



Nola osa ditzakegu jangelako otorduak etxean?

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak

Ikasturte berriaren hasieran, hainbat aldaketa gertatzen dira. Haurrak eskolara hasten direnean, eguerdiko bazkaria etxean prestatzea ezinezkoa da gutako askorentzat; laneko ordutegiak ez du horretan erreparatzen, eta, ondorioz, geroz eta gehiago dira eskolako jangeletan gelditzen diren haurrak. Baina eskoletako jangelak ez dira soilik bazkaltzen ematen duten lekua; jangeletan, beste hurrekin batera jaten ere ikasten dute.



LA ALBUFERETA IKASTETXEA. ALACANT

ESKOLA BAKOITZAK AUKERATZEN DU JANARIA PRESTATZEKO MODUA. Batzuek eskolan bertan prestatzen dute; beste batzuek, berriz, kanpoan prestatu ondoren, ibilgailuen bidez garraiatzen dute eskolara, eta, han, mahai beroen bidez mantentzen dute janariaren tenperatura.

Ikastetxe bakan batzuek, berriz, janari ekologikoen aldeko apustua egin dute, eta, janariak ikastetxean bertan prestatzeaz gain, janari ekologikoak aukeratzeko dituzte. Jakiak aukeratzeko nahiz prestatzeko, garrantzi handia du kostu ekonomikoak.

Gaur egun, jangeletako bazkariak dietista edo aditu batek gainbegiratzen ditu gehienetan, eta gurasoei hilabete osoko menuaren berri ematen zaie.

Baina askok ez diote jaramonik egiten informazio horri, oso baliogarria eta erabilgarria den arren. Zertarako erabilgarria? Erantzuna argi dago: haurraren elikadura egokitu eta osatzeko. Izan ere, gaueko afaria jangelan bazkaldu duena kontuan edukiz prestatu behar genuke.

Haurren elikagai-beharrak oso handiak dira, batetik hazteko prozesuan daudelako, eta, bestetik, adin horretan oso

Jangelako bazkaria kontuan hartuta afaria prestatzeko aholkuak

Bazkaria	Afaria
Pasta	Barazkiak
Lekaleak	Entsalada
Barazkiak	Zopa
Haragia	Arraina
Arraina	Arrautza
Arrautza	Arraina

aktiboak izaten direlako. Inoiz ez da jangelaren esku utzi behar haurraren elikadura egokiaren ardura osoa, bazkaria otordu bat besterik ez delako eta haurrak etxean egiten dituelako beste guztiak. Bazkariak egun osoan haurrak behar duen energia guztiaren % 35-40 eduki behar du, eta afariak, berriz, osatu egin behar ditu eguneko otorduak. Adibidez, egun guztian barazkirik jan ez badu, hori da une egokia

Inork ez du zalantzan jartzen bazkari egoki batek hiru plater izan behar dituela: lehenengoa, bigarrena eta, amaitzeko, postrea. Afariak ere egitura bera behar du. Lehenengo platerak bitamina, zuntz eta gatz mineralen iturri izan behar du. Bigarrenak, berriz, hazten ari den haurrari behar dituen proteinak eskaini behar dizkio. Azkenik, postreak afaria osatu behar du. Beraz, nahiz eta askotan erraztasunagatik

bigarren platerarekin hasten garen, ez da ahaztu behar aurretik bestelakoak ere jan behar dituela haurrak.

Bestalde, badira haurrei asko gustatzen zaizkien zenbait plater: pizza, hanburgesak, san jakoboak eta abar. Horiek noizbehinka jan ditzakete, baina ez daitezela eguneroko plater bihurtu. Horien artean ere alde handia dago, ordea, batzuetatik besteetara. Esate baterako, etxean pizza osasuntsuak egin daitezke, kanpokoak baino koipe gutxiagorekin; horretarako, oinarriaren gainean, tomatea eta gazta gain, kalabazina, berenjena, txanpinoiak, atuna, ganbak, anana eta abar jar ditzakegu.

“haurraren elikadura-ohitura egokiak eskolako jangelaren eta gurasoen arteko elkarlan estuan oinarritzen dira”


Jangelako menua urtaroen arabera aldatzea gomendatzen da, urtaro bakoitzak eskaintzen dituen produktuen kontsumoa bultzatzeko. Gainera,



LA ALBUFERETA IKASTETXEA. ALACANT

Inoiz ez da jangelaren esku utzi behar haurraren elikadura egokiaren ardura osoa.

udaberrian eta udan plater hotzak jar daitezke, entsaladak eta krema hotzak adibidez; udazkenean eta neguan, berriz, beroagoak, hotzari aurre egiteko. Bestetik, ez da gomendagarria jana oso xehatua ematea beti (pureak, hanburgesak...), haur txiki-txikietan izan ezik. Haurrak testura ezberdinetako jakiak jaten ikasi behar du.

Jangelaren aukerak baditu beste abantaila batzuk: jale txarrak diren haurrek besteekin batera askoz hobeto jan ohi dute, eta jaten ikasteko aukera egokia izan daiteke; gainera, beste herrialdeetako geroz eta ikasle gehiago daude, jangela beste herrialdeetako jateko ohiturak ikasteko aukera ere izan daiteke hemengo haurrentzat. 

Gizena haurtzaroan, gizena heldutasunean

Haurtzaroan elikatzeko ohitura egokiak hartzea, garapen fisiko eta psikologiko egokia lortzeko beharrezkoa izateaz gain, etorkizuneko hainbat arazo saihesteko modua da. Dirudenez, nabarmen igotzen ari da haur gizenen kopurua, eta adituak nahiko kezkatuta dabilza horrek izan ditzakeen ondorioekin.

Haur txikiak potoloak badira askoz ere erakargarriagoak dira, baina kontu handiz zaindu behar dugu haurraren elikadura egokia izan dadin. Haurtzaroan sortzen dira adipozitoak edo koipea gordetzen duten koipezelulak. Beraz, adipozito asko sortzen badira, etorkizunean gizentzeko erraztasun handiagoa izango du haurrak. Horregatik esaten da



ARTIBOKOA

haurtzaroan gizena dagoen haurrak askoz aukera gehiago izango duela etorkizunean ere gizena egoteko. Zazpi urte baino lehenago gizentasun-arazoekin hasten bada, heldutasunean gizena izateko probabilitatea % 41ekoa da; eta nerabezaroan gizena bada, berriz, % 80koa.

Beraz, haurraren beharrak asetzen saiatu behar dugu. Horretarako, kontuan hartu behar dugu beti hazteko abiadura, adin guztietan abiadura ez delako bera; horrez gain, janariak ondo aukeratu behar ditugu, hau da, energia ugari baina mantentzeko gutxi duten janariak baztertu behar ditugu, batez ere gozokiak eta estrusioz egindako jakiak (gusanitoak, patatak).