

2024ko urria

# Inkesta

8 eta 12 urte bitarteko Lehen  
Hezkuntzako ikasleei

# Elikadura-ohiturei buruz



**ELIKADURA  
ESKOLA**



<sup>01</sup> Testuingurua	04
<sup>02</sup> Inkestaren fitxa teknikoa	06
<sup>03</sup> Inkestaren edukia	08
<sup>04</sup> Emaitzak eta ondorioak	10
<sup>05</sup> EROSKI: Oinarrizko ikaskuntzak	50

01

# Testuingurua

Eroski Fundazioak eredu digital eta bizkor bat jarri du martxan, kostuei dagokienez efizientea dena. Eredu hori heziketa-programan oinarritzen da eta haurrei inkestak behin eta berriz egiteko aukera ematen digu, familia, irakasle eta administrazioentzat interesgarriak diren gaiei buruzkoak hain zuzen ere.

Kasu honetan, Eroski Fundazioaren Elikadura Eskolak inkesta bat egin die 8 eta 12 urte bitarteko 2.126 neska-mutilli (2024ko ekainaren eta irailaren artean), haurrek elikadurarekin duten harremana ezagutzeko.



## Parte hartu elikadura-ohiturei buruzko eskola inkestan

### Irakasle agurgarria,

**Eroski Fundazioan** duela 12 urtetik ikastetxeel laguntzen ari gara. Hazteko Energia programa delo medio, pedagogo hala nola nutrizionista adituek garatutako ballabide berrizalaeekin.

2 milioi ikaslek jadanik parte hartu dute programan, hasi zenetik.



Orain, **8 eta 12 urte** bitarteko ikasleen **elikadura-ohiturei** buruzko **inkesta** berri bat jarriko dugu abian eta zure partaidetzarekin kontatu nahi dugu.

Azterketa honi esker, **programaren tresnak hobetzen** eta aberasten **lagunduko duten** funtsezko galak detektatu ahal izango dira, ikasgelan zuen lanean egungo beharretara egokitutako ballabideekin laguntzen jarraitzeko.

### Nola parte hartu inkestan?

Oso erraza da!

Inkesta **saio bakar** batean egin ahal izango duzu zure ikasleekin.



Inkestak **8 atal** ditu **bere adinarekin egokitutako galderekin** eta bere erantzun gehienak ibiak dira.

Bere eguneroko errealitatearekin gehien egokitzen diren aukerak markatu besterik ez dute egin behar.

# Inkestaren fitxa teknikoa

## Unibertsoa

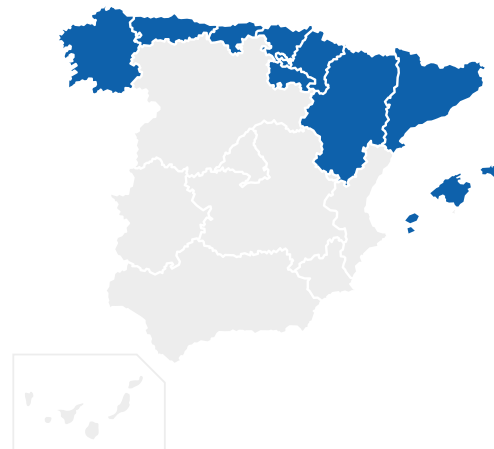
Espanian eskolatutako 8-12 urteko haurrak.

## Lagina

- Eroski Fundazioaren hezkuntza-programan parte hartzen duten Lehen Hezkuntza ikastetxeetako 8-12 urteko ikasleak.
- Euskal Herriko ekitaldietan parte hartzen duten haurrak: Ibilaldia, Euskal Eskola Publikoa eta Araba Euskaraz.

## Datuak biltzeko teknika

- Ikastetxeetara bidalitako inkesta: online inkesta eta gaztelaniaz eta euskaraz inprima daitekeen inkesta (eta ondoren posta elektronikoz edo mezulari bidez bidalia).
- Eroskiren tailerretara bertaratutakoei Ibilaldia, Euskal Eskola Publikoa eta Araba Euskaraz ekitaldietan emandako inkesta inprimatua.
- Euskadin, EUSKAL HERRIKO IKASTOLEN ELKARTEAren lankidetzarekin egin ziren inkestak.



2.126  
% erantzun

## Laginaren tamaina

Guztira, 8 eta 12 urte bitarteko 2.126 ikasleren inkestak jaso dira Iparraldeko autonomia-erkidegoetan, bi fasetan:

1. fasea: maiatzaren 17aren eta ekainaren 21aren artean.

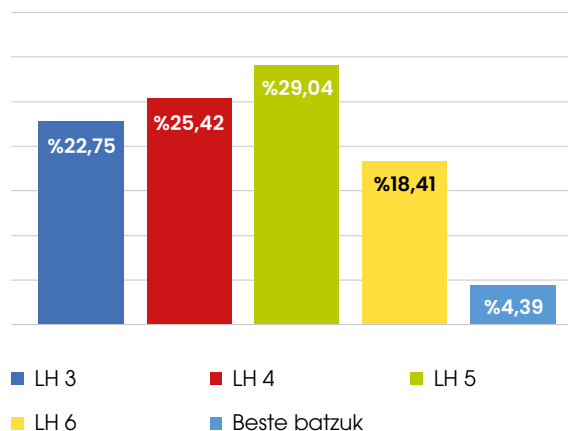
2. fasea: iraileko bigarren hamabostaldia.

### Egindako galderen kopurua:

8 atal/gai.  
39 galdera

### Aplikaturako galdera-motak:

Itxiak eta irekiak



A.E.	INKESTAK GUZTIRA
Euskadi	286
Nafarroa	380
Katalunia	425
Kantabria	124
Errioxa	132
Galizia	293
Asturias	117
Aragoi	224
Balearrak	145
<b>GUZTIRA</b>	<b>2.126</b>

# Inkestaren edukia

Inkestak hiru esparru jorratzen ditu: (1) familiarena (etxean dituzten erosteko, sukaldatzeko eta jateko ohiturak), (2) adingabeek elikaduraren arloan dituzten kanpo-erreferentziak eta (3) janaria eta emozioak.

(1)

## Janaria

Ohiturak etxean erosterakoan, sukaldea eta jatekoa.

(2)

## Kanpoko erreferentek

Nori erreparatzen diodan (publizitatea, influencerrak, gurasoak, irakasleak...)

(3)

## Janaria eta emozioak

Nola eragiten duen nire gogo-aldateak jaten dudanean.





# Etxean dituzten erosteko, sukaldatzeko eta jateko ohiturak.

**01 ONDORIOA****Haurrek erosketan aktiboki parte hartzen dute.**

Etxe gehienetan erosketa-zerrenda bat egiten da eta haurren iritzia kontuan hartzen da. Gainera, haur ia guztiak haien gurasoekin doaz erosketa egitera (beti edo batzuetan).

**Inkestan lortutako datua**

8 eta 12 urte bitarteko haurrak dituzten etxeen % 87an erosketa-zerrenda bat egiten da eta haurren % 92k dio haien iritzia kontuan hartzen dela zerrenda hori egitean. Gainera, haurren arabera, haien gurasoekin doaz erosketa egitera, beti (% 45) edo batzuetan (% 52).

**Desberdintasunik al dago autonomia-erkidegoen artean?**

Ez da desberdintasun nabarmenik ikusten inkestan parte hartu duten autonomia-erkidegoetako haurren artean.

## Zer diote beste ikerlan batzuek gai honi buruz?

**Elikation 2024** ikerlanaren (500 euskal familia eta 20 ikastetxe) arabera, etxeen % 81,6an pertsona batek baino ez du menua antolatzen eta familien % 75an pertsona batek egiten du erosketa batez ere. Kasu bietan, orokorrean, amak arduratzen dira.

### INTERPRETAZIOA

*Txiki-txikitatik janaria erostean aktiboki parte hartzea oso ohitura osasungarria da eta inkestaren emaitzen arabera, ohitura hori oso hedatuta dago haurrak dituzten familietan. Beste alde batetik, kontuan izan behar da hurrek familia-zereginetan duten parte-hartzeari buruzko pertzepzioa dela hori. Gurasoen iritzia bestelakoa da eta gehienetan zerranda eta erosketa haiek egiten dutela diote.*

# Etxean dituzten erosteko, sukaldatzeko eta jateko ohiturak.

## 01 ONDORIOA

### **Haurrek sukaldatzen laguntzen dute etxean.**

8 eta 12 urte bitarteko haur gehienek sukaldatzen laguntzen dute etxean (beti edo batzuetan).

## Inkestan lortutako datua

Haurren % 82k dio etxean sukaldatzen laguntzen duela, beti (% 19) edo batzuetan (% 63).

## Desberdintasunik al dago autonomia-erkidegoen artean?

Autonomia-erkidegoen arteko desberdintasunik ikusten dira sukaldatzen laguntzeko orduan. Haurrek Nafarroan eta Errioxan laguntzen dute gehien (% 86), eta Euskal Autonomia Erkidegoan eta Kantabrian gutxien (% 76).

## Zer diote beste ikerlan batzuek gai honi buruz?

**Elikation 2024** ikerlanaren (500 euskal familia eta 20 ikastetxe) arabera, euskal familien % 18k sukaldatzea bete behar gisa hautematen du eta, askotan, ez du gozatzen. % 34k, berriz, hobby bezala hautematen du. Bestalde, ikerlanak dio gazte gehienek gosaria (% 41) eta askaria (% 37) prestatzen laguntzen dutela batez ere. Gainera, gazteek sukaldatzean parte hartzeak beren elikadurari buruzko erabakiak hartzeko ahalmen handiagoa ematen die.

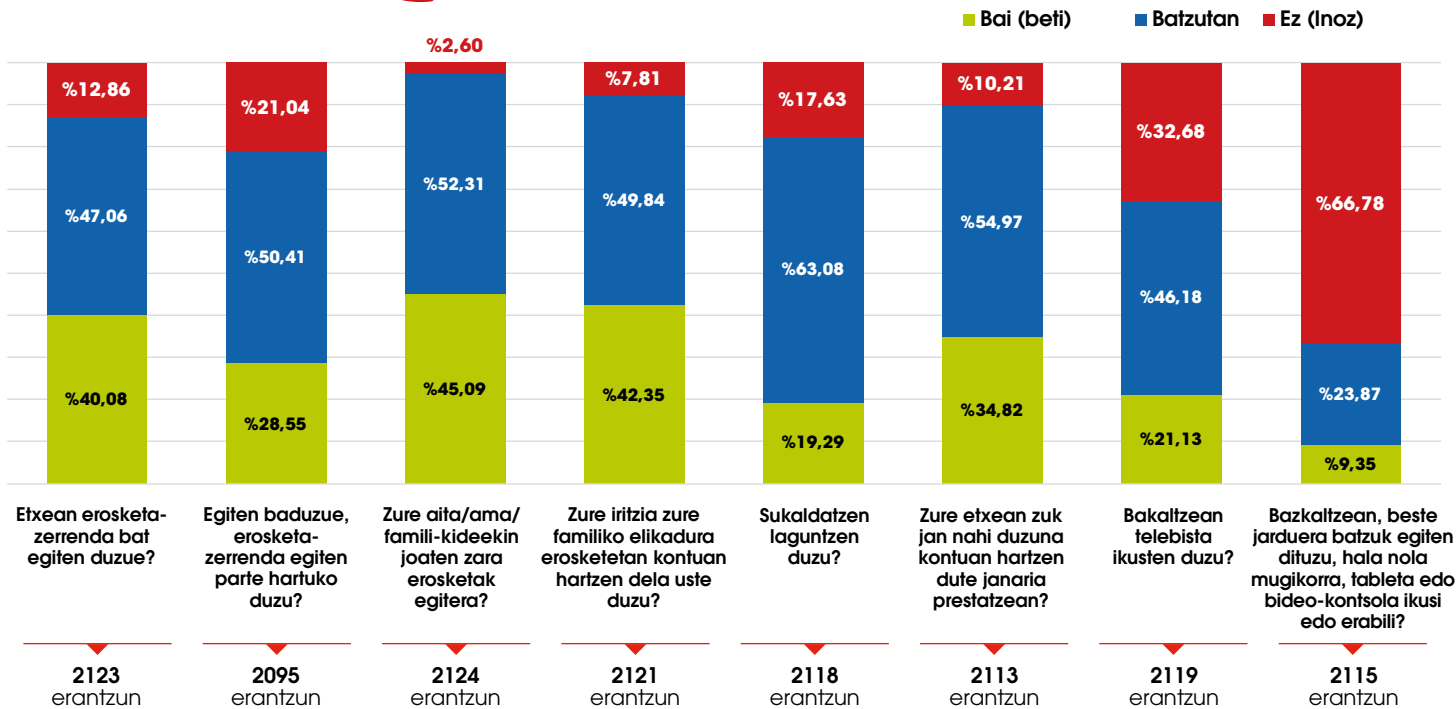
### INTERPRETAZIOA

*8 eta 12 urte bitarteko haurren erdiak baino gehiagok batzuetan etxean janaria prestatzen laguntzea positiboa da. Hala ere, aldi berean, hobetzeko tarte handia dago. Denbora funtsezko faktorea da familien eguneroko bizitzan. Hori dela eta, estres uneetan zailagoa izaten da haurrek sukaldetan laguntzea. Izan ere, bazkaria prestatzeko denbora gehiago behar izatea dakar, helduen jarraibideak betetzen dituztela egiaztatu behar*

*da... Egunerokoan, estres une horiek goizetan, gosaltzeko eta eskolara joateko orduan, eta gauetan, afaltzeko eta ohera joateko orduan, gertatzen dira. Asteburu eta jaiegunetan, berriz, ordutegiak malguagoak dira, eta aukera ona dira familiarekin sukaldatzeko. Izan ere, seme-alabei modu osasungarrian nola elikatu daitezkeen transmititzeko modurik onena lasai eta era dibertigarrian egitea da.*

2.126  
erantzun

Haur guztiak erantzun dute galdera, baina ez item guztiak. Item bidez jasotako erantzunak adierazten ditugu.





# Etxean dituzten erosteko, sukaldatzeko eta jateko ohiturak.

## 03 ONDORIOA

### **Haur gehienek 5 otordu egiten dituzte egunero.**

Gutxien egiten duten otordua askaria da. Eta gosariarekin batera, hori da bakarrik maizen egiten duten otordua ere bai.

## **Inkestan lortutako datua**

Batez beste, haurren % 10ek ez du askaltzen. Askaltzen dutenen artean, % 10ek bakarrik askaltzen du eskolan, % 65ek etxean eta % 25ek beste jarduera batzuk egiten dituen bitartean.

Beste alde batetik, askaria (% 25) eta gosaria (% 18) dira haur gehiagok bakarrik egiten dituen otorduak.

## **Desberdintasunik al dago autonomia-erkidegoen artean?**

Hauk dira askaltzen duten haur gehien dituzten autonomia-erkidegoak: Euskal Autonomia Erkidegoa (% 95), Asturias (% 4) eta Galizia (% 93). Gainera, alde nabarmena dago Euskal Autonomia Erkidegoan eskolan askaltzen duten haurren ehunekoaren (% 44) eta gainerako autonomia-erkidegoen ehunekoaren (% 1-% 8) artean.



## Zer diote beste ikerlan batzuek gai honi buruz?

AESAN-ek Espainiako 6 eta 9 urte bitarteko 12.678 ikaslerekin egindako **Aladino 2023** ikerlanak hau dio: hamar ikasletik zazpik egunero gosaltzen du eta ez gosaltzeak agian loditzea eragiten du, otordu artean mokaduak jatea eta piramidearen gailurreko elikagaiak kontsumitzea areagotzen baitu. Eroski Fundazioak sustatutako eta 6.800 pertsonari egindako **Espainiako biztanleen nutrizio-egoerari eta elikadura-ohiturei buruzko inkestak (ENPE 2015)** hau dio: hamaiketako eta askaria dira inkestatuek gutxien egiten dituzten otorduak (% 44k eta

% 38k ez dituzte egiten hurrenez hurren), baina inkestatu gehienek gosaria (% 91), bazkaria (% 99) eta afaria (% 97) errespetatzen dituzte. **Elikation 2024** ikerlanaren (500 euskal familia eta 20 ikastetxe) arabera, ikasleen % 73rentzat fruta eta ogitartekoa dira hamaiketakorik ohikoena. Eskolatuta dauden 11 eta 18 urteko nerabeekin egindako **Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)** ikerlanaren arabera, mutilen % 66,3k erregulariki gosaltzen du. Nesken ehunekoa, berriz, % 57,8 da.

### INTERPRETAZIOA

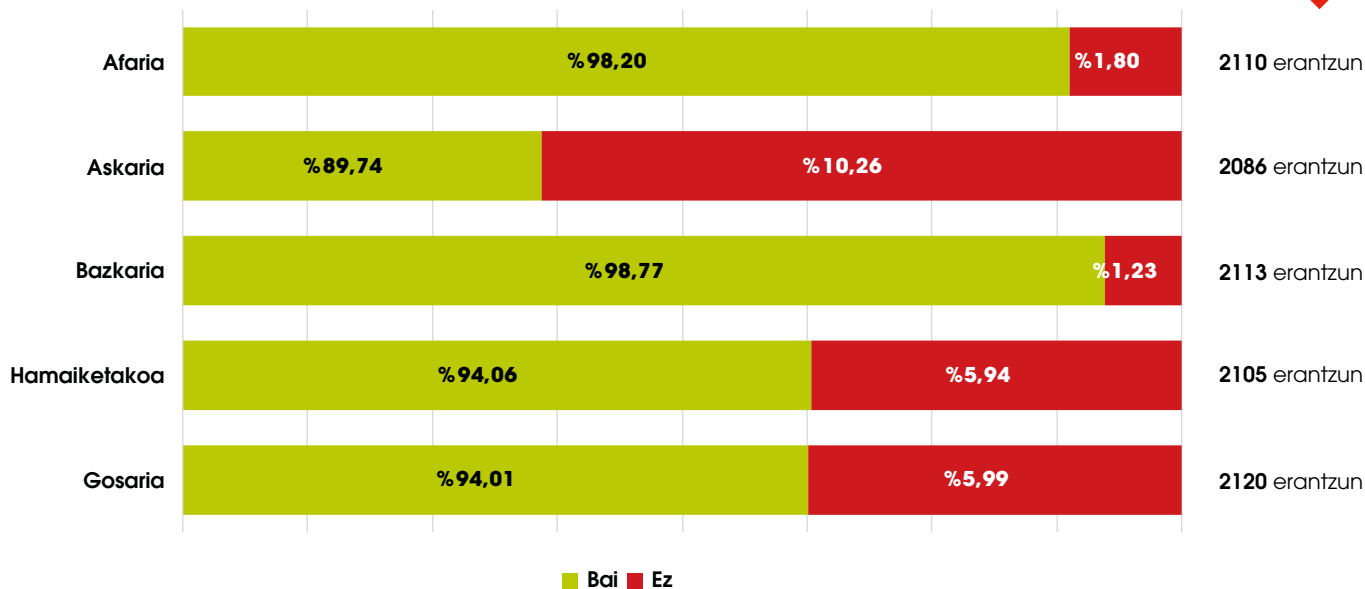
*8 eta 12 urte bitarteko haur gehienek 5 otordu egitea berri ona da. Aintzat hartu behar da eskualde bakoitzeko kulturak eragin handia duela otordu batzuk egitean ala ez. Hala gertatzen da hamaiketakoarekin edo askariarekin. Euskal Autonomia Erkidegoan eskolan askaltzen duten haurren ehuneko altuak praktika on bat islatzen du eta gomendagarria izango litzateke praktika hori beste autonomia-erkidego batzuetara hedatzea. Bestalde, kontuan izan behar dira gero eta familia gehiagok onartu eta gosaria eta egunero 5 otordu egitea zalantzan jartzen dituzten elikadura-joera berriak.*

GALDERA

## Egunero egiten dituzu otordu horiek astelehenetik ostiralera?

2.126 erantzun

Haur guztiek erantzun dute galdera, baina ez item guztiak. Item bidez jasotako erantzunak adierazten ditugu.

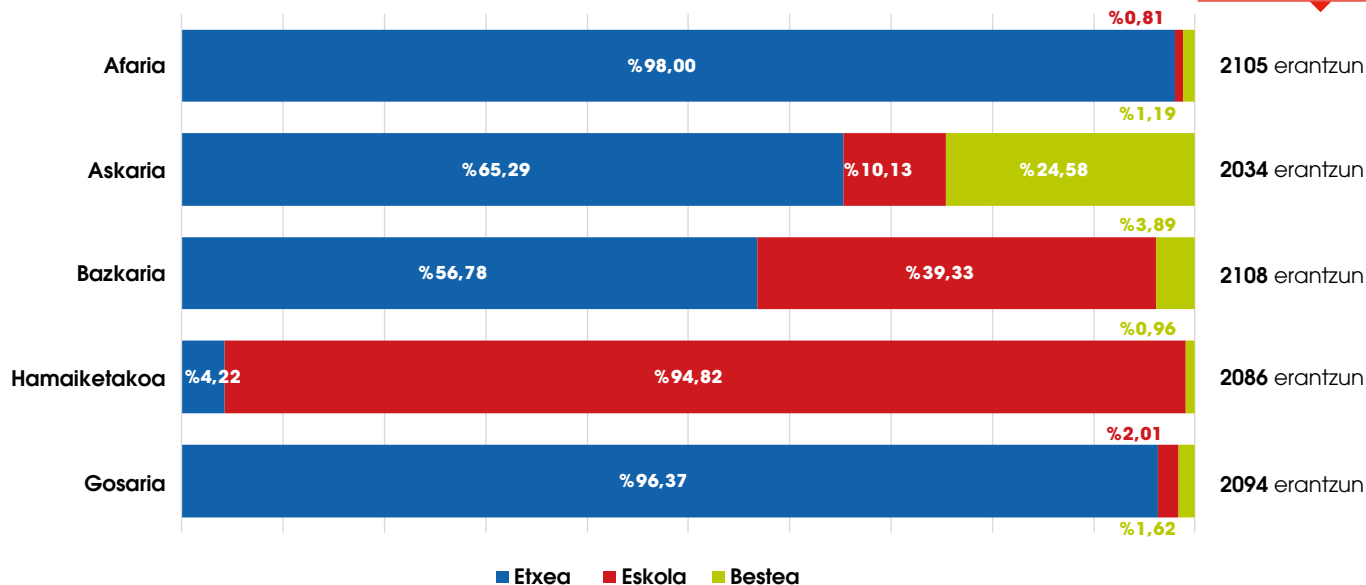


GALDERA

# Non egiten dituzu eguneroko otordu horiek astelehenetik ostiralera?

2.126 erantzun

Haur guztiak erantzun dute galdera, baina ez item guztiak. Item bidez jasotako erantzunak adierazten ditugu.

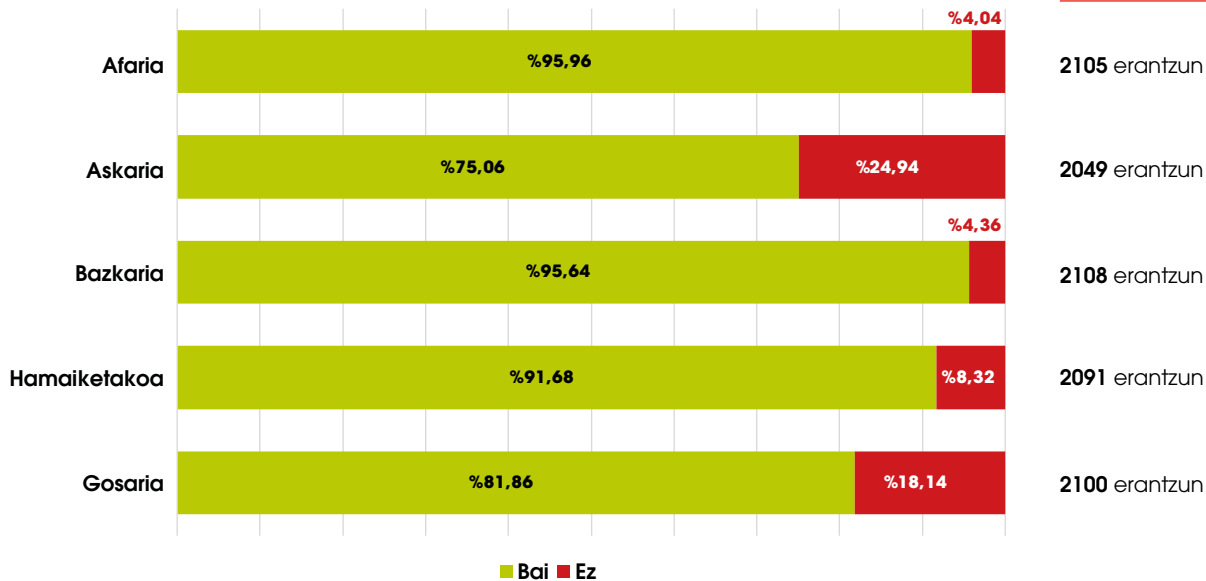


GALDERA

## Bazkari horietako bakoitzean lagundurik jaten duzu astelehenetik ostiralera?

2.126 erantzun

Haur guztiek erantzun dute galdera, baina ez item guztiak. Item bidez jasotako erantzunak adierazten ditugu.





# Etxean dituzten erosteko, sukaldatzeko eta jateko ohiturak.

## 04 ONDORIOA

### **Haurren ehuneko nabarmen batek beste jarduera batzuk egiten ditu jan bitartean (etxean).**

Haurren erdiak baino gehiagok telebista ikusten du jan bitartean eta heren batek mugikorra, tableta edo bideokontsola erabiltzen du jan bitartean.

## Inkestan lortutako datua

Haurren % 66k dio jan bitartean telebista ikusten duela eta % 33k, berriz, mugikorra, tableta edo bideokontsola erabiltzen duela.

## Desberdintasunik al dago autonomia-erkidegoen artean?

Desberdintasun nabarmenak daude inkestan parte hartu duten autonomia-erkidegoen artean. Jan bitartean telebista ikusi (% 58) edo beste jarduera batzuk egiten dituzten (% 25) haurren kopuru txikiena Euskal Autonomia Erkidegokoa da. Jan bitartean telebista ikusi (% 78) edo beste jarduera batzuk egiten dituzten (% 40) haurren kopuru handiena, berriz, Kataluniakoa da.

## Zer diote beste ikerlan batzuek gai honi buruz?

Eroski Fundazioak sustatutako eta 6.800 pertsonari egindako **Espainiako biztanleen nutrizio-egoerari eta elikadura-ohiturei buruzko inkestak (ENPE 2015)** hau dio: otorduen iraupenak, konpainiak eta jan bitartean egiten diren jarduerak eragin erabakigarria dute elikadura-ohituretan. Honako hau azpimarratzen du: ia % 48k 10 minutu baino gutxiago ematen ditu gosaltzen, % 71k 30 minutu baino gutxiago ematen ditu bazkaltzen eta % 33k, 20 minutu baino gutxiago afaltzen. % 42k baino ez du gosaltzen eta % 20k

baino ez du bere familiarekin gosaltzen. Hala ere, familiarekin bazkaldu (% 36) eta afaldu (% 44) ohi dute. Inkestatuen arabera, mahaian hitz egiten dute gosarian (% 40), bazkarian (% 53) eta afarian (% 52). Halere, telebista ikustea da ohikoena, kasuen % 44an. Bazkarian eta afarian % 63k eta % 67k ikusten dute telebista hurrenez hurren. AESAN-ek Espainiako 6 eta 9 urte bitarteko 12.678 ikaslerekin egindako **Aladino 2023** ikerlanak hau dio: ikasleen %30ek egunero 2 ordu baino gehiago igarotzen ditu pantaila baten aurrean.

## INTERPRETAZIOA

*Inkestarten emaitzak argi islatzen du gure gizartearen egoera, non gero eta zailagoa den haurrek pantailaekin igarotzen duten denbora mugatzea. Une horretan egiten ari direnari adi ez egoteaz gain, beste ikerlan batzuetan adierazitako ondorio kaltegarriak eragiten ditu, hala nola gainpisua eta obesitatea, edo elikadura-nahasmenduak.*

# Etxean dituzten erosteko, sukaldatzeko eta jateko ohiturak.

**05 ONDORIOA****Ura da 8 eta 12 urte bitarteko haurren otorduetako edari nagusia.**

Hala ere, haurren ehuneko nabarmen batek zukuak, freskagarri gasdunak edo beste edari batzuk ere kontsumitzen ditu bitartean.

**Inkestan lortutako datua**

Haurren % 94k otorduetan ura edaten duela dio. Gainera, ehuneko nabarmen batek zukuak (% 27), freskagarri gasdunak (% 19) eta gasik gabeko beste edari batzuk (% 22) ere kontsumitzen ditu.

**Desberdintasunik al dago autonomia-erkidegoen artean?**

Haurrek jan bitartean edaten dutenari buruzko datuak nahiko berdinak dira autonomia-erkidegoetan. Hala ere, Katalunian freskagarri gehiago eta Balearretan zuku gehiago kontsumitzen direla ikusten da, eta Euskal Autonomia Erkidegoan eta Nafarroan, berriz, gutxiago.



## Zer diote beste ikerlan batzuek gai honi buruz?

AESAN-ek Espainiako 6 eta 9 urte bitarteko 12.678 ikaslerekin egindako **Aladino 2023** ikerlanak hau dio: ikasleen % 3,8k astean 3 egun baino gehiagotan kontsumitzen ditu freskagarri azukredunak. Elikadura-ohitura horiek errenta-mailarekin erlazionatzen baditugu, astean 3 egun baino gehiagotan freskagarri azukredunak kontsumitzen dituen haurren ehunekoa 8 aldiz baino altuagoa da errenta baxuagoak dituzten familietan (% 7,6 vs. % 0,9).

### INTERPRETAZIOA

*8 eta 12 urte bitarteko haur ia guztiek jan bitartean ura edatea berri ona da, oso ohitura osasungarria baita. Hala ere, bostetik batek zukuak eta freskagarriak edaten ditu jan bitartean, uraz gain edo uraren orde. Honek lotura zuzena du gainpisuarekin eta obesitatearekin. Beste alde batetik, daturik garrantzitsuena egunean guztira kontsumitzen diren edariena*

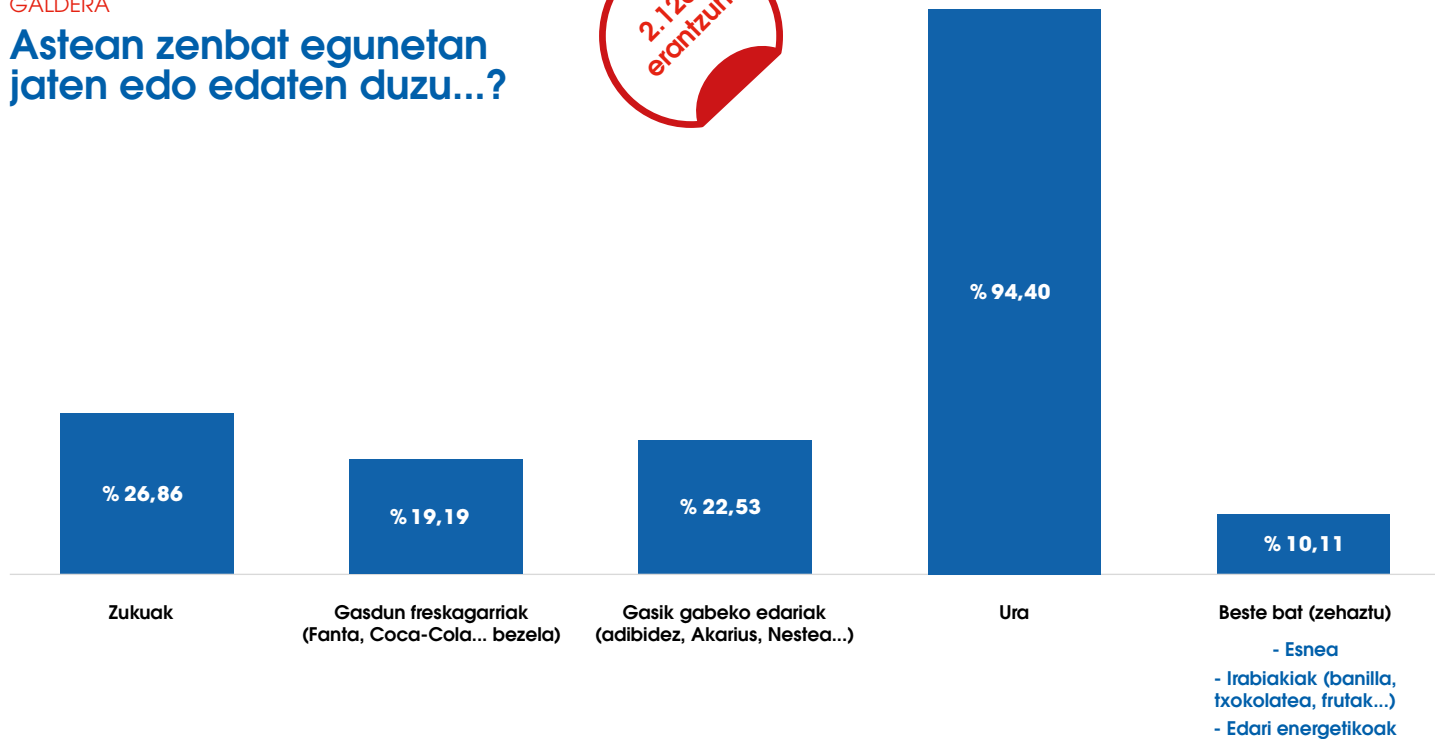
*da, bai kopuruari dagokionez, uneoro hidratazio-maila egokia mantentzeko, bai ezaugarriei dagokienez, freskagarriak, zuku eta irabiatu azukredunak, eta edari energetikoak saihestuz. Inkesta honen emaitzen arabera, haurren % 40k eta % 4k, hurrenez hurren, astean hiru egun baino gehiagotan kontsumitzen dituzte edari horiek.*

INKESTAREN EMAITZAK  
Kontsumoaren maiztasuna.

GALDERA

Astean zenbat egunetan  
jaten edo edaten duzu...?

2.126  
erantzun





# Etxean dituzten erosteko, sukaldatzeko eta jateko ohiturak.

### 06 ONDORIOA

## 8 eta 12 urte bitarteko hurrek nutrizio-piramidearen gailurreko produktuak kontsumitu ohi dituzte.

Haur gehienek diote astero hanburgesak, pizzak, patata frijituak, hot dogak eta antzeko produktuak kontsumitzen dituztela. Gainera, ia erdiak opilak, galletak, litxarreriak edo freskagarriak kontsumitzen ditu astean 3 aldiz edo gehiago.

### Inkestan lortutako datua

% 92k hanburgesak, hot dogak, pizzak eta/edo patata frijituak kontsumitzen ditu astero (% 15ek astean 3 aldiz edo gehiago). % 93k opilak, galletak eta/edo litxarreriak kontsumitzen ditu astero (% 44k astean 3 aldiz edo gehiago). % 81ak freskagarriak eta/edo zukuak kontsumitzen ditu astero (% 40k astean 3 aldiz edo gehiago). Horrez gain, % 14k edari energetikoak kontsumitzen ditu astero.

### Desberdintasunik al dago autonomia-erkidegoen artean?

Ez da desberdintasun handirik ikusten inkestatutako autonomia-erkidegoen artean. Hala ere, Euskal Autonomia Erkidegoko, Nafarroako, Errioxako eta Balearretako hurrek gainerako autonomia-erkidegoetakoek baino piramidearen gailurreko produktu gutxiago kontsumitu ohi dituzte.

## Zer diote beste ikerlan batzuek gai honi buruz?

AESAN-ek Espainiako 6 eta 9 urte bitarteko 12.678 ikaslerekin egindako **Aladino 2023** ikerlanak hau dio: ikasleen % 3,8k astean 3 egun baino gehiagotan kontsumitzen ditu freskagarri azukredunak. Eskolatuta dauden 11 eta 18 urteko nerabeekin egindako **Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)** ikerlanaren arabera, nerabeen % 15,2k gozokiak kontsumitzen ditu egunero eta % 15,8k freskagarriak edo beste edari azukredun batzuk kontsumitzen ditu egunero.

### INTERPRETAZIOA

*Datua kezagarria da. Izan ere, inkestaren arabera, Espainiaren iparraldeko 8 eta 12 urte bitarteko haur gehienek nutrizio-piramidearen gailurreko elikagaiak kontsumitzen dituzte astero. Datu hori eta Espainian gehiegizko pisua duten haurren ehunekoa (% 36) eskutik doaz, Aladino 2023 ikerlanaren arabera.*



INKESTAREN EMAITZAK  
Kontsumoaren maiztasuna.

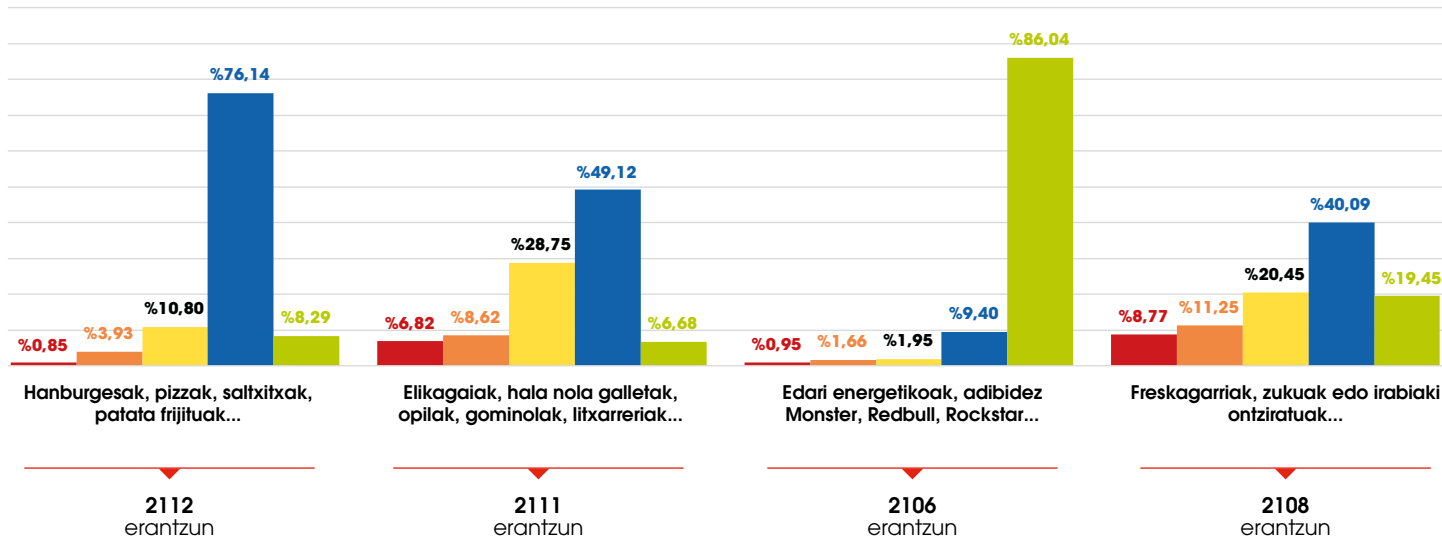
GALDERA

# Astean zenbat egunetan jaten edo edaten duzu...?

2.126 erantzun

Haur guztiek erantzun dute galdera, baina ez item guztiak. Item bidez jasotako erantzunak adierazten ditugu.

■ Egunero ■ 5-6 egun astean  
■ 3-4 egun astean ■ 1-2 egun astean ■ Inoiz ez





# Etxean dituzten erosteko, sukaldatzeko eta jateko ohiturak.

### 07 ONDORIOA

#### **Haurrek badakite beren elikadura-ohiturak hobe litezkeela.**

Inkestatutako haurren ia erdiak duen elikadura-ohituraren bat aldatu behar duela uste du (fruta gehiago eta nutrizio-piramidearen gailurreko produktu gutxiago jan, ur gehiago edan...).

### Inkestan lortutako datua

Inkestatutakoen %45ek elikadura-ohituraren bat aldatu behar duela uste du.

### Desberdintasunik al dago autonomia-erkidegoen artean?

Ez da desberdintasun nabarmenik ikusi inkestatutako autonomia-erkidegoen artean, baina Galizia da elikadura-ohiturekiko poztasun-maila (% 60) altuena duena.



## Zer diote beste ikerlan batzuek gai honi buruz?

AESAN-ek Espainiako 6 eta 9 urte bitarteko 12.678 ikaslerekin egindako Aladino 2023 ikerlanak hau dio: ikasleen erdiak baino gutxiagok kontsumitzen du fruta egunero eta % 23,8k baino ez ditu barazkiak egunero kontsumitzen. **Elikation 2024** ikerlanaren (500 euskal familia eta 20 ikastetxe) arabera, familien % 17 oso pozik dago jaten

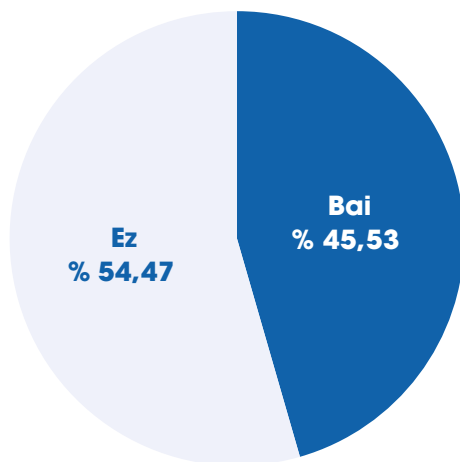
duenarekin. Familien % 55 nahiko pozik dago eta familien % 28 ez dago larregi pozik. Familientzat garrantzitsua da etxean jaten denarekin jantokian jaten dena osatzea. Helduen % 40k dio haien seme-alabak aukera osasungarriagoak aukeratzera bultzatzen dituztela eta osasunaren arloan kontzientziatzen dituztela, adibide gisa jarduten dutela, txikitatik ohitura osasungarriak ezartzen dizkietela edo dastatzera bultzatzen dituztela.

### INTERPRETAZIOA

*Datu positiboa da, haurren proportzio handi batek badakielako dituen elikadura-ohiturak hobe ditzakeela. Gainera, haurrak eta gazteak aldaketa sustatzeko agenteak izan daitezke eta haien ingurukoei ohitura osasungarriak kutsa diezazkiekete (senideei, lagunei...).*

## Elikadurarekin lotutako ohituretako bat aldatu behar duzula uste duzu? (Fruta gehiago jan, ur gehiago edan...)

2.126  
erantzun



Barazki gehiago jan

Fruta gehiago jatea

Arrain gehiago jatea

Ur gehiago edan

Gozo gutxiago jatea (azukre gutxiago,  
galletak, opilak, txokolatea)

Janari gehiago jatea

Freskagarriak, zukuak,  
edari energetikoak uztea



# Nori jartzen diodan arreta, nor dudan adibide.

### 08 ONDORIOA

## Elikadura-ohiturei dagokienez, adin honetako haurren erreferentzia nagusia gurasoak dira.

Adingabeen arabera, gurasoak dira haien erreferentzia nagusia, eskolako irakasleak baino askoz gehiago (horiek bigarren tokia hartuko lukete erreferentzia gisa). Sare sozialetako

pertsona ospetsuak eta influencer-ak askoz atzerago daude adin horietan. Hala ere, hamarretik batek baino gehiagok eskatzen dizkie gurasoei telebistan edo sare sozialetan ikusitako janaria edo edariak.

## Inkestan lortutako datua

Inkestatuen % 90ek uste du gurasoak/ senideak direla modu osasungarrian jaten irakasten dietenak. % 5ek uste du irakasleak direla. % 3k uste du lagunak direla. % 2k baino ez du uste sare sozialetako pertsona ospetsuak eta/edo influencer-ak direla.

%14k influencer-ek telebistan edo sare sozialetan gomendatutako janaria edo edariak eskatzen dizkie haien gurasoei/ senideei.

## Desberdintasunik al dago autonomia-erkidegoen artean?

Ez da desberdintasun nabarmenik ikusi inkestatutako autonomia-erkidegoen artean, baina sare sozialek eta telebistak Aragoi, Katalunian eta Euskal Autonomia Erkidegoan dute eraginik handiena. Gainera, gurasoei influencer-ek sare sozialetan gomendatutako janaria edo edariak erosteko eskatzen dieten haurren proportzio handiena Katalunian dago, % 23 hain zuzen ere.

## Zer diote beste ikerlan batzuek gai honi buruz?

Eroski Fundazioak sustatutako eta 6.800 pertsonari egindako **Espainiako biztanleen nutrizio-egoerari eta elikadura-ohiturei buruzko inkestak (ENPE 2015)** hau dio: hedabideen artean, internet nabarmentzen da familiek elikaduraren arloan erabiltzen duten informazio-iturri gisa, bai ohiko (% 15), bai noizbehinkako bilaketak (% 14) egiteko. %11k hainbat motatako aldizkariak erabiltzen ditu ohiko informazio-iturri gisa eta %31k noizean behin kontsultatzen ditu. Telebista ere erreferentzia garrantzitsua da % 11rentzat. 12 eta 14 urte bitarteko nerabeek elikadurari buruz duten pertzepzioari buruzko **AESAN 2022 ikerlanaren** arabera, bizitza osasungarria izateko gehien eragiten duen agentea familia dela uste dute

ikasleek. **Nerabeek influencer-en marketinarekiko duten esposizioari buruzko ikerlan**ean, Nafarroako eta Errioxako unibertsitateek **2023**an 11 eta 17 urte bitarteko 1.055 adingabeekin egin zena, adingabeen ia % 45ek berretsi zuten osasungaitzak diren elikagaien publizitatea jasotzen duela. **Elikation 2024** ikerlanaren (500 euskal familia eta 20 ikastetxe) arabera, gurasoek seme-alaben elikaduraren inguruan duten kezka txikituz doa seme-alabek urteak betetzen dituzten heinean. Kezka oso altua da haurtzaindegia aroan eta oso baxua batxilergoan zehar. Profesionalen % 69,5ek uste du ikasleek ikastetxean elikadura orekatua izateko ezagutza gutxi lortzen dituztela eta hauek direla elikaduraren arloan eskolan gehien jorratzen diren gaiak: Ingurumena eta hondakinak/xahutzea (% 87,5), anatomia eta digestio-aparatua

(% 72), heziketa fisikoa eta nutrizioa (% 68). Beraz, ikastetxeek aukera dute kontsumoarekin eta elikadura osasungarriarekin lotutako ikaskuntza-arloak are gehiago zabaltzeko. Ikastetxetik kanpoko ekimenak ere susta ditzakete. Halere, une honetan, profesionalen % 82,6k ez du ikastetxetik kanpo elikadura-ohitura osasungarriak sustatzen dituen inolako ekimenik. Bestalde, oinordetzan jasotako errezetak dira familia euskaldunen lehen inspirazio-iturria (% 61,8). Gainerakoentzat, berriz, Youtube-beho sukaldaritza-kanalak edo sare sozialak dira lehen inspirazio-iturria (% 65,9).

### INTERPRETAZIOA

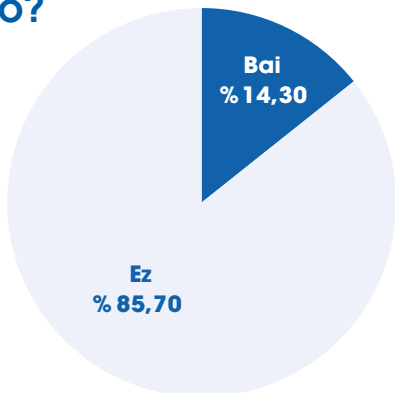
*Ondorio honek gurasoek adin honetako haurren elikadura-ohituretan duten eragina azpimarratzen du. Beste ikerlan batzuek erakutsi bezala, eragin hori txikituz joango da nerabetasunera hurbiltzen doazen heinean. Publizitateak eta marketinak adingabeengan duten eragin ez-kontzientea nabarmentzea garrantzitsua da. Hori agerian geratzen da datu honekin: % 2k baino ez ditu influencer-ak edo pertsona ospetsuak erreferentzia gisa, baina, beste alde batetik, % 14k haiek iragartzen dituzten produktuak eskatzen dizkie gurasoei...*

*Askotan uste denaren aurka, ondorio horrek agerian uzten du irakasleek eragin txikia dutela adin honetako haurrengan elikadurari dagokionez. Hori, Elikation ikerlanean adierazten den bezala, aukera bikaina da ikastetxeetan kontsumoarekin eta elikadura osasungarriarekin lotutako ikaskuntza-arloak areagotzeko.*

INKESTAREN EMAITZAK  
Erreferenteak.

GALDERA

Zure gurasoei edo familiei eskatzen diezu sare sozialetan influencerrak edo pertsonak gomendatzen dituzten janariak edo edariak erosteko?

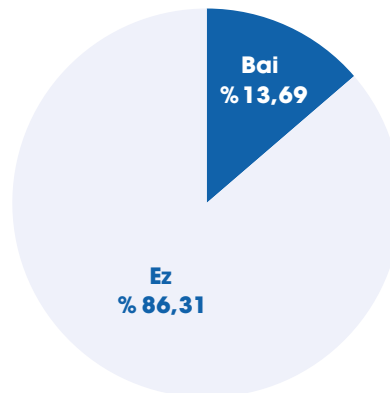


- PRIME edari energetikoa
- Gozoak (txokolatea) eta galletak (Oreo)
- Poltsako patatak (Takis)

GALDERA

Gurasoei edo familiei eskatzen diezu telebistan influencerrak edo pertsonak gomendatzen dituzten janariak edo edariak erosteko?

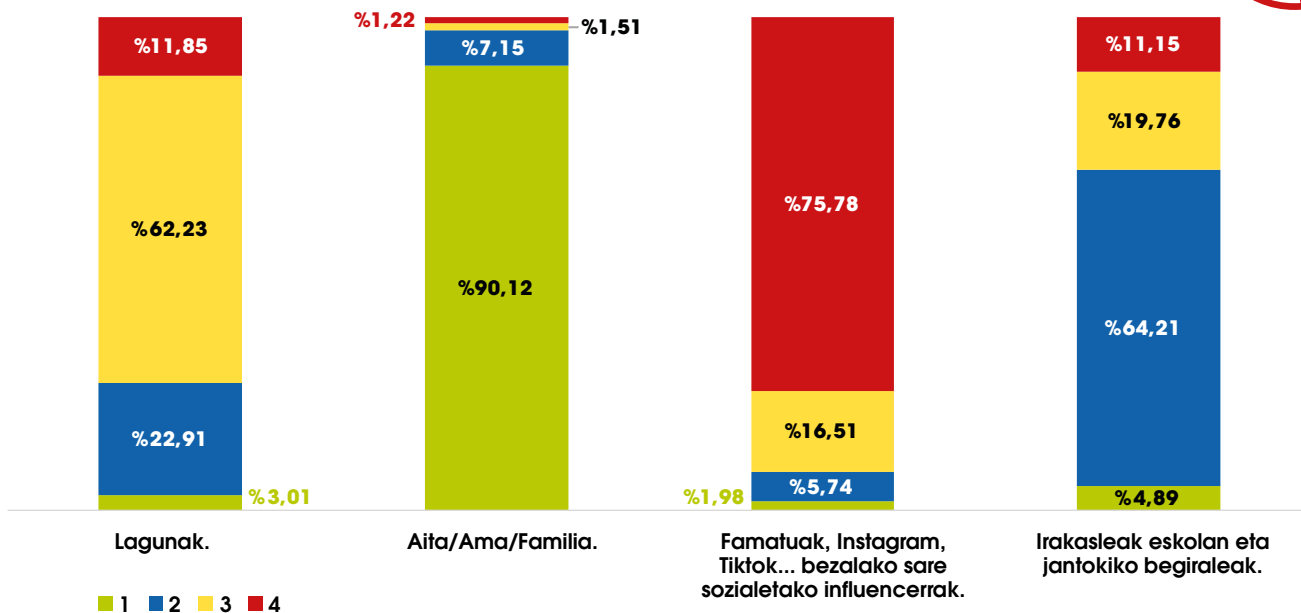
2.126 erantzun



- Freskagarriak (Fanta, Coca-Cola)
- Janari lasterra: ramena (Yatekomoa, pizza)
- Gozokiak: gominolak (Haribo), izozkiak, txokolatea, galletak (Dinosaurius, Oreo)
- Edari energetikoak (Redbull)

## Erantzun 1etik 4ra nork erakutsi dizun osasuntsu jaten. (Jarri 1 bat gehien irakasten dizunari eta 4 bat gutxien erakusten duenari)

2.126 erantzun







# Janaria eta emozioak.

**ONDORIOA****Janaria sari gisa erabiltzen da etxe gehienetan.**

Gurasoen erdiak baino gehiagok janaria sari gisa erabiltzen du seme-alabak ondo portatu direnean, lanak egin dituztenean...

**Inkestan lortutako datua**

Inkestatutako haurren arabera, etxeen %54an, gurasoek seme-alabak gustatzen zaizkien elikagaiekin saritzen dituzte ondo portatu direnean, lanak egin dituztenean...

**Desberdintasunik al dago autonomia-erkidegoen artean?**

Desberdintasun nabarmenak daude autonomia-erkidegoen artean. Euskal Autonomia Erkidegoa da seme-alabak saritzeko janaria gutxien erabiltzen duena (% 37) eta Katalunia (% 67) eta Errioxa dira (% 72), berriz, janaria sari gisa gehien erabiltzen dutenak.

## INTERPRETAZIOA

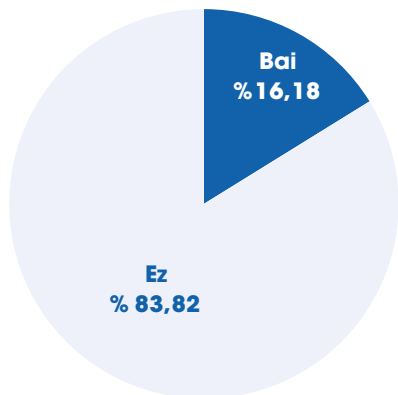
Honek argi erakusten du janaria etxeen ehuneko altu batean (erdia baino gehiago) seme-alabak saritzeko argudio gisa erabiltzen dela. Horrela, elikadura egunero mantendu beharreko ohitura osasungarrietatik aldentzen da haurren buruan. Are gehiago "sari" horietako asko seguru aski nutrizio-piramidearen gailurreko elikagai ez osasungarriak izango direnean.



INKESTAREN EMAITZAK  
Erreferenteak.

GALDERA

**Gurasoek onartzen ez duten  
elikagai edo edariren bat  
kontsumitu duzu?**

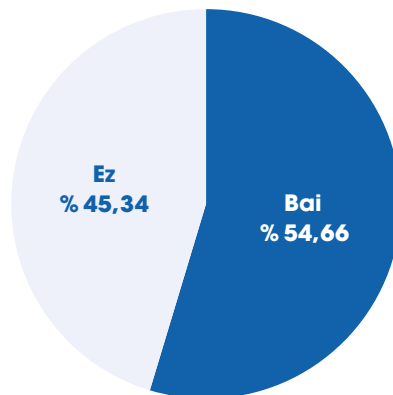


- Freskagarriak (Coca-Cola).
- Edari energetikoak (Redbull, Monster) edo kafea.
- Gominolak, lixarrerriak, txokolatea, galletak.

GALDERA

**Gustuko elikagaiak erosten  
dizkizute ondo portatu bazara,  
etxeko lanak egin badituzu, nota  
onak atera badituzu, etab.?**

2.126  
erantzun



- Gozokiak: lixarrerriak, txokolatnak, opilak, galletak.
- Kateetako janari azkarra: pizza edo hamburgesa (McDonalds, Burger King, KFC).
- Poltsako patatak.
- Izoikia.
- Freskagarriak (Nestea, CocaCola).



# Janaria eta emozioak.

## 10 ONDORIOA

**Emozio-egoerek, bai positiboek (poza), bai negatiboek (tristura, haserrea, estresa), haurren ahorakin-mailari eragiten diote.**

Prácticamente la mitad de los niños y niñas manifiesta comer más cuando están contentos y menos cuando están tristes, enfadados o estresados.

## Inkestan lortutako datua

Haurren % 42k dio gehiago jaten duela pozik dagoenean eta % 50ek, berriz, pozik egoteak ez diola bere ahorakin-mailari eragiten. Era berean, haurren ia erdiak dio gutxiago jaten duela triste (% 45) edo haserre (% 34) dagoenean.

Haurren % 30ek dio gutxiago jaten duela estresatuta dagoenean eta % 14k, berriz, gehiago jaten duela.

## Desberdintasunik al dago autonomia-erkidegoen artean?

Desberdintasun nabarmenak daude autonomia-erkidegoen artean eta Katalunia da autonomia-erkidego hori, non emozio-egoera positibo zein negatiboek haurren ahorakin-mailari gehien eragiten dioten. Gainera, estresak Kantabriar eta Errioxan eragiten die gehien haurren ahorakin-mailari.

## INTERPRETAZIOA

Ondorio hau bat dator beste ikerlan batzuen emaitzekin. Horiek emozio-egoerak ahorakin-mailari txikitatik eragiten diola erakusten dute. Emozio-egoera positiboan edo euforiaren ondorioz, gehiago jaten da eta, orokorrean, emozio-egoera negatiboan ondorioz, gutxiago.

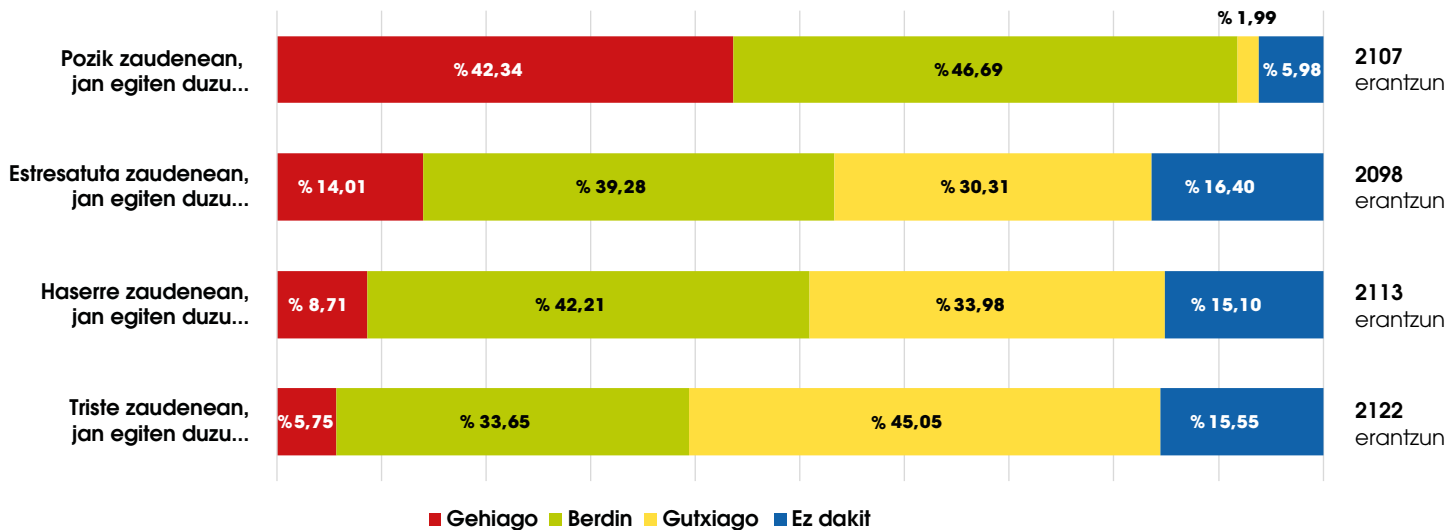
Estres-egoerek eragin desberdinagoa izaten dute haurrengan. % 30ek dio gutxiago jaten duela estresatuta dagoenean eta % 14k, berriz, egoera horretan gehiago jaten duela.



Jaten dituzten elikagaiei dagokienez, ehuneko handi batek adierazi du gozokiak jaten dituztela, hala nola litxarreriak, galletak edo txokolatea, pasta (makarroiak, espageti arrautzak), eta beste ehuneko handi batek, berriz, behin eta berriz jaten dutena.

2.126 erantzun

Haur guztiek erantzun dute galdera, baina ez item guztiak. Item bidez jasotako erantzunak adierazten ditugu.







# EROSKI: Oinarrizko ikaskuntzak

Inkesta honek adingabeek (8 eta 12 urte bitarteko haurrek) beren elikadura-ohiturei eta familiaren elikaduran duten parte-hartzeari buruz duten pertzepzioa islatzen du. Kasu askotan, ohitura osasungarrien erabilera islatzen du, baina baita egungo bizi-erritmoak, teknologia berriek eta harremanetan jartzeko moduek beren ohituretan duten eragina ere. Interesgarria da kasu batzuetan adingabeen pertzepzioaren eta gurasoen iritziaren artean dagoen aldea.

Inkestan parte hartu duten autonomia-erkidegoetako haurren artean ez dago alde handirik haien inkestako hiru esparruei buruz duten pertzepzioari dagokionez: etxeko ohiturak, erosketa egitean eta sukaldatzean laguntzeari lotutakoak, elikadura osasungarria izateko erreferentziak, eta mundu emozionalak elikaduran duen eragina. Hala ere, Euskal Autonomia Erkidegoa eta Nafarroa dira autonomia-erkidego horiek, non adingabeek nutrizio-piramidearen gailurreko

elikagai gutxien kontsumitzen dituzten, freskagarriak eta zukuak barne. Ziurrenik, autonomia-erkidego horietako tradiziozko kultura gastronomikoaren ondorioa da hori. Gainera, Euskal Autonomia Erkidegoa da autonomia-erkidego hori, non haur askoz gehiagok eskolan askaltzen duten. Bestalde, Kataluniak du jan bitartean telebista ikusi edo beste jarduera batzuk egiten dituzten haurren kopururik altuena, baita elikagaiak sari gisa erabiltzen dituzten gurasoena ere.

Elikadura osasungarria oso erronka handia da familientzat. Gure gizartea gero eta estresatuago dago eta lanegunak luzeak dira. Horren ondorioz, gurasoek denbora gutxi dute menuak antolatzen, erosketa egiteko eta sukaldatzeko. Baina gure seme-alabei ematen diegun adibidea funtsezkoa da. Guztion ardua izan beharko litzateke etxean zer jaten den erabakitzea.

Gurasoek ere “etengabeko prestakuntza” behar dute elikaduraren arloan edo, gutxienez, informazio-iturri fidagarriak izan beharko litzateke eskura, gure seme-alaben plateran zer jartzen dugun eta txikienen produktu gogokoenen atzean zer dagoen jakiteko. Ezagutza behar dute era egokian hautatu eta hezteko. Horregatik, egokia dirudi familien eta ikasleen prestakuntzan arreta jartzea, martxan ditugun kanal eta ekimenen bidez (Eroski Kluba, Eroski Fundazioaren heziketa-programa, dendak...).

Bestalde, inkestak islatzen duen bezala, haurren proportzio handi batek badaki dituen elikadura-ohiturak hobe ditzakeela. Beraz, kasu askotan, aldatzeko beharrezkoa den lehen urratsa emanda dago. Gainera, haurrak eta gazteak aldaketa sustatzeko agenteak izan daitezke eta haien ingurukoei ohitura osasungarriak kutsa diezazkiekete (senideei, lagunei...).

Inkesta honek eta bereziki nerabeekin egindako beste ikerlan batzuek erakusten dutenez, PAOS kodea eta dauden gainerako autoerregulazio-kodeak ez dira nahikoak adingabeek

osasungarriak ez diren eta/edo beren adinerako desegokiak diren produktuen sustapenera duten esposizioa murrizteko. Horrenbestez, kontsumitzaileen osasunarekiko ardua duen organizazio bezala, gure lanarekin bat datorren ekarpena izango litzateke adingabeen publizitatearen inguruko alfabetatzea sustatzea. Izan ere, adingabeen gaitasun kritikoa areagotuko luke eta mezu komertzial horiei modu arduratsuan aurre egiteko aukera emango lieke, gure kanal, programa eta denden bidez.

Gurasoek aintzat hartu behar dugu haurrak Interneten eta sare sozialen eraginpean “bakarrik” egotearen arriskua (haurrek jan bitartean tableta edo mugikorra erabiltzea). Gazteak hainbeste erakartzen dituzten albiste faltsuek eta erronka biralek eragina izan dezakete, besteak beste, haurren elikadura eta osasunean.

Adin honetako haurren iritziz, eta sarritan uste denaren aurka, irakasleek eragin txikia dute haien elikadura-ohituretan. Beraz, ikastetxeetan hobetzeko aukera handia dago eta kontsumoarekin eta elikadura osasungarriarekin lotutako ikaskuntza-arloak areagotzeko.

Gurasoek eta hezitzaileek ez dute elikadura erabili behar adingabeak saritzeko edo zigortzeko, “trukerako txanpon” bat balitz bezala. Izan ere, osasunerako oinarritzko premia bat, hala nola elikadura osasungarria izatea, egoeraren arabera egokitu daitekeen eta hutsala den zerbaitetan bihurtzen du.

Elikaduraren arloko joera berriek zalantzan jartzen dituzte elikadura-ohitura osasungarri asko. Joera horietako hainbatek ez dute oinarri zientifikorik, baina familiek gero eta azkarrago onartzen dituzte, gero eta handiagoa den “hiperkonexioaren” menpe daudelako. Egoera honek aukera garrantzitsua eskaintzen digu, gure kanalen bidez familiek elikaduraren arloan duten prestakuntza areagotzeko.

Kontuan izan behar da asteburu eta jaiegunetan ordutegiak malguagoak direla eta beraz, aukera ona direla familiarekin sukaldatzeko. Izan ere, seme-alabei modu osasungarrian nola elikatu daitezkeen transmititzeko modurik onena hori lasai eta era dibertigarrian egitea da. Hala ere, askotan, familiek “kapritxoak” edo produktu osasungaitzagoak jatea onartzen dute une horietan.

**Horren guztiaren ondorioz, Espainian dieta mediterraneotik gero eta urrunago gaude. Hori dela eta, gehiegizko pisua duten haurren kopurua altua da (% 36), urtez urte AESAN-en (Kontsumoko Ministerioa) Aladino ikerlanak adierazten duen bezala.**

**Partaide diren eragile guztien (familia, hezitzaileak, administrazioa, osasun-zerbitzuak, elikagaien hornikuntza-katea edo komunikazio-kanalak) inplikazioa behar da irtenbide bat aurkitzeko. Horri buruzko adostasuna badago ere, gaur egun Espainian ez dugu maila horiek nabarmen murrizteko programa eraginkorrik.**



