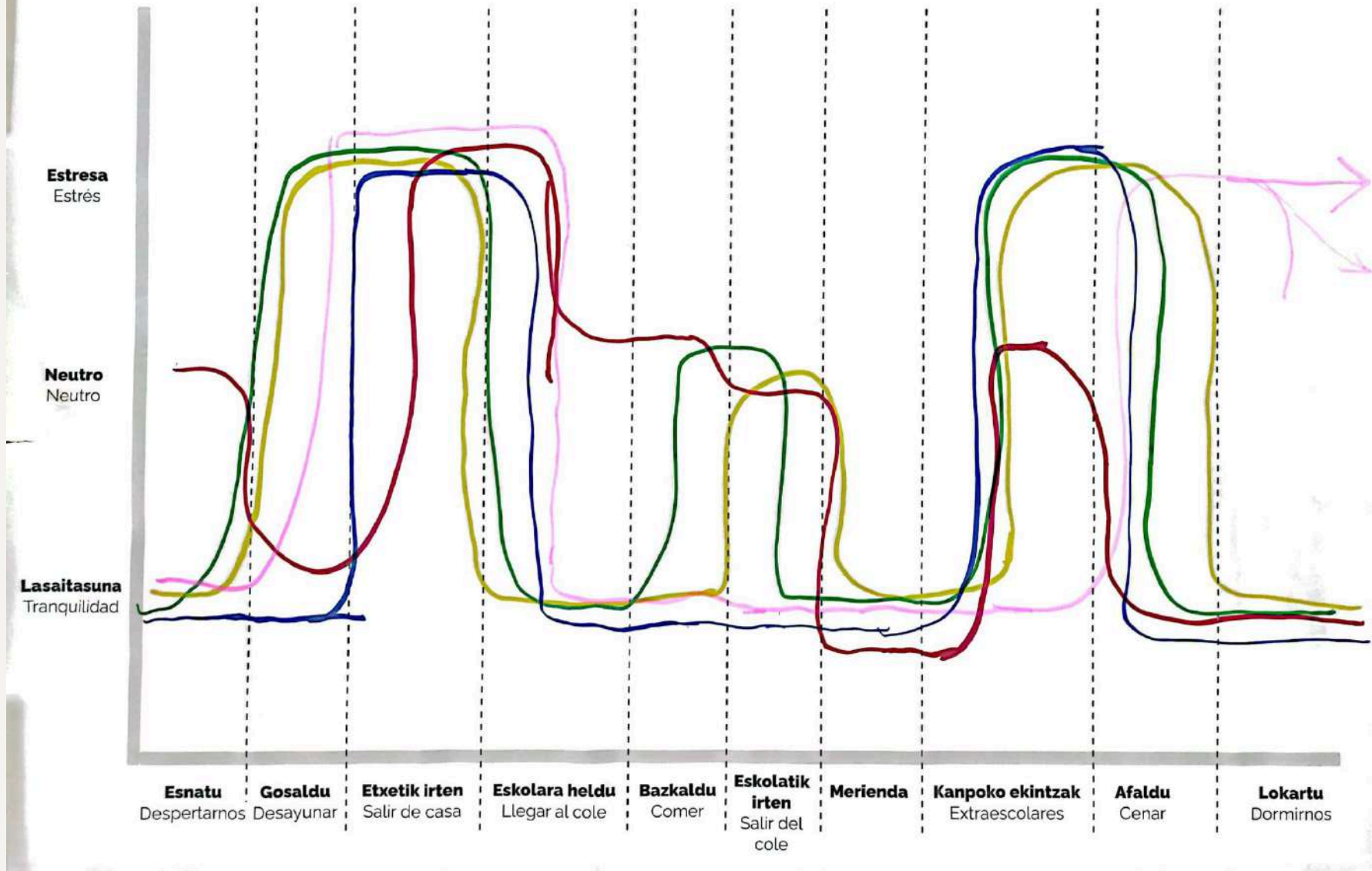
Elka Safari Familias. Ceremonia de cierre

Zuen egunerokotasunean, ze momentutan da denbora arazo bat?

¿En vuestro día a día, en qué momentos es el tiempo un problema?

ELIKATION

Sustatzailea:
Impulsado por: **ASKORA**



Elika Safari Familias. Ceremonia de cierre.

#Organización

DATO:

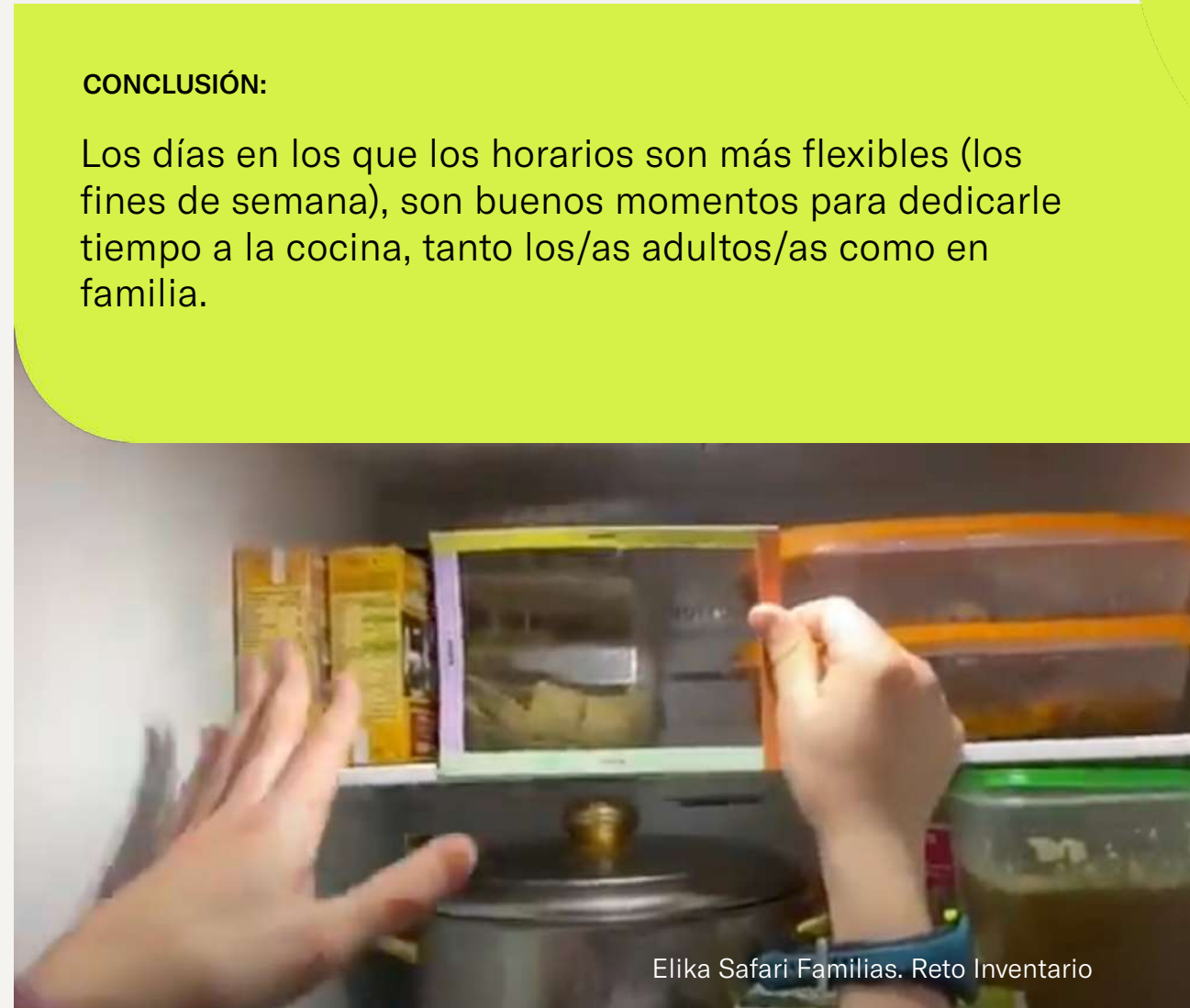
Entre semana se dedica menos tiempo a cocinar y el fin de semana más.

CITAS TEXTUALES

1. “Al ser lunes no hay mucha verdura en la nevera porque nos organizamos el fin de semana: cogemos toda la verdura que tenemos y la cocinamos para poder usarla a lo largo de la semana: para el mediano que come en casa y para la ama que me tengo que llevar la comida al trabajo. Así nos organizamos para comidas y cenas”.

CONCLUSIÓN:

Los días en los que los horarios son más flexibles (los fines de semana), son buenos momentos para dedicarle tiempo a la cocina, tanto los/as adultos/as como en familia.



#AlimentaciónConsumo

DATO:



El **17%** de las familias están muy contentas con lo que comen. El **55%** de familias están bastante contentas y el **28%** de las familias no están demasiado contentas.

Que la comida sea hecha por ellos/as es un factor muy valorado, especialmente entre las familias euskaldunes. (Un **70.8%** de familias euskaldunes lo valora, vs el **61,8%** del resto de familias).

CITAS TEXTUALES



1. "Y lo que no puede faltar en nuestra casa es el queso de Atxeta. Mi cuñadx lo hace y siempre tenemos algún trozo en casa."
2. "Aquí tenemos hongos cogidos por el aita, los coge y los congelamos"
3. "Aquí tenemos nuestro regalo de los domingos, cada domingo la amona nos hace croquetas".
4. "Aquí tenemos nuestro tesoro: tomate frito casero, mermelada casera y pimientos rojos que hacen en navarra el aitona y la amona."

CONCLUSIÓN:

Las familias sienten orgullo y satisfacción cuando lo que consumen es de cosecha propia o de confianza.



#AlimentaciónConsumo

DATO:



Lo que más se valora en la alimentación es que sea equilibrada. Un **80%** de las familias lo destacan.

Algunas de las familias tienen muy presente los menús del comedor para adecuar las cenas en base a eso.

CITAS TEXTUALES



1. “Tenemos en la puerta los menús de la ikastola, el del mayor y el de la pequeña, el mediano come en casa. Lo tenemos para intentar no repetir lo que han comido al mediodía”.

CONCLUSIÓN:

Es importante para las familias que lo que se come en casa complemente a lo que se come en el comedor.



#AlimentaciónConsumo

DATO:

Las ofertas son un factor importante para el **61,4%** de las familias, aunque para las familias euskaldunes es menos relevante, y en cambio valoran más los productos locales.

CITAS TEXTUALES

1. "Hau gure barazki otzara da, nekazari batek ekartzen digu: dauzka arrautzak, patatak, letxugak..."

CONCLUSIÓN:

Las familias desean consumir productos sostenibles (proximidad, naturales, ecológicos, etc.) pero estos se perciben como caros.

Hay dificultad de encontrar fórmulas para consumir responsablemente de manera económica.



#AlimentaciónConsumo

DATO:

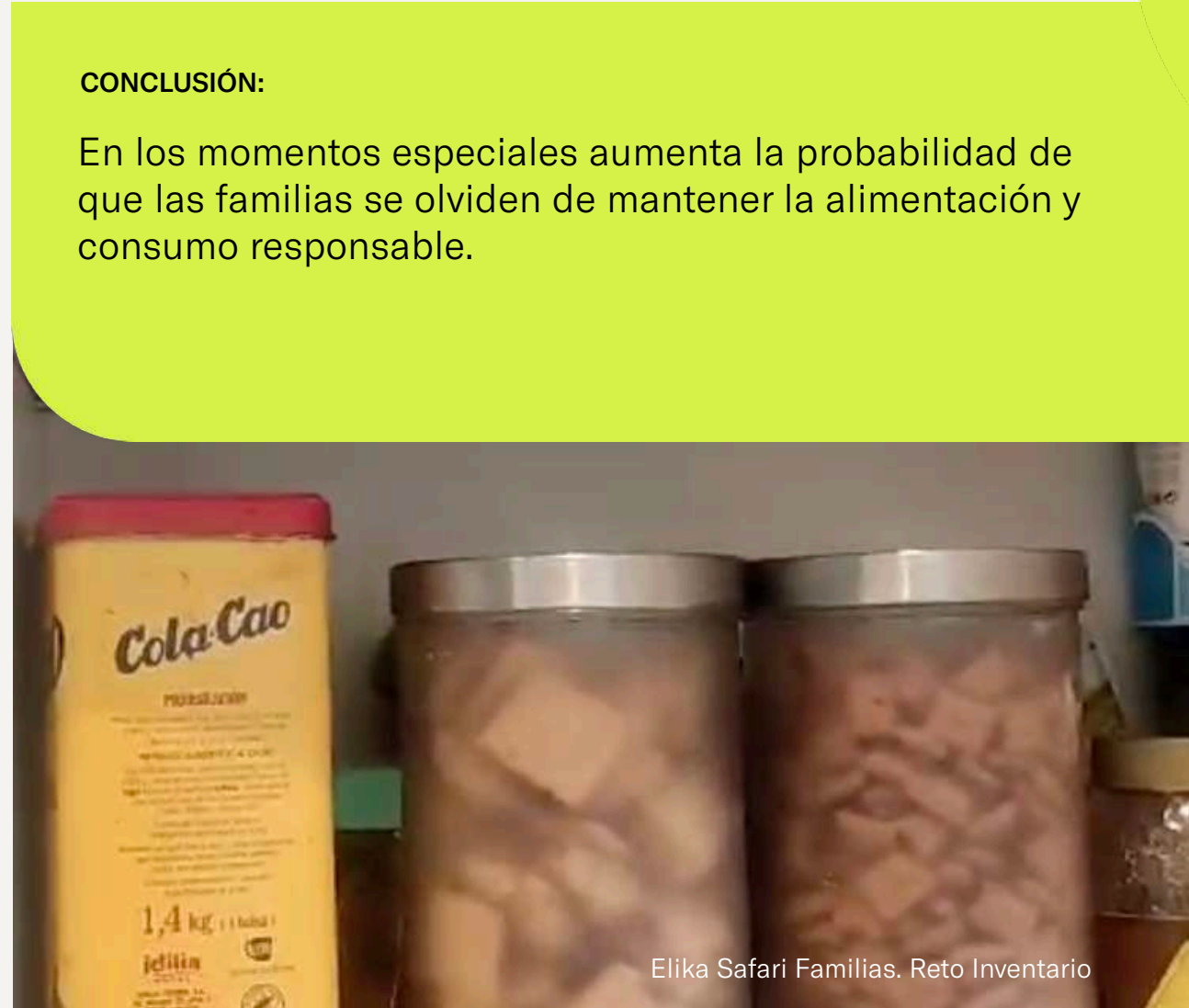
El fin de semana es el momento en que se permiten algunos "caprichos" o comida más insana que entre semana no se come.

CITAS TEXTUALES

1. "Desayuno café, pero hoy como era el cumple de una compañera lo he tomado con un bollito".
2. "Los domingos pueden comer chocolate."
3. "El almuerzo normalmente es fruta y la merienda bocadillo, salvo el viernes que puede haber un capricho."

CONCLUSIÓN:

En los momentos especiales aumenta la probabilidad de que las familias se olviden de mantener la alimentación y consumo responsable.



#AlimentaciónConsumo

DATO:



Para las familias euskaldunes, las recetas heredadas son la primera fuente de inspiración (**61,8%**). Para el resto, los canales de cocina de Youtube o redes sociales son la primera fuente de inspiración (**65,9%**)

CITAS TEXTUALES



1. “Kroketak eta dorada, behin aitona-amonek egin ziguten eta orain etxean prestatzen dugu.”

CONCLUSIÓN:

Las familias reclaman ideas para variar en sus preparaciones. La falta de ideas y de imaginación en la cocina hace que las familias se aburran de lo que cocinan y comen.



#RecicladoDespifarro

DATO:



El plástico es la basura que más generan el **91%** de las familias.

Más de la mitad de los productos llegan a casa envasados.

CITAS TEXTUALES



1. "Al final la fruta va y viene... los frutos secos no gustan... acabamos llevando galletas en raciones metidas en plástico...".
2. "Kaxak eta plastikoak berrerabiltzen ditut eskulanak egiteko. Asko gustatzen zaigu. Beti pentsatzen dugu zer bigarren erabilera eman ahal diegun gauzei".

ASKORA

CONCLUSIÓN:

Es difícil para las familias encontrar fórmulas para reducir el plástico.



#RecicladoDespilfarro

DATO:



Las familias se puntúan con un **3,7 de 5** la forma de aprovechar los alimentos.

Un **78%** de las familias consideran que calculando mejor la cantidad de comida se podría luchar contra el despilfarro.

En muchas familias la responsabilidad de comerse las sobras es de una sola persona.

CITAS TEXTUALES



1. "Si hay algo que nadie quiere se lo come el aita."
2. "Amak: normalean nik, Beñatek ez."
3. "Afaldu genuen atzo koliflorra... ez zuen arrakasta haundirik izan, jateko bazegoen baina kebaren bat egon zen. Soberak gelditu zena bukatzeko arazoak izango ditugu..."

CONCLUSIÓN:

No todos/as los/las miembros de las familias son conscientes de la importancia de reducir el despilfarro.

Es difícil aprovechar la comida cuando lo que se cocina no gusta.



Áreas de oportunidad

ENTIDADES COLABORADORAS Y PRESENTES

CENTROS

FAMILIAS

JÓVENES

ENTIDADES COLABORADORAS Y PRESENTES

CENTROS

FAMILIAS

JÓVENES

- #Participación
- #Aprendizaje
- #HábitosSaludables
- #BuenasReferencias
- #Divertirse

ASKORA

ELIKATION

#Participación

DATO:



Los jóvenes de la casa participan sobre todo en la preparación del desayuno (**41%**) y la merienda (**37%**).

La participación de los/as jóvenes también implica el poder de decisión sobre su alimentación.

CITAS TEXTUALES



1. “mucha variedad de fruta para que los niños elijan lo que les apetece porque desayunan y meriendan fruta. Vamos cambiando según la temporada y los niños eligen la que quieren comer.”

CONCLUSIÓN:

Los/las niños/as participan poco en la tarea de cocinar porque se tarda más, hay que estar pendiente de ellos/as, es necesario que hagan caso a las instrucciones de los/as adultos/as... Pero, cuando lo hacen, disfrutan y es una buena forma de aprender.



#Participación

DATO:

Los/as jóvenes participan poco en la rutina de casa.

Poner la mesa y recogerla son dos de las tareas estrella para los/las jóvenes. También realizan tareas sencillas de cocina. En menor medida, participan en preparar la merienda o almuerzo.

CITAS TEXTUALES

1. “Daukagu taula bat jakiteko nori tokatzen zaion zer. 4 turno dauzkagu eta txandakatzen joaten gara umeen artean.”

CONCLUSIÓN:

Responsabilizar a los/as jóvenes de cumplir tareas ayuda en la organización de casa, en familias numerosas esto se convierte en imprescindible.



#HábitosSaludables

DATO:



El **42%** de las familias dicen no tener ningún truco para animar a sus hijos/as a elegir opciones más saludables para su alimentación.

Algunos/as jóvenes desarrollan hábitos para alimentarse de forma más saludable.

CITAS TEXTUALES



1. "Y ahí arriba tenemos chuches. Beñat dice que las chuches no hay que tenerlas a mano porque sino las comemos todo el rato, entonces las chuches las ponemos arriba para que sea más difícil encontrarlas y comerlas".

CONCLUSIÓN:

Los/as jóvenes pueden actuar como agentes del cambio contagiando hábitos saludables a las personas de su entorno (familiares, amistades...).



#BuenasReferencias

DATO:

El **40%** de los/as adultos/as dicen que animan a sus hijos/as a elegir opciones más saludables concienciándoles sobre la salud, siendo ejemplo, instaurándoles hábitos saludables desde pequeños o animándoles a probar.

CITAS TEXTUALES

1. “Explicando las ventajas de comer más saludable, los nutrientes...”
2. “El ejemplo es la clave, a nosotros nos gusta comer saludable y es lo que ven”.
3. “Animarlos a probar de lo que comemos nosotros pero sin presionar.”

CONCLUSIÓN:

Que los/as jóvenes tengan a su alrededor buenos/as referentes de la alimentación y el consumo les permite crecer con mayor conciencia de lo que puede ser saludable para ellos/as.



Cambios comportamentales para una alimentación saludable y sostenible

Simplificar
Facilitar
Organizar

Conocer
Aprender
Sensibilizar

Participar
Conectar
Co-responsabilizarse

Experimentar
Innovar
Divertirse



Eskerrik asko!