

JANARI OSASUNTSUEN

JANARI AZKARRA

Gure ASPARAGUS taldean merkaturan jartzeko ideia aurrera eramatea erabaki dugu, mota guztietako publikoari (baina batez ere gazteei), mota guztietako janari osasuntsuak eta osasuntsuak eskaintzea du helburu, baina janari azkarra moduan. Mcdonald'S edo Burger King bezalako janari lasterreko lineak, dira janari azkarra eskaintzen dutenak, baina ez dute batere janari osasuntsua eskaintzen..

Batez ere, gure ideia oinarritzen da lokal/ jatetxe berritzaile bat sortzean, honetan janari % 100 osasuntsu azkarra eskainiko da. Janariak egiteko elikagai ekologikoak eta prozesatu gabeko elikagaiekin prestatuko dira. Batez ere, prestatutako platerak eskaintuko ditugu. Lokal bat irekitzeaz gain, lehendik existitzen den **Globo** plataforman (bertan milaka jatetxe daude etxean denetarikoa eskaerak egiteko plataforma), gure lokaka/jatetxea aurkezteko ideia dugu, kontsumitzaileak gure produktuak kontsumitu ahal izateko aukera izateko edozein momentuan eta gure janariak hiritik zehar zabaldu ahal izateko.

Gure plateretan, Pokhe-ri garrantzi handia emango diogu, hauek **barazkiz, arroz** osatutako platerrak dira. Janari azkarra mota honen kontsumoa sustatu nahi dugu, jende askorentzat aukera ona dela uste baitugu eta beharrezko publizitatea ez dela ematen uste dugu. Leku hauek batez ere, lehen esan bezala, publiko guztiei zuzenduta daude baina zehatzago esateko gazte eta **nerabe gehiagorengana** iristea nahiko genuke. Hurrengo arrazoiengatik:

Uste dugu garrantzitsua dela txikitatik elikagai osasuntsuak kontsumitzea gizentasuna bezalako osasun arazoak murrizteko, haurrengan gero eta gehiago hazten direlako. Leku hau sortu nahiko genuke, **Barakaldon eta inguruetan jarriko genuke gure lokala**, sarean ikertu dugulako eta ez daudelako gure ideiarekin antzeko lekurik, beraz, *Mac Donalds*-en janari azkarra erostera eta janari osasuntsuagoa sustatzera datorren ohiko pixka bat atera ahal izango dugu. Uste dugu osasuntsu elikatzea funtsezkoa dela gure osasunaren etorkizunerako.

Gure ideia garatzeko, hainbat berri aurikitu eta irakurri ditugu, egoera nola dagoen jakiteko. Obesitatea munduko populazioaren zati batek jasaten duen gaixotasuna da, eta gaixotasun horren

eragileetako bat janaria izaten da, eta jaten duten janari mota edo jarraitzen duten dieta. Espainian, biztanleriaren % 40k obesitatea du, eta ehuneko horren barruan dago, esaterako, obesitate infatila. Erokeria da Espainiako biztanleriaren ia erdiak horrelako arazoak izatea.

El problema de que España tenga un 40% de sobrepeso y obesidad infantil: "La mayoría lo van a tener toda la vida"

Expertos advierten de que el problema, que afecta más a las familias pobres, radica en que es muy difícil salir de ella; Consumo quiere regular más el sector de la alimentación con límites a la publicidad y la instauración del NutriScore, un sistema visual de información que no convence a todos

Obesitatearen erruz, horiek pairatzen dituztenen bizi-itxaropena asko murrizten da, obesitateak asko mugatzen baititu zure mugimenduak, eta gainera gizentasuna duen pertsona baten gorputza koipez beteta dago, eta horrek eragin handia du zure osasunean. Lehen esan dugun bezala, loditasunaren eragile handi bat kontsumitzen den janari mota da, eta normalean zabor-janaria izaten da. Obesitatea eragiten duten beste faktore batzuk ere badaude, hala nola zure gorputza gutxi mugitzea.

UNA EPIDEMIA INFANTIL

Obesidad: los niños de hoy vivirán menos años

• Los expertos alertan que las complicaciones de salud asociadas al exceso de peso se están anticipando

Amaitzeko, obesitatea, batez ere **loditasun infantil**, epidemiatzat hartzen da. Izan ere, 6-9 urteko hamar haur espainiarretatik 4k gehiegizko pisua zuten pandemiaren aurretik, eta 8-16 urte zituztenen % 35ek ere gaixotasun hori zuten. Azken urteetan pandemia hori handituz joan da elikadura txarraren eta jarduera fisiko eskasaren ondorioz.

Radiografía de una epidemia precoz

ESTUDIO ALADINO 2019, SOBRE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA DE 6 A 9 AÑOS

El exceso de peso disminuye ligeramente



FUENTE: Estudio Aladino 2019

Anna Monell / LA VANGUARDIA

Prevalencia de la obesidad infantil entre los 6-9 años (LV)

La actual generación de niños vivirá menos, tendrá una esperanza de vida inferior a la de sus padres o abuelos por culpa de la obesidad y el sobrepeso, una epidemia infantil que comienza a pasar factura a edades cada vez más tempranas.



Lee también

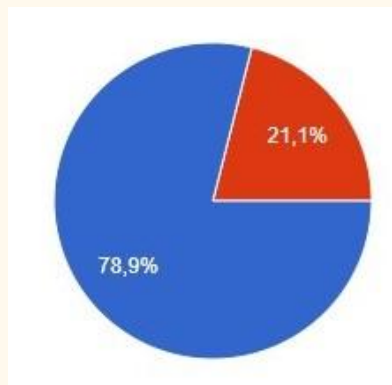
La obesidad altera el cerebro infantil como si sufriera un trastorno obsesivo

ANA MACPHERSON

Cuatro de cada diez niños españoles de entre 6 y 9 años tenían exceso de peso antes de la pandemia, y también el 35% de los que tenían entre 8 y 16 años, según los dos estudios científicos más reputados sobre obesidad infantil. Y estos porcentajes, aseguran pediatras y endocrinos, han crecido durante el último año porque niños y adolescentes han tenido menos actividad física, han salido menos de casa, han visto suspendidas muchas de sus extraescolares y han pasado muchas más horas sentados ante las pantallas.

Espainiako adin desberdinetako hainbat lekuetako zenbait pertsoneri inkesta bat proposatu diegu, askok hau erantzun dute eta ailegatu zaizkigun erantzunen arabera hau ondoriozta dezakegu:

Alde batetik, hautesleen %92,1 -ak janari azkarreko frankizia / jatetxe osasuntsuagoak egon beharko liratekeela uste du. Hala ere, hautesle berdin hauen %21,1- ek ez luke janari azkarra mota hori kontsumituko haien inguruan eskainiko balitz.



Ehuneko txiki hori 30 urtetik gorako pertsonak dira eta ondorioz, janari osasuntsu azkarra batez ere, gazteei zuzenduta egongo da.

Inkesta aurreko informazioarekin lotzen, obesitate infantila, honako galdera hau proposatu dugu: Uste duzu egungo janari azkarra zerbitzuak direla haurren gizentasunaren kausa? %55,3- ak uste du gaur egungo janari azkarraren zerbitzuak direla haurren gizentasunaren kausa nagusia. Aldiz, %44,7-ak dio Burger King, KFC... ez direla arazo sozial global honen kausa nagusia. "Bai" hautatu dutenen artean, batez besteko adina 19 da.

Gazteek badakite janari azkarreko industria handi askok oso prozesatua eta oso osasungaitza den janaria eskaintzen dutela. Gazte gehienek badakite zeintzuk diren produktu hauen kontsumoak eragiten dituzten ondorioak, horregatik janari azkarra osasungarria eskaintzen duten establezimenduak irekitzearen alde daude. Gazteak, orokorrean, denbora gutxi duten pertsonak dira (ikasketak direla eta, eskolaz kanpoko ekintzak direla eta...), eta askok ez dute denborarik ematen janaria prestatzen, beraz, janari azkarreko kateetako dendetan erostea aukeratzen dute.

Inkesta egin duten pertsonak gure lokaletan eskaintzea gustatuko litzaiekeen iradokizunak egin dizkigute eta hauek dira horietako batzuk: Mota guztietako entsaladak, gauza beganoak / begetarianoak, Km 0ko produktuekin egindako eguneko etxeko bazkaria, Jankari tradizionala produktu onekin, lorategiko produktuak...

Laburbilduz, batez ere gazteei zuzendutako janari azkarra osasungarria eskaintzen duten dendak eta establezimenduak irekitzeak eskaera ona izango luke eta, gainera, loditasun inftilaren ehuneko handi bat gutxituko litzateke.