

Eskolako jantokietan sukaldaritza erakargarria eta osasungarria egiteko aholku praktikoak

Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailak gida bat argitaratu du: “Eskolako jangeletan sukaldaritza erakargarria eta osasungarria egiteko aholku praktikoak”.

Helburua da barazkiak, arraina eta fruta sartzea eskoletako menuetan, esku-hartze errazen eta ikuspegi berrien bidez, ikasleek elikagai horiek errazago onartzeko.

Elikagai-ezaugarri desiragarriak dituzten elikagaien artean, barazkiak, arrainak eta fruta dira ikasleen artean onarpen gutxiena dutenak.

Gida hau Elikadura osasungarriaren aldeko ekimenen (<http://www.euskadi.eus/informacion/iniciativas-para-una-alimentacion-saludable-en-euskadi/web01-a2osabiz/eu/>) barruan egin da, eta haren azken helburua da lortzea ikasleek elikagai-multzo horien benetako kontsumoa hobetzea, egokitasun nutrizional handiagoa eta ingesta-gradu txikiagoa baitute, baina, batez ere, gozatuz kontsumi ditzaten lortzea, haientzat erakargarriago eta desiragarriago bihurtzearen bidez. Gehiago jan ditzaten, osagai nagusi moduan jar daitezke (lehenengo platerean) edo garnizio, saltsa, zati, frijitu, pure, krema eta abarretan.



(http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/comedores_colectivos/es_def/adjuntos/consejos-comedores-escolares.pdf)

Horretarako, beharrezkoa da berritzea: prestatzean, sukaldaritzako teknika ugari erabiliz eta esploratuz, eta platerak aurkeztean, erakargarriago eta desiragarriago bihurtzeko zentzumenei arreta jarritz.

NOLA SARTU ELIKAGAI BERRIAK

Gida honek sukaldaritzako hainbat formatu, teknika eta aurkezpen proposatzen ditu, elikagai horiek hobeto onartzea lortzeko:

- Hasieran, elikagai berriak haientzat zapore ezaguna duten eta onartzen dituzten elikagaiekin batera sartu.

- Proposamenak arian-arian sartu, anoa txikiagoetan, behin eta berriz (ez etsi berehala), haurrak osagai/elikagai berrira ohitu daitezzen.
- Menu berean:
 - Plateren osagaiak aldatu, bizigarri moduan bakarrik errepika daitezzen.
 - Erabilitako sukaldaritzza-teknikak aldatu: egosi, erre, frijitu...
 - Plateren testura aldatu: saltsak, likidoak, lehorrak...
 - Platerak aldatu, onarpenaren arabera, gehien baztertzen direnak ez daitezzen egon menu berean.

Egokitzeko irizpideak

Egia da proposamen batzuk zailak izango direla martxan jartzeko, eskola bakoitzeko jangelaren ezaugarri zehatzen arabera, baina badaude ezarpen egoki bat egiteko bete beharreko zenbait baldintza:

- Proposamen osasungarriak izatea, osagaiei, sukaldaritzza-teknikei, kontsumoaren maiztasunari, gramoei eta abarri dagokienez.
- Eskoletako jangeletan ezartzeko benetako aukera egotea, hauek kontuan hartuta: sukaldaritzza-mota (bertan egiten dena edo garraiatua), haurren kopurua, azpiegiturak eta instalazioak, produktuak merkatuan egotea eskatutako formatuetan eta kalitatean, platerak modu zaindu eta erakargarri batean osatzeko behar diren langileak eta abar.
- Ezarritako irizpide higieniko-sanitarioekin bat etortzea, bereziki garraiatutako elikagaien kontserbaziorako eta mantentzerako tenperaturei dagokienez (adibidez, gutxienez 65 °C beroan garraiatutako elikagaientzat).
- Ekonomikoki egingarriak izatea, bai zentro publikoetan eta bai pribatuetan (kostu handiko osagaiak, langile asko eskatzen dituztenak eta abar saihestuz).
- Etxean jandakoen osagarri gisa erabili ahal izatea.

Eskolako jantokietan sukaldaritzza erakargarria eta osasungarria egiteko aholku praktikoak
(http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/comedores_colectivos/es_def/adjuntos/consejos-comedores-escolares.pdf)

Elikadura Osasungarria (<https://alimentacionsaludable.elika.eus/temporada/>)
ELIKA . Granja Modelo, z/g . 01192 . Arkaute (Araba) . Telefonoa: 945 122 170 . Faxa: 945 122 171 .
berri@elika.eus (mailto:berri@elika.eus)