

16 ikastolak hartuko dute parte BCCek, EROSKIk eta Ikastolen Elkarteak sukaldaritza osasungarria sustatzeko bultzaturiko Sukaldatu programan.

2014/11/21

Programa atzo, asteartean, abiatu zen Oiartzunen, eta ikasturte honetan guztira 16 ikastolak, 10 eta 14 urte bitarteko 1.280 neska-mutikok eta 320 gurasok hartuko dute parte. Proiektuaren abiapuntua honako gogoeta hau da: elkarrekin kozinatzea eta jatea funtsezkoak dira familian eta heziketan, batez ere ikasleentzat.

Joan zen ikasturtean guztira 13 ikastolak, 1.065 neska-mutikok eta 289 gurasok hartu zuten parte.

“Sukaldatu/A Cocinar” proiektuaren helburua sukaldaritzaren eginkizunari zenbait alorretan balioa ematea da, hain zuzen osasunean, familiarreko harremanetan eta tokiko aberastasunean, tokiko produktuak erabiltzearen bidez, sukaldaritzak alor horietan duen eragin onuragarria dela eta. Osasunaren alorrean, garrantzi handikoa da osasunari lotutako jarraibideak sartzeko eguneko otorduak planifikatzean, baita produktu freskoak erabiltzea eta sukaldaritzari denbora eskaintzea ere. Izan ere, bereizezinak dira jatea eta horren aurreko prozesua, hau da, kozinatzea –gainera, gizateriaren garapenean funtsezkoa izan da jarduera hori–, baita kozinatzea eta taldean jatea ere, batez ere familiarrean. Era berean, jatea –eta, alde aurretik, kozinatzea– funtsezkoa da familiarren kohesioa eta herrialde baten kultura soziala indartzeko.

Ikastolan eta etxean

Gaur egun, haurren % 26k gehiegizko pisua du eta % 19k obesitatea, dieta mediterranea pixkanaka utzi eta sedentarismoa handitu izanaren ondorioz. Gauzak horrela, sukaldaririk onenetako batzuek elikadura eta nutrizioa eskolako irakasgaia izatea aldarrikatu dute duela gutxi, haurrei osasuntsu jaten irakasteko. Basque Culinary Centerrek abian jarri duen proiektua bat dator aldarrikapen horrekin. Proiektuaren helburua, euskal ikastoletako haurrek ez ezik, familiek ere sukaldaritza eta elikadura orekatuaren garrantziaz kontzientzia hartzea da. Horrela, familiek ekimenaren oinarri bihurtzen dira. Proiektuak, hiru ardatzen bidez – ikastola, familia eta denda edo supermerkatua–, familiarrean kozinatzea eta jateak osasunean duen garrantziaz kontzientziatu nahi du, alde batetik, eta bestetik, sukaldaritza osasungarriaren eta osasun onaren oinarriak ezagutarazi: kozinatuz gozatzea, elikagai freskoak aukeratzea, produktu industrializatu gutxi kontsumitzea eta sukaldean elkarrekin aritzeko denbora ematea, hain zuzen.

(Gehiago irakurri)

