

## Eragin soziala duen kontzientziazio eta gaitze programa

Elikadura ohituren eraldaketa kolektibo bat eragiteak pertsonen egunerokotasunean barneratuta egon daitezkeen ohiturak moldatzea eskatzen du. Hori dela eta, argi dago elikadura osasungarriak dituen onurak azaltzea eta berau praktikan jartzeko tresnak garatzea gure lehentasunezko lan esparruetako bat izan behar dela.

Informatzeaz gain, jokabide aldaketa bat bultzatzen duten faktoreak (sinesmenak, ezagutzak, genetika... baina baita ingurunearen eragina, beste pertsonekin daukagun harremana, gustu pertsonal eta sozialak, eta abar) kontutan izatea beharrezkoa da ikuspegi guztiak batu eta erronkaren konplexutasunari aurre egin ahal izateko. Helburua da herritarrengan eragin gehien daukaten ingurune eta agertokiak ondo ezagutzen dituzten eragileen jakintza guztia batzen duten zentzuzko estrategiak diseinatu eta aplikatzea.

Eragile hauekin elkarlanean eta pertsonen parte-hartzea eta sormen gaitasuna sustatuz herritarrak beraiek eraldaketarako katalizatzaile bihurtzea da asmoa, elikadura osasungarria “joera” bilakatuz. Pertsonentzat bizi-jomuga izatea lortzea da nahia.

Gaiaren garrantziaz gaztaroan jabetzea funtsezkoa dela jakinda eta hauek gainontzeko adin segmen-tuetako pertsonengan daukaten influentzia kontutan hartuta, gazteak jomuga sektore dira. Horrexegatik, kanalak eta komunikazio tresnak hauen errealitatea egokitzea guztiz beharrezkoa izango da.

## 12. PROIEKTUA

### JOERA SORTZEN: ELIKADURA OSASUNGARRIAREN BULTZADA MEDIATIKOA

Askotan, mezuak hobeto asimilatzen dira hartzailereentzat interesgarri diren gaien inguruan bigarren mailako elementu gisa agertzen badira. Alde horretatik, hedabideak eta entretenitzeko diren edukiak eta nolabaiteko eragina duten pertsonak, bereziki, oso kanal interesgarriak dira biztanleak kontzientziatzeko eta horien artean benetan eragiteko.

Batez ere gazteetan zentratuta (25 urtetik beherakoetan), elikadura konbikzioaren bidetik lantzea proposatzen da. Ohitura osasungarriei balioa emango dien gizarte korronte bat sortzen saiatuta, alegia, eta ongi jatea izanda modako joera eta gaizki jatea, berriz, zigortuta. Horretarako, informazio eta elkarlan saioen agenda bat proposatzen da ondorengo jarduera-eremu hauetako profesionalekin:

1. Formatu berrien arduradunak
2. Lurraldean erreferentzia diren blogariak, youtuberrak, instagrameerrak eta abar
3. Zinemako eta telebistako gidoilariak
4. Kazetariak eta zutabegileak

Proiektuaren esparruan, Elikadura Osasungarriaren zentratutako twitter kontu bat sortzea planteatzen da (@alimentación\_saludable\_euskadi), 4-5 aktore aktiborekin koordinatuta sarea astintzen hasteko eta lan pedagogikoa egiteko.

#### 4. ELIKADURA OSASUNGARRIA JOERA BIHURTZEKO

#### Prozesuaren helburuak

- Bizi ohitura osasungarriak joera bihurtzea.
- Programaren helburuekin le-  
rrokatutako inguru mediatico bat  
sortzea.
- Hedabideetako profesionalak  
gaitu gizartean eragingo duen lan  
pedagogikoa egin dezaten.



#### ERRONKAK

- PROFESIONALEI ZUZENDUTAKO INFORMAZIO ETA KOLTZULTA KANAL IREKI BATEN BEHARRA
- EKINTZAREN ERAGINA NEURTZEKO EBALUAZIO SISTEMA BAT DISEINATZEKO BEHARRA

### 13. PROIEKTUA

## SASOIKO FRUTA ETA BARAZKIEN EGUTEGI MULTIKANALA

Euskadin, elikagai askotarikoak ditugu urte osoan. Hala ere, fruta eta barazkiek itxura eta zapora hobe dute bilketa sasoiaren, bai eta nutriente gehiago ere eta, gainera, prezio merkeagoa. Baldintza hori baliatuta, elikagai espezifikoekin lotutako edukialak zabaltzeko programa koordinatu bat sortzea proposatzen da, urteko hilabete eta sasoiaren arabera.

Hilero, fruta edo barazki jakin bat sustatu daiteke, horren ezaugarri nutritibo eta gastronomikoak azpimarratuta eta errezetak, prestatzeko trikimailuak, tokiko ekoizleen informazioa, eskaintza bereziak eta abar emanda. Herritarrengana hainbat kanaletatik iristea proposatzen da: aplikazio digital baten, eremu publikoetako igarobideetako pantailen, saltokiko gune autoeditagarrien eta elikadurari buruzko aurrez aurreko tailerren bitartez.

### Helburu nagusiak

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



### 14. PROIEKTUA

## ELIKADURAREN INGURUKO KOLABORATEGIAK: OHITURAK ALDATZEKO GUNE ETA ESPERIENTZIAK

Bada mundu guztiarentzako elikadura osasungarri, homogeen eta unibertsalik? Norbaiti aukera osasungarri bakar gisa elikadura eredu bat ezartzeko egoeran gaude? Programaren helburua ez da, inolaz ere, gaitze lana ikuspegi inposatzaile batetik jorratzea. Ohiturak aldatzeko elikadura aukera desberdinak eskaini behar direlakoan gaude, pertsonak bere irizpideen arabera ulertu, hausnartu, erabaki eta alda ditzen bere ohiturak.

Xede horrekin, esperientziak trukatzeko guneak zabaltzea planteatzen da, pertsonen euren interesak edo zaleztasun pertsonalak (musika, dantza, antzerkia, kirola, gastronomia, bidaiak eta abar) partekatzen dituzten inguru edo uneetan. Interes horiek ez dute zertan elikadurarekin edota osasunarekin lotuta egon; aitzitik, pertsonak errezetiboago dauden lekuetan elikaduraren inguruko eztabaida eta esperientzien trukaketa bultzatzea da kontua.

### Prozesuaren helburua

- Pertsona guztien ahalduntzea eta autonomia bultzatzea, elikadurarekin -zentzu zabalenean- lotutako aukerak egiteko orduan.
- Pertsonen euren dietako elikagai bat edo beste bat aukeratzeko gaitasun kritikoa edukitzea lortzea, bai eta ohitura osasungarriagoak (ordutegia, prestatzeko moduak eta abar) eta osasunerako kontsumo-inguru egokiagoak hautatzeko ere.

### 15. PROIEKTUA

## DINAMIZAZIO ETA ERRESONANTZIA NODOA

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

Horretarako, ekimenen ezarpenean irimotasuna bermatuko duen lan-talde bat aktibatzea planteatzen da, fokoa lau jardura-eremutan jarrita:

#### 1. Koordinazioa

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

### IDEIA OSAGARRIA

Badakigu haurren eta gazteen %95entzat familia dela elikadura ohituren inguruko ezagutza eta eragin iturri nagusia; gaur egun, gurasoak dira, zalantzarik gabe, ezinbesteko oinarria, kasurik gehienetan. Horregatik, egutegi multikanala edo kolaborategiak bezalako proiektuak diseinatu eta abian jartzeko, lehentasunez kontuan hartzekoak dira gurasoak, biztanleriaren profil gisa.

**2. Dinamizazioa eta atxikipen berriak**

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

**3. Erresonantzia**

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

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

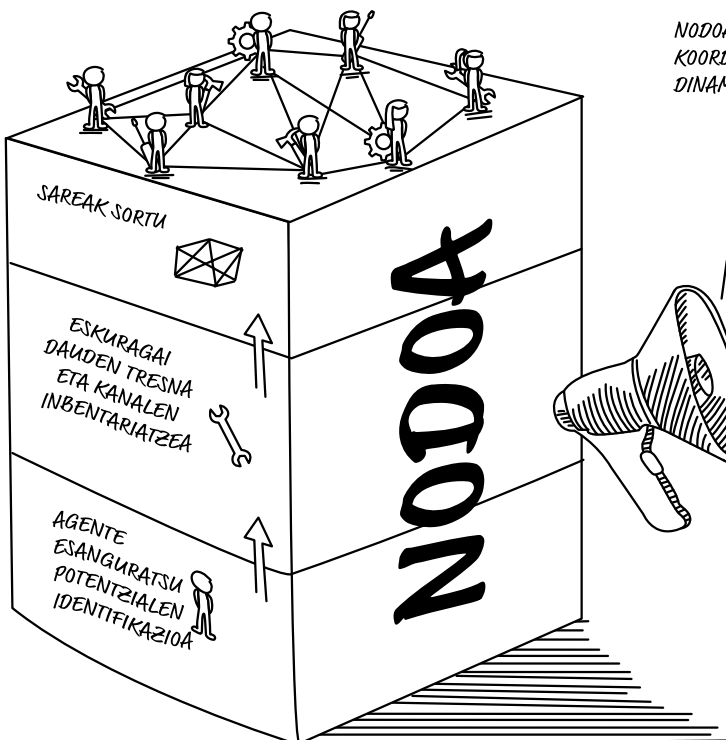
**4. Ebaluazioa eta emaitzak**

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

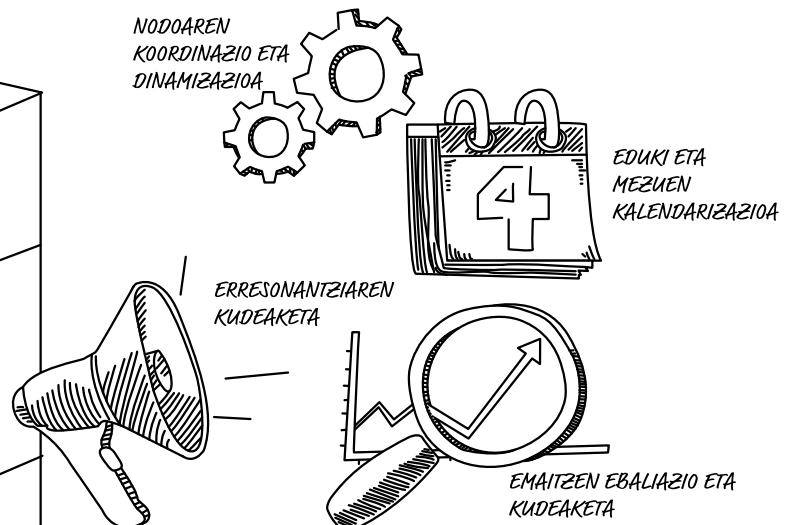
**Prozesuaren helburuak**

- Euskadiko Elikadura Osasungarriko Ekimen programaren lehentasunezko proiektuen inplementazioa bermatzea.
- Kolaborazio sarea dinamizatzeta eta bultzatzea, agenteen jarduera koordinatuaren bidez iritzi publikoan eta gizartearen portaeran eragiteko.

NODOAREN SORRERA



SAREA FUINTZIONARAZTEKO 4 LAN ESPARRU



**ERRONKAK**

- ZENBAIT AURREKARIRENGATIK EGON DAITEZKEEN ESZEPTIZISMOEI AURRE EGITEA