



HAURTZARO AKTIBO ETA
ZORIONTSUAREN ALDEKO HITZARMENA
POR UNA INFANCIA ACTIVA Y FELIZ

EUSKADIN HAURREN OBESITATEA PREBENITZEKO ESTRATEGIA

Eusko Jaurlaritzako
Osasun Saileko Osasun Publikoaren
eta Adikzioen Zuzendaritza

Euskadi, auzolana

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO



HAURTZARO AKTIBO ETA
ZORIONTSUAREN ALDEKO HITZARMENA
POR UNA INFANCIA ACTIVA Y FELIZ

EUSKADIN HAURREN OBESITATEA PREBENITZEKO ESTRATEGIA

Eusko Jaurlaritzako
Osasun Saileko Osasun Publikoaren
eta Adikzioen Zuzendaritza

Euskadi, auzolana

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2019

Lan honen bibliografia-erregistroa Eusko Jaurlaritzaren Bibliotekak sarearen
Katalogoan aurki daiteke: <http://www.bibliotekak.euskadi.eus/WebOpac>

Argitaraldia: 1.a, 2019ko urtarrila

Ale-kopurua: 700 ale

© Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa. Osasun Saila

Internet: www.euskadi.eus

Argitaratzailea: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
Donostia/San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz

Diseinua eta maketazioa: Linking Ideas eta Estudio Doble

Zuzendaritza, koordinazioa eta prestaketa: Osasun Saila, Eusko Jaurlaritza

Inprimatzea: Gráficas Dosbi, S.L.

Lege-Gordailua: VI 64-2019

AURKIBIDEA

4 HITZAURREA

6 DOKUMENTUAREN SARRERA

8 Sarrera eta testuinguru instituzionala

12 Plana lantzeko prozesua eta dokumentuaren egitura

14 ZERGATIK BEHAR DA HAURREN OBESITATEA PREBENITZEKO ESTRATEGIA BAT EUSKADIRAKO

16 Obesitatearen arazoa munduan

20 Haurren obesitatea Euskadin

24 ESTRATEGIAREN DESKRIBAPENA

26 Esparru estrategikoa

30 Estrategiaren helburuak

32 Jarduera-esparruak eta proiektu estrategikoak

33 Familiak

35 Eskola-ingurunea

37 Osasun-ingurunea

39 Sektore pribatua

41 Komunitate-ingurunea

44 PLANAREN KUDEAKETA ETA JARRAIPENA

46 Estrategiaren kudeaketa eta jarraipena

48 Adierazleak

52 ERANSKINAK

HITZAURREA

Munduan urtez urte gora egiten dute gehiegizko pisu edo obesitate arazoak dituzten bularreko haurren, neska-mutikoen eta nerabeen kopuruak eta proportzioak. Osasunaren Mundu Erakundearen (OME) arabera, egoera benetan kezagarria da: 5 urtetik 19 urtera bitarteko neska-mutil obesoen kopurua hamar aldiz biderkatu da azken lau hamarkadotan. Horrez gainera, erakundeak adierazi du egungo joerak bere horretan jarraitzen badu, 2022an gehiago izan litezkeela obesitatea duten haurrak eta nerabeak pisu-gutxiegitasun moderatua edo larria dutenak baino.

Errealitate horren aurrean, OMEk ingurune seguruak eta osasungarriak sortzearen aldeko apustua egiten du, bai eta osasunarentzat hobeak diren aukera dietetikoak eskuragarrienak eta lortzen erraztenak izan daitezen beharrezko baldintzak ezartzearen aldeko apustua ere. Eta erakundeak azpimarratzen du helburu hori lortzeko

konpromiso eta lidergo politiko argia eta jarraitua behar direla, bai eta tartean diren eragile guztiek koordinatuta parte hartzea ere esparru politikoan nahiz pribatuan.

Eusko Jaurlaritza guztiz bat dator osasun publikoaren arazo horren inguruan OMEk adierazitako kezkarekin. Esku artean duzuen dokumentuaren bidez jakin ahal izango duzue zehatzago zein diren gaztetxoek jarrerak, jardunbideak eta gabeziak elikadurari eta jarduera fisikoari dagokienez.

Bat gatz OMErekin beste alderdi batean ere: garrantzizkoa da sektore anitzeko ikuspuntua, **Osasuna Politika Guztietan** kontzeptuan oinarrituta, haurren gehiegizko pisuari eta obesitateari modu integralean eta gure errealitatera egokituta aurrea hartzeko (hobe baita sendatzea baino). Eratzen jarraitu nahi dugun orainean haurrak osasuntsu, aktibo eta zoriontsu bizi ahal izatea

nahi dugu, eta, horrez gainera, ahalik eta etorkizunik osasuntsuenerako oinarriak finkatzen joatea. Bizitzako garai guztiak dira garrantzizkoak, eta bakoitzak bere ezaugarriak eta bereizgarriak ditu. Eta ez dago zalan-tzarik haurtzaroa eta nerabezaroa funtsezkoak direla pertsonarentzat, horietan finkatzen baitira bizitzako gainerako etapetarako eta gure herriaren etorkizunerako erabakigarriak diren portaerak, ohiturak eta balioak. Horixe bera nabarmentzen da Euskadin indarrean dagoen Osasun Planean ere, lehentasunen artean jasotzen baita haurren eta gazteen osasuna, eta, hain zuzen ere, plan hori izan da ekimen hau diseinatzeko eta gauzatzeko esparrua.

Euskadin Haurren Obesitatea Prebenitzeko Estrategiak, SANO lelopean, ekimena funtساتzen duten datuak ematen ditu, eta gure ustez oinarritzakoak diren bost esparrutan (familia, eskola, osasuna, komunitatea eta sektore

pribatua) jarraitu beharreko bost lan-ildo ezartzen ditu. Azkenik, azken urteotan Euskadin garatutako 14 esperientzia zehazten dira, eta orientazio moduan nabarmendu nahi izan ditugu, bide honi ez baitiogu hutsetik ekin.

Ziur gaude osasun publikoaren arazo honi heltzen jarraitzeko formula berebiziko garrantzia duten urte horietan haurrek eta nerabeek bidelagun izango dituzten eragile, faktore eta ingurune guztiekin elkarlanean jardutea dela. Horrela, estrategia hau diseinatzeko, haiekin guztiekin hitz egin dugu, baina, aldi berean, rol nagusia protagonistei, gure gizarteko gaztetxoenei, eman nahi izan diegu, oso argi hitz egin baitziguten orain dela hainbat hilabete haiekin egin genuen kontraste-saioan. Azkenik, eskerrak eman nahi dizkiegu Euskadin bizi garen guztion osasun-eskubidea gauzatzeko bidean aurrera egiten jarraitzea helburu duen erreminta, estrategia, hau lantzen lagundu duten guztiei.

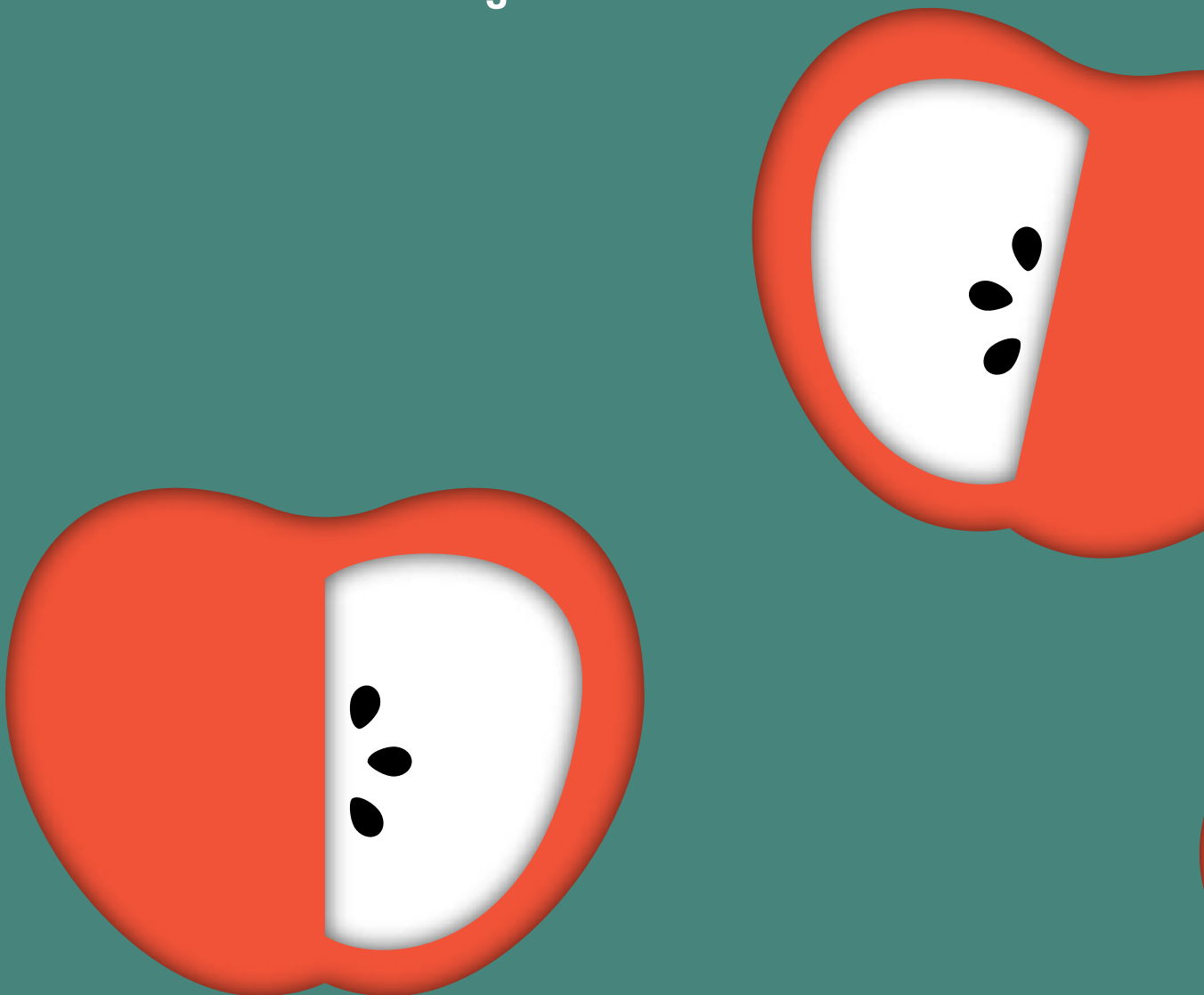
Jon Darpón Sierra

Eusko Jaularitzako Osasun Sailburua

DOKUMENTUAREN SARRERA

Sarrera eta testuinguru instituzionala

Plana lantzeko prozesua
eta dokumentuaren egitura





SARRERA ETA TESTUINGURU INSTITUZIONALA

2013-2020 Osasun Planean ezarritako lehentasunak eta 2017ko ekainean Legebiltzarrean hartutako erabakia betetzeko aurkeztu du Eusko Jaurlaritzako Osasun Publikoaren eta Adikzioen Zuzendaritzak Euskadin Haurren Obesitatea Prebenitzeko Estrategia Integral hau. Tartean diren agenteek garrantzi handiko osasun-arazo honi eraginkortasun handiagoz heltzeko bidea errazteko erreminta gisa diseinatu da Estrategia.

Euskadin Haurren Obesitatea Prebenitzeko Estrategia plan praktikoa baten moduan prestatu da, ekintzara bideratua, Euskadiko haurren eta gazteen jarduera fisikoari eta elikadura osasungarriari dagokienez helburu jakin batzuk lortzeko. Egoera aztertzean eta egoerari modu integralean heltzean, 0 urtetik 18 urtera bitarteko neska-mutilak jo dira xedetzat.

Estrategia hau osasunaren prebentziorako eta sustapenerako Osasun Sailaren eta Eusko Jaurlaritzaren beraren esparru orokorrean sartuta dago. Horrela, Estrategiaren jarduerak modu koherentean uztartzen dira azken urteotan Euskadin sustatutako planekin eta estrategiekin: Euskadiko Osasun Plana 2013-2020; Mugiment proiektua; Euskadiko Elikadura Osasungarriko Ekimenak; eta EAEko Familiei laguntzeko erakunde arteko Plana 2018-2022, besteak beste.

Euskadiko Osasun Plana 2013-2020

2013-2020rako Euskadiko Osasun Planean datozen urteetarako ezarritako lehentasunen artean daude jasota haurren eta gazteen obesitatearekin zerikusia duten bi arlo:

4. LEHENTASUN-ARLOA:

HAUR ETA GAZTEEN OSASUNA

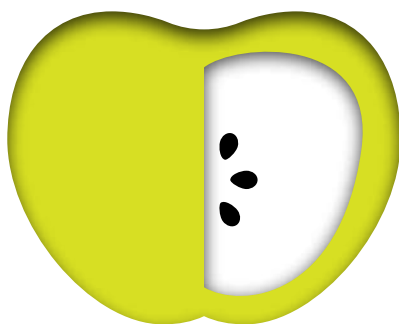
Helburua da Euskadiko haur eta gazteek era osasuntsuan bizitzeko dituzten gaitasunak hobetzeko politikak garatzea, jokabide ez-osasuntsuen arriskuak gutxitu eta aukera sozial eta afektiboak hobetze aldera, genero-perspektiba kontuan hartuta. Bere helburuen artean identifikatzen du haur eta gazteen obesitatea murriztea, ariketa fisikoan eta elikadura osasuntsuan oinarritutako prebentzio-plan baten bidez.

5. LEHENTASUN-ARLOA:

INGURU ETA JARRERA OSASUNTSUAK

Osasunaren eta bizimodu eta inguru osasuntsuen sustapena bultzatu behar dela ezartzen du, toki eta erkidego mailan sektoreen arteko lankidetzan arituz. Horretarako, honako helburuak identifikatzen ditu:

- Biztanleriaren ariketa fisikoa sustatzea, Euskadiko Ariketa Fisikoaren Planean (Mugiment) zehaztutako estrategia eta jarraibideen arabera.
- Elikadura osasuntsuaren estrategia diseinatu eta ezartzea Euskadiko biztanleentzat, betiere kontsumo-patroietako desberdintasun sozialak eta genero-desberdintasunak kontuan hartuta (Euskadiko Elikadura Osasungarriarako Ekimenak).



Mugiment proiektua

Mugiment proiektuak jarduera fisikoa sustatzeko eta sedentarismoa murrizteko ekimenak bateratzen ditu, pertsona ez-aktiboak aktibo bihurtzeko neurriei lehentasuna emanez. Proiektuan parte hartzea irekia da. Jarduera fisikoaren sustapenaren alde lanean ari diren erakunde orok parte har dezake, eta Mugiment sustatzaile bihurtu daiteke. Pertsona ez-aktiboak aktibo bihurtzeko ekimenen artean bi nabarmentzen dira: Mugiment sareak eta jarduera fisikoaren orientazio-zerbitzuak.

Mugiment sareak proiektuko lehentasunezko lantaldeak dira. Sare hauek arlo artekoak eta tokian tokikoak dira: eragile ezberdinek osatzen dituzte, eta horien artean Mugiment proiektuan parte hartzen duen erakunderen bat izan behar da. Horiek izango dira jarduerak antolatzeke oinarriak. Sareak jada 21 udalerri edo eskualdetan daude martxan: Aretxabaleta, Azpeitia, Basauri, Berango, Bergara, Etxebarri, Getxo, Hondarribia, Kuartango, Legutio, Leioa, Lemoa, Lezo, Mundaka, Oiartzun, Txorierri, Usurbil, Urkabustaiz, Gaubea, Zarautz eta Zuia.

Jarduera fisikoaren orientazio-zerbitzuak pertsona ez-aktiboek zuzendutako zerbitzuak dira. Bertara gerturatu daitezke jarduera fisikoa egiteko behar duten aholkularitza, orientabidea eta laguntza jasotzera, beti ere, jarduera fisikoan aditua den pertsona baten eskutik, jarduera fisikoa egiteko ohitura hartu arte. Orientazio-zerbitzu hau jada 20 udalerritan edo eskualdetan dago martxan: Amurrio, Aretxabaleta, Azpeitia, Beasain, Bergara, Donostia, Eibar, Elgoibar, Ermua, Etxebarri, Getxo, Hondarribia, Legutio, Lezo, Mundaka, Oiartzun, Pasaia, Txorierri, Zarautz eta Lemoa.

Euskadiko Elikadura Osasungarrirako Ekimenak

Ekimen hauek modu koordinatu eta kolektiboan landu dira, eta elikadurarekin lotutako sektore askotako profesionalak parte hartu dute prozesuan. Ekimenen helburua elikaduraren bitartez, eta osasun indibiduala eta kolektiboa hobetzeko erronka zehatzak ezarrita, osasuna sustatuko duen ingurune bat finkatzea da, era horretara elikadura-ohitura desegokiekin zerikusia duten gaixotasun kronikoen goranzko joera eteten laguntzeko.

Gizarte-esparru ezberdinetarako bost ildo estrategiko eta lehentasunezko 18 neurri jasotzen ditu, Euskadin elikadura osasungarriagoa sustatzeko helburu bateratua lortzeko.

Euskadiko Elikadura Osasungarrirako Ekimenen xehetasuna



INFORMAZIO SISTEMA EGOKI ETA SENDOA, ETA EZAGUTZA ADITUA

- 01. Aktiboen mapa.
- 02. Informazio-iturri egokiak.



AGENTE LERROKATUAK

- 03. Ikasteetxetako jangelen 360º-ko eguneratzea.
- 04. *Vending* inteligente eta osasungarria.
- 05. «Nola merkatu kuota irabazi eskaintza osasungarri batekin?» gida.
- 06. Gatza pizkanaka gutxitzeko programa.



LEHENTASUNEZKO SEGMENTUEKIKO ARRETA ESPEZIFIKOA

- 07. Osasun arloko profesionalak elikadura osasungarriaren inguruan egin dezaketen sustapen lanari sostengua.
- 08. Hezkuntza ekosistema osasungarria.
- 09. «Elikadura osasungarriaren» aplikazioa.
- 10. Gazteentzako ideia lehiaketa (erabiltzaile izatetik sortzaile izatera).
- 11. Jangela osasungarriak lan inguruneetan.



ERAGIN SOZIALA DUEN KONTZIENTZIAZIO ETA GAITZE PROGRAMA

- 12. Joera sortzen: elikadura osasungarriaren bultzada mediatikoa.
- 13. Sasoiko fruta eta barazkien egutegi multikanala.
- 14. Elikaduraren inguruko lankidetzak: ohiturak aldatzeko guneak eta esperientzia.
- 15. Dinamizazio y erresonantzia nodoa.



KONTROL ETA EBALUAZIO SISTEMA

- 16. Sukalde zentralak kontratatzeke orien eguneratzea eta jarraipen programa.
- 17. Elikagai etiketen eta nutrizio-osaeraren saintza.
- 18. Elikagai berezien kontsumo osasungarri eta arduratsua.

Euskal Autonomia Erkidegoko Familiei Laguntzeko Erakunde Arteko IV. Plana 2018-2022

Familiaren eta Haurtzaroaren Aldeko Euskal Ituna hedatzeko eta gauzatzeko plangintza-tresna nagusia da Familiei Laguntzeko Plana, eta pertsonen euren familia-proiektua abian jartzea eta nahi adina seme-alaba izatea eragozten dieten oztopoak pixkanaka ezabatzen edo murrizten laguntzera bideratuta dago.

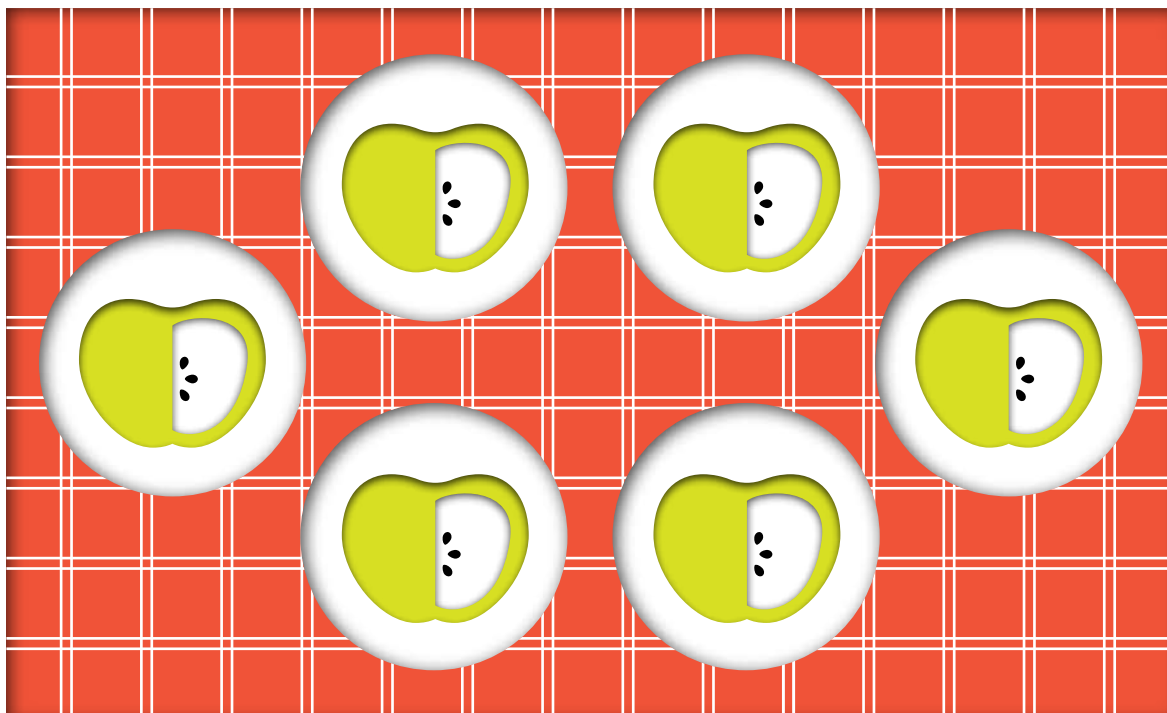
Plan honen 4. ardatza "Haurren eta nerabeen ongizatea sustatzea" da, eta ardatz horretako helburu bat haurren osasuna esku-hartze integralen bidez sustatzea da, familiei seme-alabak hazteko prozesuan lagunduz, bizitza osasungarria sustatzeko eta arrisku-jokabideak prebenitzeko jardueretarako garai aproposa dela ulertuta. Helburu hori (Planaren 9. helburua) betetzeko, besteak beste, honako jardunak identifikatzen dira:

50. Jarduna.

Haurren eta gazteen obesitatea murriztea, jarduera fisikoan eta elikadura osasungarrian oinarritutako neurriak jasotzen dituen prebentzio-plan baten bidez.

51. Jarduna.

Haurren eta nerabeen artean jarduera fisikorik ezaren mailak murriztea, jarduera fisikoa orientatzeko zerbitzuetan arreta espezifiko eskaintzeko aukera emango duten zerbitzuak garatuz, eta bideratze-prozeduren bidez.



PLANA LANTZEKO PROZESUA ETA DOKUMENTUAREN EGITURA

Euskadin Haurren Obesitatea Prebenitzeko Estrategia 2018ko bigarren eta hirugarren hiruhilekoetan prestatu da, hainbat agenterekin metodologia parte-hartzailean oinarrituta eta Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailak koordinatuta.

1

ABIAPUNTUKO EGOERA AZTERTZEA

- 1.1. Elkarriketak funtsezko eragileekin (20 elkarriketatik gora).
- 1.2. Euskadin haurren obesitateak izan duen bilakaeraren azterketa.
- 1.3. Nazioarteko planen eta estrategien benchmarking-a.
- 1.4. Jardunbide egokiak identifikatzea.

2

ESTRATEGIA DISEINATZEA

- 2.1. Diziplina anitzeko pertsona-talde batekin 2 saio egitea, helburuak eta lehentasunezko jarduerak identifikatzeko.
- 2.2. Estrategiaren dokumentu-zirriborroa egitea.

3

ESTRATEGIA KONTRASTATZEA

- 3.1. Gazteekin kontraste-saio bat egitea.
- 3.2. Eragileekin kontraste-saio zabalago bat egitea.

4

AMAIERAKO DOKUMENTUA EGITEA ETA GIZARTERATZEA

- 4.1. Amaierako dokumentua idaztea.
- 4.2. Komunikatzea eta gizarteratzea.

Eranskinean jaso da prozesuaren fase ezberdinetan parte hartu duten pertsonen zerrenda xehatua.

Dokumentu hau honako ataletan banatuta dago:

2. KAPITULUA

Zergatik behar da Haurren Obesitatea Prebenitzeko Estrategia bat Euskadirako

Haurren obesitatearen arazoa munduan zenbaterainokoa den eta arazoaren arrazoiak eta ondorioak zein diren aztertzen da, bai eta Euskadiko egoera espezifikoa ere.

3. KAPITULUA

Estrategiaren deskribapena

Euskadin haurren obesitatea prebenitzeko ezarritako lan-esparrua, estrategia honen helburu orokorrak eta identifikatu diren lehentasuneko bost esparruak jaso dira, bakoitzaren helburuak eta proiektu estrategikoak zehaztuta.

4. KAPITULUA

Planaren kudeaketa eta jarraipena

Estrategia ezartzeko eta bere jarraipena egiteko mekanismoak zehazten dira, bai eta ebaluatu ahal izateko jarduera eta inpaktu adierazleak ere.

Eranskinak

Dokumentu nagusia osatzen dute, eta aurreko puntuetan jasotako gaietako batzuei buruzko informazio osagarria ematen dute.

ZERGATIK BEHAR DA HAURREN OBESITATEA PREBENITZEKO ESTRATEGIA BAT EUSKADIRAKO

Obesitatearen arazoa munduan

Haurren obesitatea Euskadin



3

1

2

C

A

B

HAURREN OBESITATEA MUNDUAN

Haurren obesitatea XXI. mendeko osasun-erronkarik handienetako bat da. Mundu osoko arazoa da eta pixkanaka herrialde askotan du eragina, azken urteotan nabarmen egin baitu gora obesitatea nahiz gehiegizko pisua duten neska-mutilen prebalentziak.

Nazioartean gobernu eta erakunde guztiak daude kezkatuta arazo honekin, eta horrek ekarri du haurrek eta nerabeek, batez ere elikadura osasungarriaren eta jarduera fisikoaren bidez, bizi-ohitura osasungarriak hartzea lortzeko prebentzio planak eta estrategiak gauzatzea. Alde horretatik, azpimarratzekoa da Osasunaren Mundu Erakundeak (aurrerantzean, OME) egindako lana, arazoaren garrantzia agerian jartzeko kopuruak eta txostenak argitaratu baititu prebentziorako gomendio zehatzez lagunduta.

Zer hartzen da haurren obesitatetzat eta gehiegizko pisutzat

Gehiegizko pisua eta obesitatea definitzean esaten da gantz gehiegi metatzearen, edo gantzaren ezohiko metaketaren, ondorio direla, eta osasunarentzat arriskuak direla. Pertsonen nutrizio-egoera eta gehiegizko pisuaren eta obesitatearen prebalentzia sailkatzeko metodarik erabiliena Gorputz Masaren Indizea (GMI) da, eta

kalkulatzeko eragiketa sinple hau egin behar da: pisua kilotan zati altueraren karratua ($GMI = \text{Pisua} / \text{Altuera}^2$). OMEk 0 urtetik 5 urtera bitarteko eta 5 urtetik 19 urtera bitarteko haurren nazioarteko hazkunde-patroiak zehaztu ditu, haurrek eta nerabeek gehiegizko pisu edo obesitate arazoa zein GMITik aurrera duten ezartzeko.

Haurren gehiegizko pisuaren eta obesitatearen prebalentzia-kopuruak

Adin pediatrikoan, obesitatea da jada gaixotasun kroniko ez transmitigarri eta nahasmendu nutrizional eta metaboliko ohikoena¹.

Ekonomiako Lankidetzeta eta Garapenerako Erakundeak (ELGE) berriki egindako txostenen² arabera, mundu osoan gora egiten ari dira haurren

obesitatearekin eta gehiegizko pisuarekin zerikusia duten kopuruak. Zehazki, gehiegizko pisua edo obesitatea duten 15 urteko neska-mutilen tasak etengabe egin du gora 2001etik ELGEko herrialde gehienetan, eta 2014ko batez besteko tasa % 15,5 izan zen; sei haurretatik bat.

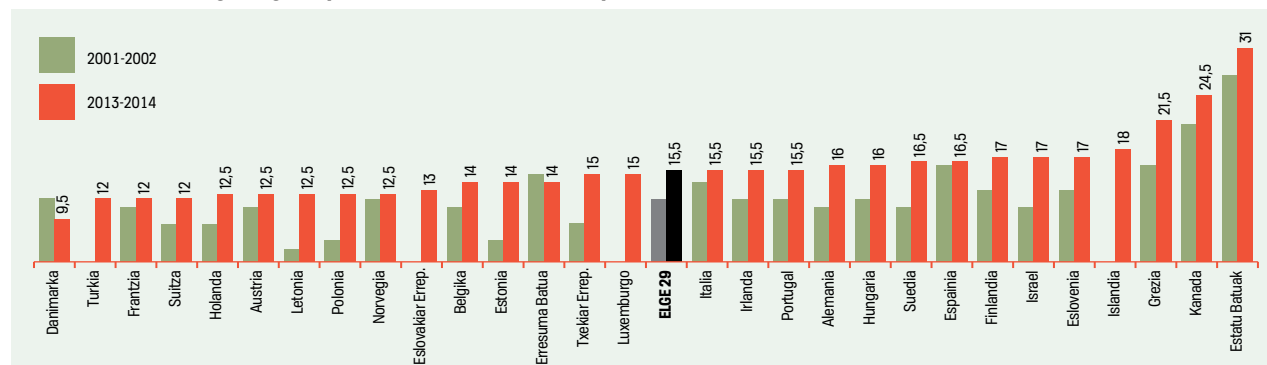
1. Libro Blanco de la Nutrición Infantil en España. Montserrat Rivero Urgell et. al. Prensas de la Universidad de Zaragoza. 2015.

2. ELGEren Obesity Update 2017, "Health Behaviour in School-aged Children" inkestan eta IOTF tauletan (Inchley et al., 2016) oinarrituta.

3. Londresko Imperial College-k eta Osasunaren Mundu Erakundeak (OMS) zuzendutako azterlana. "Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016". 2017ko urria.

15 urteko biztanleen gehiegizko pisuaren eta obesitatearen prebalentziaren bilakaera ELGEko herrialdeetan.

Iturria: ELGE



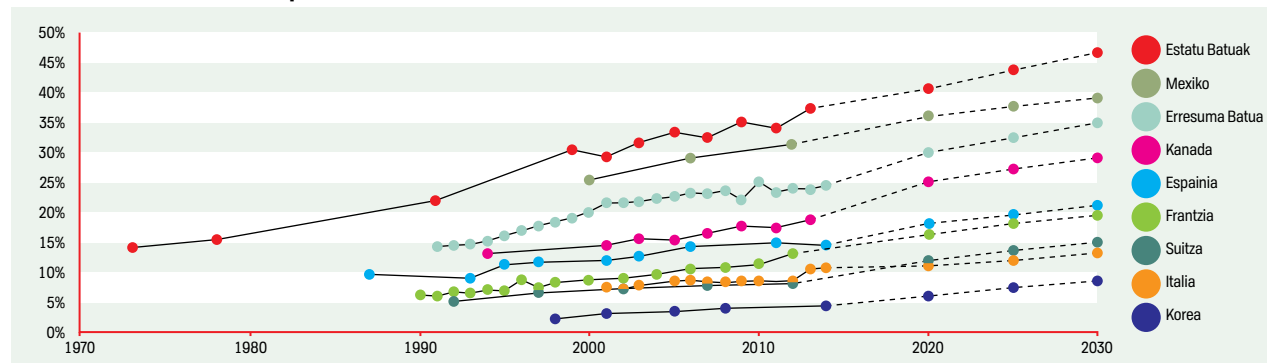
Beste iturri batzuek antzeko hazkundea adierazten dituzte. OMEren³ azterlanen arabera, bost urtetik 19 urtera bitarteko haur eta nerabe obesoaren kopurua 10 aldiz biderkatu da munduan: 11 milioi ziren 1975ean eta 124 milioi 2016an. Gainera, gehiegizko pisua edo obesitatea duten bularreko

haurren eta 6 urtetik beherakoen kopuruak ere gora egin du, eta 1990ean 32 milioi ziren eta 2016an 41 milioi. Egungo joera mantentzen bada, datozen urteotan etengabe egin dezakete gora munduan helduen obesitate-tasek, bereziki herrialde garatuetan. ELGEren azterlanetan oinarrituta

egindako ondoko grafikoan ikusten den bezala, 2030ean obesitate-tasak % 45etik gorakoak izan litezke Estatu Batuetan, eta % 20 ingurukoak, besteak beste, Frantzian edo Espainian.

Obesitatearen bilakaeraren proiektzioa ELGEko hainbat herrialdetan 2030era arte.

Iturria: ELGE



Zergatik da garrantzizkoa haurren obesitatea eta gehiegizko pisua prebenitzea

Bizitzako lehenengo urteetan gehiegizko pisua izateak zerikusi estua du helduaroan obesitatea izateko probabilitatearekin. Era berean, gehiegizko pisua duten neska-mutilek adin goiztiarretan gaixotasun kronikoak izateko arrisku handiagoa dute, esate baterako, diabetesa edo gaixotasun kardiobaskularrak, eta horiek, aldi berean, heriotza goiztiarrerako eta desgaitasunerako probabilitatea areagotzearekin erlazionatuta daude.

Gainera, obesitateak ondorio psikologikoak ere eragin ditzake adin horietan, hala nola, alterazioak garapen emozionalean, eta horietatik autoestimua arazoak edo elikadura-nahasmenduak eta ikasteko erritmoaren alterazioak sor daitezke. Eta eragina izan dezake pertsona arteko esparruan ere, euren gisakoekiko harremanetan arazoak sortuz.

Haurren obesitatearen faktore erabakigarriak

Obesitatearen arrazoi nagusia energia-desoreka jarraitua da, guztira irentsitako energiak guztira egindako energia-gastua gainditzten duenean sortutako desoreka, alegia. Azken hamarkadotan orokorrean gora egin du desoreka horrek, batez ere gantz eta azukre kopuru handiak dituzten elikagaien kontsumoaren eta jarduera fisiko gutxiago egitearen ondorioz, eta hori, aldi berean, gero eta sedentarioagoa den bizimoduaren, garraio-moduen aldaketaren eta areagotzen ari den urbanizazioaren ondorio da. Berez, hainbat azterlanek mundu osoan erlazionatzen dituzte obesitatearen gorakada eta azken hamarkadotako aldaketa sozialak eta

ekonomikoak, eta globalizazioa obesitatearen epidemiaren eta sedentarisismoa areagotzearen faktore erabakigarriak dela diote⁴.

Davison eta Birch-en⁵ Eredu Ekologiko Sistemikoak haurtzaroan kokatzen ditu gehiegizko pisua eta obesitatea determinatzen dituzten faktoreak. Kontsumitzen diren elikagaiekin, jarduera fisikoarekin eta sedentarisismoarekin batera, familiaren, eskolaren, komunitatearen eta, zentzu zabalagoan, gizarte-ingurunearen eragina hartzen da kontuan.

4. Vasanti S. Malik, Walter C. Willet eta Frank B. Hu. "Global obesity: trends, risk factors and policy implications". 2012.

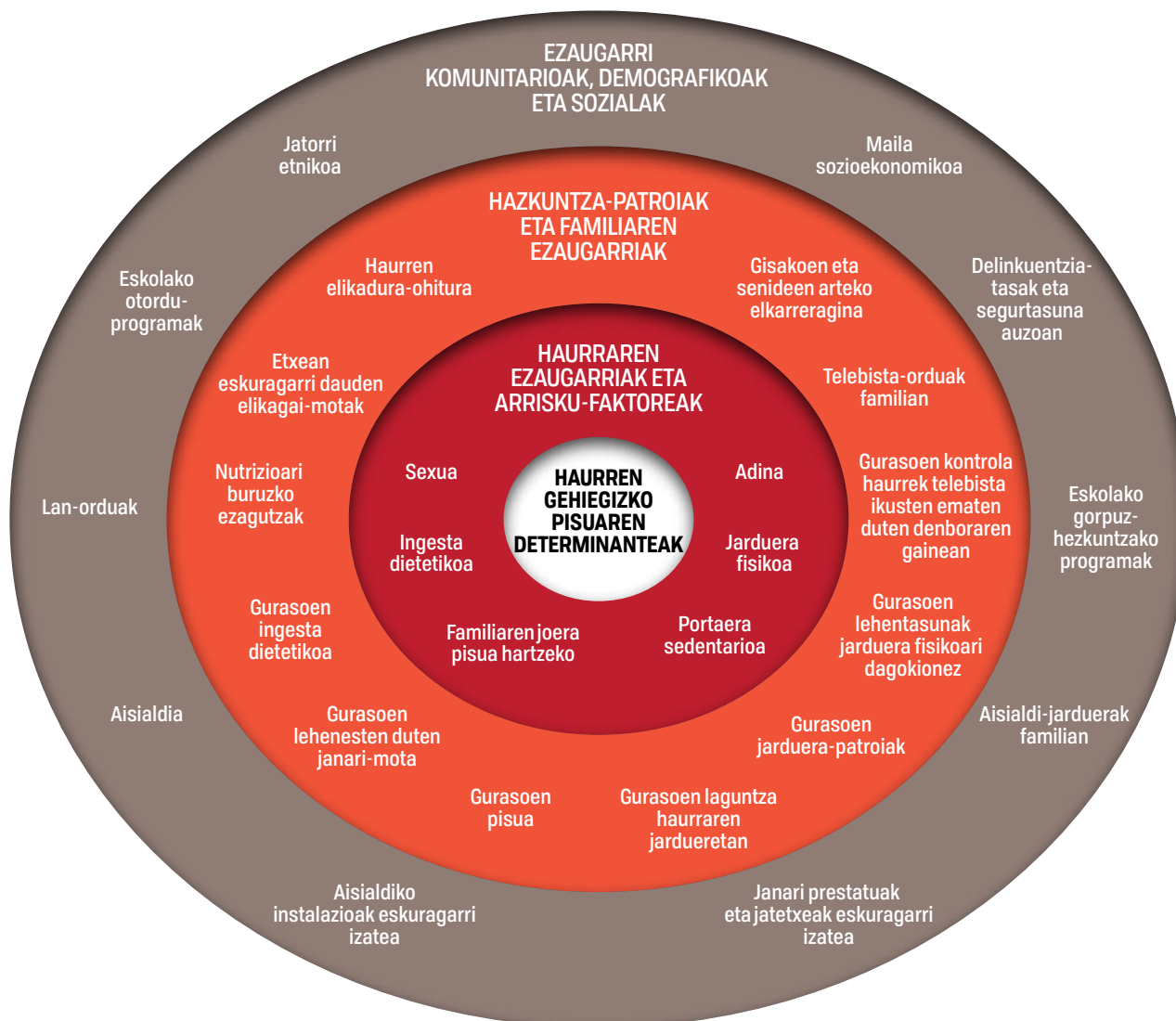
5. K. K. Davison and L. L. Birch. "Childhood overweight: a contextual model and recommendations for future research" (2001).

Haurren gehiegizko pisua iragartzen duten faktoreak.

Iturria: K. Davison y L. Birch. 2001.

- Barruko zirkuluak kontsumitzen diren elikagaiekin, jarduera fisikoarekin eta sedentarismoarekin lotutako ohiturak adierazten ditu haurtzaroan gehiegizko pisua izateko arrisku-faktore gisa. Ohitura horiek gehiegizko pisua izatean duten eragina adinak, generoak eta pisua hartzeko familiaren joerak baldintzatzen dute.
- Erdiko zirkuluak aurrekoan eragiten du hazkuntza-patroien eta familiaren ezaugarrien, bai gurasoenen bai senideenen eta gisakoenen, arabera.
- Kanpoko zirkuluan faktore komunitarioak, demografikoak eta sozialak daude jasota, bai gurasoen bai seme-alaben elikadura-ohituretan eta jarduera fisikoan duten eraginagatik.

Ereduak zirkuluen arteko bi noranzkoko harremanak deskribatzen ditu, eta maila ezberdinetan faktoreek duten zerikusia irudikatzen du. Haurren obesitatea gaixotasun konplexua da, oinarrian faktore asko daude, eta arrisku-faktore guztietan oinarritutako sektore eta diziplina anitzeko ikuspegi eta jarduera eskatzen ditu.



HAURREN OBESITATEA EUSKADIN

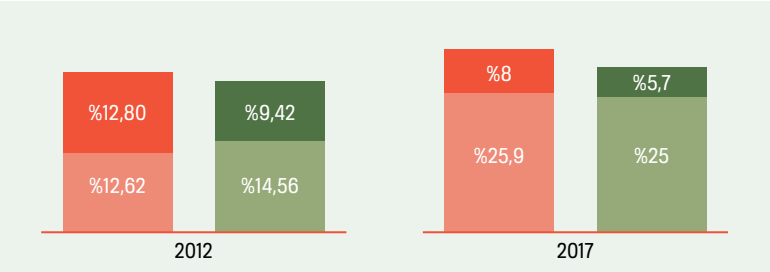
Gehiegizko pisua eta obesitatea

Gomendatutakoa baino pisu handiagoa duten neska-mutilen proportzioak behera egin du 2012ko % 32,5etik 2017ko % 24,7ra. Aitzitik, gora egin du neska-mutil obesoen ehunekoak (X. grafikoa), Osasun Inkesta Nazionaleko Euskadiko biztanleriari buruzko datuen arabera. **I.**

6-9 urteko biztanleriari buruzko Aladino Euskadi azterlanaren arabera, 2015ean % 34,2koa zen haurren obesitatearen eta gehiegizko pisuaren prebalentzia. **II.**

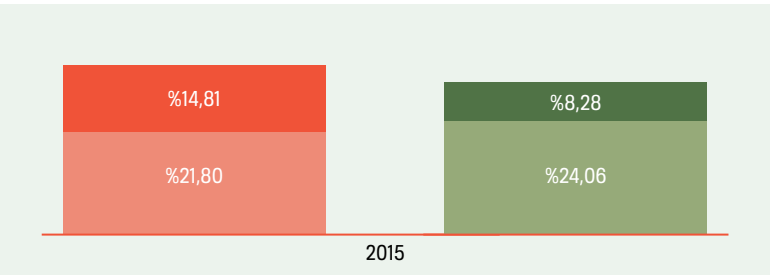
I. Gehiegizko pisua eta obesitatea duten 2-17 urteko haurren ehunekoak

Iturria: 2011-2012ko eta 2017ko Osasun Inkesta Nazionala, Euskadiko biztanleria



II. Gehiegizko pisua duen 6-9 urteko biztanleria

Iturria: Aladino Euskadi 2015



- Obesitatea mutiletan
- Gehiegizko pisua mutiletan
- Obesitatea nesketan
- Gehiegizko pisua nesketan

Jarduera fisikoa

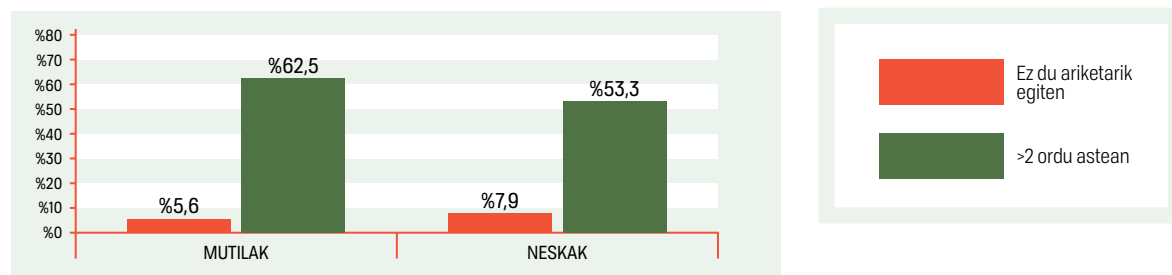
Euskadiko 7-14 urteko mutilen % 5,6k eta nesken % 7,9k ez dute batere ariketa fisikorik egiten, 2018ko Euskadiko Osasun Inkestaren arabera. Aitzitik, mutilen % 62,5ek eta nesken % 53,3k astean 2 ordutik gora ematen dute jarduerak fisikoa egiten. **III.**

Jarduera fisikoa egitearekin lotutako ezberdintasun sozioekonomikoak nabarmenak dira, eta, esate baterako, hiru aldiz aktiboagoak dira klase sozial altueneko (I. klasea) neskek V. klasekoak baino. Mutilen kasuan ere ezberdintasunak adierazgarriak dira. **IV.**

6-9 urteko biztanleriari buruzko Aladino Euskadi azterlanaren arabera, 2015ean kirol edo dantza jarduerak egiten astean 2-4 ordutik gora ematen zutenei dagozkien baliorik handienak. **V.**

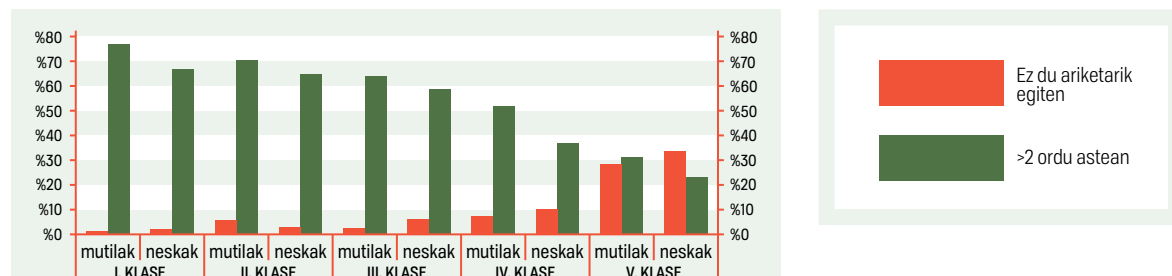
III. Jarduera fisikorik egiten ez duen eta astean jarduera fisikoa egiten 2 ordutik gora ematen duen 7-14 urteko biztanleriaren %

Grafikoa eskalako muturreko balioak bakarrik jaso dira. Iturria: EAEI 2018



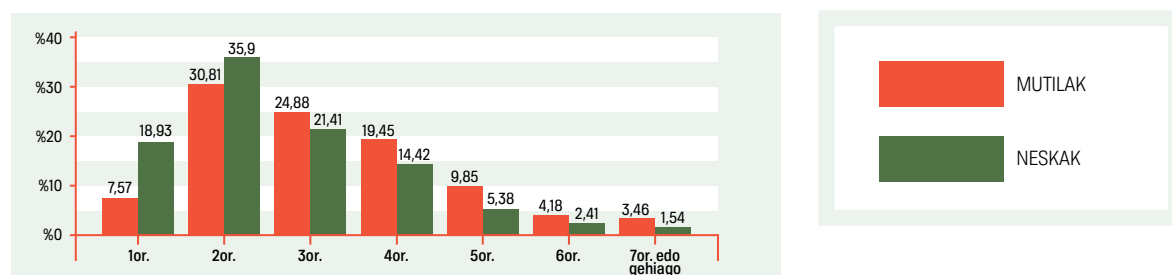
IV. Jarduera fisikoaren prebalentzia sexuaren eta klase sozioekonomikoaren arabera (%)

Iturria: EAEI 2018



V. 6-9 urteko biztanleriaren ehunekoa, kirol edo dantza jarduerak egiten astean ematen duen ordu-kopuruaren arabera

Iturria: Aladino Euskadi 2015



TBren eta pantailen aurrean ematen den ordu-kopurua

Telebistaren edo pantailen aurrean orduak ematen dituzten haurren eta gazteen ehunekoa bikoiztu egiten da mutilen kasuan eta ia hirukoiztu nesken kasuan aste-buruetan, lanegunekin alderatuta. **VI.**

VI. 2-14 urteko biztanleriaren ehunekoa, sexuaren eta lanegunean eta asteburuan telebistaren aurrean ematen duen ordu-kopuruaren arabera

Iturria: EAE01 2018

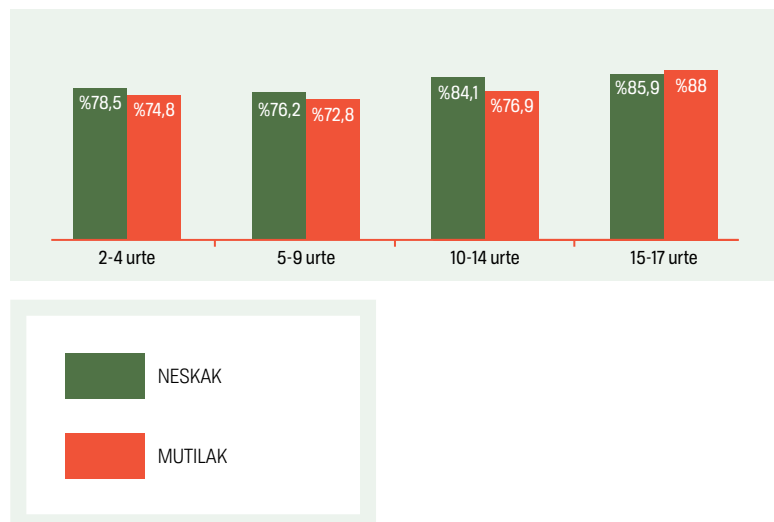


Fruta eta barazki kontsumoa

2018ko Euskadiko Osasun Inkestaren arabera, % 75etik gora dira haurrak eta gazteak dauden eta fruta edo barazkiak egunero kontsumitzen dituzten familiak. Etxe horietan bizi diren haurrak adinaren eta sexuaren arabera banatzen baditugu, ikusten da gora egiten duela frutak eta barazkiak kontsumitzen dituzten familien kopuruak haurren adinak gora egin ahala. **VII.**

VII. Haurren eta gazteen ehunekoa eta fruten eta barazkien kontsumoa euren etxeetan

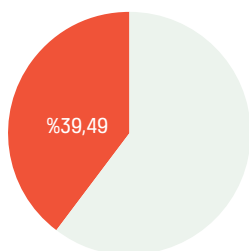
Iturria: EAEI 2018



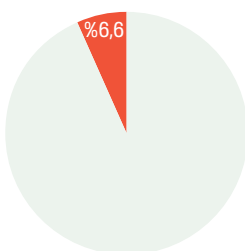
Aladino azterlanaren arabera, Euskadiko 6-9 urteko biztanleriaren % 39,5ek egunero kontsumitzen du fruta eta % 6,6k barazki freskoak.

Fruta freskoa egunero

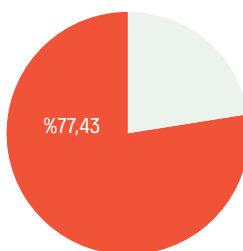
Zuku naturalak sartu gabe



Barazki freskoak egunero



Arraina 1-3 egunetan/astean



ESTRATEGIAREN DESKRIBAPENA

Esparru estrategikoa

Estrategiaren helburuak

**Jarduera-esparruak
eta proiektu estrategikoak**

- Familiak
- Eskola-ingurunea
- Osasun-ingurunea
- Sektore pribatua
- Komunitate-ingurunea





ESPARRU ESTRATEGIKOA

Eusko Jaurlaritzako Osasun Publikoaren eta Adikzioen Zuzendaritzak garatu duen Estrategiak neska-mutilak ahaldundu eta inplikatu nahi ditu bizi-ohitura osasuntsuak izateko erantzukizuna euren gain har dezaten eta gizarteak behar duen aldaketaren eragile bihurtzeko. Abiapuntua da, beraz, haurrak izatea Estrategia osoaren ardatza. Eredu integratzailea eta diziiplina anitzekoa da, eta ingurune osasungarriak sortzean eragina duten eragile guztiek koordinatuta parte hartzeko egituratu da, erakundeek lidergoa eta konpromiso argiarekin.

ESTRATEGIA INTEGRATZAILEA ETA DIZIPLINA ANITZEKOAK



ERAKUNDEEN ARTEKO LIDERGOA ETA KONPROMISOA



Haurrak eta gazteak dira ardatza

Esku hartzeko proposatutako ereduaren erdian haurrak eta gazteak daude, jardueraren ardatz nagusia baitira. Horrek eskatzen du haiek ahalduntzea eta inplikatzeko, hain zuzen ere, portaera osasungarrien bidez haurren obesitatea prebenitzeko helburua euren gaitasunak dezaten. Horrenbestez, haurren eginkizuna azpimarratu nahi du aldaketa modu aktiboan sustatzeko eragile moduan, eta parte-hartze hori epe erdira eta luzera izango diren lorpenen iraunkortasun-faktore argitzat jotzen du.

Ikuspegi horretatik, estrategia honetako ekintzak eta ekimenak moldakorrak dira, hau da, haurren eta gazteen egoeretara moldatu eta egokitu daitezke, kontuan hartuta adingabeak, 0 urtetik 18 urtera bitartekoak, desberdinak direla eta etapa bakoitzean euren etorkizuna markatzen duten aldaketa mentaletan, fisiologikoetan eta psikologikoetan murgilduta daudela.

Ikuspuntu integratzailea eta diziiplina anitzekoa

Estrategiak esku hartzeko diziiplina anitzeko ikuspuntu integratzailearen aldeko apustua egiten du. Horrek eskatzen du hainbat eta hainbat eragile, era askotakoak, mugiaraztea eta eragile horiek parte-hartze aktiboa eta koordinatua izatea. Eragile horiek elikadura osasungarria eta jarduera fisikoa sustatzeko ingurune koherentea eratzen lagunduko dute elkarlanean eta esparru ezberdinetatik, eta, aldi berean, gizartearen balioak aldatzea bultzatuko dute haurrentzat bizimodu osasungarriagoa eratzeko.

Zehazki, lehentasunezko 5 jarduera-esparru identifikatzen dira:

FAMILIA-INGURUNEA

Haurrek eta gazteek ohitura osasungarriak hartzeko eragin-esparru nagusia da. Hori dela eta, lehentasuna du hurrei elikaduraren eta jarduera fisikoren arloan dituzten patroiak aldatzen laguntzeko familien ahalmena areagotzeko.

Estrategian berariaz jaso dira bai egoera sozioekonomikoagatik bai premia bereziak dituzten seme-alabak izateagatik egoerarik ahulenean dauden familiei zuzendutako hainbat proposamen. Kasu horietan prebentzioak eskatzen du kolektibo ahul horiek eta euren premia espezifikoak identifikatzen eta integratzen direla bermatuko duten neurriak hartzea, gizartearen eta ingurunearen determinanteen gainean jarduteko konpromisoarekin.

ESKOLA-INGURUNEA

Haurrek eta gazteek denbora asko igarotzen dute ingurune horretan, eta ohitura osasungarriak sustatzeko ekimenak eta politikak barne hartzeko ahalmena du, bai elikadurarekin lotuta bai jarduera fisikorekin lotuta. Eskola-inguruneetik helarazitako kultura-arauek, trebetasunak eta ohiturek osasuna sustatzen laguntzen dute eta hurrei eta gazteei babes-ingurune bat eskaintzen diete.

OSASUN INGURUNEA

Osasunaren arloko egiturak funtsezko eginkizuna betetzen du bai obesitatearen eta gehiegizko pisuaren prebentzioan, bai detekzioan eta tratamenduan ere. Lehentasuna eman behar zaie osasunaren arloko profesionalen gaikuntza sendotzeari eta, beste eragile batzuekin koordinatuta, euren lana erraztuko duten erremintak emateari.

SEKTORE PRIBATUA

Sektore pribatuak produktu eta zerbitzu osasungarriagoen eskaintza sustatzean inplikatu behar du, eta nutrizio-osagaiei buruzko informazio zehatza eman behar du. Horrez gainera, osasungarriak ez diren produktuen eta zerbitzuen publizitateari eta horiek eskuragarri izateari buruzko arau-esparrua berrikusi behar da.

KOMUNITATE INGURUNEA

Komunitateak ere garrantzizko eginkizuna betetzen du bizimodu eta mugikortasun osasungarria sustatzeko prozesuan. Udaletako eta eskualdeetako agintariak euren gain hartu behar dute herri eta hiri osasungarriak eraikitze konpromisoa, jarduera fisikoa modu seguruan egiteko eta mundu guztiak eskuragarri izateko moduko inguruneak, guneak eta instalazioak eskaintzea. Hedabideek ere lagundu dezakete, eta berez lagundu behar dute, haurren eta gazteen bizimodu osasungarria sustatzen, halako portaerekin zerikusia duten mezuen eta balioen bidez.

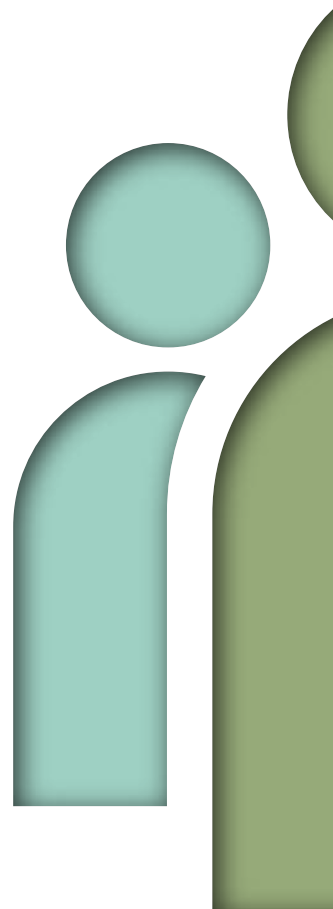
Erakundeen arteko lidergoa eta konpromisoa

Estrategia ezartzeko erakundeen arteko lidergo eta konpromiso irmoa behar dira, bertan zehaztutako ekimenek behar adina baliabide izango dituztela, beste politika instituzional batzuekin koherenteak izatea zainduko dela eta kontrol-neurri egokiak ezarriko direla ziurtatzeko.

Adierazi den moduan, haurren obesitatearen prebentzioa diziiplina anitzeko erronka da, eta faktore erabakigarrietan eragingo duten eragile publikoen eta pribatuen arteko koordinazio-ahalegina eskatzen du.

Azkenik, eragileen jarduera eraginkorra izan dadin, beharrezkoa da errealitateak eta joerak behatzeko, eta, ondorioz, dagozkion neurriak bultzatzeko, datuak eta adituen jakintza badirela ziurtatzea. Horrela baino ezingo da ebaluatu ezarritako helburuak betetzen direla, eta horrela baino ezingo da baloratu ekintzen eraginkortasuna.

4.1 kapituluan, "Estrategiaren kudeaketa eta jarraipena" izenekoan daude zehaztuta Estrategiaren konpromiso instituzionalak eta Estrategia kudeatzeko eta bere jarraipena egiteko gobernamendu-egitura.





ESTRATEGIAREN HELBURUAK

Euskadin Haurren Obesitatea Prebenitzeko Estrategiaren jomuga haurren eta gazteen elikadura osasungarria eta jarduera fisikoa bultzatzea da, tartean diren eragile guztien ekintza koordinatuaren eta koherentearen bidez. Estrategiaren helburu zehatza Euskadiko haurren obesitatearen eta gehiegizko pisuaren prebalentziaren, eta, hortaz, horien ondorioen kopuruak jaistera da.

Hori lortzeko, Estrategiak hiru helburu zehatz, hiru urteko jomugan neurtzeko moduko hiru helburu, ezartzen ditu.



1. HELBURUA.

Hiru urteko epean Euskadiko haurren eta gazteen % 100ek egunero jango dituzte frutak eta barazkiak.



2. HELBURUA.

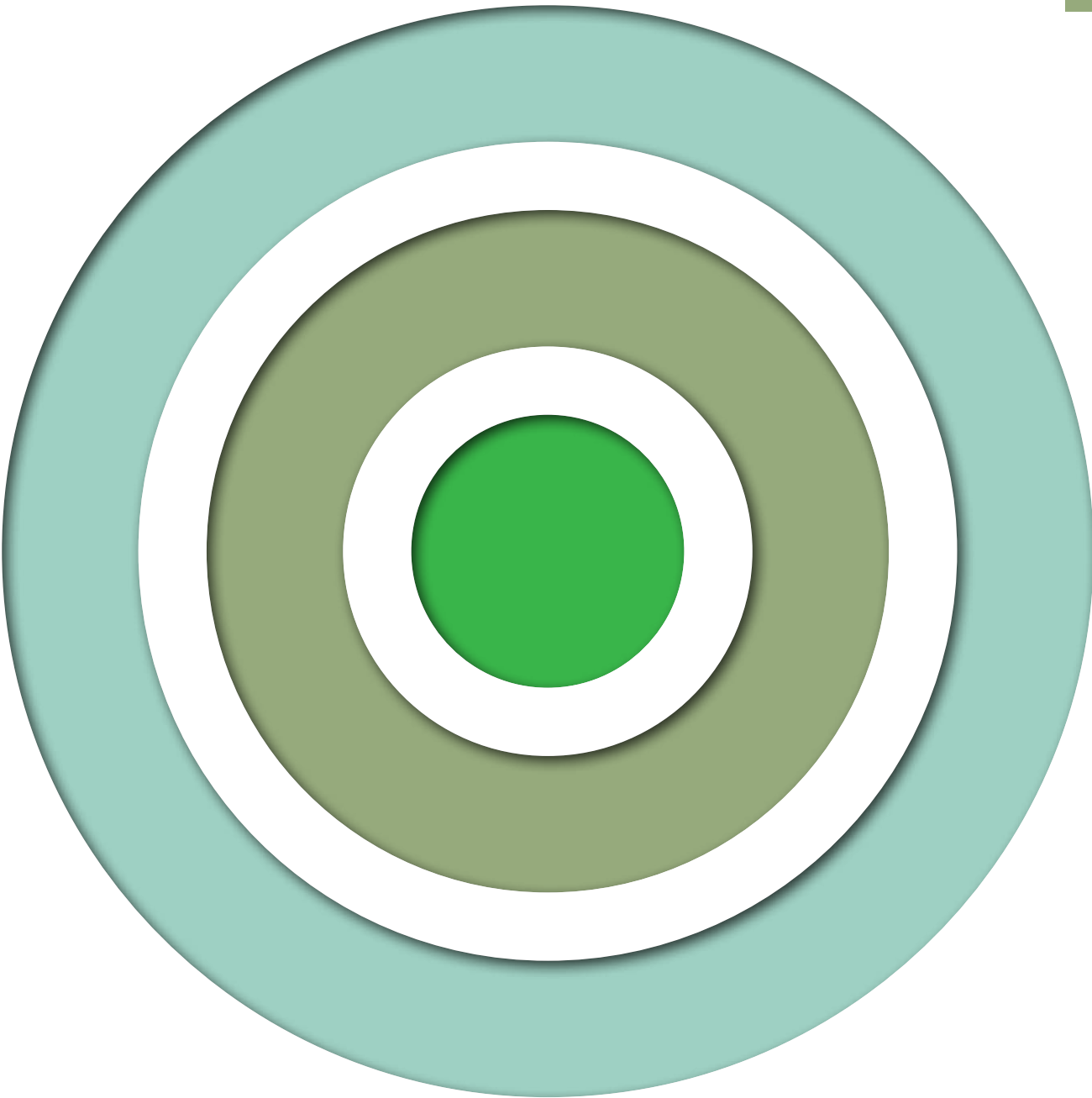
Hiru urteko epean Euskadiko haurren eta gazteen % 100ek zazpi orduz egingo dute jarduera fisikoa, OMEren gomendioa betez, edo astean bi orduz egingo dute jarduera fisikoa eskola-ordue-tatik kanpo.



2. HELBURUA.

Hiru urteko epean, Euskadiko udalerri guztiek, % 100ek, izango dute euren agendan haurren obesitatearen prebentzioa.

Helburu handinahikoak dira, baina aldi berean baita errealistak eta lortzeko modukoak ere; izan ere, jakinaren gainean, Estrategian parte hartzen duten eragileek baliatu ditzaketen aldagaien gainean eraiki dira. Zehaztutako helburuek haurren obesitatearen eta gehiegizko pisuaren prebalentzian eragina duten bi faktore nagusiei heltzen diete: elikadura osasungarriari eta jarduera fisikoari.



JARDUERA-ESPARRUAK ETA PROIEKTU ESTRATEGIKOAK

Estrategiak bost jarduera-esparru lehenesten ditu, eta jardue-
ra-esparru horietan hainbat helburu espezifiko eta proiektu
estrategiko zehaztu dira:

A. Familia-ingurunea

B. Eskola-ingurunea

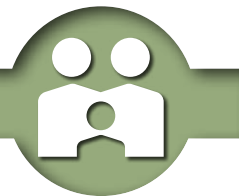
C. Osasun-ingurunea

D. Sektore pribatua

E. Komunitate-ingurunea

Horrez gainera, Estrategiak lehentasunezko esparruetako
bakoitzean barne hartzen ditu Elikadura Osasuntsuaren
Estrategiak eta MUGIMENT egitasmoak aurretik zehaztutako
proiektuak ere, eta horiek berariaz koordinatuko dira haurren
eta gazteen ikuspegia sartuko dela bermatzeko.

A. FAMILIA-INGURUNEA



Helburu espezifikoak:

- Elikadurari eta jarduera fisikoari dagokienez portaera osasungarriak hartzen eta jarraitzen dituzten neska-mutilei laguntzeko familien ahalmena hobetzea.
- Portaera osasungarriekin zerikusia duten emozio positiboak transmititzeko eta familian egiteko jarduerak sustatzea.
- Obesitatearen prebentziorako neurriak kolektiborik ahulenen eta premia bereziak dituztenen testuingurura eta premietara egokitzea; halakoak dira bazterketa-arriskua duten pertsona migratzaileak, etnia minoritarioak, zailtasun sozioekonomikoak dituzten familiak, etab.

Proiektu estrategikoak:

A.1. Haurren obesitatearen eta gehiegizko pisuaren prebentziorako ohitura osasungarriei buruzko prestakuntza eta informazioa ematea familiei. Besteak beste, honako ekintzak aurreikusten dira:

Ahalik eta familia gehienetara iritsi ahal izateko bide ezberdinak erabiltzea: pediatriako kontsultak, PADI, IGEak, udalak, elkarteak (Denon Eskola, Ehige, Bige, Baikara Hirukide, Familia Kontseilua, etab.).

Neska-mutilen elikadura osasungarriarekin eta jarduera fisikoarekin zerikusia duen eta mezu errazak, argiak eta homogeneoak zabalduko dituen informazio- eta formakuntza-materiala prestatzea. Material hori familien kultura aniztasunera egokitzea.

Aholku eta ideia zehatzak lantzea familietatik portaera osasungarriekin zerikusia duten emozio positiboak transmititzeko esperientziak sustatzeko (esate baterako: gosari osasuntsuak familian, neska-mutilek parte-hartze aktiboa izatea elikadurarekin zerikusia duten jardueretan –erosketak egitea, menua diseinatzea, janaria prestatzea-, paseoak, txangoak eta jolas aktiboak familian, etab.).

A.2. App bat garatzea familien elikaduraren eta jarduera fisikoaren profila ebaluatu ahal izateko; profil bakoitzaren arabera jarduteko aholku zehatzak ere emango lituzke.

A.3. Jarduera fisikoa familian egitea eskatzen duten jarduerak sustatzea (esate baterako, mendi-irteerak, bizikletan txangoak, etab.).

A.4. Premia bereziak dituzten edo egoera oso ahulean dauden taldeak identifikatzea eta jarduera espezifikoak diseinatzea:

Kultura aniztasuneko mezuak egokitzea (mezu bisualak/piktogramak, sukaldaritza-ikastaroak, bertako elikagaiei buruzko informazioa...).

Bitarkekariak eta erraztaileak parte hartzea ekimen espezifikoak garatzeko eta jarduerak auzo, ikastetxe edo osasun-zentro jakinetara egokitzeko.

Frutak eta barazkiak hornitzeko katean pizgarriak.
Laguntza espezifikoak, eta prezioak jaitea, salmenta-puntuetan familia ahulentzat.

Zerikusia duten beste proiektu batzuk:

EUSKADIKO ELIKADURA OSASUNGARRIRAKO EKIMENAK

9. PROIEKTUA. Gazteentzako "Elikadura osasungarriaren liga" aplikazioa.

10. PROIEKTUA. Gazteentzako **ideia-lehiaketa**, dinamika sortzaileak aktibatze-ko, euren errealitatera egokitutako formatua, tonua eta lengoaia erabiliz.

14. PROIEKTUA. Elikaduraren inguruko **kolaborategiak**, esperientziak trukatze-ko gune gisa. Bertan elikadura- aukera ezberdinak eskainiko dira gazteek euren irizpideen arabera aldatu, erabaki eta ulertu ditzaten euren ohiturak.

MUGIMENT PROIEKTUA

Mugiment sareak. Sektore arteko lantaldeak dira, komunitatearekin etengabe-ko harremana dutenak, eta tokiko elkarten bidez jarduera fisikoa sustatzea dute helburua.

B. ESKOLA-INGURUNEA



a

Helburu espezifikoak:

- Eskola-ekosistema osasuntsua sortzea, elikadurari eta jarduera fisikoari dagokienez ohitura osasungarriak landu ditzan.
- Ikastetxeetan ematen diren elikagaien elikadura orekatu eta osasungarriari buruzko gomendioak betetzen dituztela ziurtatzea.
- Ikastetxe guztietan txertatzea sedentarismoa saihesteko jarduerak eta jarraibideak, bereziki jolas-orduetan.

Proiektu estrategikoak:

B.1. Ikastetxe guztietan portaera osasungarriak sustatzera eta lantzerak bideratutako zeharkako proiektu bat lantzea; ikuspegi komunitarioa izango du; udalak, enpresak, guraso-elkarteak, herritarrak, eta abar inplikatu ditu; eta hezkuntza-etapa ezberdinetan errepikatzen moduko jarduerak jasoko ditu. Besteak beste, honako elementu hauek barne hartuko ditu:

Elikadura osasungarria eta jarduera fisikoa sustatuko dituzten jarduerak antolatzen jarraibideak eta erremintak. Jarduerak hezkuntza-mailaren arabera antolatuko dira, errazak izango dira, eta metodologia argia baliatuko dute (eskolako lora-tegiak eta baratzeak, errezeta osasungarrien lehiaketak, fruta banatzeko kanpainak, familiekin koordinatuta hamarretako osasuntsuak, gosari orekatuen tailerrak, sukaldaritzaren eta gastronomiaren hastapenak, elikagaiak erosi eta prestatzea, ikastetxeetako jolastokiak eraldatzea, jarduera ez-lehiakorren eskaintza zabaltzea, eta abar).

Garrantzizko mezuak hedatzeko material espezifikoak (gidak, posterrak, mantel-babesak, helburuak betetzeko kartillak, irakasleentzako eta ikasleentzako argumentarioa, etab.)

Ikastetxeei errekonozimendua ematea (esate baterako: "osasunaz arduratutako ikastetxea" aipamena).

Eskolaren esparruan jarduerak koordinatzea Hezkuntza-Osasun Batzorde baten bitartez.

B.2. Hezitzaileentzako (irakasleak, begiraleak, kiroltako, pedagogiako eta kaleko hezkuntzako koordinatzaileak, etab.) sentsibilizazio eta formakuntza ekintzak, aldaketa eragingo duten ekintza positiboak integratuta (esperimentazioa, motibazioa).

B.3. Eskola-garai osoan jarduera fisiko gehiago egitea sustatzea: ikastetxeetako jolastokiak jolaserako eta jarduera fisikoa egiteko gune bihurtzea, jolas-orduetan oinarri fisikoa duten jokoak sustatzea, ahalik eta ikasle gehienen premietara, interesetara eta gaitasunetara egokituko diren jarduerak ez-lehiakorren eskaintza zabaltzea, eskola-bideak sustatzea ikasleak eskolara oinez edo bizikletan joan daitezen, neskek jarduerak fisikoa egitea sustatzeko ekimen espezifikoak, etab.

Zerikusia duten beste proiektu batzuk:

EUSKADIKO ELIKADURA OSASUNGARRIRAKO EKIMENAK

3 PROIEKTUA. Ikastetxeetako jangelen 360°-ko eguneratzea: eskaintzaren berrikuntza, kontsumo-inguruneen hobekuntza eta kontratazioetako baldintza teknikoen agirietan sukalde zentralak sartzea.

4. PROIEKTUA. Vending inteligente eta osasungarria, besteak beste, ura, esnea, frutak eta barazkiak, gantz gutxiko sandwichak eta mokaduak eskaintzea, eta freskagarriak eta gozotegiko produktuak kentzea (2018ko azken hiruhilekoan pilotajea egitea).

8 PROIEKTUA. Hezkuntza-ekosistema osasungarria, haurrengan eta gazteen-gan elikadura-ohitura osasungarriagoak eragingo dituzten neurri positiboak sustatzeko.

MUGIMENT PROIEKTUA

Jarduera fisikoaren orientazio zerbitzuak. Herrietako eskolek pertsona ez-aktiboak identifikatzen dituzte eta orientazio-zerbitzura bideratzen dituzte. Zerbitzu horretan inguruan erabilgarri dauden baliabideak ezagutzen dituzten pertsonek jarduerarik egokienak proposatzen dizkiote pertsona bakoitzari, bere premien, mugen eta interesen arabera, eta, gainera, praktikan jartzen laguntzen diote.

C. OSASUN-INGURUNEA



Helburu espezifikoak:

- Osasunaren arloko profesionalak, hazkunde-etapa ezberdinetan (baita jaio-berrien etapan ere amagandiko edoskitzea sustatuta), gehiegizko pisuari eta obesitateari aurrea hartzeko eta tratamendua emateko sentsibilizatzea, prestatzea eta ahalduntzea.
- Haurren neurketetan gehiegizko pisua edo obesitatea hautematen denean eman behar diren gomendioak eta jarraibideak adieraziko dituzten jarduerarreminta bateratuak garatzea, diagnostikoa, tratamendua eta jarraipena uniformeak izan daitezen.
- Osasunaren arloko pertsonalak osasunaren eta jarduera fisikoaren sustapenerako eta prebentziorako beste arlo batzuekin koordinatuta jardun dezan sustatzea.

Proiektu estrategikoak:

C.1. Haurretan eta nerabeetan GMIren desbideraketa ez-onargarriak objektibotasunez identifikatzen (Osabideren baitan) lagunduko duten eta garapenaren etapa ezberdinetan prebentzio, detekzio eta laguntza lanak egiteko jarduera-bideak, erremintak eta gidak (gidak eta programak, lantaldeak, kirol-errezeta, app espezifikoak, ikastetxeetako kirol-koordinaziora bideratzea, koordinazioa arlo pedagogikoarekin edo udaleko pertsonal teknikoarekin) bideratuko dituzten tresna bateratuak sustatzea.

C.2. Osasunaren arloko profesionalak (pediatrak, erizainak, emaginak, etab.) sentsibilizatzea, prestatzea eta ahalduntzea obesitatearen eta gehiegizko pisuaren prebentzioan, detekzioan eta tratamenduan duten eginkizuna indartzeko. Prestakuntzak barne hartuko ditu haurren nutrizioari eta jarduera fisiko osasuntsuari buruzko orientazio argiak, gehiegizko pisua eta obesitatea garaiz detektatzeko funtsezkoak direnak. Enfasi berezia jarriko da neska-mutilen faktore emozionalak kontuan izateko.

C.3. Osasun-zentroetan aktiboki sustatzea amagandiko edoskitzea eta bizitzako lehenengo etapara egokitutako beste nutrizio-jarraibide batzuk (taldeen, giden, zuzeneko aholkuen, eta abarren bidez).

C.4. Erizainek eta pediatrek osasunaren prebentziorako eta sustapenerako udaletako edo eskoletako atalekin duten harremana zabaltzea, ikasleak portaera osasuntsuetan sentsibilizatzeko eta halako portaerak transmititzeko.

Zerikusia duten beste proiektu batzuk:

EUSKADIKO ELIKADURA OSASUNGARRIRAKO EKIMENAK

7. PROIEKTUA. Osasun-arloko profesionalek elikadura osasungarriaren inguruan egin dezaketen sustapen-lanari sostengua (elikadura osasungarrirako pautak ikuskatzea eta eguneratzea, laguntzako material didaktikoa, osasun-langileei zuzendutako formakuntza-programa).

MUGIMENT PROIEKTUA

Jarduera fisikoaren orientazio zerbitzuak. Anbulatorioek pertsona ez-aktiboak identifikatzen dituzte eta orientazio-zerbitzura bideratzen dituzte. Zerbitzu horretan inguruan erabilgarri dauden baliabideak ezagutzen dituzten pertsonak jarduerarik egokienak proposatzen dizkiote pertsona bakoitzari, bere premien, mugen eta interesen arabera, eta, gainera, praktikan jartzen laguntzen diote.

D. SEKTORE PRIVATUA

%

Helburu espezifikoak:

- **Sektore publikoekin lankidetzak aktiboan jardutea, aukera osasungarriak erakargarriak eta ikuspegi ekonomikotik eskuragarriak izan daitezen.**
- **Osasungarriak ez diren elikagaiak eskuratzeko aukerak murrizteko, elikagai eta jarduera osasuntsuak sustatzeko eta nutrizioari buruzko informazioa eta publizitatea, bereziki haurrentzako produktuetan, zehatzak, argiak eta ulergarriak direla, eta etiketak objektiboak direla, ziurtatzeko neurriak aztertzea.**

Proiektu estrategikoak:

D.1. Enpresekin, kirol-klubekin, elkarteekin eta klusterrekin lankidetzan jardutea, elikagai eta zerbitzu osasungarriak ekoiztea, banatzea eta kontsumitzea sustatzeko.

Sektore pribatua inplikatzeko neska-mutilen ohitura osasungarriak sustatzen (esate baterako: Erantzukizun Sozial Korporatiboaren arloko sailekin lan egitea, ikastetxeetan tailer bateratuak antolatzea, enpresetara bisitak egitea, ekitaldiak babestea, publizitatea, posterrak banaketa-establezimenduetan, etab.).

Sektore pribatuari laguntzea produktu osasungarriagoak, nutrizio-balio handiagokoak eta eskuragarriagoak ekoizteko teknologia berriak garatzen.

D.2. Neska-mutilek produktu eta zerbitzu osasungarriak/ez-osasungarriak eskuratzeko arautuko duten neurriak eta araudiak proposatzea; esate baterako: elikagai ez-osasungarrien gaineko tasak, elikagai osasungarriak ekoizteko eta banatzeko pizgarriak, jarduera fisikoa egiteko pizgarriak (deskontuak kirol-elkarteetan, eta abar), elikadura-jasangarritasunarekin zerikusia duten klausulak vending enpresak kontratatzean.

D.3. Haurrei eta gazteei zuzendutako marketin eta publizitate jardunbideak aztertzea, gantz ase, gantz-azido trans, azukre aske eta gatz asko duten elikagaien eta edarien kasuan (esate baterako: ordutegiak, babesleak eta abar kontrolatzea).

D.4. Haurrentzako elikagaien etiketak eta nutrizio-osaera zaintzea, nutrizio-informazioa zehatza, argia eta ulergarria dela ziurtatzeko eta nahasketa eragitea eragozteko.

Zerikusia duten beste proiektu batzuk:

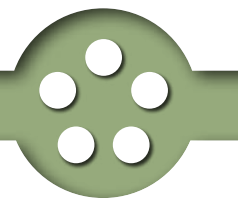
EUSKADIKO EKIMEN OSASUNGARRIRAKO EKIMENAK

- 4. PROIEKTUA. Vending inteligente eta osasungarria. Lehendik daudenekin bateragarriak diren produktu eta irtenbide alternatiboen kontzeptu eta proto-tipo berriak diseinatzea eta garatzea.
- 5. PROIEKTUA. "Nola irabazi merkatu-kuota eskaintza osasungarri batekin" multimedia gida.
- 6. PROIEKTUA. Gatza pixkanaka gutxitzeko programa. Jarduera pilotu bat ogi-lantegietan.
- 17. PROIEKTUA. Elikagai-etiketen eta nutrizio-osaeraren zaintza.

MUGIMENT PROIEKTUA

Mugiment sareak. Sektore arteko lantaldeak dira, komunitatearekin etengabeko harremana dutenak, eta tokiko elkarteen bidez jarduera fisikoa sustatzea dute helburua.

E. KOMUNITATE-INGURUNEA



Helburu espezifikoak:

- Haurren obesitatearen prebentzioa udalen lan agendetan eta helburuetan sartzea.
- Gizartea kontzientziatzea haurtzaroan eta nerabezaroan elikadura osasuntsua eta jarduera fisikoa sustatzearen garrantziaren gainean.
- Osasunari buruzko ardura politika guztietan txertatzea, bereziki herrietako eta hirietako hirigintza-diseinuan, mugikortasun aktiboa eta jolaserako eta jarduera fisikoa eta kirola egiteko leku seguruak izatea ahalbidetuko duten lekuak sustatuta.

Proiektu estrategikoak:

E.1. Udalekin lankidetzan jardutea haurren obesitatearen prebentzioa udaletako agendetan sar dezaten, mekanismo ezberdinak baliatuz:

Osasunaren edo kirolaren arloko teknikariak izendatzea, haurren obesitatearen prebentzioaren esparruan udalean edo partzuergoan erreferente izan daitezen.

Udalan edo eskualdean lantaldeak eratzea jarduera fisikoa egiteko eremuak egokitzeko aukerak identifikatzeko. Lantalde horietan udal-arduradunek, urbanistek, jarduera fisikoaren eta kirolaren arloko adituek, hezitzaileek eta abarrek parte hartuko dute.

E.2. Elikadurari eta jarduera fisikoari lotutako portaera osasungarrien irudi positiboa sozializatzeko agenda iraunkorra diseinatzea, bizipenak sartuta. Mugimendu horrek, besteak beste, honako ekintzak barne hartu ahal izango lituzke:

Abian dauden ekimenak, argitalpenak, nutrizioari buruzko gomendioak, eta abar jasoko dituen web-orri bat sortzea.

Hedabideekin eta gizarte-sareekin lankidetzan ikus-entzuleetara egokitutako mezuak eta komunikazio-estrategiak lantzea.

Eztabaidarako eta datuen analisirako foroak, unibertsitateetan udako ikastaroak... egitea.

Bereziki neskatoen jarduera fisikoa sustatzera bideratutako mezuak zabaltzea, kirolaren kontzeptu tradizionala jarduera fisikora zabaltzeko behar dela azpimarratuta.

E.3. Neska-mutilen mugikortasuna ahalbidetuko duten hirigintza-proiektuak eta eremuak sustatzea: jolaserako ingurune seguruak, eskola-bideak, bidegorriak, eskola-orduetatik kanpo eskoletako kirol-instalazioak erabili ahal izatea, behar bereziak dituzten neska-mutilentzat eremuak izatea, etab.

Zerikusia duten beste proiektu batzuk:

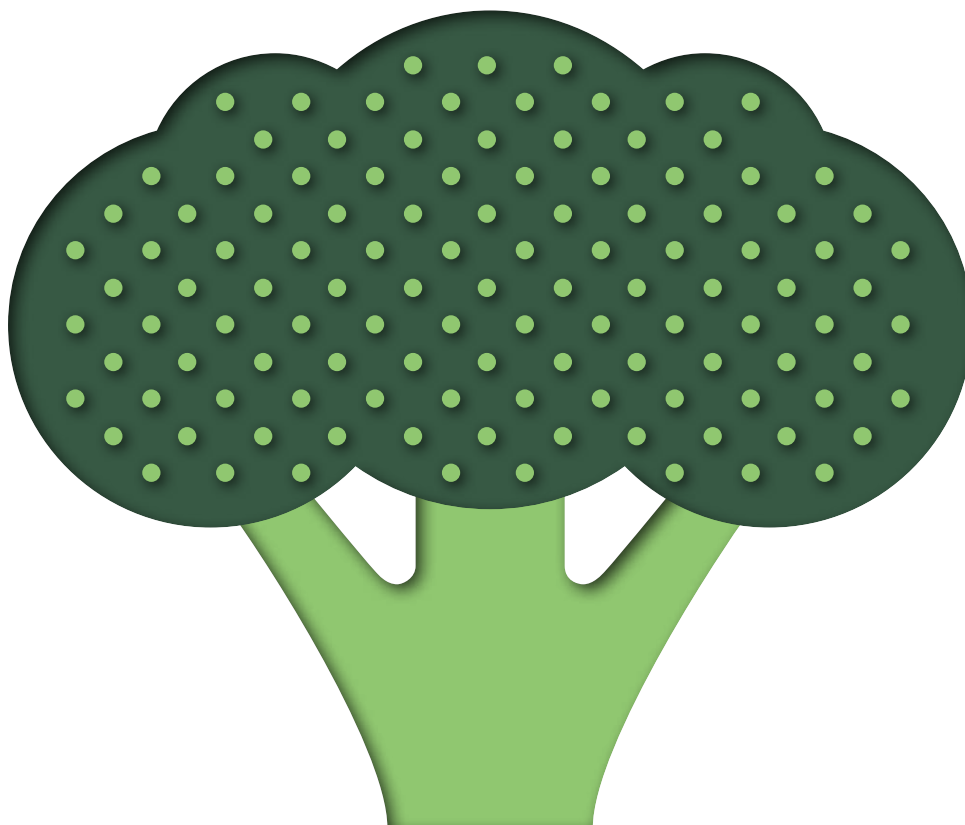
EUSKADIKO ELIKADURA OSASUNGARRIRAKO EKIMENAK

12. PROIEKTUA. Joera sortzen: elikadura osasungarriaren bultzada mediatikoa, batez ere gazteei zuzenduta, ohitura osasungarriari balioa emateko.

13. PROIEKTUA. Udalekin lankidetzan, sasoiko fruta eta barazkien egutegi multikanala garatzea.

MUGIMENT PROIEKTUA

Jarduera fisikoaren orientazio zerbitzuak. Tokiko eragileek pertsona ez-aktiboak identifikatzen dituzte eta orientazio-zerbitzura bideratzen dituzte. Zerbitzu horretan inguruan erabilgarri dauden baliabideak ezagutzen dituzten pertsonak jarduerarik egokienak proposatzen dizkiete pertsona bakoitzari, bere premien, mugen eta interesen arabera, eta, gainera, praktikan jartzen laguntzen diote.

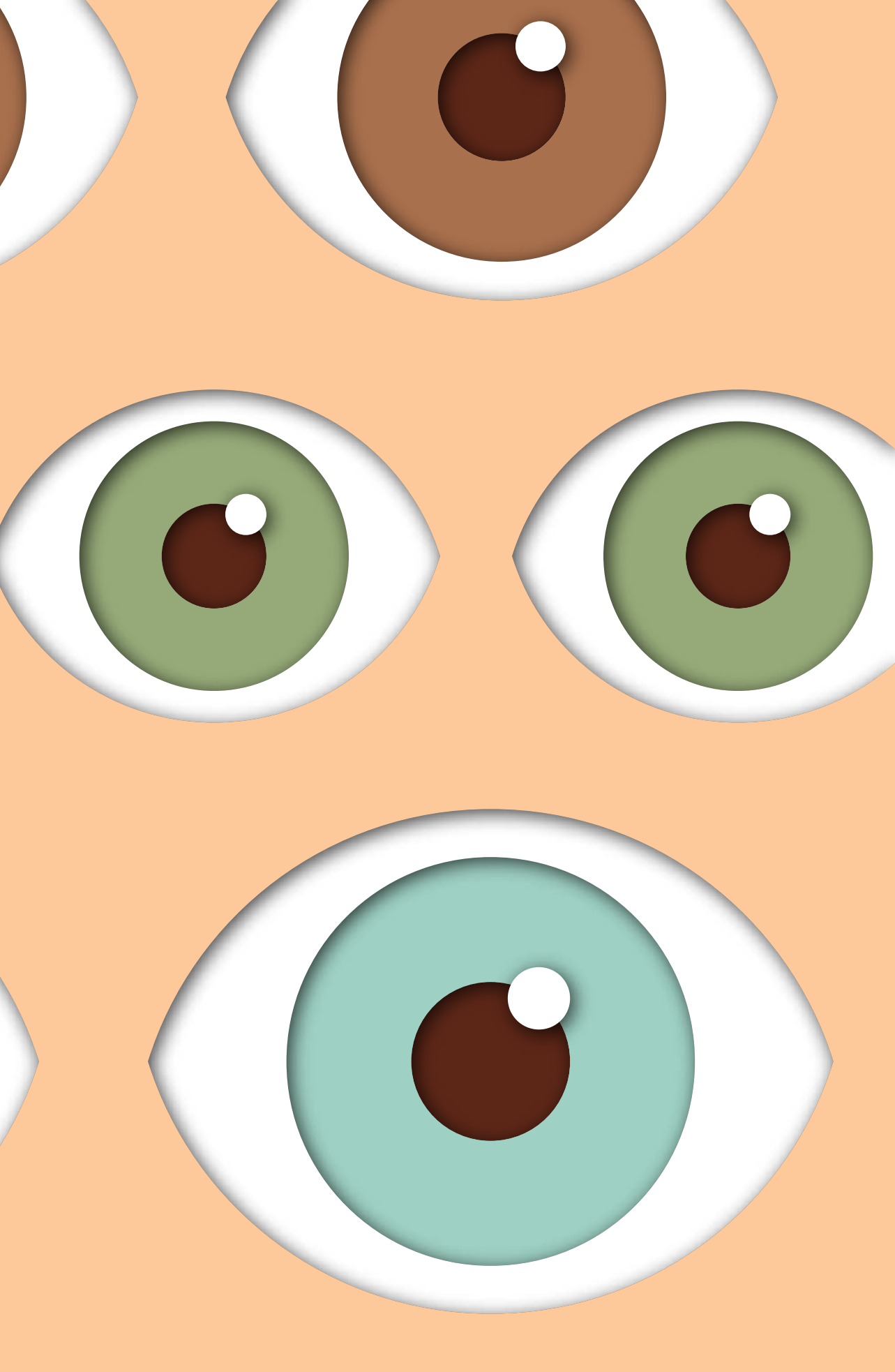


PLANAREN KUDEAKETA ETA JARRAIPENA

Estrategiaren kudeaketa
eta jarraipena

Adierazleak





ESTRATEGIAREN KUDEAKETA ETA JARRAIPENA

Estrategia ezartzeko erakundeen arteko konpromiso eta lidergo irmoa behar da, bertan zehaztutako ekintzak gauzatzeko behar adina baliabide eta behar bezalako kontrola izango direla eta, aldi berean, ekintza horiek beste gobernu-politika batzuekin koherenteak direla ziurtatzeko. Euskadin Haurren Obesitatea Prebenitzeko Estrategiaren lidergoa Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailburuordetzak hartu du bere gain.

Erakundeen jarraipen-organoa

Honako erakundeetako ordezkariak osatuko dute:

EUSKO JAURLARITZA Osasun Saila Osakidetza Hezkuntza Saila Turismo, Merkataritza eta Kontsumo Saila; Turismo eta Merkataritza Sailburuordetza	 Ekonomiaren Garapen eta Azpiegitura Saila; Nekazaritzako, Arrantzako eta Elikagai Politikako Sailburuordetza Enpleguko eta Gizarte Politiketako Saila; Enplegu eta Gazteria Sailburuordetza eta Gizarte Politiketako Sailburuordetza	 Kultura Saila; Kultura Sailburuordetza, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zuzendaritza Emakunde
ARABAKO FORU ALDUNDIA Euskara, Kultura eta Kirol Saila	GIPUZKOAKO FORU ALDUNDIA Kultura, Turismo, Gazteria eta Kirol Saila	EUDEL
BIZKAIKO FORU ALDUNDIA Euskara eta Kultura Saila	BILBOKO, DONOSTIAKO ETA GASTEIZKO UDALAK Osasun-arloak	

Jarraipen-talde teknikoa

Zehaztutako proiektuak abian jartzeko, dinamizatzeko, garatzeko eta ebaluatzeko prozesua koordinatuko du, eta datuak erabilgarri izatea eta eguneratzea ziurtatuko du. Eusko Jaurlaritzako, foru-aldundietako, hiru hiriburuetako udaletako eta Eudeleko teknikariek osatuko dute.

Talde honen ardura izango da Estrategia Jaurlaritzaren eta bere gobernamentu-organoen, hau da, Euskadiko Elikadura Osasungarrirako Ekimenen organo betearazlearen eta zuzendaritza-organoren, beste plan batzuekin koordinatuko dela eta koherentzia egongo dela ziurtatzea ere. Horretarako, haurren obesitatearen prebentzioaren esparruko pertsonak sartu behar dira plan horietan konfiguratutako erreferentzia-zentroetan eta lantaldeetan.

EUSKADIKO ELIKADURA OSASUNGARRIRAKO EKIMENAK

15. PROIEKTUA. **Dinamizazio eta erresonantzia nodoa.** Modu proaktiboan, malgutasunez eta iragazkortasunez, eta koordinazio, dinamizazio, erresonantzia eta ebaluazio funtzioak asumituta, jardungo duen unitate tekniko bat edukitzea.

2. PROIEKTUA. **Informazio-iturri egokiak.** Euskadiko Osasun Inkesta indartzeko eta adostutako helburuei ad hoc adierazleak ezartzeko.

MUGIMENT PROIEKTUA

Mugiment sareak. Udalak buru dituzten sektore arteko lantaldeak dira, komunitatearekin etengabeko harremana dutenak, eta tokiko elkarte bidez jarduera fisikoa sustatzea dute helburua.

Aholkularitzako eta parte hartzeko organoa

Estrategia lantzen parte hartu duten eragileek borondatez eratutako kontraste-talde bat da. Talde hau Euskadin haurren obesitatearen prebentzioarekin konpromisoa hartuta duten eragileen arteko elkarrikeria-bide iraunkorra izango da.

Bere eginkizunak izango dira elikadura osasungarriaren eta jarduera fisikoaren arloan aholkuak ematea eta hautemandako arazoei edo premiei buruzko proposamenak egitea Erakunde Jaurlaritzako Organoari. Talde honetan antolakunde eta erakunde pribatuak eta hurrek eta gazteek parte hartzeko taldeak ere sartu ahal izango dira.

ADIERAZLEAK

Estrategia ebaluatzeko premiak eta borondateak eskatzen dute adierazle mugatu eta errealistek, egindako ekintzak eta eragindako inpaktua neurtuko dituzten adierazleek, osatutako jarraipen-sistema bat ezartzea.

Inpaktu-adierazleak

Adierazlea	Abiapuntuko datua (urtea)		Iturria
	Mutilak	Neskak	
Euskadin obesitatea duten haurren ehunekoa	% 14,08	% 8,28	Aladino Euskadi 2015
Euskadin gehiegizko pisua duten haurren ehunekoa	% 21,81	% 24,06	Aladino Euskadi 2015
Fruta eta barazkiak egunero jaten diren etxeetan bizi diren haurren eta gazteen ehunekoa	% 76,8	% 80,5	EAEOI 2018
Egunero gosaltzen duten adingabeen ehunekoa	% 96,0	% 95,7	Aladino Euskadi 2015
Gantz guztien eta asean kopurua Euskadiko eskola-menuetan			Elikadura Osasungarriko Ekimenak (EOE)
Gatz-kopurua Euskadiko eskola-menuetan			Elikadura Osasungarriko Ekimenak (EOE)
Euskadin sei hilabeterekin amagandiko edoskitzea mantentzen duten haurren ehunekoa			Osakidetza
4 urtetik 12 urtera bitarteko haurrei zuzenduta elikagaiei eta edariei buruz egiten den publizitatearen (EEP) ehunekoa			NAOS
Astean jarduera fisikoa egiten bi ordu baino gehiago ematen duten haurren eta gazteen ehunekoa	% 62,5	% 53,3	EAEOI 2018
Astean kirol edo dantza jarduerak egiten 7 ordu edo gehiago ematen duten haurren ehunekoa	% 3,46	% 1,54	Aladino Euskadi 2015
Lanegunean telebistaren edo pantailen aurrean bi ordu baino gehiago ematen duten haurren eta nerabeen ehunekoa	% 32,6	% 24,2	EAEOI 2018
Asteburuan telebistaren edo pantailen aurrean egunean bi ordu baino gehiago ematen duten haurren eta nerabeen ehunekoa	% 72,2	% 71,1	EAEOI 2018

Jarduera-adierazleak. Familia-ingurunea

Adierazlea	Abiapuntuko datua (urtea)	Iturria
Familiaren elikaduraren eta jardueren fisikoaren profila ebaluatzeko APPren deskarga-kopurua	--	"SANO" estrategia
Honako programei atxikitako udalerrietan bizi den familia-kopurua: · Mugimint · EOE · Oinezko hirien sarea	--	· Mugimint · EOE · Oinezko hirien sarea
Frutei eta barazkiei ezarritako pizgarri ekonomikoen kopurua	--	"SANO" estrategia

Jarduera-adierazleak. Eskola-ingurunea

Adierazlea	Abiapuntuko datua (urtea)	Iturria
Elikadura osasungarria sustatzeari buruz irakasleentzat eskainitako ikastaro-kopurua	--	Hezkuntza Saila
Jarduera fisikoa sustatzeari buruz irakasleentzat eskainitako ikastaro-kopurua	--	Hezkuntza Saila
Eskola-bideak garatzeko programetan parte hartzen duten IGEen eta kooperatiben kopurua	30 (2017-18) ikasturtea	Osasun Publikoaren eta Adikzioen Zuzendaritza
Fruta freskoa saltzen duten janari eta edari makinak dituzten ikastetxeen kopurua	--	Hezkuntza Saila
Azukredun edariak saltzen ez dituzten makinak dituzten ikastetxeen kopurua	--	Hezkuntza Saila
Opil industrialak eta elikagai ez-osasungarriak saltzen ez dituzten makinak dituzten ikastetxeen kopurua	--	Hezkuntza Saila
Jolaslekuak eraldatzeko programak dituzten ikastetxeen kopurua	--	Hezkuntza Saila

Jarduera-adierazleak. Osasun-ingurunea

Adierazlea	Abiapuntuko datua (urtea)	Iturria
Elikadura osasungarrian formakuntza duten osasunaren arloko profesionalen kopurua		EOE
Haurren obesitatearen prebentzioan formakuntza duten osasunaren arloko profesionalen kopurua		Osakidetza
“Zure bizitzako bidaia” aplikazioaren erabiltzaile-kopurua		“SANO” estrategia
Jarduera fisikoa sustatzeko tokian tokiko zerbitzuetara bideratzen diren neska-mutil obesoek kopurua		Osakidetza
Haurren osasunari buruz osasun-zentroetan eta ospitaleetan banatutako gida-kopurua		Osakidetza
Haurdun dauden emakumeentzat osasun-zentroetan eta ospitaleetan banatutako osasun-giden kopurua		Osakidetza
Fruta freskoa saltzen duten janari eta edari makinak kopurua osasun-zentroetan eta ospitaleetan		Osakidetza
Azukredun edaririk saltzen ez duten makinak kopurua osasun-zentroetan eta ospitaleetan		Osakidetza

Jarduera-adierazleak. Komunitate-ingurunea

Adierazlea	Abiapuntuko datua (urtea)	Iturria
Osasunaren arloan abian dauden tokiko sareak eta prozesu komunitarioen kopurua	43 (2017)	Osasun Saila, OPAZ
Elikadura osasungarrian edo jarduera fisikoan esku hartzen duten osasunaren arloko tokiko sareak kopurua		Osasun Saila, OPAZ
Jarduera fisikoa egiteko orientazioa ematen duten teknikariak dituzten udalerrien kopurua		Mugimint
Osasunaren analisia egin duten hirigintzako tokiko ekimenen kopurua		Osasun Saila, OPAZ

Jarduera-adierazleak. Sektorre pribatua

Adierazlea	Abiapuntuko datua (urtea)	Iturria
EOEei atxikitako enpresa-kopurua		EOE
Elikagai osasungarriak kontsumitzera bultzatzeko abian jarritako erreminta ekonomikoen kopurua		Eusko Jaurlaritza, Ogasun eta Ekonomia Saila
Energia, gantz ase edo gatz kopuru handiak dituzten elikagaien kontsumoa atzertzeko abian jarritako erreminta ekonomikoen kopurua		Eusko Jaurlaritza, Ogasun eta Ekonomia Saila
Azukredun edarien gaineko zerga		Eusko Jaurlaritza, Ogasun eta Ekonomia Saila
Egiazko nutrizio-informazioa zehaztasunez eta argi, haurrek eta gazteek ulertzeko moduan, emateko printzipioa urratzeagatik salatutako etiketa-kopurua	--	EOE
Nutrizio-informazio argia etiketatzen lan egiten duten banaketako enpresen kopurua		EOE
4 urtetik 12 urtera bitarteko haurrei zuzenduta elikagaiei eta edariei buruz egiten den publizitatearen (EEP) ehunekoa		NAOS
Haurren obesitatearen prebentziorako printzipioak urratzeagatik salatutako marketin eta publizitate jardunbideen kopurua		"SANO" estrategia

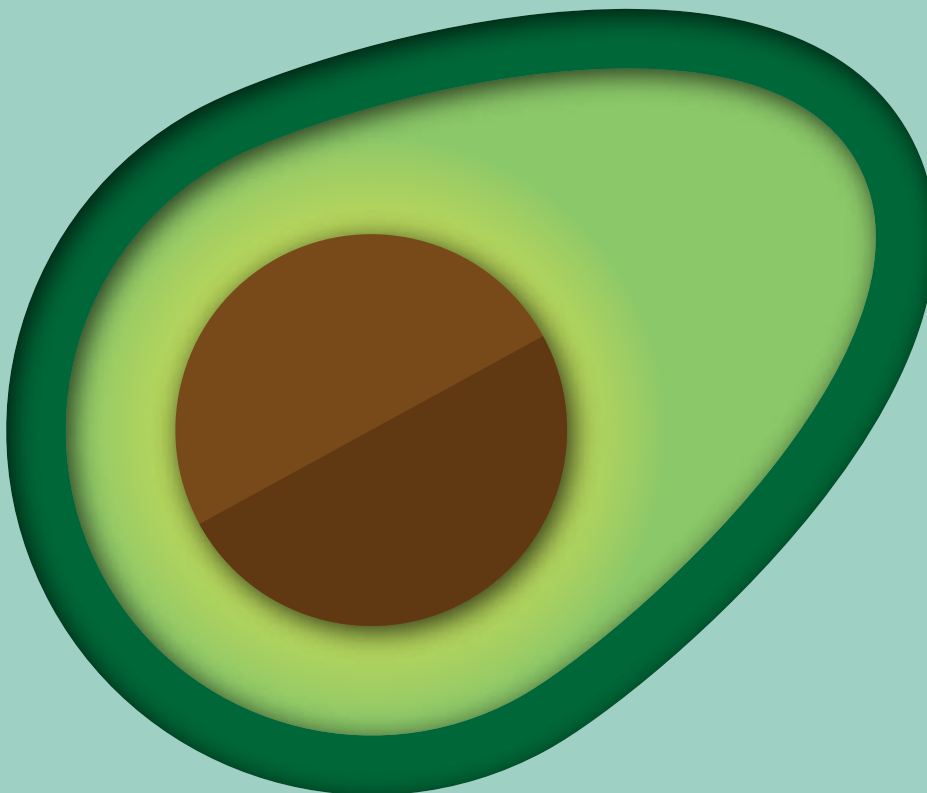
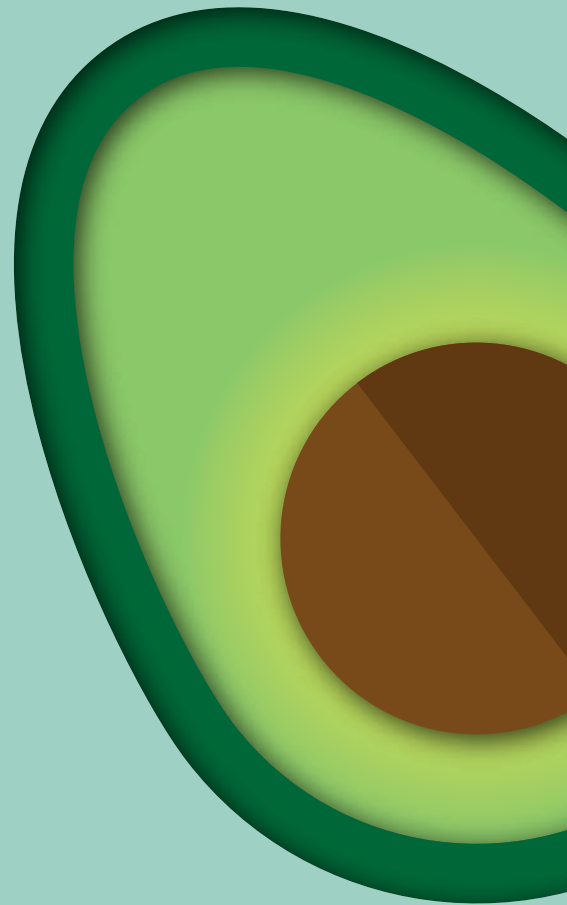
ERANSKINAK

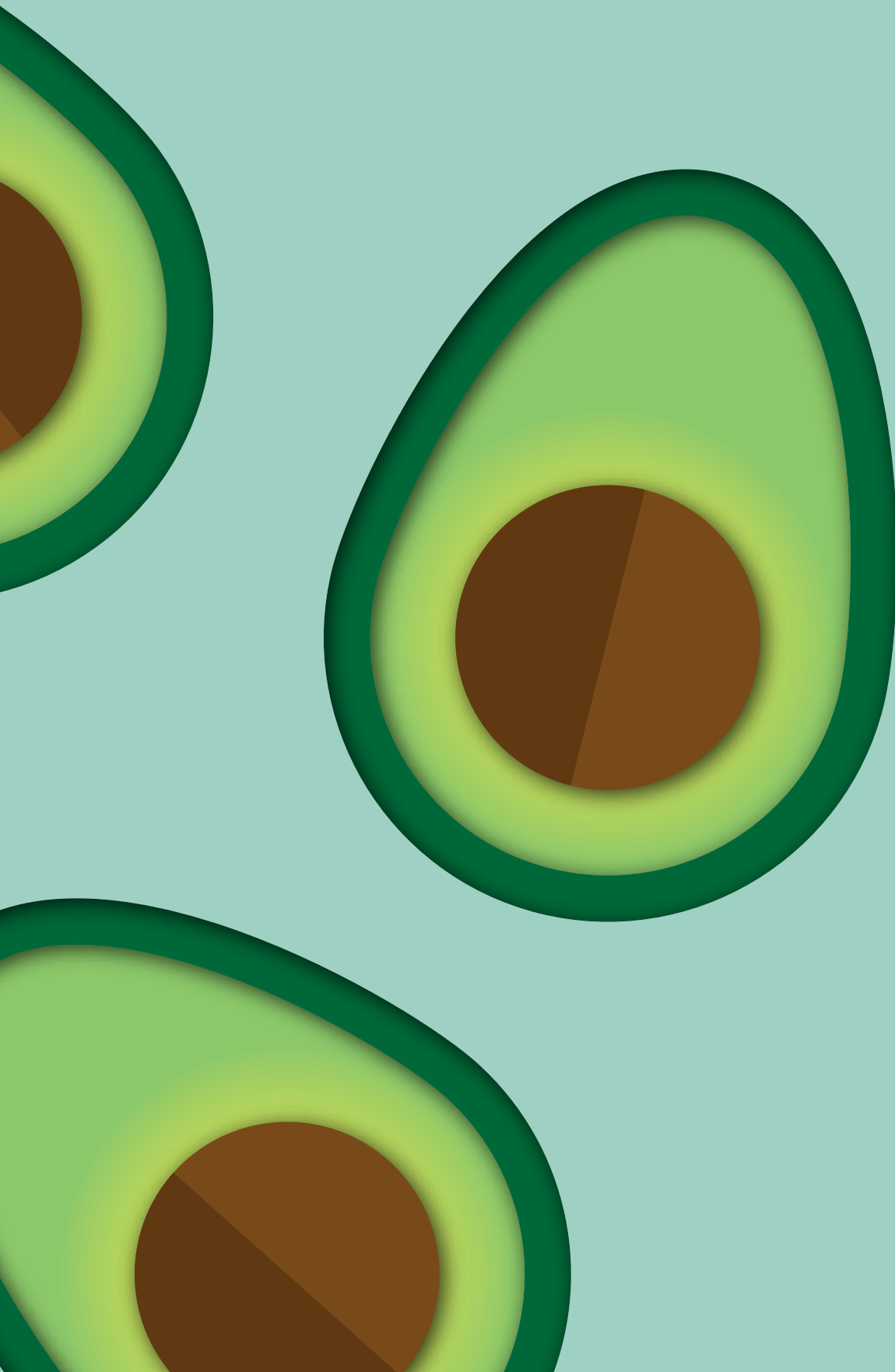
Jardunbide egoki eta
azpimarragarri batzuk

Parte hartzeko
lan-saioen laburpena

Prozesuan parte hartu
duten pertsonen zerrenda

Informazio-iturri nagusiak



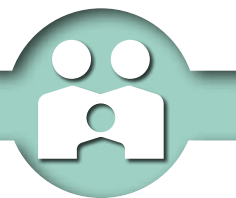


JARDUNBIDE EGOKI ETA AZPIMARRAGARRI BATZUK

Orientazio moduan, jardunbide egoki eta azpimarragarri batzuk laburbildu dira jarraian. Euskadin hainbat eta hainbat programa jarri dira abian maila ezberdinetan, nahiz eta leku-arrazoiak eta eduki honen eraginkortasuna kontuan hartuta, batzuk bakarrik zehaztuko diren. Zehazki, honako irizpide hauei jarraituz aukeratu dira jarraian aurkezten diren 14 ekimenak:

- **Lehentasunezko bi esparruak lantzen dituzten ekimenen lagin orekatua eskaintzea: elikadura osasungarria (8 ekimen) eta jarduera fisikoa (6 ekimen).**
- **Hiru lurralde historikoetan abian dauden jarduerak jasotzea.**
- **Era ezberdinetako eragileek egindako edo bultzatutako jardueren lagina eskaintzea.**
- **Lehentasunezko jarduera-esparruekin zerikusia duten ekimenak jasotzea, nahiz eta batzuk jarduera-esparru batean baino gehiagotan koka daitezkeen.**

A. FAMILIA-INGURUNEA



0-8 ADIN TARTEAN JARDUERA FISIKOA SUSTATZEKO ETA SEDENTARISMOA MURRIZTEKO PROGRAMA

Sustatzailea: Gipuzkoako Foru Aldundia

Hasiera-urtea: 2017

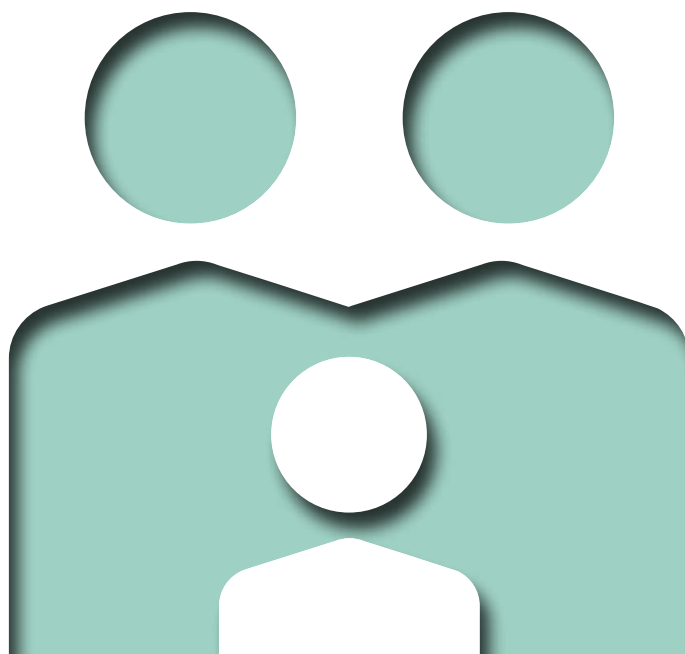
Hartzaileak: 0 urtetik 8 urtera arteko haurrak

Ekimenaren xehetasuna:

Jarduera fisikoaren sustapenean orain arte kontuan izan ez den adin-tarte bati erantzun nahi izan zaio: bizitzako lehenengo urteei. Jarduera fisikoa sustatzeko gomendioei, jarduera fisikoan eragina duten faktoreei eta biztanle-talde honi buruzko etorkizun handiko esku-hartzei buruzko adituen ezagutza biltzeko berrikuspen-lana egin da.

Gipuzkoako hainbat udalerritan gauzatu den prozesu parte-hartzailean gurasoek eta hainbat esparrutako profesionalek parte hartu dute.

Bildutako informazioa biztanle-talde honetan jarduera fisikoa sustatzeko politikak lantzeko oinarri gisa erabiliko da. Behin betiko agirian esku hartzeko gomendatutako 30 proposamen jaso dira.



B. ESKOLA-INGURUNEA

HAURREK FRUTA ETA BARAZKI GEHIAGO KONTSUMITZEKO PROGRAMA INTEGRALA ETA DIZIPLINA ANITZEKOA

Sustatzailea: Gasteizko Udala eta UPV/EHUko Nutrizioa eta Obesitatea Ikerketa Taldea

Laguntzaileak: "Cinco al día" España elkarte, Slow Food Araba, D'Elikatuz Dietetika Zentroa eta Ausolaneko Kalitate eta Ingurumen Sistemen Zuzendaritza

Hasiera-urtea: 2015

Parte-hartzaileak: 8 urtetik 10 urtera arteko 200 ikasle 2015-2016an, eta 4 ikastetxetako 400 ikasle 2016-2017an

Ekimenaren xehetasuna:

Programaren helburua zen 8 urtetik 10 urtera arteko neska-mutilek fruta eta barazki gehiago kontsumitzea. Horretarako, ordubeteko 14 saio programatu ziren ikastetxean bertan, eta horietan fruta eta barazkiak kontsumitzeak osasunarentzat zituen onurei buruzko informazioa eman zitzaion ikasleei. Programari amaiera emateko parte-hartzaileei eta pertsona helduei zabaldutako saio bat egin zen.

Inkosten eta hainbat adierazleren erregistroen bidez egiaztatu zen ekintza horien ondorioz nabarmen egin zuela gora frutaren eta barazkien kontsumoak. Programak Osasun Ministerioaren NAOS Estrategiaren eta Hiri Osasungarrien Espainiako Sarearen hainbat sari jaso ditu.

PRE-START PROGRAMA. "Prevention Strategy for Adolescents at Risk of Diabetes"

Sustatzailea: Europar Batasuna

Laguntzaileak: Kronikagune eta Osakidetza (Bidasoako ESI, Gipuzkoako ESI eta Tolosaldeko ESI)

Hasiera-urtea: 2014-2017

Parte-hartzaileak: DBHko 1. eta 2. mailako ikasleak

Ekimenaren xehetasuna:

Ekimenaren xehetasuna: Europako PRE-START azterlanean Greziak, Alemaniak, Ingalaterrak, Portugalek eta Espainiak parte hartu zuten, eta helburu bikoitz batekin: alde batetik, DM2 (2. motako diabetesa) agertzearekin zerikusia zuten arrisku-faktoreak zituzten nerabeak (12-14 urtekoak) identifikatzeko erreminta bat bilatzea eta, bestetik, mota horretako diabetesa garatzeko arrisku-faktoreak murrizteko bizi-ohiturak aldatzeko programak garatzea eta ebaluatzea.

Esku-hartzea Osakidetza garatu zuen Irungo eta Hondarribiako udalekin, Osasun Publikoarekin eta Berritzeguneekin lankidetzan, eta, horretarako, jarduera fisikoa eta elikadura osasungarria sustatzeko jolas-programa bat ezarri zen ikastetxeetan. "Bidasoatik Mundura, Sasoi Erronka" programak munduaren inguruan egindako "tour imaginario" baten bidez oinarritzko alderdiak lantzeko erremintak, herrialde bakoitzarekin zerikusia zuten jarduerak eta nutrizionistek emandako hezkuntza-tailerrak eskaintzen zituen.

Egiaztatu zen programak eragin positiboa izan zuela, eta, besteak beste, nabarmen hobetu zirela jolaslekuetan ohitura osasungarriak eta giroa.



ESKOLA-KIROLEKO FORU-ALDUNDIEN PROGRAMAK

Sustatzailea: Foru-aldundiak

Laguntzaileak: Ikastetxeak

Hasiera-urtea: 2012

Parte-hartzaileak: Bizkaiko ikasleak

Ekimenaren xehetasuna:

Bizkaiko Foru Aldundiak 2012tik eskaintzen du "HEZIK" kirol-jarduera, benjamin-aurreko (6 urteko) ikasleei zuzenduta dago, eta haien behar motorrak, psikologikoak eta sozialak aztertzen ditu kirolaren esparruan. Jarduera honetan 1.000 haurrek baino gehiagok parte hartzen dute denboraldi bakoitzean. Aldi berean, 2011-2012 denboralditik, seme-alaben izena programan lehenbiziko aldiz ematen duten familiek Eskola Kirolaren helburuei eta kirol-jarduera sustatzeari buruzko "Eskola-kirolaren gakoak gurasoentzat" online prestakuntza egiten dute. "Eskolako kirol proiektua" gida ere eskaintzen da, ikasleen artean kirol-jarduera egokia eta osasungarria sustatzeko erreminta nagusi gisa kirol-proiektua duten kirol-erakunde gehiago izateko. Ikastetxe, IGE edo klub batean kirol-proiektu bat sortzeko eta gizartean aurkezteko bete behar diren alderdi guztiak jasotzen dira gidan. Kirol-erakundeentzako diru-laguntzen kopurua barematzeko kontuan izaten den irizpideetako bat da.

Informazio gehiago hemen: <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola>.

GFaren eskola-kiroleko programen artean JolasHezi azpimarra daiteke. Ikastetxeek 6 urtetik 8 urtera arteko haurrentzat kirol-modalitateekin lotuta ez dauden jarduerak antolatzeke oinarritzko erreminta eta erreferentzia da. Programazio osoa prestatu da. Programan adin-tarte horretako ikasleen garapen osorako ezinbestekoak diren jarduerak identifikatu dira: jolasak, jokoak, gorputz-adierazpena... Lehenetsuna eman zaie nesken ahalduztze motorra eta aukera-berdintasuna sustatzeari eta euskararen erabilpenari. Gainera, proiektuak euskal kulturaren edukietan ere hezi nahi du. 18/19 ikasturtean 2.393 haurrek eman dute izena. Horrez gainera, eskola-kiroleko teknikarien inguruko esku-hartze bat dago abian, izan behar duten gutxieneko profil profesionala, lan harremanak eta araubidea eta etengabeko prestakuntza zehazteko. Laguntza-lerro bat jarri da abian begiraleak kontratatzea sustatzeko, eta udalek eta ikastetxeek eska ditzaketen prestakuntza-moduluak eskaintzen dituen formakuntza-programa bat prestatu da. Gainera, ohiko eskaintza erabili ezin duten ikasleei erantzuna emateko sare bat sortzeko eskatu dio Foru Aldundiak Eskola Kiroleko Gipuzkoako Federazioari. 2017/18 ikasturtean 143 ikaslek parte hartu zuten. Era berean, eskola-kiroleko programan inklusio-esperientzia pilotu bat dago abian, eta eskola-kirolean desgaitasunari erantzuna emateko gida bat argitaratzekotan dira.

Arabako Foru Aldundiak duela gutxi txertatu ditu eskola-kirolaren kanpainan, esperientzia pilotu moduan, oinarri musikala duten jarduera ez-lehiakorak, hala nola, aerobik, zumba eta spinning, helburutzat hartuta eskaintza erakargarriagoa egitea batez ere neskentzat. Eskuragarri dauden datuen analisiaren arabera, neskek jarduera fisikoa bertan behera uzten dute 12 urtetik aurrera, eta horren arrazoietako bat kirol-jarduera lehiakorrekiko interesa galtzea dela uste da. Ekimen honen bidez helduaroan kirola egiteko ohitura mantentzea lortu nahi da, bigarren hezkuntzan kirol-estimuluak galtzea eragotziz. Proposamena ikastetxeei zuzenduta dago, eta ikastetxearen eta DBHn jarduera horretan parte hartzen duten nesken arteko harremana mantendu nahi da.

B. ESKOLA-INGURUNEA



IKASTETXEKO JOLASTOKIA BERRITZEA

Sustatzailea: Durangoko Kurutziaga ikastola

Hasiera-urtea: 2018, ikasleekin egindako prozesu parte-hartzaile baten ondoren

Xede diren hartzaileak: Kurutziaga ikastolako ikasleak eta Durangoko bizilagunak

Ekimenaren xehetasuna:

Ekimenaren xehetasuna: Durangoko Kurutziaga ikastolak aldatu egin du eremu fisikoa, eta jolastoki inklusibo eta ez-hierarkiko bat, berdintasuna, parte-hartzea eta naturarekin harremanetan egotea sustatzen duena, sortu du. Lehen pilotarako eta mutilentzako eremua zena, kirol-aukerak zabaltzen dituen eta harremanak aldatzea ahalbidetzen duen eremu bihurtu du. Hareatzak, zelaiak, errekaetoak, bidegorriak, zabuak, kirol-eremuak, zentralitatetik kanpora futbol-zelaiak, sormenerako eremuak (anfiteatro bat) eta zuhaitzak berreskuratzeko eremua sortu dira. Eremu hori Durangoko bizilagunek ere erabil dezakete eskola-orduetatik kanpo.

ESKOLA-BIDEAK PROGRAMAK

Ekimenaren xehetasuna:

Euskadiko erakunde askok garatzen dituzte eskola-bideak sustatzeko programak. Horien artean azpimarratzekoak dira Eusko Jaurlaritzaren laguntzak eta gida, Bilboko Udalaren gida eta Irungo udalarena bezalako Eskola Bidea proiektuak.

Eusko Jaurlaritzak Eskolabidea: eskola-bideen tokiko proiektuak egiteko gida egin du ikastetxeetako eskola-bideen proiektuak garatzeko. Tokiko biztanleriaren zenbait sektore koordinatuz egiten da prozesua, eta helburua da adin goiztiarretatik kontzientziaztea jarduera fisikoak osasunerako dituen onurez. Gidan eskola-bideak garatzeko jarraitu behar den prozesua deskribatzen da: proiektua definitzea, helburuak ezartzea, diagnostikoa, proposamenak egitea eta jarraipena eta balioespena egitea.

Gainera, Eusko Jaurlaritzak urteko laguntzak/diru-laguntzak ematen dizkie irakaskuntzako kooperatibei eta elkarteei Euskal Autonomia Erkidegoko ikasleen mugikortasun aktiboa sustatzera bideratutako ekintzak garatzeko.

Bilboko Udalak ere banatzen die eskola-bideak ezartzeko gida Bilboko ikastetxeei eta IGEEi, ikastetxeetarako bidean ingurune atsegina eratzen joateko, ikasleen autonomia sustatzeko eta, ariketa fisikoaren bidez, hau da, bidea bizikletaz edo oinez eginez, osasuna hobetzeko. Programa ikasleei eta euren familiei zuzenduta dago, eta prozesu osoan laguntzeko eta ekimenak bideragarri egiteko Udalaren konpromisoa du.

Gipuzkoako Foru Aldundiak "Eskola Aldiriak" programaren bidez deialdi bat egiten du ikastetxe guztientzat ikasleak eskola-bideak hobeto eta gehiago erabiltzera bultzatzeko. Arizmendi ikastola izan da irabazlea "Ikastolara iristeko bideak: Gelditu, lasaitu eta bizi!" proiektuarekin. Bertan ikastolarako bideak biziberritzen dira, naturarekin harremanetan egotea, ohitura osasungarriak eta segurtasuna bera azpimarratzeko.

C. OSASUN-INGURUNEA



"MANGOLSEN BIDAIA" APPa

Sustatzailea: Osakidetza

Urtea: 2019rako dago aurreikusita

Parte-hartzaileak: Gehiegizko pisua eta obesitatea duten 7 urtetik 14 urtera bitarteko neska-mutilak, euren familiak eta osasunaren arloko profesionalak

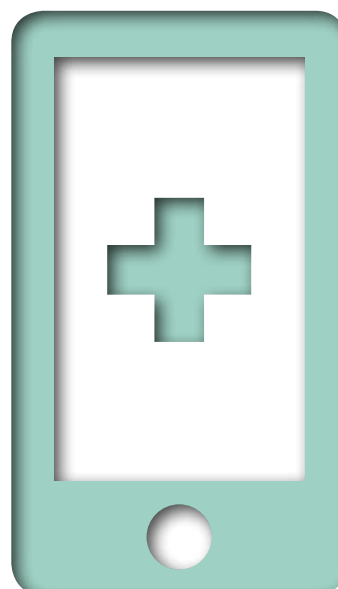
Ekimenaren xehetasuna:

Ekimenaren xehetasuna: "Mangolsen bidaia" haurren gehiegizko pisuaren eta obesitatearen tratamenduan laguntzeko erreminta bat da, eta lehen mailako arretako pediatriako kontsultetan erabiliko da. Ikaskuntzaren piramidean eta hezkuntza-joera berrietan oinarrituta diseinatuta dagoen "Serious Game" metodologian oinarrituta dago. Joera horietako bat gamifikazioa da, edukiak motibazioa galdu gabe finkatzeko eta integratzeko asimilazio-prozesu eraginkorrak garatzea ahalbidetzen duena. Erreminta hori motibazio-konsulta protokolizatuekin konbinatuko da, ezarriko duten profesionalentzako prestakuntza-gida bat ere barne hartzen du eta erabat integratuko da paziente bakoitzaren historia klinikoarekin.

Honakoak dira programaren helburuak:

- Neska-mutilak eta familiak haurren gehiegizko pisuarekin eta obesitatearekin zerikusia duten alderdi askotan, hala nola, elikadura osasungarrian, jarduera fisikoan, etiketak irakurri eta ulertzean, publizitate iruzurtian, elikadura emozionalan, oztopoak gainditzean, eta abarretan eragile aktiboak, buruaskiak eta adituak izan daitezen lortzea.
- Medikuen tratamendua eta jarraipena bateratzea, ohiko jardunbide klinikoa bihurtzeko.
- Programa balioestea ikerketa-lan baten bidez.

Jada diseinatuta dago eta eraikitzeko fasean dago.



C. OSASUN-INGURUNEA

PENSOI.

Prebentzioa, heziketa eta nutrizioa haurren gehiegizko pisuan eta obesitatean

Sustatzailea: Debagoieneko ESI

Laguntzaileak: Pediatrak, erizainak, klinikako laguntzaileak eta dietetikako eta nutrizioko espezialistak; udal-zerbitzuetako kirol teknikariak, eskola-kirolaren arduradunak; osasun publikoko eta psikologiako teknikariak

Hasiera-urtea: 2014

Parte-hartzaileak: Debagoieneko 6 urtetik 12 urtera arteko 3.312 ikasle

Ekimenaren xehetasuna:

PENSOI proiektuaren abiapuntua Debagoieneko ikastetxe guztietako 6 urtetik 12 urtera arteko ikasleen gehiegizko pisuaren prebalentzia ezagutzeko neurketa antropometrikoen azterketa da. 3.312 ikasleren lagina hartu zen, eta 3.162k erantzun zuten. Ebaluazioaren ostean informazio-bilerak egin ziren udalerri guztietan bertako datuak eta eskualdeko batez bestekoak alderatzeko, haurren obesitatearen prebentziorako jarraibideak finkatzeko eta zalantzei eta kezkei erantzuteko.

Une hauetan mezu laburren eta kartelen bidez jarri da abian "bizi-ohitura osasuntsuak" dibulgazio-kanpaina. Kanpaina hori hedatzeko baliabide elektronikoak eta sare sozialak erabiltzen dira ikastetxeetan, udaletan eta ESI osoan.

Jarduera horien guztien emaitza gisa, jakin ahal izan da eskualdeko ikasleen % 33k gehiegizko pisua duela, % 58k pisu normala eta gainerako % 9 argala dagoela. Ekimena baliagarria izan da ulertzeko haurren eta gazteen obesitatea eragile guztiak inplikatzeko dituen arazoa dela eta, ondorioz, guztien parte-hartzea eta koordinazioa eskatzen dituela.





AMAGANDIKO EDOSKITZEA SUSTATZEKO JARDUERAK

Sustatzailea: Osakidetza.

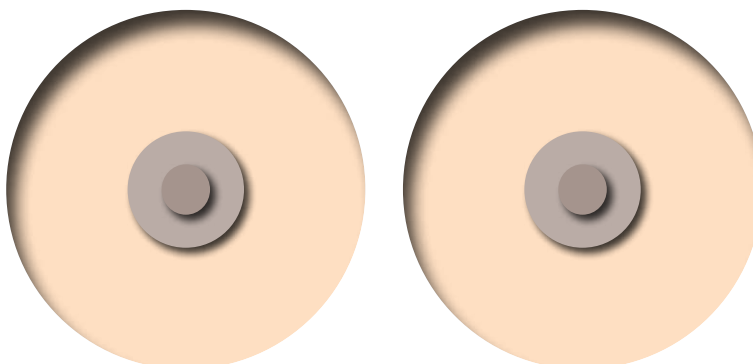
Parte-hartzaileak: Erizainak, emaginak, obstetrak, pediatriak eta boluntarioak

Bularra ematen duten amentzako gida.

2017an argitaratutako gida hau batez ere euren haurrei bularra eman nahi dieten eta jada ematen dieten emakumeei, eta euren bikotekideei eta senitartekoei, zuzenduta dago. Helburua da bularra ematea gogobetegarria izaten laguntzea eta esne artifizialarekin elikatzeak ekar ditzakeen arriskuak saihestea. Dokumentua lantzen amagandiko edoskitzean espezialistak diren hainbat profesionalak parte hartu dute, eta amagandiko edoskitzearen aldeko elkarteetako kide diren emakumeen laguntza izan da.

BPSO proiektua (Best Practice Spotlight Organization), Debabarrenako ESIⁿ amagandiko edoskitzea sustatzeko.

- ESIren jarrera jasotzen duen amagandiko edoskitzearen araudia garatzea.
- ESIren araudia osasun-zentroetan eta ospitalean aurkezteko saioak egitea.
- "Bularra ematen duten amentzako gida" erditzeko prestakuntza-ikastaroetan banatzea.
- Edoskitze tailerra, astean behin eta 90 minutuko iraupenarekin, haurdun eta puerperioan dauden emakume guztientzat.
- "MAITASUNEZ HAZI" edoskitze eta hazkuntza elkarte. Hileko lehenengo asteazkenean elkartzen da Elgoibarko kultura-etxean. Familia guztiei zabaldua dago, eta doakoa da.
- Gogobetetasun-inkestak puerperioan dauden amentzat.
- Amagandiko edoskitzeari buruzko datuen ebaluazioa ospitalean alta hartzen denean, eta jarraipena lehenengo 15 hilabeteetan.
- Bertan sortutako bideo-emanaldiak haurdun eta puerperioan dauden emakumeen geletan, besteak beste, honako gaien inguruan: esnea eskuz ateratzea eta azala azalaren kontra jartzeko jarraibideak eta horren onurak.
- Amagandiko edoskitzeari buruzko argazkien lehiaketa eta erakusketa.
- Edoskitze artifizialari buruzko triptikoa egitea. Biberioia nola prestatu, nola eman eta abar azaltzen duten eduki praktikoak dira, haurra elikatze formula-esnea aukeratu duten familientzat.
- Kirurgia baten aurrean amagandiko edoskitzea nola maneiatu azaltzen duten informazio-orriak banatzea.
- Amagandiko edoskitzea oztopatu dezaketen formula artifizialen merkataritza-etxeen propaganda kentzeko aldian behingo jarduerak.



D. SEKTORE PRIVATUA

EROSKI FUNDAZIOAREN ELIKADURA ESKOLAREN ELIKADURARI ETA OHITURA OSASUNGARRIEI BURUZKO PROGRAMA HEZITZAILEA

Sustatzailea: Eroski Fundazioa

Laguntzaileak: Nutrizionistak, pedagogoak eta osasunaren eta komunikazioaren arloko adituak

Hasiera-urtea: 2013

Parte-hartzaileak: 4.193 ikastetxetako 844.878 neska-mutil (bereziki Lehen Hezkuntzako 4. eta 5. mailakoak)

Ekimenaren xehetasuna:

Neska-mutilentzako jolas-programa bat da, parte-hartzailea eta esperimentalta, eta elikaduran eta ohitura osasungarrietan oinarritutako taldeko proiektu txikiak eskaintzen dizkie jarrera eraikigarria, arduratsua eta kooperatiboa izan dezaten. Gelan emateko 10 saioko unitate didaktiko bat da, eta saio bakoitzak zati teorikoa eta taldean egiteko jarduerak ditu. Elikadura Eskolak hainbat heziketa-baliabide eskaintzen ditu, arreta handiz aukeratuak guztiak ere, elikadura osasungarriaren gaia lantzeko eta eskola-umeen artean kirola sustatzeko, haur-hezkuntzatik hasita batxilergora arte: liburuak, ipuinak, jolasak, aplikazioak, bideoak, komikiak, jolas interaktiboak eta infografiak. Kanpoko material hori web-orrian bertan eskuratu daiteke, eta aldizka erabiltzeko baliabide berriak eskaintzen dizkie irakasleei eta hezitzaileei, ikasleekin modu dibertigarri eta didaktikoan lantzeko zein garrantzitsua den bizimodu osasungarria egitea. Programa osatzeko 3 tailer praktiko daude, bat EROSKI saltoki batean, beste bat elikagaiak ekoizten dituen bertako ekoizle baten instalazioetan eta hirugarrena sukaldaritza-gela batean. Horrez gainera, "Sukaldaritza sortzailearen eskolarteko lehiaketa" antolatzen du eta "Pasaporte osasungarria" ekimena gauzatzen du Auzolanekin lankidetzan, eskoletako jangeletan bazkaltzen duten neska-mutilak elikadura osasuntsua eta bizi-ohitura osasungarriak izatearen garrantziaren gainean kontzientziatzeko.

MERCABILBAORA BISITAK

Sustatzailea: Mercabilbao

Hasiera-urtea: 2008

Parte-hartzaileak: 1.500 ikasle ikasturte bakoitzean (2018/2019rako 3.000 daude aurreikusita)

Ekimenaren xehetasuna:

Ekimenaren xehetasuna: Helburua etorkizuneko kontsumitzaileak hezte da, eta bereziki haurrak arraina eta fruta kontsumitzera bultzatzea. Tailerretan jolasen bidez ikasten da arrain, fruta eta barazki ezberdinak ezagutzen eta produktu freskoekiko zaletasuna sortzen. Bisita horietan merkaturako instalazioak ezagutzen dituzte neska-mutilek, hain zuzen ere, bertan ze jarduera egiten diren jakiteko, elikagai galkorrak banatzearekin lotuta, eta fruta eta barazki ezberdinak erakusten zaizkie horien jatorria, propietateak eta bitxikeriak azalduz. Zentzumen-tailerrak ere egiten dira, eta arrain-mota ezberdinak ezagutzeko aukera ematen zaie neska-mutilei, bai eta ezkatak kentzeko eta irekitzeko ere, beldurra gal diezaioten. Bisitari amaiera emateko arrainarekin egindako pintxo bat eta hainbat frutarekin egindako zukua ematen zaie dastatzeko.

Elikagai osasungarrien kontsumoa sustatzeaz gainera, tailerraren bidez baserritarren eta arrantzaleen aintzatespen soziala bultzatzen da, eta bioaniztasunaren eta ingurumenaren errespetuaren aldeko kontzientzia sendotzen da.

%

KIROL-KLUBETAN EKITATEA SUSTATZEKO PROGRAMA

Sustatzailea: Gipuzkoako Foru Aldundia

Hasiera-urtea: 2017

Parte-hartzaileak: Gipuzkoako kirol-klubak

Ekimenaren xehetasuna:

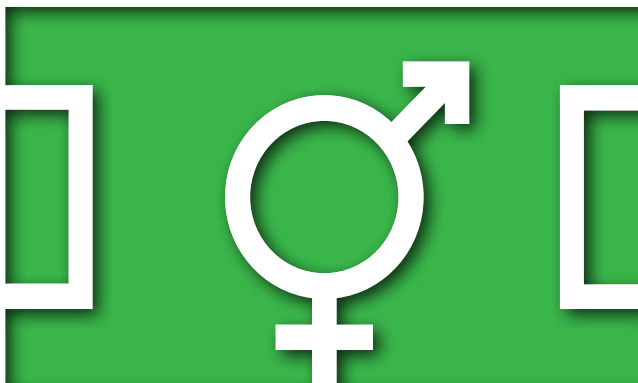
Ekimenaren xehetasuna: Programaren helburua Gipuzkoako kirolean ekitatea sustatzea da, ikusten baita jarduera fisiko gutxiago egiten dela egoera sozioekonomiko kaskarragoan dauden eta gizarte-bazterketaren indizeak handiak diren kolektiboetan.

Helburu horrekin bultzatzen du Gipuzkoako Foru Aldundiak klubetan kirolean ekitatea sustatzera bideratutako programak garatzea. Zehazki, 2017an kirol-klubei emandako laguntzetan, 5 jarduera-lerro izan dira kontuan:

1. Emakumeen presentzia bultzatzea eta benetako berdintasuna lortzea, eta jarrera homofoboetara eta genero-indarkeriari aurrea hartzeko prebentzio-kultura eraikitzea.
2. Kirola egiteko zailtasunak dituzten pertsonen inklusioa erraztea.
3. Atzeritarren integrazioa erraztea.
4. Gizarte-bazterketako arriskuan dauden pertsonen kirola egiteko aukera ematea.
5. Balioen hezkuntza sustatzea.

Gipuzkoako 109 klubek hartu dute 2017an DBE jasotzen duten familietako kirolariei urteko kuota jaisteko konpromisoa; eta 73 klubek izenpetu dute gizarte-bazterketaren aurka borroka egiteko adierazpena. Esparru horretan klubek inplementatutako 24 ekimen finantzatu ditu diputazioak. Jardunbide egokiak jasotzen dituen dokumentu bat egin da.

<http://www.gipuzkoakirolak.eus/es/atencion-equidad>



E. KOMUNITATE-INGURUNEA

LISA PROIEKTUA

Sustatzaileak: Bilbao-Basurtu ESI eta Bilboko Udala

Laguntzaileak: BFA eta Metro Bilbao

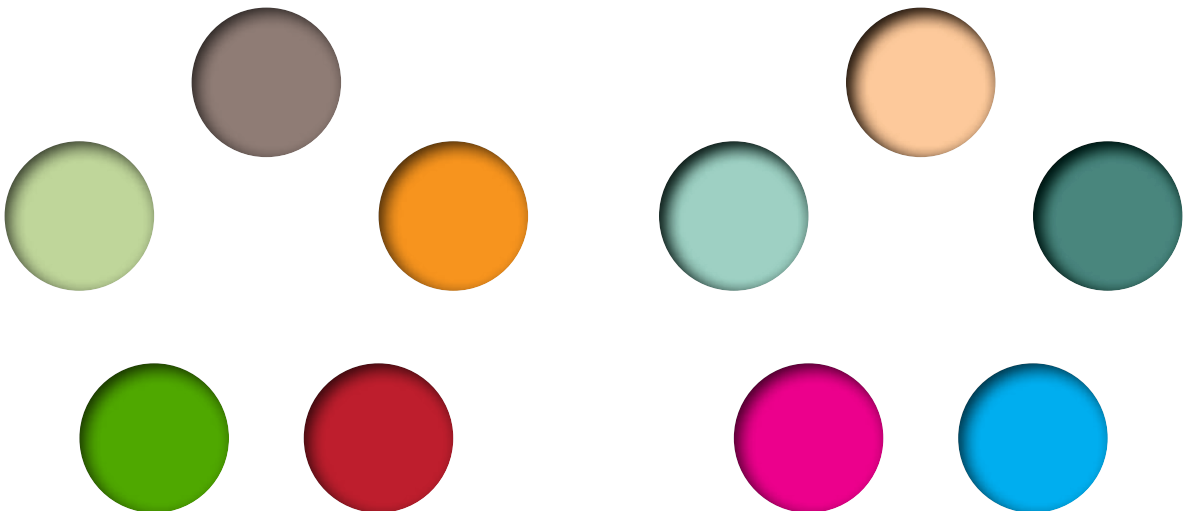
Hasiera-urtea eta parte-hartzaileak: 2015, proba pilotua 4 ikastetxerekin. 2017, 16 ikastetxetan ezarri zen, eta 1.000 eskola-umeek parte hartu zuten

Leloa: "Txutxe eta freskagarri gutxiago; ur eta ariketa gehiago"

Ekimenaren xehetasuna:

Proiektuaren abiapuntua da haurren gehiegizko pisuaren arrazoia ez dela lotu behar otorduetan elikagaien bidez hartzen diren nutrizio-kaloriekin, baizik eta beste kaloriekin, "plus-kaloria edo ahosabaiko kaloria" izenekoekin (otorduetatik kanpo edari karbonatatu, gozoki eta txutxe moduan hartzen direnekin, hain zuzen ere), eta sedentarismoarekin, eguneroko mugimendua, hala nola, oinez ibiltzea eta eskailerak erabiltzea, galtzearekin lotzen denarekin. Haurrekin euren ingurune naturalean, ikastetxeetan, eta prebentziotik eta ikuspegi terapeutikotik jardutea proposatzen da. Informazio zehatza, erraz ulertzeko modukoa, ematen zaie, eta euren egunerokotasunean bizpahiru aldaketa egin ditzaten ahaldunduz dira. LISA programaren ikurra ur-tanta bat da, mugitzen den ur-tanta bat. Baztertu egiten du ohiko tratamenduen ardatza den "dieta" hitza, eta ohitura osasungarri errazak erakusten dizkie haurrei, hala nola, elikadura osasuntsua eta osasungarria egitea, ura edatea eta euren ingurunean mugitzea (oinetz ibiltzea eta eskailerak igotzeko igogailua alde batera uztea).

LISA proiektua 6 hilabeteen garatu zen, 2016ko azarotik 2017ko maiatzera bitartean, eta harrera bikaina izan zuen parte-hartzaileen aldetik. Familiek, gainera, ekimenaren errentagarritasun handia azpimarratu zuten; izan ere, parte-hartzaile askoren egunerokotasuna aldatzeak hobekuntza somatometriko (GMIren aldaketa) nabarmena ekarri zuen ikastetxeen % 60tan, eta horietako batean, gainera, % 50 murriztu zen gehiegizko pisuaren eta obesitatearen prebalentzia. Emaiza ezberdinak izatearen arrazoiak izan ziren ikastetxe bakoitzak ekimena garatzeko zituen aukerak eta horien atxikipenak.



IRUN SASOIAN

Sustatzailea: : Irungo Udaleko Kirol Arloa

Hasiera-urtea: 2016

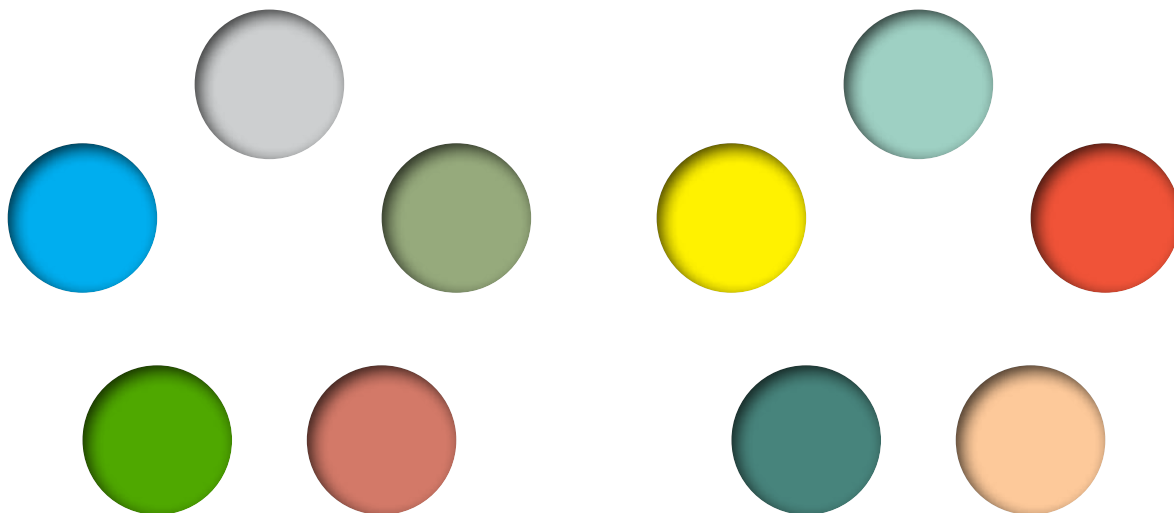
Parte-hartzaileak: Irungo herritarrak, eragile publikoak eta eragile pribatuak

Ekimenaren xehetasuna:

Irungo Sasoi proiektu berritzailea, komunitarioa, jasangarria eta ekitatiboa da, eta Irungo herritarren artean jarduerak fisikoa eta bizitza aktiboa sustatzeko jarduerak ezberdinak eskaintzen ditu. Horretarako, Udalak 15 udal-zerbitzu eta 125 erakundetik gora murgildu ditu proiektuan sortu zenetik. Besteak beste, honako jarduerak nabarmendu daitezke:

- **"Ikas Sasoi" – "Bidasoatik mundura"**, ikastetxeekin eta osasun-zentroekin lan egiten da.
<http://bidasoatikmundura.com/>
- **"Irungo Sasoi foroa"**, Irungo sektore profesionalean kirolaren alde lan egiten duten eragileen elkargunea da.
- **"Igande Sasoi"**, hiriko bide nagusia ixten da urtean 8 igandetan jarduerak fisikoko ibilgailuak ordezkatu ditzen.
- **"Patiota Sasoi"**, auzoetan kirol-instalazioen eskaintza zabaltzeko ekimena da, instalazio gutxi dauden kasuetarako, eta lehen hezkuntzako eskoletako patioak hiritarrentzat zabaltzen dira eskola-orduetatik kanpo, bai eta jaiegunetan eta oporretan ere.

Proiektuak Espainiako Osasun eta Kontsumo Ministerioaren NAOS Estrategiaren (Elikadura, Jarduera Fisikoa, eta Obesitatearen Prebentzioa) sarietako bat jaso du. Innobasque-Berrikuntzaren Euskal Agentziaren Gosasun zigilua ere jaso du ekimenak.



PARTE HARTZEKO LAN-SAIOEN LABURPENA. A

A.

Gaiarekin zerikusia
duten eragileekin egindako
lan-saioen ondorioak



Objetivos y metodología de la sesión

Euskadin Haurren Obesitatea Prebenitzeko Estrategia lantzeko prozesuan 3 lan-saio egin dira (2018ko maiatzaren 31n, ekainaren 28an eta urriaren 10ean). Saio horietan haurren obesitatearekin zerikusia duten Euskadiko hainbat esparru eta sektoretako 50 pertsonak baino gehiagok parte hartu dute⁹.

9. Parte-hartzaileei buruzko xehetasunak ikusi 5.3 eranskinean.

- Lehenengo saioa Euskadiko haurren obesitatearen egungo egoeraren diagnostikoa eta Estrategiaren esparruan aurre egin beharreko erronka nagusiei buruzko eztabaida egiteko deitu zen. Horrez gainera, orain arte garatutako jardunbide egokietako batzuk ere aurkeztu ziren saioan, eta aurrera egin zen etorkizunera begira abian jartzeko jarduera-proposamenak identifikatzeko bidean.
- Bigarren saioan ordura arte proposatutako esparrua, ardatzak eta lan-arloak aztertu ziren, eta Estrategian sar zitezkeen gomendioak eta ekintzak zehaztu ziren.
- Hirugarren saioan parte-hartze handiagoa izan zen, eta Estrategiaren helburuak eta ikuspuntua kontrastatu ziren, parte hartu zuten eragileen ikuspegitik.

Jarraian, hiru saioetatik ateratako ondorio nagusiak bateratuta aurkezten dira.

Haurren Obesitatearen Estrategiaren ikuspuntua

Haurren eta gazteen obesitatearen arazoa zeharkako gai bat denez, ekimenak eta proiektuak sustatzearan ikuspegi ezberdinak hartu behar direla kontuan ikusi da:

- Elikadura osasungarria eta jarduera fisikoa obesitatearen eta gehiegizko pisuaren prebentziorako helburu nagusi gisa.
- Batez ere osasun-arazoen prebentziorako eta osasuna sustatzeko jarduketak sartzeari, baina baita elikagai osasungarriak eta jarduera fisikoa eskuragarri izaten laguntzera, produktu osasungarrien eskaintza kontrolatzera eta sustatzera eta diagnostikatutako kasuen detekzio eta tratamendu eraginkorra lortzera bideratutakoak ere.
- Jarduketak ingurune ezberdinetan garatzea, batez ere familian, eskolan eta osasun-sisteman.
- Haurren obesitateari dagokionez erabakigarriak diren faktoreak kontuan hartzea eta gizatalderik ahulenak babesteko jardura espezifikoak abian jartzea.
- Horrez gainera, haurren eta gazteen obesitatea prebenitzeko erakundeen arteko konpromisoa sendotzeko eta ekimenak kudeatzeko eta koordinatzeko mekanismoak hobetzeko lan egin behar da.

Ikuspuntu integrala eta zeharkakoa, jarduera-
esparruak eta ingurune ezberdinak, eta haurren
obesitatean erabakigarriak diren faktore guztiak



Euskadin haurren obesitatearekin lotutako erronka nagusiak

Euskadin haurren obesitatearekin lotuta hainbat erronka identifikatu dira, bai orokorrak bai jarduera-ingurune ezberdinei buruzkoak:

Erronka orokorrak:

Oreka lortzea eta esparru eta baliabide ezberdinetatik garatutako jarduerak finkatzea, obesitatearen determinante estrukturaleri, hau da, egungo giro obesogenikoa eratzten duten faktoreei, buruzko orientazioa emanez.

Mezu argiak, bakarrak eta gizatalde bakoitzera egokitutakoak zehaztea, komunikazio eta sozializazio mekanismo eraginkorren bidez.

Haurrak eta gazteak inplikatzeko, eta euren erantzukizuna eta autonomia sustatzea, ahaleginak bizi-ohitura osasungarriari buruzko heziketara eta prebentziora bideratuta.

Genero-ezberdintasunei eraginkortasunez aurre egitea.

Premia bereziak dituzten gizataldeen zat ekimen eta jarduera espezifikoak garatzea.

Sarean lan egitea, esperientziak eta jardunbide egokiak partekatzea ahalbidetzeko enpresa-sektoreak sartuta.

Jardueren eta ekimenen jarraipena eta ebaluazioa ziurtatzea.

Erronka espezifikoak jarduera-ingurune bakoitzean:

Familia-ingurunea:

Familiak hazkuntza-etapa guztietan ohitura osasungarrietan eta mugikortasun aktiboan heztearen garrantziaz jabetu daitezen lortzea.

Eskola-ingurunea:

Osasun-hezkuntza zeharka gainerako irakasgaietan kontuan har dadila sustatzea.

Eskola-garaian jarduera fisiko gehiago egitea sustatzea.

Zuzendaritzak, irakasleak eta IGEak ohitura osasungarriari buruzko formakuntza jaso dezaten sustatzea.

Osasun-sistema:

Erizainek eta pediatrek haurren eta gazteen heziketan gehiago parte hartzea (esate baterako: ikastetxeetara bisitak, kontsultak, etab.).

Osasun-arloko langileek detekzio goiztiararako eta prebentziorako prestakuntza handiagoa eta erreminta gehiago izatea.

Enpresa-ingurunea:

Industriari zuzenduta elikagai osasungarriak ekoizteko eta banatzeko sensibilizazio eta sustapen politikak bultzatzea.

Osasungarriak ez diren produktuen kontsumoa atzentezko neurri fiskalak aztertzea.

Publizitateari, etiketei eta abarri buruzko araudia berrikustea.

Komunitate-ingurunea:

Herritarrei, sare sozialen, aplikazioen eta hedabideen bidez, ingurune ez-formaletan (aisialdia, bizilagun-elkarteak, eta abar) formakuntza eta funtsezko mezuak helarazteko mekanismoak indartzea.

"Kirola" kontzeptu tradizionala "jarduera fisikora" zabaltzea.

Hiria ingurune osasungarria izan dadin lortzea, premia ezberdinei buruzko zeharkako ikuspuntu batekin.

Estrategia garatzeko eta ezartzeko gomendioak

Zehaztu diren erronka horietatik abiatuta, saioen bidez Estrategia garatzeko eta ezartzeko gomendioak identifikatu ahal izan ziren.

Gomendio orokorrak

Prebentzioa da giltza, honako maximoa honetatik abiatuta: "Pertsona obeso bat tratatzen ari bagara, oso berandu iritsi gara". Hori dela eta, funtsezkoa da bizitzeko era osasungarriak garatea eta neska-mutiletan eragiten duten inguruneen gainean jardutea.

Diziplina anitzeko ikuspuntua izan behar da, eta eragileek (administrazio publikoek, ikastetxeek, osasun-arloak, komunitate-inguruneak, eta abarrek) sarean lan egitea ahalbidetu behar da. Ekintza eta ekimen bateratuak sortu behar dira, ikuspuntu osagarriak integratuta.

Haurretan eta gazteetan jarri behar da arreta. Zuzenean haurretara eta gazteetara bideratutako ekintzak zehaztu behar dira, haiek ahalduz lortzeko eta haien erantzukizuna lantzeko.

Mezu positiboak helarazi behar dira. Kontuan izan behar dira faktore emozionala eta jarduera positiboek eragindako bizipenen garrantzia, eta mezuak, lengoia eta euskarriak adin ezberdinetara egokitu behar dira beti.

Genero-ikuspegia jaso eta kontuan izan behar da. Obesitateak faktore biologikoak (sexua) eta sozialak (generoa, besteak beste) batzen ditu bere baitan, eta eragin ezberdina du, beraz, nesketan eta mutiletan. Ikuspegi biologikotik, gantzaren banaketa ezberdina da nesketan eta mutiletan, eta nerabezaroan, gainera, faktore hormonalak ere kontuan izan behar dira. Genero-rola dagokionez, familieren eragina ere kontuan izan behar da, eta kirola egitea mutiletan nesketan baino gehiago sustatzen dela ere bai. Ebidentzia guztien arabera, neskek ariketa fisiko gutxiago egiten dute, eta lehenago uzten diote kirola egiteari.

Ahulagoak diren kolektibo jakinen ezaugarri espezifikoetara egokitu behar dira ekintzak. Esperientziak erakutsi du ekintzak, lengoia eta kanalak xede den kolektiboaren arabera egokitu behar direla, esate baterako, beste herrialde batzuetako pertsonekin edo eskolagabeekin egiten den lan komunitarioan, eta abarretan.

Helburu zehatzak eta neurgarriak planteatu behar dira, bai eta jarraipen-adierazleak ere. Helburuak elikadurari nahiz jarduera fisikoari buruzkoak izan behar dira.

Estrategia hau lehendik dauden beste plan eta ekimen publiko batzuekin koordinatu behar da: Elikadura Osasungarriako Ekimenak, Mugimenduen proiektua, Osasun Plana, foru-aldundien eta udalen planak eta ekimena, eta abar.

Gomendio espezifikoak jarduera-ingurune bakoitzean:

Familia-ingurunea:

Familiei helaraztea kalorien ikus-pegitik arazoa ez dela platerean zer jartzen den, otorduetatik kanpo zer kontsumitzen den baizik. Etxeko eta ikastetxeko menuak errespetatzeko eta "platerean ez dagoena" nabarmen murrizteko eskatu behar zaie.

Familiak ohitura osasungarriak izatearen eta jarraitzearen garrantziaz jabe daitezen eta horretara bideratutako formakuntza eta ekintzak jaso ditzaten sustatzea. Komunikazio bideak eta mezuak egoera ahulagoan dauden familia jakinen egoeretara egokitu behar dira.

Obesitate edo gehiegizko pisu arazoak dituzten neska-mutilak ez estigmatizatzearen garrantzia ikusaraztea.

Familian egiteko moduko jarduerak eta ekimenak proposatzea, bizimodu osasungarriarekin zerikusia duten balioak eta printzipioak bizipenen bidez transmititzeko.

Enpresa-ingurunea:

Sektore pribatuarekin lankidetzak aktiboan jardutea elikadura osasungarria neska-mutilentzat aukerarik errazena eta erakargarriena izateko formulak bilatzeko.

Kirola egiteko guneak edo zerbitzuak eskaintzen dituzten enpresetan deskontuak sustatzea.

Neska-mutilei zuzendutako produktuen publizitatea eta etiketak kontrolatzeko neurriak ezartzea.

Eskola-ingurunea:

Sarean lan egitea komunitatearekin, udalekin, osasun-zentroekin, eta abarrekin, haurren eta gazteen portaeretan eragina duen eta ingurune ezberdinetara iristen den mugimendu integrala eta koordinatua aktibatzeke.

Ohitura osasungarriak sustatzeaz eta haurren obesitatearen prebentzioaz arduratzen diren ikastetxeei laguntzea. Lorpenak eta jardunbide egokiak aitortzea.

Eskola-ingurunean, neskak eta mutilak bereiztea saihestuz, jarduera fisikoa sustatuko eta erraztuko duten jolas-eremuak garatzea. Ikastetxetako jolastokiak egokitzea neska eta mutil guztientzako moduko eremuak izan daitezen.

Jarduera ez-lehiakorren eskaintza zabaltzea, ahalik eta ikasle gehienen premietara, interesetara eta gaitasunetara egokituta.

Komunitate-ingurunea:

Udalak inplikatzeko haurren obesitatearen prebentzioan. Egiaztatu da udalek eginkizun garrantzitsua bete dezaketela ohitura osasungarrien sustapenean eta mugikortasun-irtenbideak eskainiko dituzten hiri osasungarriak eraikitzean. Zehazki, proposatzen da asteburuetan ikastetxe publikoetako kirol-instalazioak irekitzea, jolaserako eta jarduera fisikoa eta kirola egiteko eremu seguruak garatzea, eskola-bideak eta bidegorriak sustatzea, eta abar.

Kirol-jardueren eskaintza neska-mutil guztiengana heltzeko aukerak areagotzea. Zerbitzuen eskaintzan eta zerbitzuak ematean egon litezkeen disuasio-faktoreak kontuan izatea, hala nola, ordutegiak eta prezioa.

Osasun-ingurunea:

Osasun-sistemako profesionalak ahalduztzea, ilusioa sortzea eta haien konpromisoa eta ahalegina aitortzea.

Neurketa eta jarduera irizpideak bateratzea, eta euren lana errazteko erremintak eta protokoloak ezartzea. Arreta estandarizatzea, profesional bakoitzaren sentsibilitatearen eta motibazio pertsonalaren baitan egon ez dadin.

Sentsibilizazio eta prebentzio lanak haurdunalditik hastea, edo baita haurdunaldiaren aurretik ere.

Kontsulta neska-mutilentzat "leku etsaia" izatea saihestea. Mezu positiboak helarazten eta neska-mutilak ahalduztzen saiatzea. Ohitura osasungarriak ekintza praktikoek bidez sustatzea gomendatzen da, irakurtzeko banatu ohi diren gidak alde batera utzita.

Ospitaleetan ematen diren elikagaiak aztertzea.

Ikastetxeekin lankidetzan jardutea, egiaztatu baita sentsibilizazio eta informazio ekintzek eragin handiagoa dutela osasunaren arloko profesionaletatik iristen direnean.

PARTE HARTZEKO LAN-SAIOEN LABURPENA. B

B.

Gazteekin
egindako lan
saioaren ondorioak



Saioaren helburuak eta metodologia

Irailaren 29an elkartu zen Bilbon Arartekoaren Haur eta Nerabeen Kontseilua. Kontseilu hori parte hartzeko, kontsultarako eta aholku emateko organo bat da. Arartekoaren Haur eta Nerabeentzako Bulegoan inskribatuta dago, eta bere helburuen artean dago "Arartekoak erakundeei edo Eusko Legebiltzarrari berari egiten dizkien proposamen, ebazpen edo txostenetan, adingabeen ikuspegia ere txertatu ahal izatea".

Saioaren helburua izan zen aurrez aurre jasotzea gazteen proposamenak eta balorazioak, alde batetik, euren ekarpenekin lan-plana osatzeko eta, bestetik, euren konpromisoa eta lankidetzaz bideratzeko. Gazteekin egindako kontrasteak bazuen beste helburu bat ere. Kontuan hartuta gazteek parte hartzea eta gazteak Estrategia gauzatzean inplikatzeko funtsezkoa zela arrakasta izan zezan, euren bizipenetako gakoak identifikatu nahi izan ziren, obesitatearen arazoari buruzko euren ikuspegia ulertu nahi izan zen, euren motibazioak ezagutu nahi izan ziren eta, euren laguntzaren bidez, bizitza osasungarri baterako mugimendu positiboa sor dezaketen bitartekoak aktibatu nahi izan ziren.

Erakundeetan portaerak euren balioetan oinarrituta identifikatzeko, definitzeko eta inplementatzeko erabiltzen den "Aingura" metodologia baliatu zen saioan.

Saio honetan nerabe-taldearekin lan egiteko moldatu zen, honako giltza hauek kontuan hartuta:

- Zuzenean jakitea eurentzat zer den "bizitza osasungarria" eta etorkizuneko euren bizi-proiektuentzat zer-nolako eragina duen osasunaren, zoriontasunaren, harremanen, ikaskuntzen, eta abarren ikuspegitik.
- Bizitza osasungarri baten koordenadetan jarduterakoan, esparruak eta horien eraginak zein diren identifikatzea.
- Bizitza osasungarri batera bideratutako ekintzekin motibatzea eta konpromisoa eta ardura hartzea bultzatzen dituzten funtsezko elementuak zein diren jakitea eta ulertzea.
- Helburua lortzeko beharrezko ikusten dituzten portaerak eta ekintzak lehenestea.

Metodologia honek hainbat abantaila ditu:

- Nerabe guztiek parte hartzeko aukera ematen du.
- Jada eraikita dauden diskurtso sozialak alde batera uzten ditu, eta nerabeen balioekin eta sinesteekin konektatzen da.
- Helburua lortzeko funtsezkotzat jotzen dituzten oinarrizko ideiak zehazten eta lerrokatzen ditu.
- Partekatzea eta ikastea ahalbidetzen duen giro lasaia eta dibertigarria sortzen du.

Atera diren gomendio orokorrak

Zuzena zer den esaten badizute ere, zuk zeure aingura ez baduzu, ez duzu lortuko.

Osasungarria denari buruzko ikuspegi ezberdinak daude. Pertsona bakoitzak bizitza osasungarriaren bere eredua izan behar du, kanpoko presioetan jausi gabe: mugi zaitez zeuregatik.

Inoiz ez nuen pentsatu; ez nintzen jabetzen bizimodu osasuntsuak dituen ondorio guztiez.

Prozesua zeuregan hasten da.

Ez da jarrera kontua ("egingo dut"), mentalitate kontua baizik ("egin nahi dut").

Ez da ekintza bat, ezta ideia bat ere: zeure bizitzan egiten duzun guztia (eta egiten ez duzuna) bizimodu osasungarriaren aldeko edo aurkako aukera egitea da.

Urrundu egin behar dira erruduneste mezuak. Gure gizartea obesogenikoa eta obesofobia da.

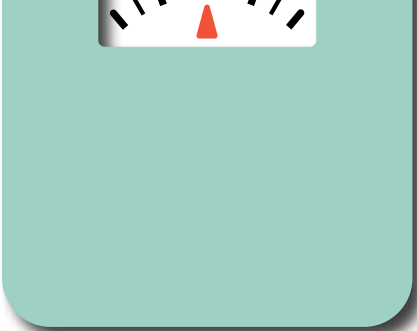
Bizimodu osasungarriak gauza asko inplikatzeko ditu, ez obesitateak bakarrik. Helburua izango da osasungarriak izateko baldintzak sortzen laguntzea (elkarrekin).

Obesitateak etiketa bat jartzen digu, eta ez da komeni estrategia horri atxikitzea. Kontua ez da estandar bat jarraitzea, bizitza hobea izatea baizik.

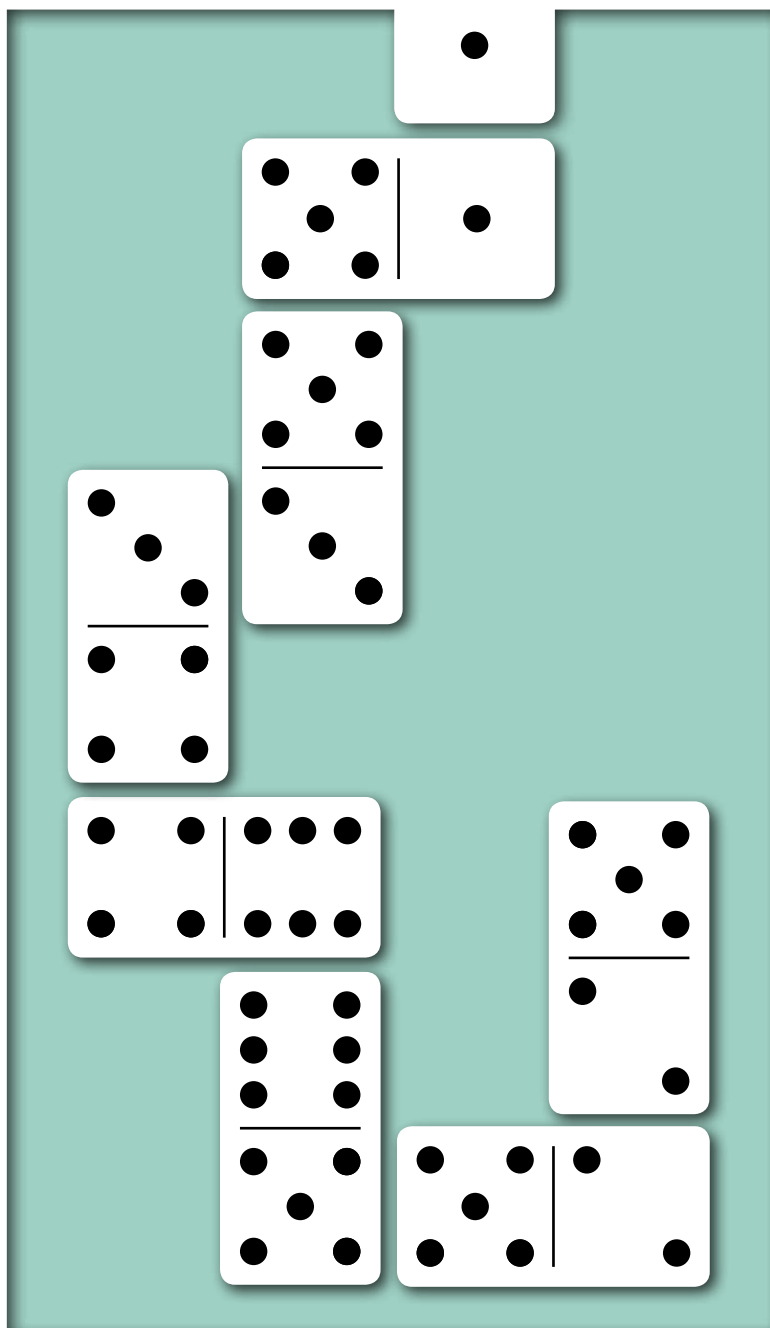
Ez dago palanka bakarra, ez dago pertsona bakoitzarentzako menu bakarra.

Inplikaturako agenteentzako gomendioak

Konfiantza eta bitartekoak sortu behar dira pertsona bakoitzak bizimodu osasungarritzat hartzen duena garatzeko bere bidea aurkitu ahal izan dezan. Estrategiak arrakasta izateko ekintzak gazteen motibatzaile positiboekin konektatu behar dira.



PROZESUAN PARTE HARTU DUTEN PERTSONEN ZERRENDA



Estrategia hau lantzeko faseetan hainbat organismo eta erakundetako 40 pertsonak parte hartu dute.

Ordena alfabetikoan:

- Agustín Rodríguez**
Osakidetza, Debagoieneko ESI
- Aitziber Benito**
Eusko Jaurlaritzako Osasun Saila
- Alex González**
Eusko Jaurlaritzako Mugiment proiektua
- Amaia Agirre**
Auzolan
- Amaia Molinuevo**
Eusko Jaurlaritzako Osasun Saila
- Ana Porta**
Osakidetza, Integrazio Asistentzialeko eta Kronikotasuneko Zerbitzua
- Ana Zuazagoitia**
UPV/EHU, Irakasleen Unibertsitate Eskola
- Ane Miren Fernández**
EMAKUNDE
- Asier Arrese**
Hazi
- Bibiana Gómez Ramírez**
BILTZEN – Integrazioarako eta Kulturen arteko Bizikidetzarako Euskal Zerbitzua
- Bittor Rodríguez**
UPV/EHU, Elikagaien Zientzia eta Teknologia
- Carlos Sergio**
Bizkaiko Foru Aldundiko Euskara eta Kultura Saila
- Clementina Baza**
Nos Unimos elkartea
- Daniel Jiménez**
Osakidetza, Debagoieneko ESI
- Edith Cuadrado**
Eusko Jaurlaritzako Familia Zuzendaritza

- Eduardo Guerrero**
Donostiako Udaleko Elikagai Osasunaren eta Zoonosiaren Atala
- Eva Silván**
Save the Children
- Francisco Gómez**
Gasteizko Udaleko Gizarte Politiken eta Osasun Publikoaren Saila
- Gerardo Escarza**
Arabako Foru Aldundiko Kirol Zerbitzua
- Gloria Fernández Cobo**
Osakidetza, Donostialdeko ESI
- Iñaki Iturrioz**
Gipuzkoako Foru Aldundiko Kirol Zuzendaritza
- Iratxe Salcedo**
Osakidetza, Arabako Errioxako ESI
- Izaskun Eskubi**
Berritzegunea, Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Saila
- Javier de María**
Bizkaiko Foru Aldundiko Kirol Zerbitzua
- Javier Núñez**
Osakidetza, Basurtu ESI
- Javier Orduna**
Bilboko Udaleko Osasuna Saila
- Jon Zuazagoitia**
Eusko Jaurlaritzako Osasun Saila
- Jon Ander Egaña**
Elikaduraren Klusterra
- José María Aizega**
Basque Culinary Center
- José Ramón Sánchez**
Bilboko Udaleko Osasun Atala

- Karmele Vicente**
Osakidetza, Bidasoako ESI
- Maider Mateos**
Eusko Jaurlaritzako Osasun Saila
- María José Ibáñez Rozas**
Euskal Autonomia Erkidegoko Dietista-Nutrizionisten Elkargo Ofiziala
- Matxalen Uriarte**
AZTI
- Mikel Bringas**
Eusko Jaurlaritzaren Mugiment proiektua
- Miren Dorronsoro**
Eusko Jaurlaritzako Osasun Saila
- Miren Lasa**
Osakidetza, Bidasoako ESI
- Nerea Antía**
Eusko Jaurlaritzako Osasun Publikoaren eta Adikzioen Zuzendaritza
- Pilar Amiano**
Eusko Jaurlaritzako Osasun Saila
- Sergio Fernández**
Donostiako Udala
- Unai Zorrokiet**
Merkabilbao

Arartekoko Nerabeen Kontseilua:

- Ania Cadiñanos Fdez. de Ocariz Iñigo Erauso Etxeberria Aimar Mendoza Gayarre
- Olaia Cancelo Mardaras Ane Lapitz Kaltzada Martín Uranga
- Adriana Correddu Aragón Nahia López San Juan Naia Uribarri Aurrekoetxea

INFORMAZIO-ITURRI NAGUSIAK

Honakoak dira Estrategia lantzeko kontsultatu diren azterlan, argitalpen eta web-orri nagusiak:

- Euskadiko Osasun Plana 2013-2020.
- Euskadiko Elikadura Osasungarrirako Ekimenak. 2017.
- Mugiment proiektuaren webgunea.
- Euskal Autonomia Erkidegoko Familiei laguntzeko 2018-2022 aldirako erakunde arteko Plana.
- EAEko Osasun Inkesta. 2018koa eta aurrekoak.
- Elikadura, Jarduera Fisikoa eta Obesitatearen Prebentzioa lantzeko NAOS Estrategia. 2005.
- Estudio sobre la situación de la obesidad infantil en España. Bizitza Osasungarriaren DKV institutua. 2017.
- Aladino txostena. 2015.
- Osasun Inkesta Nazionala. 2012koa eta aurrekoak.
- Libro Blanco de la Nutrición Infantil en España. Montserrat Rivero Urgell et. Al. Zaragozako Unibertsitatea. 2015.
- Haurren obesitateari amaiera emateko batzordearen txostena. OME. 2016.
- "Obesity Update 2017" azterlana. ELGE. 2016.
- "Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016" azterlana. Londreseko Imperial College eta OME. 2017ko urria.
- "Global obesity: trends, risk factors and policy implications" azterlana. Vasanti S. Malik, Walter C. Willet eta Frank B. Hu. 2012.
- "Childhood overweight: a contextual model and recommendations for future research" azterlana. K. K. Davison and L. L. Birch. 2001.

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2019