



GIPUZKOAKO IKASTETXEETAKO MENUEN IKERKETA 2011-2012 IKASTURTEAN

PLATER AURREKOZINATUAK



ARRAUTZAK



GOARNIZIOAK



HARAGIAK



ARROZAK



PASTAK



FRUTAK



BARAZKIAK



LEKALEAK



ARRAINAK



Egileak:

Lourdes Abadía¹
Pilar Amiano¹
Mikel Azpiri¹
Blas Borde¹
Miren Dorronsoro¹
Maribel Larrañaga¹
Merche Yagüe²
Imanol Mozo³

¹Gipuzkoako Osasun Publikorako Zuzendariordetza

² Medikuntza Prebentibo eta Osasun Publikoko Medikua. Gurutzetako Unibertsitatea Ospitalea

³CIBER.Gipuzkoako Osasun Publikorako Zuzendariordetza

1. SARRERA

Komunitate zientifikoak frogatua eta egiaztatua da jada, zeinen estua den elikadura-ohituren eta osasunaren arteko lotura. Horregatik saiatzen dira hainbeste kronikotasuna prebenitzeko politikak, obesitatea eta horri loturiko gaixotasunak prebenitzeko, elikadura osasungarria sustatzen.

Azken urteotako ikerketek garbi erakutsi dute nola joan den aldatuz elikadura-eredua gizarteko aldaketekin batera, batez ere, eskola-adinetan; eta ondorioz, lehen apenas existitzen ziren gehiegizko pisu- eta obesitate-arazoak sortu dira haurretan.

EAEEn, 4 urtetik 18ra bitarteko populazioaren osasun egoera eta elikadura-ohiturak ikertzeko egindako *2005eko Nutrizio Inkestak* argi utzi du populazioaren % 12,2 lodi dagoela (gizonezkoen %12,7 eta emakumezkoen % 11,7), prebalentziarik handiena 11-14 urte bitarteko mutikoetan (% 19,4) eta 15-18 urte bitarteko neskatoetan (% 15,6) dagoelarik.

Elikaduraren eta Elikagaien Segurtasunerako Espainiako Agentziak (AESAN), 2010ean, 19 autonomia erkidegotarako sustatutako *ALADINO ikerketa (Elikadura, Jarduera fisikoa, Haurren garapena eta Obesitatea)* aintzat hartuta, Euskal Autonomia Erkidegoan (EAE), gehiegizko pisua du 6tik 10 urtera bitarteko eskolaumeen % 29k, eta % 12, lodi dago; nazioa espainiarrean % 26 eta % 19 dira, hurrenez hurren.

Ikastetxeak dira ikasleak prestatzeko leku naturala, eta, gainera, mundu guztiak onartzen du inguru egokia dela osasun-sustapeneko estrategiak sartzeko.

EBko herrialdeetan, hainbat politika garatu dira eskolek nutrizio-maila orekatutako otorduak eskain ditzaten, horrela islatuz herrialdean duten elikadura-kultura. Nazio-mailan, hainbat estrategia eta lege-ekimen garatu dira, halaber, hain kaltebera den populazio horretan ohitura osasungarriak sustatzeko:

- *Nutriziorako, Jarduera fisikorako, Obesitatearen prebentziorako eta Osasunerako estrategia (NAOS)*, Espainiako Osasun, Gizarte Politika eta Berdintasun Ministerioak eratua, nazio-mailan erregistratutako obesitate-kopuruari erantzuteko. Elikaduraren eta Elikagaien Segurtasunerako Espainiako Agentziak (AESAN) koordinatzen du. 2005ean ekin zitzaion, haur eta gazteen artean nutrizioa eta jarduera fisikoa sustatu eta obesitatea prebenitze aldera.

- *Heziketa-zentroetako elikadurari buruzko adostasun-dokumentuan* (2010) garatzen dira NAOS estrategiak definitutako proposamenak. Besteak beste, hauek sartzen ditu: eskolako otorduetarako nutrizio-gomendioak, kontsumo-maiztasunak, familientzako informazioa, behar bereziei eman beharreko arreta, eta eskoletako salgai-makina, kantina eta kioskoen eskaintza osasungarrirako irizpideak.

- *PERSEO Programa (Obesitatearen aurkako Ariketa eta Osasuna sustatzeko Eskolako Programa Pilotua)* NAOS Estrategiaren esparruko ekimen bat da, hain zuzen ere hainbat autonomia erkidegotan egindako eskola-mailako programa pilotua (2008-2009 ikasturtea), bizitzako lehen urteetan ohitura osasungarriak sustatzeko, osasuna eta ariketa bultzatuz obesitateari aurre egiteko.

- *Elikagaien segurtasunari eta nutrizioari buruzko 17/2011 legeak* oinarriak ezartzen ditu estrategiak eta ekintzak planifikatu, koordinatu eta garatzeko, inondik ere, nutrizio-mailako informazioa, hezkuntza eta osasunaren promozioa, eta, batez ere, obesitatearen prebentzioa sustatzeko.

Ildo horretatik, eta hainbat erakundek bultzatutako proiektu asko eta asko kontuan hartuta, ikerketa hau egitea erabaki zen, gaur egun Gipuzkoako ikastetxeetako jangeletan zer-nolako menuak ematen dituzten jakiteko (2011-2012 ikasturtea): eskainitako elikagaietan zer aukera daukaten, eta ea zenbateraino jarraitzen dien NAOS estrategiaren gomendioei.

2. HELBURUAK

HEBURU OROKORRA

NAOS estrategiako gomendio eta adierazleei zenbateraino jarraitzen zaien balioestea, Gipuzkoan 3tik 16 urtera bitarteko ikasleak dauden eta jangela-zerbitzua daukaten ikastetxeek eskaintzen dituzten menuetan, alegia.

HELBURU ZEHATZAK

1. Jakitea zenbat ikaslek erabiltzen duten jangela-zerbitzua, publikoan nahiz pribatuan.
2. Menuetan eskainitako elikagaien maiztasuna aztertzea eta NAOS estrategiako gomendioak zenbateraino jarraitzen dituzten ikustea.
3. Eskainitako menuari buruz ikastetxeak familiei zer informazioa ematen dien ezagutzea.

3. MATERIALA ETA METODOAK

Zeharkako ikerketa deskribatzailea egin da, Gipuzkoan jangela-zerbitzua erabiltzen duten ikasleen (3tik 16 urtea) gurasoei ikastetxeek banatzen dizkien eskola-menuen orriak oinarri hartuta.

Lagin-tamaina

Ikerketako populazioa: Lagina kalkulatzeko, 2010-2011 ikasturteko Gipuzkoako ikastetxeetako ikasle-errola hartu genuen, bai eta haietatik jangelan jaten zutenen errola ere. Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Sailak utzita. Laginketa ausaz egin zen, multzoka, eta kontuan hartu ziren, besteak beste, ikastetxe bakoitzeko jankide kopurua, hezkuntzako zein etapatan zeuden (lehen edo bigarren hezkuntza) eta ikastetxea publikoa ala pribatua/itunpekoa zen. Kalkulatu zen lagin-tamaina 80 ikastetxekoa (44 publiko eta 36 pribatu) izan zen, Gipuzkoako ikastetxeetako jangeletan jaten duten 3tik 16 urtera bitarteko populazioaren % 55, alegia.

Xede-populazioari eta haren banaketari buruzko datuak **I. ERANSKINEAN** daude jasota.

Menu-aukeraketa: Garai hotzeko (udazken/negu) eta epeleko (udaberri/uda) menuak aukeratu ziren. Garai hotzerako, azaroko 2. eta 3. asteetan zerbitzatutako menuak aukeratu ziren eta garai epelerako, berriz, maiatzeko 3. eta 4. asteetakoak.

Informazio-bilketa

Hasierako informazioa biltzeko, gutun bat bidali zen aukeratutako ikastetxeetara, proiektuaren helburua azaldu eta informazio-bilketako galdetegian (CRI) deskribatutako informazioa eskatzeko. Bertan, eskatu genien azaroko eta maiatzeko menuen eskaintza inprimatuta bidaltzeko.

CRIan informazio hau jasotzen zen: nolako ikastetxea zen, zenbat ikasle zeuden matrikulatuta, zenbatek jaten zuten jangelan, zer ezaugarri zituen janaria prestatzen den sukaldeak eta nolako informazio bidaltzen zitzaien gurasoei eskolako menuaz (**II. ERANSKINA**).

Gutuna eta galdetegia bidali ondoren, telefonoz deitu genien —batzuetan zuzendariari, besteetan jangelako arduradunari— galdesorta bidez eman ziguten informazioa ahoz egiaztatzeko.

Ikertutako elikagai-multzoetako asteko anoak kuantifikatu ziren, bi denboraldietarako aukeratutako astei zegozkienak, alegia. Ez zen balioetsi menuko plater bakoitzean zenbateko anoa atera zen, ezta ikasleek zenbat jaten zuten ere. Ez ziren aztertu behar bereziak dituztenentzat egindako menuak (metabolikoak, energetikoak, alergiak dituztenentzakoak, mantenugairik gabeak, etab.)

Informazioa jasotzeko berariazko datu-base bat sortu zen eta, SPSS 19 pakete estatistikoa erabilita, elikagai-multzo bakoitza zenbat aldiz kontsumitzen zen aztertu.

Ikertzeko elikagai-multzoak

Elikagai-multzo hauek balioetsi ziren:

Fruta freskoak: Sasoiko fruta-aleak sartu ziren, eta baztertu, berriz, zukuak eta frutazko postre azukretuak (konpota, mazedonia, pontxeak, etab.) .

Barazkiak: barazki edota patata askoko barazki egosiak ere sartuta, bai eta barazki gordinen entsalada edota barazki egosi edo erreen goarnizioak ere (txanpinoiak eta piperrak). Bazter utzi ziren frijitutako barazkiak, esate baterako, patata frijituak, tomate frijituak, ketchupa eta abar. Anoatzat hartu ziren hasierako plater zirenetan, eta, anoa-erditzat, gaineakoaren goarnizio zirenetan.

Lekale egosiak eta askotariko eltzekariak, lekale askokoak izanez gero.

Pastak eta fideo edo semoladun (edo bestelako aldarearen bat) zopak.

Askotariko arrozak, osagai nagusia arroza izanez gero.

Arrainak, saltsan edo xerratuta.

Haragi egosiak eta xerrak.

Okela txikituarekin egindako haragikiak (haragi-bolak, hanburgesak, saltxitxak).

Arrautza frijituak, tortillan edo arrozetan (Kubako erara).

Plater prestatuak edo aurrekozinatuak: Kaneloiak, kroketak, enpanadak, pizzak, arrautzeztatuak, arrain-ziriak, txipiroi-eraztunak, etab.

Kontsumo-maiztasunaren kalkulua

Balioetsitako asteetan zerbitzatu ziren elikagaiekin, 4 astetako batez besteko aritmetikoa kalkulatu zen.

Kontsumo-maiztasuna kalkulatzeko, 0,5-1,5 arteko neurria hartu zen anoatzat; bi anoatzat, berriz, 1,5-2,5 arteko neurria, eta gainerakoak ere horrelaxe.

Erreferentzia-balioak

Balioetsi zen ea bete ziren azaldutako adierazle eta gomendioak; alegia, batetik, "NAOS Estrategiaren Ebaluazioa eta Jarraipena: Adierazle-multzoa" eranskineko adierazleak (III. **ERANSKINA**), eta, bestetik, "Heziketa-zentroetako elikadurari buruzko adostasun-dokumentua" (Osasun, Gizarte Politika eta Berdintasuneko Ministerioa) eranskineko gomendioak (IV. **ERANSKINA**).

4. EMAITZAK

80 zentrok (44 publiko eta 36 pribatu) osatutako laginetik, ikerketan inplikaturako zentroen % 100ko parte-hartzea lortu genuen.

4.1 INFORMAZIO-BILKETAKO GALDETEGIAREN BALIOESPENA

Ikasleak

2011-2012 ikasturteko lagina osatzen duten 80 ikastetxeetako ikasleak 49.762 dira; 3tik 16 urtera bitartekoak.

Horietatik 26.881ek jaten dute eskolako jangelan, hots, lagin-populazioaren % 54K.

Sukalde-zerbitzua

Balioetsitako 80 ikastetxetatik 6tan (% 8), bertako sukalde eta langileak dauzkate. Horietako 5 zentro pribatuak ziren eta bat, publikoa.

Gainerako 74ak sukaldeko prestaketa kontratatuta zeukaten. Bestalde, 44 zentroan (33 publiko eta 11 pribatu) zerbitzua ematen zuen sukalde nagusiak menua beraren instalazioetan prestatu eta gero jangeletara banatzen zuen. 30 zentroan (10 publiko eta 20 pribatu), aldiz, sukalde nagusiak ikastetxeko instalazioak erabiltzen zituen menuak prestatzeko, baina langileak, lehengaiak eta gainerako zerbitzuak sukalde nagusiak berak jartzen zituen.

3. taula. Sukalde-zerbitzua, zentroaren titulartasunaren arabera.

Zentroa	Bertan eginga		Kontrataturiko zerbitzua					
	Bertako sukalde eta langileak		Zerbitzua, Sukalde nagusia		Zerbitzua, Ikastetxeko sukalde		GUZTIRA	
	kopurua	%	kopurua	%	kopurua	%	kopurua	%
Publikoa	1	2	33	75	10	23	43	98
Pribatua	5	14	11	31	20	55	31	86
Guztira	6	8	44	51	30	41	74	92

Zazpi sukalde nagusik zerbitzatzen zituzten zentro guztiak. Zentro publikoetan, Hezkuntza Sailak kontratatuko sukalde nagusi bakar batek ematen zuen zerbitzua, eta horietaz gain, lagineko beste 17 zentro pribatutan ere ematen zuen sukalde horrek berak.

Zentro guztiek aldiro-aldiro bidaltzen zieten familiei, egutegi bidez, eskainitako menuen informazioa eta dietari loturiko informazioa (adib. gomendioak, afariarekin menua osatzeko). Informazio hori hiru hilabeteen behin bidaltzen zuten zentroen % 69tan eta hilero, zentroen % 31tan.

Informazio hori, gainera, interneten eskura zezaketen gurasoek, zentroen % 98tan.

Eskainitako menuen hasierako plater, gaineko eta postreen nutrizio- informazioa ere jartzen zuten eskolen % 89tan.

4.2 MENUEN BALIOESPENA

Zerbitzatutako 1.640 menu aztertu ziren hezkuntza-etapa bakoitzeko (Eskolaurrea/ Haur-hezkuntza, Lehen eta Bigarren Hezkuntza), 2011-2012 ikasturtean; denboraldi bakoitzetik aukeratutako bi asteetakoak.

Egiaztatu zen askotarikoa zela menuaren oinarritzko egitura, eta, oro har, hasierako platerak, gainekoak eta postreak osatzen zutela.

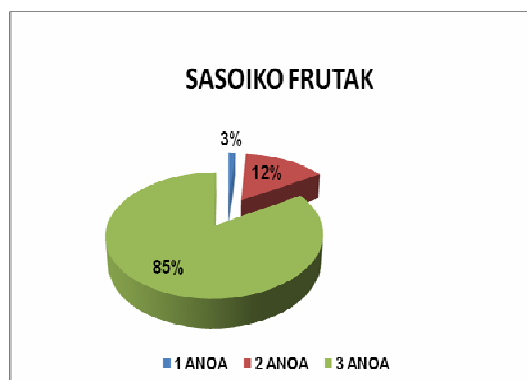
Ez zen aldaketarik ikusi adin-taldearen arabera menuak osatzen zituzten elikagai-multzoetan.

Hona hemen jasotako emaitzak, balioetsi diren elikagai-multzoen asteko eskaintzaren arabera.

SASOIKO FRUTAK

Aztartu diren menuetan, gehienez ere, sasoi hiru fruta-ale asteko izan dira laginaren % 85ean.

Asteko beste egunetan, postrerako, esnekiak, fruta almibarretan, mazedoniak edota beste fruta azukretu batzuk izan dira, eta ez dira zenbatu.

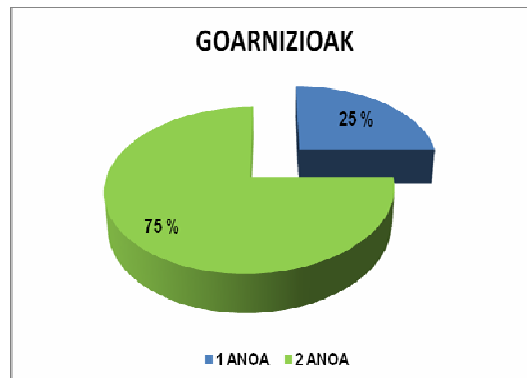
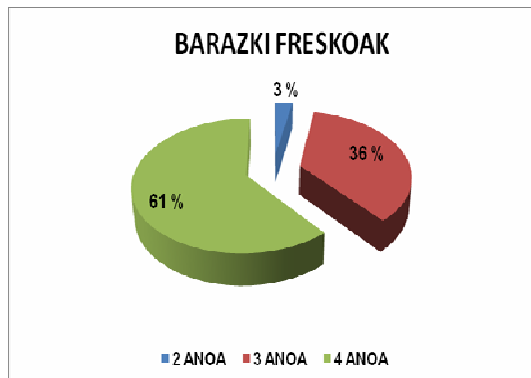


BARAZKI FRESKOAK ETA GAINEKOAREN GOARNIZIOAK

Barazkiak balioesteko, hauek hartu dira kontutan: barazki egosiak; hasierako platerako patata egosiak haragiarekin, txorizoarekin, arrainarekin edo beste zerbaitekin; hasierako entsalada mistoa eta gaineko platerako goarnizioak.

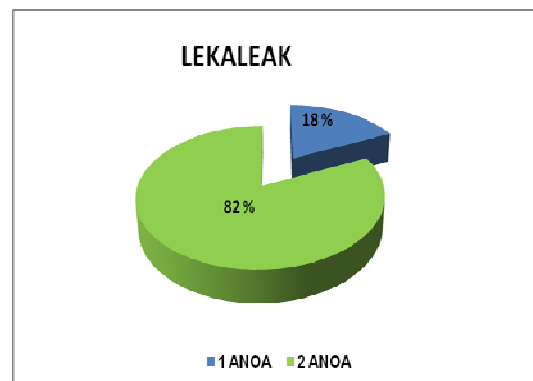
Aztartu diren menuen batez besteko eskaintza: asteen 4 anoa, menuen % 61etan; asteen 3 anoa, menuen % 36tan; 2 anoa, menuen % 3tan.

Goarnizioetako batez besteko eskaintza, berriz, aparte balioetsi da: 2 anoa, balioetsitako menuen % 75etan, hots, astean 4 egunetan; eta anoa 1, astean bi egunetan, gainerako % 25etan. Horren arabera, gainerakoek, ia beti, goarnizioa edukitzen dute.



LEKALEAK

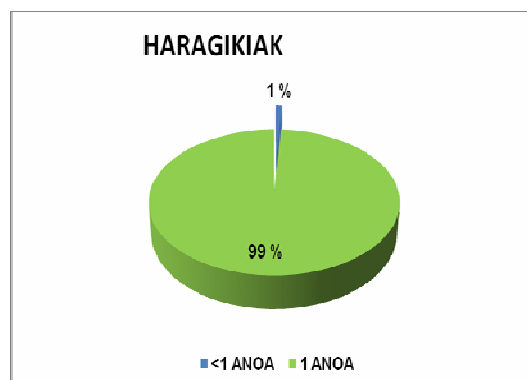
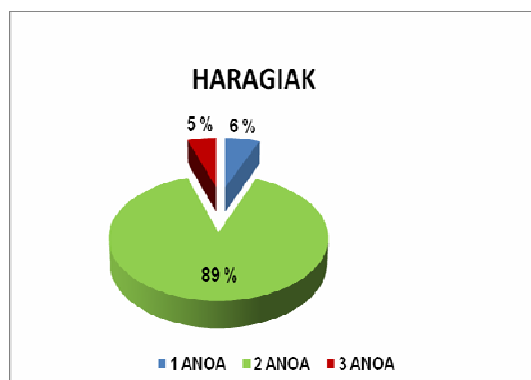
Aztertu diren menuetan, lekaleak hutsik edota barazkiekin edo arrozarekin jartzen dira; beti, lekaleak gehiago direla. Aukera handiko eskaintza dagoela ikusi da, lekale motak aldatuz betiere (dilistak, garbantzuak, babarrunak, soja), astean bi anoa menuen % 82tan, eta astean behin bakarrik % 18tan.



HARAGIA ETA HARAGIKIAK

Haragiari dagokionez, gisatuta edo xerratan, goarnizioarekin, ateratzen da. Menuen % 89tan, batez beste, astean 2 anoa eskaintzen dira.

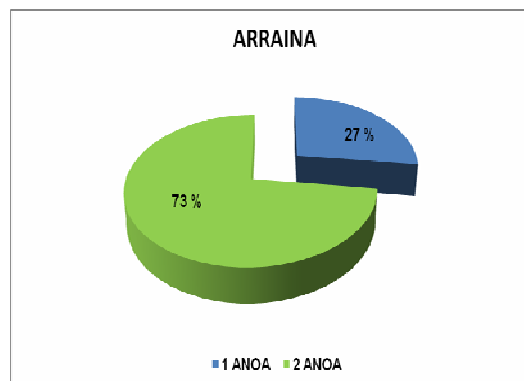
Haragien eskaintza okela txikituz egindako haragikiekin osatzen da (haragi-bolak, hamburgeresak, saltxitxak). Aztertutako menuen % 99tan astean behin eskaintzen da.



ARRAINA

Arrain-eskaintza ugaria da (legatza, abadira, hegaluzea, txipiroiak, panga, merlenka, limanda-oilarra, tilapia eta beste batzuk).

Menuen % 73tan, asteko bi anoa sartzen dira. Gainerako % 27tan, berriz, anoa bat asteko.



PASTAK ETA ZOPAK

Pastak eta zopak osatzen dute asteko eskaintza, asteko anoa batekin, batez beste, menuen % 94tan, eta bi anoarekin gainerako % 6tan.

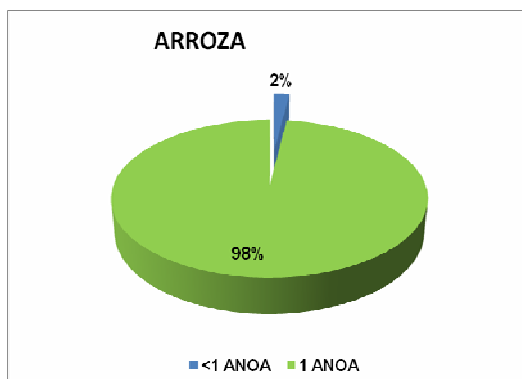
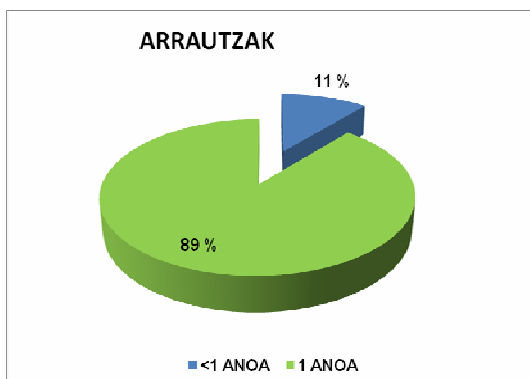
Pastak hutsik, tomate frijitu saltsarekin, hegaluzearekin, haragi txikituarekin edo bestelako haragikiekin ateratzen dira.



ARRAUTZAK ETA ARROZA

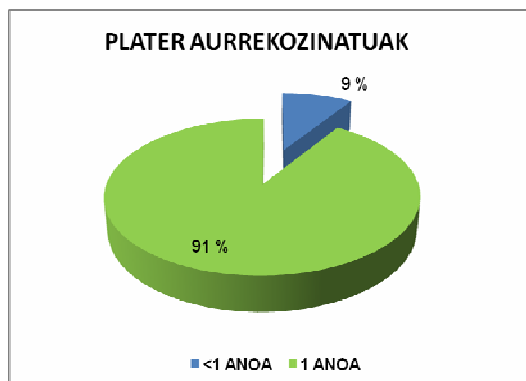
Arrautzak askotariko tortilletan, barazkien nahaskiak eginda edo frijituta zerbitzatzen dira, astean anoa bat, batez beste, menuen % 89tan, eta behin baino gutxiagotan gainerako % 11tan.

Arrozaren batez besteko eskaintza asteko anoa batekoa da aztertu ditugun menuen % 98tan. Arroza barazkiekin, arrainarekin eta haragiarekin ateratzen da, bai eta barazki-entsaladan ere, patatak bezalaxe.



PLATER AURREKOZINATUAK

Balioetsitako menuetan, gehien ateratzen diren plater aurrekozinatuak kroketak, san jakoboak, enpanadak, pizzak, txipiroi-eraztunak eta arrain-ziriak dira. Batez besteko eskaintza anoa bakarrekoa da menuen % 91tan.



4.3 KONTSUMO-MAIZTASUNEN BALIOESPENA, ERREFERENTZIAKO ADIERAZLEEN ARABERA

I. NAOS estrategiako adierazleen betetzea

NAOS estrategiako ebaluazio- eta jarraipen-adierazleak eredutzat hartuta, 1. eta 2. grafikoek eta 4. taulak azaltzen dituzte elikadura osasungarriari buruzko emaitzarik nabarmenenak.

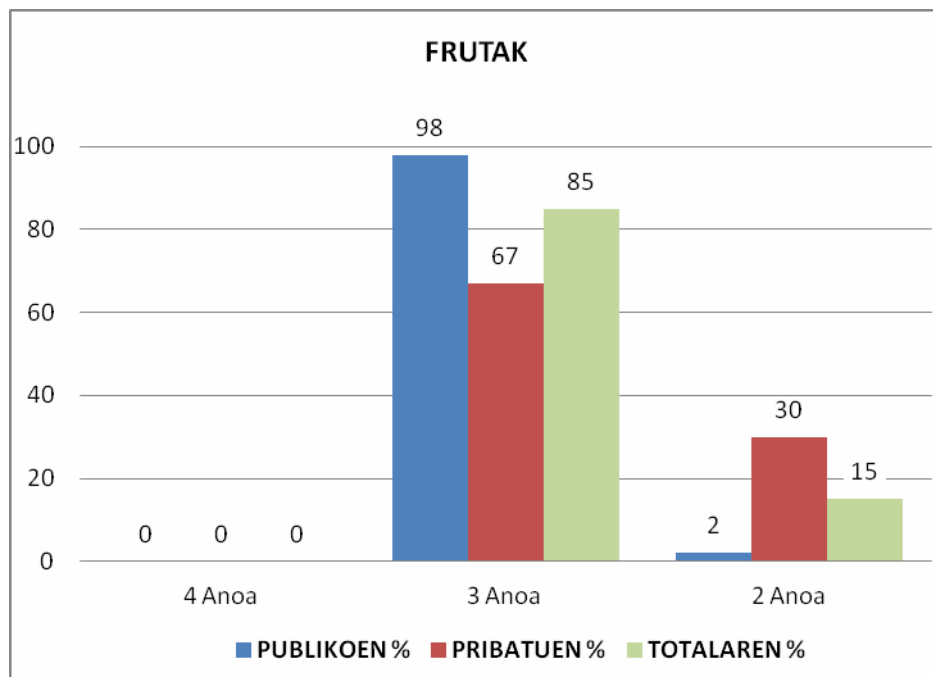
- Ez du balioetsitako jangela bakar batek ere bete asteen lau fruta-ale fresko ateratzeko gomendioa, nahiz eta % 85ek asteen 3 fruta-ale zerbitzatu: zentro publikoen % 98 eta pribatuen % 67.

- Asteen 4 barazki-anoa —baita gainera platerean goarniziotzat jarritakoa ere— ateratzeko gomendioa inkesta egin zaien ikastetxeen % 61ek betetzen du. Modu desberdinean bete da zentro motaren arabera, zentro publikoen % 98k eta pribatuen % 17k bete baitute.

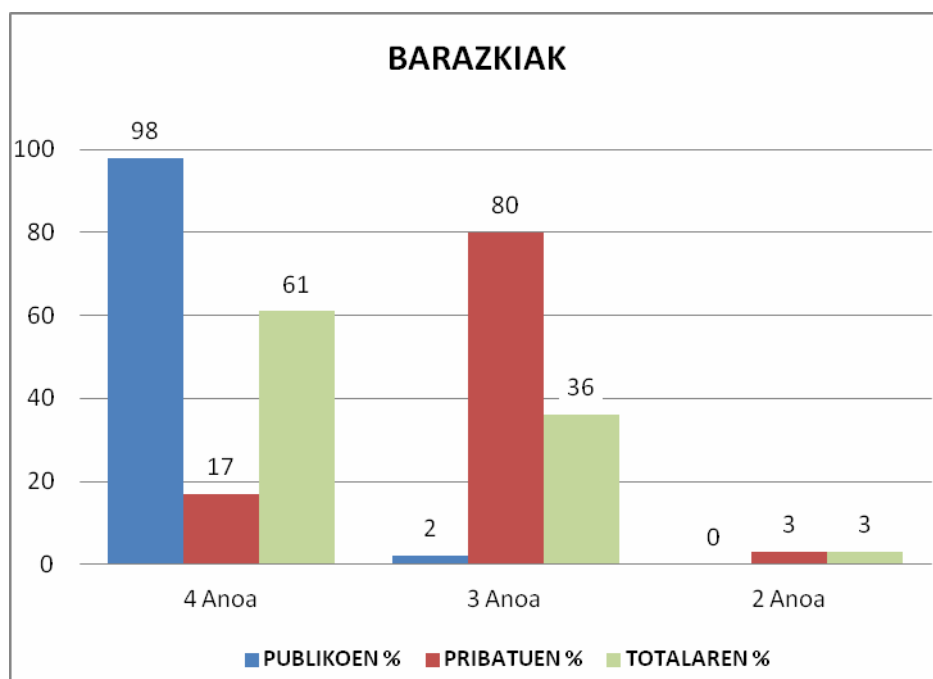
- Jangela guztiek sartzen dute menuan, asteen behin gutxienez, lekale eta arrain-anoa bat, NAOS estrategiak gomendatu bezala. Zentro publikoetan, lekale-eskaintza bi anoakoa da balioetsitako menuen % 100etan, eta pribatuetan, berriz, menuen % 61etan. Arrainaren eskaintzan ere ikusten da ezberdintasun hori, asteen bi anoa zentro publikoen % 98tan, eta pribatuen % 42tan.

- Plater aurrekozinatuei dagokienez, jangela publiko guztietan ateratzen da asteko anoa bat baino gehiago.

1. grafikoa. Eskola-jangeletako fruta-eskaintza, zentroaren titulartasunaren arabera.



2. grafikoa. Eskola-jangeletako barazki-eskaintza, zentroaren titulartasunaren arabera.



II. Heziketa-zentroetako elikadurari buruzko adostasun-dokumentuan jasotako gomendioen betetze-maila.

Heziketa-zentroetako elikadurari buruzko adostasun-dokumentuan eskola-menuetako mantenugaien oreka lortzeko gomendioak eman dira nazio-mailarako. Gomendio horiek, NAOS estrategiako adierazleek kontuan hartzen dituzten 5 elikagai-multzoak aipatzeaz gain —aurreko puntuan deskribatu dira—, beste bost multzo ere aipatzen dituzte, hala nola, haragia, haragikiak, pastak, arroza eta arrautzak.

- Fruta freskoa eta sasoikoaren eskaintza ez dator bat gomendatutako asteko kontsumoarekin, NAOS adierazleak esandako bera baita (4 anoa).

- Ez da gauza bera gertatzen barazkiekin, asteko kontsumo-maiztasuna 1 edo 2 anoakoa izaki, gomendioa bete egiten da lagina jasotako zentro publiko nahiz pribatuen % 100etan.

Adostasun-dokumentuan goarnizioarentzat adierazitako irizpidea ez da aztertutako menuen balioespena egiten erabilitako bera, beraz, ez da balioetsi.

- Astean lekaleen anoa 1 edo 2 eskaintzeko gomendioari jarraitu egin dio balioetsitako menuen % 100ek, eta goiko mugan dago jangelen % 82tan, anoa bakarra, berriz, % 18tan zerbitzatzen da.

- Arrainari eta haragiari dagokionez, asteko 1etik 3ra bitarteko anoa kopurua gomendatzen da. Haragikientzako, berriz, asteko anoa bakarra. Eskola-jangelen % 100ek jarraitzen dio hiru gomendioei.

- Pasta eta arrozen kontsumoa astean anoa batekoa da. Pasta eta zopari dagokienez % 100 betetzen da, arrozari dagokionez, berriz, % 96an.

- Arrautzak astean 1 edo 2 anoa jatea gomendatzen da, eta laginketa egindako jangelen % 89k jarraitzen du gomendio hori.

- Plater aurrekozinatuei dagokienez, hilean 3 anoa besterik ez jatea gomendatzen da. Adierazle hori ez da balioetsi, ikerketa honetan asteko menua erabili da-eta neurri-unitatetzat, ez hilekoa.

4. taula honetan agertzen dira eguneroko menua osatzen duten elikagai-multzoen kontsumo-maiztasuna balioetsi ondorengo emaitzak, metodologian deskribatutako erreferentzien arabera.

4. taula. Eskainitako elikagai-multzoen maitasunaren balioespena.

NAOS estrategia. Elikadura osasungarria eskola-jangeletan			Heziketa-zentroetako elikadurari buruzko Adostasun-dokumentuko gomendioak. (Osasun, Gizarte Politika eta Berdintasunerako Ministerioa)		
Elikagai-multzoak	Kontsumo-maiztasuna/asteko	Betetzen duten zentroen kopurua eta ehunekoa	Elikagai-multzoak	Kontsumo-maiztasuna/asteko	Betetzen duten zentroen kopurua eta ehunekoa
Fruta freskoa eta sasoikoa	≥ 4 fruta-ale/asteko	Guztira: 0/80 (% 0)	Fruta freskoa eta sasoikoa	4-5	≥ 4/asteko Guztira: 0/80 (% 0)
Barazkiak (patatadun platerak eta goarnizioak ere bai)	≥ 4 barazki-anoa/asteko	Guztira: 49/80 (% 61) Publikoa: 43/44 (% 98) Pribatua: 6/36 (% 17)	Barazkiak (patata ere bai)	1-2	≥ 1/asteko Guztira: 80/80 (% 100)
			Goarnizioak: Askotariko entsaladak Bestelakoak (patatak, barazkiak, lekaleak)	3-4 1-2	**
Lekaleak	≥ 1 lekale-anoa /asteko	Guztira: 80/80 (100%)	Lekaleak	1-2	≥ 1/asteko Guztira: 80/80 (% 100)
Arraina	≥ 1 arrain-anoa/asteko	Guztira: 80/80(%100)	Arraina	1-3	≥ 1/asteko Guztira: 80/80 (% 100)
Aurrekozinatuak: Kaneloiak, krocketak, enpanadillak, pizza, arrautzeztatuak, birrineztatuak	≤ 1 aurrekozinatu-anoa /asteko	Guztira: 79/80(% 99) Publikoa: 44/44 (% 100) Pribatua: 35/36 (% 97)	Aurrekozinatuak:	≤ 3 anoa/hileko	*
Haragia	Ez dago adierazlerik		Haragia	1-3	≥ 1/asteko eta ≤3/asteko Guztira: 80/80 (% 100)
Haragikiak			Haragikiak	≤1	≤ 1 anoa/asteko Guztira: 80/80 (% 100)
Pastak eta zopak			pastak	1	≥ 1/asteko (pastak eta zopak batera balioetsita) Guztira: 80/80 (% 100)
Arroza			Arroza	1	≥ 1/asteko Guztira: 77/80 (% 96) Publikoa: 43/44 (% 98) Pribatua: 34/36 (% 94)
Arrautzak			Arrautzak	1-2	≥ 1/asteko eta ≤2/asteko Guztira: 71/80 (% 89) Publikoa:44/44 (% 100) Pribatua: 27/36 (% 75)

*Hileko kontsumo-maiztasunean oinarrituta ezarritako adierazleak ezin izan dira balioetsi, izan ere, azterlan honetan erabilitako neurri-unitatea asteko kontsumo-maiztasuna hartuta kalkulatu da-eta.

**Goarnizioak NAOS estrategiaiko irizpideei jarraituz balioetsi dira.

IKERKETAREN EMAITZAK

Ikerketako emaitzetatik ondoriozta genezake menuek, oro har, betetzen dituztela obesitatea prebenitzeko NAOS estrategiak gomendatutako adierazleak.

Dena den, frutari dagokionez, menuetako batek ere ez du betetzen NAOS adierazlea, ez baitituzte asteko 4 ale eskaintzen.

Zentro publikoetan hori ez betetzeko, bada arrazoi bat, izan ere, Hezkuntza Sailak jangeletarako bere *Catering Zerbitzua Homologatzeko Baldintza-pleguan* eskatzen duen gutxieneko eskaintza asteko hiru fruta-alekoa da.

Beren sukaldea duten zentro pribatuetan txikiago da fruta eta barazkien eskaintza zentro publikoetan baino.

Jangela guztiek sartzen dute menuan, astean behin gutxienez, lekale- eta arrain-anoa bat; NAOS estrategiak gomendatu bezala. Orobat, zentro ia guztietan ez da zerbitzatzen astean plater aurrekozinatuen anoa bat baino gehiago.

Arrain-eskaintzari dagokionez, zentro guztiek NAOS adierazlea betetzen duten arren, zentro publikoek egiten dute eskaintzarik ugariena.

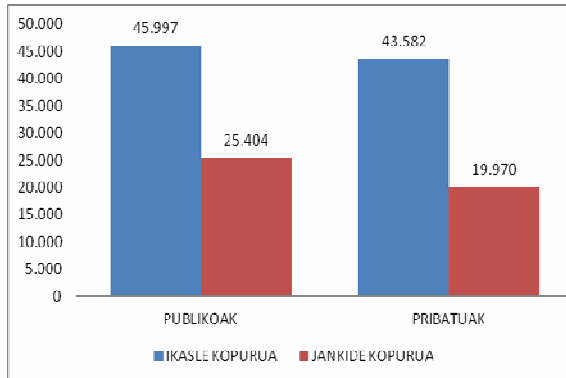
Ikasleei adin-taldeka zerbitzatutako menuen eskaintzari dagokionez, ez da aldaketarik ikusten haiek osatzeko elikagaietan.

Azkenik, azpimarratu beharra dago zeinen garrantzitsua den, NAOS estrategia hedatu eta betetzeko, Osasun Publikoko Zerbitzuek eta Hezkuntzakoek elkarrekin lan egitea, obesitatea prebenitu eta ohitura osasungarriak sustatzeko gazte-gaztetatik, bai eskolan eta bai familian.

I. ERANSKINA

Ikasleak eta jangelan jaten dutenak. Laginaren diseinua

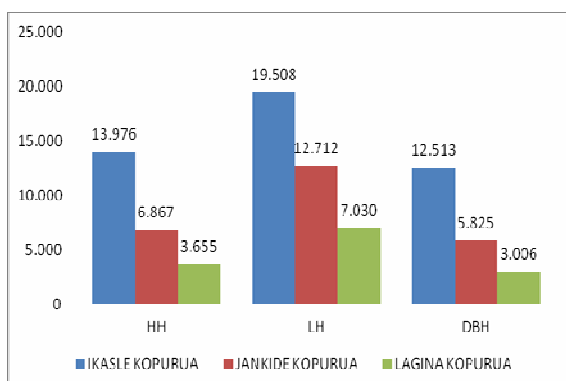
1. grafikoa. 3tik 16 urtera bitarteko ikasleen banaketa eta jangelan jaten duten ikasle-kopurua, zentroaren titulartasunaren arabera. (2010-2011 ikasturteko errolda)



Gipuzkoan, haur-hezkuntza, lehen-hezkuntza eta bigarren hezkuntza egiten ari diren ikasleak honela banatzen dira: % 51, zentro publikoetan eta % 49, zentro pribatuetan.

3tik 16 urtera bitarteko ikasle guztien artetik, zentro publikoetako ikasleen % 55ek jaten du jangelan eta zentro pribatuetoako ikasleen % 46k.

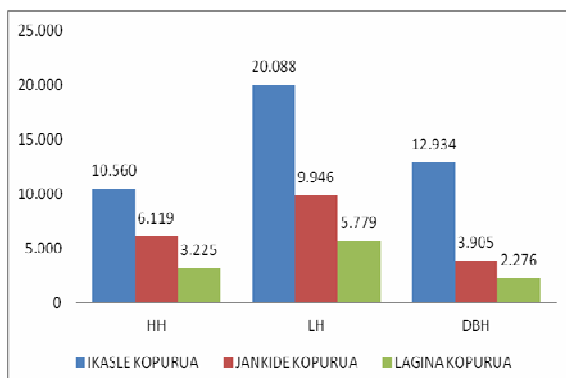
2. grafikoa. Ikasleen banaketa hezkuntza-etapako, zentro publikoetako lagina kalkulatzeko



Zentro publikoetan, honela daude banatuta ikasleak hezkuntza-etapako: haur-hezkuntzan % 30, lehen-hezkuntzan % 45 eta bigarren hezkuntzan % 25.

Lagina kalkulatzeko, kontuan hartuta jankideen banaketa etapako, **44** zentro publiko aztertu behar izan ziren.

3. grafikoa. Ikasleen banaketa hezkuntza-etapako, zentro pribatuetoako lagina kalkulatzeko



Zentro pribatuetoako etapakako banaketaren proportzioa zentro publikoetakoaren antzekoa da. % 24, haur-hezkuntzan, % 47, lehen-hezkuntzan eta, % 29, bigarren hezkuntzan.

Zentro pribatuetoako jangelan jaten zutenen kopuruaren arabera jankideen lagina ateratzeko, **36** zentro hartu ziren.

II. ERANSKINA

ELIKADURA OSASUNGARRIA GIPUZKOAKO IKASTETXEETAKO JANGELAK INFORMAZIOA JASOTZEKO GALDEKETA

IKASTETXEAREN DATUAK:

ZENTROA		Publikoa	
		Pribatua	
Helbidea			
Udalerria		Posta kodea	

* Harremanetarako pertsona:

Telefonoa:	Posta elektronikoa:
------------	---------------------

*Zentroan arlo honetaz arduratzen diren irakasleak:

2011-2012 ikasturtea

Ikastetxeko ikasle kopurua:	Jangelaren erabiltzaile kopurua:
-----------------------------	----------------------------------

IKASTETXEKO JANGELAREN DATUAK:

SUKALDEA:

Bertan egina	
--------------	--

Baietz erantzungo da baldin eta zentroan bertan, bertako langile eta baliabideekin, egiten badira menuak, beste sukalde nagusi batek parterik hartu gabe.

Kontrataturiko zerbitzua	Sukaldea	
	Cateringa	

Sukalde nagusiaren izena:

Baietz erantzungo da baldin eta sukalde nagusi bat kontratatzen bada menuak hornitzeko, zentroan bertan egindakoak izan nahiz catering-enpresa batek eginak izan.

MENUAK

Menuei buruzko informaziorik ba al dago interneten?	BAI	
	EZ	
Ikastetxeak ematen al die familiei menuen berri?	BAI	
	EZ	
Zenbatetik behin ematen zaie informazioa familiei? (hilero, hiru hilabetez behin, urtean behin...)		
Ikastetxeak ematen al die nutrizio-informaziorik familiei?	BAI	
	EZ	
Zenbatean behin? (hilero, hiru hilabetez behin, urtean behin...)		

III. ERANSKINA

NAOS estrategiako adierazleak

Adierazleak	Formula
Beren menuan, asteko anoan 4 fruta fresko sartzen dituzten jangelen ehunekoa	$\frac{\text{Eskola-jangeletan} \geq 4 \text{ fruta-ale asteko}}{\text{Ebaluatu den ikastetxe kopurua}} \times 100$
Beren menuan, asteko 4 barazki-anoa sartzen dituzten jangelen ehunekoa	$\frac{\text{Eskola-jangeletan} \geq 4 \text{ barazki-anoa asteko}}{\text{Ebaluatu den ikastetxe kopurua}} \times 100$
Beren menuan, asteko lekale-anoa bat sartzen duten jangelen ehunekoa	$\frac{\text{Eskola-jangeletan} \geq 1 \text{ lekale-anoa asteko}}{\text{Ebaluatu den ikastetxe kopurua}} \times 100$
Beren menuan, asteko arrain-anoa bat sartzen duten jangelen ehunekoa	$\frac{\text{Eskola-jangeletan} \geq 1 \text{ arrain-anoa asteko}}{\text{Ebaluatu den ikastetxe kopurua}} \times 100$
Beren menuan, gehienez ere, asteko plater aurrekozinatu bat sartzen duten jangelen ehunekoa	$\frac{\text{Eskola-jangeletan} \leq 1 \text{ plater aurrekozinatu asteko}}{\text{Ebaluatu den ikastetxe kopurua}} \times 100$
Nutrizio-informazio osagarria egoki ematen duten plateren ehunekoa	$\frac{\text{Nutrizio-informazio osagarria duten plater kopurua}}{\text{Ebaluatu den plater kopurua}} \times 100$

IV. ERANSKINA

Ikastetxeetako menuentzat gomendatutako kontsumo-maiztasuna

Elikagai-multzoak	Asteko maiztasuna
Hasierako platerak	
Arroza	1
Pastak	1
Lekaleak	1-2
Barazkiak (patata ere bai)	1-2
Gainekoak	
Haragia	1-3
Arraina	1-3
Arrautzak	1-2
Goarnizioak	
Askotariko entsaladak	3-4
Bestelako goarnizioak (patatak, barazkiak, lekaleak)	1-2
Postreak	
Sasoiko fruta	4-5
Beste postre batzuk (batez ere jogurta, gazta freskoa, mamia, fruitu lehorrak, zuku naturalak...)	0-1

BIBLIOGRAFIA

- Estrategia NAOS. Invertir la tendencia de la obesidad. Madrid 2005, Agencia Española de Seguridad Alimentaria Ministerio de Sanidad y Consumo.
<http://www.naos.aesan.msps.es/>
- Documento de Consenso sobre la Alimentación en los Centros Educativos. Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud. (Madrid) 2010.
- Martinez JR, Polanco I. El libro blanco de la alimentación escolar. Ed. Mc Graw-Hill (Madrid), 2007.
- Larrañaga N, Amiano P, Gorostiza I, Urtiaga C, Zaporta J, Encuesta de Nutrición 2005. Departamento de Sanidad del Gobierno Vasco. Vitoria-Gasteiz, 2006.
- .- Estudio de prevalencia de la obesidad infantil. Estudio ALADINO (Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad). Disponible en
http://www.naos.aesan.msps.es/naos/investigación/publicaciones/estudio_aladino.html
- Guías alimentarias para la población española. Recomendaciones para una dieta saludable. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Madrid, 2001.
- Pérez de Eulate, Lourdes; Ramos, Pedro; Liberal Susana; Latorre, Miriam. Educación Nutricional: Una encuesta sobre hábitos alimenticios en adolescentes vascos. Rev Enseñanza de las Ciencias 2005. Número extra.
- Comité de Expertos de AESAN (2007). El programa PERSEO. Disponible en:
<http://www.perseo.aesan.msps.es/>
- Consejo Interterritorial. Sistema Nacional de Salud (CISNS). Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos (comedores escolares). Fecha de aprobación 21/07/10.
- Ley 17/ 2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición. BOE 6 de julio 2011
- Comedores saludables. <http://sancyd.es/comedores/escolares/.Sociedad> Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética. Actualización 30-09-2011
- Materiales para la Promoción de la alimentación equilibrada y la actividad física. Http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/contenidos/Informacion_General/c_3_c_1_vida_sana/alimentacion_equilibrada_actividad_fisica/materiales
- Summerbell CD, Waters E, Edmunds LD, Kelly S, Brown T, Campbell KJ. Intervenciones para prevenir la obesidad infantil. Reproducción de una revisión Cochrane, traducida y publicada en La Biblioteca Cochrane Plus, 2008, Numero 2. (www.biblioteca-cochrane.com/BCPRecordsTop)
- National Institute for Health and Clinical Excellence. CG43 obesity. Full guideline. Disponible en:
<http://www.nice.org.uk/CG043fullguideline>. London: NICE; 2006
- School-Based Obesity Prevention Strategies for State Policymakers. Division of Adolescent and SchoolHealth, National Center for Chronic

- Campos Díaz, C. Rodríguez Álvarez, M. Calvo Pacheco, M. P. Arévalo Morales, A. Sierra López y A. Arias Rodríguez. Valoración nutricional de los menús escolares de los colegios públicos de la isla de Tenerife. Nutrición Hospitalaria 2008

.- Grupo de trabajo de la Estrategia NAOS en Asturias. Estudio del menú en los comedores escolares de Asturias. Enero 2010. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios. Gobierno Principado de Asturias.

.- Mora Corberá E., Muñoz Gimenez N. Estudio del menú escolar de varias provincias españolas. Rev Nutrición Comunitaria 2011;17(1):20-25

.-Moreno Castro Fco.J, Pérez –Rendon Gonzalez J. Manual de Ejecución del Programa de Evaluación de Menús Escolares. Junta de Andalucía. Consejería de Salud, 2011

- Evaluación de los Menús de los Comedores Escolares. Generalitat Valenciana. Conselleria de Sanitat y Conselleria de Cultura, Educació i Esport. 2007

.-. Protocolo de Valoración del Menu Escolar. Comunidad de Madrid. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Depósito legal: M.50.975-2006

.-. Código PAOS. Código de autorregulación de la publicidad de alimentos dirigida a menores, prevención de la obesidad y salud. 29 de marzo de 2009. Ministerio de Sanidad y Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN)