

# 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 ordezkariak 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 kompetentzia 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.

### 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 gogoia adierazten dugu Euskadiko Elikadura Osasungarrirako Ekimenen programa bultzatzeko helburuarekin.

### 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.

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 balioztatzeke 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.** Pertsonak 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 zapora berriari moldatzen joan ahal izateko.

Gatz gutxiagodun jakiak kontsumitzearen onurak hedatuko ditugu sentsibilizazio ekintzen bitartez.

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

4. **Azukre kontsumoa.** Egiten ditugun produktuen azukre libreen<sup>1</sup> 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 gosegarrak eta gozokiak) mugatzeko lan egingo dugu eta hauek ordezkatzeko fruta eta barazkien kontsumoa bultzatuko dugu.

5. **Gantz kontsumoa.** Pertsonak 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.** Pertsonak 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 ezatian, jarabeetan eta fruten zuketan 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 daitezela lagunduko dugu.  
  
Era aktiboan proposamenekin lerrokatuta dauden mezuak helaraziko ditugu, “elikadura osasungarriaren nodo” bihurtuz, gure influentzia eremuko pertsonen 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 profesionalak, daukaten arrisku potentzialaz kontziente izan daitezen lan egingo dugu.