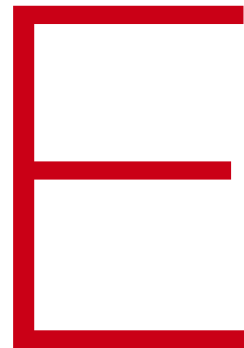




ESKOLA MENUAK: 211 IKASTETXEK EGUNERO ESKAINTZEN DUTEN MENUA AZTERTU DUGU BI ASTEZ JARRAIAN, ESPAINIAKO 18 PROBINTZIATAN

BISITATU DITUGUN IKASTETXEEN % 17K EZ DUTE BARAZKIRIK JARTZEN ASTEAN BEHIN ERE, ETA HAMAR IKASTETXETATIK BATEAN, IKASLEEK EZ DUTE IZATEN ARRAINIK ASTE OSOAN

Hobetu egin dira eskola menuak, baina hirutik batek ez du maila "onargarria" lortzen



skolan ez da jakinduria soilik elikatzen. Milioi eta erdi haurrek baino gehiagok eskola dute jantoki astelehentik ostiralera. Horregatik, ezinbestekoa da menua orekatua eta osasungarria izan dadin, eta, besteak beste, maiz samar jan dezaten arrain freskoa, fruta, barazkiak, eta ahalik eta gutxien, berriz, aurrez prestatuta datozen jakiak eta opil kontuak. Horrela jan behar lukete guztiek, baina bostetik batek ez du egiten ordea. Halaxe egiaztatu du CONSUMER EROSKI-k, 211 ikastetxetako 422 menu aztertu ondoren. Espainiako 18 probintzian egin dugu ikerketa, eskola publikoetan, pribatuetan eta kontzertatueta. 2004. urtean antzeko ikerketa bat egin genuen, eta ordutik ona, oro har, eskola menuak hobera egin dute; oraindik ere, ordea, badira gabeziak, azpimarratzeko modukoak, gainera. Hona hemen nagusiak: ikastetxeen % 17k astean behin ere ez dute eskaintzen barazkirik, eta 211 eskoletatik, % 10etan ikasleek ez dute arrainik jaten aste osoan, ezta egun bakarrean ere. Alde on bat azpimarratzekotan, hauxe egingo genuke: eskola guztiek murriztu dute opil eta gozo eskaintza, eta egun berezietan soilik ematen dituzte, haurrik txikienei eman ere.

Probintzia hauetako eskoletan ibili gara informazioa biltzen: Madril, Bartzelona, Asturias, Kantabria, A Coruña, Alacant, Araba, Bizkaia, Gipuzkoa, Nafarroa, Zaragoza, Valentzia, Valladolid, Murtzia, Sevilla, Kordoba, Granada eta Malaga. 1.100 ikastetxetara jo dugu informazio eske. Horietatik, 211k helarazi dizkigute guk eskatutako datuak (% 71 ikastetxe publikoak izan dira, % 27 kontzertatuak, eta % 2 pribatuak; hezkuntza sistema osotara hartuta ere, kopuru horietan dabilta batzuk eta besteak). Gure ikerketan parte hartu ez duten ikastetxeek arrazoi bat baino gehiago eman dute: batzuek esan dute ez daukatela denborarik, besteek adierazi dute ez zaiela interesatzen, eta zenbaitek jakinarazi digu ez dutela zabaltzen informazio mota hori.

Parte hartu duten ikastetxeek, berriz, bakoitzak bi menu bidali ditu, aste osokoak (lehen platera, bigarrena eta postrea); orotara, beraz, 422 menu ibili ditugu esku artean, eta horiek aztertu ditugu banan-banan. Oinarrizko elikagaiak astean zenbatetan eskaintzen dituzten ikusi dugu, eta ea adituek agindu bezain maiz jaten dituzten: barazkiak, entsaladak, lekaleak, arraina eta fruta freskoa ezinbestekoak dira menuetan. Kontuan hartu dugu, halaber, aurrez prestatuta datozen jakiak asko edo gutxi eskaintzen dituzten (kroketak, enpanadillak, saltxitxak...), eta berdin postre gozoak ere. Gutxieneko hauek jarri dizkiogu guk aste osoko menu bati: astean behin, gutxienez, barazkiak, lekaleak eta arrain freskoa eduki behar du, eta izoztua bada, prestatu gabea izan behar du; aurrez prestatuta datozen

CONSUMER EROSKI-K AZTERTU DITUEN ESKOLA MENUETAN AGERTU DIREN GABEZIARIK LARRIENAK

PROBINTZIA	Barazkirik ez ¹	Lekalerik ez ²	Arrainik ez ³	Jaki prestatu gehiegi ⁴	Fruta gutxi ⁵	Gozo gehiegi ⁶
A Coruña	% 14	% 32	% 9	% 18	% 9	% 0
Araba	% 0	% 0	% 0	% 0	% 0	% 0
Alacant	% 15	% 10	% 5	% 0	% 0	% 0
Asturias	% 42	% 0	% 4	% 0	% 8	% 0
Bartzelona	% 0	% 0	% 16	% 3	% 0	% 0
Kantabria	% 14	% 0	% 14	% 9	% 0	% 0
Kordoba	% 41	% 5	% 5	% 9	% 0	% 0
Granada	% 35	% 0	% 0	% 10	% 0	% 0
Gipuzkoa	% 5	% 0	% 5	% 4	% 9	% 0
Madril	% 0	% 0	% 3	% 0	% 0	% 0
Malaga	% 5	% 0	% 0	% 0	% 0	% 0
Murtzia	% 15	% 12	% 12	% 4	% 0	% 0
Nafarroa	% 0	% 0	% 0	% 0	% 0	% 0
Sevilla	% 0	% 0	% 0	% 0	% 0	% 0
Valentzia	% 8	% 4	% 8	% 5	% 0	% 0
Valladolid	% 0	% 0	% 0	% 0	% 0	% 0
Bizkaia	% 0	% 0	% 0	% 0	% 5	% 0
Zaragoza	% 0	% 4	% 15	% 0	% 0	% 0
2008	% 10,7	% 3,7	% 5,3	% 3,5	% 1,7	% 0
2004	% 36	% 14	% 30	% 15	% 8	% 3

(1) Aztertu ditugun bi menuetan barazkirik jarri ez duten eskolen ehuneko eman dugu; astean behin gutxienez barazkirik jartzen ez dutenena edo bi astez behin eskaintzen ez dutenena. (2) Astean behin gutxienez lekalerik jartzen ez duten ehuneko da, edo bi astez behin eskaintzen ez dutenena. (3) Astean behin gutxienez arrainik jartzen ez duten ehuneko da, edo bi astez behin eskaintzen ez dutenena. (4) Astean bitan baino gehiagotan jaki prestatuak edo frijitukiak eskaintzen dituzten ehuneko da (sanjakoboak, saltxitxak, kroketak, txipiroiak, eta abar), bai aste bateko menua aintzat hartuta edo bai bi asteetako aintzat hartuta. (5) Gutxienez astean bitan baino gehiagotan fruta ematen ez duten ehuneko da, bai aste bateko menua aintzat hartuta edo bai bi asteetako aintzat hartuta. (6). Astean bitan baino gehiagotan postreko gozoak edo opilak eskaintzen dituzten ehuneko da, bai aste bateko menua aintzat hartuta edo bai bi asteetako aintzat hartuta.



jakiak eta gozoak, gehienez ere, astean bitan eskaini behar ditu; eta fruta freskoa, astean bitan.

Ikastetxeak lurraldeka sailkatuta, Arabakoek, Madrilgoek, Malagakoek, Sevilakoek eta Valladolidekoek eman dute emaitzarik onena ('oso ona'); egoera txarrean, berriz, A Coruñan, Kordoban eta Asturiasen antzeman dugu ('txarra' eta 'hala-halako'). Alacantek, Kantabriak, Murtziak eta Granadak egoera 'ona' eta 'onargarria' dute, eta horietatik geratu dira Bartzelona, Gipuzkoa, Nafarroa, Bizkaia, Valentzia eta Zaragoza.

Oraingo datuak eta 2004. urtean bildu genituenak alderatuta, emaitzak erakusten du probintzia guztietan hobetu direla menuak. Guztietan, A Coruñan izan ezik; orduan bezala orain ere, hango ikastetxeek ez dute proba gainditu.

SEI IKASTETXETATIK BATEK, BARAZKIRIK EZ

Barazki eta ortuariak oso elikagai onak dira, osasungarriak, baina haurrek ez dituzte askorik maite. CONSUMER EROSKI-k aintzat hartu du ikastetxeek menuan barazkiak eskaintzen dituzten edo ez, eta menua ontzat jotzeko, honako baldintza hau jarri du: gutxienez, astean behin jarri behar dituzte. Astean behingo maiz-

tasunarekin eskaintzen ez dituzten menuak, berriz, zigortu egin ditu (gutxiagotan eskaintzen dituztenak, noski). Horixe gertatu zaie ikerketa honetan parte hartu duten ikastetxeen % 17ri. Ehuneko hori, hala ere, 2004. urtekoa baino txikiagoa da (% 36koa izan zen orduan).

Atal honetan, Granadako, Asturiasko eta Kordobako ikastetxeen erdiek baino gehiagok huts egin dute, eta Alacanten, A Coruñan eta Kantabrian, hirutik batek. Beste muturrean, Araba, Bartzelona, Madril, Nafarroa, Sevilla, Valladolid, Bizkaia eta Zaragoza geratu dira: probintzia horietako ikastetxe guztiek eskaintzen dizkiete haurrei barazkiak astean behin, gutxienez.

LEKALEEK BAI, BADUTE LEKUA MENUETAN

Lekaleek karbohidrato asko dituzte, proteinak, zuntza, bitaminak, mineralak eta herdoilaren aurkako gaiak, eta hain osatuak direnez, oinarri-oinarrizkoak dira haurren dietan. Elikadura adituen esanetan, astean lau aldiz, behintzat, jan behar dira: bi aldiz lehen plateran, eta beste bi aldiz bestelako jakien lagungarri edo entsaladan jarrita. Atal honetan asko hobetu dute ikastetxeek azken lau urteetan: 2004. urtean, % 14k ez zuten lekalerik jartzen astean behin ere, eta egun, % 6 daude egoera horretan.



NOLA ERAKUTSI GURE SEME-ALABEI ONGI JATEN?

Seme-alabei erakutsi egin behar zaie zer den ongi jatea, baina hori ez da lortzen nekerik hartu gabe, ikasketa prozesu luzea eta astuna gertatzen baita. Ahalegin horretan, eskola jantokiak lagungarri izan daitezke haurrek arau batzuk ikas ditzaten. Elikadura ohiturarik gehienak, ordea, etxean ikasten dituzte haurrek, eta hor, ezinbestekoa da gurasoen jokabidea egokia izatea: haiengandik ikasi behar dute haurrek zein garrantzitsua den elikadura osasuntsu eta orekatua egitea. Jarraian aholku batzuk zerrendatu ditugu, adin tartek aintzat hartuta:

→ 3 URTETIK 6 URTERA

Denetarik probatu eta jan dezaten saiatu behar da.

Gosariari garrantzia eman behar zaio, eta elikagaiz ongi osatu; alegia, askotarikoa eta orekatua izan behar du (adituen esanetan, eguneko energiaren laurdena eman behar die gosariak).

Adin tarte hau oso garrantzitsua da haurraren garapenean, eta, gainera, jarduera fisiko ugari egiten dute; energia behar izaten dute, eta hori otorduetan eskuratu behar dute.

Proteinaz ongi hornitu behar dira haurrak (haragiak, arrainak, arrautzak, esnekiak), gehiago behar baitituzte (proportzioan) helduek baino.

Gozoak eta freskagarriak neurrian eman behar zaizkie, gehiegirik gabe.

Beharrezko den denbora eskaini behar da haurrak otorduekin gozatzen ikas dezan: ez dezatela uste izan jaki batekin saritu egin nahi ditugula eta beste batekin zigortu.

→ 7 URTETIK 12 URTERA

Adin tarte honetan, haurrak etengabe ari dira hazten, azkar, gainera, eta ongi zaindu beharra dago dietak zenbat energia ematen dien; kontrolatu egin behar dira pisua eta hazteko erritmoa.

Haurrak adin honetan hasten dira finkatzen zer janari gustatzen zaien eta zer ez, eta, beraz, saiatu beharra dago ongi aukera dezaten. Gurasoei presio egiteko joera izaten dute, gustatzen zaien hori jar diezaieten; autonomia pixka bat ere hartzen dute, eta jaki eta edari jakin batzuk erosten hasten dira.

Adin honetan ere, neurrian jan behar dituzte gozoak, opilak, gantz askoko jakiak eta elikagai oso gaziak.

→ 13 URTETIK 16 URTERA

Garai honetan eratzen da nerabeen gorputza, eta oso azkar hazten dira (pubertaroko luzatzea deitzen zaio). Gazteek energia asko behar dute, eta behar adina proteina eskuratu behar dituzte, kalitate onekoak, gainera.

Adin tarte honetan, arriskua izaten da gazteek gaizki jateko joera har dezaten, eta horrek arazoak sor ditzake: gehiegi jenez gero, pisua hartzeko eta gizentzeko arriskua izaten da, eta gutxiegi jenez gero, berriz, anorexia izateko arriskua.

Horregatik, gurasoek ongi zaindu behar dute seme-alabek zer dieta egiten duten, era horretako gaixotasunik sor ez dakien. Modu aktiboan eta osasungarrian bizitzera bultzatu behar zaie, eta astialdian kirolen bat egitera.

HAMAR IKASTETXETATIK BAT, ARRAIN FRESKORIK GABE

Arraina ere oinarrizko elikagaia da, barazkiak eta fruta bezala, baina ez haurren gustu-gustukoa hori ere. Proteina asko ditu, gantz onak (saturatugabeak) bai odol hodientzat eta bai bihotzarentzat, eta bitaminak eta mineralak ere (burdina, batik bat) ez gutxi. Osaera hori edukita, ezinbestekoa da arraina jateko ohitura hedatzea, bai urdina eta bai zuria. Adituek esaten dute, gutxienez, astean lautan jan behar dela arraina bazkari-afarietan. Guk aztertu ditugun ikastetxeetan, ordea, hamarretik batek ez du arrainik eskaintzen bi asteetako batean. Egoera, hala ere, 2004. urtekoa baino hobea da: orduko hartan, lau ikastetxetatik batean falta izaten zen arraina bi astez behingo menuan.

FRUTA FRESKOA ASTEAN BITAN, GUTXIENEZ

Menu osasungarri eta orekatuak, postrean, fruta freskoa eskaini behar die haurrei asteguneko erdietan baino gehiagotan, eta gainerako egunetan, esneki sinpleak ematea da onena, jogurtak, gatzatuak edo gatzatxoak. Aztertu ditugun ikastetxeen % 97k fruta izaten dute postrerako astean bitan, gutxienez (2004. urtean, % 92k zeukaten).

AURREZ PRESTATUTA DATOZEN JAKI GUTXI, ETA HARAGIZ EGINDAKO JAKI GANZDUNAK ERE GUTXI

Eskola jantokietan ohikoa izan da aurrez prestatuta datozen jakietara jotzea edo haragiz egindako jaki gantz-dunak eskaintzea haurrei (sanjakoboak, kroketak, enpanadillak, hanburgerrak, Frankfurt saltxitxak, arrain ziriak eta gisakoak, txipiroi aroak...); horiek, izan ere, merkeak dira, erraz prestatzekoak eta haurren gustukoak oso. Jaki horiek gantz dezente dute, sodioa eta kaloriak, eta horrexegatik ez da komeni haurren dietan sartzea. 211 ikastetxetatik, ordea, % 5ek astean bitan baino gehiagotan ematen dizkiete halakoak haurrei (2004an, % 14koa zen kopuru hori).

GOZOAK, OSO NOIZEAN BEHIN

Jaiegunetan edo egun berezietan, pastelak edo opilak ematen dizkiete haurrei. Oro har, duela lau urte baino gutxiago erabiltzen dituzte halakoak. Guk aztertu ditugun 211 ikastetxeetan, adibidez, inon ere ez dituzte jartzen astean bitan baino gehiagotan. 2004ko txostenak erakusten zuen zenbait ikastetxek pastelxoak jartzen zituztela postrerako, eta denborarekin, fruta almibarrak eta esneki gozoak sartuz joan dira haien lekuan, arrautzesneak eta flanak, adibidez. Txosten har- >

Zenbait aholku, otorduak une atseginak izan daitezen haur eta gurasoentzat

Haurrak elikatu beharra du, eta energia beharrak ere ase behar ditu haren gorputzak garapen egokia eduki dezan. Egunak bost otordu jartzen dizkio horretarako: gosaria, hamaiketakoa, bazkaria, askaria eta afaria. Otorduak, hala ere, jaki sorta bat baino gehiago dira; ekintza sozial planifikatuak dira, elkarreaginezkoak, eta horietaz baliatu behar da elikagai osasungarriak jateko eta elikadura ohitura egokiak barneratzeko, bizi osorako izan daitezen. Gaizki elikatua dagoen haur batek arriskua du, adibidez, eskolan emaitza apalagoak izateko, eta hor gurasoek egon behar dute adi, funtsezkoa baita haien lana. Neurri hauek hartzea lagungarri gerta dakieke:

1. Giro atsegina sortu. Otorduak une lasaiak izan daitezela, elkarrekin jateko eta hitz egiteko. Oso ona da haurrari hitza ematea, helduek baino gehiago hitz egin dezan.
2. Otorduan jarrera egokia hartzera lagundu: oso oso garrantzitsua da gurasoek erakutsi diezaiotela haurrari mahaian nola egon behar duen eta zein garbitasun ohitura hartu behar dituen.
3. Mahaian dieta ohitura egokiak hartzera lagundu: Gurasoek arreta bereziarekin zaindu behar dute haurrak zer elikadura behar dituen; jakien koloreari eta testurari ere erreparatu behar diote, ezaugarri etnikoei, eta ahalegina egin behar dute elikagaiak txandakatzeko: batzuetan gustuak eman, eta besteetan, berriak.
4. Beti ordu bertsuetan egin bazkaria eta askaria: Haurrek maiz jan behar dute, baina gosetzen direnean bakarrik. Otordu bakoitzak bere ordua duela jakitea eta noiz izango den jakitea ikaske-ta prozesuaren zati da, elikadura arloan ikasi beharreko alderdietako bat.
5. Ez jan behar baino gehiago. Arretaz zaindu behar da egunean zenbat gantz jaten duen haurrak, eta zentzuz jokatu. Haurren gizentasuna begi bistako arazoa da, gero eta hedatuagoa, gainera: 2002. urtean egindako ikerketa batek dioenez (Enkid ikerketa), Espainian gizen daude 13 urtetik beherako neska-mutilen % 14.



CONSUMER EROSKI-K AZTERTU DITUEN ESKOLA MENUETAN AGERTU DIREN PROBINTZIA BAKOITZEKO ESKOLEN EMAITZA ETA AZKEN EMAITZA (CONSUMER EROSKI-ren arabera)

Probintziak	Oso ona	Ona	Onargarria	Hala-holakoa	Txarra	Nota orokorra
A Coruña	% 0	% 18	% 18	% 27	% 36	Txarra
Araba	% 73	% 27	% 0	% 0	% 0	Oso ona
Alacant	% 50	% 10	% 20	% 0	% 20	Onargarria/ona
Asturias	% 42	% 0	% 17	% 25	% 17	Hala-holakoa
Bartzelona	% 44	% 19	% 38	% 0	% 0	Ona
Kantabria	% 27	% 27	% 36	% 0	% 9	Onargarria/ona
Kordoba	% 18	% 27	% 9	% 27	% 18	Txar/Hala-holak.
Granada	% 40	% 0	% 50	% 0	% 10	Onargarria-ona
Gipuzkoa	% 55	% 27	% 0	% 9	% 9	Ona
Madril	% 56	% 38	% 6	% 0	% 0	Oso ona
Malaga	% 64	% 27	% 9	% 0	% 0	Oso ona
Murtzia	% 15	% 23	% 38	% 15	% 8	Onargarria
Nafarroa	% 40	% 60	% 0	% 0	% 0	Ona
Sevilla	% 92	% 8	% 0	% 0	% 0	Oso ona
Valentzia	% 42	% 17	% 25	% 17	% 0	Ona
Valladolid	% 60	% 40	% 0	% 0	% 0	Oso ona
Bizkaia	% 27	% 64	% 9	% 0	% 0	Ona
Zaragoza	% 54	% 8	% 38	% 0	% 0	Ona
2008	% 44	% 24	% 17	% 7	% 7	Ona
2004	%21	%20	36%	%22	%2	

Emaitzak: ikastetxe bakoitzean bi astetako menua aztertu dugu, eta hortik atera ditugu eskola menuen azken emaitzak. Aintzat hartu dugu zenbateko maiztasunez eskaintzen dituzte elikagai oinarrikoak, menu batean hutsik gabe agertu behar duten horiek, eta zenbateko maiztasunez eskaintzen dituzten berez oso noizean behin jatekoak izan behar luketenak. Gutxieneko baldintza hauek jarri ditugu guk: astean behin, gutxienez, barazkiak, lekaleak eta arrain freskoa eduki behar du menu batek, eta arraina izoztua bada, prestatu gabea izan behar du; aurrez prestatuta datozen jakiak eta gozoak, gehienez ere, astean bitan eskaini behar ditu; eta fruta freskoa, astean bitan. Koadro honetan, azterketaren emaitza orokorrak islatu nahi izan ditugu. Gure azterketak ez du aukerarik ematen hango edo hemengo menuak beste lekuetakoak baino hobek eta txaragoak direla esateko (18 probintziatako 211 eskolatako datuak soilik bildu ditugu).

tan, eskolen % 3 zigortu genituen halako tentagarriak astean bitan baino gehiagotan eskaintzeagatik.

GUZTIENTZAKO MENUAK

Ikastetxe batek egiazko ardura erakusten duenean ikasleen elikadura zaintzeko, saiatzen da arreta berezia eskatzen duten ikasleei ere egoki erantzuten. Ikasle batzuek ezin izaten dituzte gauza batzuk jan, osasun arazoak dituztelako, edo euren erlijio sinesmenak uzten ez dielako. Hamar ikastetxetatik bederatzitan, ohiko janariaz gain, plater alternatiboak ere eskaintzen dituzte, adibidez, diabetes arazoak dituzten ikasleentzat, gizentasuna dutenentzat, alergiaren bat daukatenentzat, edo zenbait elikagai jaten ez dituzten ikasleentzat (arrazoi erlijioso edo kulturalen bat dela eta). Guk aztertu ditugunetatik, 17 ikastetxek ez zeukaten halako eskaintzarik, eta Arabako batek uko egin dio informazio hori emateari, isilpeko informazioa baita hori, haien ustez.

ALDERIK EZ PRIBATUEN, KONTZERTATUEN ETA PUBLIKOEN ARTEAN

Eskola publikoa izan, pribatua edo kontzertatua, menuen kalitatea, oro har, ez da askorik aldatzen batetik bestera. Kontzertatuetan, % 87k gainditu dute CONSUMER EROSKI-ren proba, nahiz eta % 11ren emaitza 'onargarria' baino ez den, batez beste. Publikoetan, % 86k gainditu dute, baina % 21 geratu dira 'onargarriaren' mailan. Proba gainditu ez duten ikastetxe kopurua ere antzekoa da bietan (% 13koa hortxe-hortxe).

Eskola batzuetan, ikastetxeak berak prestatzen dituzten menuak; beste batzuetan, kanpoko enpresa baten esku geratzen da, eta, beste zenbaitetan, ikastetxearen eta enpresaren artean egiten dituzte. Hiru formula horietan, azkenak eman du emaitzarik onena: eskolako bertako sukaldariak eta kanpoko enpresa elkarlanean aritu direnean, 'ona' eta 'oso ona' izan da emaitza; catering zerbitzua erabiltzen duten eskolek ere -guk aztertu ditugunen erdiek baino gehiagok- nahiko emaitza txukuna atera dute (gehienek, 'ona'), eta gabeziarik handienak, berriz, eskolako bertako langileek soilik prestatu dituzten menuetan antzeman ditugu (erdiek baino gehiagok emaitza 'onargarria' baino ez dute lortu).

GURASOENTZAT, INFORMAZIO OSATUA

Azken lau urteetan, nabarmen hobetu da gurasoei ematen dieten informazioa. Ikastetxe guztiek jakina-

razten diete zer menu izango duten seme-alabek. Ikastetxerik gehienek (% 87k) idatziz ematen diete informazioa, edo eskolaren webgunean jartzen dute (% 13). Txosten honetan aztertu ditugun ikastetxeen % 77k hilerorazten diete gurasoei informazioa; % 17k hiru hiletik behin, % 3k bi hiletik behin, eta beste % 3k urtean behin. Gurasoentzat ez bada aski eskolatik jasotzen duten informazioa, haiei dagokie egiazta-tzea ea informazio-orri horietan ageri dena jaten duten euren seme-alabek, eta horretarako, jantokira bertara joan daitezke eta euren begiz ikusi.

BATEZ BESTEKO PREZIOA, BOST EUROKOA

Eskola menu batek 5 euro balio du, batez beste, eguneko (4,9 euro, zehazki). 2004. urtean batez beste balio zuenarekin alderatuta (3,8 euro), % 29 igo da, lau urte horietan pilatu den KPI (% 14,6) baino ia hamalau puntu gehiago.

Ikastetxeen artean alde nabarmenak daude atal honetan, eta eskola pribatua izan, kontzertatua izan, edo publikoa izan, dezente aldatzen da prezioa batetik bestera. Menurik garestienak ikastetxe pribatuek dituzte. Horietan, eguneko 7,8 euro kostatzen da otordua, batez beste, eskola publikoetan baino dezente gehiago (4,5 euro, batez beste), eta kontzertatuetan baino gehiago (5,7 euro, batez beste). Guztietan garestiena, ordea, Nafarroako ikastetxe publiko baten menua izan da: 9,5 euro eguneko. Merkeena ere eskola publiko batean aurkitu dugu (1,9 euro).

Guraso askorentzat, zama handia gertatzen da eskolako jantokia hilerorazten ordaindu beharra, eta horri aurre egin ahal izateko, bekak eta diru laguntzak eskatzen dituzte. Guk aztertu ditugun ikastetxeetan, lautik hiruk eskaintzen dituzte era horretako laguntzak.

Menuaren prezioa eta kalitatea, askotan, elkarri lotuta doaz, nahiz eta beti ez den hala izaten. Menurik garestienak dauzkaten 20 ikastetxeetan zer ematen duten aztertu eta menurik merkeenak dituzten 20 ikastetxeen zer eskaintzen duten ikusi, eta ondorio hauxe atera dugu: gehiago ordaintzen duenak elikadura kalitate hobeko menua eduki dezake.

Menurik garestienak dituzten 20 ikastetxetatik, 19k gainditu dute CONSUMER EROSKI-ren proba (6,85 eurotik gora dabilta horiek eguneko). Menu merkeenak dituzten artean, 20tik 14k gainditu dute (3,45 eurotik beherako menuak dituzte eguneko). //

HAURREN ELIKADURAN OHIKO IZATEN DIREN HUTSEGITEAK

Gaur egungo bizimoduak zereginez zamatatu gaitu, eta askotan, ez dugu astirik izaten oinarriko betebeharrak erantzuteko. Horixe gertatzen da haurrekin. Gurasoek hamaika eginbehar dituzte, guztietara iritsi nahi dute, eta haurrek jasaten dituzte horren ondorioak: bakarrik gertatzen dira, gero eta maizago, eta euren hartu behar izaten dituzte zenbait erabaki; adibidez, zenbait denbora eman eskolako lanak egiten, zenbait denbora eskaini aisialdiari, eta abar. Eta elikadurarekin ere beste horrenbeste ari da gertatzen: gero eta gehiagotan, euren erabaki behar izaten dute egunero zer jan, eta horrek arrisku nabarmena dakar, gaizki jateko arriskua, alegia. Alderdi horiez gain, elikadura modak ere kontuan hartu behar dira, horien erruz ere hainbat eta hainbat hutsegite egiten baitira. Honako hauek, besteak beste:

1. ESNEKITAN HIRU PRODUKTU EDO ERRAZIO BAINO GEHIA-GO HARTZEA EGUNEAN:

hautzarroan esnea hartzea oinarri-oinarrikoa eta ezinbestekoa dela esaten da, ustez hori delako modu bakarra haurrek kaltzioa har dezaten, eta, ondorioz, zenbait haurrek esne edo esneki gehiegi ere hartzen dute. Esnekiak neurritz kanpo hartuz gero, idorreria eta sabelaldeko mina sor daitezke.

2. ONTZIKO ZUKUAK HARTZEA:

zukuak bolada-boladan daude baina kontuz, zukuaren, desagertu egiten dira frutaren zuntzak, mineralak eta bitaminak, eta azukreak soilik geratzen dira. Zuku horiek, egiaz, % 5 eta 8 artean izaten dute fruta, eta gainerako guztia ura izaten da. Proporzioan, kaloria asko izaten dituzte, eta beste elikagai oinarriko batzuk, berriz, ia batera ez. Badiuditu zenbait osasun arazo ere sortzen direla zuku gehiegi edanez gero: sabelaldeko mina, hortzetako txantxarra, gosarik ez, gizentasuna...

3. FRUTA JAN BEHARREAN, ZUKU NATURALAK HARTZEA:

barazkiek, ortuariak eta frutak zuntza daukate, eta zuntz hori oso garrantzitsua da hesteek hobeto funtzionatu dezaten. Zuku naturalak berekin izaten dituzte osagai guztiak, baina zuntza ez. Ongi da zuku naturalak hartzea, baina hobe da haurrek fruta jatea, eta askotariko zapoak eramatea ahora.

4. GOSARITAN, LABORE AZUKREDUNAK ETA/EDO TXOKOLATEDUNAK GEHIEGI JATEA:

azken urteetan asko ugartu dira azukrez, eztiz edo txokolatetz estalita datozen laboreak (gariarekin, arrozarekin edo artoarekin eginak), bestelakoak baino erakargarriagoak baitira. Labore horiek kaloria izaten dituzte ugari, besteak baino nabarmen

gehiago, baina oinarriko elikagietan ez dago alderik batzuen eta besteen artean. Txokolata daramatenek, kaloria ez ezik, gantza ere behar baino gehiago dute. Gosaritan laboreak hartuz gero, inolako gehigarririk gabe datozenak hartzea da osasungarriena.

5. ASKARITAN MOLDEKO OGIA ETA OPILAK JATEA (ELIKAGAI GURIAK, ALEGIA):

gogor ukitua duten jakiak jatea ona da aurpegiko muskulua indartzeko eta mutxikatzerakoan erabiltzen ditugunak sendotzeko; aldi berean, hortzak eta oiak indartzen ere laguntzen dute. Elikagai guri-guriak janda, aldez, ez da izaten ahalagin txiki hori egin beharrik, eta azukrez hornitua daudenez, hortzei atxikitzen zaizkie eta txantxarra sortzen dute. Opilek eta moldeko ogiak, gainera, gantza izaten dute erantsita, eguneroko ogiak ez bezala.

6. POSTRERAKO, BETI ESNEKIAK EMATEA FRUTAREN ORDEZ:

etxe askotan esnekiak ematen dizkiete haurrei postreerako, uste baitute elikagai osoagoak direla. Osoagoak ez dira, baina bai erosoagoak, haurrek fruta baino nahiago izaten baitituzte jogurtak, flanak eta arrautzesneak; gainera, azkarrago hartzen dituzte, eta inork ez du ibili behar fruta zuritzen. Baina frutak bitamina asko dauzka, eta komeni da haurrak fruta jatera ohitu daitezen, lehen urtetik beretik.

7. HAURREI GALDETZEA EA ZER NAHI DUTEN:

ez da haurren ardura menua aukeratzea, jakiak erostea eta dieta osatu bat prestatzea, haiek zaintzeaz arduratzen diren helduena baizik. Haiek dakite zer komeni den elikadura askotariko eta orekatua egiteko. Haurren esku utziz gero, jaki gozoeziak hartzera joko dute, edo gazi-gaziak.