

# Ikastea beti da osasungarri

Elikadura arloko heziketa eskolatik harago doa, eta nahitaezkoa da familiek ere esku har dezaten

INDAR HANDIA egin da azken urteetan hurrek hobeto jan dezaten, dieta osasungarri eta orekatua egin dezaten, baina datuei erreparatzen badiegu, ez da aski izan, nonbait. Europan, 22 milioi hurrek behar baino gehiago pisatzen dute (hirutik batetik), eta bost milioi baino gehiago gizenak daude. Zer jaten duten jakinda, ulertzekoa da hala egotea: jaki gozoak eta gantz askokoak erruz, eta fruta eta barazki freskoak ia batere ez. Gainera, ariketa fisikorik ez dute egiten askok eta askok, eta horrek ere badu eragina, noski.

Haurren gizentasuna arazo bihurtu da -Espainian, adibidez, 6 eta 12 urteko haurren % 16 gizenak daude-, eta Europako Batasunak esku hartzea erabaki du: eskola-politika egokiak sustatzearen aldeko erabakiak hartu ditu, hurrek jaki osasungarri eta elikagarriak eskura eduki ditzaten. Europan abian jarri duten politikak helburu nagusi bat dauka: ikastetxeetan elikadura-heziketako programak abian jartzea, eta horien bidez osasuna eta prebentzioa sustatzea, batik bat haur gizentasunari aurre egiteko. Besteak beste, esnea eta fruta doan banatzeko proposamena egin dute, eta kirola maiz egitearen aldeko jarduerak ere bultzatu nahi dituzte.

## Europatik abiarazi dituzten ekimenak

Hurrek eta gazteek zein gaizki jaten duten ikusita, era askotako neurriak hartu behar izan dituzte erakundeek. Baina hurrek ikasiko badute, lehenik hurrekin ari diren helduek ohartu behar dute elikadura txarrak nola eragiten dion osasunari, gurasoek eta irakasleek, batik bat.

Europako Parlamentuak onartu duen azken proiektuak School Fruit Scheme du izena (2008koa da), eta honako helburu hauxe dauka: Europako eskolaumeek egunero jan dezatela fruta freskoa. Hilabete batzuk lehenago, berriz, txosten bat onartu zuen parlamentu horrek berak, non baztergarriztat jotzen duen gantz, gatz eta azukre asko dituzten produktuak saltzea eskoletan, eta horrez gain, esaten du astean gutxienez hiru ordu eskaini behar litzaizkiokeela gorputz heziketako ikasgaiari.

Elikadurari berebiziko garrantzia eman dio Europako Parlamentuak, eta estrategia oso bat landu du elikaduraren bidez osasun-prebentzioan eragiteko: "Elikadurari, pisu gehiegia-ri eta gizentasunari buruz Europak behar duen Estrategia", halaxe deitu dute. Gaizki jateak eta ariketa fisikorik ez egiteak sortzen ditu gaixotasun asko, eta heriotza goiztiarren arrazoi nagusia ere horixe da Europan. Halako gertaerak saihesteko jarri dute abian proiektu handi hori -School Fruit Scheme ekimena ere hor sartzen da-, eta hainbat neurri zehatz proposatzen dituzte. Europako Batasuna bere osoan hartzen du estrategia horrek, eta orain estatu bakoitzeko gobernuak erabaki behar du parte hartu nahi duen edo ez.

## Frutak eta esnekiak doan eskoletan

Hamaika urtetik beherako hurrek egunean 400 gramo fruta eta barazki jan behar dituzte gutxienez -halaxe gomendatzen du Osasunerako Mundu Erakundeak (OME)-, baina gehien-gehienek hori baino gutxiago jaten dute. Europako Batasunak eskoletan fruta doan banatzeko plana jarri >





nahi du abian, horrela lortuko duela-koan haurren dieta hobetzeko. Fruta gustagarri egiteko modua izan daiteke, eta ohitura osasungarriak hartzeko ere bai. Zenbait ikerketak erakutsi dutenez, gazte-gaztetatik elikadura-arau egokiak barneratzen dituzten pertsonak bizitza osoan berdina jarraitzeko joera izaten dute.

Lehenik ikastetxe gutxi batzuetan egingo dute proba, 2009-2010 ikasturtean hasita, eta ongi ateratzen bada, herrialdeko ikastetxe guztietara zabalduko dute; fruta banatuz ekingo diote hasieran, eta barazkien txanda etorriko da gero, eta planaren lagungarri, zabalkunde kanpainak eta elikadura-heziketako programak antolatuko dituzte. Duela 30 urte antzeko proiektu bat sortu zuten European (European School Milk Scheme), eta orduko hartan, esnea eta esnekiak eskaintzea zen helburua, elikadura-balio handikoak baitira haurrentzat. Ondorioz, programa horri atxiki zaizkion ikastetxeetako haurrek aukera dute egunero baso bat esne hartzeko

edo, bestela, gantz gu-txi duen esnekiren bat jateko (jogurta edo antzekoren bat, eta gazta).

Ameriketako Estatu Batuetan ere badute proiektu bat eskoletan fruta freskoa doan banatzeko ("USDA Fresh Fruit and Vegetable Program" du izena); 2002an jarri zuten abian, lau estatutako 100 ikastetxetan, proba gisa. Zein emaitza onak eman dituen ikusita -asko hobetu dira haurren elikadura ohiturak-, herrialdeko eskola guztietara heltzen da orain proiektua, eta urtez urte berritzen dute.

### Espanian ere badira ekimen aitzindariak

Espanian, ekimen aitzindaria jarria dute abian 2006-2007 ikasturteaz geroztik zenbait eskolatan: Perseo programa. Elikadura, Ariketa Fisikoa eta Gizentasunaren Prebentzioa sustatzeko estrategiaren baitan kokatzen da (NAOS strategiaren baitan), eta oraindik probako garaian badago ere, eredu izan nahi du gizentasunaren

aurkako borrokan: elikadura-ohitura osasungarrien eta ariketa fisikoaren bidez aurre egin nahi dio arazo horri. Osasuna eta kirola uztartzen dituen programa hau bultzatzen, Espainiako Osasun eta Kontsumo Ministerioa eta Hezkuntzako, Gizarte Gaietako eta Kiroletako Ministerioa ari dira.

Adin jakineko haurrek parte hartzen dute programa horretan, 6 urtetik 10 urte bitartekoek, eta haur gizentasuna gehien antzematen den lurraldeetan jarri dute abian: sei autonomia erkidegotan (Galizia, Gaztela eta Leon, Extremadura, Murtzia, Andaluzia eta Kanariak) eta Ceuta eta Melillako hiru autonomoetan. Heziketarako programa da Perseo, baina ez da mugatzen ikasgelara, eta horixe du alderdirik erakargarriena; eskolako jantokian eta eskola inguruko gunetan ere eragin nahi du, eta etxean ere bai; horregatik, familiekin ere zuzen-zuzenean esku hartzeko prestatua dago. Une honetan, Administrazioa aztertzen ari da programa hori beste erkidego batzuetara hedatzeko aukera.

Elikadura arloko heziketa lantzeko nahia, hala ere, lehenagotik datorkie erakunde publikoei, eta "Perseo" programa baino lehenago ere izan dira Espainian beste ekimen batzuk eskolara begira antolatuta. 2004. urtean, adibidez, "Egunean 5" izeneko elkarteak -Frutak eta Barazkiak Sustatzeko Elkarteak da- "Egunean 5 Heziketa Programa" sortu zuen eta haurren elikadurarekin kezkatuta zeuden eskola guztiei eman zien parte hartzeko aukera. Helburuak guztiz bat zetozen Europatik egun datozen politikekin: haurren kontsumo ohiturak aldatzea eta fruta eta barazkiak jateko ohitura sustatzea eskolatik bertatik (Haur Hezkuntzako eta Lehen Hezkuntzako zikloetan lantzen dituzte elikadura arloko heziketari lotutako gaiak). Ekimenari atxiki nahi zitzaizkion ikastetxeek konpromisoa hartu behar zuten programa pedagogikoa ezartzeko eta familiekin jakinarazi behar zieten heziketa-programaren berri; horrez gain, frutak eta barazkiak maiz-maiz eskaintzen hasi behar zuten menuak osasungarri bihurtzeko. Orain arte, sei milioi ikasle bako bako gehiagok parte hartu dute (20.500 eskolatan).

Heziketa-ekimen horri are indar gehiago emateko, beste programa bat ere antolatu zuen bere garaian "Egunean 5" erakundeak: "Eskolaren amabitxiak/aitabitxiak". Erakunde publiko eta pribatuaren eskura jarri zuten amabitxi/aitabitxi izateko aukera, beren eskualdeko zenbait ikastetxe diruz lagunduko zituzten heziketa-programan parte har zezaten eta haurrek fruta eta barazkiak jateko ohitura barnera zezaten.

### Bideojokoek ere laguntzen dute

Haurren kirolak gustukoena egonean egotea izan da azken hamarkadan, egonean jolastea, eta horrek ondorio nabarmenak izan ditu gizentasun tasetan. Egoneko jolas horiek, arazo ez ezik, irtenbide ere izan daitezkeela pentsatu dute, eta horien bidez hedatu nahi dituzte gazteen artean osasun- eta elikadura-balioak. Bideojokoaren aurka borrokatzea alferrik delako edo, bideojokoekin borrokatzea izan daiteke irtenbidea.

Jolasaren bidez, haurrek ikasten dute zein elikadura-ezaugarri dituzten jakiek, zein diren osasungarriak eta nola egin dezaketen eguneko menu bat errezeta batzuk jakinda. Produktuen etiketetan zer jartzen duen ikasteko ere balio diete jolasek, eta elikagaiei buruz ematen duten informazioa ulertzeko ere bai (gehien gustatzen zaizkien jakiek zer elikagai dituzten jakin dezakete).

Elikadura osasungarriari buruzko bideojokoekin eta sareko jolasekin lortu nahi dute, beraz, haurrek ohitura batzuk ikastea eta ariketa fisikoa egitera bultzatzea. Aisialdian erabiltzen dituzten tresnekin aldatu nahi dituzte haur eta gazteen ohitura batzuk, eta aisialdia bera ere bai hein batean. Bideojoko horiek diseinatzen eta sortzen ari diren ustez, osasunaren inguruan ahoz esaten dena -zer den ona eta zer txarra- motz geratzen da haurren esparruan, ez du funtzionatzen. Barazkiak jatea oso ona dela esatea ez da aski, horien ustez; mezua aldatu beharra dago, eta mezua emateko modua eta gunea ere bai. Sarea erabili behar dela diote, eta era horretako jolas hezigarriak. //

## ELIKADURA ARLOKO HEZIKETA SUSTATZEKO ANTOLATU IZAN DIREN BESTE PROIEKTU BATZUK

### LUDOS PROIEKTUA

**Espainiako Hezkuntza eta Zientzia Ministerioa**

Proiektu honen helburua hau da (<http://ares.cnice.mec.es/edufisica/profes.html>): ikasleei, irakasleei eta interesa duen orori informazio- eta heziketa-baliabideak eskaintzea heziketa fisikoaren eta elikaduraren esparruan baliatzeko. Multimedia bidezko tresnak eta tresna interaktiboak eskaintzen ditu.

### GOAZEN JATERA

**Andaluziako Junta**

Programa informatikoa da ([http://www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos\\_informaticos/programas/descarga/comer/Manual.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/programas/descarga/comer/Manual.pdf)), eta Lehen Hezkuntzako 2. zikloan erabiltzeko material didaktikoa eskaintzen du. Irudi eta musika atseginek lagunduta, jolasekin eta baliabide interaktiboekin lantzen du elikadura orekatuaren eta osasunaren gaia.

### JUANTXO ETA 5 KOMANDOA

**Nutrisa, Elikadura Zerbitzuak eta Nafarroako**

Txahala Elikadura-heziketako kanpaina bat da, dieta gaietan aditu direnek egina, eta marrazki bizidunen bidez iristen da haurrengana (Juantxo eta 5 Komandoa). 2007. urteko urtarrietik maiatzera egin zuten lehen kanpaina, eta elikadura osasungarriaren aldeko mezua hedatu zuten Nafarroako 44 ikastetxetan; udako hilabeteetan, berriz, lelo hau erabili zuten 30 igerilekutan: /Uda honetan, 5 Komandoarekin uretan. Ikastetxeetan eta igerilekuetan egin zituzten kanpainekin, 7.000 haurrek baino gehiagok izan zuten mezuaren berri. 2008. urtean, berriz egin zuten kanpaina ikastetxeetan, eta aurreko mezuari beste bat erantsi zioten, ariketa fisikoa bultzatzearen aldeko mezua, hain zuzen: hortik sortu zen Juantxoren Olinpiar Jokoak izeneko ekimena. Nafarroako 35 ikastetxetara heldu da azken kanpaina hori, eta 1.550 haurrengana.

### HAUR GIZENTASUNARI AURRE EGITEKO ESKOLA

**EROSKI Fundazioa**

Sareko ekimena da (<http://obesidadinfantil.consumer.es/>), eta honako helburu hau du: haur eta gazteen elikadurak orekatua izan behar duela zabaltzea, eta erakustea zein garrantzitsua den ongi jatea, osasun arazoak eta gizentasuna saihesteko. Eskolak tresna izan nahi du modu osasungarri, orekatu eta atseginean jaten ikasteko. 170 orrialde baino gehiago ditu, lau ataletan banatuak; atal bakoitzak bere itxura eta edukiak ditu, eta hartzailerik bati zuzentzen zaio horietako bakoitza: haur elikaduraren arduradunei, 6 urtetik 10 urte bitarteko haurren gurasoei, 10 urtetik 14 urte bitarteko haurren gurasoei eta nerabeen gurasoei.