

GAI NAGUSIA: Elikadura

**Osasunerako
giltza**



Elikadura da osasuntsu bizitzeko oinarri nagusia, adituen esanetan. Batik bat landare jatorriko elikagaiak jan behar direla diote, eta neurri txikiagoan animalietatik datozenak. Datuek, ordea, kontrako bidean goazela erakusten dute: karbohidrato gutxiegi kontsumitzen da; proteinak eta gantzak, berriz, gehiegi.

Informazio ugari dugu elikaduraren inguruan, gehiegitxo akaso. Esnekiei emango die garrantzia batak, zerealei besteak, eta barazkiei hurrenak. Burdina dela, kaltzioa, bitaminak, proteinak, karbohidratoak... Kezka sortzen duen gaia da. Baina benetan ba ote dakigu elementu horiek guztiak zer diren? Zertarako diren baliagarri eta zein elikagaitan dauden? Behin eta berriz esaten da dieta orekatua eta askotarikoa egitea ezinbestekoa dela osasuntsu bizitzeko. Baina, elikadura egokia diogunean, zertaz ari gara? Zer-nolako elikagaiak behar ditu haur batek osasun onean hazteko? Galdera horiei erantzun nahian **Libe Garmendia dietista** engana eta **Iñaki Irastorza nutrizioan aditua den Gurutzetako ospitaleko pediatra** engana jo du HAZI HEZI-k.

Elikadura da osasuntsu bizitzeko oinarri nagusia. Hala diote adituek. Garmendiak azaldu bezala, osasuna gehien kaltetzen duten 10 arriskufaktore zehazten ditu Munduko Osasun Erakundeak eta horietatik 6 zuzenean elikadurarekin daude erlazionatuta. Irastorzak emandako datuen arabera, berriz, helduaroan izaten diren osasun-arazoen % 20 soilik daude genetikarekin lotuta. Beste % 20 inguruneko baldintzen mende daude —kutsadura, kasu—. Eta azkenik, gaixotasun horien % 60 pertsona bakoitzaren elikadurarekin eta bizi-ohiturekin daude lotuta.

Elikadurak, beraz, sekulako garrantzia du pertsonaren bizitzan. Konturatzeko ote gara, ordea, horretaz? Ba ote dugu behar beste kontzientzia jaten dugunaren eta ez dugunaren inguruan? Garmendiak eta Irastorzak diotenez ez. Elikadurak pertsonaren ongizaterako betetzen duen funtzioaz jabetu eta arduraz jokatu behar genukeela ohartarazten du dietistak: "Elikadura bizitza guztian zehar

zaindu behar dugun zerbait da. Eta zentzu horretan, konstantzia oso inportantea da". Eta hala eransten du pediatrak: "**Gure bizitzan zehar gaixotasunak izateko dugun aukerarik % 20 ez dago gure esku; baina gaitzaren % 60-80a egunero goizean jaikitzen garenean hartzen ditugun erabakien mende dago. Eta ehuneko horretan elikadura da funtsa**".

Landare jatorriko elikagaiak, oinarri

Pertsona baten elikadura egokia izan dadin, oinarrian landare jatorriko elikagaiak egon behar lukete, hala nola, zerealak, lekaleak, fruitu lehorrak, barazkiak, frutak, haziak...; neurri txikiagoan kontsumitu behar lirerateke animalia jatorriko elikagaiak, bereziki, esnekiak, arrautzak, arraina eta haragia; eta azkenik, kalitate nutrizional baxuko elikagaiak —opil industrialak, freskagarriak, gailetak, litxarkeriak...— ez lirerateke jan behar, edo behintzat, ahalik eta gutxien. Era berean, osasuntsu hazteko garrantzitsua litzateke elikagai horiek kantitate egokian hartzea ere. Horretarako kontuan eduki behar litzateke haurra bizitzako zein etapatan dagoen, eta ondorioz, zein

energia-premia dituen. Garmendia- ren irudiko, oinarri hori izanez gero, gurasoek lasai egon behar lukete, "umea ondo haziko da-eta. Batzuetan, akaso, gehiegi erreparatzen diegu nutrienteei, baina batez ere landaretik datozen jakiak kontsumitzen baditu eta neurri txikiagoan animalietatik datozenak, umea osasuntsu haziko da, elikagai horietan daudelako umeak behar dituen karbohidratoak, proteinak, gantzak, bitaminak, fosforoa, kaltzioa, burdina... Haurrak elikagairen bat jaten ez badu ere, trankil egon behar dugu, batetik edo bestetik lortuko dituelako beharrezko osagaiak".

Izan ere, osasuntsu hazteko, pertsona batek duen energia-premiaren % 50-55 karbohidratoetan aberatsak diren elikagaietatik hartu behar luke, —besteak beste, zerealetatik, tuberkuluetatik, barazkietatik, frutetatik, lekaleetatik...—; % 10-15 proteinetan aberatsak diren elikagaietatik —hala nola, arrautzak, esnekiak, arraina eta haragia, lekaleak...—; eta azkenik, behar energetikoaren % 30-35 gantzetan aberatsak diren elikagaietatik —besteak beste, oliba



oliotik, ahuakatetik, arrain urdinetik...—. Kontua da, ordea, azken datuek erakusten dutenez, ehuneko horiek ez ditugula errespetatzen. Behar baino haragi eta esneki gehiago jaten dugula; barazkiak eta frutak, berriz, gutxiegi. Horrek ekar ditzakeen ondorio guztiekin.

Karbohidrato gutxiegi, proteina eta gantz gehiegi

Oro har, jan-ohiturak aldatzen ari direla diote adituek, garrantzia handiegia ematen zaiela oilaskoari, jogurtari, arrainari edota arrautzari; ez behar beste, aldiz, uraza, azenarioak, lekak edota ilarrak jateari. Irastorzak argi adierazten duenez, karbohidratoak jateari utzi diogu eta proteinak zein gantzak kontsumitzera igaro gara. "Orain 40-50 urte gure etxeetan ohikoa zen porrupataak edota baratxuri zopa jatea afaritan; gaur egun berriz, saltxitxak tomatetan izan liteke afaritarako plater arrunt bat, edota pizza nahiz solomoa plantxan. Era berean, esango nuke zenbait gurasok uste duela umea hobeto elikatzen ari direla postrean, adibidez, arroz-esnea emanda sagarraren orde. Horrekin

lotuta, **helduok askotan garrantzia ematen diogu umeak haragi-bolak edota xerra amaitzeari; ez, ordea, plater berean datorren brokolia edota kalabaza jateari**".

Hala, gaur egun behar baino karbohidrato gutxiago kontsumitzen da eta proteina eta gantz gehiago. Horren erakusle dira datuak: kontsumitzen diren elikagaien % 40 inguru dira karbohidratoetan aberatsak (% 50-55 behar lukeenean); % 20-22 proteine-tan (%10-15 behar lukeenean); eta % 40-42 gantzetan (% 30-35 behar lukeenean).

Bizitzako lehen hiru hilabeteetan proteina asko behar du gizakiak. Baina premia hori amaren bularreko esnearekin nahiz formulakoarekin erraz ase daiteke. Urtebetetik hiru urtera artean, haurrak pisatzen duen kilo bakoitzeko gramo bat proteina behar du eguneko. 3 urtetik aurrera berriz, helduen antzeko premiak ditu: pisatzen duen kilo bakoitzeko nahikoa du egunean 0,8 gramo proteina jatea: "Adibidez, urtebeteko ume batek 10 kilo pisatzen baditu, egunean 10 gramo proteina hartzea

nahikoa izango du. Beraz, osagai hori zenbat elikagaik duen kontzientzian bagara, segituan konturatuko gara proteina behar hori berehala asetzen dela. Ideia bat egiteko, kontuan izan, baso bat esnek 6 gramo proteina dituela; arrautza batek 4 gramo; 50 gramoko arrain zatitxo batek 10 gramo". Gantzak ere, proteinekin gertatzen den antzera, gehiegi kontsumitzen dira. Bi eratako gantzak daude: saturatu gabeak eta saturatuak. Lehena oliba olioan, ahuakatean edota arrain urdinean dago; bigarrena, berriz, esne osoan, gaztan, txerrikietan, haragi gorrian, opil industrialetan edota gailletetan. Eta adituen arabera, bereziki, gantz saturatu horien kontsumoa da zaindu behar dena.

Aldiz, barazkiak eta frutak komeni baino gutxiago jaten dira. Elikagai horiek ur eta zuntz asko dituzte; bitaminetan eta mineralen ere aberatsak dira; eta Garmendiak adierazi bezala, osasunerako garrantzitsuak diren beste hainbat osagai ere badituzte, horien artean, antioxidatzaileak. "Osasuntsu mantentzeko oso garrantzitsua da

Zer, zenbat eta zertarako?

| | KARBOHIDRATOAK | GANTZAK | PROTEINAK |
|--|--|---|---|
| Pertsonaren energia-premia nola asetzen da? | % 50-55 | % 30-35 | % 10-15 |
| Zertarako dira? | <ul style="list-style-type: none"> Energia ematen dute Nerbio-sistema erregulatzen dute Metabolismoari laguntzen diote Elikagaien hesteetako garraioa bizkortzen dute | <ul style="list-style-type: none"> Energia ematen dute Zelulen mintza osasuntsu mantentzen dute A, D, E eta K bitaminen garraioan parte hartzen dute Zenbait hormonaren osaketarako beharrezkoak dira | <ul style="list-style-type: none"> Funtzio estrukturala betetzen dute Entzima eta hormonen osieran parte hartzen dute Sistema immunologikoarentzat garrantzitsuak dira Gantzen garraioan laguntzen dute |
| Zein elikagaitan daude? | Zerealak (arroz, artatxikia, garia, garagarra...) tuberkuluak (patata...), barazkiak (porruak, azelgak, azenarioa, brokolia, bainak...), frutak (sagarra, udarea, platanoa...), leka-leak (dilistak, babarrunak, txitxirioak...) | Gantz saturatu gabeak (osasungarriak): fruitu lehorrak, oliba olio, arrain urdina, ahuakatea... Gantz saturatuak (gehiegi kontsumituz gero, kaltegarriak): esneki osoa, txerrikiak... | Arrautza, arraina, haragia, esnekiak, lekaleak... (lekaleak zerealekin nahasiz gero, edota zerealak fruitu lehorrekin, kalitate altuko proteina lortzen da) |

fruta eta barazkien kontsumo egoki bat egitea. Egunean gutxienez bi barazki errazio eta hiru fruta errazio jan behar dira. Eta barazkietako bat gordinik sartuz gero, are hobe, barazki horren bitamina eta mineralak hobeto aprobetxatzen direlako". Dietistak eranstean duenez, beste horrenbeste gertatzen da zerealekin edota lekaleekin ere, ez direla behar beste kontsumitzen: "Zereal finduak beharbada bai, baina zereal integralak ez ditugu horrenbeste jaten, eta ahal den neurrian, zereal integralak kontsumitzea komeni da. Akaso irudi dakiguke horretarako umea txikiegia dela, baina onena da hasieratik ohitzea zereal integralak jatera. Berdin gertatzen da lekaleekin ere. Oso elikagai garrantzitsua da, eta jaten dira, baina segur aski lehen baino gutxiago".

Obesitatea, arazo

Orain dela gutxira arte helduaroan gaixotasun kronikoak izateko arrazoi nagusia tabakoa zen; orain berriz, obesitatea da. Eta adituek diotenez, frogatuta dago proteina gehiegi kontsumitzeak obesitatea izateko arriskua handitu egiten duela, eta horrekin batera, bihotzeko arazoak, artrosia, aortako aneurisma edota garuneko infartuak izatekoa. Gainera, orain arte helduen arazotzat hartzen zirenetariko batzuk hau-

rretan ere azaltzen hasi dira, hala nola, kolesterola, diabetesa edota hipertentsioa. Era berean, proteina gehiegi jateak haurren hazkuntza-prozesua azkartu dezake, pubertaroa aurreratuz, adibidez. Garmendiak zein Irastorzak esplikaturako moduan, arazo horiek zuzenean elikadurarekin daude erlazionatuta, eta geroz baino geroz ohikoagoak dira.

Elikadura arazoak saihesteko, bereziki obesitatea, haurra jaiotzen denetik —eta are haurdunalditik— ohitura osasuntsuak hartzearen garrantzia azpimarratzen dute adituek. Irastorzak ohararazten duenez, haurra amaren sabelean dagoenean hasten dira haren organoak osatzen, eta jaioberritan ere osatzen jarraitzen dute. Beraz, aldi horretan elikadura ona ez bada, haurren organoak eta barne-funtzionamendua egokia ez den norabide batean egituratzen dira. "Genetikoki bi haur berdinak izan arren, bati **amaren sabelean dagoenean nahiz bizitzako lehen urtebetean gehiegitxo ematen badiogu jaten, bere gorputza elikagai kantitate handiak hartzeko prestatzen dugu**, eta beraz helduaroan obesitatea izateko arrisku handiagoa izango du, bizitzako hastapenean egoki elikatua izan den beste haurrak baino".

Bitamina gabezia ez da arazo

Gaur egun ez da ohikoa hurrek bitamina eskasia izatea. Garmendia zein Irastorza bat datoz horretan: elikadura arruntarekin asetzen dira pertsonak dituen bitamina beharrak. Beraz, pediatrak dioen moduan, apetitu gutxi duen haur bati bitaminak emateak "ez du ezertarako balio, gaixorik dauden hurrez ari ez bagara behintzat".

Bitaminez hitz egitean, C edo B bitaminak etorri ohi dira burura, baina esan bezala horien gabeziarik ez da ikusten ez haurretan ez helduetan. Gaur egun ume zein nagusiek izan dezaketen gabezia bakarra D bitaminarena da. Eta horrek zerikusi gutxi dauka elikadurarekin; eguzki izpiak behar baitira D bitamina garatzeko. "Garrantzitsua da kalera irtetea eta aurpegian eta besoetan eguzkiak ematea, bereziki neguan, eguzki gutxiago ikusten dugunean. Eta horrek ez du esan nahi hondartzan eguzkitan orduak eman behar ditugunik", adierazten du Irastorzak. Izan ere, D bitamina esnekiek, arrautzak eta arrainak badaukate ere, bitamina hori aktiba dadin eta lan egin dezan eguzkiaren indarra beharrezkoa du.





Azukre gehiegi, ez da komenigarri

Oro har, komeni baino azukre gehiago kontsumitzen da, adituek diotenez. Izan ere, jendeak uste duena baino elikagai gehiagok azukre erantsia. "Pentsa dezakegu guk jogurtari edo kafeari botatzen ez diogulako ez dugula azukrerik kontsumitzen, baina elikagai askok ezkutuan dute azukrea", argitzen du Garmendiak.

Nutrizioko gomendioen arabera, pertsona batek bere behar energetikoaren % 10 baino gutxiago hartu behar luke azukre findu horietatik, baina datuek erakusten dute batez besteko hori % 15etik gorakoa dela. "Azukre gehiegi kontsumitzea ez da ona. Txantxarra, obesitatea, bigarren diabetesa... eta beste zenbait gaixotasun eragin ditzake", gehitzen du dietistak.

Gozo zaporea duen edozein elikagai azukre findua daramala eransten du Irastorzak. Azukre horiek oso azkar xurgatzen ditu gorputzak, hau da, azukre findua daraman elikagai bat jan eta 10-15 minutuan azukre hori odolean dago. Eta hori ez da osasunarentzat mesedegarri. Gainera, odolean

azukreak punta jotzen duenean gorputzak asetasuna sentitzen du, baina azukre kopuru hori segituan jaisten da odoletik eta orduan gorputzak azukre gehiago eskatzen du. "Horixe gertatzen da, adibidez, gozokiak, pastelak edota txokolatea jandakoan, berehala gorputzak gehiago eskatzen duela".

Zientifikoki azalduta, azukre findua elkarri itsatsita dauden bi molekulak osatzen dute. Aldiz, badaude bestelako azukreak (gorputzarentzat kaltegarriak ez direnak) dituzten elikagaiak ere, landare-jatorriko elikagaietatik datozenak, hain zuzen (arroza, garia, azenarioa, berenjena, porruak...). Tamaina handiko azukreak dituzte, hau da, milaka molekulak pilota handi bat osatzen dute. Gorputzak horiek xurga ditzan, banan-banan, molekula guztiak askatu behar ditu. Hau da, digerituak izan daitezten puskaka-puskaka apurtuz joaten dira eta hainbat orduren buruan xurgatzen ditu gorputzak. "Hori ona da, azukrearen igoera geldoa gertatzen delako, eta horrek, hainbat ordutan gorputzari asetasuna ematen diolako".

Lehen urtebetean, gutxi asko, jaiotzako pisua hirukoiztea litzateke egokiena, pediatarren hitzetan. Normalki, jaioberritan pisu gehiegi-txo hartzearen arrazoia ez da izaten esne larregi hartzea, baizik eta esne horri zerealak botatzea edota lehen urtebetean jakitan errazio handiegiak ematea. "Azken ikerketek erakutsi digute lehen 18-24 hilabeteetan proteina gehien hartu duten umeek helduaroan aukera handiagoa dutela obesitatea izateko. Hilabete horietan, amaren esnea edota formulakoa hartzeaz gain, nagusiki landare-jatorriko elikagaiak jan behar lituzkete haurrek. **Esneaz gain, beste elikagai batzuk sartzen ditugunean garrantzitsua da haurrak barazkiak, fruta, lekaleak... jatea, eta, era berean, ez da presarik izan behar bestelako elikagaiak aurreratzeke**".

Mendebaldeko gizartean obesitate-rako joera gero eta handiagoa dela ohartarazten dute adituek. Aldaketa, baina, pixkanaka etorri da: eskola asko herri-gunetik kanpo daude eta ume gehienak ez dira garai batean bezala oinez joaten, autobusez edo autoz baizik; gero eta denbora gehiago pasatzen da pantailen aurrean eta gero eta gutxiago kalean jolasean; etxeetan kozinatzeke ohitura txikituz joan da eta aurrez prestatutako janariak edota erraz prestatzen direnak ugartu dira; geroz eta su-

permerkatu gehiago daude bazterretan, eta denda txikiak urrituz doaz; zenbait elikagai saltzeko sekulako publizitatea egiten da, baina kasu askotan marketinaren esklabo diren produktu horiek ez dira osasungarriak; etab.

Elikatzeko ohiturek izan duten bilakaeraren muturrean leudeke AEBak. Han umeen % 20k astean behin baino gutxiagotan jaten du fruta aleren bat edota barazkiren bat. Euskal Herrian oraindik puntu horretara iritsi ez bagara ere, Irastorzak jakinarazten duenez, datuei erreparaturaz bide horretan goazela ondoriozta daiteke. "Hemen ere badaude umeak ia barazkirik eta frutarik jaten ez dutenak. Kontsultara datozkidan zenbait gurasok aitortzen dute haien seme-alabek eskolan jaten dituztela barazkiak, eta, beraz, etxean beste jaki batzuk ematen dizkietela. Ez dira konturatzen eskolan astean bitan-edo jango dituztela barazkiak eta elikadura osasuntsu baterako astean 7 aldiz berdurak eta ortuariak jatea komeni dela".

Gurasoak eredu

Horri guztiari etxeko ohiturak gehitu behar zaizkio, gurasoak berdura edo fruta jaten ikusten ez dituen haurrak nekez hartuko baititu aztura onak. Baina etxean eredu egokia ikusita ere, gerta liteke umeak zenbait elikagai jan nahi ez izatea, edota oso jaki gutxiatatik hartzea eta besteak baztertzea. Hain zuzen ere, familia askotako kezka izan ohi da umeak behar bezala ez jatea, alegia, egoki ez elikatzea: frutak eta barazkiak errefusatzen dituela, arrainik ez duela probatu nahi, makarroiak bakarrik jaten dituela...

Guraso ugari joaten zaizkio Irastorzari "gure haurrak ez du jaten" kezuka. Kasu horietan hiru egoera motaren aurrean aurkitu ohi dira profesionalak, pediarraren esanetan: benetan gutxi jaten duen haurraren aurrean; egoki jaten ez duen haurraren; eta nahikoa jaten duen, baina haren gurasoei gutxi jaten duela iruditzen zaien haurraren. Azken kasu hori oso arrunta da, Irastorzak dioenez. Izan ere, haurra nahikoa elikatuta ez dagoela pentsatu ohi dute guraso zenbaitek, eta gehiago

Fruta vs. zukuak

Zukuak, nahiz eta etxean egina izan, ez du fruta ordezkutzen. Ideia hori argi utzi nahi izan du Irastorzak. "Sagar bat hartu, txikitu eta ahi gisa jaten baduzu, horrek sagarren propietate berberak izango ditu. Baina sagarra hartu eta zukutzen baduzu eta hortik ateratzen den likidua edan, horrek ez dauka zerikusirik sagarrarekin. Goxoa egongo da, azukrea izango du, baina ez du inolako onurarik izango organismoarentzat". Izan ere, pediarrak dioen moduan, frutaren osagairik garrantzitsuenetariko bat zuntza da, berau oso ona baita osasunerako, besteak beste, helduaroan koloneko minbizia edota dibertikulitia saihesten lagun dezakeelako edota tentsio arteriala nahiz gantz txarrak gutxitzen.

Zuntza landare jatorriko elikagai guztiek dute, baina bereziki abe-

ratsak dira frutak, berdurak eta ortuariak. Fruta bat zukutzean, ordea, likidua iragazten da, baina zuntz guztia iragazkian geratzen da. "Hortik fruta zaporeko likidua ateratzen da, eta azukrea, baina ezer gehiagorik ez. Eta hori ez da bereziki osasungarria, zuketako azukrea zuzenean odolera igarotzen baita".

Datuetara joz, laranja batek duen zuntz kantitatea zukutan hartu nahiko balitz, 7 zuku beharko lirateke eta 7 zuku egiteko 21 laranja. Sagarren kasuan, are muturrekoagoak dira kantitateak. Sagar batek duen zuntza zukutan hartzeko 200 ml.-ko 400 zuku hartu beharko lirateke. "Egun batean pastel bat jaten duten bezala har dezakete gure haurrek zukuak, baina inork ez dezala pentsa, umeari zukuak ematen diolako fruta ematen ari zaionik".



Hamaiketakoa eta askaria, funtsezko

Haur batek bere eguneko energia-premiaren % 20-25 hamaiketarik eta askaririk eskuratu behar luke. Beraz, adituen esanetan, horiek ere otordu garrantzitsuak dira eta zaindu egin behar dira. Komenigarriena litzateke haurrak gosaldu edo bazkaldu duenaren arabera, eta afalduko duena ere kontuan izanik prestatzea hamaiketakoa zein askaria. Adibidez, hamaiketakorako fruta, fruitu lehorrak, zereal batzuk... gomendatzen ditu Garmendiak. Baina, haurrak gosaldu duenaren arabera, egun batetik bestera alda daiteke: "Gosaritan haurrak esnea edo esnekirik hartu ez badu, egokia izan liteke hamaiketakoan jogurt bat jatea". Antzekoa gertatzen da askariarekin ere, gainontzeko otorduen osagarri izan behar du. Esate baterako, ogitarteko txiki bat eta fruta-ale bat merienda egokia litzateke, baina Garmendiak erantzen duenez, egunero txerrikoa edo hestebeteak jatea saihestu behar da, askarietan ere dieta anitzaren alde eginez: "Noizean behin gazta pixka bat jar dezakegu, ogia olio eta tomatearekin, ahuakatea, fruitu lehor batzuk... Aukera asko dago eta aukera horiek aprobetxatu egin behar dira". Edozein kasutan, opil industrialak, txokolatedun opilak, zukuak eta antzekoak saihesteko aholkatzen du, prestatzeko lanik ematen ez duten arren, osasunerako kaltegarriak izan daitezkeelako.

jan dezan nahi izaten dute, hala osasuntsuago egongo dela eta hobeto haziko dela iruditzen zaielako, "baina **asko jateak ez dauka zerikusirik osasuntsu egotearekin**. Eta kasurik gehienetan, haur horiek egoki jaten dute eta ondo elikatuta egon ohi dira. Beraz, gurasoei ez kezkatzeko esan behar zaie".

Beste alde batetik, jale txarrak diren haurrak daude, baina gustatzen zaien hartatik erruz jaten dutenak: "Gurasoek esaten dizute ez duela barazkirik, lekalerik edo frutarik behar bezala jaten, baina gero konturatzeko zara esne asko hartzen duela zerealekin edota txokolatinak nahiz gozokiak jaten dituela jatorduetatik kanpo. Beraz, haur horiek dirudiena baino elikagai gehiago hartzen dute, nahiz eta bazkaltzen edo afaltzen aurrean jarritakoa jan ez. Azken batean, gaizki jaten duen haurraz ari gara hizketan".

Azkenik, benetan gutxi jaten duten haurrak leudeke. Horien artean bi profil bereizten ditu Irastorzak: gutxi jaten dutenak, baina osasuntsu hazten direnak; eta bestetik, gaixotasunen bat izan dezaketenak. "Azken horiek gutxiengo dira. Ez da zaila izaten haurra ez dela ondo hazten ari antzematea. Kasu horietan jarraipen medikua egin behar izaten da".

Zer egin, ordea, haurrak egoki jaten duela ziurtatzeko? Elikaduraren garrantziaz kontziente izatea eta arduraz jokatzeko ondo iruditzen zaien arren, ez obsesionatzeko eta patxadaz jokatzeko aholkatzen dute adituek. Hasteko eta behin, umearengan konfiantza eduki behar dela

iruditzen zaio Garmendiari, haurra gai delako bere apetitua eta asetasuna kontrolatzeko. Izan ere, dietistaren esanetan, umeek badituzte mekanismoak jakiteko gosea duten edo ez, jan nahi duten edo ez, beteta dauden edo ez... Umeak elikagai batzuk jan nahi ez baditu, edota jaki berriak probatzeko beldur bada, Garmendiari iruditzen zaio inportantea etxean elikagai osasungarriak edukitzea dela eta horrekin batera gurasoek eredu egokiak eskaintzea. "**Nahiz eta momentu batean fruta bat edo barazki zehatz bat jan nahi ez, guk etxean ohitura osasuntsuak izaten jarraitzen badugu eta hala tokatzen denean jaki horiek ere eskaintzen badizkiogu, iritsiko da momentu bat haurrak berak ere probatu nahiko dituen, familiako beste kideok ere elikagai horiek jaten ari garelako**. Horrekin ez dut esan nahi temati jarri behar dugunik, noizean behin eskaini baizik. Elikagai bat gustatzen ez bazaio, utzi lasai, eta agian hurrengoan gustatuko zaio".

Horrez gain, Garmendiari garrantzitsua iruditzen zaio haurrei platerean jartzen zaizkien kantitateei ere erreparatzea, iruditzen baitzaio sarri errazio handiegia ematen zaizkiela. Guraso zenbait kontsultara joaten zaio esanaz umeak "beti" platerean hondarren bat uzten duela. Bere erantzuna zehatza da: "Platerean jana uzten badu, pentsatu behar dugu akaso gehiegi jarri diogulako izan daitekeela. Kontuz ibili behar dugu errazioekin. Gogoan izan behar dugu haurraren energia-beharrak gureak baino askoz txikiagoak direla". Horrekin batera, beste faktore bat ere izan behar litzateke kontuan:



hazkuntza-prozesuan hurrek igarotzen dituzten faseak, hain zuzen. Izan ere, haur baten hazkuntza motelagoa izan daiteke momentu batean; edota beste batean, jardue-
ra gehiago egiten ari daiteke eta horren guztiaren arabera ere gose handiagoa edo txikiagoa izan dezake umeak.

Jaten etxean ikasten da, ez eskolan

Haurren % 80 eskolako jantokian geratzen dira bazkaltzen. Jatordu nagusia bertan egiten dutenez, gerta liteke, eskolaren esku uztea haurren elikaduraren ardurua nagusia. Adituek, ordea, argi diote: jaten etxean ikasten da, ez eskolan. Gainera, kontuan izan behar da eskolan bazkaldu arren, etxean gosaltzen eta afaltzen dutela eta hamaiketako zein merienda ere familiaren esku egon ohi dela. **“Astean zenbat aldiz jaten dute hurrek? 35 aldiz? Bada, horietatik 5 otordu bakarrik egiten dituzte eskolan. Beraz, haurren elikadura orekatua eta osasuntsua izatea familien ardurua da”**, dio Irastorzak. Edozein kasutan, eskolan zer jaten duten etxean kontuan izatea oso garrantzitsua iruditzen zaio Garmendiari, alegia, elikadura osagarriak izatea eskolako eta etxekoa. “Adibidez, eskolan bigarren platerian egunero arraina edo haragia edo arrautzak jaten badituzte, inportantea izango da afaltzeko zerealak eta barazkiak ematea. Askotan afaritarako prestatzeko erraza den zerbait jarri ohi dugu edota umeari gustatzen zaiona bakarrik. Egia da umeak nekatuta egon ohi direla iluntzetan eta akaso gauza berriak probatzeko unerik egokiena ez dela, baina horrek ez du esan nahi afaria askotarikoa ezin denik izan. Ez genuke afaria bi elikagaitan soilik oinarritu behar —adibidez, tortilla eta plantxako zerbait—, pastak, arrozak, bestelako zerealak, entsaladak, barazki egosiak, tuberkuluak... ere egokiak izan daitezke”.

Eta beste ezeren gainetik Irastorzarentzat zein Garmendiarentzat, **oso inportantea da jatorduak haurrentzat gozagarriak izatea, otorduek ez izatea liskarrerako momentuak, plazererakoak baizik**. Ume-umetatik ohitura egokiak hartuz gero, bizitzan zehar aztura horiek jarraitzea errazagoa izango baita.

Astebeterako dieta orekatu baterako proposamena

Haur batentzako dieta osatzeko orduan, umearen ezaugarriak ez ezik, familiako ohiturak ere kontuan hartzea garrantzitsua iruditzen zaio Libe Garmendia dietistari. Horrengatik, ez du gustuko dieta orokorrak egiterik. Guztientzat menu berbera ez delako gehienetan egokia izaten. Hala ere, hainbat gomendio ematen ditu, astean zein elikagaitatik zenbat jatea komeni den zehazteko:

1) Zerealak: eguneko otordu nagusi guztietan egotea komeni da. Hau da, egunean 3-5 erraziotan sartu behar da. Bereziki, zereal integralak gomendatzen dira.

2) Barazkiak: egunean gutxienez 2 errazio hartzea komeni da. Ahal bada horietako bat gordinik.

3) Frutak: egunen 3 fruta-ale jatea aholkatzen da.

4) Esnekia: egunean 2 errazio hartzea nahikoa da (adibidez, gosaltzeko baso bat esne eta egunean zerhar jogurt bat).

5) Lekaleak: astean 2-4 errazio jatea komeni da.

6) Arraina: astean gehienez ere 2-3 alditan.

7) Arrautzak: astean 2-4 errazio sartzea egokia da.

8) Haragia: astean gehienez 2-3 alditan. Haragi gorria (txahal-haragia, txerrikoa, ardikia...) ahalik eta gutxien jatea komeni da. Hobe da oilaskoa, indioilarra, untxia... jatea.

9) Fruitu lehorrak: astean 3-7 aldiz jatea ondo dago.

Eta, zer ez da jan behar?

Garmendiak azaldu bezala, askotan garrantzia handia ematen zaie haurren elikaduran sartu beharreko jakiei eta osagaiei. Baina dietistaren irudiko, akaso garrantzitsuagoa da argi izatea zer ez den jan behar, “bestela hurrei behar dutena ematen diegu, baina baita behar ez duten guztia ere”; hala nola, freskagarriak, opil industrialak, zorrotako gozokiak, litxarkeriak... “Horiek dietatik kentzea, gainontzean egoki jatea bezain inportantea da”.