

Lehen Hezkuntzako ikasleei elikatzeko dituzten ohituren gainean egindako 3. inkesta

NESKA-MUTIKOEN %60K BAINO GEHIAGOK PANTAIEN AURREAN JATEN DUTE, ETA HORREK ERAGINA DU ELIKATZEKO OHITURETAN

- EAEko adingabeak nabarmendu egiten dira askaltzeko orduan ohitura osasungarriak dituztelako eta janari ultraprozesatu eta freskagarri gutxiago hartzen dutelako
- EAEk erakusten du adierazlerik txikiena telebista edo beste pantaila digital batzuen aurrean jaten duten ikasleen artean (%58)
- Elikadura saritzat EAEko familiek erabiltzen dute gutxien
- Adingabeen jateko ohituretan *influencer*-en eragina gehien jasotzen duten hiru komunitateetako bat da EAE

Donostia, 2024ko azaroaren 21a.- [EROSKI Consumerrek](#) (kontsumitzaileen defentsan eta heziketan erreferentziazko argitalpena denak) 50 urte bete dituela-eta egindako ospakizunetan, [EROSKI Fundazioak](#) Lehen Hezkuntzako ikasleei elikadura ohituren gainean egindako inkesta aurkeztu du: Espainia iparraldeko bederatzi autonomia erkidegotan egin diete 8-12 urteko 2.126 haurri 2024ko maiatzetik irailera. Inkestak hiru alor giltzarri ditu: familia, elikaduraren esparruko kanpoko erreferenteak, janaria eta emozioak. Emaitzek erakusten dute ezen, nahiz eta Lehen Hezkuntzako ikasle gehien-gehienek elikagaiak erosten eta prestatzen laguntzen dutela dioten, arazoak izaten jarraitzen dutela esaterako oso osasungarriak ez diren elikagaiak saihesteko eta otorduetan pantailen eragina gutxitzeko.

Haurren partaidetza elikadura zereginetan

Inkesta egin duten haurren %92k diote aintzat hartzen dutela beren iritzia familiako erosketa zerrenda egiteko orduan. Ia erdiek (%45ek) beti laguntzen diete gurasoei erosketa egiten; beste erdiek batzuetan baino ez. Sukaldeari dagokionez, neska-mutikoen %82k dio laguntzen dutela, noizean behin, otorduak prestatzen; baina Euskal Autonomia Erkidegoan %72ra jaisten da ehuneko hori.

Jateko orduan dituzten ohiturak

Azterketan parte hartu duten ikasle gehienek (%90ek) diote bost otordu egiten dituztela egunean. Dena den, batez beste, %10ek aitortzen dute ez dutela askaltzen.

EROSKI

Komunikazio Korporatiboa
PATRICIA MARTÍN SANCHIDRIÁN

Tel: 946 211 214

comunicacion@eroski.es

**EROSKI – PRENTSA BULEGOA
CONSEJEROS DEL NORTE**

Tel: 944 158 642

[Online prentsa aretoa](#)

JOANA G. LANDAZABAL
EDURNE IZQUIERDO

Bestalde, gosaria (%18) eta askaria (%25) dira bakardadean maizenik egiten dituzten otorduak. Ohitura hori ez da ona, otorduak ez baitira bakarrik nutriziorako, baita gizarteratzeko ere, eta, konpainiarik ez dagoenean, pantailletara jo ohi dute gehiago.

Horri dagokionez, EAE dago adierazlerik onenak dituzten eskualdeetan. EAEko adingabeen %95ek diote askaltzeko ohitura dutela, eta %44k, gainera, eskolan askaltzen dutela; horrek ohitura osasungarriak sustatzen ditu, eta beste erkidego batzuetan aplikatzeko modukoa da.

Edari eta janari ez oso osasungarriak

Nahiz eta kontsultaturiko adingabeen %94k gehienbat ura edan ohi duten otorduetan; %27k, gainera, zukuak, %19k freskagarriak eta %22k gasik gabeko beste edari batzuk hartzen dituzte.

Ikasle gehientsuenek, %92k, aitortzen dute astero jaten dituztela hanburgesak, pizzak, saltxitxa ogitartekoak eta/edo patata frijituak, eta %44k, era berean, opilak eta/edo gozoak jaten dituzte astean hiru aldiz baino gehiago. Produktu horiek, nahiz eta ikusten ari garen haurren eguneroko dietan normalizatuta daudela, noizbehinka jatekoak dira, adituen ustez, dentsitate kaloriko handikoak direlako eta gantz asko dutelako; gantz horiek, gainera, saturatuak izaten dira sarritan –osasunerako gutxiena gomendatzen dituztenak—, eta azukre eta gantz asko ere izaten dute. Hortaz, gehiegi janez gero, haurrek arazoak izaten dituzte pisu gehiegiarekin eta gizentasunarekin.

EAEko adingabeek erakusten dute zertxobait gutxiago hartzen dituztela freskagarri (%16) eta elikagai (%89) ez oso osasungarriak, beste eskualdeekin konparatuta.

Kanpo eraginak

Amak, aitak eta familia hartzen dituzte elikadura erreferentetzat neska-mutikoen %90ek, irakasleak baino askoz gehiago, zeinak bigarren erreferentzia baitira (%5). Horien atzetik, %2k *influencer*-ak; dena den, %14k aitortzen dute ikusten dituztela sare sozialetan eta telebistan. EAEko adingabeak daude *influencer*-en eragina gehien jasotzen duten hiru autonomia erkidegoetako artean.

Otorduetan dituzten jokabideak

Inkestari erantzun diotenetatik ehuneko esanguratsu batek (%66) telebista ikusten du jaten duen bitartean, eta heren batek aitortzen du tabletak, bideokontsolak eta horrelako gailuak erabiltzen dituela otorduetan. Ehuneko hori apalagoa da EAEn, indizerik txikiena duen autonomia erkidegoa.

EROSKI

Komunikazio Korporatiboa
PATRICIA MARTÍN SANCHIDRIÁN

Tel: 946 211 214

comunicacion@eroski.es

EROSKI – PRENTSA BULEGOA

CONSEJEROS DEL NORTE

JOANA G. LANDAZABAL
EDURNE IZQUIERDO

Tel: 944 158 642

[Online prentsa aretoa](#)

Janaria sari gisa

Azterketan parte hartu duten ikasleen etxean %54tan, sari gisa erabiltzen da janaria, ongi portatzen badira, etxeko lanak egiten badituzte, eta abar. Horrek zenbait elikagairen pertzepzioa indartu dezake berezi edo desiragarri balira bezala. Ez da hainbeste horrela jokatzeko EAEn, %37k egiten baitute, azterketako zifrarik apalena.

Elikadura ohiturak hobetzea

Inkestatutako haurren %45en ustez, hobetu litzakete elikadura ohiturak, adibidez, fruta gehiago janz eta nutrizio arloko piramidearen erpinean dauden produktuetatik gutxiago kontsumituz eta ur gehiago edanez. Datu gazi-goza bat dago; izan ere, alde batetik erakusten du jarrera positiboa eta hobetzeko kontzientzia gero eta handiagoa dagoela adingabe askoren artean; eta, beste alde batetik, erakusten du oraindik lan egin beharra dagoela ohitura osasungarriak hartzearen garrantziaz guztiz kontziente ez direnak sentsibilizatzeko.

Jatordua eta emozioak

Azkenik, parte hartu dutenen ia erdiek (%47) adierazi dute gehiago jaten dutela pozik daudenean. Era berean, aitortzen dute gutxiago jaten dutela triste (%45) edo haserre daudenean (%34). Estres egoeretan, %30ek gutxiago jaten dutela diote; %14k, berriz, gehiago jaten dutela. Funtsezkoa da haurrek pixkanaka emozioak identifikatzeko gaitasuna garatzea; izan ere, horri esker, kontzienteagoak izango dira elikatzeko ohitura horietan nola eragiten duten hala nola nerbioek, antsietateak, estresak eta euforiak. Bizikidetzaren emozional hori giltzarri izango da helduaroan erlazio orekatua izan dezan janariarekin.

Elikadura heziketaren erronka

EROSKI Fundazioko eta EROSKIren Elikadura Eskolako zuzendari Alejandro Martinez Berriochoak azterketako datuak aurkezteko orduan honela gogorarazi du: *"Guztion ahalegina izan behar du elikadura osasuntsuak. Informatuta dauden familiak behar ditugu, hezitzaile konprometituak eta politika publikoak, erraztasunak jarriko dituztenak ohitura osasungarriak haurtzarotik hartzeko. Inkestak erakusten du elikaduraren heziketan zer hobetua dagoela. Gaur egun elikadura ohituretan irakasleek eragin txikia dute, eta horrek erakusten du aukera paregabea dagoela ikastetxeetan jokabide osasungarrien irakaskuntza areagotzeko".*

Hala berean, Martinez Berriochoak gogorarazi du ezen EROSKI Fundazioak sendo diharduela elikadura heziketa sustatzeko duen konpromisoan, zenbait ekimenen bitartez; besteak beste, [Elikadura eta Ohitura Osasungarrien Heziketa programa](#),

EROSKI

Komunikazio Korporatiboa
PATRICIA MARTÍN SANCHIDRIÁN

Tel: 946 211 214

comunicacion@eroski.es

EROSKI – PRENTSA BULEGOA

CONSEJEROS DEL NORTE

JOANA G. LANDAZABAL
EDURNE IZQUIERDO

Tel: 944 158 642

[Online prentsa aretoa](#)

zeinetan, martxan jarriz geroztik, 12 urtez azpiko 2.110.000 haurrek parte hartu baitute –EAEko 209.179 ikastetxe—. Espainian Haur Hezkuntzan eta Lehen Hezkuntzan ari diren guztien %72ren parekoa da hori.

EROSKI

Komunikazio Korporatiboa
PATRICIA MARTÍN SANCHIDRIÁN

Tel: 946 211 214

comunicacion@eroski.es

EROSKI – PRENTSA BULEGOA
CONSEJEROS DEL NORTE

JOANA G. LANDAZABAL
EDURNE IZQUIERDO

Tel: 944 158 642

[Online prentsa aretoa](#)