

JANTOKI OSASUNGARRI ETA JASANGARRIETARAKO GIDA

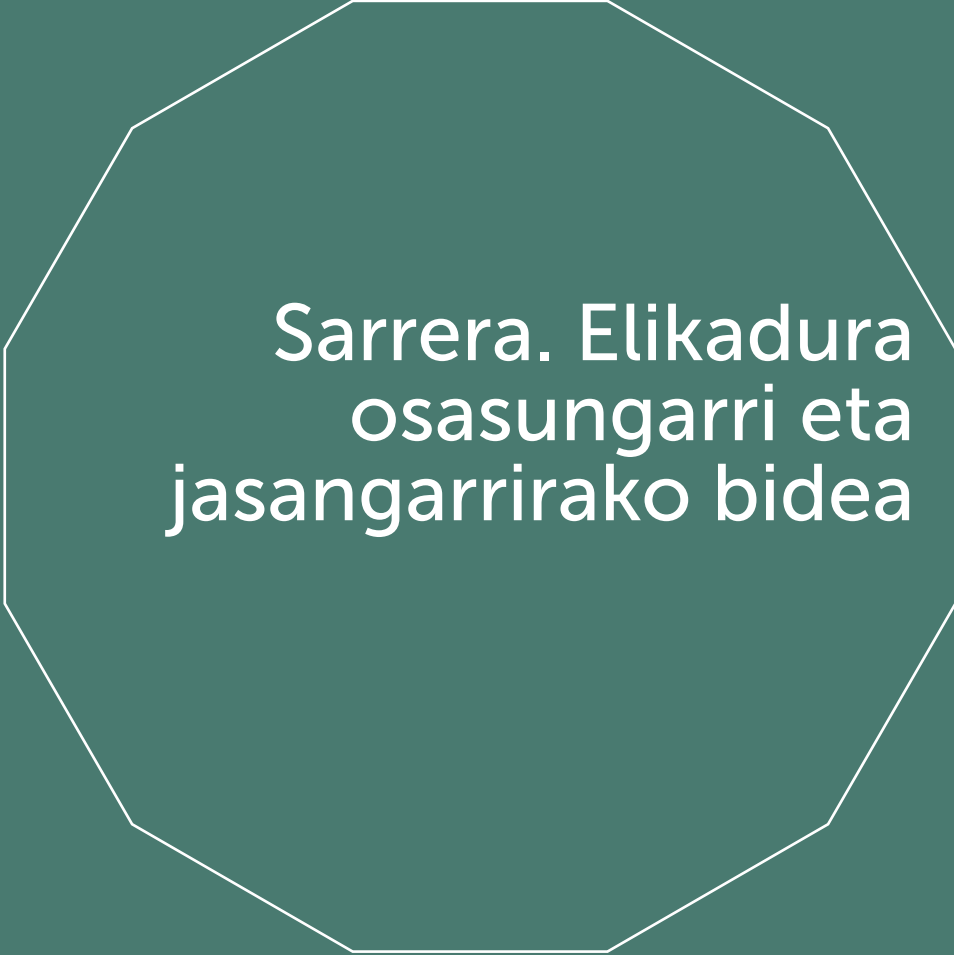
Lehen Hezkuntzako Jantoki Batzordeak
NAFARROA

NANI MORÉ, NÚRIA CASAJUANA eta IZASKUN BERASATEGI



AURKIBIDEA

0. SARRERA. ELIKADURA OSASUNGARRI ETA JASANGARRIRA IGAROTZEA	3
1. ALDERDI JURIDIKOAK	5
1.1 ESKUALDEKO JANTOKIAK ETA JANTOKI ARRUNTAK	6
1.2 ESKUALDEKO JANTOKI-ZERBITZUAREN KONTRATU PUBLIKOEN IZAN BEHAR DITUZTEN OINARRIZKO EZAUGARRIAK	6
1.3 ZERBITZUAREN KONTRATAZIOA JANTOKI ARRUNT BATEAN	8
1.3.1 ELIKAGAIEN EZAUGARRIEN IDAZKETA	8
1.3.2 ZERBITZUAREN EZAUGARRIEN ONARTZEA	9
1.3.3 KONTRATUAREN EGITEA	10
2. ALDERDI NUTRIZIONALAK	11
2.1 MENUEN EZAUGARRI NUTRIZIONALAK	12
2.2 MENUAREN EGITURA	13
2.2.1 MENUAREN EGUNEROKO EGITURA	13
2.2.2 MENUAREN ASTEKO EGITURA	14
2.2.3 EGOERA BEREZIAK	14
3. HAUTAKETA IRIZPIDEAK	15
3.1 MENUAREN PREZIOA	16
3.2 SUKALDEKO RATIOA	16
3.3 JANARI PARTIDA ETA ELIKAGAIEN ESKURAGARRITASUNA	17
3.3.1 JANARI PARTIDA	17
3.3.2 ELIKAGAIEN ESKURAGARRITASUNA	17
3.3.3 ELIKAGAIEN ESKAINTZA TAULA	17
4. ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK	19
5. EGILEAK	20



Sarrera. Elikadura
osasungarri eta
jasangarrirako bidea



ELIKADURA OSASUNGARRI ETA JASANGARRIRAKO BIDEA

Gure eskola-jantokia hobetzeko prozesuan, garrantzitsua da gure seme-alaben elikadura modu integralean ulertzea. Urtebetean hartuko dituzten otordu nagusietatik (eguerdia eta gaua) bostehun eta hamahiru etxean egingo dituzte, eta ehun eta hirurogeita hamazazpi eskolan. Horregatik, eskola-jantoki osasungarri eta jasangarri baterako trantsizioan, jakin behar dugu garrantzitsua dela ikastetxeetan ezartzen diren ohitura onak gure etxeetan erreproduzitzea. Haurren elikaduraren ikuspegi integralak aldaketa esanguratsuagoa, iraunkorragoa eta positiboagoa bermatuko du.

Gasol Foundation-en PASOS 2019 ikerketaren arabera, dieta mediterraneoarekiko atxikimendu-maila altua bermatzearen aldeko ohiturak, hala nola fruta eta barazkien kontsumoa, gaur egun ia galdu egin dira. Beste datu kezkarri batzuen artean, azterlanak honako hau erakusten du:

- ✧ **Haur eta gazteen % 15,9k soilik adierazi du egunean gutxienez 4 barazki-fruta anoa kontsumitzen dituela.**
- ✧ Soilik % 32,3k gutxienez bi barazki anoa kontsumitzen ditu egunero .
- ✧ % 32k opil industrialak gosaltzen ditu.
- ✧ Egun haurren obesitatea eta gehiegizko pisua Espainiako estatuan (8-16 urte artean) %35 ingurukoa da. Nafarroan %15ekoa da.

Datu hauek argi eta garbi erakusten dute barazkiak, gehien kontsumitu beharko genukeen elikagai taldeetako bat, hurrei gutxien eskaintzen dieguna dela, batez ere lehen hezkuntzako adinean, bai etxean, bai eskolan.

Gida honek hautaketa prozesuan jantoki batzordeari laguntzea du helburu, lege-esparruaren laburpen batekin eta nutrizio-gomendioekin; baina jantoki osasungarri eta jasangarrien balioak betetzen direla bermatzen duten irizpideak gehituz ere bai, adibidez, tokiko ekoizpena, zirkuitu laburrak, menu osasungarriak eta bidezko prezioa.

Eskolan eredu aldaketa egitea aldaketa handia da baina etxean aldaketa bera egitea erabakigarria izango da haurren trantsizio eta onarpenean. Jangela ekologiko baterako trantsizioa hurrengo belaunaldietan elikadura-ohitura osasungarriak finkatzeko aukera gisa bizi dezagun, obesitatearen eta klima-aldaketaren aurka borrokatuz.

1. Alderdi Juridikoak

1.1 ESKUALDEKO JANTOKIAK ETA JANTOKI ARRUNTAK

Uztailaren 24ko 246/1991 Foru Dekretuak, Nafarroako unibertsitatez kanpoko ikastetxe publikoetako eskola-jantokiak arautzen dituena derrigorrezko irakaskuntzaren mailetan, bereizi egiten du eskola-jantokiaren kudeaketaren eskumena, eskualdekoak edo arruntak diren kontuan hartuta. Eskualdeko jantokiak klasera joateko Hezkuntza, Kultura eta Kirol Sailak antolatutako eguerdiko ibilbiderik gabeko eskola-garraioa erabiltzen duten ikasleak dituzten ikastetxetakoak izango dira. Gainera, eskualdeko gisa homologatu ahal izango dira ikasle mota hauez arduratzen diren jantokiak:

- ✧ Hurbileko ikastetxeetan onartu ez diren ikasleak.
- ✧ Aukeratutako hizkuntza ereduaren ondorioz lekualdatutako ikasleak.
- ✧ Gutxiengo etnikoetako ikasleak.
- ✧ Gizarte- eta ekonomia-egoera ahuleko ikasleak.

Eskualdeko jantokiak Hezkuntza Sailak kudeatuko ditu, kudeaketa zuzenaren edo zeharkakoaren bitartez, eta Eskola Kontseilutik egiten zaizkion oharrak kontuan hartuta. **Jantoki arruntak ikasleen Gurasoen Elkarateak kudeatuko ditu** eskaintzarik abantailatsuena (kalitate-prezioari dagokionez) hautatu den ondoren. Gutxienez hiru eskaintza egon beharko dira (246/1991 Foru Dekretuaren 5. artikulua).

Eskola-jantokiak arautzen dituen Foru Dekretuan ezberdintasun bat ezartzen da zerbitzu horien kontratuetan, jantokia eskualdekoa den edo arrunta den arabera. Eskualdeko jantokia kontratu publikokoa izango da; jantoki arruntan, berriz, ikastetxe bakoitzeko Gurasoen Elkaratearen esku uzten da kontratazioa.

1.2 ESKUALDEKO JANTOKI-ZERBITZUAREN KONTRATU PUBLIKOEN IZAN BEHAR DITUZTEN OINARRIZKO EZAUGARRIAK

Nafarroako kontratu publikoei buruzko apirilaren 13ko 2/2018 Foru Legeak, (aurrerantzean, KPFL) **nekazaritzako elikagaien kalitateari dagokionez, betebeharrak zehatz bat ezartzen die botere esleiztaileei Hamazazpigarren Xedapen Gehigarrian**, hornidura- edo zerbitzu-kontratuen barruan, baldin eta horien edukiaren barruan nekazaritzako elikagaiak erabiltzea badago:

«Botere esleiztaileek beren kalitatea bermatzen edo lehenesten duten alderdiak izan beharko dituzte, osasunari eta nutrizioari, izaera ekologikoari edo organikoari, elikagaien subiranotasunari eta segurtasunari buruzkoak, produktuen bizi-zikloa kontuan hartzen dutenak eta garraioan zein enbajean emisioak eta lehengaiak minimizatzen dutenak».

Horretaz gain, agindu oso zehatz bat dago, eta horren arabera **preskripzio teknikoek eta/edo esleipen-irizpideek eta/edo gauzatze-eskakizunek zenbait alderdi kontuan hartu beharko dituzte**, hala nola hurbiltasuna, produktu freskoak sasoiko produktuak, nekazaritza eta abeltzaintza ekologikotik datozen produktuak, biodibertsitate-ezaugarriak dituzten produktuak, arraza autoktonoak, produktu transgenikoen debekua, kanalizazio-bide labur edo zuzenen erabi-

lera, etab. KPFL nekazaritzako elikagaien kontratazio publikoan lortu nahi diren xehetasunei, helburuei eta interesei dagokienez oso argia da. Betebeharren adierazpen zehatza da, gaizki-uler- tuak saihesten dituen, hausturarik sortzen ez duena eta behar bezala bete baino ezin dena egin

Kontratu publikoak hornidurakoak edo zerbitzukoak izan daitezke. Lehenengoak, normalean, loteka banatutako (haragia, fruta eta barazkiak, ogi-irinak eta eratorriak, etab.) janari-hornidura- ren kontratazioaren ondorio dira; bigarrenak, berriz, sukaldeko lanak eta adingabeak zaintzeko zereginek osatzen dituzten jantoki-zerbitzuak dira, eta loteka bana daitezke kontratuaren xede diren zentroen kopuruaren arabera edo zenbatekoaren arabera (besteak beste). Adibidez: ez da gauza bera guztiz hornitutako bost sukalde dituzten bost eskola zerbitzatzea, bat edo bi sukalde zentral dituzten eta inguru hurbil batean dauden bost eskola zerbitzatzea, edo sukalderik ga- beko eskolak zerbitzatzea. **Kontratu ez bada sortatan banatzen, justifikatu egin beharko da kontratuaren xede diren prestazioak modu independentean gauzatzeak zaildu egin dezake- ela ikuspuntu teknikitik kontratu behar bezala gauzatzea, edo xedearen izaerak berekin dakarrela prestazioen gauzatzea koordinatzeko beharra** (41.4.b) KPFL). Kontratuaren xedeak eta kontratu-motak kontuan hartu behar dituzte gizarte-, ingurumen- eta berrikuntza-alderdiak (KPFL-ren 44.1.c artikulua); baita hamazazpigarren Xedapen Gehigarria ere, elikagaien erosketan gida moduko bat baita.

Kontratu publikoa esleitzeko modua foru legean ezarritako prozeduretako baten arabera izanen da; prozedura horien artean, honako hauek nabarmentzen dira:

- ✧ Prozedura irekia (KPFL 72. art.): prozedura irekian, interesa duen edozein enpre- sak edo profesionalak bere eskaintzak aurkez ditzake, legez ezarritako beste bete- kizun batzuen artean, klausula administratibo, ekonomiko eta teknikoan pleguak argitaratzen direnetik aurrera.
- ✧ Prozedura sinplifikatua (KPFL 80. art.): prozedura sinplifikatua kontratazio-organoak zenbait enpresa edo profesional gaituei eskaintza eskatzen die eta kontratu arrazoi- tuta esleitzen du. 60.000 eurotik beherako balio zenbatetsia (BEZik gabe) duten zer- bitzu- eta hornidura-kontratu bako bako baino ezin izango da erabili; eskaintzak gutxienez 5 enpresa edo profesionaleri eskatuko zaizkie ahal den guztietan, eta gonbidapenak idatziz bidali beharko dira, esleipenaren oinarri izango diren irizpideak ezarriko dituen pleguarekin batera.
- ✧ Zenbateko txikiko kontratuak (KPFL 81. art.): zenbateko txikiko kontratutzat hartuko dira 15.000 eurotik (BEZik gabe) gorako balio zenbatetsia ez duten hornidurak edo zerbitzuak direnean, eta ez da beharrezkoa plegurik egitea.

Prozeduraren arabera, administrazio-espeditentea eta haren publizitatea egiteko baldintza txi- kiagoak ezartzen dira. Horren ondorioz, lehia egoteko aukerak txikiagoak dira. Baina, betiere, nekazaritzako elikagaiak erabiltzea barne hartzen duten kontratuak direnez, **guztiekin izan behar dituzte kalitatea exijitzen duten alderdiak, osasunari eta nutrizioari buruzkoak, ekologikoak, elikagaien subiranotasuna eta segurtasuna areagotuz, zirkuitu labur batekin eta ingurume- naren aldetik jasagarria den eta produktuen bizi-zikloa kontuan hartzen duten produktue- kin.**

Eskakizunak benetan betetzen dituzten enpresak edo profesionalak aukeratzen direla ziurtatzeko, administrazioak eskaintzen **kalitatea eta iraunkortasuna (sozialak eta ingurume- nekoak) bermatzen dituzten haztapen- irizpidea edo nahitaezko eskakizunak ezarriko ditu, hala nola nekazaritza edo abeltzaintza ekologikoko ziurtagiria duten elikagaiak soilik pun-**

tuatzea (KPFL-ko 64., 66. eta 206. artikulua).

Halaber, garrantzitsua da kontratua egin ahal izateko beharrezkoa den **gaitasun teknikoa eta profesionala egiaztatzea** (KPFL-ren 17. eta 37. artikulua); hala nola kontratu-tipologia bera gauzatzeko esperientzia profesionala edo ekoizpen ekologikoaren ziurtagiria. Eta oso garrantzitsua izango da, enpresa eta profesional txikiei sartzen uzteko, finantza-kaudimena murriztea (KPFL-ren 16. art.); izan ere, arauak negozio-bolumen globalari buruzko adierazpen batetik hasi eta arrisku profesionalengatik kalte-ordainen aseguru baten frogagiri batera arte onartzen du.

Beraz, eskola-jantoki bat administrazio publiko batek kudeatzen duenean, ikastetxe bakoitzeko Eskola Kontseiluaren jarraibideak/planak kontuan hartzeaz gain, gaur egungo KPFL-a bete behar du. **Funtsezkoa da zerbitzua prezio justu batean oinarritzea kostu-azterketa egoki batetik abiatuta**; ezin da kalitaterik eskatu zerbitzu bat defizitarioa bada, eta zerbitzu bat defizitarioa izateari utz diezaioke kostu-azterketa sakon baten bidez. Beharrezkoa izatekotan kontratuaren alderdiak egokituko dira, esate baterako ratioak, kontratuaren iraupen-denbora, baliabideak eta abar.

1.3 ZERBITZUAREN KONTRATAZIOA JANTOKI ARRUNT BATEAN

Botere esleitzalea administrazio publiko bat ez denean –eskolako zuzendaritza administrazioaren parte dela kontuan hartuz– **Gurasoen Elkarteak kontratatzen du jantoki-zerbitzua**, Foru Dekretuak jantoki arruntetan ezartzen duen bezala. Kasu horietan kontratazioa pribatua izango da, ez publikoa.

Eskola-jantokietan elikadura osasungarria helburu duten gurasoen elkarteek eta jantoki-batzordeek kalitate-baldintzak finkatzeko alde aurretiko lana egin beharko dute.

1.3.1 ELIKAGAIEN EZAUGARRIEN IDAZKETA

Esan bezala, kontratu publikoei buruzko apirilaren 13ko 2/2018 Foru Legearen Hamazazpigarren Xedapen gehigarriaren egungo idazketak nekazaritzako elikagaien produktuen ezaugarriak ezartzen ditu kontratu publikoetan. **Xedapen horretan dauden parametroak oinarritzat har daitezke gurasoen elkarteek eskola-jantokietako menuetako elikagaietan sartu nahi dituzten ezaugarriak lantzeko.**

La Hamazazpigarren Xedapenaren idazketa honako hau da: "Agindu teknikoak eta/edo esleipen-irizpideak eta/edo gauzatzeko eskakizunak ezarri beharko dira, parametro hauek edo antzeko beste batzuk biltzen dituzten produktuen aurrekontu, ehuneko edo zenbateko jakin bati dagokionez" eta jarraian, taula honetan ageri diren ezaugarriak zerrendatuko dira..

Gurasoen elkarte batek egindako kontratazioak, Hamazazpigarren Xedapen gehigarrian ezarritakoaren arabera, elikagaien ezaugarriak bermatzeko eska diezaike enpresei, eta lehentasunezkoztat edo beharrezkoztat jotzen diren elikagai ezaugarriak sar ditzake ere bai. <http://www.lexnavarra.navarra.es/detalle.asp?r=50031#Da.Decimos%C3%A9ptima>

Adibideak

Nekazaritza edo abeltzaintza ekologikoan jatorria duten produktuak (bihurketa-aldian barne), Nafarroako Nekazaritza Ekoizpen Ekologikoaren Kontseiluaren zigiluen arabera egiaztatuak eta ziurtatuak. (ES-ECO-025-NA), edo antzeko beste batzuk.

Prozesatu gabeko produktuak %100ean (gehigarrik, koloratzailerik, antioxidatzailerik, kontserbagarrik, edulkoratzailerik, sulfitorik, egonkortzailerik edo zapore-indartzaile-rik gabe).

1.3.2 ZERBITZUAREN EZAUGARRIEN ONARTZEA

Ikastetxe bakoitzeko organoak eta batzordeak kontuan hartuta, ezinbestekoa da proiektuak Eskola Kontseiluaren bermea izatea. Era berean, gurasoek elikadura osasungarria seme-alabentzat zein garrantzitsua den identifikatzea oso positiboa da.

Zirkuituaren adibide bat hau izan liteke:

Jantokien batzordeak elikagaien ezaugarriei buruzko proposamena egiten du eta ezaugarri horiek, aldi berean, haurrak janari osasungarriaren arloan trebatzeko erabilgarriak dira



Eskola Kontseiluaren onartzea



Gurasoen elkartearen webgunean zerbitzuaren baldintzen publikotasuna (iraupena, prezioa, ratioak, ordutegia, baliabideak, etab.) elikagaien ezaugarriekin eta proposamenak aurkezteko epearekin batera

EDO

Sektoreko enprekin eta/edo hornitzaileekin harremanetan jartzea, gurasoen elkartearen proiekturako eskaintzak aurkez ditzaten



Elikagaiak hornitu edo zerbitzua emango duten enpresa/profesionalak/hornitzaileak aukeratzen dira

1.3.3 KONTRATUAREN EGITEA

Enpresa(k), profesionala(k), janari-hornitzailea(k) edo jantoki-zerbitzuko hornitzailea(k) aukeratu ondoren, kontratu bat egin behar da. Kontratu horretan, funtsezko alderdiei buruzko akordioak jasotzeaz gain (xedea, egiteko lekua, iraupena, prezioa eta zerbitzua emateko ezinbestekoa den guztia), enpresaren betebeharren atalean jasotako elikagaien ezaugarriak islatuko dira. Era berean, kontratua behar bezala gauzatzeko, egiaztatze mekanismoak ezarriko dira. Kontratua alderdien arteko loturaren idatzizko adierazpena izango da, eta nahi den jantoki-proiektua islatu behar du.

Jantoki batzordea kontratua betetzen dela egiaztatzeaz arduratuko da.

Elikagaien ezaugarriak:

- ✧ Enpresari elikagai ekologikoen erosketa fakturak eskatu. Fakturek gure eskolaren ize-na jaso behar dute.
- ✧ Sukaldeko erregistroa kontsultatu elikagaien sarrera egiaztatzeko.

Sukaldeko ratioak *in situ*:

- ✧ Sukaldeko langileen TC2 agiria eskatu.



2. Alderdi Nutrizionalak



Elikadura osasungarria honela definitzen da: egokia, nahikoa, osoa, orekatua, harmoniatsua, segurua, jankideari eta inguruneari egokituia, jasangarria eta eskuragarria.

Hainbat lkerketen arabera, egungo elikaduraren arazo nagusiak bi dira. Batetik, elikagai findu, azukre eta animalia-jatorriko proteinen gehiegizko kontsumoa, eta, bestetik, fruta, barazki eta zereal integralen kontsumo eskasa.

Eguneko ahorakin handiena bazkaria izaten da eta haurren gehiengoa ikastetxean jan ohi dute. Horregatik, eskola-jantokietako menuaren helburuetako bat haurtzarotik janariarekin harreman on bat izateko oinarriak finkatzea behar du izan, elikadura elikagarria, osasungarria, askotarikoa eta ingurumenarekiko errespetuzkoa eskainiz. Modu horretan, bizitza osoan zehar dieta egokia hartzeko aukerak areagotzen dira. Izan ere, etapa bakoitzak bere berezitasunak eta beharrak baititu, eta horietara egokitu behar baita elikadura.

Nafarroan nutrizio-eredua hobetzeko, ezinbestekoa da fruta eta barazkien kontsumoa handitzea, eta animalia-proteinen, azukreen eta balio nutrizional txikiko koipeen kontsumoa murriztea.

2.1 MENUEN EZAUGARRI NUTRIZIONALAK

El Urtarrilaren 16ko 3/2019 Foru Dekretuak, Nafarroako Foru Komunitateko haur-eskoletan eta unibertsitatez kanpoko ikastetxeetan elikadura-estilo osasungarriak eta ariketa fisikoa sustatzeko neurriak ezartzen dituenak, II. kapituluaren eskola-jantokiko zerbitzuan dieta osasuntsu eta orekatu baterako menuak bete behar dituzten nutrizio-ezaugarriak xedatzen ditu.

1. Menuak eta dietak nutrizioan eta dietetikan prestakuntza egiaztatua duten profesionalek gainbegiratuak dituzte.
2. Menuen programazioak irizpide hauek hartuko ditu kontuan:
 - a. Ikasleen nutrizio-beharrak, adinaren arabera.
 - b. Makronutrienteen ekarpen kalorikoaren oreka
 - c. Produktuen nutrizio-balioa zaintzen duten askotariko prestaketa-prozedurak modu orekatuan erabiltzea.
 - d. Sasoiko produktuak erabiltzeko lehentasuna.
3. Janaria tenperatura egokian zerbitzatzeari.
4. Menu bereziak egingo dira, alergia, intolerantzia edo gaixotasunetara egokituak.
5. Menuen programazioa ikusgai jarriko da. Era berean, elikagaien etiketatze arauen arabera beharrezkoak diren menuetako produktuen informazioa eskuragarri egongo da. Menu bereziei buruzko informazioa jasoko du ere bai. Gainera, dieta osatuko duten menuen inguruan ere orientatuko zaie familiei, bai eguneko gainontzeko otorduetan, baita asteburuetan ere.

2.2 MENUAREN EGITURA

Aurreko atalean aipatutako ezaugarriak gure eskola-menuan islatzeko honako hau bete beharko da:

- ✳ Hileko plangintza bat egingo da. Horrela, errezetak bi aste baino lehenago errepikatzea ekidituko da.
- ✳ Asteko egunaren arabera menuen egitura errepikatzea saihestuko da.
- ✳ Elikagai freskoak nagusituko dira, eta horiek sasoikoak izango dira. Udazkenean eta neguan plater bero gehiago jango dira, eta udaberrian eta udan, berriz, plater freskoak.

2.2.1 MENUAREN EGUNEROKO EGITURA

Elikadura osasungarri baten irizpideetan oinarrituta, menuaren eguneroko egituraren eredu hau gomendatzen da:

	ELIKAGAI NAGUSIA	OSAGARRIAK
1 ^o PLATERA	Barazki eta ortuariak Gordinak eta/edo egosiak	Lekaleak eta farinazeoak Zerealak integralak izango dira
2 ^o PLATERA	Elikagai proteikoak Haragia, arraina, lekaleak edo arrautzak	Garnizioa Barazkiak eta/edo Farinazeoak
POSTREA	Fruta freskoa* *Astean behin azukrerik gabeko esneki batekin ordezkatu daiteke. Azukredun postreak ahalik eta gehien mugatu. Opilik ez eskaini.	
EDARIA	Ura	
OGIA	Integrala	
OLIOA	Oliba-olio estra birjina* *Bai kozinatzeko, bai ontzeko. Egosceta eta frijituen kasuan, oliba-olio findua eta oleiko ugariko ekilore-olioa alternatiba merkeagoak dira, eta beste olio batzuek baino egonkortasun handiagoa dute tenperatura altuetan.	
GATZA	Gatz iodatua , kopuru txikian.	

2.2.2 MENUAREN ASTEKO EGITURA

Ikastetxeetako menuetan gomendagarriak diren asteko kontsumo-maiztasunak:

ELIKAGAI-TALDEAK	ASTEKO MAIZTASUNA
LEHENENGO PLATERAK	
Barazki eta ortuariak	5
Zereal integralak	2-3
Patata	1-2
Lekaleak	1-2 (>6 hilean)
BIGARREN PLATERAK*	
Arraina	1-3
Arrautzak	1-2
**Landare-proteinak	1-5
Haragia	1-2 (hilean<6)
Haragi zuriak	1-2
Haragi gorriak eta haragi prozesatuak	0-1
GARNIZIOAK	
Entsaladak	3-4
Bestelako garnizioak (farinazeoak edo lekaleak)	1-2
POSTREAK	
Sasoiko fruta freskoa	4-5
Bestelako postreak (azukrerik gabekoak)	0-1
SUKALDARITZA TEKNIKAK	
Aurrez prestatutako jakiak	hilean ≤ 2
Frijituak (bigarren platerak)	astean ≤ 1
Frijituak (garnizioak)	astean ≤ 1
*Lehenengo plateran haragia, arraina edo arrautza badago, bigarren platerak ez ditu osagai hauek izango.	
**Eskolako menuetan haragirik, arrainik edo arrautzarik ez dagoen kasuetan, elikagai landare-proteina errazio bat egon beharko da.	

Kataluniako Osasun Publikoaren Agentziaren 2017ko "Frecuencias recomendadas de consumo de alimentos en la programación de menús escolares" aldakuntza.

2.2.3 EGOERA BEREZIAK

3/2019 Foru Dekretuak agintzen duen bezala, baldintzek ahalbidetzen badute, menu bereziak egingo dira, alergia, intolerantzia edo gaixotasunei egokituak (beti osasun-ziurtagiriarekin). Behar nutrizional bereziak dituzten ikasleen integrazioa sustatzeko, ahalegina egingo da jantokia beste ikaskideekin parteka dezaten eta eskaintzen zaizkien elikagaiak gainerakoen ahalik eta antzekoenak izan daitezzen.

3. Hautaketa irizpideak



Hautaketa irizpide nagusiak hauek dira: menuaren prezioa, sukaldeko ratioa, janari partida eta elikagaien eskuragarritasuna.

3.1 MENUAREN PREZIOA

Hautaketa prozesuan prezioak pisu handia izan du beti. Hala ere, jantoki-batzorde gisa, gure seme-alaben jantoki-zerbitzua zein enpresak kudeatuko duen erabaki behar dugu, eta, beraz, garrantzitsua da prezioaz haragoko balioak identifikatzea ahalbidetuko diguten hautaketa-irizpide batzuk ezartzea.

Menu osasungarri eta jasangarri baten aldeko apustua egiten badugu, ezinbestekoa da janari partidak berrmatzea (elikagaiak erosteko esleitutako aurrekontuak), hauek berdinak delarik in situ edo garraiatutako sukaldaritza-zerbitzuetan. Menuaren prezioa zerbitzu integrala izan ohi da, hezkuntza zerbitzua (BEZik gabe) eta sukalde zerbitzua (% 10eko BEZarekin) barne.

Enpresei menuaren prezioa partidetan banakatuta eskatzea komenigarria da. Era berean, eskaintzen konparaketa taula bat egitea gomendatzen da, jarraian proposatzen denaren antzekoa:

	MENUAREN PREZIOA GUZTIRA	HEZKUNTZARAKO PARTIDA	SUKALDE PARTIDA % 10 BEZA BARNE	JANARI PARTIDA % 10 BEZA BARNE
ENPRESA 1				
ENPRESA 2				
ENPRESA 3				

3.2 SUKALDEKO RATIOA

Sukaldeko ratioa menua produktu freskoekin egiteko beharrezkoak diren sukaldeko langileen orduei egiten dio erreferentzia. In situ sukaldaritza-zerbitzurako ratio bat ezartzea gomendatzen da, Menjadors Ecolo Jogics taldeak egindako sukalde kolektiboen 50 bideragarritasun-azterketetan oinarrituta. Gainera, hau egiteko Red Chef 2030 osatzen duten sukaldariekin kontsultatu da.

MENUAK	ORDUAK/EGUNA		
	Sukaldea	Garbiketa	GUZTIRA
100	8	3	11

3.3 JANARI PARTIDA ETA ELIKAGAIEN ESKURAGARRITASUNA

3.3.1 JANARI PARTIDA

Sasoiko elikagai freskoekin eta ekologikoekin egindako menu bateko elikagaien kostua, eskuliburu honetako 2. atalean deskribatutako nutrizio-gomendioak eta dieta mediterranea kontuan harturik, **batez beste 1,50 €+ %10 BEZ = 1,65 €* -koa (BEZ-a barne) da Nafarroan.**

Landare-proteinak/lekaleak dituen menu batek 0,95 euroko kostua du (BEZa barne). Menu horrek, adibidez, sasoiko barazkiak dituzten dilista plater bat, sasoiko barazkiak dituzten zereal integraleko bigarren plater bat eta jogurt naturaleko errazio bat izan ditzake.

*1,65 € asteko batez bestekoa da lekale, arrautza, arrain, haragi zuri eta haragi gorriarekin.

3.3.2 ELIKAGAIEN ESKURAGARRITASUNA

Nafarroan menuetako elikagai guztiak eskura ditzakegu, eta, beraz, gure eskoletarako elikagai horiek edukitzea egun ez da zaila. Hala ere, eskola askok aldi berean eredu-aldaketa bat egin nahi izango balute, eskaera guztia bete ahal izateko ezinbestekoa izango litzateke elikadura-plan estrategiko bati ekitea, ekoizpen konbentzionalak birmoldatzen lagunduko lukeena eta eransketa berriak erraztuko lituzkeena; izan ere, Nafarroako ekoizpen ekologikoa, gaur egun elikagaien ekoizpenaren % 6,5 da eta gure behar guztiei erantzuteko hazkunde-ahalmen handia du.

Elikagaien ekologikoen eskariak, gure eskoletako menuak kualitatiboki hobetzeaz gain, nekazaritza iraunkorragoa ere sustatzen du, tokiko ekoizleentzat prezio justua bermatuz. Modu horretan, gure eskoletako kontsumoak enplegu sorkuntzan ere laguntzen du.

3.3.3 ELIKAGAIEN ESKAINTZA TAULA

Hurrengo orriko taulan, enpresek elikagai ekologiko fresko eta lehorren eskaintza aurkeztuko dute, zirkuitu laburrekoak edota gertukoak diren zehaztuz (Nafarroa). Taula horretan latak eta elikagai izoztuak ezingo dira sartu.

Eskaintza argitzeko eta ekoizleei zuzenean erostea sustatzeko, elikagaien eskaintza % 100ean kontsumo ekologikoko elikagaiekin negoziatzea gomendatzen dugu. Bateratze horrek enpresak hartutako konpromisoak betetzen direla egiaztatzea erraztuko digu.

Adibidea: enpresa batek %25 barazki ekologiko, hilean jogurt ekologiko bat eta astean fruta ekologiko bat eskaintzen badizkigu, proposamena % 100eko barazki ekologikoarekin negoziatzea gomendatzen dugu.

Arrainari dagokionez, arrain-haztegietako arrainak baztertu behar dira, hala nola panga edo beste espezie inbaditzaile batzuk (tilapia, Niloko perka, etab.). Arrain freskoaren aldeko apustua egin dezakegu, beti arrantza iraunkorraren zigilua dutelarik.

ENPRESA 1	JANARI PARTIDA (% 10 BEZA BARNE)		
MENUAREN ELIKAGAIAK*	EKOLOGIKOA	ZIRKUITO LABURRA	NAFARROA
SASOIKO BARAZKIAK			
ARROZA INTEGRALA			
OLOA			
PASTA INTEGRALA			
PATATA			
TXITXIRIOAK			
DILISTAK			
BABARRUN LEHORRAK			
OILASKOA			
TXAHALA			
ARRAUTZ FRESKOA			
JOGURTA			
OLIBA-OLIO BIRJINA			

* Taula honetan agertzen diren elikagaiak egun Nafarroako ekoizpen ekologikoan eta 1,65€ janari partidarekin eskuragarri daudenak dira.

4. ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

NUTRIZIOA

- Espainiako Pediatria Elkarte. **Recomendaciones de la asociación española de pediatría sobre la alimentación complementaria**. 2018. Hemen eskuragarri: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacio_n_complementaria_nov2018_v3_final.pdf
- 3/2019 Foru Dekretua, urtarrilaren 16koa, Nafarroako Foru Komunitateko haur eskoletan eta unibertsitateaz kanpoko ikastetxeetan elikadura-estilo osasungarriak eta ariketa fisikoa sustatzeko neurriak ezartzen dituena. Hemen eskuragarri: <http://www.lexnavarra.navarra.es/detalle.asp?r=51101>
- Kataluniako Generalitatea. **La alimentación saludable en la etapa escolar**. Bartzelona: Kataluniako Osasun Publikoaren Agentzia, 2020. Hemen eskuragarri: http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacion_etapa_escolar.pdf
- Kataluniako Generalitatea. **Recomendaciones de la asociación española de pediatría sobre la alimentación complementaria**. Bartzelona: Kataluniako Osasun Publikoaren Agentzia, 2017. Hemen eskuragarri: http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/documents_tecnics_preme/recomendaciones-para_mejorar_menus-escuela.pdf

SUKALDARITZA

Guia Menú 2030. Transformar el menú para transformar el sistema alimentario, Menjadors ecològics. Hemen eskuragarri: <https://www.menjadorsecologics.cat/>

EGILEAK

Nani Moré Ramon, Sukaldaria. Menjadors Ecològics-en sortzailea. Elikadura-sistema osasungarri eta jasangarrietarako aholkularitza teknikoan espezializatua.

Núria Casajuana Vives, Hamabost urte baino gehiagoko esperientzia zuzenbideko hainbat diziplinatan abokatu gisa. 2017az geroztik, Menjadors Ecològics-ekin lankidetzan dihardu jantoki kolektiboak eraldatzeko, osasungarriak, ekologikoak eta hurbilekoak izan daitezen.

Izaskun Berasategi Zabalza, Dietista-nutrizionista eta Iruñeko udal haur-eskoletako sukaldeko koordinatzailea, sukaldaritza kolektiboan esperientzia duena.