

## Bizigiro >

ATZEKOZ AURRERA. EDURNE MAIZ. DIETISTA

# «Umeei ez zaie jatera behartu behar, baina bai arauak jarri»

Umeei elikagaiak probatzeari dioten fobia ikertu du Maizek. Iragan astean hitzaldia eman zuen Oñatin, Txantxiki elkarteak gonbidatuta. Beldur hori ondo kudeatzea beharrezkoa ikusten du.



Argazkia: RAUL BOGAJO / ARGAZKI PRESS

2016-02-16 / Ainara Arratibel Gascon

«**U**meei etxean irakatsi behar zaie jaten. Ezin dugu pentsatu eskolan, jangelan erakutsiko dietenik». Edurne Maiz dietista (Tolosa, Gipuzkoa, 1982) argi mintzo da. Haren ustez, gurasoek pazientzia izan behar dute horretan.

### Elikagaiak probatzeko fobia dute umeei?

Niri gehiago gustatzen zait *mizkina* kontzentua erabiltzea. Dena den.

*neofobia* hitzari helduz, umeek elikagai berriak probatzeko duten beldurra da. 2-3 urterekin hasi ohi dira arazoak, eta umeen garapenean dagoen aldi bat da. 6-7 urterekin gainditu beharko litzateke, haurrak, elikagaiekin harremana izan, eta beldur hori gainditzeko doazenean.

### **Badu jatorririk beldur horrek?**

Orojalearen dilemaren teoriarekin dago lotuta. Gizakiak orojaleak garen heinean, denetik jan dezakegu, eta horrek dieta aberatsa izateko aukera ematen digu. Baina garai batean zailagoa zen gaur egun bezainbeste elikagai eskura izatea. Hori dela eta, beldur handiagoa zegoen elikagai berriak probatzeko. Izan ere, ez zekiten elikagai hura ona edo pozoitsua zen. Eboluzioan horrek eragina izan du. Gainera, jaiotzetik zapore gozoak eta gaziak ditugu gogoko. Aldiz, mikatzak eta garratzak ikasi egin behar ditugu. Horren ondorioz, gehiago kostatzen zaigu zapore mikatza duten frutak eta barazkiak jatea, adibidez.

### **Zuk diozu umei ez zaiela jatera behartu behar. Baina guraso asko gaindituta daude egoerarekin. Zer egin halakoetan?**

Garai batean, joera behartzea zen. Baina, hala ere, kasu askotan ez zuten jaten. Horregatik, ni ez behartzearen aldekoa naiz. Horrek ez du esan nahi arauak edo mugak jarri behar ez zaizkienik. Beste gauza guztietan bezala, jarri behar zaizkie. Baina behartu gabe. Ez da obsesionatu behar. Pausoz pauso eta poliki joan behar da. Ume osasuntsu batek ez du bere gorputza gosez utziko. Gainera, garbi izan behar da denek ditugula gustuko ez ditugun jakiak, eta hori ere errespetatu egin behar da. Jaki bat ez jateagatik, ez da ezer gertatzen. Ez dago arazorik.

### **Nola irakatsi umei jaten?**

Nahiz eta jakin ez duela jango, janaria beti ondoan jarri behar zaie. Ez behin edo bitan, baizik eta beti. Beharbada, hasieran ez dute probatuko, baina gero bai. Bestalde, argi utzi behar zaie otorduak une bereziak direla, eta hortik kanpo ez dela janaririk izango. Platerean jartzen zaien janari kopurua ere ondo neurtu behar da. Izan ere, gauza bat da guk uste duguna umeek jan dezaketela, eta beste bat umeak jango duena. Neurritzko kopuruak jarri behar zaizkie. Erresuma Batuan ere badira tailerrak, eta bertan kantuen bidez elikagaietara gerturatzen dira umeak. Bestalde, badira batzuk purea jaten hasteko garaian purea eman beharrean osorik jaten ematen dietenak. Ziurrenik, elikagaiekiko neofobia gainditzeko modurik egokiena eta eraginkorrena da. Izan ere, txikitatik forma, testura eta zapore desberdinetara ohitzen dira.

## Noiztik hasi behar da irakaskuntza hori?

Elikagaiekin hasten diren unetik ekin behar zaio.

### **Guraso askok diote: «Nire umeak ez duenez jaten, jangelara eramango dut, ea han irakasten dioten».**

Oso ideia okerra da hori. Jangelan otordu bakarra egiten du, eta ezin duguna da pentsatu eskolan jaten irakatsiko diotenik. Jaten etxean ikasten da. Jangelan lagun dezakete, eta badira horretarako hainbat elementu: adibidez, ikaskideak edo lagunak inguruan izatea. Baina ikasi etxean egiten da.

### **Gurasoek nahikoa denbora eskaintzen diote irakaskuntza horri?**

Zaila da horri erantzutea. Baina argi dagoena da gurasoen papera oso beharrezkoa dela, eta denbora hartu behar dutela. Egungo zurrunbiloan, ordea, askotan ez dago horretarako denborarik. Kasu askotan afalordua da umeekin egoteko une bakarra, eta eztabaida ez edukitzeagatik, ez badu jaten onartu egiten zaie. Baina ezin dugu errazenera jo.

### **Heldu askok ere ez al dute beldur hori?**

Bai, txikitan beldur hori ondo kudeatzen ez bada, gerora mantendu egin daiteke. Badira helduak ez dituztenak elikagai batzuk jaten txikitan jatera behartzen zituztelako.

2 iruzkin

Berria

 Saioa hasi ▾

 Recommend 2

 Partekatu

Berrietik hasita ▾



Parte hartu eztabaidan...



**Xabier** · duela 2 ordu

Oso gaizki ere; "umeak ez dira jatera behartu behar!" Hizkuntzari gero eta garrantzi txikiagoa ematen diozue euskarazko komunikabideok.

^ | ▾ · Erantzun · Partekatu ›



**Alanbre** · duela 21 ordu

Titular hori gaizki eongo da horratio!

^ | ▾ · Erantzun · Partekatu ›

## Informazio osagarria

### LOTSABAKO

Berria.eus - Euskal Editorea S.L.  
 Telefonoa: 943 304 030 • Faxa: 943 590 172  
 Helbide elektronikoak: Webgunea:  
 webgunea@berria.eus | Publizitatea: publi@bidera.eu  
 Harpidetza: harpidetza@berria.eus

Lege Informazioa | Pribatutasun politika |  
 Cookieak | Publizitatea  
 Creative Commons lizentzia



**berria**  
taldea

**berria**

**bidera**  
zerbitzuak

www.euskalherriko  
**plaza.com** 

**Mauka**

**BADOK**

**HITZA**  **IRRIENAK**  **LAGUNAK**  
www.irriena.com

**Hamaika**  
telebista

**iragarkilaburrak.com**

**lotarideta**  
**otaria**

**TALEA**  
ARABAKO KULTURAREN