ERANSKINAK
EUSKADIKO ELIKADURA OSASUNGARRIRAKO EKIMENAK

KONTESTU INFORMAZIOA , GOBERNAMENDU ESPARRUA ETA PROIEKTUEN FITXA OSOAK

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

AURKIBIDEA

LEHEN ZATIA
EUSKADIKO OSASUNAREN ETA ELIKADURA OHITUREN EGOERARI BURUZKO INFORMAZIOA

1. **Sarrera** — 4
   Hainbat datu eta informazio-iturri
2. **Gaixotasunen prebalentzia** — 6
   Gainpisua eta obesitatea, hipertentsioa, kolesterolemia, diabetesa
3. **Kontsumo-patroiak** — 13
4. **Elikadurari eta bizi-ohiturei buruzko ezagutza** — 19
5. **Jangela kolektiboak** — 20
6. **Aholku espezifiko** — 21
7. **Ondorioen laburpena** — 23

BIGARREN ZATIA
GOBERNAMENDU ESPARRUA

1. **Organo betearazlea** — 25
2. **Parte-hartze foroa** — 25
3. **Kudeaketa unitatea** — 26
4. **Ekimenekiko atxikimendua** — 26
5. **Konpromisoak** — 26

HIRUGARREN ZATIA
PROGRAMAREN 18 PROIEKTUEN FITXA OSOAK

1. **Aktiboen Mapa** — 31
2. **Informazio-iturri egokiak** — 32
3. **Ikastetxeetako jangelen 360º-ko eguneratzea** — 33
4. ***Vending* inteligente eta osasungarria** — 35
5. **Ostalaritzako establezimenduentzako "Nola merkatu-kuota irabazi eskaintza osasungarri batekin?" gida** — 36
6. **Gatza pixkanaka gutxitzeko programa** — 37
7. **Osasun arloko profesionalek elikadura osasungarriaren inguruan egin dezaketen sustapen lanari sostengua** — 39
8. **Hezkuntza ekosistema osasungarria** — 40
9. **"Elikadura osasungarriaren liga" aplikazioa** — 41
10. **Gazteentzako ideia lehiaketa *(erabiltzaile izatetik sortzaile izatera)*** — 42
11. **Jangela osasungarriak lan inguruneetan** — 43
12. **Joera sortzen: elikadura osasungarriaren bultzada mediatikoa** — 45
13. **Sasoiko fruta eta barazkien egutegi multikanala** — 47
14. **Elikadura kolaborategiak: ohiturak aldatzeko guneak eta esperientziak** — 48
15. **Dinamizazio eta erresonantzia nodoa** — 49
16. **Sukalde zentralak kontratatzeko orrien eguneratzea eta jarraipen programa** — 51
17. **Elikagaien etiketen eta nutrizio-osaeraren zaintza** — 52
18. **Elikagai berezien kontsumo osasungarri eta arduratsua** — 53

EUSKADIKO OSASUNAREN ETA ELIKADURA OHITUREN EGOERARI BURUZKO INFORMAZIOA

1. **Sarrera** — 4
   Hainbat datu eta informazio-iturri
2. **Gaixotasunen prebalentzia** — 6
   Gainpisua eta obesitatea, hipertentsioa, kolesterolemia, diabetesa
3. **Kontsumo-patroiak** — 13
4. **Elikadurari eta bizi-ohiturei buruzko ezagutza** — 20
5. **Jangela kolektiboak** — 21
6. **Aholku espezifikoak** — 22
7. **Adierazleak** — 24

1 | SARRERA

Programa hau Euskadiko 2013-2020 Osasun Planean lehenetsitako 5.2 helburuan azaldutakoaren esparruan garatzen da: "Euskadiko biztanleriaren elikadura osasungarrirako estrategia bat diseinatu eta ezarri, kontsumo patroietan antzematen diren gizarte zein genero desberdintasunak kontuan izanik".

Helburua ondorengo ekintzekin lortzea proposatzen da:

- Sektoreen arteko elkarlana hobetu (instituzioak, sozietate zibila eta industria) azukre, gatz eta gantz saturatuen kontsumoa murriztea ahalbidetuko duten akordioak lortzeko eta fruta eta barazkien kontsumoa sustatzeko;
- Osasungarria eta kalitatekoa den elikaduraren eskuragarritasuna erraztu;
- Osasun arloko langileak elikadura-osasunean formatu;
- Euskadiko biztanleriaren nutrizio-profila monitorizatu eta elikadura-gomendioak luzatu;
- Ohitura osasungarrien inguruko berrikuntza eta ikerketa indartu

INFORMAZIO-ITURRI NAGUSIAK

Hona hemen obesitateari, gainpisuari, hipertentsioaren prebalentziari edo gure inguruneko elikadura ohiturei dagokienez, pertsonen osasun egoera zein den jakiten laguntzen duten azterketa eta argitalpen nagusiak:

- 2005eko Osasun Inkesta, Euskadiko 4-18 urteko biztanleena (Enc_Nut2005)
- Euskadiko Osasun Inkesta 2013 (ESCAV, 2013) eta aurrekoak
- Euskadiko Osasun Plana 2013-2020
- Osasun Inkesta Nazionala 2011/12 (ENSE 2011/12) eta aurrekoak
- ALADINO 2011 ETA 2015 azterketak. Espainia eta Euskadiko hazkundea, elikadura, jarduera fisikoa eta obesitatearen hazkundea zaintzeko azterketa.
- ENRICA 2009 azterketa (Espainiako Nutrizio eta Arrisku Kardiobaskularraren azterketa)
- ENALIA. Haurren eta Gazteen Elikadurari buruzko Inkesta Nazionala.
- ENALIA 2. Helduen, adinekoen eta umedunen elikadura.
- Sodioaren eta sodio-iturri diren elikagaien eguneko ahorakina. AECOSAN, Farmazia Fakultateko Nutrizio Saila (UCM) 2009.
- NAOS estrategiaren ebaluazio eta jarraipena: adierazgarri talde minimoa. AECOSAN, Osasun, Gizarte Zerbitzu eta Berdintasun Ministerioa. Madril, 2013, 2015.
- MAPAMA: Nekazaritza eta Elikadura eta Arrantza eta Ingurumen Ministerioa. Etxeetako elikadura kontsumo datu-basea.

2 GAIXOTASUNEN PREBALENTZIA

GAINPISUA ETA OBESITATEA, HIPERTENTSIOA, KOLESTEROLEMIA, DIABETESA

2.1 GAINPISUAREN ETA OBESITATEAREN PREBALENTZIA (%) HAURRETAN

2005eko Nutrizio Inkestaren arabera, Euskadiko 7-11 urteko neska-mutilen %32k gehiegizko pisua zuten (%19,1ek gainpisua eta %12,5ek obesitatea). ALADINO azterketaren oraintsuagoko datuek , Euskadiko biztanleriaren adierazgarri ere, 2015ean 6-9 urteko haurren artean %34k gehiegizko pisua zutela diote.

	Euskadiko Nutrizio Inkesta 2005			Aladino azterketa 2011			Aladino azterketa 2015			Aladino azterketa 2015		
	Euskadi			**Espainia**			**Espainia**			**Euskadi**		
	Adina: 7-11 urte*			**Adina: 6-9 urte***			**Adina: 6-9 urte***			**Adina: 6-9 urte****		
	Mutilak	Neskak	Guztira	Mutilak	Neskak	Guztira	Mutilak	Neskak	Guztira	Mutilak	Neskak	Guztira
Gainpisua	18,9%	19,4%	19,1%	26,7%	25,7%	26,2%	22,4%	23,9%	23,2%	21,8%	24,1%	22,9%
Obesitatea	14,7%	10,2%	12,5%	20,9%	15,5%	18,3%	20,4%	15,8%	18,1%	14,1%	8,3%	11,3%

*FO1988
** OME (Osasun Mundu Erakundea)

2005eko Nutrizio Inkestaren arabera, Euskadiko 4-18 urteko herritarren %28k gehiegizko pisua zuten (%19,1ek gainpisua eta %12,5ek obesitatea). Osasun Inkesta Nazionalak %32ko pisu ponderala eman du Euskadiko 2-17 urteko biztanleen artean.

	Euskadiko Nutrizio Inkesta 2005			ENSE 2011/12 Euskadi			ENSE 2011/12 Espainia		
	Adina: 4-18 urte *Adierazia			**Adina: 2-17 urte *Adierazia**			**Adina: 2-17 urte *Adierazia**		
	Mutilak	Neskak	Guztira	Mutilak	Neskak	Guztira	Mutilak	Neskak	Guztira
Gainpisua	15,4%	16,6%	16,0%	25,9%	25,0%	25,5%	19,5%	16,9%	18,3%
Obesitatea	12,7%	11,7%	12,2%	8,0%	5,7%	7,0%	9,6%	9,6%	9,6%

*FO 1988
**IOTF criteria

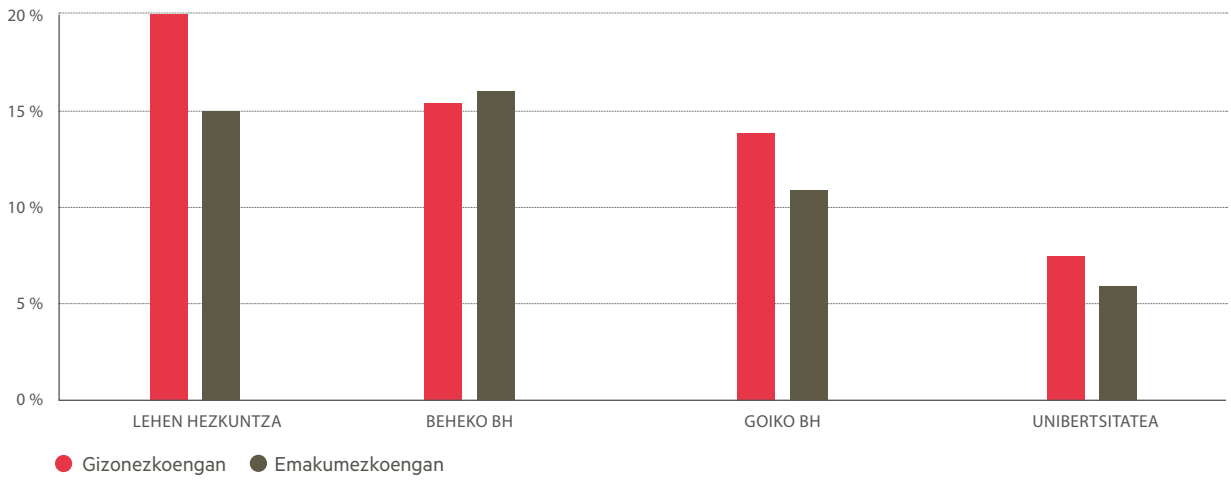
Euskadiko haurren %30ek dutela gehiegizko pisua dute. Esan daiteke hiru haur edo nerabetik batek edo, hamarretik hiruk, gehiegizko pisua dutela.

2.2 GAINPISUAREN ETA OBESITATEAREN PREBALENTZIA (%) BIZTANLERIA OROKORREAN

	EAEOI 2013 Euskadi			ENRICA 2009 Euskadi			ENSE 2011/12 Euskadi			ENRICA 2009 Espainia			ENSE 2011/2012 Espainia		
Adina	**≥ 16 urte Adierazia**			**≥ 18 urte Neurtua**			**≥ 18 urte Adierazia**			**≥ 18 urte Neurtua**			**≥ 18 urte Adierazia**		
	G	E	Guztira	G	E	Guztira	G	E	Guztira	G	E	Guztira	G	E	Guztira
Gainpisua	43,0	28,2	35,3	43,3	30,6	36,7	46,7	27,0	36,7	46,4	32,5	39,4	45,1	28,1	36,7
Obesitatea	13,9	12,6	13,2	19,3	16,2	17,8	15,2	15,3	15,3	24,4	21,4	22,9	18,0	16,0	17,0

Obesitatearen inguruko desberdintasunak, ikasketa mailaren arabera 2013 (EAEOI)

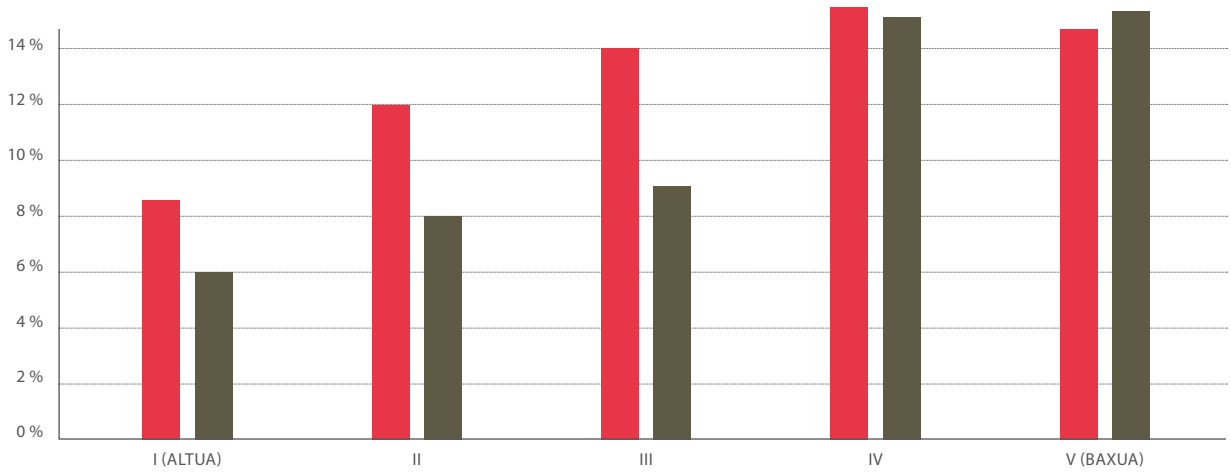
Obesitatea duen biztanleriaren prebalentzia*



*Adinaren arabera estandarizatua, Euskadiko biztanleria 2011

Obesitatearen inguruko desberdintasunak, klase sozialaren arabera (2013)

Obesitatea duen biztanleriaren prebalentzia*

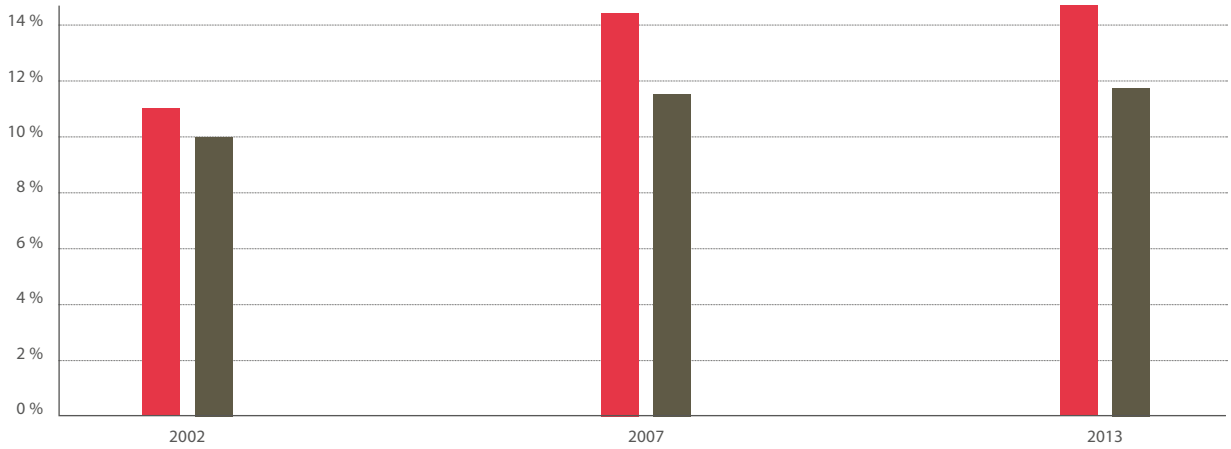


Gizonezkoengan Emakumezkoengan

*Adinaren arabera estandarizatua, Euskadiko biztanleria 2011

Obesitatearen bilakaera Euskadin, 2002-2013 (EAEOI)

Obesitatea duen biztanleriaren prebalentzia*

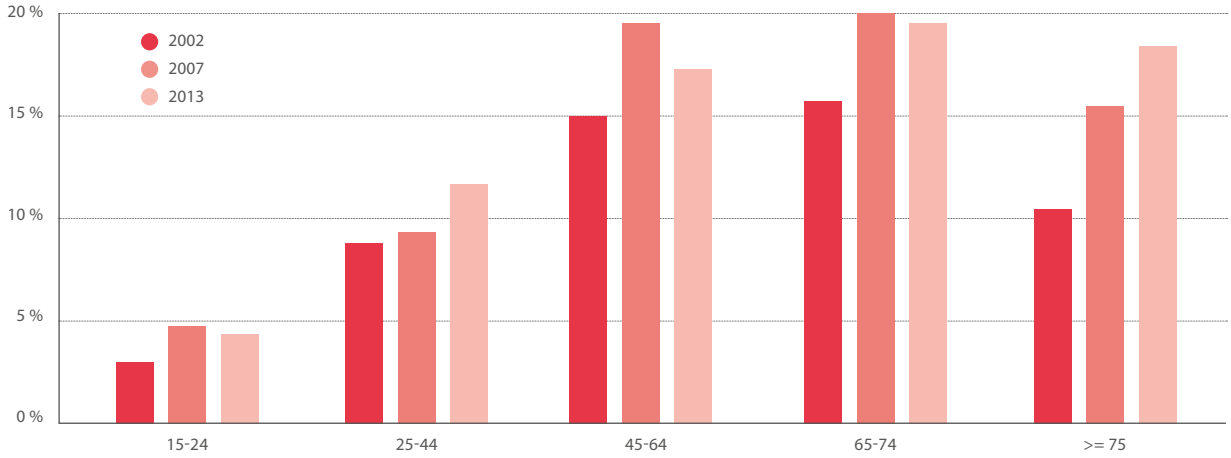


Gizonezkoengan Emakumezkoengan

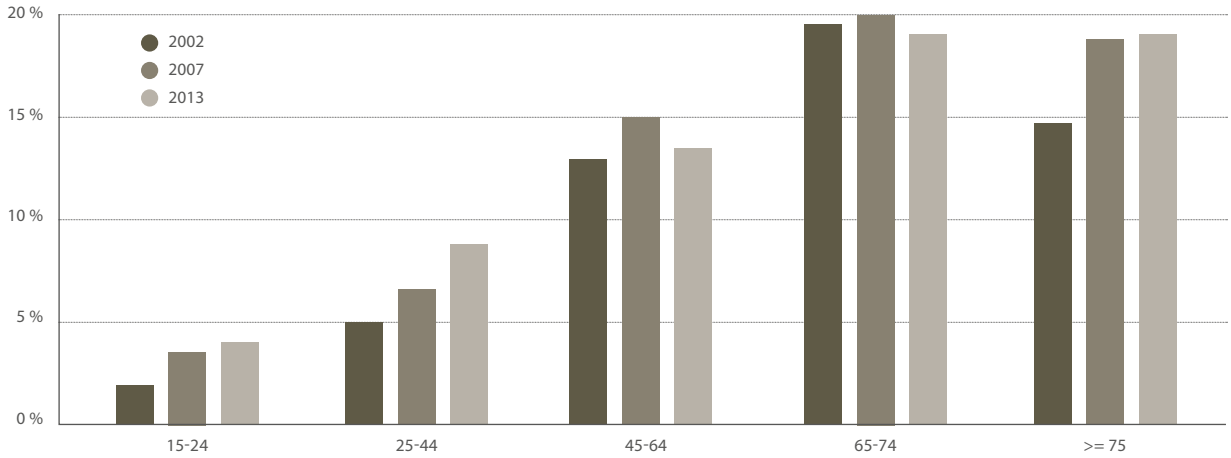
*Adinaren arabera estandarizatua, Euskadiko biztanleria 2011

Obesitatearen bilakaera, adinaren arabera, 2002-2013 (EAEOI)

Gizonezkoengan



Emakumezkoengan



Azken azterketen datuen arabera, 15 urteko edo gehiagoko herritarren %50ek gehiegizko pisua dutela kalkula dezakegu; gizonezkoek emakumezkoek baino gainpisu handiagoa dute, eta joerak gora egin du azken hamarkadan, adin-talde guztietan.

Euskadiko Osasun Inkestaren arabera, obesitatearen prebalentziak gora egiten du klase sozialean eta ikasketa-mailan behera egitearekin batera, eta aldea bikoitza baino handiagoa da muturretan.

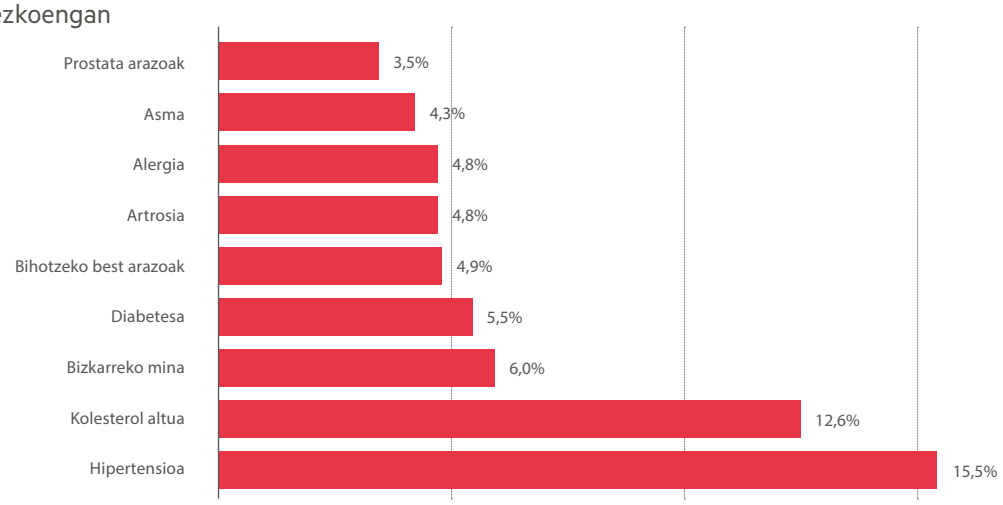
2.3 HIPERTENTSIOA, KOLESTEROLEMIA ETA DIABETESA BIZTANLERIA OROKORREAN

Euskadiko 2013ko Osasun Inkestaren arabera, gizonengan zein emakumeengan, hipertentsioa eta kolesterol altua daude, gehienetan, arazo kronikoen lehen postuetan, eta diabetesa ere oso aurrean dago.

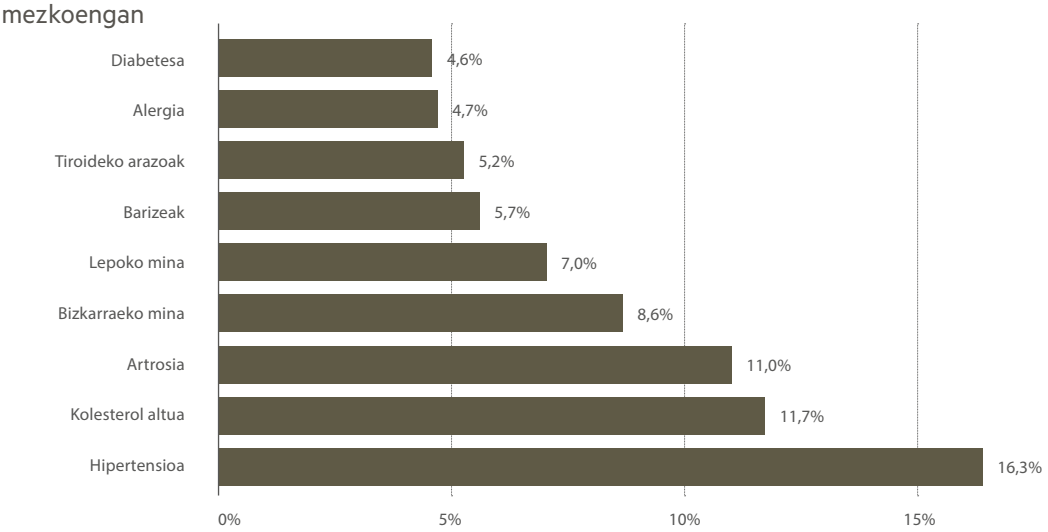
Sarrienak diren arazo kronikoak, 2013 (EAEOI)

Arazo kronikoen prebalentzia

Gizonezkoengan



Emakumezkoengan



Hipertentsioaren prebalentzia (%) biztanleria orokorrean

Euskadiko Osasun Inkesta 2013				Osasun Plana 2013-2020 2016ko emaitzen txostena			ENRICA Euskadi 2009			
0->=75 urte adierazia		**45-64 urte adierazia**		**Biztanleria, oro har Ongi kontrolatuak Neurtua**			**>=18 urte Neurtua**			
G	E	G	E	G	E	Guztira	Prebal.	Ezaguna(k)	Tratatua(k)	Ongi kontrolatua(k)
15,5%	16,3%	20,8%	14,8%	37,7%	41,8%	39,75%	31,6%	62,9%	78,3%	41,6%
							ENRICA Espainia 2009			
							>=18 urte Neurtua			
							Prebal.	Ezaguna(k)	Tratatua(k)	Ongi kontrolatua(k)
							33,1%	59,4%	78,7%	46,3%

ENRICA azterketaren arabera, Euskadiko hiru heldutik batek hipertentsioa dauka, baina %63k bakarrik dakite. Euren tentsio arteriala zein den dakitenen %40a ongi kontrolatuta dago (osakidetzako kontsultara joaten delako).

Kolesterolemiaren prebalentzia (%) biztanleria orokorrean

Euskadiko Osasun Inkesta 2013				ENRICA Euskadi 2009			
0->=75 urte adierazia		**45-64 urte adierazia**		**>=18 urte Neurtua**			
G	E	G	E	Prebal.	Ezaguna(k)	Tratatua(k)	Ongi kontrolatua(k)
12,6%	11,7%	17,9%	13,1%	49,9%	53,5%	36,5%	52,2%
				ENRICA Espainia 2009			
				>=18 urte Neurtua			
				Prebal.	Ezaguna(k)	Tratatua(k)	Ongi kontrolatua(k)
				50,3%	50,05%	41,7%	52,9%

ENRICA azterketaren arabera, Euskadiko helduen %50ek hiperkolesterolemia daukate, helduen erdiek, alegia.

Diabetesaren prebalentzia (%) biztanleria orokorrean

EAEOI 2013 >=16 urte				Osasun Plana 2013-2020 2016ko emaitzen txostena			ENRICA Euskadi 2009			
0->=75 urte Adierazia		**45 -64 urte Adierazia**		**Biztanleria, oro har Ongi kontrolatuak Neurtua**			**>=18 urte Neurtua**			
G	E	G	E	G	E	Guztira	Prebal.	Ezaguna(k)	Tratatua(k)	Ongi kontrolatua(k)
5,5%	4,6%	7,2%	4,3%	43%	45%	44%	5,1%	65,7%	95,7%	76,2%

ENRICA Espainia 2009			
>=18 urte Neurtua			
Prebal.	Ezaguna(k)	Tratatua(k)	Ongi kontrolatua(k)
6,9%	79,5%	85,5%	69,0%

Diabetesaren prebalentzia %5 ingurukoa da da, eta ongien ezagutzen den osasun arazo kronikoa da.

3 | KONTSUMO-PATROIAK

3.1 HAURRAK

	Euskadiko Nutrizio Inkesta 2005	Aladino azterketa Espainia 2011	Aladino azterketa Espainia 2015	Aladino Azterketa 2015 Euskadiko	Hezkuntza Saileko Datuak 2016/17 ikasturtea
	4-18 urte	**6-9 urte**	**6-9 urte**	**6-9 urte**	
Ez dute egunero gosaltzen	4,20%	6,40%	7,00%	4,17%	
Gosaltzeko opila gozoak hartzen dituzte		9,80%	12,30%	15,06%	
Gosaltzeko fruta hartzen dute	33%	8,80%	8,40%	20,34%	
Ikastetxean jaten dute	30%	45,90%	43,20%		Euskadiko biztanleriaren %50

	Euskadiko Nutrizio Inkesta 2005		Euskadiko Nutrizio Inkesta 2005		ENSE 2011/12		ENSE 2011/12	
	11-14 urte		**15-18 urte**		**11-15 urte**		**16-17 urte**	
	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak
Fruta freskoa anoa bat/egunean	39,7%	42,1%	27,3%	31,2%				
Fruta freskoa anoa bat/egunean	12,8%	6,4%	14%	5,0%	*61,8 %	*59,7%	*47,1%	*60,4%
Aholkuak betetzen dituzte								
Fruta eta barazkiak	22,6%	24,7%	19,4%	19,8%	3,4%	2,99%	3,13%	2,59%
Arraina	51,8%	46,7%	44,5 %	43,75%				

* Fruta edo barazkiak egunero. NAOS adierazgarriak.

	Aladino azterketa 2011 Espainia	Aladino azterketa 2015 Espainia	Aladino azterketa 2015 Euskadi
	6-9 urte	**6-9 urte**	**6-9 urte**
Fruta freskoa egunero	43,20%	29,10%	39,49%
Barazki freskoak egunero	14,80%	9,10%	6,60%
Arraina 1-3 egun/astean	74,40%	71,40%	77,43%

3.2 BIZTANLERIA OROKORRA

	EAEOI 2013			ENSE 2011/12 Euskadi			ENSE 2011/12 Espainia		
	>=16 urte			1 urte edo gehiago- >75			>=18 urte		
	G	E	Guzt.	G	E	Guztira	G*	E*	Guzt.*
Fruta + egunero	61,1%	70,1%	65,7%	61,6%	73,9%	67,9%	*67,5%	*75,9%	*71,8%
Barazkiak egunero	20,9%	32,4%	26,9%	47,4%	60,8%	54,4%			
F/B 5 anoa/egunean	12,5%	18,1%	15,4%				8,5%	10,8%	9,7%

*Fruta edo barazkiak egunero. NAOS adierazgarriak.

	EAEOI 2013			ENSE 2011/12 Espainia		
	15-24 urte			15-24 urte		
	G	E	Guzt.	G	E	Guzt.
Fruta egunero	47,7%	50,0%	48,8%	39,6%	43,9%	41,7%
Barazkiak egunero	13,0%	23,1%	17,9%			
F/B 5 anoa/egunean	8,9%	11,4%	10,1%	4,02%	5,48%	4,75%

Fruta freskoa: helduen (> 15 urte) %66k bakarrik jaten dute fruta egunero. Emakumeen %70ek eta gizonen %61ek. Gazteen (15-24 urte) %48,8k bakarrik jaten dute fruta egunero.

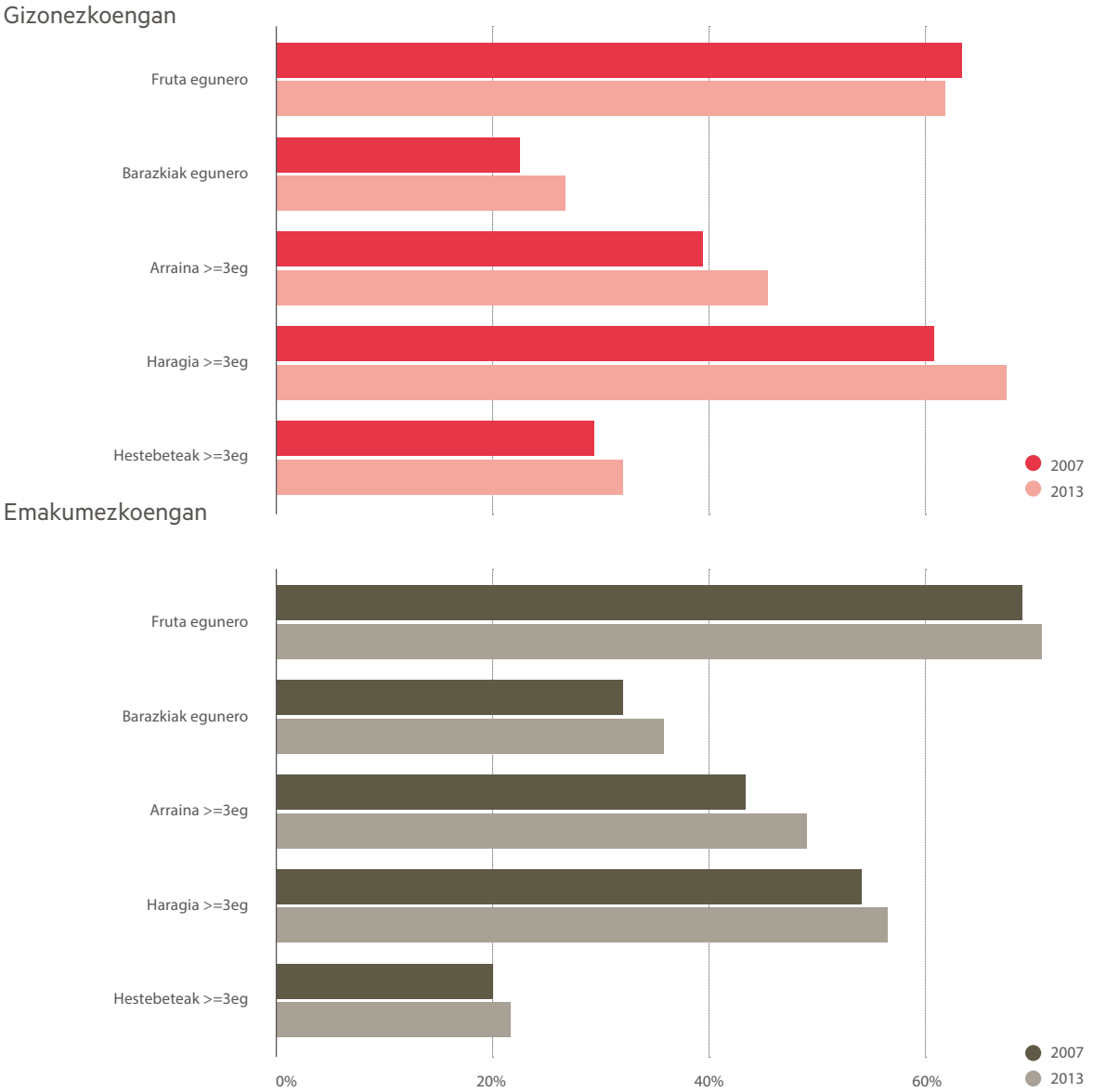
Barazkiak: %27k bakarrik jaten dituzten barazkiak egunero. Emakumeen %32,4k eta gizonen %20,9k. 15-24 urteko gazteen artetik, %17,9k, gizonen %13k eta emakumeen %23k.

3.3 ELIKADURA OSASUNGARRIAREN PIRAMIDERA EGOKITZEA (BIZTANLERIA OROKORRA)

		EAEOI 2013 >16 urte Betetzen dutenen ehunekoa					
Elikagaiak	**Aholkatutako maiztasuna**	**Total**	**15-24**	**25-44**	**45-64**	**65-74**	**>=75**
Opilak	Tarteka	17,1	15,1	18,8	18,6	15,9	13,0
Hestebeteak	Tarteka	29,2	29,0	32,4	31,0	26,4	18,3
Haragia	3-4 a/ast.	50,4	57,8	55,2	50,3	42,7	37,7
Arraina	3-4 a/ast.	38,4	26,6	30,0	42,0	53,3	49,2
Esnea eta esnekiak	2-4 a/eg.	74,9	70,0	71,3	74,8	79,6	85,1
Barazkiak	2 o + a/eg.	26,9	17,9	21,1	27,7	34,7	41,2
Fruta freskoa	3 o + a/eg.	65,7	48,8	55,0	68,9	83,6	85,7
Ogia eta zerealak	4-6 a/eg.	76,8	70,6	72,1	78,6	82,6	85,7

Elikagai-multzo batzuen inguruko aholkuei dagokienez, 15 urtetik gorako biztanleen %27k bakarrik betetzen dute barazkiak jateko aholkua eta %35ek ez dute betetzen frutari dagokiona.

EAEOI: Elikagai-multzo batzuen kontsumoaren bilakaera, 2007-2013.



2007arekin alderatuta 2013an jaitsi egin dela, pixka bat, aholkuak betetzen dituzten biztanleen ehunekoa.

ENRICA 2009

Espainiako biztanleek "dieta mediterraneo eboluzionatua" kontsumitzen dute, haragi eta animalia-jatorriko gantz askoko produktu gehiegi. Emakumeen dietaren kalitatea gizonenen dietarena baino handiagoa da, bai eta adin handiagoko pertsonena ere. Biztanleriaren ehuneko txiki batek bakarrik kontsumitzen ditu aholkatutako barazki, fruta, esne eta esneki kopuruak.

MAPAMA (Nekazaritza, Arrantza, Elikadura eta Ingurumen Ministerioa) – EAEko azterketa

Euskadin azken 10 urteetako kontsumo-aldaketak, elikagai-kontsumoaren panelaren bidez. Azkar prestatzekoak diren edo prestaketarik behar ez duten produktu gehiago erosten direla ikusten da, gaur egungo bizimoduarekin bat etorriz. Hala, %51,01 handitu da plater prestatuen kontsumoa, eta esnekiena (irabiatuak, jogurtak, gaztak, izozkiak, tartak...), berriz, %32,21. Garagardo (%48,36), barazki eta fruta fresko (%19,71/%19,64), opil, gozo, gaileta zein zereal (%7,37) eta patata fresko (%1,42) gehiago ere erosten da. Gehien jaitsi den kontsumoa duela hamarkada bat eroskeeta-otarrean ohikoak ziren produktuena izan da: ogia (-%30,45), esne likidoa (-%28,88), arrautzak (-%24,17), lekak (-%14,43), olioa (-%12,90) eta arraina (-%4,57).

Elikagaiak	Kontsumoa 2002	Kontsumoa 2012	Aldea (%)
Plater prestatuak	7,52	11,35	51,01%
Garagardoak	8,43	12,51	48,36%
Esnekiak	28,36	37,50	32,21%
Barazki freskoak	54,14	64,82	19,71%
Fruta freskoak	98,81	118,22	19,64%
Opilak, gozokiak, gail. zereal.	14,22	15,27	7,37%
Patata freskoak	22,75	23,07	1,42%
Arraina	21,89	20,89	-4,57%
Zukuak eta nektarrak	9,48	9,01	-4,98%
Olioa	16,67	14,52	-12,90%
Lekak	4,47	3,83	-14,43%
Arrautzak (aleak)	206,61	156,67	-24,17%
Ardoak eta apardunak	16,93	12,32	-27,27%
Esne likidoa	110,13	78,32	-28,88%
Ogia	60,17	41,85	-30,45%

3.4 GATZ KONTSUMOA

Espainiako batez besteko gatz ahorakina Espainiar Kontsumo, Elikagai-Segurtasun eta Nutrizio Agentziaren (AECOSAN) ikerketa baten bitzartez estimatu da.

Espainiako helduen batez besteko gatz ahorakina 9,6 g-koa da egunean, aholkatutako kantitatea (5 g/eguneko) baino handiagoa.

Sodio kontsumoa ebaluatzeko metodo estandarra 24 orduko aldiko gernu-iraizpena da. Ortegak eta bestek (2011), Espainiako eguneko batez besteko gatz kontsumoaren ikerketan, 9gr/egunean bezalako baloreak aurkitu dituzte, Osasun Mundu Erakundeak gomendatzen dituen eguneko 5gr-en oso gainetik (OME/OMS/WHO, 2003).

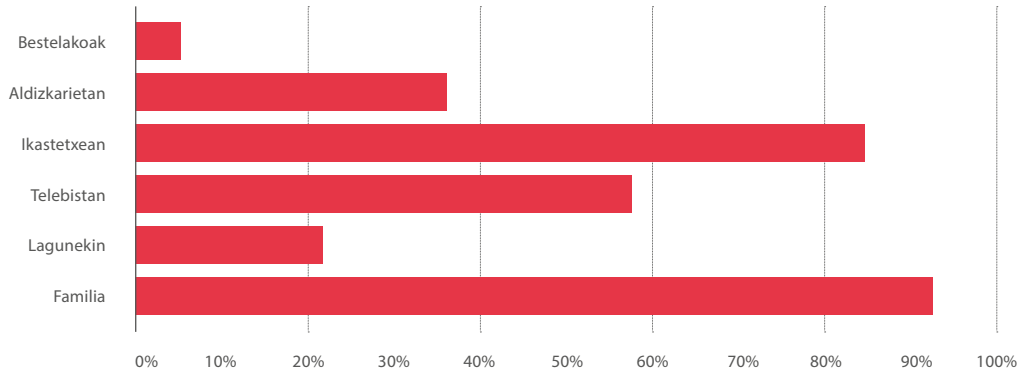
Sodio ahorakinaren inguruko datuak aholkatutako kantitatearen arabera aztertzerakoan, behatutako sodio ahorakinak balio horietatik gorakoak direla ikusi da.

4 ELIKADURARI ETA BIZI-OHITUREI BURUZKO EZAGUTZA

2005eko Euskadiko Nutrizio Inkestaren arabera, 12 eta 18 urte bitarteko inkestatuen %90ek baino gehiagok uste dute ura, jogurta, zerealak, barazkiak, zopa, frutak, pasta, arraina eta esnea onak direla osasunerako. Gozoak, pastela eta gaseosa osasunerako txarrak direla esan zuten %90ek baino gehiagok. Ehuneko hori bera osatzen dute janari azkarra eguneroko ez dela pentsatzen dutenek. Neska-mutilen ehuneko handi batek dio, halaber, txokolatea ez dela egunero jan behar, eta gozoak eta izozkiak ez direla txarrak osasunerako, gehiegi kontsumitzen ez badira.

"Ontziratutako fruta eta barazkiak fruta eta barazki freskoak bezain onak dira osasunerako" baieztapenean bakarrik daude desberdintasunak talde sozioekonomikoen arabera (maila altukoek desadostasun handiagoa erakutsi dute).

Inkestatutako gazteen %95ek baino gehiagok familian eskuratzen ditu ezagutzak, eta, ondoren, eskolan. Esan behar da, halere, inkestatutakoen erdiek baino gehiagok telebista aipatu dutela ezagutza-iturrien artean.



5 | JANGELA KOLEKTIBOAK

5.1 HAURRAK IKASTETXEETAKO JANGELAK

	Euskadiko Nutrizio Inkesta 2005	Aladino azterketa 2011	Aladino azterketa 2015	2011-2013 azterketa NAOS adierazleak Gipuzkoa/Bizkaia
Adina	**4-18 urte**	**6-9 urte**	**6-9 urte**	
Ikastetxean jaten dute	30%	45,9%	39,0%	40% Gi/43% Biz

	Euskadiko 2011-12 ikasturtea	Euskadiko 2012-13 ikasturtea
Aholkatutako balioak	**Anoa kopurua (batezbestekoa)**	**Anoa kopurua (batezbestekoa)**
Adierazlea (19): astean 4 anoa fruta fresko gutxienez	2,77	3,00
Adierazlea (20): astean 4 anoa barazki gutxienez	3,37	3,58
Adierazlea (21): astean anoa 1 leka gutxienez	1,62	1,70
Adierazlea (22): astean anoa 1 arrain gutxienez	1,37	1,43
Adierazlea (23): astean aurrez prestatutako plater bat gehienez	0,60	0,41

Ez dira kontsumitzen astean aholkatutako 4 fruta eta 4 barazki anoak. Zentro publikoen kasuan, Hezkuntza Sailak, jangeletarako catering zerbitzua homologatzeko, astean 3 fruta anoako gutxieneko eskaintza eta lehengorako barazki plater bateko eta 3 barazki hornigaiko gutxieneko eskaintza ezartzen dituelako bere Baldintza Orrietan.

Desberdintasun garrantzitsuak daude Gipuzkoako jangela publiko eta pribatuen artean: gutxienez 3 anoa fruta fresko astean, zentro publikoen %98tan, eta, zentro pribatuen %67tan besterik ez. 2012-13 ikasturtean zentroen %100ak astean gutxienez 3 fruta fresko anoa eskaini zituen.

6 | AHOLKU ESPEZIFIKO BATZUK

GATZA		
Eguneko 5 g-tik behera jaitsi gatz ahorakina pertsona bakoitzeko (2.000 mg sodio) pertsona/egun	OME Europa	Gaixotasun ez Transmitigarriak Prebenitu eta Kontrolatzeko Estrategia Europarraren Ekintza Plana 2012-2016 **http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/147729/wd12E_NCDs_111360_revision.pdf?ua=1**
Batez besteko gatz eta sodio ahorakina %30 txikitu	OME Europa	Europako Elikadura eta Nutrizio Ekintza Plana 2015-2020 **http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/253727/64wd14e_FoodNutAP_140426.pdf** Gatzai buruzko Europako Ekintza Sarea **http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/policy/member-states-action-networks/reducing-salt-intake-in-the-population**
Eguneko kontsumoa 6 g-tik jaitsi	Osasun Ministerioa. AECOSAN Batzorde Zientifikoa	Obesitateari aurre egiteko nutrizio eta jarduera fisikoko helburu eta aholkuei buruzko Batzorde Zientifikoaren txostena NAOS Estrategiaren esparruan **http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/OBJETIVOS_NAOS.pdf**
Ikastetxean ez gatz kontsumoa sustatu	Osasun Ministerioa-Estrategia NAOS-Komunitateak	Haur eskoletan eta ikastetxeetan elikadura osasungarria bultzatzeko, jarduera fisikoa sustatzeko eta obesitatea prebenitzeko elikadura kanpainak baimentzeko gutxieneko irizpideak
Kontsumoa txikitzeko nutrizio-politika bat ezarri	Europar Batasuneko Kontseilua	Batzordearen ondorioak, biztanleen artean gatz kontsumoa gutxitzeko neurrien ingurukoak **http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/Conclusiones_del_Consejo_espanol.pdf**
Gehienez ere 0,5 g (0,2 g sodio) anoako ikastetxean	Hezkuntza eta Osasun ministerioak, NAOS Estrategia	Ikastetxeetako elikadurari buruzko akordioaren agiria **http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/documento_consenso.pdf**

GANTZAK		
Gantzak guztira: energia guztiaren %30-35 Gantz aseak: %10	Osasun Ministerioa. AECOSAN Batzorde Zientifikoa	Obesitateari aurre egiteko nutrizio eta jarduera fisikoko helburu eta aholkuei buruzko Batzorde Zientifikoaren txostena NAOS Estrategiaren esparruan **http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/OBJETIVOS_NAOS.pdf**
Trans gantz-azidoak, ez da osasun publikoko arazoa	Osasun Ministerioa. NAOS Estrategia, AECOSAN	Espainiako elikagaien trans gantz-azidoak 2010 **http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/Informe_AGT2015.pdf**

FRUTA ETA BARAZKI FRESKOAK		
Pizgarriak banaketa-katean, laguntza espezifikoak eta zergak, saltokietan prezioak jaisteko	OME Europa	Elikadurari eta Nutrizioari buruzko Europako Ekintza Plana 2015-2020 **http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/253727/64wd14e_FoodNutAP_140426.pdf**
Dieta osasungarriak sustatu, prezioak, etiketak eta komertzializazioa kontrolatuta	OME Europa	Gaixotasun ez Transmitigarriak Prebenitu eta Kontrolatzeko Estrategia Europarraren Ekintza Plana 2012-2016 **http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/147729/wd12E_NCDs_111360_revision.pdf?ua=1**
Erabilgarritasun eta eskuragarritasun estrategiak ezarri	FESNAD-SEEDO akordioa	FESNAD-SEEDO akordioa (Nutrizio, Elikadura eta Dietetika Elkarteen Espainiako Federazioa-Obesitateren Azterketarako Espainiako Elkartea) **http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/documento-consenso-fesnad-seedo-oct2011.pdf**
Zuntz kontsumoa handitu.	Osasun Ministerioa. AECOSAN Batzorde Zientifikoa	Obesitateari aurre egiteko nutrizio eta jarduera fisikoko helburu eta aholkuei buruzko Batzorde Zientifikoaren txostena NAOS Estrategiaren esparruan **http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/OBJETIVOS_NAOS.pdf**

AZUKREAK		
Guztizko kaloria ahorakina %10etik behera jaitsi	OME	OMEren zuzentarauan helduentzat eta neska-mutilentzat aholkatutako azukre ahorakinari buruzko informazio-oharra. 2015 **http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar_intake_information_note_es.pdf**
Edari azukredunen azukre erantsi ahorakina txikitu	Osasun Ministerioa. AECOSAN Batzorde Zientifikoa	Obesitateari aurre egiteko nutrizio eta jarduera fisikoko helburu eta aholkuei buruzko Batzorde Zientifikoaren txostena NAOS Estrategiaren esparruan **http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/OBJETIVOS_NAOS.pdf**
Edari azukredunen kontsumo-maiztasuna mugatu	FESNAD-SEEDO akordioa	FESNAD-SEEDO akordioa (Nutrizio, Elikadura eta Dietetika Elkarteen Espainiako Federazioa-Obesitateren Azterketarako Espainiako Elkartea) **http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/documento-consenso-fesnad-seedo-oct2011.pdf**
Ikastetxeetan, azukre librerik ez vending makinetako elikagai eta edarietan	Hezkuntza eta Osasun ministerioak, NAOS Estrategia	Ikastetxeetako elikadurari buruzko akordioaren agiria **http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/documento_consenso.pdf**

OHARRA: estekak 2017ko otsailean kontsultatu dira

7 | ONDORIOEN LABURPENA

Euskadiko haurren %30ek gehiegizko pisua dute. Hiru haur edo nerabetik batek edo hamarretik hiruk **gehiegizko pisua** dutela esan daiteke.

Azken azterketen datuen arabera, 15 urteko edo hortik gorako biztanleen %50ek gehiegizko pisua dute; gainpisua handiagoa da gizonengan emakumeengan baino, eta joerak gora egin du azken hamarkadan, adin-talde guztietan.

Euskadiko Osasun Inkestak erakutsi duenez, **obesitatearen** prebalentziak gora egiten du klase sozialean eta ikasketa-mailan behera egitearekin batera, eta aldea bikoitza baino handiagoa da muturretan.

ENRICA 2009, azterketaren arabera, Euskadiko hiru heldutik batek hipertentsioa dauka, baina %63k bakarrik dakite; hortaz, **hipertentsioa** kontrolatuta dutenen ehunekoa txikiagoa da.
"Ongi kontrolatuen" ehunekoa %40 ingurukoa da (Osakidetza – ENRICA), euren HTA zein den badakitenak %40 inguru dira, hau da, kontsultara joan direnak.

ENRICA azterketaren arabera, helduen %50ek **hiperkolesterolemia** daukate, helduen erdiek, alegia. Diabetesaren prebalentzia %5ekoa da, eta ongien ezagutzen den osasun arazo kronikoa da.

Helduen (>16 urte) %66k bakarrik jaten dute **fruta** egunero. Emakumeen %70ek eta gizonen %61ek. Eta 15-24 urteko gazteen %48,8k bakarrik jaten dute fruta egunero. Ehuneko 27k jaten dituzte **barazkiak** egunero, emakumeen %32,4k eta gizonen %20,9k. 15-24 urteko gazteen %17,9k bakarrik jaten dituzte barazkiak egunero, gizonen %13k eta emakumeen %23k.

Aholkatutako **haragi** kontsumoari dagokionez, %50ek betetzen dute, gizonen %53,25ek eta emakumeen %47,8k

Biztanleria orokorraren %38,5ek aholkatutako **arrain** kopurua jaten dute (astean hiru aldiz). Sexuen arabera, emakumeen %40,8k eta gizonen %35,95ek. 15-24 urteko gazteen artetik, %26,6k bakarrik. Adinean gora egitearekin batera, handitu egiten da kontsumoa.

Elikagai-multzo batzuen inguruko **aholkuei** dagokienez, 16 urtetik gorako biztanleek ez dute betetzen elikagai batzuetarako emandako aholku bakar bat ere. Biztanleen %27k bakarrik betetzen dute barazkiak jateko aholkua eta %25ek ez dute betetzen frutari dagokiona. 15-24 urteko gazteen %10ek betetzen dute egunean 5 anoa fruta/barazki jateko aholkua.
Azken urte hauetan ikusten da, oro har, 2007arekin alderatuta 2013an jaitsi egin dela, pixka bat, aholkuak betetzen dituzten biztanleen ehunekoa.

Euskadiko azken 10 urteetako kontsumo-aldaketak, elikagai-kontsumoaren panelaren bidez. Alde batetik, **azkar prestatzekoak** diren edo prestaketarik behar ez duten produktu gehiago erosten direla ikusten da, gaur egungo bizimoduarekin bat etorriz. Hala, %51,01 handitu da plater prestatuen kontsumoa.

Espainiako helduen **batez besteko gatz kontsumoa** 9,6 g-koa da egunean, aholkatutako kantitatea (5 g/eguneko) baino handiagoa.

12-18 urteko biztanleen %90ek badakite zein elikagai diren onak osasunerako. Inkestatutako gazteen %95ek baino gehiagok familian eskuratzen ditu **ezagutzak,** eta, ondoren, eskolan.

Ikastetxeetako jangeletan ez dira kontsumitzen astean aholkatutako 4 fruta eta 4 barazki anoak.

GOBERNAMENDU ESPARRUA

1. Organo betearazlea 25
2. Parte-hartze foroa 25
3. Kudeaketa unitatea 26
4. Ekimenekiko atxikimendua 26
5. Konpromisoak 26

GOBERNAMENDU ESPARRUA

Gobernamendu sistemak, programaren baitan lehenetsitako proiektuak bultzatu, garatu eta jarraitzeaz gain, Euskadiko pertsonen elikadura hobetzeko instituzio, erakunde eta eragile desberdinen atxikimendua eta konpromiso partekatua ahalbidetuko du.

1 ORGANO BETEARAZLEA

Osasun Saileko (Osasun Publiko eta Adikzioak); Hezkuntza Saileko; Garapena eta Azpiegiturak Saileko (Industria eta Nekazaritza lan arloak); Turismoa, Merkataritza eta Kontsumoa Saileko (Merkataritza lan arloa); Osalaneko eta Osakidetzako ordezkariek osatutako batzordea.

Urtean behin bilduko da jarduera lerro orokorrak ezartzeko eta garatutako ekintzen inguruko informazioa jasotzeko.

2 PARTE-HARTZE FOROA

Kontsulta eta parte-hartze organoa da. Euskadiko elikadura osasungarriaren alde lan egiteko interesa daukaten eragileek arteko elkarrizketa eta eztabaida bideratzeko ezartzen da.

Bere funtzioak honako hauek dira: a) elikadura osasungarriaren eta programaren inplementazioaren inguruko gaietan aholkua eman; b) txostenak edo proposamenak igorri; eta c) programaren garapenean suertatu daitezkeen arazo edo beharrei erantzuna emateko aukera, konponbide edo alternatiba desberdinak proposatu eta Organo Betearazleari luzatu. Talde honek adostutako akordioak organo erabakitzaileari azalduko zaizkio honek hauen inguruan hausnartu dezan.

Talde honetan programaren proiektu zehatzekin bat datozen erakunde pribatuek, instituzio publikoek, herriko erakundeek, pertsona adituek zein eragileek parte har dezakete.

3 EUSKADIKO ELIKADURA OSASUNGARRIRAKO EKIMENEKIKO ATXIKIMENDUA

Herritarren osasuna hobetzeko elikadura osasungarriarekiko konpromisoa lan instituzional soilaz haratago doa. Pertsonen bizitzan garrantzia duten eragileen, edo modu batean edo bestean elikadurarekin erlazionatuta dauden eragileen sarearen ardura ere bada. Erantzukizun konpromiso boluntario baten sinatzea proposatzen da, sinatzaileek elikadura osasungarria norbere konpetentzia arlotik bultzatu dezaten. Atxikimendu hau, hortaz, instituzio, erakunde, enpresa, ostalaritza establezimendu, irabazi asmorik gabeko erakundeak eta herritarren osasuna hobetzeko interesa izan dezakeen beste edozein talderi irekia da.

Atxikimendua sinatzeak berekin dakar Euskadiko Elikadura Osasungarrirako ekimenei dagokien konpromisoak onartzea eta nork bere gain hartzea. Proposatzen ditugun konpromisoen zerrenda eranskinen dokumentuan bilduta daude.

4 KUDEAKETA UNITATEA

Osasun Publiko eta Adikzioen Saileko pertsonal teknikoak osatuta, programaren abiaraztea, dinamizazioa, garapena, ebaluazioa eta jarraipena koordinatuko du. Organo Betearazleak hartzen dituen erabakien eta Euskadiko Elikadura Osasungarrirako ekimenekiko atxikimenduekin zerikusia duten kontuen kudeaketaz arduratuko da.

Unitate teknikoak beharrezkoak deritzon behar beste batzorde eta lan-talde sortu ditzake.

5 EUSKADIKO ELIKADURA OSASUNGARRIRAKO EKIMENEI LOTUTAKO KONPROMISOEN ZERRENDA

Atxikitutako pertsona eta entitateek ondorengo konpromiso batekiko, batzuekiko edo guztiekiko atxikimendua erakusten dute.

1. **Konpromiso orokorra.** Atxikitutako pertsona eta entitateak, Euskadiko biztanleriak gaur egun elikadura osasungarri batez gozatzea zailtzen duten faktore eta baldintzatzaileez jabetuta, elkarlanerako eta gure arteko kooperaziorako gogoa adierazten dugu Euskadiko Elikadura Osasungarrirako Ekimenen programa bultzatzeko helburuarekin.

2. **Kaloria kontsumoa.** Gure bezeroei elikagaien eta alkoholik gabeko edarien kalorien inguruko informazio argia eta irakurterraza emango diegu.

   Gainera, gure bezeroek kaloria gutxiago kontsumitu ahal izateko, menuen errezetak aldatuko ditugu, anoen tamaina murriztuko dugu, edota kaloria gutxiagodun aukerak baliozta-tzeko hezkuntza, informazio eta merkaturatze ekintza berriak jarriko ditugu abian.

   Fruta eta barazki ugaridun dieta eskainiko dugu, hiperkalorikoak diren jaki gutxiagorekin, bereziki gantz saturatu eta azukre asko dituzten elikagaien erabilpena murriztuz.

3. **Gatz kontsumoa.** Pertsonek eguneko 7,5g gatz baino gutxiago kontsumitzeko gomendioa betetzea errazteko eta gure produktuen gatz kantitatea, gaur egungo baloreak erreferentzia bezala hartuta, %15a murrizteko konpromisoa hartzen dugu. Produktuen gatz kantitatea pixkanaka murriztuko dugu, kontsumitzaileak zapore berriari moldatzen joan ahal izateko.

   Gatz gutxiagodun jakiak kontsumitzearen onurak hedatuko ditugu sentsibilizazio ekintzen bitartez.

   Badakigu, programaren helburu nagusia lortzeko, pertsonen elikaduran parte hartzen duten eragile sare osoak garatuko dituen ekintzak beharrezkoak direla.

4. **Azukre kontsumoa.** Egiten ditugun produktuen azukre libreen[1] kantitatea murriztuko dugu eguneko batez besteko 80gr-ko kontsumora iristeko. Honekin, azukre libreen kontsumoa eguneko kaloria ahorakinaren %10a baino gutxiago izatearen OME-ren 2020 helburuarekiko atxikimendua erakusten dugu.

   Azukre asko daukaten elikagai eta edarien kontsumoa (azukredun edariak, azukredun gosegarriak eta gozokiak) mugatzeko lan egingo dugu eta hauek ordezkatzeko fruta eta barazkien kontsumoa bultzatuko dugu.

5. **Gantz kontsumoa.** Pertsonek gantz saturatu gutxiago kontsumitu dezaten menuak berregingo ditugu, anoen tamainak aztertuko ditugu, edota aukeraketa osasungarriak sustatuko ditugu sustagarri, hezkuntza eta informazioaren bitartez. Guzti hau badakigulako gantz saturatuen gehiegizko kontsumoak paper garrantzitsua jokatzen duela gaixotasun kardiobaskular eta koronarioen ondoriozko, eta ekiditu daitezkeen, heriotz goiztiarren arriskuan.

   Ahaleginak gantz maila balore absolutuetan murrizteko errezeten birformulaziora, gantz saturatuak gantz insaturatuengatik aldatzera, eta trans gantzen erabilera ekiditera bideratuko ditugu.

6. **Fruta eta barazki kontsumoa.** Pertsonek euren fruta eta barazkien kontsumoa handitzea ahalbidetuko duen giro positiboa bultzatuko dugu. Horretarako, gure eskaintzan fruta eta barazkien presentzia areagotuko dugu.

   Kontsumitzaileentzat fruta eta barazki eskaintza desiragarriagoa diseinatzera eta elikadura establezimenduetan hauen eskuragarritasuna hobetzera konprometitzen gara. Sasoiko fruta eta barazkien kontsumoa sustatzeko informazioa luzatuko dugu eta hauek nola kontsumitu jakiteko trebetasun praktikoak garatzeko aholkuak eskainiko ditugu.

   Dietan fruta eta barazkien proportzioa handitzeak beste helburu batzuk lortzera lagunduko digu, hala nola, dietaren dentsitate energetikoa txikiagotzea edo gantz saturatu, azukre edo gatz ahorakina murriztea.

7. **Komunikazioa/informazioa.** Euskadiko Elikadura Osasungarrirako Proposamenen difusio aktiboarekin konprometitzen gara, informazio tekniko zuzena eta kontrastatua erabiliz, biztanleria kontzientziatzeko eta hauengan benetako eragina lortzeko.

   Edukiak sortzeaz arduratzen diren profesionalak eta sortze prozesuan eta erabaki-hartze prozesuan influentzia daukaten pertsonak, gure lanak Euskadiko Elikadura Osasungarrirako Proposamenen baitan azaltzen diren helburuekin lerrokatzeko konpromisoa hartzen dugu.

1. OME-k azukre libre bezala sailkatzen ditu fabrikatzaile, sukaldari edo kontsumitzaileak elikagaiei gehitzen dion azukreari (findua edo ez) eta eztian, jarabeetan eta fruten zukuetan naturalki azaltzen den azukreari.

8. **Biztanleriaren portaera aldatzea.** Gure ekintza esparrutik elikadura osasungarria sustatzera konprometitzen gara.

   Biztanleria talde desberdinekin (haurrak, gazteak, kirolariak...) harremanetan gauden agente aktibo bezala, herritarrak elikadura osasungarriaren garrantziaz jabetu eta mugiarazi daitezen lagunduko dugu.

   Era aktiboan proposamenekin lerrokatuta dauden mezuak helaraziko ditugu, "elikadura osasungarriaren nodo" bihurtuz, gure influentzia eremuko pertsonei elikadura ohitura osasungarriak mantentzearen garrantzia ulertzen laguntzeko.

   Osasun arloko langileak, formakuntza eta prestakuntzaren bitartez, osasunaren hobekuntza eta gaixotasunak saihesteko faktore bezala kontutan hartuko dugu elikadura. Irizpide eta mezu homogeneizatuak erabiliko ditugu, beti ere pazientearen egoera eta kontestu pertsonala gogoan izanik.

9. **Elikadura konplementuen kontsumoa.** Ez dugu nutrizio-osagarrien kontsumoa bultzatuko, elikadura osasungarri eta orekatu batek izan ditzakegun behar dietetikoak betetzen dituela uste baitugu.

   Produktu hauek erosten dituzten edo erabiltzeko gomendioak jasotzen dituzten pertsonak, zein hauen preskribatzen dituzten profesionalek, daukaten arrisku potentzialaz kontziente izan daitezen lan egingo dugu.

PROGRAMAREN 18 PROIEKTUEN FITXA OSOAK

INFORMAZIO ETA EZAGUTZA SISTEMA EGOKI ETA SENDOA

AGENTE LERROKATUAK

LEHENTASUNEZKO SEGMENTUEKIKO ARRETA ESPEZIFIKOA

ERAGIN SOZIALA DUEN KONTZIENTZIAZIO ETA GAITZE PROGRAMA

KONTROL ETA EBALUAZIO SISTEMA

1. Aktiboen Mapa — 31
2. Informazio-iturri egokiak — 32

3. Ikastetxeetako jangelen 360º-ko eguneratzea — 33
4. *Vending* inteligente eta osasungarria — 35
5. Ostalaritzako establezimenduentzako "Nola merkatu-kuota irabazi eskaintza osasungarri batekin?" gida — 36
6. Gatza pixkanaka gutxitzeko 3x3 programa — 37

7. Osasun arloko profesionalek elikadura osasungarriaren inguruan egin dezaketen sustapen lanari sostengua — 39
8. Hezkuntza ekosistema osasungarria — 40
9. "Elikadura osasungarriaren liga" aplikazioa — 41
10. Gazteentzako ideia lehiaketa *(erabiltzaile izatetik sortzaile izatera)* — 42
11. Jangela osasungarriak lan inguruneetan — 43

12. Joera sortzen: elikadura osasungarriaren bultzada mediatikoa — 45
13. Sasoiko fruta eta barazkien egutegi multikanala — 47
14. Elikadura kolaborategiak: ohiturak aldatzeko guneak eta esperientziak — 48
15. Dinamizazio eta erresonantzia nodoa — 49

16. Sukalde zentralak kontratatzeko orrien eguneratzea eta jarraipen programa — 51
17. Elikagaien etiketen eta nutrizio-osaeraren zaintza — 52
18. Elikagai berezien kontsumo osasungarri eta arduratsua — 53

INFORMAZIO ETA EZAGUTZA SISTEMA EGOKI ETA SENDOA

1. Aktiboen Mapa
2. Informazio-iturri egokiak

1. PROIEKTUA

AKTIBOEN MAPA

Euskadin, pertsona askok lan egiten dute elikadura osasungarriagoaren alde. Horietako askok, gainera, abian jarrita dituzte Euskadiko Elikadura Osasungarrirako Ekimen programaren lehentasunezko helburuekin bat datozen ekintzak.

Eragile bakoitzak bere neurrian laguntzen du pertsonen elikadura hobetzen, eta, beraz, oso lagungarria izan daiteke aktibo horiek guztiak identifikatu eta bisualizatzeko mapa bat edukitzea: eragileari, euren jarduerari, jardue-ra-eremu geografikoari, hedatze-gaitasunari eta abarri buruzko oinarrizko informazioa eskaintzen duena.

Aktibo horiek sare/mapa batean txertatzea modu eraginkorra da eragin-gaitasuna kostuak handitu gabe areagotzeko.

Proposamenaren ardatza

Dela euren jarduera pertsonen osasunarekin eta elikadurarekin zuzenean lotuta dagoelako, edo biztanleriaren jokaerak hobetzen laguntzen duten ekimenak abian jarri dituztelako, Euskadiko hainbat eragilek nolabaiteko eragina dute pertsonen elikadura jokaeretan.

Osasunarekin konprometituta dauden lurraldeko eragileen geolokalizazio plataforma eta tresnetatik abiatuta, horiek hobetu eta eguneratzeko denbora eta baliabideak bideratzea proposatzen da. Programaren beharrei erantzuteko erabiltzea proposatzen da.

Helburu nagusiak

- Elikaduraren arloko baliabide eta ekimenak bistanleriarekiko bisibilizatzea.
- Erakundeen lanean harremanen kudeaketa eta erabaki hartzea erraztea.

Abian jartzeko urratsak

1. Sail arteko lan-talde bat sortu, programaren esparruan.
2. Euskadiko aktiboak identifikatzeko irizpideak zehaztu.
3. Sarrera libreko plataforma digital publikoa sortu.
4. Mapa osatuko duten aktiboen eta ekintzen identifikazio lana.
5. Plataformaren hedapena.

Proiekturako aktore interesgarriak

- Osasun Publikoen eta Adikzioen Zuzendaritza
- Innobasque (Gosasun ekimenaren bitartez)
- Osasun sektorea
- Hezkuntza sektorea
- Ekoizpen sektorea
- Banaketa eta merkataritza enpresak
- Ikerketa arloa
- *Influencer*-ak eta iritzi-buruak
- Kontsumitzaile elkarteak

Erronkak eta funtsezko alderdiak

Horrelako ekimenetan, kolaborazio-lana ardatz nagusi dutenetan, harremanak kudeatzea izaten da zailena eta garrantzitsuena. Harremana ona izan dadin eta mapa behar bezala gara dadin, ezinbestekoa da, lehenik eta behin, inor baztertuta ez sentitzea. Guztiak kontatzen du. Bigarrenik, ezinbestekoa da agente kolaboratzaileek prozesuaren protagonista direla sentitzea eta plataforma eguneroko lana ikusgarri egiteko aukera izan daitekeela ulertzea.

Proposamenaren ardatza

Inkesta ekimen programaren euskarri izan dadin eguneratzeko, ondorengo hauek biltzen dituen sail arteko ekintza bat proposatzen da:

1. Inkestari erantsi beharreko galderak diseinatu berau egiten duten Eusko Jaurlaritzako talde profesionalarekin elkarlanean.
2. Inkesta gauzatu, datuak aztertu eta emaitzak argitaratu.
3. Inkestaren aldizkako berrikuskatze eta aktualizazioa.
4. Aurreko pausuen osagarri gisa, azkenik beharrezkoa dela erabakitzen bada, elkarlanerako hitzarmenak sinatzea proposatzen da interesgarri izan daitezkeen beste erakunde eta organizazioekin.

Helburu nagusiak

- Inkestaren eguneratze-prozesua ekimenen esparruan abian jarritako ekintzak ebaluatzeko galdera berriak sartzeko baliatzea horrela elikaduraren inguruko erabakiak hartzea erraztuz.
- Informazio baliagarria sartzeko kanal berri bat gehitzea.

---

2. PROIEKTUA

INFORMAZIO ITURRI EGOKIAK

Norabide zuzenean goazen edo egokitu beharreko alderdiak dauden aztertzeko beharrezkoa da hitzartutako helburuei egokitutako ad hoc adierazleak jartzea, batez ere fruta eta barazkien, eta gatz, gantz eta azukreen kontsumoan zentratuta. Alde horretatik, Euskadiko informazio- iturri funtsezkoetako bat indartzeko aukera planteatzen da, Euskadiko Osasun Inkesta, ezagutza hori lortzen lagun diezagun.

Osasun Inkestak oso informazio baliagarria eskaintzen du osasun politiken inguruko erabakiak hartzeko. Biztanleriaren osasun orokorraren bilakaeraren, horren baldintzatzaileen, eta pertsonek Euskadiko osasun zerbitzuak erabiltzeko moduaren inguruko datuak jasotzen ditu.

Proiekturako aktore interesgarriak

- Informazio eta ezagutza aditu taldea
- Plangintza, Antolamendu eta Ebaluazio Sanitarioa. Osasun Saila.
- Osakidetza
- Mutuak eta osasun-aseguruak
- Garapen Ekonomiko eta Azpiegitura Saila
- Nekazaritza eta Arrantza, Nutrizio eta Ingurumen Ministerioa (MAPAMA)
- Euskal Herriko Unibertsitateko Farmazia Fakultatea
- Osasun, Gizarte Zerbitzu eta Berdintasun Ministerioa (AECOSAN)
- Elikadura eta nutrizio zientzia elkarteak

Erronkak eta funtsezko alderdiak

Inkestaren potentziaz eta adierasgarritasunaz baliatuz, eskuragarri dagoen informazioari probetxua atera nahi zaio, eta Euskadiko Elikadura Osasungarriaren esparruan emango den jarraipenerako, ebaluaziorako eta erabaki-hartzerako erabilgarri izango den informazio berria jasotzea ahalbidetuko duten aldagaiak gehitu nahi dira ere.

AGENTE LERROKATUAK

3. Ikastetxeetako jangelen 360º-ko eguneratzea
4. *Vending* inteligente eta osasungarria
5. Ostalaritzako establezimenduentzako "Nola merkatu-kuota irabazi eskaintza osasungarri batekin?" gida
6. Gatza pixkanaka gutxitzeko programa

3. PROIEKTUA

IKASTETXEETAKO JANGELEN 360º-KO EGUNERATZEA

Hezkuntza Sailaren datuen arabera, 2016/17 ikasturtean 187.841 jankide egon ziren. Hau zentro hauetako iksaleen %56a da. Guztira, Haur Hezkuntzako eta Lehen eta Bigarren Hezkuntzako ikasleen %50a da, ikastetxe guztiek ez baitute jangela zerbitzua eskaintzen.

Inguru horietako kontsumoan eragiteak nabarmen lagundu dezake Euskadiko elikadura ohiturak hobetzen hainbat arrazoigatik:

- Barne hartzen duen mahaikide kopuru handiagatik.
- Etorkizuneko gustu eta ohiturak eratzen diren adinean daudelako.
- Haur eta gazteen elikadura ohiturak nabarmenki eragiten dute beraien familiartekoek daukaten elikatzeko eran, ekintzen efektua haiengana hedatzen delarik ere.

Jangela hauetako batzuk sukalde propioa daukate, baina kasu gehienetan manuak catering enpresek edota sukalde zentralek prestatzen dituzte, beraz, proiektua martxan jarri ahal izateko, hauen parte hartzea aktiboa izatea garrantzitsua da.

Proposamenaren ardatza

Aurretiazko hausnarketa-prozesuari esker sortutako 'elikadura osasungarri' terminoaren definizioaren ara-bera, uste dugu gai multidimentsionala dela elikadurarena, eta produktutik harago doazen hainbat faktorek parte hartzen dutela. Emaitza onak lortu nahi baditugu, garrantzitsua da proiektuak elikadurarekin lotutako konplexutasun guztia onartzea eta berrikuntza sustatzea elikadura bezain garrantzitsuak diren gaietan, me-nuen prestaketan eta otorduetarako lekuen diseinuan, besteak beste.

Gai horiek zuzenean eragiten diete catering enpresei eta sukalde zentralei edota jangelei; beraz, horien parte-hartze aktiboa bilatu beharko da, ideia lehiaketa baterako deialdia eginda:

1. Eskaintzaren berrikuntza.

   Sukalde Zentralei ikastetxeekin elkarlana proposatzen zaie jangeletan hautaketa osasungarriak errazteko plateren eta produktuen itxura zaintzearen eta formatuaren hobekuntzen bitartez.

   Ez da erraza izaten dieta-gomendioak betetzea eta, aldi berean, ikasleentzat erakargarriak diren menuak eskaintzea. Izan ere, sukalde zentralek adierazten duten

oztopo nagusietako bat barazki, arrain eta frutaren onarpen maila nabarmen baxuagoa da. Beraz, nutrizio gomendioak benetan aplikagarriak izan daitezen hauen onarpen maila hobetzea ezin bestekoa da.

Orain arte hainbat aukera proposatu dira, adibidez: testuren aldaketa (pureak), barazkiak kamuflatu, fruta eta arrainak bigarren mailako osagai bezala, artoa edota fruitu lehorrak, eta fruten aurkezpena aldatu (moztutako fruta freskoa, broxetak, jogurtarekin nahastuta, etab.). Aukera bat ere bada elaborazio sistema mixtoa ezartzea, non catering enpresak menuak erdi-prestatuak entregatzen dituen eta ikastetxeko langile formatuek janaria jangelan bertan prestatzen bukatzen duten. Honek plateren aurkezpen zainduago bat ahalbidetu dezake, erakargarriagoak bihurtuz.

Zailtasun ekonomikoak egon ere badaude, eta plateren harrera hobetzeko formula batzuk esfortzu gehiago eskatu dezakete, eskulan kostua handituz. Dena den, emaitza ikasleen osasunarentzat onuraduna izan daiteke.

Proiektu honetan ezin bestekoa da aukera egokienak lantzea bideragarritasun praktikoa emateko beharrezkoak diren hobekuntzei. Eta baita eskaintzaren hobekuntza hauek ikasleen kontsumo aukeretan eragina izatea.

Eskaintzaren hobekuntzarekin zerikusia duten ideiek catering zerbitzuak kontratatzeko egiten diren esleipen pleguetan isla izan dezakete (ikusi 16. Proiektua).

2. Kontsumo inguruneen hobekuntza

Sukalde Zentraletako langileen eta jangeletako monitoreen esperientzia barne diseinatzaile eta arkitektoen esperientziari batuz jangeletan erabiltzeko konponbide orokorrak proposatzea da asmoa. Gero, ideia hauek borondatez atxikitutako eskola jangeletara nola aplikatu lantzea proposatzen da. Helburua: jangelen diseinu eta antolamendua hobetzea atseginagoak izan daitezen eta otordu txanda kopurua gutxitzea ahalbidetuko duten espazioak irabaztea, otorduak egiteko denbora luzeagoa izan dadin.

Horretarako, arkitektura estudio, dekoratzaile eta artisten eta abarren parte hartzea bilatu daiteke, elikagai osasungarriak sustatzeko espazio egokiak sortzeko ideiak proposatzera gonbidatuz.

Helburu nagusiak

- Jangela kolektiboetan fruta eta barazki kontsumoa handitzea.
- Beste adierazle batzuen konplimendua hobetzea, adibidez arrain urdinarenaren eta arrautzen kontsumoa edota frijituen erabilpenarena.
- Plater eta menu osasungarrien prestaketa eta aurkezpenaren berrikuntzarako bide berriak aktibatu, plater eta menuak atsegingarriagoak izan daitezen eta ahorakin indizeak hobetzeko.
- Lekuen antolaketan eta ahorakin erritmoen kudeaketan esku hartzea elikadura osasungarria sustatzeko.
- Euren borondatez proiektuarekin bat egingo duten 10 jangela erakartzea, gutxienez.

Abian jartzeko urratsak

1. Bi lantalderen sorrera:
   - Menuen eskaintza: Hezkuntza saila, Osasun Saila, ikastetxeetako langileak, jangeletako monitoreak, sukalde zentraletako eta catering enpresetako langileak.
   - Kontsumo-lekuak: Hezkuntza saila, Osasun Saila, ikastetxeetako langileak, jangeletako monitoreak, barne diseinatzaileak, arkitektura estudioak.
2. Menuak egin eta aurkezterako orduan eta kontsumo-lekuak berriz hausnartzerako orduan kontutan izan beharreko irizpide eta aldagaien identifikazioa. Ideiak sortu eta egokienak hautatu.
3. Proba pilotua gauzatzeko ikastetxeetako jangela boluntarioak erakartzea. Jangela kolektiboetako espazioen hobekuntza prozesuaren aktibazioa ikastetxeekin sinatutako lankidetza hitzarmenen bitartez.

Eragile bultzatzaileak

- Osasun Saila
- Hezkuntza Saila
- Catering enpresak eta sukalde zentraletako langileak

Proiekturako aktore interesgarriak

- Guraso Elkarteak
- Ikasleak
- Diestista-Nutrizionistak
- Arkitektoak, barne diseinatzaileak eta diseinugileak

4. PROIEKTUA

VENDING INTELIGENTE ETA OSASUNGARRIA

Gero eta lantoki, ikastetxe, unibertsitate, ospitale, liburutegi, gimnasio eta kiroldegi gehiagotan daude vending makinak. Horietako gehienek snack edo aperitibo moduko elikagaiak eskaintzen dituzte.

Otordu artean jatea osasungarria izan daiteke aukera egokia eginez gero, baina vending makina gehienetako produktuak ez dira aproposak dieta osasungarri baterako. Are gehiago: auren elikadura zaindu nahi duten pertsonek ez dute aukerarik izaten, askotan, makina horietan snack osasungarriak aurkitzeko. Aperitibo sanoagoak eskuratzeko aukera sustatu behar da, NAOS Estrategiaren irizpide nutrizionalak betetzen dituzten produktuak "osasungarritzat" jota.

Euskadin, badira behar horri erantzuteko ekimenak. Egindako lana baliatuta eta helburua lortzeko sendoago aurrera egiten lagunduko diguten sinergiak sortzeko, indarrak batzea eta ekimen horien bultzatzaileekin lan egiten jarraitzea proposatzen du Euskadiko Elikadura Osasungarrirako Ekimen programak.

Proposamenaren ardatza

Enpresa-mediku batek antzemandako beharretik sortu da proiektua; izan ere, bazkaria etxean ahaztu eta gero, vending makina batera jo eta ez zuen aukera osasungarririk aurkitu. Lau dimentsiotako ekintzak aurreikusten ditu programak:

1. Informazioa.

   Eraikin publikoetako, lantokietako, ikastetxeetako eta abarretako erabilera komuneko lekuetan vending makina inteligente eta osasungarriak sustatzea, lehendik dugun material dibulgatiboa hedatuta.

   Proiektura atxikitzen laguntzeko, proposatzen da enpresa pribatu, erakunde publiko eta vending operadoreentzako informazioa eta argudioak dituzten gida praktiko batzuk berriz editatzea.

2. Eskaintza.

   Sortutako eskaerari erantzuteko, vending produktuen ikerketa sustatzea proposatzen da, I+G lineetarako laguntza eta diru laguntza programen bitartez formatu eta prezio erakargarriagoak dituzten produktu osasungarriak edukitzeko. Azken helburu den jendeak zuzenean parte hartu behar du berrikuntza prozesuan: kontsumitzaileak, alegia.

3. Logistika.

   Fruta eta barazkiak produktu galkorrak dira eta kontserbazio zailagoa dute; horregatik, produktu osasungarriak maizago berritu behar dira, eta garestiagoa da hori. Alde horretatik, beharrezkoa da elikagai bakoitzaren bizitza erabilgarria ikertzea eta teknologia erabiltzea oztopoak gainditzeko (liofilizazioa, adibidez). Badago horretarako teknologia, ekoizpenaren inguruan ikertzea eta berritzea bakarrik falta da.

4. Kontsumitzailearekiko erlazioa.

   Ezinbestekoa da, halaber, goseak dauden pertsonak produktu osasungarriak hautatzera bultzatzea, gose hori berehala asetzeko vending makinara aperitibo baten bila jotzen duten momentuetan. Vending makinetako kontsumo-unea dela-eta (hamaiketakoa eta merienda), aukeraketa-erabakiak inpultsiboak izaten dira erreflexiboak baino gehiago; beraz, beharrezkoa da joera hori aldatzeko nolabait eragitea.

   Kontsumitzaileak boluntarioki identifikatzeko *bluetooth* teknologia ezarrita, adibidez, horien kontsumo-ohituren erregistroa egin lezake makinak eta, horrela, ordura arte jandakoaren osagarri onenaren hautaketaren inguruko aholku bat eman edo produktu jakin batzuk gehiegi kontsumitzearen arriskuaz abisatu. Erosteko unean mezuak ere bidal litzake makinak, ahotsa erabiliz, "aste honetan asebete zara dagoeneko txokolatezko palmerarekin, ez duzu fruta pixka bat nahi zeure burua zaintzeko?" modukoak?".

Helburu nagusiak

- Gida informatiboak hedatzea, vending makinak dituzten organizazio guztiek (%100) eduki ditzaten.
- Vending makinak dituzten organizazio guztien %70 programara atxikitzea lortzea.
- Programara atxikitako organizazioen vending makinetan eskaintzen diren produktuen %50ek NAOS Estrategiaren irizpideak betetzea lortzea.
- Ikerketa eta garapena bultzatzea (I+G) produktuaren eremuan, logistikan eta bezeroarekiko harremanean.

Abian jartzeko urratsak

1. Bi lan-talde sortu. Bata, eskaintza eta logistika berritzeko kolaborazio-prozesua (elikadura industriaren, makinak ezartzeko enpresen eta kontsumitzaileen arteko kolaborazioa) zuzentzeko, eta, bestea, harremanen berritzea zuzentzeko (vending operadoreak, euren instalazioetan makinak dituzten organizazioak eta kontsumitzaileak).
2. Eskaintzen diren produktuek, osasungarri izateko, eta produktuak eskaintzen dituzten makinek zein makina horiek dituzten instalazioek bete beharreko oinarrizko irizpideak ezarri.
3. Eskaintza eta banaketa berritzeko kolaborazio-lineak abian jarri, industriarekiko laguntza eta lankidetza akordioen bidez atxikitzea sustatuta eta instalazio-kanona araututa, operadoreen parte-hartzea errazteko.
4. Produktu berriak egin eta makinak eta instalazioak berriz diseinatu.
5. Proba pilotua.

Proiekturako aktore interesgarriak

- Osasun Saila
- Ekonomiaren Garapen eta Azpiegitura Saila
- Hezkuntza Saila
- Berrikuntza zentroak
- EAEko Dietista-Nutrizionisten Elkargoa
- Kontsumitzaileak
- Fruta eta barazki ekoizleak
- *Vending* operadoreak
- Unibertsitateak
- Elikadura industria (snack-ak egiten dituzten enpresak)
- Ekitaldi eta eremu teknologikoak

Erronkak eta funtsezko alderdiak

Jarraipena ezinbesteko alderdia da horrelako proiektuetan. Horregatik, lankidetza-akordioak betetzea kontrolatu behar da, eta tresnak eskaini behar dira egokitze-prozesuan sor daitezkeen beharrei erantzuteko.

5. PROIEKTUA

OSTALARITZAKO ESTABLEZIMENDUENTZAKO "NOLA MERKATU-KUOTA IRABAZI ESKAINTZA OSASUNGARRI BATEKIN?" MULTIMEDIA GIDA

Gauza jakina da azken urteotako krisi ekonomikoak nabarmen eragin diola ostalaritza sektoreari. Michelin izarrak dituzten izen handiko jatetxeek (harro sentiaraztekoak) ez ezik, auzoetako taberna, jatetxe eta kafetegiek ere osatzen dute sektorea, egunero-egunero euren jarduerari eusteko eta kalitatezko zerbitzua emateko borrokatzen direnek.

Pertsona askok ostalaritzako establezimendu batean egiten dute eguneko otorduetako bat gutxienez; beraz, logikoa dirudi pentsatzeak sektore horrek aktiboki inplikatuta egon beharko lukeela Euskadiko Elikadura Osasungarrirako Ekimen programak. "Osasungarriak" diren taberna eta jatetxe gehiago eskatzen ditu merkatuak, gainera.

Nolanahi ere, ez da oso errealista gaur egungoa bezalako testuinguru konplikatu batean pauta berriak ezartzea. Ezta negozioak "establezimendu osasungarri" gisa identifikatuko dituen zigilu berri bat sortzeak emaitzak ekar ditzakeela pentsatzea ere; izan ere, laguntza handia duten eta hedatuta dauden beste zigilu batzuek %4ko atxikipena baino ez dute sektorean.

Proposamenaren ardatza

Gida bat egitea, eskaintza osasungarri batekin ostalaritzako establezimenduei merkatu-kuota irabazten laguntzeko. Borondatezko atxikipen programa bat da; beraz, funtsezkoa izango da lokalak kudeatzen dituzten pertsonek negozio osasungarri baten planteamenduarekin bat egiteak euren taberna, jatetxe edo kafetegiarentzat duen balio erantsia ikustea.

Ideia da indarra, lehenik eta behin, elikadura estilo osasungarriagoen inguruko gizarte interes gero eta handiago horren balizko negozio-aukeran jarriko duen multimedia gida bat egitea. Ostalaritzako establezimendu tipologia bakoitza eguneratzeko zenbait pauta ere eman litzake gidak, negozio osasungarriagoaren ikuspegia emateko. Programa irekia da, ostalaritza osorako, beraz, lokal mota bakoitzaren araberako gida bat egin beharko litzateke: pintxo taberna, kafetegia, kokteldegia, jatetxea, janari prestatuko establezimendua, eta abar.

Pautak hainbat ardatzetan konfiguratuko dira, dagokien esku-hartze eremuaren arabera. Hau da, establezimenduak elikadura-ohitura osasungarriak eskaintzeko, lekuak

diseinatzeko eta ohitura horiek zabaltzeko egindako lanari buruzko aholkuak eduki ditzake gidak.

Horren osagarri, programa lehendik dagoen zigilu batean txertatzeko aukera azter liteke, ikuspen handiagoa emateko.

Helburu nagusiak

- Lurraldean garrantzi sozial handia duen sektore bat aktiboki sartzea, establezimenduen %10, gutxienez, programara atxikitzea lortzeko, aholkatutako neurriren bat ezarrita.
- Ostalaritzaren sektorean eskaintza osasungarriagoa edukitzea, osasungarritzat NAOS Estrategiaren irizpideak betetzen dituzten aukerak jota.

Abian jartzeko urratsak

1. Lan-talde multidiziplinar bat sortu, ostalaritzako pertsonen lankidetzarekin esku-hartze eremuak identifikatzeko eta lokal batek "establezimendu osasungarri" izateko aintzat hartu beharreko oinarrizko irizpideak ezartzeko.
2. Landa-lana, lurraldeko establezimenduak ematen dituzten zerbitzuen arabera sailkatzeko (kafetegia, taberna, pintxo-taberna, *take-away*, jatetxea eta abar) eta horietako bakoitzari aurrez definitutako eremuetan zer aholku eman zehazteko.
3. Gidaren hainbat bertsio egin. Bat establezimendu mota bakoitzarentzat.
4. Ostalaritza elkarteen, ostalaritza eskolen eta Basque Culinary Center-en bidez zabaldu.
5. Jardunbide egokien jarraipena eta aitorpena.

Proiekturako aktore interesgarriak

- Osasun Saila
- Ekonomiaren Garapen eta Azpiegitura Saila
- Ostalaritza elkarteak
- Ostalaritza eskolak
- Basque Culinary Center
- Fruta eta barazki ekoizleak
- EAEko Dietista-Nutrizionisten Elkargoa
- Diseinatzaile grafikoak

Erronkak eta funtsezko alderdiak

Erronka nagusia izango da sektoreak ez hartzea proiektua euren egunerokoan eskakizun berriak ezartzen dituen araudi gisa, baizik negozio-aukera eta gizarte-joerekin bat egite gisa; denbora eta baliabideak eskaintzea merezi duela sentitu behar dute

Lankidetza-posizio batetik enfokatuta dago proiektua, eta baterako lanean ahaleginak batzearen aldekoa izan behar du jarrera orokorrak, sektorea eta Administrazioa zein herritarrak batzen dituen helburuak lortzeko.

---

6. PROIEKTUA

GATZA PIXKANAKA GUTXITZEKO PROGRAMA

Gomendatutako gatz kopuruaren bikoitza kontsumitzen dugu. Gatz horren %75 erosten ditugun produktuek edukitzen dute, hortaz, ezin gauza handirik egin etxean. Horregatik, garrantzitsua da arazoari elikagaien ekoizpen eta prozesatze fasean heltzea.

Horretarako, herritarrek gehien kontsumitzen dituzten eta pertsonen dietan gatz kopuru handia ezartzen duten elikagaien ekoizleekin -ogi, hestebete, snack eta aurrez prestatutako plater ekoizleekin, besteak beste- lankidetza akordio batera iristeko programa bat proposatzen da.

Proposamenaren ardatza

Jarraikako hainbat etapatan planteatzen da gatz kontsumoa pixkanaka gutxitzea. Etapa horietako bakoitzean, gatz-kopuru jakin bateko produktuen bidez, aurreko etapan baino gatz gutxiagoko produktuetara ohitzen ikasiko du kontsumitzaileak. Ostalaritzako sektoreak ere bat egin lezake akordio honekin, programaren faseetarako pintxo eta plater egokiak prestatuta.

Herritarrei pixkanaka gatz-kopuru txikiago batera ohitzen laguntzeko produktu-kategoria prototipo bat sortzeko proiektu bat da, eta Euskadiko Elikadura Osasungarrirako Ekimen programaren laguntza edukiko du gizartean hedatzeko. Produktu kategoria berri hori erraz identifikatu behar da, elementu bisual propio eta erakargarri baten bidez, kontsumitzaileak jakin dezan produktu horietakoren bat eskuratuta elikadura osasungarriagoarekin bat egiten duela, zapore aldetik nabaritu gabe.

Abian jartzeko, inguruko ekoizle edota banatzaileen atxikipena duen eremu geografiko lokalizatu batean proba pilotu bat egitea proposatzen da.

Helburu nagusiak

- Gatz kontsumoa txikitzea

Abian jartzeko urratsak

1. Pertsonen dietan gatz kopuru handia duten elikagaiak identifikatu
2. Proba pilotu bat abian jartzeko kolaboratzaileak lortu
3. Lankidetza-akordio multisektorial bat sinatu, gatza pixkanaka gutxitzeko
4. Gatza gutxitzeko programa diseinatu, fase bakoitzerako gatz-kopuruak adostuta
5. Produktu kategoria berria identifikatuko duen irudia sortu
6. Proba pilotua egin
7. Emaitzak monitorizatu eta ebaluatu

Beharrezko aktoreak

- EAEko Dietista-Nutrizionisten Elkargoa
- Ostalaritza elkarteak
- Teknologia berrikuntza arloko enpresak
- Osasun Saila
- Ekonomiaren Garapen eta Azpiegitura Saila

Proiekturako aktore interesgarriak

- Elikagai ekoizleen gremio eta elkarteak
- Kontsumobide
- Kontsumitzaile elkarteak

Erronkak eta funtsezko alderdiak

Oro har, ikerketa-proiektuetarako, diseinu-prozesuetarako eta produktu berriak ateratzeko ekipo eta baliabideak dituzte enpresa handiek. Ekoizle txiki eta ertainak ere elikadura sektorearen parte dira, ordea, eta egunero kontsumitzen diren produktuak ekoizten dituzte: duten dimentsioa eta jardun-eremua direla-eta, zailtasunak edukitzen dituzte produktu berriak ateratzeko orduan.

Ona izan daiteke baliabideak optimizatzeko eta prototipo hobeak sortzeko zein eskala handiagoan ekoizteko ikuspegi kolaboratibo multisektorial bat. Era berean, ez dirudi inolako erokeria produktua berritu eta kategoria berria sortzeko prozesuan kontsumitzaileen laguntza edukitzeak, beraiek sortuko baitute eskaria eta erosiko baitituzte produktuak, azken finean.

LEHENTASUNEZKO SEGMENTUEKIKO ARRETA ESPEZIFIKOA

7. Osasun arloko profesionalek elikadura osasungarriaren inguruan egin dezaketen sustapen lanari sostengua
8. Hezkuntza ekosistema osasungarria
9. "Elikadura osasungarriaren liga" aplikazioa
10. Gazteentzako ideia lehiaketa *(erabiltzaile izatetik sortzaile izatera)*
11. Jangela osasungarriak lan inguruneetan

7. PROIEKTUA

OSASUN ARLOKO PROFESIONALEK ELIKADURA OSASUNGARRIAREN INGURUAN EGIN DEZAKETEN SUSTAPEN LANARI SOSTENGUA

Pertsonen osasunaren faktore baldintzatzaile bat denez elikadura, garrantzitsua da, osasun arloko langileek, oro har, prestakuntza espezifikoa izatea herritarrei oinarrizko elikadura jarraibideak eskaini ahal izateko.

Proposamenaren ardatza

Hiru jarduera-ildo paralelo garatzea:

1. Elikadura osasungarri bat izateko pauten ikuskatze eta eguneratzea gaian adituak diren profesionalen lankidetzarekin.
2. Osasun arloko profesionalen dibulgazio lana erraztuko duten material didaktiko grafiko zein digitalen diseinu eta edizioa.
3. Osasun arloko langileei zuzendutako formakuntza programa.

Helburu nagusiak

- Elikadura osasuna hobetzeko eta patologia jakin batzuk saihesteko faktore gisa sartzea.
- Osasun arloko profesionalek oinarrizko nutrizio jakintza berdina konpartitzea.
- Elikadura osasungarri baterako pauta orokorrak homogeneizatzea.

Abian jartzeko urratsak

1. Egun lehen mailako arretako langileentzat erabilgarri dagoen materialaren inbentarioa egin. Benetako beharraz jabetzea da lehenengo gauza.
2. Hobetu eta ikuskatu beharreko arloak identifikatu.
3. Pauta orokorrak zein patologia jakinetarako aholkatu beharreko pauta espezifikoak eguneratu.
4. Material dibulgatiboak diseinatu eta ekoitzi.
5. Osakidetzako osasun langileak prestatzeko programa bat diseinatu eta gauzatu.

Proiekturako aktore interesgarriak

- Osasun Publikoa eta Adikzioen Zuzendaritza
- Osakidetzako Prestakuntza Zerbitzu Korporatiboa
- Osakidetzako osasun arloko langileak
- EAEko Dietista-Nutrizionisten Elkargoa
- Euskal Herriko Unibertsitatea
- Diseinatzaile grafikoak eta infografoak

Erronkak eta funtsezko alderdiak
Balioa eman beharko zaio jardueraren baliagarritasunari, osasun arloko profesionalen konpromisoa eta atxikimendua lortzeko.

---

8. PROIEKTUA

HEZKUNTZA EKOSISTEMA OSASUNGARRIA

Haurrek eta gazteek etxean, ikastetxean eta horien ingurune hurbilean igarotzen dute euren denbora gehiena. Hiru kasu horietan, beste pertsona batzuekin egoten dira, eta denbora eta ohiturak partekatzeaz gainera elkar eragiten dute. Trukerako lekuak dira denak ere, eta elikadura egokiari buruzko oinarrizko ezagutzak ezartzeko balia daitezke.

Hezteko ardura etxearena-ikastetxearena-ingurunearena dela uste dugunez, ingurune horiek haurren eta gazteen elikadura ohiturak onera aldatzeko gaitzea da asmoa.

Proposamenaren ardatza

Inpaktua benetakoa izan dadin, haurrek eta gazteek fruta eta barazkien kontsumoa sustatzeko helburua euren helburu egin dezaten lortu behar dugu. Kontua ez da informazioa ematea, inplikatzea eta ekintzara pasatzea baizik. Horregatik, lan-saio batzuk abian jartzean datza proposamena; saio horietan, euren ohiko elkarbizitza eremuetan aldaketaren parte izatea proposatuko zaie haurrei eta gazteei. Euren inplikazioa eskatzea da helburua, lankidetzaren bitartez elkarbizitza-eremu horiek elikadura osasungarriagoaren alde egin dezaten. Ondorengo hiru ingurune nagusi hauek inplikatzea da xedea:

- Ikastetxeak

  Ikastetxeak aipatzen ditugunean, ikasketa-leku guztiez ari gara, ondorengo hauei buruz, besteren artean: haurtzaindegiak, lehen eta bigarren hezkuntzako ikastetxeak, ikastetxe pribatuak eta kontzertatuak, institutuak, lanbide heziketako zentroak, unibertsitateak, musika eskolak, hizkuntza eskolak, eta abar. Kasu horretan, eskolak dira jardueraren ardatza, eskola publiko zein pribatuak, lehen hezkuntzakoak zein bigarrenekoak. Halaber, hezkuntza ingurunean presentzia duten orok hezitzaile izaten amaitzen dutela ulertzen da: irakasleek, administrazioko langileek, garbitzaileek, bedelek, jangelako langileek eta abarrek. Horregatik, garrantzitsua da gaitze-programa ikastetxearen inguruneko pertsona guztientzat izatea, baita irakasle ez direnentzat ere.

- Etxea eta familia ingurua

  Familia ezinbesteko agentea da gazteen ohiturak sortzeko; horregatik, garrantzitsua da familiei ikastetxean irakasten dena sendotzen lagunduko dien gaitasun-plan bat abian jartzea.

  Familientzako deia ikastetxeen bitartez bidera daiteke, baina horiek ikastetxeetan duten inplikazio eta presentzia maila ikasleen adinaren araberakoa da; hortaz, garrantzitsua da komunikazioa liburutegi, gizarte etxe, kiroldegi, INEMeko ikastaro, garraiobide eta abarretara jota indartzea.

- Ingurune zabaldua

  12 urtetatik 18 urtetara, gero eta independentzia handiagoa lortzen dute ikasleek pixkanaka, euren bizitzako alderdi askotan, baita zer jan eta zer ez erabakitzeko unean ere. Alde horretatik, garrantzitsua da modu independentean jokatzen duten lekuetan ere eragitea. Hau da, familiaren edo ikastetxeko langileen ikuskatzerik gabe dauden eremuetan.

  Eragin-eremu zabalago horretan, ikastetxearen inguruko saltokiak, aisialdi elkarteak, ludoteka eta gaztetxokoak eta abar sartuko lirateke.

Garrantzitsua da haurrek zein gazteek engranajearen ezinbesteko parte direla sentitzea. Horregatik, Ajzenen Portaera Planifikatuaren Teorian oinarrituta, ikasleek hiru eragin-ingurune nagusiekin lan egitea bilatzen da, elikadura ohitura osasungarriagoak eragingo dituzten neurriak pentsatu eta proposatzeko. Etxean, ikastetxean edo ingurune hurbilean elikagai batzuk kontsumitzeko edo ez kontsumitzeko erabakian eragiten duten faktore baldintzatzaileak identifikatzea izango da lehen urratsa:

- Jarrera edo motibazioan - “Fruta eta barazkiak kontsumitzeko arrazoiak ditut”
- Gizarte arau subjektiboak. Ingurunearen presioa, inplikazioa - “Fruta eta barazkiak kontsumitzea espero da nigandik”
- Antzemandako kontrola. Ekintzarako autonomiaren

aldeko trebetasunak eta tresnak - "Nire esku dago fruta eta barazkiak kontsumitzea"
- Aukera. Kontsumitu nahi badute, oztopoak minimoak izatea – "Nahi badut, fruta eta barazkiak kontsumi ditzaket"
- Beste faktore determinatzaile batzuk: erreferentzia eredua, saria...

Bigarren fasean, aldaketaren motore izango dira ikasleak hiru eragin-eremuetan, inguru horietako aktore nagusiekin elkarlanean elikadura osasungarria sustatzeko neurriak pentsatzeko hainbat saio eginda.

Saio horien osagarri, elkarlanean eta elkarrekin landu beharreko ideia lehiaketa bat antolatuko da. Pertsonen elikaduran eragin positibo nabarmenena duten hiru proposamenak aitortuko dira (bat, hiru bizikidetza inguruneetako bakoitzeko), haurretan zein gazteetan arreta berezia jarrita. Eragin positiboa izango duen ekosistema koherentea sortzea da asmoa.

Helburu nagusiak

- Fruta eta barazki kontsumoa handitzea, 12-18 urteko gazteen artean eta horien inguruan bereziki.
- 12-18 urteko gazteen artean eta horien inguruan elikadura ohiturak hobetzea.
- Ikastetxeak eta erabilera komuneko guneak pertsonen eta batez ere haurren eta gazteen elikadura osasungarrian eragiten duten eremu bihurtzea.
- Hiru lurraldeetan banatutako 10-20 ikastetxetan proba pilotu bat abian jartzea.

Abian jartzeko urratsak

1. Lan-talde multidiziplinar bat sortu, nutrizioaren, soziologiaren, diseinuaren eta artearen arloko profesionalekin eta ikasleekin, programaren ardatzak ezartzeko eta lan-eremu espezifikoak identifikatzeko. Talde horrek eskola-curriculuma ikuskatzea komeni den edo ez ere erabaki lezake, elikadurarekin lotutako edukiak sartzeko.
2. Kooperazio-lanaren programa diseinatu.
3. Proiektuan parte hartu nahi duten ikastetxeak erakarri.
4. Programa antolatu eta gauzatu.
5. Jarraipena eta ebaluazioa.

Proiekturako aktore interesgarriak

- Hezkuntza Saila
- Unibertsitateak
- Ikastetxeen Elkarteak
- Ikasleak
- EAEko Dietista-Nutrizionisten - Elkargoa
- Guraso Elkarteak
- Kiroldegi sarea
- Udal liburutegien sarea
- Gizarte etxeak
- Gaztetxokoak
- Ludotekak

---

9. PROIEKTUA

"ELIKADURA OSASUNGARRIAREN LIGA" APLIKAZIOA

Denbora gutxian, nobedade izatetik gure gorputzaren luzapen bihurtu dira ia mugikorrak. Gure mugikorraren pantaila da, seguru asko, egunean zehar ikusten dugun lehenengo eta azkenengo gauza, eta, gero eta gehiago, gure eguneroko bizimodurako -kirola egiteko, bankuko gure kontuak kudeatzeko, bidaiak antolatzeko, gure aisia planifikatzeko eta abar- baliagarri zaizkigun edukiz betetzen dugu.

Nabaritasuna lortzeko tresna bat ez ezik, oso komunikazio kanal garrantzitsua izan daiteke aplikazio bat, gamifikazioaren bitartez gai jakin batzuetan pedagogia lana egiteko; estrategia baliotsu bat, pertsonak motibatu eta pertsonengan eragiteko orduan.

'Gamifikazio' hitza ingeleseko 'game' hitzetik dator, eta ludikoak ez diren ingurune, gai eta aplikazioetan jolas dinamikak aplikatzean datza, ezagutza, motibazioa, ahalegina eta abar sustatzeko. Informaziotik konpromisora pasatzeko modua ematen du, eta ia edozein gizabanako edo kolektibo ekintzara pasatzea eta borondatea eskatzen duten ekimenetan modu proaktiboan parte hartzea lortuta. Estrategia eta inplementazio interesgarria da, helburua pertsonen jokaera aldatzea denean.

Proposamenaren ardatza

Gamifikazioaren bidez gazteen artean ohitura osasungarriak sustatzeko app ludiko-pedagogiko bat sortzea iradokitzen da. Ideia da fruta eta barazki kontsumoa

handitzea eta osagarri dietetikoen eta gomendagarriak ez diren beste produktu batzuen kontsumoa txikitzea, zabor janarena, besteak beste, jolas eta sari sistema baten bidez gazteak bizimodu osasungarrira atxikitzeko. Elikagaietan deskontuak edota unibertsitate kreditu edo saltokietarako laguntza ekonomikoak izan daitezke sariak.

Korrikalarientzako *'Runtastic'* edo *'Runkeeper'* aplikazioen eredua imitatuta, adibidez, gazteen artean lehia sanoa sustatzeko eta aldi jakin batean -hilabete batean, adibidez- ohitura onenak erakutsi dituzten pertsonak saritzeko sailkapen sistema bat eduki dezake app-ak. Kasu horretan, bi jolas kategoriaren bidez ezagutzeko moduko bi publiko motarentzat izan liteke aplikazioa:

Banakakoentzat: Neronek nire burua zaintzen ez badut, nork zainduko nau?

Saltoki laguntzaileak: Saltoki osasungarria

App-a ateratzeko, hedapen-kanpaina bat egin beharko litzateke, aldi berean gazteen artean elikadura osasungarria modan jartzen laguntzeko, erreferentzia ereduen eta iritzi-buruen bitartez: tokiko goi mailako kirolarien, artisten, bertsolarien, modeloen, blogarien eta youtuberren, eta abarren bitartez.

Helburu nagusiak

- Ohitura osasungarriagoen ezagutza motibatzea, joera izatea lortzeko.
- Pertsonen osasunerako onuragarriak ez diren elikadura konplementuen eta produktuen kontsumoa txikitzea.

Abian jartzeko urratsak

1. Lan-talde mutidiziplinar bat abian jarri, app-aren dinamika ludikoak eta egitura diseinatzeko.
2. Bi jolas kategorien rankinga egin.
3. Babesleak bilatu eta lankidetza akordioak sinatu. App-aren errekonozimendu-sistema babesle horien ekarpenen araberakoa izango da.
4. Aplikazioa diseinatu eta unibertsitateko ikasleen laguntzarekin proba egin.
5. Aplikazioa atera.

Proiekturako aktore interesgarriak

- Irekia
- EHU
- Mondragon Unibertsitatea
- Deustuko Unibertsitatea
- Lanbide heziketako zentroak
- Eragina duten pertsonak: kirolariak, artistak, modeloak, pertsona ospetsuak, blogariak
- Kirol-etxeak
- Gimnasioak
- Kirolarien federazioak
- Kirol ekitaldi handiak
- Teknologia ekitaldi handiak
- Musika ekitaldi handiak
- Lanbide
- Garraiobideak

Erronkak eta funtsezko alderdiak

Garrantzitsua da ohitura osasungarri batzuen eta belaunaldi berrien gustuen arteko oreka aurkitzea. Ezinbestekoa izango da elikadura osasungarria joera bihurtzeko.

---

10. PROIEKTUA

GAZTEENTZAKO IDEIA LEHIAKETA (erabiltzaile izatetik sortzaile izatera)

Proiektu jakinak abian jartzeko orduan, gai espezifiko baten inguruko esku-hartzea sustatzen ari denari eman zaio, tradizionalki, hori asmatzeko ardura. Pertsonak user izatetik producer izatera pasatu diren testuinguru honetan, ordea, interesgarria da modu berritzailean lan egitea eta azken hartzailearen inplikazioarekin kontatzea (gazteen inplikazioarekin, kasu honetan), ekintzaren hasieratik.

Ikuspegi integratzaile horrek balio erantsi handia du, hiru faktore direla-eta: 1. hartzaileen artean sortzen duen sinesgarritasuna, 2. jende konplexu batengana zuzenago eta distantziakide handiagoarekin hurbiltzeko aukera eta 3. prozesuaren emaitza gisa abian jarriko den ekintza errealitatera egokitzea formatuari, tonuari eta hizkuntzari dagokienez.

Proposamenaren ardatza

Aurrekontu-zuzkidura propioa edukiko duen, gazteak erakarriko dituen eta euren artean sormen dinamikak aktibatuko dituen ideia lehiaketa bat antolatzea proposatzen da, euren elikadura hobetzeko ideiak sortzeko. Hau da, baliabideen zati bat ekintza eta parte-hartzea diseinatzen laguntzeko bideratzea, gero ekintza errazago egikaritzeko.

Helburua da ekintzaren azken hartzailea hasieratik inplikatzea, ideia errealistak -horren ingurunerako egokiak direnak- sortzeko eta gazteen artean elikadura osasungarriagoa bultzatzeko.

Lehiaketa irekia izan liteke, edo, duten balizko eraginagatik ekimenak abian jartzeko garrantzitsuak diren jarduera-eremu espezifikoetan zentratu liteke. Etxebizitza partekatuetan elikadura osasungarria bultzatzeko ideia lehiaketa bat antola liteke, adibidez, "Hartu pisu bat babesean" izenarekin; izan ere, benetako arazoa dago ingurune horretan, pisukideek sukaldean aritzeko denbora gutxi dutelako, janariak prestatzen ez dakitelako, bizitzako beste gauza batzuk lehenesten dituztelako, aukera itxuraz praktikoagoak eta errazagoak dituztelako eta abar.

Proposatutako ekintzak abian jartzeaz gainera, parte-hartzaileen artean elikadura osasungarriagoa sustatzeko "sariak" ere eduki beharko lituzkete azkenean aukeratzen diren ideiek; adibidez, deskontua fruta eta barazki eroskетan, saltoki kolaboratzaile batean.

Helburu nagusiak

- Segmentu lehenetsi bat (gazteak) Euskadiko Elikadura Osasungarrirako Ekimen programaren estrategian zuzenean inplikatzea.
- Emaitza programaren helburu nagusiekin lerrokatzea, eta hartzaileengan eragin erreala sortzea eta ikusgarritasun eta nabarmentasun maila handiak lortzea.
- Programaren agente sarearen lankidetza aktiboa azkenean abian jarriko den ekintzan.

Abian jartzeko urratsak

1. . Proposamenak baloratzeko orduan aintzat hartuko diren oinarrizko irizpideak ezarriko dituen talde multidiziplinarra sortu.
2. Ideia lehiaketa antolatu.
3. Ezarri beharreko ideiak aztertu eta aukeratuko dituen mahaia sortu.
4. Aukeratutako ideiak aitortu eta ezarri.

Proiekturako aktore interesgarriak

- Unibertsitateak
- Lanbide heziketako zentroak
- Euskadiko Gazte Kontseilua
- Gazteaukera
- Hedabideak
- Elikagaiak banatzeko kateak
- Euskadiko Elikadura Osasungarrirako Ekimen programaren sareko agente aktiboak

Erronkak eta funtsezko alderdiak

Horrelako parte-hartze prozesuetan, prozesuan zehar sortutako ezagutza eta ideiak behar bezala kudeatzea izaten da erronka, ekintzari ahalik eta probetxurik handiena ateratzeko.

Proiektuaren emaitza gisa, ideia bat ezarriko da, gainera, proposamen guztien artetik; horrek ez du esan nahi, ordea, gainerako ideiek balio ez dutenik. Garrantzitsua da horrelako ekimenek euren ideia baztertuta ikusi duten pertsonen artean eragiten duten desilusioa edo dezepzioa saihesteko mekanismoak abian jartzea. Ideia guztien erakusketa bat antola liteke, adibidez, edo parte hartu duten pertsona guztiei sari txiki bat eman.

---

11. PROIEKTUA

JANGELA OSASUNGARRIAK LAN INGURUNEETAN

Hamar heldutatik seik etxetik kanpo bazkaltzen dute gehienetan. Batzuek jatetxeetako menua jaten dute, baina askok eta askok lantokian bazkaltzen dute, *catering* zerbitzua dutelako edo bazkaria etxetik eramaten dutelako.

Jatea ez da gizakiaren behar fisiologiko bat asetzea bakarrik. Egunero-egunero jan behar dugu, jaten dugunak gure 80-100 urteko bizitzako gure bizi-kalitateari eragingo diola jakinda, baita pertsona baten 40 urte inguruko lan-bizitzari ere.

Beraz, logikoa da pentsatzea merezi duela denbora eta baliabideak inbertitzea hobeto elikatzeko moduan bilatzen, baita lantokietan ere.

Proposamenaren ardatza

Enpresa eta lantokietarako 3 faseko orientazio-programa.

1. Parte hartuko duten lantokiak erakartzeko fasea.

   Programa abian jartzeko, beharrezkoa da aldez aurretik beste urrats bat egitea, langileek elikadura osasungarriagoa edukitzeak enpresa eta lantokientzat, oro har,

eduki ditzakeen onuren aldeko argudioak eta datu garrantzitsuak identifikatzeko. Langileen errendimendua eta, ondorioz, horiek enpresarentzat duten errentagarritasuna elikadurarekin, ordutegiekin, ahorakin ohiturekin eta abarrekin lotzean datza. Hori da enpresak aktiboki inplikatzeko modu bakarra.

2. Adoste fasea, lantokien lankidetzarekin.

   Hurrengo urratsa izango da hasierako taldearekin eta parte hartuko duten enpresekin langileen artean elikadura hobea sustatzeko hartu beharreko neurriak adostea. Zer jan (elikagai osasungarriak) ez ezik, noiz jan (lan ordutegiak, ahorakin erritmoak eta abar) eta nola jan ere (prestaketak, otorduak egiak egiteko gune partekatuak) adostu behar da. Aukera osasungarriago egiteko ingurune egokiagoak lortzea da asmoa, adibidez, dekorazioaren bidez menu osasungarriak jateko lekuak bereizita. Horrela, menu osasungarri bat aukeratuz gero, leku atseginago batean jan zenezake, 3. proiektuan (ikastetxeetako jangelen 360º-ko eguneratzea) ikasitako lezioak proiektu honetako hobekuntzen diseinurako ekarpen garrantzitsuak izan daitezke.

3. Egikaritze fasea.

   Azkenik, enpresa parte-hartzaileekin adostutako ekintzak ezarriko dira. Enpresak arduratuko dira egikaritzeaz, baina beharrezko laguntza instituzionala edukiko dute berme guztiekin egikaritu ahal izateko. Gainera, proiektuaren jarraipena bultzatu beharko du Administrazioak, arrakasta izan duten ekintzak aitortu eta bisibilizatuta.

Helburu nagusiak

- Hasierako taldean 50 langile baino gehiago dituzten 20 enpresa edo lantegik gutxienez parte hartzea.
- Parte hartzen duten enpresetako langileen %60k, gutxienez, gehienetan aukera osasungarriagoa egitea erabakitzea.

Proiekturako aktore interesgarriak

- Garapen Ekonomiko eta Azpiegitura Saila
- Turismo, Merkataritza eta Kontsumo Saila
- Osasun Saila
- Merkataritza ganberak
- Sukalde zentralak
- Industrialdeetako jatetxeak
- Innobasque
- Enpresa erakundeak
- Berrikuntza poloak eta teknologia zentroak

ERAGIN SOZIALA DUEN KONTZIENTZIAZIO ETA GAITZE PROGRAMA

12. Joera sortzen: elikadura osasungarriaren bultzada mediatikoa
13. Sasoiko fruta eta barazkien egutegi multikanala
14. Elikadura kolaborategiak: ohiturak aldatzeko guneak eta esperientziak
15. Dinamizazio eta erresonantzia nodoa

12. PROIEKTUA

JOERA SORTZEN: ELIKADURA OSASUNGARRIAREN BULTZADA MEDIATIKOA

Batzuetan, mezuak hobeto asimilatzen dira zeharka heltzen badira. Hau da, hartzailearentzat interesgarri diren gaien inguruan bigarren mailako elementu gisa agertzen badira. Alde horretatik, hedabideak eta entretenitzeko diren edukiak, bereziki, oso kanal interesgarriak dira biztanleak kontzientziatzeko eta horien artean benetan eragiteko.

Adibidez, eraginkorragoa izan daiteke telebistako serie bateko protagonista fruta ale bat jaten erakustea, osasun arloko profesional batek, telebistan, fruta eta barazki kontsumoari buruzko aholkuak ematea baino.

Horregatik, garrantzitsua da profesionalak arduratzea ideiak eta edukiak sortzeaz, eta sormen-prozesuan eta erabaki-hartzean eragina duten pertsonek, berriz, elikadura pertsonen osasunaren faktore baldintzatzaile dela barneratzea. Elikadura osasungarria lantzeko orduan oinarrizko irizpide jakin batzuk edukitzeak Euskadiko Elikadura Osasungarrirako Ekimen programarekin lerrokatutako kontzientziazio lana egiten lagun diezaieke profesional horiei.

Proposamenaren ardatza

Proposatzen da informazio eta lan-saioen agenda bat abian jartzea, iritzi publikoko influencer-ak –hedabideetako profesionalak, artean– kontzientziatzeko eta elikadura ohitura osasungarriagoak zabaltzeko gaitzeko.

Asmoa da elikaduraren inguruko oinarrizko irizpide batzuk transmititzea eta nutrizioaren eta medikuntzaren arloko profesionalek adostutako aholku batzuk ezagutaraztea (adibidez: NAOS Estrategia). Horrela, ongi jateari balioa emango dion eta, aldi berean, hori ez egiteak dakarren kostua ezagutaraziko duen gizarte korronte bat nola sortu pentsatu ahal izango dute.

Gaia konbikzioaren bidetik lantzea proposatzen da, eta ez inposizioaren bidetik. Izan ere, elikadura osasungarria modan egotea lortzen badugu, herritarren elikadura ohiturak nabarmen aldatzen lagunduko dugu. Segur aski orain arte ohikoenak ez ziren kanalen bitartez, eta garrantzi sozialeko datuetan oinarrituta, ondorengo bi ideia hauen inguruan kontzientzia ditzakegu gazteak (25 urtetik beherakoak) eta gazte horiekin bizi diren pertsonak: osasuna euren erantzukizuna da batez ere, eta ez dago gaizki elikatzeak dakarren osasun kostua jasan dezakeen gizarterik.

Hona hemen proiektuan inplikatu beharko genituzkeen profesional-talde batzuk:

- Formatu eta eduki berrien arduradunak
- Lurraldean erreferentzia diren blogariak, *youtuberrak, instagramerrak* eta abar
- Zinemako eta telebistako gidoilariak
- Kazetariak eta zutabegileak

Horrekin batera eta ingurune digitalean eragin-sare bat aktibatzeko, Euskadiko Elikadura Osasungarrirako Proposamen Programaren twitter kontu bat sortzea planteatzen da (@elikaduraosasungarria_euskadi), 4-5 aktore aktiborekin koordinatuta sarea astintzen hasteko eta lan pedagogikoa egiteko. Batuko diren twitterreko 4-5 kontu horiek hainbat arrazoirengatik -moda edo estetikagatik, ariketa edo lehiagatik, osasunagatik, ideal eta printzipioengatik eta abarrengatik, besteren artean- elikaduraren inguruko nolabaiteko interesa eduki dezaketen publiko guztiak hartu behar ditu.

Prozesuaren helburuak

- Bizi ohitura osasungarriak joera bihurtzea.
- Programaren helburuekin lerrokatutako inguru mediatiko bat sortzea.
- Hedabideetako profesionalak informazioa transmititzeko gaitzea, eurek ere gizartean eragingo duen lan pedagogikoa egin dezaten.

Abian jartzeko urratsak

1. Lehentasunezko profesional-taldeak identifikatuko dituen eta transmititu beharreko oinarrizko informazioa eta mezua hobeto jasotzeko aintzat eduki beharreko komunikazio-irizpideak laburbilduko dituen lan-talde multidiziplinarra sortu.
2. Lehentasuneko intereseko profesional-taldeekin baterako lan-agenda planifikatu.
3. Lan-saioak antolatu.
4. Prestakuntza-saioen agenda bete eta ezarritako irizpideen araberako edukiak garatzen lagundu.

Aktore bultzatzaileak:

- Osasun Saila
- Euskadiko Elikadura Osasungarrirako Ekimen programaren sareko agente aktiboak
- Hedabideak

Proiekturako aktore interesgarriak

- EAEko Dietista-Nutrizionisten Elkargoa
- Gidoilariak eta ikus-entzunezkoen produkzio-etxeak
- Sare sozialetan influentzia duten pertsonak
- Hedabideetako formatu berrien arduradunak
- Kazetarien Elkargoa
- Euskadiko Gazte Kontseilua

Erronkak eta funtsezko alderdiak

Bizi ohitura batzuen inguruko kontzientziazioa hedabide askoren linea editorialaren parte bada ere, hedabideetan lan egiten duten profesionalek ez dute zertan eduki euren sorkuntza-lana adostutako nutrizio-aholkuetara egokitzeko beharrezkoak diren ezagutza eta informazioa, eta zalantzak sor daitezke edukietan elikaduraren gainetako hainbat alderdi sartzeko orduan.

Proiektua behar bezala garatzeko, eta ekintza eratorri gisa, beharrezkoa izango da edukiak sortzeko hedabideentzako informazio eta kontsulta kanal bat abian jartzea. Kazetari, gidoilari, blogari eta abarren informazio-beharrei erantzungo dien eta proiektuaren jarraipena ahalbidetuko duen unitate erreferente bat.

Eragindako inpaktu mediatikoa eta erresonantzia ere kuantifika ditzake unitate horrek, aldi berean. Eraginaren ebaluazioak estimulu gisa joka dezake aurrera egiteko eta atxikipen berriak lortzeko orduan, eta nahiko erraza da, ingurune digitalean eta hedabideetan, bederen.

13. PROIEKTUA

SASOIKO FRUTA ETA BARAZKIEN EGUTEGI MULTIKANALA

Euskadin, fruta eta barazki askotarikoak ditugu urte osoan. Hala ere, horien bilketa-sasoian egoten dira ongien kontsumitzeko. Itxura eta zapore hobea edukitzen dute, baita nutriente gehiago ere, eta merkeago egoten dira, gainera.

Proposamenaren ardatza

Herritarren artean sasoiko fruta eta barazkiak sustatzean datza proiektua, eta, ahal den neurrian, bertan ekoitzitakoak, euskarri digital zein analogikoen bitartez. Asmoa da hilero fruta edo barazki bati ematea protagonismoa, elikagai horren nutrizio eta gastronomia ezaugarriei balioa emango dieten eduki espezifikoak sortuta.

Eduki horiek ondorengo hauek bil ditzakete: errezetak eta elikagaiak prestatzeko trikimailuak, kontsumo-une bikainenak, nutrizio-ezaugarri ezezagunak, bitxikeriak edo trikimailu ezezagunak (bigarren mailako erabilerak), dagokion produktuaren eskaintza bereziak dituzten saltokien mapa, hurbileko ekoizleen informazioa eta abar.

Herritarrengana ondorengo hauen bitartez heltzea proposatzen dugu:

- Mugikor eta tabletetarako aplikazioak.

  Hartzailearen esku eduki askotarikoak jartzeko aukera ematen duen multimedia euskarri interaktiboa da. Aplikazioa hainbat mailatan egituratuta egon daiteke. Adibidez: eduki informatiboa (datuak eta ezaugarriak, errezetak eta abar), promozioak (prezioak, eskaintzak, saltokien mapak eta abar), eduki eraldatzailea (osasun-aldagaiak monitorizatzeko tresnak, dieten jarraipena eta abar).

- Garraiobide eta iragate espazio publikoetako 2.0 pantailak.

  Hitzarmenak sinatuta, komunikazio-lekuak ezar daitezke garraiobide (metroa, autobusa) zein herritarren iragate lekuetako (aireportuak, tren eta autobus geltokiak, herritarren arretarako guneak eta abar) kanaletan.

- Saltoki eta banaketa-enpresetako 1.0 pantailak.

  Erosketa egiteko orduan hartzen diren erabakien baldintzatzen dute etxean jango duguna; beraz, garrantzitsua da erabaki horiek hartzerakoan aukera osasungarriei bisibilitate handiagoa ematea. Kasu honetan, hilabeteko fruta edota barazkiari.

  Proiekturako *ad hoc* diseinatutako arbela baten bitartez, hilabeteko fruta edota barazkia zein den iragarriko dute saltokiko langileek, eta errezeta eta nutrizio-ezaugarriekin osatuko dute informazioa. 1.0 pantailak leku erreserbatu bat eduki dezake bezeroak bere ekarpenak egin ditzan: trikimailuak, galderak edo errezetak.

- Elikadura osasungarri eta iraunkorreko tailerrak.

  Topalekuak, sasoiko eta tokiko frutak eta barazkiak prestatzeko modu berriak esperimentatu eta ikasteko. Supermerkatu kate nagusiek, ekoizle elkarteek, kontsumo-taldeek eta ostalaritzako profesional edo ikasleek hilero familientzako prestakuntza-esperientzia saio bat egitea da helburua, hilabeteko fruta edo barazkia prestatzeko modu berriak erakusteko eta lantzeko.

Helburu nagusiak

- Gutxienez bi banaketa kate handik eta 3 lurraldeetan banatutako tokiko 50 fruta-dendak parte hartzea.
- Aurreko ekitaldiarekin alderatuta, gutxienez %5 igotzea hileko produktuaren salmenta.

Abian jartzeko urratsak

1. Lankidetza-akordioak sinatu ekoizle elkarteekin, kontsumo-taldeekin, banaketa-enpresekin eta saltokiekin.
2. Sasoiko fruta eta barazkien egutegia egin.
3. Proiektuaren komunikazio-euskarriak diseinatu.
4. Programa modu koordinatuan ezarri.

Proiekturako aktore interesgarriak

- Garapen Ekonomiko eta Azpiegitura Saila
- Turismo, Merkataritza eta Kontsumo Saila
- Osasun Saila
- Nekazaritza eta Arrantza Saila
- Merkataritza ganberak
- Fruta eta barazki ekoizleen elkarteak
- Banaketa-kateak
- Tokiko saltokiak
- Hurbileko azokak
- Kontsumo-taldeak
- Garraiobideak
- Aireportuak

- Tren, autobus, metro eta tranbia geltokiak
- Erabilera publikoko lekuak: Tabakalera, Alhondiga, Artium, eta abar
- Hiri-baratzeak

Erronkak eta funtsezko alderdiak

Kostua oztopo izan daiteke. Tokiko ekoizle eta saltokien laguntza bila daiteke, dirua jar dezaten, interesatu nagusiak izan baitaitezke.

Ideia osagarria

Ostalaritza sektorea batu, pintxo osasungarriak sortzeko. Hilabeteko fruta eta barazkiarekin prestatutako pintxoak. Tabernan bertan bana litezke pintxoak prestatzeko errezetak. Horrela, ostalaritza sektorearen ekintzarekin lotuko dugu.

14. PROIEKTUA

ELIKADURA KOLABORATEGIAK: OHITURAK ALDATZEKO GUNEAK ETA ESPERIENTZIAK

Ezin dugu pentsatu inork bere bizi ohiturak aldatzea "elikadura ohitura osasungarriak" batzuk direla eta ez besteak esateagatik bakarrik. Izan ere, mundu guztiarentzako elikadura osasungarri, homogeneo eta unibertsal bakarra dago? Edo pertsonak beste elikadura osasungarri egon daitezke?

Ez dugu galdera horientzako erantzunik, baina, nolanahi ere, hauxe da funtsezko galdera: Norbaiti aukera osasungarri bakar gisa elikadura erdu bakar bat ezartzeko egoeran gaude? Erantzuna: ez.

Uste dugu gaitze-lana ezin dela ikuspegi inposatzaile batetik jorratu; aitzitik, elikadura aukera desberdinak eskaini behar direlakoan gaude, pertsonak bere irizpideen arabera ulertu, erabaki, hausnartu eta alda ditzan bere ohiturak.

Proposamenaren ardatza

Esperientziak trukatzeko guneak, elikadura kolaborategiak, sortzea proposatzen dugu, pertsonek euren kabuz aurki ditzaten ongi jateko moduak. Hausnarketarako lekuak izango dira eta, aldi berean, elikadurarekin lotutako zurrumurru eta mitoei aurre egiteko lekuak.

Elikadura kolaborategiak esperientziak trukatzeko guneak izango dira, hortaz, eta pertsonek euren interesak edo zaletasun pertsonalak partekatzen dituzten inguru edo uneetan egongo dira. Interes horiek ez dute zertan elikadurarekin edota osasunarekin lotuta egon.

Asmoa da "etorri guri entzutera" posiziotik "goazen elkarri erakustera" posiziora pasatzea eta pertsonengana euren interesen bitartez hurbiltzea, euren burua zaintzeko modu berriak ikasteko jakin-mina pizteko.

Prozesuaren helburuak

Pertsona GUZTIEN ahalduntzea eta autonomia bultzatzea, elikadurarekin -zentzu zabalenean- lotutako aukerak egiteko orduan. Hau da, pertsonek euren dietako elikagai bat edo beste bat aukeratzeko gaitasun kritikoa edukitzea lortzea, bai eta ohitura osasungarriagoak (ordutegiak, elikagaiak prestatzeko moduak eta abar) eta osasunerako kontsumo-inguru egokiagoak hautatzeko ere. Izan ere, ZER jan ez ezik, NORK eta NOLA jan ere garrantzitsua da.

Abian jartzeko urratsak

1. Zer-nolako jendearengana jo nahi dugun identifikatu. Adibidez: 65 urtetik gorako pertsonak, gazte unibertsitarioak, Haur eta Lehen Hezkuntzako neska-mutilen gurasoak, eta abar.
2. Biztanleriaren segmentu horren presentzia duten lekuak identifikatu. Adibidez: zahar-etxeak, gastronomia elkarteak eta irakurketa klubak, unibertsitateak, gimnasioak, liburutegiak eta abar.
3. Esperientzia "inspiratzaileak" sortu hautatutako publikoa duten lekuetan. Bertan, eurentzat erosoa den testuinguru batean, modu osasungarrian elikatzeko modu berriak eta esperientziak ezagutu ahal izango dituzte aurrez aurre, baina elikadura osasungarria topaketarako aitzakia izan gabe, itxuraz

Proiekturako aktore interesgarriak

- Lehen eta Bigarren Hezkuntzako ikastetxeak (adib.: ikastetxeetako baratzeak)
- Musika eskolak
- Dantza eskolak
- Hizkuntza eskolak
- Aisialdi elkarteak
- Unibertsitateak (Hartu pisu bat babesean)
- Euskadiko Gazteriaren Kontseilua
- Gazte Txartela – Gazte Aukera
- Kirol ekitaldiak
- Kultur ekitaldiak
- Elkarte gastronomikoak
- Futbol taldeak
- Saskibaloi taldeak
- Pilotariak
- Eragina duten pertsonak: aktore/aktoresak, abeslariak, idazleak, blogariak eta abar
- Zahar-etxeak
- Kirol federazioak
- Udaleku enpresa eta elkarteak
- Gazteentzako aterpetxeak
- Landetxeak

Erronkak eta funtsezko alderdiak

Pertsonengana hurbiltzeko moduaren arabera, baztertu egin gaitzakete; izan ere, inori ez zaio gustatzen zer egin behar duen esan diezaioten. Horregatik, garrantzitsua da ikaskuntzak partekatzeko ideia eta ongi jatea lehenik eta behin pertsonentzat dela onuragarri azpimarratzea.

15. PROIEKTUA

DINAMIZAZIO ETA ERRESONANTZIA NODOA

Modu proaktiboan, malgutasunez eta iragazkortasunez jardungo duen unitate tekniko bat edukitzea da Euskadiko Elikadura Osasungarrirako Ekimen programa ezartzeko antolaketa-estrategia onena. Dinamizatzaile gisa funtzionatuko duen, baliabideak eta ahaleginak proiektuen garapen kolaboratiborako erabiliko dituen eta ekimenak erresonantzia estrategia baten bidez bultzatuko dituen aktore aktiboen sarearentzako erreferentzia-nodo bat. Kanal sinesgarrietatik mugitzen dena baita komunikaziorik onena.

Proposamenaren ardatza

Agenteen hub sare bat sortzea eta programaren helburuekin lerrokatutako mezuak eta edukiak aktiboki eta modu koordinatuan zabal ditzaten mobilizatzea. Nola lortuko dugu? Agenteak proiektuaren partaide eginda eta pertsonen eta gizarte osoaren etorkizunerako funtsezkoa izango den gai batean aurrera egiteko ezinbestekoak direla sentiarazita.

"Elikadura osasungarriaren nodo" bihur daitezen lortu behar da, eta, inorengan eraginik badute, pertsona horiei elikadura ohitura osasungarriak edukitzeak duen garrantziaren inguruan kontzientzia hartzen eta garrantzi hori ulertzen laguntzea.

Horretarako, programaren ezarpenean irmotasuna bermatuko duen lan-talde bat aktibatzea planteatzen da, fokoa lau jarduera-eremutan jarrita:

1. Koordinazioa.

   Markatutako helburuetara iristea ahalbidetu, fokoa lehentasunezko lan-eremuetan mantenduta eta programa bakoitza ezartzeko ardura duten taldeei kudeaketa-laguntza eskainita.

2. Dinamizazioa eta atxikipen berriak

   Aktore aktiboen interesari eutsi eta atxikipen berriak lortu, sare-lan eta elkartruke guneak irekita. Agente erabakitzaileen sarea elikatu, mobilizatu eta haztea da kontua.

3. Erresonantzia

   Zerbitzuak eman, sareko agenteek euren komunikazio kanal eta plataforma propioetara egokitutako edukiak sor ditzaten. Sareko agenteak elikadura osasungarriaren erresonantzia-nodo bihurtzea da kontua.

Nola lortu? Berezitasunak eta beharrak identifikatuta, materialak, informazioa eta dokumentazioa eman ahal izateko, bere erresonantzia lana errazago egiteko.

4. Ebaluazioa eta emaitzak

   Proiektuen inplementazioaren monitorizazioa eta ebaluazioa zuzendu. "Kontu ematea" definituko du, etorkizunean programari sinesgarritasuna emango diona eta atxikipen berriak ekarriko dituena.

Prozesuaren helburuak

Kolaborazio-sare bat sortzea, elikaduraren eta bizitza osasungarriaren arloan funtsezkoak diren agenteen eta Euskadiko iritzi-buruen jarduera koordinatuaren bitartez herritarrengan eragiteko. Herritarrak mobilizatzea da kontua, ekintza-agenda koordinatu baten bitartez eta eduki bateratuak lurraldeko agente garrantzitsuen komunikazio-espazioen (ekitaldiak, topaketak, blogak, web orriak, aldizkari korporatiboak eta abar) bidez zabalduta, pertsonen bizitzan presentzia ez ezik sinesgarritasun handiagoa ere badutelako.

Beharrezko aktoreak

- Osasun Saila
- Euskadiko Elikadura Osasungarrirako Ekimen programaren sareko agente aktiboak

Proiekturako aktore interesgarriak

Helburua da sektorean duten erreferentziazko lekuagatik edo beren hedabideen potentzialtasunagatik Euskadin informazio-kanal fidagarriak diren erakunde, elkarte edo pertsonak inplikatzea.

- Tokiko kultur erakundeak
- Hezkuntza erakundeak
- Aisia erakundeak
- Blogari eraginkorrak
- Zutabegileak
- Tokiko hedabideak
- Kirol elkarteak
- Udal liburutegiak
- Elkarte gastronomikoak
- Garraiobideak
- Kontzertu aretoak

Erronkak eta funtsezko alderdiak

Litekeena da agente batzuek aitzakiak jartzea parte hartzeko orduan, administrazio publikoarekin kolaboratu duten aurreko aldietan esperientzia ez delako ona izan, edo erakunde publikoen eraginkortasun ezaren edo mantsotasunaren estigmagatik, oro har. Horregatik, garrantzitsua da ekintzaren planteamendua desberdina izatea azalean zein mamian.

Inplikatutako agente bakoitzaren berezitasun operatiboei kasu egiteak markatuko du diferentzia, ezinbesteko faktorea izango baita proiektuak aurrera jarrai dezan.

KONTROL ETA EBALUAZIO SISTEMA

16. Sukalde zentralak kontratatzeko orrien eguneratzea eta jarraipen programa
17. Elikagaien etiketen eta nutrizio-osaeraren zaintza
18. Elikagai berezien kontsumo osasungarri eta arduratsua

16. PROIEKTUA

SUKALDE ZENTRALAK KONTRATATZEKO ORRIEN EGUNERATZEA ETA JARRAIPEN PROGRAMA

Ikastetxeetako jangela kolektiboetan 175 egunetan ematen da jaten urtean. Bazkari batean, egunean kontsumitzen dituzten elikagaien %35 inguru jaten dituzte erabiltzaileek. Beraz, ezin dugu ahaztu garrantzitsua dela elikadura ohiturak hainbat aktoreren arteko erantzunkidetasunetik lantzea, erantzule nagusia etxea eta familia izanda, betiere.

Nolanahi ere, ikastetxeetako jangeletara jotzen duten haurrek eta gazteek instalazio horietan egiten dituzte urteko bazkarien %20. Argi dago garrantzitsua dela inguru horietan fruta eta barazki kontsumoaren handitzea sustatzea eta eskola-menuak NAOS Estrategiako gomendioetara egokitzea.

Ezin bestekoa da 3. Proiektutik eratorritako hobekuntza eta ondorioek Hezkuntza Sailak Sukalde Zentralak kontratatzeko egiten dituen baldintza orrietan islada izatea, berauei sendotasuna eta betekizun izaera emateko, eta ez gomendio izaera soilik.

Sukalde zentralek sare publikoko ikastetxeentzat zein itunpeko ikastetxeentzat lan egiten dutela kontuan izan behar da. Menuak itunpeko eskolen baldintzatzaile espezifikoetara arinki moldatzen badituzte ere, egia da antzekotasun handiak daudela. Hori dela eta, adostutako irizpideak ikastetxe publikoetara aplikatzea lortzeak itunpeko sarean eragina izango luke ere, ekintzaren efektua zabalduz.

Proposamenaren ardatza

Azterketan kontuan hartu beharreko alderdiak 3. Proiektuaren ondorioetatik eratorriak izan beharko lirateke, baina aldez aurretik lau dimentsio antzeman daitezke:

1. NAOS Estrategiak adierazten duen elikagai taldeen presentziaren inguruko gomendioak betetzea, bereziki fruta, barazki, arrain urdin eta arrautzei dagokionean.

2. Plateren prestaketa eta aurkezpenaren inguruko aholkuen zehaztasuna.

3. Jangeletako eta Sukalde Zentraletako langileei zuzendutako elikadura osasungarriaren inguruko oinarrizko formakuntza sartzeko aukera.

4. Jarraipen programa: zaintza programa espezifiko baten diseinua, kontratuak betetzen direla bermatzeko eta menu osasungarrien onarpen edo baztertze maila monitorizatzeko.

Helburu nagusiak

- Ikastetxeetan eskaintzen diren menuak Eusko Jaurlaritzaren elikadura politikarekin eta NAOS Estrategiarekin lerrokatuta egotea eta kontsumitzea bermatzea.
- Haurren eta gazteen artean fruta eta barazki kontsumoa handitzea.

Abian jartzeko urratsak

1. Lan-talde multidiziplinar bat sortu, jarraitu beharreko oinarrizko irizpideak ezartzeko eta orriak horien arabera ikuskatzeko.
2. Haurren zein gazteen preferentziak ikertu, produktuei, prestaketei, aurkezpenei eta kontsumo-lekuei dagokienez.
3. Kontratazio orrien baldintzak idatzi.
4. Zaintza-programa espezifikoa diseinatu.

Proiekturako aktore interesgarriak

- Osasun Saila
- Hezkuntza Saila
- Catering enpresak: dietistak, kalitate arloko langileak, jangeletako begiraleak
- Guraso Elkarteak
- Nutrizionistak
- Ikasleak

17. PROIEKTUA

ELIKAGAIEN ETIKETEN ETA NUTRIZIO-OSAERAREN ZAINTZA

Elikagai “osasungarrien” gero eta eskaera handiagoa dela-eta, euren produktuak birformulatu eta gatz, gantz eta azukre “gutxiko” gamak edo glutenik, laktosarik eta abarrik gabeko produktu bereziak saltzen dituzte enpresek.

Elikagaien etiketak produktuaren inguruko nutrizio-informazioa eskaintzen dio kontsumitzaileari: energia (kJ/kcal), oinarrizko nutrienteak (azukrea, sodioa, gantzak, bitaminak, eta abar), balizko alergenoak (glutena, fruitu lehorrak eta abar) eta abar. Ezinbesteko informazio-elementua da euren elikadura zaindu nahi duten pertsonentzat.

Nolanahi ere, bi egoera eman daitezke. Bat: etiketak adierazitakoa ez etortzea bat elikagaiaren benetako edukiarekin. Eta bi: nutrizio-osagai baten inguruko informazioa zuzena izanda ere, produktuaren profil orokorra osasungarria ez izatea. Beraz, garrantzitsua da, baita ere, orokorrean dieta osasungarriaren alde egiten duten produktuak identifikatzen laguntzeko mekanismoak edukitzea.

Proposamenaren ardatza

Kontsumitzailearen osasuna babesteko, balizko iruzurrak saihesteko, elikagaien osaera produktuaren etiketan adierazitakoarekin bat datorrela bermatzeko eta produktuaren osaera orokorra zein den jakiten laguntzeko, zaintza eta jarraipen programa berezi bat eratzea eta betetzea proposatzen da, bi mailatan, egunero kontsumitzen diren produktuetan (oro har, ogia, esnekiak eta abar) eta gatz, azukre eta gantz “gutxiko” produktuetan arreta berezia jarrita:

1. Produktuen nutrizio-etiketan adierazitakoa egia dela zaintzea

   Kontsumitzaileen osasuna babesteko, balizko iruzurrak saihesteko eta elikagaien osaera produktuaren etiketan adierazitakoarekin bat datorrela bermatzeko, zaintza programa berezi bat eratzea eta betetzea proposatzen da. Helburua da benetako edukia Legeak ezarritakoarekin eta produktuaren etiketan adierazitakoarekin bat datorrela konprobatzea, saltokian ausazko azterketak eginda.

2. Elikagaien nutrizio osaera orokorraren joerak aztertzea

   Elikagaien osaeraren errealitatea ezagutzeak herritarrei aztertutako elikagaien ezaugarrien inguruko informazioa ematea ahalbidetzen du. Horrekin batera, elikagaiak dieta osasungarri baterako egokiak diren edo ez aintzat hartuta sailkatzen, eta gatza, gantzak

eta azukreak dituzten elikagaienak bezalako gai zehatzei buruzko lege esparruetan posizionatuta dauden organismo eskumendunentzako txostenak egiten laguntzen du.

Helburu nagusiak

- Herritarren artean produktu espezifikoen kontsumoaren inguruko konfiantza sortzea.
- Egiazko informazioa bermatzea.

Abian jartzeko urratsak

1. Etiketen bete beharreko baldintzak identifikatu, gaur egungo arauen arabera, eta nutrizio-balioak zehazteko erabiltzen diren iturri bibliografikoak homogeneizatu.
2. Produktuak sailkatzeko irizpideak horien osaera orokorraren arabera homogeneizatu.
3. Produktu-motak kategorizatu eta gatz, azukre eta gantz "gutxiko" produktuen, eta egunero kontsumitzen direnen inbentarioa egin.
4. Inbentariatutako produktuen kontrolen egutegia diseinatu, autokontroleko programen eta kanpoko kontrol analitikoen bidez. Ogi eta hestebeteen pixkanakako gatz-gutxitzea betetzea monitorizatzeko kontrol espezifikoak ere bildu behar ditu egutegiak.
5. Txostenak aztertu eta egin.

Proiekturako aktore interesgarriak

- Osasun Saila
- Garapen Ekonomiko eta Azpiegitura Saila
- Tursimo, Merkataritza eta Kontsumo Saila
- Elikadura industria
- Lantegiak
- Banaketa enpresak
- Txikizkako merkataritza
- Kalitate departamentuak
- Autocontrol – Merkataritza Komunikazioa Autoerregulatzeko Elkartea

Erronkak eta funtsezko alderdiak

Garrantzitsua da horrelako produktuak mota guztietako jendearentzat izatea, denek eduki dezaten euren elikadura zaintzeko aukera, hala erabakiz gero. Nolanahi ere, gatz, azukre eta gantz gutxiko produktu gehienak garestiagoak izaten dira.

---

18. PROIEKTUA

ELIKAGAI BEREZIEN KONTSUMO OSASUNGARRI ETA ARDURATSUA

Gaur egun, jende askok -gazteek batez ere- kontsumitzen ditu bitamina eta proteina-osagarriak, besteren artean, horrek osasunean eduki dezakeen eragina aintzat hartu gabe.

Halakoak kontsumitzeko arrazoiak askotarikoak dira, nutrizionalak (gehiago eta hobeto bizi nahi dut) zein estetikoak (nire burua hobeto ikusi eta egungo edertasun kanonetan egon nahi dut).

Batzuetan, industriak azpimarratzen du elikagai naturalek ez dituztela gorputzak behar bezala funtzionatzeko beharrezkoak diren nutrienteak. Nolanahi ere, dieta osasungarri eta orekatu batek pertsonak funtzionatzeko behar duen guztia edukitzen du, oro har

Proposamenaren ardatza

Kontrol eta kontzientziazio programa bat proposatzen da arazoaren bi arlotan:

1. Produktuaren eta horren etiketaren kontrola

   Pertsonek eskuragarri izan dezaten elikagai hauen ezaugarri eta merkaturatzeari buruzko informazioa, zein erabilera egoki bat emateko gomendioak.

2. Kontzientziazioa komertzializazio eta preskripzio lekuetan

   Konturatu behar dugu ezinezkoa dela horrelako produktuen salmenta guztia kontrolatzea, produktu asko eta asko kontrolatzen zailak diren kanalen bidez banatzen baitira, Internet bidez, besteak beste. Hala ere, kontzientziazio lana egin daiteke horrelako produktuak erosten diren lekuetan edo halakoak erosteko aholkuak ematen dituztenetan. Bestalde, beharrezkoak ez diren produktuen kontsumorik gabeko dieta osasungarria

sustatzen duten erreferenteen bitartez eragin dezakegu pertsonengan.

Helburuak

- Biztanleria-talde zehatzei zuzendutako produktu hauekin lotutako kontsumo ohiturak hobetzea.

Abian jartzeko urratsak

1. Biztanleria talde-zehatz batzuk izan dezaketen elikagai berezien kontsumoaren zaintza eta arriskuen kontrola.
2. Kontsumitzaileei eta osasun arloko langileei zuzendutako arriskuen inguruko informazio, kontzientziazio eta komunikazio sistema sortu.

Proiekturako aktore interesgarriak

- Osasun Saila
- Gimnasioak eta gimnasio elkarteak
- Kirol-zentroak eta kiroldegiak
- Kirol federazioak
- Ikastetxeetako hezkuntza fisikoko irakasleak
- Banatzaileak
- Osakidetza
- Farmazialarien Elkargoak

Erronkak eta funtsezko alderdiak

Gazte eta nerabeek bizitza ingurune desberdinetan (ikastetxea, kirola, aisia, etab.) erakargarriak diren baina distortsionatuta dauden mezuak jasotzen dituzte. Hauek elikadura osasungarri baten parte izan daitekeen kontsumo arduratsu baterako kontzientziatzea beharrezkoa da.

ELIKADURA OSASUNGARRIRAKO EKIMENEN SUSTAPEN TALDEA

Abadía, Lourdes (Elikadura Berezia - Osasun Publikoa eta Adikzioak)
Aguirre, Amaia (Kalitatea - Auzo Lagun)
Alaña, Aitor (Regulatory Affairs - Pepsico)
Alonso, Mari Mar (Ihobe - Udalsarea 21eko Idazkaritza Teknikoa)
Alustiza, Arantzazu (Ezagutzaren Kudeaketa - Osasun Publikoa eta Adikzioak)
Alustiza, Elena (Pediatria - Osakidetza)
de Ariño, Amaia (Elika - Nekazaritzako Elikagaien Segurtasunerako Euskal Fundazioa)
Ariño, Jon (Presidentzia - EKE Euskadiko Kontsumitzaileen Elkargoa)
Arrizabalaga, Miriam (Ihobe-Udalsarea 21eko Idazkaritza Teknikoa)
Benito, Aitziber (Osasunaren Sustapena)
Bokos, Alberto (Innobasque)
Cid, Mónica (Produktuaren Kalitatea, Kontrola eta Garapena – Eroski Taldea)
Coca, César (Zuzendaritza ondokoa - El Correo)
Cuesta, Laura (Sukalde Zentralaren arduraduna – Gureak Taldea)
Cuetos Tuñón, Yolanda (Elikadura Berezia - Osasun Publikoa eta Adikzioak)
Dal Ré, Mª Ángeles (NAOS Estrategia - Espainiako Kontsumo Elikadura Segurtasun eta Nutrizio Agentzia - AECOSAN)
Dominguez, Inés (Presidentzia - Sarean)
Elorriaga, Estíbaliz (Euskadiko Osasun Inkesta - Plangintza, Antolamendu eta Ebaluazio Sanitarioa)
Etxaburu, Josu (Presidentzia - BIHE)
Fernandez, Juan Carlos (Osasun Publikoa eta Adikzioak - Arabako Zuzendariordetza)
Fernandez , Paz (BM Supermerkatuak - Uvesco Taldea)
García, Ixiar (Pink Gorillas)
García, Teresa (Kontsumobide)
Gómez, Francisco (Gasteizko Udala)
Gorostiza, Esther (Preskribatu Bizitza Osasungarria - Osakidetza)
Guridi, Iñaki (Irrati Zuzendaritza - EITB)
Heriz, Gotzone (Gerentzia - Auzo Lagun)
Ibáñez, Mª José (EAEko Dietista-Nutrizionisten Elkargo Ofiziala)
Larumbe, Guillermo (BM Supermerkatuak - Uvesco Taldea)
Lasa, Maite (Zuzendaritza - Arrasate Institutua)
Lopez, Cesar (Zentroen Kudeaketa – Auzo Lagun)
Lopez, Marta (Prentsa – Osasun Saila)
Martínez, Alejandro (Eroski Fundazioko zuzendari nagusia)
Melero, Juan Carlos (Prebentzio Programak - EDEX Fundazioa)
Melero, Marian (Elikadura eta Kalitatea - Euskal Gastronomia)
Nuin, Beatriz (Osasunaren Sustapena)
Pérez, Lourdes (Erredakzio burua - Diario Vasco)
Portillo, Puy (EHUko eta CIBERobn-ko Nutrizio eta Obesitate Taldea- Carlos III.a Osasun Institutua)

Puyo, José Mª (Zuzendaritza – EDE Fundazioa)
Regla, Carlos (Elikadura eta Osasun Sailaren arduraduna - Gureak Taldea)
Rivas, Mauro (Kalitate arduraduna - Eroski Taldea)
Rodríguez, Bittor (EHUko eta CIBERobn-ko Nutrizio eta Obesitate Taldea - Carlos III.a Osasun Institutua)
Rubio, Carolina (Gosasun! - Innobasque)
Ruíz de Azúa, Idoia (Mondragon Corporation)
Sánchez, Hector (Bizkaiko Ostalaritzako Elkartea)
Sánchez, Begoña (Eurest)
Uriarte, Matxalen (Elikagai Berriak - AZTI-Tecnalia)
Uribarri, Jon (Osasuna eta Kontsumoa -Bilboko Udala)
Urtiaga, Carmen (Osasunaren Babesa - Osasun Publikoa eta Adikzioak)
Uruñuela, Larraitz (Gizarte Arloa - ETB)
Viar, Toscana (Kirol Elikaduran espezialista – The Health Company - Bizkaiko Farmazialarien Elkargo Ofiziala)

Koordinazio taldea
Amiano, Pilar (Epidemiologia - Osasun Publikoa eta Adikzioak)
Azpiri, Mikel (Osasunaren Babesa - Osasun Publikoa eta Adikzioak)
Balzategui, Markel (Sinergia Value)
Díaz de Lezana, Lucía (Elikadura Berezia - Osasun Publikoa eta Adikzioak)
Dorronsoro, Miren (Osasun Publiko eta Adikzio zuzendaria)
Garcia, Javier (Osasunaren Babesa - Osasun Publikoa eta Adikzioak)
Rubio, Loreto (Sinergia Value)
Valcálcer, Santiago (Osasunaren Babesa - Osasun Publikoa eta Adikzioak)
Zuazagoitia, Jon (Osasun Publiko eta Adikzio zuzendariordea)

Idazkaritzako euskarria
Diez, Aritz (Osasun Publikoa eta Adikzioak)
Izaguirre, Nerea (Osasun Publikoa eta Adikzioak)

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO