

# Haurren elikaduran agertu behar ez luketenak

Produktuetan ageri diren zenbait mezu nahasgarriak izan daitezke gurasoentzat, eta okerreko ondorioak atera ditzakete horien elikadura-formulari buruz

Gurasoek onena eman nahi izaten diete haurrei. Baita elikaduran ere. Baina haurrei gehien gustatzen zaizkien jakiak beti ez dira izaten egokiak, ez haurrak elikadura-balio egokietan hezteko, ez osasunarentzat ere. Gaur egun, berariaz haurrentzat egindako produktu ugari daude merkatuan, eta osasungarrienak hautatzeko –eta ez beti gustagarrienak–, funtsezkoa da jakitea bakoitzak zer-nolako osagaiak dituen. Informazio hori ere, ordea, ez da aski izaten batzuetan. Gerta daiteke elikagai batek ez edukitzea trans gantzik (bihotzarentzat kaltegarrienak), baina gantz saturatu ugari izatea, eta horiek ere, gehiegizko neurrian, txarrak dira. Beste zenbaitetan, mezu eta aipamen erakargarriak jartzen dizkiete produktu batzuei (adibidez, bitamina eta mineral asko dauzkatala), eta gurasoek okerreko ondorioak atera ditzakete horien egiazko elikadura-balioari buruz. Gerta daiteke ohartu ere ez egitea azukre gehiegi daukatela, gantz asko edo komeni baino gantz gehiago.



**Gosaritarako zerealak: guztiek ez dute balio.** Horien elikadura-balioak osasungarria izateari uzten dio azukre edo gatz gehiegi dituztenean, edo batiere onak ez diren gantzak daukate-nean (saturatuak edo, are okerrago, trans gantzak). Funtsezkoa da adi-adi irakurtzea etiketa nutrizionala eta osagaien zerrenda: horietan antzematen da gosaritarako zerealak osasungarriak diren edo ez. Haurrentzako zerealak bitamina-iturri gisa saltzen dituzte (B1, B2, B3, B6, folatoak, B12, D bitaminak) eta mineral-iturri gisa ere bai (burdina, kaltzioa); mantenugai horiek guztiak balio handikoak dira haurren hazkunderan eta bilakaeran, baina zerealek galdu egiten dute balio hori azukre gehiegi daukatenean (fruktosa, glukosa-ziropa, sakarosa edo ezta), gantz asko daukatenean (landare-olioak) edo gatz gehiegi, baita gehigarri zapore-emaileak eta koloratzaileak ere. Gehien-gehien, zereal azukretsua, txokolatedunak edo ezta daukatenak jaten dituzte haurrek, eta horietako batzuek neurritz kanpo



ematen dute azukrea: 40-50 gramo ere bai, 100 gramo bakoitzeko. Hori dela eta, askoz egokiagoa da haurrak zapore naturalagoetara ohitzea, azukrerik erantsi ez dieten zerealekara, adibidez (arto-maluta naturalak, mueslia, olo-malutak, arroz harrotua...).

**Opilak, magdalenak, brioche-a.** Etxean ezin zaie lekuri egin "landare-olio eta/edo –gantz partzialki hidrogenatuak" dauzkaten produktuei, eta halakoak izaten dituzte, oro har, opil eta gozo industrialek, nahiz eta etxean egindako elikagaien itxura eduki. Bestelako aukeren bila hasita, norberak etxean bizkotxo bat egitea izan daiteke egokiena, oliba-olioa edo ekilore-olioa erabiliz, fruitu lehorrak, osoko irina eta azukre gutxi. Hala ere, ezin da izan egunero jatekoa, etxean eginga izanagatik ere, bizkotxoa gozotzat hartzeko elikagaia da eta.

**Fruta zatiak dituzten jogurtak: apenas daukaten frutarik.** Produktu horiek

jateak ez dauka inolako eraginik guk hartzen dugun bitamina, mineral eta zuntz kopuruan. Oso fruta gutxi izaten dute jogurt horiek (8,25 gramotik 12,5 gramora bakoitzak, markaren arabera). Sagar ertain batek, berriz, 150 gramo inguru eduki ohi ditu, bi mandarinak 100 gramo inguru eta platano batek 80 gramo, gutxi gorabehera. Beraz, esandakoa: jogurt horien fruta kopurua ez da aintzat hartzekoa ere elikaduraren ikuspegitik.

**Edari esnedunak eta zukuak.** Publizitateak esaten du produktu horiek esnearen onurak eskaintzen dituztela alde batetik (proteinez eta kaltzioaz ari dira) eta frutaren bitaminak bestetik. Eta zenbait gurasok, ondorioz, esnearen eta frutaren ordezkio gisa erabiltzen dituzte gosaritan, hamaiketakoan edo askaritan. Elikadura-ikuspegitik, ordea, ez dira esne basokada baten edo fruta errazio baten pareko, ontzi bakoitza ez baita iristen errazio bat izatera. Esnea oso gutxi izaten dute (% 10 eta % 30



artean; hau da, 33 ml, eta asko jota, 100 ml, edalontzi baten erdia, alegia). Zuku kantitatea, berriz, aldatu egiten da etxe batetik bestera: ontzi batzuek % 7 ematen dute (23 ml) eta gehien daukate-nek, % 41 (135 ml). Gehienei azukreak erantzen dizkiete, eta beste hainbat gehigarri ere bai: egonkortzaileak, koloratzaileak, azidotzaileak eta lurrinak. Gainera, zapore nahasketak dauzkaten zukuak (fruta ugariarekin eginak izaten dira gehienak) ez dira batere egokiak haurrak frutaren zaporerara ohitzeko, ez baitute ikasten fruta bakoitzaren zaporea bereizten.

**Oilasko-nuggets-ak edo arrain-ziriak,** sanjakoboak, kroketak, enpanadillak, txibia-uztaiak, pizzak, hamburgerrak, saltxitxak... Aurrez prestatuta dauden jaki industrial horiek maiz agertzen dira haurren menuetan, bai eskolako jantokietan eta bai etxean, baina ez luke hala behar. Zenbait marka, izan ere, gehigarri gainezka egoten dira (emultsionatzaileak, zapore-emaileak, egonkortzaileak, lurrin-emaileak eta koloratzaileak), eta osagai nagusiak, aldiz, oso toki gutxi hartzen du: % 40a ere ez zenbaitetan. Hau da, produktu horietako 100 gramo bakoitzeko, 40 gramo baino ez dira izaten osagai nagusiarenak, eta gainerako guztia arrautza-irinek eta gehigarriek osatzen dute.

**Arrain-taketak.** Hainbat arrain freskoren gihar-hondarrak nahasiz egiten dituzte (abadiarra, platuxa, arrano-berrugeta, Japoniako itsasugea, hokia, bakailaoa, berdela eta legatza, besteak beste), baina gehigarri mordoa edukitzen dute (polifosfatoak, zapore-emaileak, kontserbatzaileak eta koloratzaileak), eta arrain freskoak baino



proteina gutxiago eta gatz gehiago. Azken produktua ez da batere naturala. Ez da egokia, arrain errazio baten orde, arrain-taketak eskaintzea haurrei.

**Urdaitegia: hestebeteak eta fianbreak edo hotz-egosiak.** Halakoak gehiegitan jaten dituzte haurrek. Saltxitxek, mortadela, chopped-a eta txerri-gibelez egindakoak pateek osagai berberak izaten dituzte guztiek, baina hurrenkera desberdinean zerrendatuta. Honako hauek dira osagai ohikoenak: txerri-haragia, patata-fekula, esne- edo soja-proteina, txerri-gibela, gatza, dextrosa, espeziak, lurrinak, egonkortzaileak, herdoilaren aurkakoak, azukrea, kontserbatzaileak eta koloratzaileak. Elikadura-balio gutxiko produktuak dira, eta zapore artifizial eta oso biziak izaten dituztenak; haurrak horietara ohituz gero, gerta liteke gero ez atsegin izatea haragi edo haragiaren eratorri naturalagoak.

[www.consumer.es](http://www.consumer.es)