



IRENSTE-AZTERKETAREN TXOSTENA 2021

1-SARRERA:

Eusko Jaurlaritzako Osasun Saila gure biztanleen artean elikadura osasungarria sustatzeko neurriak garatzen ari da.

Horretarako, 2017an abian jarri zen Euskadin elikadura osasungarriko Ekimenen Plana. Plan horren proiektu nagusietako bat eskola-menuen nutrizio-ezaugarriak hobetzea da, eragina baitu dietaren egokitasunean eta haur eta gazteen artean kontsumo-ohiturak sortuz.

EAEko eskola-jantokietako menuetan NAOS adierazleen eta gomendioen betetze-maila ebaluatu ondoren, azterlan honen bidez menu hobetu horien irenste-maila ebaluatzen saiatu gara. Horretarako, irizpide hauei jarraitu zaie:

- Gutxienez segidako 10 eguneko aldia ebaluatu da, alderaketak egiteko behar den informazioa biltzeko.
- Ziklo desberdinak dituzten ikastetxeetan zerbitzatutako menuak ebaluatu ditu, Haur Hezkuntza, Lehen Hezkuntza, Bigarren Hezkuntza eta Batxilergoa bereizita.
- Elaborazio modu desberdinei dagozkien menuen datuak aztertu dira, in situ sukaldaritzan edo sukalde zentralerako garraiatuan, linea hotzarekin edo beroarekin.
- Ingestak erregistratzeko eredu bat sortu da, % 0tik 100era bitarteko balioekin, ikasle eta egun bakoitzeko platerean geratzen den janari kopuruaren arabera; 0= platerean ez da ezer geratzen eta 100= platera probatu gabe geratzen da.
- Elikagai-taldeak plater motaren arabera bereizi dira lehenengo, bigarren eta postreetan, eta bereziki azpimarratu da ikasleek onargarritasun txikiagoa duten elikagai-taldean balorazioa: barazkiak, arraina eta fruta, bai plater nagusian bai goarnizioan eskainiak.
- Eusko Jaurlaritzak barnean garatutako tresna modu homogineoan aplikatu da ikastetxe guztietan.

Ikerketa 2020an hasi zen, proiektuaren garapen metodologikoaz, azterlanean parte hartuko zutenak aukeratuta (Eustatek hautatutako 104 ikastetxe, gutxi gorabehera 900 ikasleren artean, beren instalazioetan ikasleei otordu-zerbitzua eskaintzen dietenak), beharrezko material guztia diseinatuta eta inplikaturako ikastetxeei banatzen hasita.

Azterlanaren landa-lana jantokiko monitoreek berek egin zuten 2011. urteko lehen hiruhilekoan, eta, azkenean, 93 ikastetxetako datuak lortu ziren. 2021eko bigarren hiruhilekoan, lortutako erregistroetako informazio guztia tresna informatikoetara kargatu da, ondoren aztertzeko. Lortutako datuak aztertu, ondorioak atera eta txostenak egingo dira 2021eko bigarren sei hilekoan.

Ebaluatutako zentro bakoitzean bildutako datuen azterketaren emaitzak honako atal hauetan biltzen dira:

- A. Elikagai-talde bakoitzaren irensteen batzbestekoak, plater motaren arabera (lehena, bigarrena eta postrea)
- B. Gainerako elikagai multzoekin alderatuta, interesgarriagoak diren platerak hartzeko aukera (barazkiak, arraina eta fruta), plater motaren arabera.
- C. Elikagai talde bakoitzaren irensteen batzbesteko alderaketa, plater motaren arabera, EAEko balio orokorrekin alderatuta.

D. EAEko irensteen batazbesteko alderaketa: zentroko barazkiak, arraina eta fruten irenstekin.

E. Ikastetxeko barazkiak, arraina eta fruta jateko alderaketa, heziketa-ziklo desberdinetako ikasleen artean.

Era berean, hobetzeko gomendioak eta proposamenak emango dira, barazkiak, arraina eta fruta irenste baliok hobetzen saiatzeko.

2-AZTERTUTAKO ZENTRUA:

Zentroa: LANGILE IKASTOLA LH

Irakaskuntza mota: Publikoa

Ebaluatutako ikasleen zikloak: Haur eta Lehen Hezkuntza

Sukalde mota, bertan eginda: Ez, Sukalde Zentraletik Garraiatuta

Sukalde zentral elkartua: Auzo Lagun

Ebaluatutako aldia: 2021/03/11- 2021/03/25 (2 aste)

3-LORTUTAKO EMAITZAK:

3.A.- ELIKAGAI-TALDE BAKOITZAREN IRENSTEEN BATAZBESTEKOA, PLATER MOTAREN ARABERA:

Lehen platerak:

	PASTA	ARROZA	BARAZKIAK	PATATAK	LEKALEAK	ZOPAK
IRENSTEEN BATAZBESTEKOA (%)	96	83	88	--	90	96

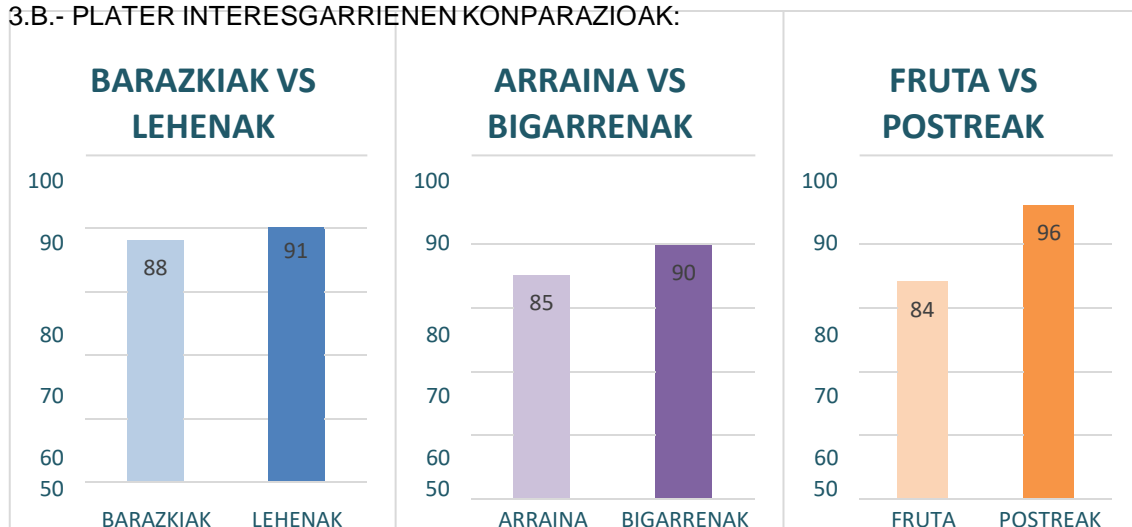
Bigarrenak:

	ARRAINA	HARAGIA	HARAGI-PRESTAKINAK	AURREKOZINATUAK	ARRAUTZAK	BARAZKI-GOARNIZIOAK
IRENSTEEN BATAZBESTEKOA (%)	85	90	--	--	91	61

Postreak:

	ESNEKIAK	FRUTA
IRENSTEEN BATAZBESTEKOA (%)	96	84

3.B.- PLATER INTERESGARRIENEN KONPARAZIOAK:



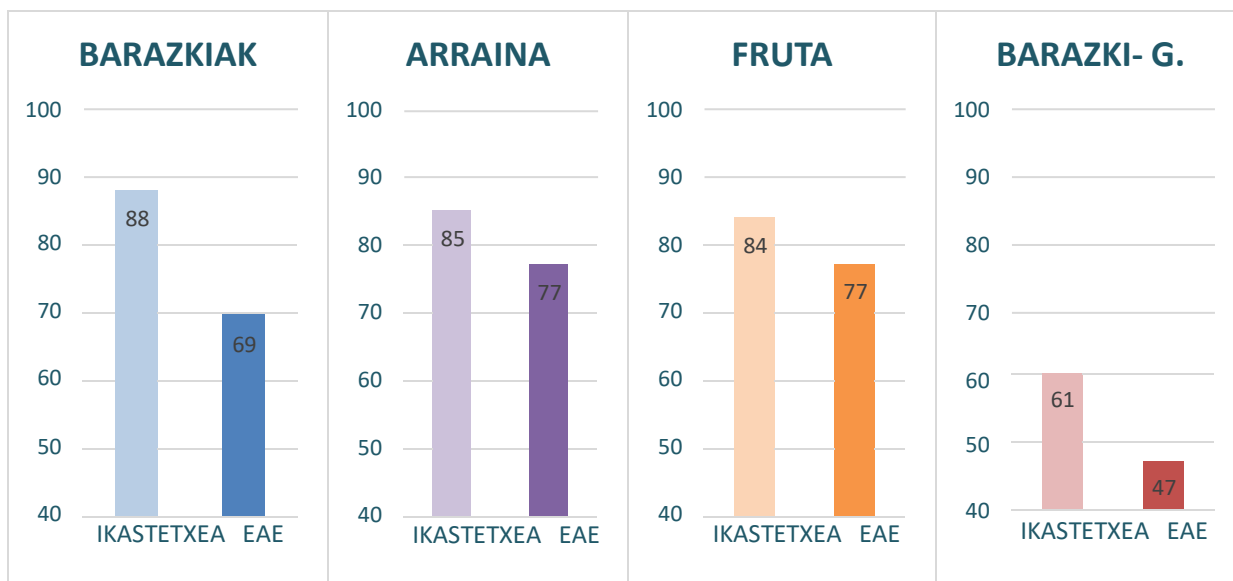
3.C.- ELIKAGAI TALDE BAKOITZAREN IRENSTEEN BATAZBESTEKOEN EAEKO BALIO OROKORREKIKO KONPARAZIOAK

Lehen platerak:	PASTA	ARROZA	BARAZKIAK	PATATAK	LEKALEAK	ZOPAK
IKASTETXEAREN BATEZBESTEKOA (%)	96	83	88	--	90	96
EAEKO BATEZBESTEKOA (%)	90	83	69	80	83	85

Bigarren platerak:	ARRAINA	HARAGIA	HARAGI-PRESTAKINAK	AURREKOZINATUAK	ARRAUTZAK	BARAZKI-GOARNIZIOAK
IKASTETXEAREN BATEZBESTEKOA (%)	85	90	--	--	91	61
EAEKO BATEZBESTEKOA (%)	77	85	91	93	84	47

Postreak:	ESNEKIAK	FRUTA
IKASTETXEAREN BATEZBESTEKOA (%)	96	84
EAEKO BATEZBESTEKOA (%)	94	77

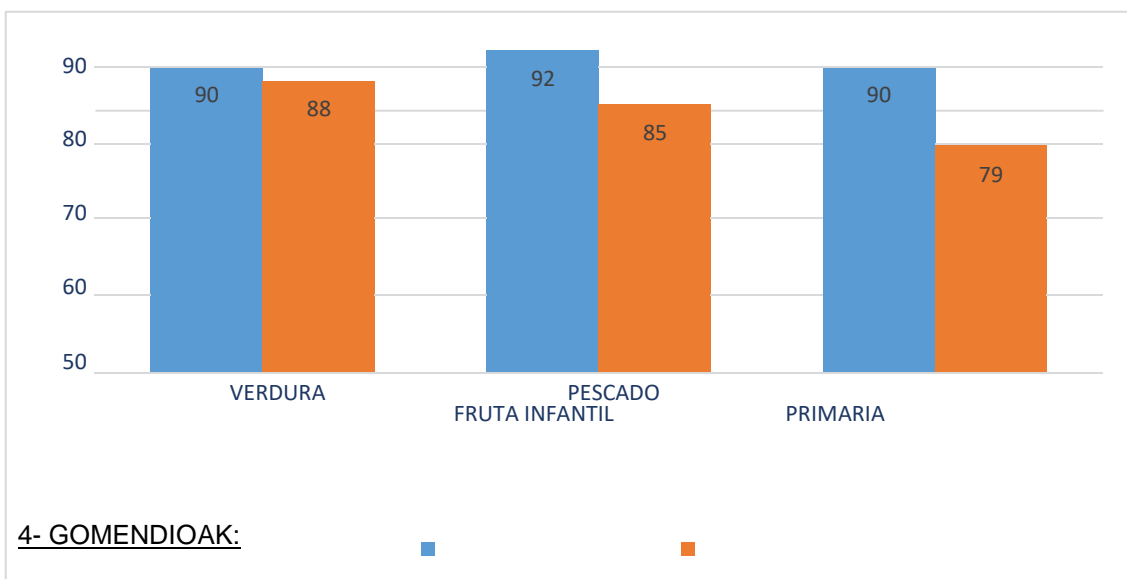
3.D.- INTERES HANDIENENKO PLATERAK EAEKO BALIO OROKORREKIN ALDERATZEA:



3.E.- PLATER INTERESGARRIENEN ZIKLOEN ARTEKO KONPARAZIOAK:

	BARAZKIEN IRENSTEA (%)	ARRAINEN IRENSTEA (%)	FRUTEN IRENSTEA (%)
HAUR HEZKUNTZA	90	92	90
LEHEN HEZKUNTZA	88	85	79

ZIKLOEN ARTEKO KONPARAKETA



Oro har, EAEko datuekin alderatuta, ahoratze-maila oso ona da, eta arraina eta barazkien irensteak antzekoak dira lehen eta bigarren platerekin konparatuta. Frutaren irenstea pixkat baxuagoa da beste postreena baino.

Ikastetxe gehienetan bezala, ahoratze-maila jaisten da, ikasleak gero eta nagusiagoak direnean.

Barazkien, arrainaren eta frutaren kontsumoa erakargarriagoa egitea faktore askoren mende dago, baina zenbait aholku aurki daitezke platerak egiteko, prestatzeko, aurkezteko eta konbinatzeko, sukalde nagusietako sukaldariek eta eskola-jantokiek berek prestatuak, esteka hauetan:

<https://bategin.alimentacionsaludable.eus/eu/>

https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/comedores_colectivos/eu_def/adjuntos/eskola-jangeletan-aholku-praktikoak.pdf

Era berean, funtsezkoa da ikasleak konbentzitzea modu egokian elikatzea onuragarria dela osasunerako. Alde horretatik, ezagutza- eta kontzientziazio-tresnak jarri ditugu haien eskura, gelan, jangelan edo familian erabil daitezkeenak, adin eta eskola-eremu desberdinetara egokituta. Tresna horiek honako hauetan aurki daitezke:

<https://www.euskadi.eus/elikadura-osasungarriaren-sustapena-eskola-adinean/web01-a2segali/eu/>

Lanean jarraituko dugu gure haur eta gazteen artean elikadura osasungarria sustatzeko neurri berriak garatzen, Euskadiko elikadura osasungarrirako Ekimenen Planaren barruan.

Amaitzeko, berriro ere eskerrak eman nahi dizkizuegu lan honetan parte hartzeagatik. Zuen informazioa guztiz baliagarria izan zaigu, eskolako elikadura hobetu nahian etorkizuneko estrategiak definitzeko.

Agur bero bat.