

Eskoletako menuak: hobetu al dute kalitatea?

1998. urtetik, hobekuntzak izan dira zenbait alderdi dietetikotan, baina baita elikadura-gabeziak ere

Elikadura oinarritzko ardatza da haurrek bilakaera fisiko eta intelektual egokia eduki dezaten, eta eritasunei aurre hartzeko moduan egon daitezen, osasuntsu. Hori dela eta, gurasoek eta hezitzaileek arretaz zaintzen dute haurrek zer jaten duten etxetik kanpora.

Espainiako Estatuan, ia bi milioi haurrek eskolako jantokian egiten dituzte otorduak astelehenetik ostiralera (urtean 165 egunez, batez beste). Eta eskolako jantokian, heziketari eta gizarte-jokabideei loturiko alderdiak lantzeaz gain, eguneroko energia-beharrizanen % 30-35 ase behar dituzte, eta elikadura orekatuaren jarraibideei erantzun. Funtsezkoa da otorduak atseginak izan daitezela, eta menuak ongi

errespetatu ditzala egunean eta astean elikagai bakoitzarentzat ezarritako kopuruak eta kontsumo-maiztasunak, haurren adina aintzat hartuta, betiere.

Elikadura-gaietan adituak direnen esanetan, eskolako menua oso garrantzitsua da, bi arrazoiengatik, bereziki: lagundu egiten duelako haurren elikadura-ohitura batzuk ezartzen, eta haien nutrizio-egoerari eragiten diolako, eguneko dietaren zati garrantzitsua hartzen du eta (astean bost egunez, urteko hainbat astetan). Hori guztia kontuan hartuta, bistan da eskolako jantokiak garrantzi handia daukala haurren elikaduran eta heziketa nutrizionalean.

1998. urtetik aurrera, EROSKI CONSUMERek zenbait alditan aztertu izan ditu eskoletako menuak, zer-nolako kalitate dietetikoa daukaten jakiteko, hain zuzen. Hiruzpalau urtetik behin (2004an, 2008an eta 2011n), Estatu osoko ikastetxeetako 400 menu inguru aztertu ditu urte horietako bakoitzean (ikastetxe pribatu, publiko eta itunduenak). Kalitate dietetikoari buruzko ondorio egokiak ateratzeko, bi astetako menua aztertu da (lehen platera, bigarrena eta postrea), eta aintzat hartu da zer-nolako elikagaiak eskaintzen dituzten, zenbateko maiztasunez jartzen duten elikagai talde bakoitza, eta platerak zer-nola prestatzen dituzten. Azterketek erakutsi dute kalitate dietetikoan badirela al-



URTETIK URTERAKO TITULARRAK

1998 - “Menuen % 62k hobetu egin behar dute elikadura-ikuspegitik” **Urte hartan 400 menu aztertu ziren, Estatuko 12 probintziatako 200 ikastetxeetakoak. Horien artetik, azterketa gainditu gabe geratu ziren % 25, eta ikastetxeen % 18,5ek soilik eskaintzen zituzten menu elikagarri eta orekatuak.**

2004 - “Hamar ikastetxetatik lauk soilik eskaintzen dituzte menu elikagarri eta orekatuak” **Estatuko 13 probintziatako 201 ikastetxe hautatu, eta 402 menu aztertu ziren urte hartan. Lautik batek ez zuen gainditu azterketa, hutsegite dietetiko handi samarrak egin zituen eta.**

2008 - “Hobetu egin da eskoletako menuen elikadura-kalitatea, baina hirutik bat erdi-purdikoa edo txarra da” **Urte hartan 420 menu aztertu ziren, Estatuko 18 probintziatako 210 ikastetxetan. Aztertutako ikastetxeen % 17k ez zituzten eskaintzen berdurak astean behin, gutxienez, eta hamar ikastetxetatik batean, ez zuten arrain-erraziorik jaten astelehenetik ostiralera.**

2011 - “Okerrera egin du kalitateak, eta hirutik batek elikadura-gabeziak dauzka” **Estatuko 19 probintzian, 418 menu aztertu ziren 209 ikastetxetan, eta % 30 inguruk ez zituzten eskaintzen berdurak astean behin, gutxienez, eta hamarretik bitan, aurrez prestatutako jaki gehiegi jartzen zituzten.**

deak ikastetxea publikoa izan, pribatua edo itundua; baita lurraldetik lurralde-
ra ere. Gorabeherak ere ageri dira me-
nuen bilakaeran: zenbaitetan, hobetu
egin dira urtetik urtera, eta besteetan,
elikadura-gabezia aipagarriak antze-
man ditugu.

Nola asmatu elikadu- raren ikasgaiarekin

└ **Kalitate-prezioak.** Eskolako menuak
prezio bat izaten du, eta prezio horri
eskatzen zaio kalitaterik gorena
eman dezala, baita ikuspegi diete-
tikoari dagokionez, bai elikadura ar-
loko segurtasunari dagokionez ere.
Aldizkari honek urtez urte egindako
azterketek erakutsi dutenez, gehiago
ordaintzeak ez du esan nahi menuek
elikadura-kalitate hobea dutenik.
Hain zuzen ere, 20 menurik merkee-
nen eta garestien artean ez da
egon alde nabarmenik aste osoko
eskaintzaren elikadura-kalitatean.



Hutsegite dietetikorik garrantzitsuenak

	Berdurarik exz	Lekalerik ez	Arrainik ez	Fruta fresko gutxi	Aurrez prestatutako jaki gehiegi	Gozo gehiegi
BATEZ BESTEKOAK: 1998	% 23,5	% 8,5	% 20,5	% 6,5	% 7	% 1
BATEZ BESTEKOAK: 2004	% 36	% 14	% 30	% 8	% 15	% 3
BATEZ BESTEKOAK: 2008	% 17	% 6	% 10	% 3	% 5	% 0
BATEZ BESTEKOAK: 2011	% 26,8	% 8,6	% 10	% 0,0	% 19,6	% 10,0



└ **Ikastetxearen titulartasuna.** Atzera
begirako analisi honetan, ikaste-
txeen izaeraren arabera neurtuta,
ez da alde nabarmenik antzematen
menuen kalitatean, baina joera bat,
behintzat, erakusten dute emaitzek:
ikastetxe publikoen artean, gehiago
dira emaitza on-onak lortzen dituz-
tenak eta gutxiago, berriz, azterke-
ta gairatzen ez dutenak. Azkeneko
azterketan, 2011. urtean egindakoan,
ikastetxe publikoen erdiek (% 49k)
'emaitza onak edo oso onak' esku-
ratu dituzte (menuen % 15 izan dira
emaitza 'oso onekoak'); ikastetxe pri-
batu eta itunduetan, % 27 iritsi di-
ra maila horretara, nahiz eta bakar
batek ere ez duen lortu emaitza go-
rena ('oso ona'). Alde txarretik be-
giratuta, berriz, menu desegokiak
gehiago ageri dira ikastetxe pribatu
eta itunduetan (menuen % 28 txarrak
edo nola-halakoak dira), publikoetan
baino (menuen % 19 ibili dira maila
apal horietan).

└ **Menuak nork prestatzen dituen.**
Otorduak prestatzeko orduan, gero
eta ikastetxe gehiagok jotzen dute
catering zerbitzuetara: 2011. urtean,
10 ikastetxetatik 7k hautatu zuten
zerbitzu mota hori. Beste aukera
bat izaten da ikastetxeko bertako
langileak arduratzea jantokiaz, edo,
bestela, eredu mistoa erabiltzea:
ikastetxea eta *catering* enpresa
elkarlanean aritzea (enpresak pres-
tatzen du janaria, eta ikastetxean
bertan egiten dituzte azken pres-
takuntzak, janaria berotu, eta abar...).
Emaitzetan ez dago alde handirik,

baina *catering* zerbitzuek edo eredu
mistoa erabiltzen dutenek emaitza
hobeak lortu dituzte kalitate-azter-
ketan. Ikastetxean bertan egindako
menuei antzeman zaizkie gabezia
dietetiko handienak: laburbilduz,
maizago jartzen dituzte gozoak eta
aurrez prestatutako jakiak.

└ **Menu bereziak.** Ahal den neurrian,
ikastetxeek menu bereziak, egokituak
prestatzen dituzte elikadura-aler-
giak eta -intolerantziak dauzkaten
ikasleentzat. Halaxe agintzen du be-
rriki onartu den lege batek, uztaila-
ren 5eko 17/2011 Legeak, elikadura
arloko segurtasunari eta nutrizioari
buruzkoak. EROSKI CONSUMERek
egiaztatu duenez, 10 ikastetxetatik 9k
eskaintzen dituzte menu egokituak,
bai osasun-arrazoiei erantzunez
(diabetesa, gizentasuna, intoleran-
tziak, alergiak...) eta bai norberaren
ohiturak eta sinesteak aintzat hatuz
(barazkijaleak, musulmanak...). Zen-
baitetan, eguneko menua ohikoa izan
arren, menu bereziren bat eskatu ba-
da, prestatu egiten dute.

└ **Elikagai ekologikoak.** 2011. urtean,
elikagai ekologikoen artean, baraz-
kiak, berdurak eta fruta izan dira na-
gusi ikastetxetan, eta arroza, pasta
edo lekaleak ere bai zenbaitetan.
Sevillan izan dira menu gehien elika-
gai ekologikoekin (6 ikastetxetan),
Almerian ondoren (3 ikastetxetan),
Malagan eta Kordoban gero (bina
ikastetxetan), eta, azkenik, Granadan,
Bartzelonan eta Kantabrian, (ikaste-
txe banatan). Guztira, 16 ikastetxetan
erabili dituzte elikagai ekologikoak;
hau da, 32 minutuan agertu dira, az-
tertu ditugun guztien % 7,6tan, alegia.

➔ www.consumer.es



PUNTUAZIO-IRIZPIDEAK

Ikerketak prestatzen direnean, eskoletako menuek elikaduraren ikuspegi-
gitik ongi egin dituzten eta gaizki egin dituzten gauzak neurtzeko metodo
bat lantzen da aurrez, eta gaur egun erabiltzen diren gidak hartzen dira
aintzat (Eskola-jantokien gida, Perseo programa 2008), horiek esaten
baitute zein diren kontsumo-araurik egokienak eskoletako menuetan.

Zehazki, hamar aldaera dietetiko aztertzen dira menu bakoitzeko:
berdura ageri ote den plater nagusi gisa; entsalada jartzen duten;
lekaleak; arrain freskoa edo izoztua (ez aurrez prestatua); fruta freskoa;
platerak prestatzeko moduak aldatzen ote diren; aurrez prestatutako
jakiak zenbat izaten diren; guarnizoak eta/edo saltsak askotarikoak
izaten diren; esnekiak agertzen diren; eta gozoak zenbatez behin
eskaintzen dituzten.

Aste oso bateko menuek 10 puntu lor ditzakete, gehienez.

Gutxieneko hauek betetzen ez dituzten menuek ez dute gairatzen
azterketa:

- **BERDURAK** plater nagusi gisa (ez entsaladan, ez guarnizio eran edo
lehen eta bigarren plateren osagai moduan): **astean behin, gutxienez.**
- **FRUTA FRESKOA:** **astean bitan, gutxienez.**
- **LEKALEAK:** **astean behin, gutxienez.**
- **ARRAIN FRESKOA EDO IZOZTUA (ez aurrez prestatua):** **astean behin,
gutxienez.**
- **AURREZ PRESTATUAK, BAINA EZ ETXEKOAK** (arrain-ziriak, sanja-
koboak, krocketak, saltxitxak, txibiak, hanburgerrak, nuggets-ak,
pizzak...): **astean bitan edo gehiagotan jartzen badituzte ez dute gain-
ditzen azterketa.**
- **GOZOAK** (opilak, pastelak, bonboiak, izozkiak eta esneki azukretsua,
flanen, natillen eta abarren gisakoak): **astean bitan edo gehiagotan
jartzen badituzte ez dute gairatzen azterketa.**