

# Jaten ere, ikasi egiten da

Jabier Agirre

Medikua eta OEEko kidea

"Gure umeak ez du jaten". Horixe da mediku pediatarren kontsultan gehien entzuten den esaldietako bat, eta ezin esan genezake beti horretarako aski arrazoi badenik. Dena den, etxe askotan jatorduak kalbario-moduko bat izaten dira amentzat (gehienetan aitzak ez baitira aurrean egoten) eta baita seme-alabentzat ere.

GAIK LUZE HITZ EGITEKO ematen du. Gaurkoan, baina, Carlos González pediatrik titulu horrexekin ("Gure umeak ez du jaten") argitaratu berri duen liburu bat aitzakia harturik, puntu honen inguruan nahiko zabalduak dauden uste faltsu batzuk eraitsi eta gauzak argitu nahi nituzke, sarritan jendearentzat egia absolutuak bailiran belaunaldiz belaunaldi transmititu diren hainbat uste eta ideia oker argitzeko.



ARTXIBOKOA

## Sekula ez behartu ume bat jatera

Gerta liteke pertsona helduren batek ahorik ez irekitzea, moda kontuak direla-eta, baina haur batentzat arau sozial horiek ez daukate garrantziarik. Beraz, ez tematu umeak kosta ahala kosta jan dezan.

## Zenbat janari da beharrezkoa egunero?

Gutariko bakoitzak ekarpen kaloriko desberdina behar du, eta horregatik elikadura ez da zientzia zehatza. Batzuek mugarik ez duten bitartean, beste

batzuek, ordea, txoritxoaren modura jaten dute. Zergatik neurtu denak neurri bera-ekin? Urte t'erdiko haur batek bederatzi hilabete dituen haurtxoak adina jateko premia eduki dezake, ez gehiago.

## Ziur ote zaude ez duela ezer jaten?

Guraso gehienentzat, ezer ez jatea da beraiek jan behar duela uste duten adina ez jatea. Agian gurasoen neurria platerkada-erdia balitz, beste oilar batek joko liguke kukurruku. ➔

**Benetan ezer jaten ez dutenak**

Gaixotasunak eta baita jelsiak ere janariari zaputz egitea dakarte. Baina "zaputz" hori aldi baterako soilik izaten da, eta behin arazoa konpondu ondoren, berriro ere apetitua agertzen da.

**Amatxoren etxetik kanpoko lana**

Ama berriro ere lanera itzultzeak sor dezake zenbait umerengan jateari ezezkia, beren ama aurrean ez badago. Egon daitezke ezer jan gabe zortzi ordutan, eta gero ama itzultitakoan asetzeraino jan.

**Ez da hil-ala-biziko kontua**

Guraso batzuentzat arazo hau irain pertsonala izatera iristen da. Beste batzuek, berriz, ezinbesteko zeregina bezala hartzen dute beren seme-alabak janariz asetzea.

**Errudun-sentsaziorik ez**

Frustrazioa, eta baita gauzak ongi ez egitearen ikaragarritzko sentsazioa ere, ume-tan beraiekin egin zuten bezala. Horixe da guraso askok sentitzen dutena, eta noski, egoera horretan erraz ulertzen da jatorduk sufrimendu-uneak izatea.

*"gaixotasunak eta baita jelsiak ere janariari zaputz egitea dakarte. Baina zaputz hori aldi baterako soilik izaten da".*

**Haur gaizki-ulertuak**

Jar zaitezte zuen seme-alaben larruan. Beren gurasoen maitasuna jaso beharrean, erasoak eta hitz txarrak besterik ez dituzte jasotzen: ez zaio ezertxo ere gehiago sartzen ahotik eztarrira bidean, baina gurasoek hortxe jarraitzen dute eta, gainera, haserretu eta oihu ere egiten diote.



ARTIBOKOA

Amaren esnea da janaririk konpletoena eta nutritiboena. Umeak pisurik galtzen ez duen bitartean, ez dago arazorik esnearekin jarraitzeko urtebete egin arte, edo baita gehiago ere.

**Behin betiko proba**

Jan ezazu zure umeari ematen diozunaren proportzioan. Demagun umeak 10 bat kilo pixatzen dituela eta platerkada bat jaten duela. Jango al zenituzke zuk bost edo sei platerkada? Ezetz! Ziur lehertu egingo zinatekeela.

**Esnea libre, umeak nahi ahala**

Amaren esnea da janaririk konpletoena eta nutritiboena. Umeak pisurik galtzen ez duen bitartean, ez dago arazorik esnearekin (ahal dela ama-esnearekin) jarraitzeko urtebete egin arte, edo baita gehiago ere. Ordutegiaren lasai ibiliz, noski, eta umeak eskatu ahala emanez.

**Ahiak noiz?**

Bada uste bat, okerra izan arren, nahiko zabaldua dagoena: zerealek umea gizen-tzeko balio dutela, eta horregatik bularra eman ordez, ahiak eman behar zaizkiola. Ahiak ongi daude, sanoak dira, baina bere garaian, eta medikuak agindu bezala (ez irinaren kaxak dakarren neurri edo proportzioari kasu eginez).

**Barazkiak ez zaizkio gustatzen**

Umearen urdaila txikia da eta, beraz, kopuru txikiak onartzen ditu, alegia kaloria asko bolumen txikian. Berdurek edo barazkiek zuntz asko daukate, baina kaloria gutxi. Eta horrexegatik ez dira umea asetzeko janaririk egokiena. Kutxarakada batzuk nahikoa dira gustua ateratzeko.

**Fruten ahia**

Frutekin berdurekin bezala gertatzen da. Umeak ez baditu ahiak jan nahi, emaitza sagarren bat hozkaka jan dezan, edo zatitu fruta-ale (udare bat, adibidez) zati txikitik. Medikuek puntu honetan emandako gomendioak eta aholkuak (nola nahastu, etab.) ez dira derrigor betetze-koak: zure umeak du azken hitza.

### Loaldia errespetatu

Badira guraso batzuk beren umeari biberioa "entxufatzen" diotenak, lo dauden bitartean, eta gero ezer ez dutela jaten kexatuko dira, esna daudelarik. Nola, bada, jango dute, lo zeudela behar adina jan baldin badute?

### Litxarreriak, debekatuak!!

Umeak jan ala ez albo batera utzita ere, goxokiek eta gaur egun zabalduak dauden litxarreriek debekatuak egon behar lukete ("urtean behin, kalterik ez").

### Urtebeteko krisialdia

12 bat hilabete betetzen dituenan, hazkunde-abiadura moteldu egiten da eta, beraz, aurrerantzean umeak ez du hainbeste janari behar. Pixkanaka hasiko da ere premiak gehitzen eta batez ere bost urtetik aurrera dezente handituko dira bere gastu energetikoa eta baita premiak ere.

### Pertzentil ditzoso horiek

Pisu-grafikoak izaten dira gurasoen kezka larrietako bat. Herrialde bakoitzak du berea, eta sekula ez dituzu topatuko bat datozen bi grafiko desberdin. Zer esan nahi du horrek, zure umea munduko zein herrialdean pixatu, batez beste koaren gainetik edota, aitzitik, behetik egongo dela? Atera hortik kontuak, eta desmitifikatu, beraz, grafiko eta pertzentil guztiak.

### Umearen "defentsak"

Haurtxoek beren defentsak hartzen dituzte gurasoen erasoaren aurrean: aho barruan janariakin bola handi bat egin, listua bota eta baita gorakoak eragin ere. Beren ezetza, ordea, ez da kapritxo hutsa izaten normalean. Eboluzioaren ondorioz, haurrek zapore ezezagunak baztertu eta baztertzeko joera daukate, bizi-iraupen hutsagatik.

### Alergia izeneko mamu hori

Alergiak ekar dezake umearen ezetza, bere gorputzarentzat kaltegarria gerta daitkeen janari baten kontra (esnea, arrautzak, glutena, edo haurrak beretzat onargarria ez dela "nabaritzen" duen beste edozein janariaren kasuan). Horregatik komeni da umea jaten ez behartzea.

### Apetituaren estimulatzaileak

Toniko estimulatzaile horiek psikofarmakoak daukate beren konposizioan, alergia garunean, apetituaren garuneko zentroa bizkortu edo estimulatuz jarduten duten botikak. Botika horien eragina laburra da, eta efektuak botika hartzen den bitartean nabaritzen dira. Ez dira gomendagarriak, salbuespenak izan ezik. Baina, hala ere, gutariko ia mediku gehienok errezetatu izan ditugu, gauza bat baita teorian (eta hotz-hotzean) esaten dena, eta beste bat (eta nahiko kontrakoa edo desberdina normalean) kasua aurrean daukagula, gertutik ukitzen gaituenean, egiten duguna.

### Nola sartu janariak

Umeak bost-sei hilabete egiten dituenetik aurrera, zapore berriak probatzen has daiteke, beti ere kontu handiz eta mantso-mantso.

### Estrategia bereziak

Ez gorde bazkarian sobratutakorik afarirako.

Normalean jaten duena jarri platerean, nahi eta guri, guraso bezala, oso gutxi iruditu. Goserik geratzen bada, eskatuko du gehiago.

Ahal dela errietak eta haserreak baztertu. Inoiz ez ibili umea promesa faltsuekin (edo gezurretan) erosten.

*“pisu-grafikoak izaten dira gurasoen kezka larrietako bat. Herrialde bakoitzak du berea, eta sekula ez dituzu topatuko bat datozen bi grafiko desberdin”.*


### Begetarianoak

Guraso begetarianoen seme-alabek ez dute, hasiera batean bederen, jan-neurri obo-lakto-begetarianoarekin bizitzeko arazorik. Dena den, luzarora, nire iritziz, jan-neurri hori eskas samarra gertatzen da.

### Denetik jaten ohitu

Baina kontuz! Janari jakin bat jatera behartzea izan daiteke modurik errazena umeak elikagai hori bizitza osorako gorrota dezan. Behartzen ez badugu, baina mahaian eskaintzen bazaio, azkene-rako probatu egingo du.

### Bakarrik jan nahi du

Litekeena da umeak jateari ezezkia ematea, berak nahi duelako bere janaria ahora eraman eta hori ez zaio uzten. Nahiz eta otordua luzatu, eta inguruko guztia zikindu, komeni da umeari pixkanaka independentzia apur bat ematea, garai bakoitzean bakarrik jan dezakeena bere eskura jarriz. 



Badira guraso batzuk beren umeari biberioa "entxufatzen" diotenak lo dauden bitartean eta, gero, esna daudenean ezer ez dutela jaten kexatuko dira.

#### BIBLIOGRAFIA

CARLOS GONZÁLEZ  
*Mi niño no me come*  
Ed. Temas de Hoy.