

## Uztargi haurreskolan: osasuna eta bertako elikagai ekologikoak uztartuz

**Aloña Gonzalez Bereau**

Biolur, Nekazaritza Ekologikoaren aldeko Elkarte Gipuzkoan

### Zer da Ekolapiko?

2008ko apiriletik aurrera Ekolapiko izeneko Proiektua hainbat haurreskolatan sartu da Gipuzkoan: Donostiako Udal Haurreskoletan hasi eta Oiartzunera-ino, 0 eta 3 urteko haurrei jaten emateko.

Aurten, Errenteriako Uztargi Haurreskolan Ekolapikoa izan dadin lehen urratsak eman dira Biolur-Gipuzkoa Nekazaritza Ekologikoaren aldeko Elkartetik, horretarako beharrezkoa den diagnostikoa garatuz. Era berean, Errenteriako Udala (Hezkuntza eta Ingurumen Sailak) eta Behemendi Landa Garapenerako Elkartearen ezinbesteko laguntza izan da.

Funtsean, haurreskoleto elikadura oinarri harturik, ahalik eta eredu osasungarriena erabiltzean datza proiektuak. Hau da, elikadura orekatua izatea, elikagaiak ekoizpen ekologikotik eratorriak, transgenikorik gabea eta ahalik eta baserri hurbileneoak, eta guzti honek suposatzen duen aldaketaz baliatuz, gai hauekiko sentsibilizazioa lantzea.

Hezkuntza eta ingurumena uztartzen dituen proiektua da, bata bestean eragin zuzena dauka eta. Hala, Donostialdeko eta inguruko baserrietako, landa-garapena eta ekoizpen-eredu ekologikoaren aldeko proiektu bati buruz ere hizketan ari gara.

Gainera, haurreskoleto umeak hain txikiak izanik, sortze eta etengabeko garatze fasean aurkitzen dira eta, beraz, oinarri ona behar dute beraien gorputz nimoetan ematen diren aldaketetarako kalitatezko eta beharrezko gai guztiak lortzeko. Hipokratesek esan zuen lez, "izan dadila zure elikagaia zure sendagai". Bizitzaren garai honetako elikadura on batek, haurraren osasuna bermatuko du ondorengo urteetan.

### Tokiko Agenda 21, bertako nekazaritza ekoizpena, janari ekologikoa, transgenikorik gabea

Errenteriako Udalak bultzatutako Agenda 21eko Ekintza Planak (2006-2010) jasotzen du bere helburuen artean eskoletako jantokietan elikadura ekologikoa, bertako ekoizpenekoa eta eraldaketa genetikorik gabea sustatzearen beharra.

Zalantza gabe, erantzukizun sozial handia dauka eta oinarri sendoa da aurrera begira sortu daitezkeen antzerako izaerako proiektuak martxan jartzeko eta hezkuntza ez den beste arlo batzuetara hedatzeko. Hau dela eta, Donostiako Udalarekin batera, Landa Garapen Elkarte ezberdinek eta gaur egun Kutxa Fundazioak ere babesten dute Ekolapiko.

### Gurasoak eta sukaldariaren garrantzia

Sentsibilizazioari dagokionez, haurrak oso txikiak direnez, arlo pedagogikorik ezin da beraiekin landu, baina bai gurasoekin. Hau dela eta, Ekolapikok biltzen dituen arlo ezberdinak erakutsi nahi dizkiegu gurasoei. Besteak beste, ekoizleek egiten duten lana bertatik bertara erakutsi nahi diegu, elikadura osasuntsu baten oinarriak zeintzuk diren azaldu, eskolatik aparte etxean ematen dien elikadura nolakoa izan beharko litzatekeen, eskolan erabiltzen edota erabiltzea proposatzen den elikagaia nola prestatu, nekazaritza ekologikotik datorren produktu batek zein ezaugarri dituen, garaian garaiko elikagaia zein den eta zein onura dakartzan bere kontsumoak, eta abar.

Uztargi Haurreskolako sukaldariari gainera, errekonozimendua eskainiko dio honek guztiak: gurasoek eskertu egingo dute bere lana, eta izugarri eskertuko dute berak izandako aldaketarako borondatea.

# MARTXAN DAGOEN PROIEKTUA

Ekolapikodun Haur Eskolekin 3 urtetako esperientzia izateak, ikastetxe bakoitzari berari egokitzen zaion lapikoa izatea bermatu dio. Modu honetan, Ekolapikoko osagaiak berdinak izanik, bakoitzak bere errezeta propioa osatu du.

## UN PROYECTO EN MARCHA

Las escuelas que cuecen el puchero Ekolapiko ya cuentan con una experiencia de 3 años. Con los mismos ingredientes, cada escuela ha elaborado su propia receta, según sus propias necesidades.



ekolapiko



Jarri nahi al duzue zuek ere Ekolapikoa sutan? Informazio gehiagorako, jar zaitez gurekin harremanetan: ¿Queréis vosotros@s también poner a cocer Ekolapiko en vuestra escuela? Para más información no dudéis en llamarnos:

Biolur Gipuzkoa: 943.76.14.47, biolur@biolur.net

# ELIKADURA EKOLOGIKO ETA OREKATUA

BERTAKO PRODUKTU EKOLOGIKOekin



## ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA Y EQUILIBRADA

CON ALIMENTOS ECOLÓGICOS LOCALES

## EKOPIKO PROIEKTUA

### ZER DAGO EKOPIKOAN?

Gipuzkoako Haur Eskola batzuk daude murgilduta, elikadura oinarri harturik, ahalik eta eredu osasungarriena lortzeko errezetarekin.



#### OSAGAIK:

- Elikadura orekatutako menuak.
- Ekoizpen ekologikoko eta bertako elikagaiak.
- Gure baitaretako landa garapena.
- Elikadura eta Ingurumenarekiko sensibilizazioa.

Ekolapiko Elikadura ekologiko eta orekatu baten aldeko proiektua da, bertako produktu ekologikoen erabilieran oinarritua. 2006ko abenduaren eman zituen bere lehen urratsak Donostia Udalarekin batera, bertako hiru Udai Haur Eskoletan marroan jarrit. Poliki-poliki beste haur eskola batzuetara hedatzen joan da Biolur Gipuzkoa Nekazaritza Ekologikoaren aldeko elkarrekin koordinatzen duen proiektua da eta gero eta babesle gehiago ditu, bestek beste: Landi Garapen Elkarrekin, hainbat udal eta kutxa Fundazioa.

### ELIKADURA OREKATUA

Elikadura, haur populazioaren garapen, hazkuntza eta osasunari dagokionez faktore klabea da. Izan ere, elikadura osasuntsu eta orekatu batek, bizitzako etapa honetan behar dituen energia eta ezinbesteko elikagai guztiak eskainiko dizkio

haurari, osasun hobezinarekin isia izango direnak. Proiektu honetan bezaz, eskola mailan haurren elikatzeko beharritan bertako produktuak erabiltzeko, gero menuak landu dira elikaduran adituekin, gero gurusoek etxean osatuko dutena. Ekolapikok bere elikadura hezitzailea dauka, ikastetxe bakoitzari aholkularitza pertsonalizatua eskaintzen dioa.

### NEKAZARITZA EKOLOGIKO: OSASUNA ETA INGURUMENA UZTARTUZ

Nekazaritza ekologikoa, barazkien kasuan, sintesi kimikodun sustantziarik erabiltzen ez duen, eta animalien kasuan, hormona eta antibiotikorik erabiltzen ez duen nekazaritza eredu da, ingurumena errespetatzen duena lurra erabiltzeko emankortasuna zainduz eta animalien ongizatea ziurtatuz. Elikagai osasungarri eta bizigarriak lorcen dira, zapora handikoak eta naturaren lege eta eritimoak errespetatuz ekoiztuz izan direnak.

### BERTAKO NEKAZARI EKOLOGIKOEN SAREA

Proiektu honen ardatzetako bat bertako nekazari ekologikoen antolamendua hobetzea da, bertakoak diren produktuak bertatik lortzeko direla bermatzeko; baita, produktu horien ekoizpena kalitatekoa eta osasunerako eta ingurumenarentzako onuragarriak izatea ere. Dituen abantailen artean, nekazariak beraien eskaintza osatu ahal izatea, ekoizpen berdinekin elkarlanean aritzea, eta kontsumitzailearekiko hurbiltasuna eta konfiantza daude, bestek beste.



## PROYECTO EKOPIKO

### ¿QUÉ SE CUECE EN NUESTRO PUCHERO EKOPIKO?

Nada más y nada menos que un menú de gran calidad para las Escuelas Infantiles de Gipuzkoa, siguiendo la receta de la alimentación más saludable para nuestros niños y niñas.



#### INGREDIENTES:

- Menú para una dieta equilibrada
- Alimentos locales ecológicos
- Sensibilización en alimentación y medio ambiente

Ekolapiko es un proyecto que fomenta una alimentación equilibrada mediante el consumo de productos ecológicos locales. Está coordinado por Biolur Gipuzkoa, Asociación para el Fomento de la Agricultura Ecológica. Ekolapiko dio sus primeros pasos en diciembre del 2006 junto con el Ayuntamiento de San Sebastián, poniéndose en marcha en sus tres escuelas infantiles municipales. Hoy en día, cuenta con el apoyo de varias instituciones, así como Ayuntamientos, Asociaciones de Desarrollo Rural y la Fundación Kurba.

### DIETA EQUILIBRADA

La alimentación es un factor clave en el desarrollo, el

crecimiento y la salud de la población infantil. Una dieta equilibrada y saludable aportará la energía y todos los nutrientes necesarios e indispensables en esta etapa de la vida, contribuyendo así a salud óptima de estos niños y niñas. Teniendo en cuenta esto, desde Ekolapiko, con la colaboración de expertos en nutrición, se han estudiado los menús, para que cumplan con los requerimientos nutricionales de los niños y niñas de las escuelas infantiles, siendo después completado en sus respectivas casas.

### LA AGRICULTURA ECOLÓGICA: SALUD Y MEDIO AMBIENTE

La agricultura ecológica, es un modelo de agricultura que no utiliza sustancias químicas de síntesis, respetando el medio ambiente y cuidando la fertilidad de la tierra; asegura el bienestar de los animales y en su crecimiento no utiliza hormonas ni antibióticos. Los alimentos obtenidos de la Agricultura Ecológica son muy saludables y tienen mucha vitalidad, aparte de ser muy sabrosos y estar producidos respetando los ritmos de la naturaleza.

### LA RED DE AGRICULTORES LOCALES

Uno de los ejes de este proyecto ha sido mejorar la organización entre diferentes productores para garantizar la proximidad del producto, así como, una producción de alimentos de calidad, respetuosos con el medio ambiente y beneficiosos para la salud del que los consume. Entre las ventajas que ofrece, están, entre otras, que los agricultores puedan trabajar conjuntamente temas que les preocupan, que puedan complementar su oferta y garantizar la cercanía y confianza al consumidor.