

Elikadura orekatua eta jasangarria

Produktu osasungarriagoa eta orekatua 102-11

Osasunarekin dugun konpromiso ukaezina dela eta, saltzen ditugun produktuen elikagaien segurtasuna bermatu baino gehiago egiten dugu. Egunero dihardugu kontsumo aukera orekatsukoak eta osasungarriagoak eskaintzeko eginkizunean, hala baitator gure 2. eta 3. konpromisoetan; hurrenez hurren, elikadura orekatua

sustatzea eta haurren gizentasunari aurrea hartzea. Gure produktuek balio dezatela dieta orekatu bat egiteko eta lagundu dezatela jateko ohitura osasungarri bat eramaten. Horretarako, etengabe berriskusi eta hobetzen dugu haren fitxa, osun adituek emandako gomendioen arabera.

Birformulaturiko produktuak 2018an

215
produktu

Gantz
GUTXIKO

58
produktu

Azukre
GUTXIKO

23
produktu

Gatz
GUTXIKO

182
produktu

ZUNTZ
Askoko



Produktuaren hobekuntza nutrizio aldetik

EROSKI gure produktu guztien osagaietan esku hartzen dugu nutrizio aldetik duten soslaia etengabe hobetzeko. Oreka handiagoko produktuak bilatzearen poderioz, gure gizarteko patologia orokorrenak sorrarazten dituzten mantenugaiak gutxitu ditugu; patologia horietako batzuk dira, esaterako, bihotz-biriketako gaixotasunak eta gizentasuna. Hala, **2013tik hona, 946.177 kg gantz, 483.709 kg azukre eta 68.276 kg gatz kendu ditugu.**

Horretaz gainera, hamar urte pasa joan dira gure elikagaietan eta produktu freskoetan lipidoak hobetzea erabaki genuenetik; hala, landare gantz partzialki hidrogenatuak kendu genituen (trans gantzen iturri direnak) eta

2018an beste pauso bat dugu norabide horretan, palma eta koko gantzak kentzeko konpromisoa hartu baitugu 2020rako.

Gure produktuetan nutrizio arloa hobetzeko hartua dugun konpromiso historiko eta berri hori ezin hobe ezkontzen da Jan-edanen Osaera Hobetzeko Neurriak eta Bestelakoak izeneko 2020rako Lankidetza Planarekin, eta gu plan horretara atxiki gara, zeina Nutrizioa, Ariketa Fisikoa eta Gizentasunaren Prebentzioa sustatzeko Estrategiaren barrenean sartzen baita, Elikaduraren Nutrizioaren Espainiako Agentziak bultzaturik. Horren helburua da azukre, gantz saturatu eta gatz gehigarriak medianatik %10 gutxitzea 2020rako.

Baina ez diogu bakarrik begiratzen dieta orekatua egiten laguntzen duten osagaiei, komeni baino gutxiago hartzen ditugun beste batzuk ere sustatzen baititugu. Hala, gure eskaintzetan, aberasturiko produktuak ere badaude, hala nola kaltzioa, omega-3 eta zuntza.

Horiek praktikan jarrita, saiatzen gara hobekuntzak kontsumitzaileei jakinarazten, gure produktuen etiketetan behar den informazioa ipinita.

Horrenbestez, aurrera goaz elikadura orekatua sustatzeko konpromisoan, irtenbideak emanaz eta gure bezeroen bizi kalitateari onurak ekartzen dizkieten produktuak merke jarritz.

Elikadura naturalagoa

Kontsumitzaileek erakusten dituzten kekei erantzunez, gure 5. konpromisoa betetzeko, zenbait lan ildo jarri ditugu martxan elikadura eta bizimodu naturalagoak eta jasagarriagoak sustatzeko. Hala, jarraitzen dugu berrikuntza aplikatzen produktua garatzeko orduan, gehigarri, antioxidatzaile, kontserbatzaile eta eztiitzaile artifizialik izan ez dezaten. Osasunaren arloan berrikuntza sartzearen aldeko apustua berebat aplikatzen dugu elikagaiak ez diren produktuekin, hala nola higie-ne eta zainketa pertsonalerakoak direnekin. Gaur egun, gure markako produktuek ez daukate BHA-BHT antioxidatzailearik, parabeno-rik, trklosanik, transgenikorik eta koloratzaile artifizialik. Gainera,

komunitate zientifikoan zenbait substantziaren gainean izaten ari diren eztabaiden jakinaren gainean gaude, eta behar diren ekarpenak txertatzen ditugu gure produktuen eta ontzien diseinuan. 2018an, esate batera, lanean jardun gara 2019 hasierarako gure erosketa orrietan ez dadin A bisfenolik izan.

Horrez gain, gure freskoen hornitzaileekin dihardugu, **fruten eta barazkien uzta jaso ondoren fungizidarik erabil ez dezaten** eta metodo alternatibo naturalagoak erabil ditzaten gure freskoak kontserbatzeko orduan. Hezurra duten frutetan eta zitrikoetan egin dugun lanak erakusten du, besteak beste, ildo horretan ari garela.

Gainera, EROSKI lanean dihardu **antibiotikoak kentzeko eta gutxitzeko** EROSKI Natur produktuetatik; izan ere, konturatzen gara Europan gero eta erresistentzia handiagoa zaiela antibiotikoei, eta maiz neurritz gora erabiltzen dela animalien hazkuntzan. Horren ondorioz, osasun arazoak handitu litezke; izan ere, botikaren eraginik sumatzen ez duten mikroorganismoak sor litezke. Antibiotikoak bere neurrian erabiltzea funtsezkoa da erresistentziarik sor ez dadin. Hori dela eta, gure EROSKI Natur markako oilaskoek ez dute antibiotikorik, eta, gainera, animalia-aren ongizatearen ziurtagiria dute.

Produktuek nutrizio eta oreka aldetik dakarten informazioa

416-2; 417-1

EROSKIn konturatzen gara kontsumitzaileei ematen diegun informazioa zein garrantzitsua den haien interesak zaindu eta babesteko; izan ere, horrela bakarrik har ditzakete horren araberako erabakiak.

Horregatik, gure produktuek nutrizio aldetik hobetu ez ezik –hala baitator bizimodu osasungarria bultzatzeko 8. konpromisoan–, informazio zabala, osoa eta egiantzekoa eskaintzen dugu haien edukiez eta elikadura osasungarri bat eramatearen garrantziaz denaz bezainbatean.

Alde batetik, indarrean den legedia betetzen dugu produktuen etiketan, eta, bestetik, geure markak dituzten eskakizunak betetzen ditugu. Hala, informazio gehigarria dakarte gure etiketek; esaterako, osasunarekin zerikusia duten ezaugarriak (azukerik gabeak direla,

gantzik gabeak direla, gatzik ez dutela...), piktogramak (alergenoak identifikatzea errazteko) eta nutrizio arloko informazio sistemak (besteren artean, semaforo nutrizionala eta Nutri-Score). Gainera, fitxa teknikoak betetzen dela egiaztatzen dugu maiztasunez. Zeregin horiei esker, 2018an, 16 bat ez-etortze detektatu genituen 1.385 fitxa tekniko berrikusi genituenean, eta guztiak ere hornitzaileekin kontaktatuz zuzendu genituen, produktuaren osaera eguneratzeko eskatuz. Informazio falta dela-eta arrisku sanitarioan sartzen bagara, produktua berehala kentzen dugu salmentatik. Ikuskapen horiek eginda eta kontsumitzaileei entzunda, informazioa etiketan txerta dezakegu, errazago ulertzeko modukoa izan dadin.

Etiketarik kanpo, badiira, halaber, eskuorriak, dendako kartelak eta webgunea ere. Hala, haurrentzako produktuen publizitatea egokitu egin dugu PAOS Koderak (**adingabeei zuzendutako elikagaien Autoarautze Kodea eta Gizentasunaren eta Osasunaren Prebentzioa**), zeina Elikaduraren Nutrizioaren Espainiako Agentziaren NAOS estrategian ere badatorren.

NUTRI-SCORE etiketa: nutrizio arloko informazio sistema berria

Aurrendariak izan ginen nutrizio arloko semaforoa txertatzen, eta 2018an ere hala gara Nutri-Score etiketak gure markako produktuetan ipinita.

2018an, 10.000 bazkide bezerori entzunda, nutrizioaren gainera informazio eredu hau sortu dugu, merkatuan parekorik ez duena eta zeinaren bidez kontsumitzaileek erraz ikus dezaketen produktu bakoitzak nolako balioa duen nutrizio aldetik eta haren antzekoekin konpara dezakete, hobeki hautatzeko, gaur egun semaforo nutrizionalak ematen duen mantenugai bakoitzari buruzko informaziorik galdu gabe. Galdekatuen %86 ados agertu ziren Nutri-Score semaforo nutrizionalaren osagarri gisa jartzeko. 2019an dagoeneko atera ditugu lehen produktuek Nutri-Score etiketarekin, eta urte honetan bertan marka propioko produktu guztietan ipiniko dugu.

Hala, EROSKIn lehenengoetakoak izango gara nutrizio arloko etiketa hau ipintzen. Osasun Ministerioak orain berriki balioztatu du, eta, iragarri duenez, urtebeteren buruan orokortua egongo da.



Nutri-Scoreren ezaugarri nagusiak

Nutri-Score etiketa grafiko edo semaforo bat da, elikagai ontziratuetan bost letra eta koloreekin sailkatzen dituen, nutrizio aldetik duten osakeraren arabera: berdetik gorria (berdea osasungarrientzat, eta gorria nutrizio kalitate txikikoentzat). Osasungarriek A letra eta kolore berde iluna edukiko dute, eta osasungaitzenek, berriz, E letra eta kolore laranja iluna.

Produktu bakoitzak dagokion kolorea eta letra izango du, zenbat azukre, gantz saturatu, gatz, kaloria, zuntz eta proteina dituen 100 gramoko.

Hala, kontsumitzaileek, erosketak egiten ari direla, elkarrekin konparatu ahaliko dituzte antzekoak diren elikagaiak edo produktu beraren marka diferenteak erkatu nutrizioa kalitatearen aldetik. Ikerketek erakutsi dute Nutri-Score erginkorragoa dela beste formula batzuk baino, eta horrexegatik aukeratu dute Espainian eredu gisa erabiltzeko.



Nutrizio arloko semaforoa

2007tik darabilgu nutrizio arloko semaforoa marka propioko produktuetan, eta Nutri-Score haren osagarria izango da.

Nutri-Scorek erraztu egiten du dietako kaloriak, gantzak, azukreak eta gatzak kontrolatzea, premiarekin bat badago osasun motiboren batengatik (diabetesa, hipertentsioa, pisu gehiegia...). Hala, elikagaiaren zati batek mantenugai jakin bat zenbateko kopuruan ematen duen ikus daiteke, eta erraz interpretatu kopuru txikia den, tartekoa edo handia.

Erosketa osasungarriagoa egiteko aproposa denez, kolore sistema beti dago ontziaren aurrealdean, eta informazioa dakar kalorien kopuruari buruz eta osasunarekin loturik diren mantenugai garrantzitsuenen buruz (gantzak, gantz saturatua, azukrea eta gatzak) kontsumo errazio bakoitzeko. Horretaz gain, mantenugai bakoitzaren azpian, zifraz adierazten da zein ehunekotan duen egunero behar dugun kopurutik (kopuru gomendatua edo KG). Erreferentzia gisa eguneko 2.000 kcal hartzea jartzen dugu.

Haurrentzako elikagaiekin, 1.800 kcal-eko dieta bat erabiltzen dugu. Koloreen sistema horren bidez, begien bistan jartzen dugu errazio kopuru batek mantenugai kopuru apala (berdea), ertaina (horia) edo esanguratsua (laranja) ote duen, mantenugai bakoitzetik. Horri esker, elikagaiak konbina daitezke gomendaturik dagoena baino kopuru handiagorik ez jateko eta, hala, elikadura orekatsua izateko.

Nutrizio arloko informazioa erosketetan oinarriturik

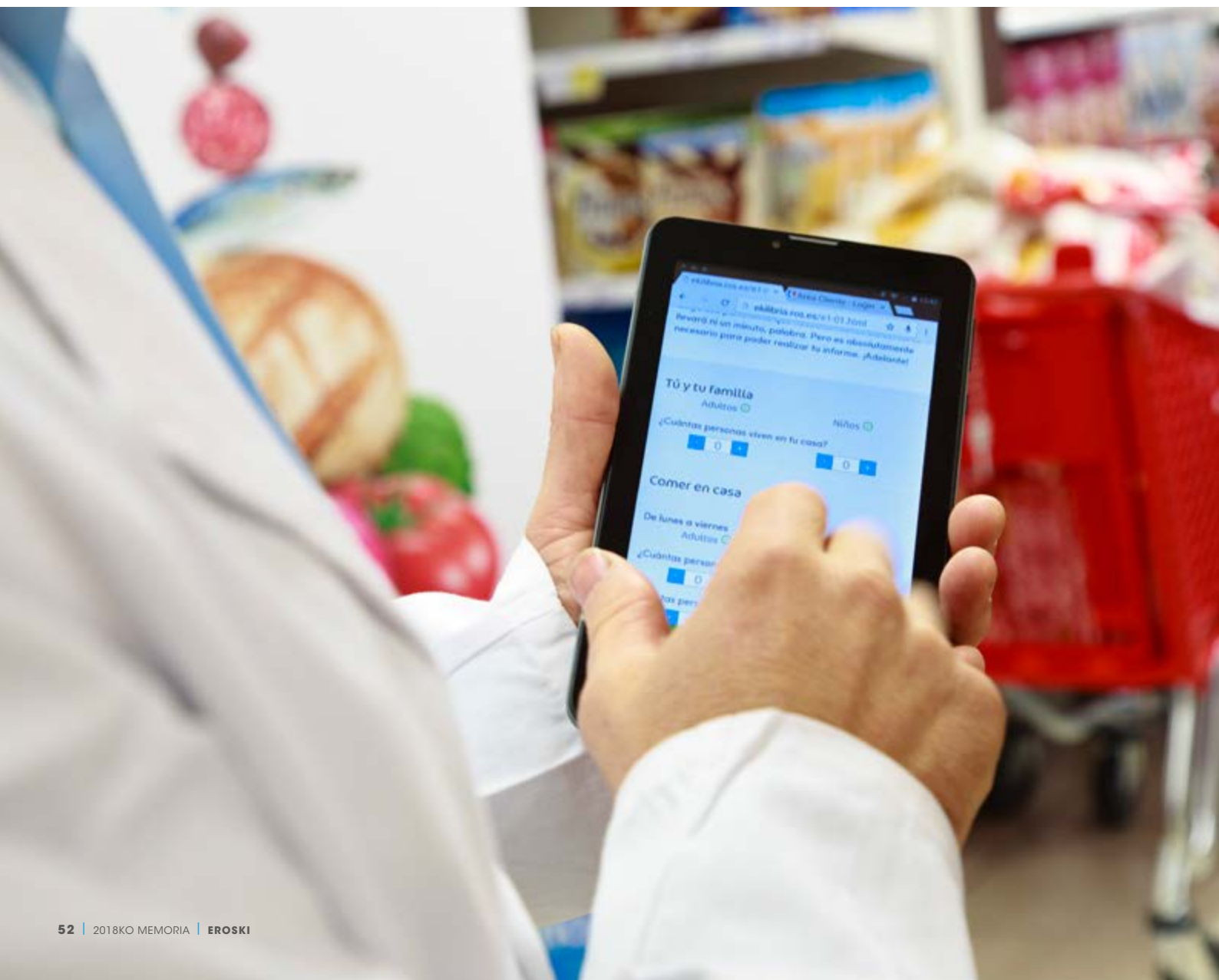
EROSKI Clubek osasun arloko programa aurrendari bat du, eta doan eskaintzen ditu informazio pertsonalizatua eta pizgarriak, zertarako eta elikadura eta erosketa osasungarriago eta orekatsuago bat eraman dezaten gure bazkide bezero guztiek. 2018an, 25.000 lagunek erabili zuten nutrizio arloko zerbitzu hori, EROSKI Club txartela erabiltzen dutenen erosketetan oinarriturik ematen duena.

Informazio horrek analisi xehe eta pertsonalizatu bat ematen du, etxeko erosketa nola doitu dieta mediterraneora. Haren helburua da bezeroa orientatzea elikagaiei buruz: zein kopurutan eta maiztasunekin erabili –bai berak eta bai etxeko gainerako kideek– elikadura orekatu bat eramateko. Orain, gainera, informazioa ematen du erosketetako kaloriei eta mantenugaiei buruz, eta gomendioak eta konparatibak eskaintzen ditu hobetzen laguntzeko.

Informazio zerbitzu pertsonal horri **saria eman zioten NAOS Estrategia Sarien XI. ekitaldian**, Enpresa Ekimenik Onenaren atalean; eta, hala, NAOSek egiten duen aitortpenik handiena jaso genuen, elikadura osasungarriaren alde dugun konpromisoagatik.

EROSKlren sukaldaritza eta CAPRABOren chef tailerrak

Urtero-urtero, ehunka tailer ematen ditugu gure tailerretan, haurrei zein helduei sukaldaritza erakusteko. Ekimen ludiko eta heziketazko hori ezin hobea da elikadura osasungarriagoa bultzatzeko eta tokian tokiko produktuak indartzeko bazkide bezeroen artean.



hemengo ekoizleekin
konprometituak

Elikadura osasungarria 3. ■

bertakoa
delako

1

ngo
deengandik
egana

hori hemengo
produktuak triptofano
dunak dituztenak

por
de
aqui

