

# Elikadura eta ohitura osasungarriak haurretatik

413-1

EROSKIIn uste dugu funtsezkoa dela herritarra formatzea eta informatzea elikadura orekatua eta osasungarria eraman dezan. Alde horretatik, haurren gizentasunari aurrea hartzeko elikadura sustatzen dugu gure 3. konpromisoaren bitartez, eta eskura jartzen ditugu produktu osasungarriagoak; horretaz gain, haurrak hezten ditugu elikadura hobea izan dezaten.

## Elikadura eskola

EROSKI Fundazioaren ekimen hau 2013an sortua da, herritarren artean elikadura eta ohitura osasungarriak sustatzeko. Bertan elkartzen dira osasunaren eta hezkuntzaren arloko profesionalak, gurasoak, ikasleak eta elikadura eta ohiturak hobetzeko konpromisoa duten gainerako herritarrak.

Eskolak kalitatezko informazio gaurkotua ematen du, eza-gutza zientifikoan eta berak landutako ikerketetan oinarritua. Erronka hauxe hartua du: "Elkarrekin gizarte sanoago eta, beraz, zoriontsuago baterantz joatea". Horretaz gain, Elikadura Eskolarekin joko didaktikoen espazioak jartzen

ditugu ekitaldietan, haurren partaidetzarekin, neska-mutikoeke era ludikoan ikas ditzaten jateko ohitura onak.

[www.escueladealimentacion.es](http://www.escueladealimentacion.es)

Elikadura eta Ohitura Osasungarriei buruzko Heziketa Programa eta Elikadura Eskolaren gainerako ekimenak -hala nola pasaporte Osasungarria- garatzeko, lankidetzan jardun gara autonomia erkidegoetako gobernuekin eta osasunaren eta kontsumo arduratsuaren arloari loturiko erakundeekin.



## “Energia hazteko”, elikadura eta ohitura osasungarriei buruzko heziketa programa

“Energia Hazteko” programaren arrakasta ikusita sortu genuen Elikadura Eskola. EROSKI Fundazioak 2012an jarri zuen martxan ekimen hori, Espainian gero eta gizentasun tasa handiagoa zegoelako haurretan, eta joera hori geldiarazteko.

[energiaparacrecer.escueladealimentacion.es](http://energiaparacrecer.escueladealimentacion.es)

Helbururik behinena da ikasleak sentsibilizatzea, ohar daitezen zein garrantzitsua den modu orekatuan elikatzea eta bizimodu osasungarria izatea.

Espainia osoko Lehen Hezkuntzako 3.192 ikastetxetako 460.401 ikaslek hartu zuten parte azken ikasturtean. Programa martxan denetik, Espainiako ikastetxeen %28,5ek parte hartu dute. Gure gogoia da bi milioi ikasle eta haien familiarik heztea 2025erako.

### Hamar eskola saio eta hiru tailer praktiko ditu programak:

#### Eskola saioak:

2018an, eguneratu egin genuen elikadura eta ohitura osasungarriei buruzko ikasmateriala, lau hizkuntza ofizialetan genuena (euskaraz, gaztelaniaz, galizieraz eta katalanez), ikastetxeek eskola orduetan eman zituzten. Horren bidez, ikasleek hainbat gai landuko dituzte: elikadura osasungarria, ohitura osasungarriak, tokiko produktuak, munduko beste leku batzuetako dietak eta, azken

batean, planetaren jasangarritasuna. Jarduera eta modulu berri horietaz gainera, bideok egin ditugu nekazaritzako elikagaien ekoizpean diharduten bi ekoizle berriekin, Fribasa eta Conservas Arroyabe; helburua da elikadura osasungarria garatzeko irizpideak finkatzea tokian tokiko produktuak erabilia.



LEdukiak sortzeko, batzorde zientifiko bat jardun da askotariko adituekin osatua, medikuntzakoak, nutrizio eta dietetikakoak, psikopedagogiakoak eta pedagogiakoak. Horretaz gainera, elkarlanean aritu gara **Unicefekin, WWFrekin, Bihotzaren Espainiako Fundazioarekin eta Basque Culinary Centerrekin.**



#### Tailer praktikoak:

Hiru tailer praktikotan, ikasleak aproban jartzen du ikasi duena egiazko eta eguneroko ingurune batean.

##### Denda bat ikustera joanda:

ikasleek egiazko produktuak ikuskatzen dituzte etiketei erreparatuta, eta nutrizio arloko piramidean kokatzen dituzte. Tailerraren arduradunarekin, erosketa osasungarria egiten ikasten dute, eta piramidea eraikitzen.

##### Tokiko edo eskualdeko nekazaritzako elikagaien ekoizle edo fabrikatzaile bat ikustera joanda:

ikasleak era didaktiko eta ludikoan ikasten du zein garrantzitsua den tokiko elikagaiak erdigunean jartzea bai ingurumenagatik, bai kulturagatik eta bai gizarteagatik. 2018an, Fribasa eta Conservas Arroyabe elkartu dira programaren hastapenetik diharduten ekoizleen zerrendara: Barrenetxe, Gomiztegi, Lacturale, UDAPA eta Nusi.

##### Sukaldaritza gela bat antolatuta:

eguneko menu bat pentsatu eta prestatzen dute, Basque Culinary Centerreko profesional baten aholkularitzarekin; zentro hori erreferentziazkoa da mundu osoan gastronomiaren eta sukaldaritzaaren arloan.



## CAPRABOren heziketa programa

**K**atalunian, CAPRABOren "Aukeratu ona, aukeratu sanoa" Elikadura Osasungarri baterako gure Heziketa Programak X. urtea bete du 2018an. Haren helburua da haurrei era osasungarrian elikatzen erakustea, eta jateko ohitura orekatuak sustatzea, nutrizioaren arloko profesional batek lagunduta. Horretarako, martxan jartzen dira ikasgelan sentsibilizazioa lantzeko ekimen teorikoak, eta praktikak egiten dira supermerkatuetan, non erosketa era osasungarrian nola egin erakusten baitzaie. Horretaz gain, lehiaketa bat egiten dute familiekin, eguneko menu bat osatuz, eta, hala, ohitura on bat hartzen dute familiaren eremuan.

Era berean, programak jateko ohitura osasungarriak sustatzen ditu bizitzako lehenengo bi urteetan, 2 eta 3 urteko ikasleentzako kurtso batekin, CAPRABOren eta Encis kooperatibaren lankidetzatik sortua bera.

Berritasun gisa, aurten, material berria sartu dugu ikasleentzat, gai jakin batzuen inguruen kontzientzaitzeko helburuarekin, hala nola garapen jasangarria, kontsumo arduratsua eta gosea. Era berean, programari formatu digitala ere eman diote, ikastetxe gehiagotara iristeko eta informazioa eskuragarriago izateko.

## VEGALSA-EROSKIren heziketa programa

**G**alizian, VEGALSA-EROSKIren bitartez gauzatzen da elikadura osasungarri bat eramateko gure heziketa programa. Horretarako, "Visita tu súper" eta "Mates en tu súper" programak darabilza, eta, horiekin batera, "Come rico, vive san" ekimena daukagu, gizentasunari aurre hartzeko proiektu nazionalaren barnean. Proiektu

hori, "Prevención de la obesidad. Aligera tu vida" izenekoa, Gizentasunaren Espainiako Elkarteak darama bere fundazioaren bidez. Ekimen horretan laguntzen du VEGALSA-EROSKIk, eta Espainiako Gobernuak "ezohiko interes publikoa" duen gertakiritzat jo du; helburua da gizentasunaren epidemia geldiaraztea eta gainditzea.



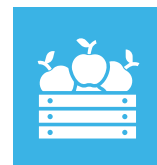
### "Visita tu súper"

Horren xedea da ohitura osasungarriak sustatzea, portaera arduratsua bultzatzea eta kontsumitzaileen interesen eta eskubideen alde aritzea.



### "Mates en tu súper"

Dendara bisitan etortzean, kalkuluak, behaketak, datu bilketak eta abar egiten dituzte, taldeka; gosari osasungarri baterako erosketak egiten dituzte, eta gero ordainlekuetatik pasatzen dute ordainlekuko langilearekin eginez; ondoren, monitorean aztertzen dute ea erosketa baldintzak bete diren eta osasungarria izan den.



### "Come Rico, Vive San"

Proiektu honekin elikadura eta ohitura osasungarrien aldeko konpromisoa sustatzen da, askotariko ekimenen bidez. Besteren artean, formaziozko lankidetzak: Sannifesta jaialdia Galiziako eskoletan, "Visita tu súper" programa, "Dálle valor ao peixe" tailerrak, ogi eta gazta labeak eta elikadura osasungarri-rako tailerrak, bai haurrentzat eta bai helduentzat eta hornitzaileentzat. Nabarmentzekoa da, gainera, "Prevención de la obesidad. Aligera tu vida" sentsibilizazio kanpaina, Gizentasuna Ikertzeko Espainiako Sozietateak gidatua.

## EROSKI Taldearen heziketa programetako adierazle nagusiak 2017-2018ko ikasturterako



## Elikadura Eskolaren VII.Topaketa

**2**009tik hona, EROSKI Fundazioak zenbait topaketa sustatu ditu, zeinetan osasun arloko profesionalak eta osasunaz kezkatzen diren eta premiak dituzten herritarrek parte hartzen baitute. Helburua beti izaten da gogoetarako gune bat eskaintzea herritarren osasunarekin zerikusia duten gai garrantzitsuen inguruan.

2018an, Elikadura Eskolaren VII.Topaketei izen hau ipini zieten: "Jateko gogoa garunean dago; nola landu jateko ohitura osasungarriak gure seme-alabengan". Nutrizioaren, zientziaren eta psikologiaren alorreko adituak izan ditu, zeintzuek, EROSKI club-eko bazkideekin batera, elikadurak adin txikikoetan duen garrantzia aztertu baitute.

## EROSKI Fundazioaren Heziketa Programa saritu dute

"Hazteko energia" programak egindako lana maiz aitortua izan da. 2018an, **Enpresa Ekimenik Onenaren saria** eman zion Nutrizioaren Espainiako Akademiak EROSKI Fundazioaren Heziketa Programari. Era berean, finalista izan da Sari Erantzukideen IX. ekitaldian, Komunikazio Arduratsuaren kategorian, eta komunikazio estrategia integralik onenagatik lehiatu da.