



**FAMILIENTZAKO ARGIBIDEAK
JATEKO OHITUREN GAINEAN**

FAMILIENTZAKO ARGIBIDEAK JATEKO OHITUREN GAINEAN

Egile taldea:

M^a Lourdes Aparicio Ágreda
M^a Asunción Fernández Díaz
Angel Gamarra Valdivielso
Irene Labarta Calvo

Argitalpena:

Gobierno de Navarra. Departamento de Educación y Cultura

Marrazkiak eta diseinua:

Jokin Larrea

Maketazioa:

Rebeca Arraras

Inprimatzailea:

Gráficas Ona

© Nafarroako Gobernua. Hezkuntza eta Kultura Departamentua

ISBN: 84-235-1735-7

L.G.: 1086/1998

Sustatzaile eta banatzailea:

Nafarroako Gobernuaren Argitalpen Fondoa
Lehendakaritza eta Barne Departamentua
Navas de Tolosa Kalea, 21 - 31002 IRUÑA
Telefonoa eta faxa: 948 42 71 23

FAMILIENTZAKO ARGIBIDEAK JATEKO OHITUREN GAINEAN



Nafarroako Gobernua
Hezkuntza eta Kultura
Departamentua



Gobierno de Navarra
Departamento de
Educación y Cultura

5 Sarrera

6 Jateko ohitura oinarritzkoak

8 Maizenik izaten diren problemak

Apetiturik ez izatea eta zenbait janariri muzin egitea

Otorduetako portaera

- Higienea
- Jarrerak
- Denbora
- Tresna nola erabili

Muzina

16 Larriagoko problemak

Obesitatea

Anorexia

Bulimia

22 Ondorioak



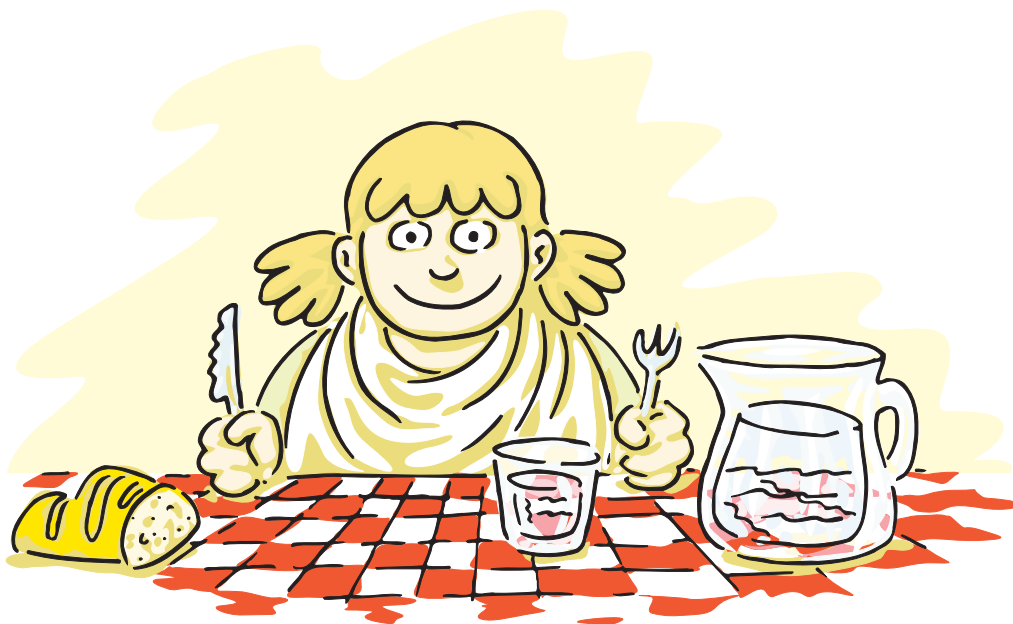
AURKEZPENA

Jateko ohiturek sortzen dituzten problemek hizpide handia ematen dute pediatria eta orientatzailen kontsulta gehienetan.

Jatea bizitzako eginbehar oinarritzkoa da, horregatik bistan da zenbateko inportantzia duen. Gainera, gizarteak inportantetzat jotzen ditu jateko ohiturak, eta alor horretan minimo batzuk eskatzen dizkio mundu guztiari.

Elikatzea, gainera, jate kontu hutsa baino gehiago da: hainbat portaera eta ohitura ere besarkatzen ditu, familiaren barrenean eta eskoletako jantokietan ikasiz joaten direnak.

Portaera horiek haur denboran eta lehen mailako irakaskuntza aldian ikasten dira pixkanaka, heldu-umeen arteko harremana oinarri harturik.



JATEKO OHITURA OINARRIZKOAK

Haurraren jateko ohituretan eta apetituan eragin handia dute batetik haurraren beraren jarrerak eta bestetik eguneko orduak antolatzeko moduak (zenbat ordutako loa, eskola aldia, eskolaz kanpoko jarduerak, jostatzeko denbora, familiako bizitza).

Honako jarraibide nagusiak finka daitezke:

GOSARIA

Eguneko otordurik inportanteenetakoa da. Ez da komeni azken orduan jeikitzea, presaka ez ibiltzeko, eta komeni da haurrak gosaldu baino lehen garbitzea eta apaintzea bere burua, gosarirako pixka bat gosetuta egon dadin.

Presaka egiten den gosaria gosari pobretua da. Behar adina denbora eduki behar da eserita egoteko, eta ahal dela, gosaldu bitartean ez da komeni beste ezer egitea (konparazio, telebista ikustea).

Zer eta zenbat jaten den erabakitzeko, kultura eta familia bakoitzak bere ohiturak ditu.



Komeni da gosariko jatekoak bariatuak izatea, eta maiz aldatzea. Horrela gosariak behar adina kemen emanen digu bazkarira arte irauteko.

Haurrak, behar bezala gosalduta badago, beste jatekorik gabe irauten du hurrengo otordura arte.

Baina horretan tokiak, ohiturak eta gusto pertsonalek ere agintzen dute, eta ez dago gaizki, hurrengo otorduari kalte egiten ez badio, bitartean otamen bat hartzea (fruta, gazta-
txoak, ogitartekoa, gailetak ea).

BAZKARIA

Gure gizartean bazkaria izaten da eguneko otordu nagusia, eta bazkal denbora familia guztia biltzeko momentua izaten da. Horregatik bazkarian ikasi eta irakasten dira jateko ohitura oinarritzakoak. Komeni da, beraz, bazkarietako giroa lasaia izatea, interferentziarik gabekoa (Telebista, Irratia, animaliak...), bazkal denbora beti atsegina izan dadin.

Ahal dela, ez dugu:

- Orduekin anarkikoak izan behar.
- Jatekoa azken momentuan prestatu behar
- Bi plateren artean tarte luzerik egin behar.
- Denbora guztian errita, oihu eta ahakar egin behar.
- Agudoegi jan behar.
- Toki faltan estututa egon behar.

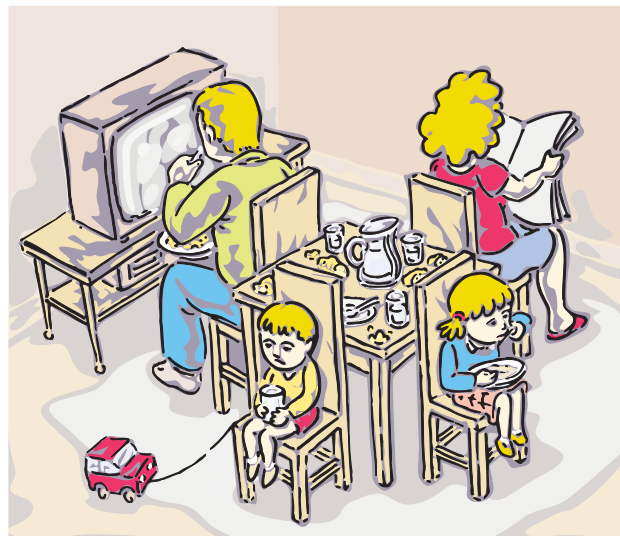
Behar bezala portatzera bultzatzeko, umeari honelako gauzak esatea komeni da:

"Nagusiak bezala jaten duzu"

"Hagitz ongi jaten duzue"

"Bihar sorpresa bat ekarriko dizuet"

Jatekoa, gainera, bariatua izan da, orekatua eta haurrek dituzten premien araberakoa. Ahal dela, itxura ona ere eman behar zaio jatekoari.



BERENDUA

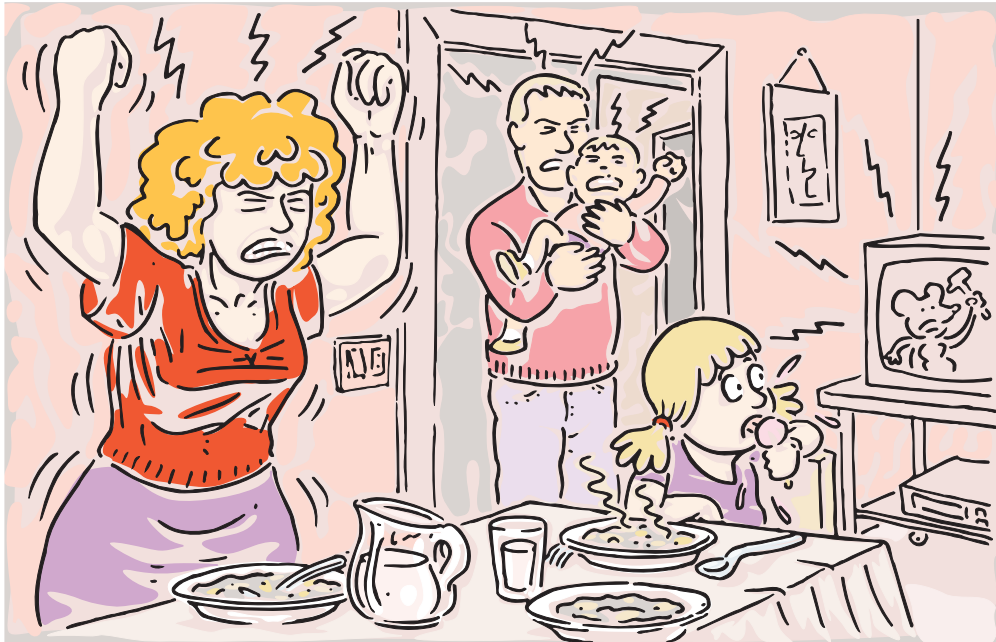
Berendua gure kulturako ohitura aspaldikoa eta oso zabaldua da. Familia-zuzenbideak ohitura diferenteak izaten dira berendatzeko. Baina beti ere berenduetako jatekoa bariatua izan dadila, ez oso elaboratua, eta arina, afarirako apetitua ez kentzeko moduan.

AFARIA

Afariak ere izan behar luke familia biltzeko momentua, denak mahaiaren inguruan, lasai eta gustora, nor bere kontu ibili gabe. Goiz xamar egitea onena izaten da, ohera baino lehen digestioa eginda edukitzeko. Horregatik afariak arina izan behar du.



MAIZENIK IZATEN DIREN PROBLEMAK



APETITURIK EZ IZATEA ETA ZENBAIT JANARIRI MUZIN EGITEA

Hautzaroan maiz izaten dira problemak elikadurarekin. Lehenbiziko hiletan haurrak muzin egiten die batzuetan bularrari edo biberoiari, edo ez da titia hartzeko gauza. Beranduago zenbait janariri nazka hartzen die batzuetan edo ez du behar adina jaten.

Ume batzuk ez dira inoiz gose izaten otorduetan. Askotan ume txiki-txikiei gertatzen zaie.

Gehienetan ez dago arrazoi organikorik justifikatzeko zergatik ez duten jateko gogorik, eta jeneralean ume sanoak izaten dira, parametro normalen barrenean hazten ari direnak.

Gogo falta hori aldi batekoa edo luzarokoa izan daiteke:

a) Familian edo gizartean gertatu den zerbaitengatik:

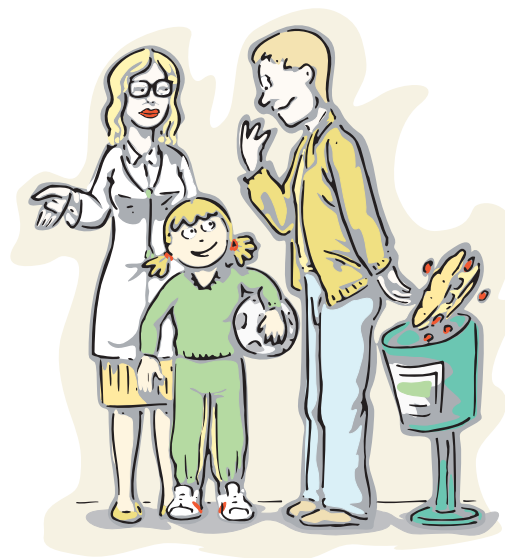
- anai-arrebaren bat sortzea.
- eskolan edo haurtzaindegian hastea
- etxekoren bat hiltzea edo galtzea...

b) Behar bezala ez ikasteagatik:

- gurasoak gehiegi asaldatzen badira umeak jan nahi ez duenean, otordua momentu tentsoa bihurtu etxeko guztientzat eta jatekoa arbuiatzea sortuko da.
- askotan gurasoek inportantzia handia ematen diote jatekoari eta uste dute umeak asko jaten badu osasun ona izanen duela. Horregatik batzutan gehiegi tematu eta burruka bat sortzen da guraso-umeen artean, behin hasiz gero mozteko zaila.
- orduekin anarkikoak izatea edo otorduen artean jateagozoki, errefresko, opil eta halakoak gehiegi jatea.

c) Kausa fisikoa:

- hortzak.
- eritasunak.
- istripua...



ZER EGIN?

Jan nahi ez horrek luze irauten badu, pediatrik problema aztertu behar du, haurra osasunez nola dagoen ikusteko, eta bitaminik edo apetitu pizgarririk behar ote duen begiratzeko.

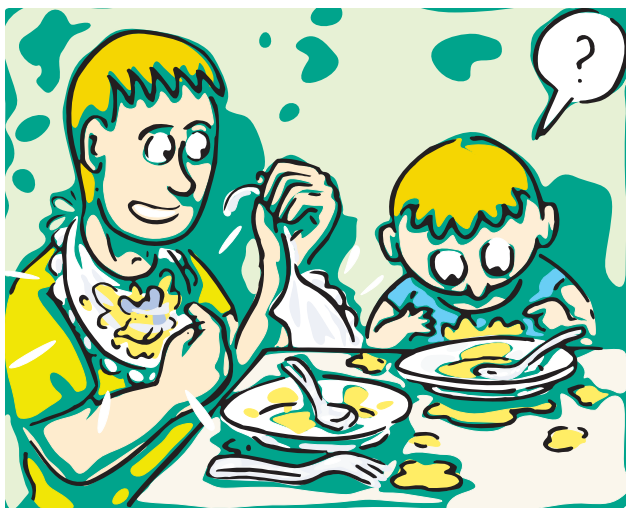
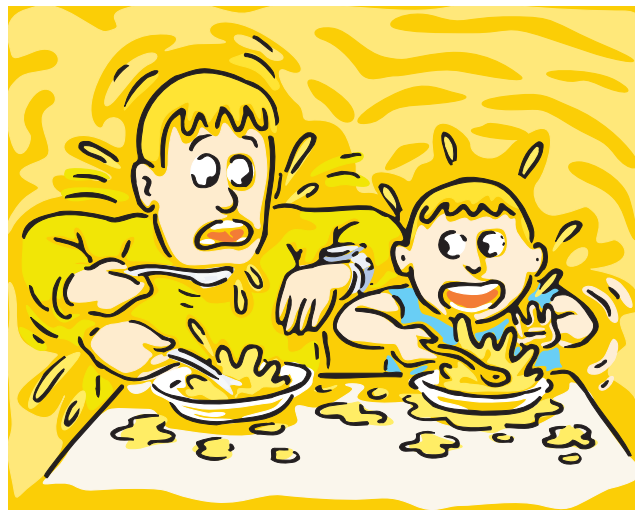
Medikuak aztertu ondoren haurra ongi dela esaten badu, gurasoek etsi behar dute haurrak behar duen adinaxe jaten duela.

Baina apetitu eza lehen aipatu gertaera horietako batekin batera etortzen bada (hortzak ateratzea, gaixotzea, anai-arrebaren bat sortzea...), orduan seguruenerik arreta ekarrazteko egiten du hori haurrak, edo tristeziaren sintoma da. Horren aurrean gurasoek profesional baten laguntza eska dezakete.

Jateko ohiturak behar bezala eta egoki ikasten ez badira, kontutan hartu behar da seme-alaben jarrera gurasoen jarreratik ikasitakoa izaten dela. Familiak zer portaera eredu eskaintzen dien, huraxe hartzen dute.

Komeni da jarraibide finkoak ezartzea, beti mantendu behar-rekoak. Adibidez:

- Otorduak lasai eta erlajatuta egin behar dira.
- Bazkal denboran inor ez dadila mahaitik altxa et joan (eserita egoteko denbora gutxienekoa eta gehienekoa markatu).
- Platerak etortzen diren ordenean jan behar dira.
- Otorduak, denak biltzeko eta famili bizitza egiteko une izan behar dute. Ez dezala bakoitzak ordu banatan jan; denek elkarrekin jateak erreztu egiten du umeak imitazioz ikas-tea.



- Ez egin beste ezer jaten ari zareten bitartean (ez telebista ikusi, ez jostaketan ari, ez egunkaria leitu...).
- Pixkanaka erakutsi behar zaizkio haurrari jateko ohitura egokiak; haurrak bere etxeko arauak jakin behar ditu; zapia nola erabili, mahaian nola egon, tresnak nola hartu...
- Janari berriak harraldi txikietan eman haurrari, eta janari batzuk nazka ematen diotela errespetatuz ere, ez bide eman haurraren kasketa eta kapritxoei.
- Komeni da aurretik negoziatuta edukitzea gutxieneko kantidad bat (batez ere haurrari gustatzen ez zaizkion janarierarako) eta pixkanaka kantidadea handituz joatea.
- Ez utzi haurrei otorduen artean jaten, ez eta gozoki eta opil gehiegi jaten. Horretarako, haurrak manejatzen duen diruari kontu egin.

Jarraibide hauek gurasoentzako gogoetagai izan nahi dute, haiek oinarri hartuta portaera arau egokiak jar ditzaten.

Jarraibide hauek segitzen badira, ohitura egoki eta iraunkorrak sortuko dira haurraren gain.

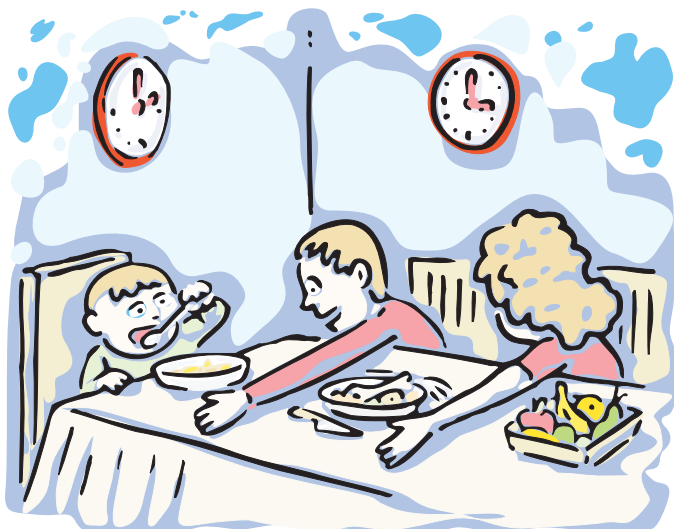
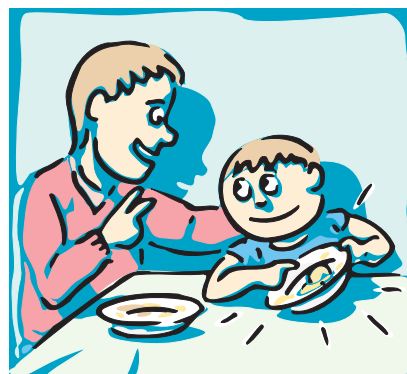
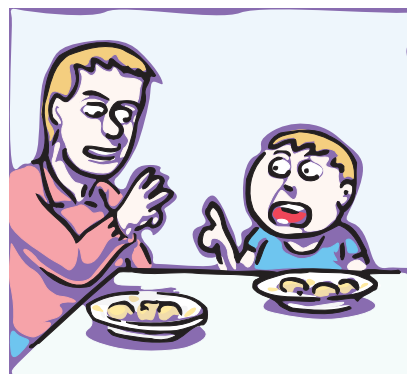
Haurrak etxeko arauok kunplitzen dituen neurrian, esker emanen zaio, portaera laudatuz eta txalo eginaz.

Haurrak otorduetan jarrera desegokia hartzen badu, gurasoek ez dute oihuka hasi behar eta ez haserretik eta antsietaterik erakutsi edo zigortu. Jarritako denbora pasa ondoren platera erretiratu behar zaio. Hurrengo otorduan, lehengo arau berak segituko dira.

Jarraibideok haurraren edadera moldatu behar dira.

Hartarako, komeni da gurasoek beste lagunekin eta edade bereko umeak dituzten familiekin konparatzea.

Oinarrizko ideia da haurrari utzi behar zaiola bere buruz egin dezakeen guztia egitera (nahiz eta gehiago eta luzeago kostata egin).



OTORDUETAKO PORTAERA

Familia bakoitzean arau batzuk izaten dira jate konturako, belaunez belauen transmititzen direnak. Arau horiek, ahal dela, gizarteko arau orokorren antzekoak izatea komeni da, haurra hobeki moldatu eta partaidetu dadin bere gizataldean.

HIGIENEA

Jan baino lehen ezinbestekoa da eskuak ongi garbitzea, eta jan ondoan hortzak garbitzea, batez ere otordu nagusien ondoren.

Komeni da haurrek eskuak edo ahoa zikinduz gero zapiarekin garbitzen ikastea. Ikasi beharko du, halaber, jatekoa ez plateretik botatzen.

Ohitura horiek oso txikitatik ikasi behar dira, haurraren osasun eta autonomiarako probetxuzkoak baitira.

JARRERAK

Haurrak eserita jaten ikasi behar du, eta otordua bukatu arte eserita gelditzen. Jarrera desegokiak edo beste mahaikide-entzako enbarazo direnak, galarazi behar zaizkio (bizkarra tente, ukondoak mahaian jarri gabe eta ukondoekin toki gehiegi hartu gabe).

DENBORA

Ume txikiek ez dute denboraren senik izaten: edozein momentutan jaten dute, askotan gurasoen isilik.

Hobe da otordu finko batzuk markatzea (nahiz erabat finkoak izan ez), eta ahal dela, familia guztia biltzea, lehen esan bezala lasai eta erlajatuta.





TRESNAK NOLA ERABILI

Jateko tresnak erabiltzen ikasi-bidenabar, gizartean ontzat jotzen diren ohiturak ere ikasi behar dira. Kontutuan hartu jateko tresnak erabiliz hainbat trebetasun, estrategia eta portaera ere ikasten dituela haurrak, bere autonomiarako garrantzia handia dutenak.

Goilarea, sardeska eta ganibeta erabiltzen jakiteak, handitu egiten du umeen autonomia, kordinazioa eta mugitze gaitasuna.



Goilarea erabiltzeko gauza direla ikusi orduko, bultza egin behar zaie erabiltzera, nahiz eta hasieran, jakina, zikindu egingo diren. Gurasoek ez dute etsi behar entrenamendu horretan.

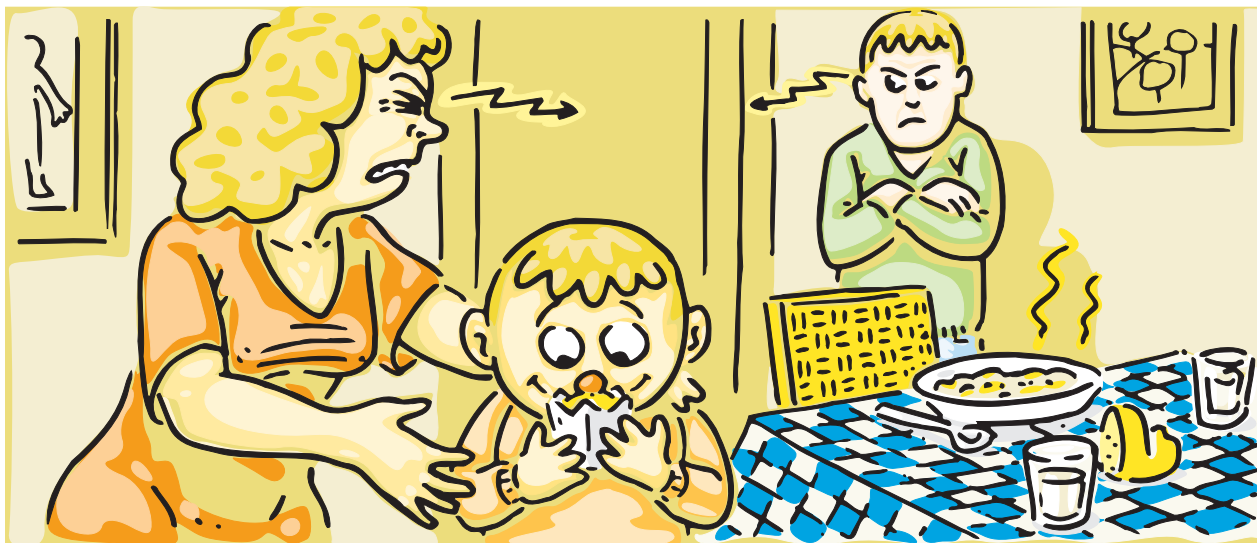
Pixkanaka sardexka ere emango zaio, goilarearekin segitzen duelarik, eta azkenean ganibeta, zailena eta arrisku-tsuen. Edateko, bestalde, haurrak kikara (bi helduleku nahiz helduleku bakarrekook) eta basoa erabiltzen ikasi behar du. Horrekin batera beste edade bateko ohiturak kendu behar dira (konparazio, biberioia, ahiak eta pureak bi urte betetzen dituenek geroztik).

Hiru urte dituenek, hasi behar du goilarea eta sardeska normal erabiltzen, baina ganibeta, berriz, laguntzarekin erabili beharko du 6/7 urte bete arte, segun janaria zeinen gogorra den eta ganibeta ere zeinen zorrotza.

Gure gizartean zilegi da jateko batzuk esku hutsarekin jatea (esparragoak, langostinoak, saiheskiak etab.)

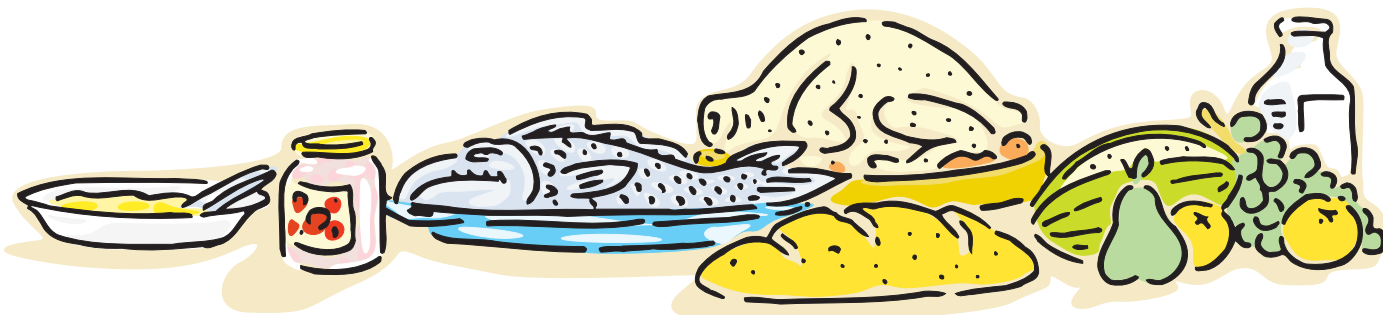


Gurasoek ikusten badute haurrak portaera desegokia duela eta zer egin behar den duda egiten bazaie, aski dute edade bereko beste haurrek nola jokatzten duten ikustea edo espezialista bati galdetzea (hezitzaile, orientatzaile, pediatra etab.)



MUZINA

Haurrak janari jakin batzuri sistematiko eta luzaro muzin egiten badie, gurasoen arreta ekarrarazi nahi izaten du horren bidez. Horrekin batera beste janari batzuen zaletasun handia agertzen da, eta gurasoek joera izaten dute haurrari nahi duena emateko. Haur horiek menperatzaileak izaten dira, gehiegi babestuak, gastatuak, eta gero jokabide hori bizitzako beste alorretara ere eramaten dute.



Gurasoen autoritate falta hori, arrazoi askorengatik izan daiteke: aita eta ama ez etortzea bat zenbait kontutan, etxean bisitaren bat egotea, festa edo ospakizunen bat izatea... Horrek guztiak bide ematen dio haurrari nahi duena lortzeko. Ahal dela, komeni da haurrek denetariko zaporeak dastatzea lehenbiziko urteaz geroztik (janari mota diferente asko), haietara ohitu daitezten. Beranduago, eta zapore aniztasunari utzi gabe, zilegi da haurrari uztea zenbait plateri muzin egiten, plater horiek gehiegi ez badira: haurrak ez du kartara jan behar, menua aukeratuz bezala.

Haurra muzintzen denean zer egin?

- a) Ume-umetatik janari klase asko probatzera ematea.
- b) Eginahalean ez gehiegi bortxatu haurra janariak probatzera: otorduetan lasaitasuna eta sosegua komeni dira, eta aldiari behin utzi behar zaio haurrari zenbait plateri muzin egiten.



d) Gurasoek ez daitezela senetik atera, eta ez oihuka edo mehatxuka hasi; bestela otordua burruka bihurtuko da, hau da, botere-harremana, eta harreman horretan maiz haurra ateratzen da garaile.

e) Ume-umetatik komeni da negoziatzea plater bakoitzetik gutxienez zenbat jan behar den, eta ahal dela, haurrak berak har dezala kantidade hori, beregaintasuna, independentzia eta aukeratzeko gaitasuna handiagotzeko.

f) Haurra muzintzen delarik, ez zaio inoiz beste janari gusto-koagorik eman behar nahi ez duenaren ordeez. Horrela hasiz gero, gero eta gauza gehiagori egingo die muzin, eta handik beste egoera eta portaetara pasako da.

g) Lehenbiziko platerari muzin egiten badio bigarrena nahia-
go duelako, esplikatu behar zaio lehenbizikotik gutxieneko bat jan behar duela bigarrena hartzeko.

h) Gurasoek nahi duten bezalako portaerara hurbiltzeko pauso guztiak baloratu behar zaizkio haurrari, gehienbat indargarri afektibo-sozialak erabiliz (laudorioa, balorazioa, haurrarekin jostatzea, harekin denbora pasatzea ea).

LARRIAGOKO PROBLEMAK

Hauek dira jateko ohiturekin izaten diren problema larrienak:

1. obesitatea
2. anorexia
3. bulimia

OBESITATEA

Obesitatea gure gizartean besteetan baino maizago izaten da, gurean janari gehiago izaten ditugulako eskura, eta bariatuagoak. Horrela, haurrak barrendu ahal duen baino elikadura balio handiagoa hartzen du, eta gainera gaurko bizimodu sedentarioarekin kaloria gutxiago gastatzen du.



Haurraren pisua bere edade, altuera eta sexuari dagokiona baino %10 gehiagokoa baldin bada, haur hori obesotzat jotzen da. Haurrek guraso eta helduen ereduak imitatzen dute, eta komunikabideetako jarraibideak ere bai.

Hauek izan daitezke obesitatearen arrazoiak:

Fisiologikoak edo genetikoak: gurasoak lodiak badira, biak edo haietako bat, errezago izango da haurra ere izatea.

Etxean heziera desegokia ematea: ume askok sistematikoki behar baino elikadura gehiago hartzen dute, oso uste hedatua baita ume lodia sanoago eta sendoagoa dela. Bestalde, gurasoek ez badute kirolik egiten, haurrak ere haien gelditasun hori konpartitu eta ez du behar adina energiarik gastatuko.

Gurasoen kausa psikikoak: segurtasun gutxiko guraso batzuek uste dute umeak asko jaten ez badu gaizkitu edo hil egingo dela.

Ezugarri indibidual edo berezgarriak: zenbait ume "begigose" izaten dira eta elikagaiek oso fuertea deitzen diete. Beste batzuk, berriz, goxoki, otarteko eta halakoak izugarri zaleak izaten dira.

NOLA JOKATU

1. Kausa fisiologikorik ez dagoela segurtatu. Mediku pedia-trak egin diezaiola azterketa bat ikusteko halakorik baden.
2. Obesitateak arrazoi psikologiko edo afektiboa baldin badu, aurrena problemaz ohartu eta hurrena profesional batekin tratatu.
3. Semealaben jateko ohitura eta portaerak ebaluatzea, berezteko zein diren egokiak eta zein desegokiak.
4. Portaera desegokirik izaten bada, komeni da profesional bati aholkua eskatzea jateko ohitura eta jarraibide oinarritzkoak ezartzeko, hala nola:
 - Festa, ospakizun, urtebetetze, bilera eta halakoetan ahalik eta goxoki gutxien jatea. Horien ordez bestelakoak jarri.
 - Gorputz ariketa egitea (kirola, jostaketa), kaloriak erretezeko.



- Opil industrialen ordez janari naturalak jatea.
- Haurriari janari gustagarri eta kaloria askokoak galaraztea.
- Janari gainsaturatu eta "zabor" horietako gehiegi ez jatea (hanburgesa, pizzak etab.).

Dena den, loditasuna eta mehetasuna ez dira kontzeptu objetiboak: haiek neurtzeko pisu handia dute momentu kulturalak, norberaren gizarteak eta inguruabar pertsonalek.

Haurrek ikasi behar dute:

- Osasun ohitura pertsonalak sortzen.
- Estetika ez dela balio gailena.
- Nork bere gorputzera eta irudia errespetatu eta onartu behar duela.
- Gogoz eta gorputzez diferenteak diren pertsonak errespetatu eta onartu behar direla.



ANOREXIA

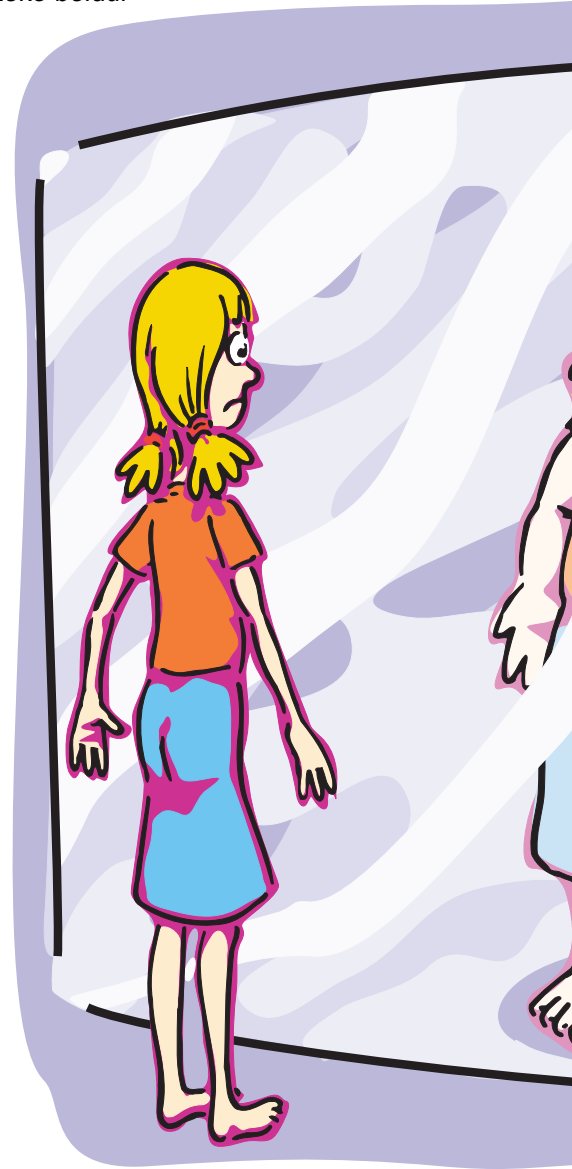
Anorexia elikatzearen disfunzio larria da: neurri gabeko pisu galera, loditzeko beldur handia, gorputzaren irudia aldatzea eta ez jatea izaten ditu ezaugarri.

Lehenbiziko urtean, haur anorexikoak ez du titirik hartu nahi izaten, hartutakoa bota egiten du eta beraz ikusgarri mehetzen da.

Bigarren haurtzaroko haur anorexikoek, apetiturik ez izateaz gain, portaera erregresiboak izaten dituzte (behatza txupatzea, ohean pix egiten dute). Adolezentsian eta lehentxeago, anorexikoak mehetu egiten dira, neskek ez dute hilekorik izaten eta hormona sexualak gutxitu egiten zaizkie. Kausak fisikoak edo psikikoak izan daitezke.

Fisikoen artean:

- Funtzio glandularren eritasunak edo eritasun kronikoak.
 - Desoreka bitaminikoa.
 - Nerbio problemak.
1. Problema emozionalak:
 - Haurrak uste du, egia ala gezurra izan, gurasoek, irakasleek edo inguruko pertsonak ez dutela onartzen.
 - Etxean giro txarra dago.
 - Tristezia, depresioa.
 2. Otorduetan zorrotzegi jokatzeta. Haurra gehiegi behartzea jatera anorexiaren sorburu izan daiteke, haurrak behin eta berriz egoera desatseginak bizi dituelako.
 3. Gurasoen arreta eta maitasuna eskatzea, haienganako etsaitasuna agertuz. Horrela gurasoak kezkatu eta estutu egiten ditu haurrak eta ongi deskargatzen du bere agresibitatea.
 4. Haurrak ez du bere burua baloratzen eta horregatik bere burua zigortu nahi du.
 5. Nortasun perfekzionista du, oso sentikorra, eta segurtasun falta, apetiturik eza edo esperientzia txarren bat.
 6. Emakume bihurtu eta bere ezaugarri sexualak onartzeko beldurra.
 7. Pisua galdu eta modaren araberako irudi bat bereganatu nahia.





JARRAIBIDEAK

Aurrena, medikuari egin behar zaio kontsulta, ea arrazoi fisi-
korik dagoen. Halakorik ez dagoela segurtatu ondoren, ano-
rexiak jatorri psikologikoa duela pentsatuko dugu.

Profesional batzuek eratu behar dute tratamendua (Adimen
Osasuneko Zentroak edo kabinete pribatuak).

Hemen aurreneurritzko jarraibide batzuk eman nahi ditugu,
gaitz handiagoak galarazteko:

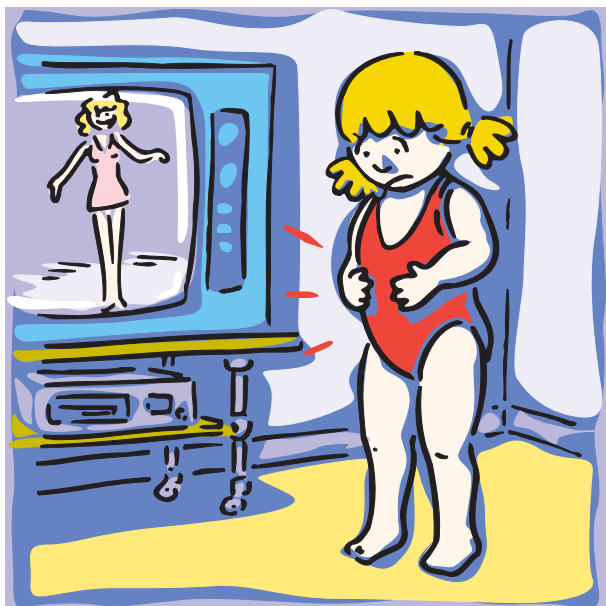
- a) Etxeko otorduen ohiturari eustea (bazkaria ezin bada,
orduan afaria), anorexiaren lehenbiziko sintometako bat hori
baita: bazkarian parte hartzeari muzin egitea eta jende
aurrean jateaz lotsatzea.
- b) Adolezentziara arte alditik aldira mediku azterketak egi-
tea, pisu galera handiak edo pisu-altuera desproporzioa
galarazteko.
- c) Etxeko eta eskolako hezkuntzan inportantzia handiagoa-
eman behar zaie "giza" balioei estetikoei baino (gorputzaren
gurtzapena) eta ahaleginean mezu sozialei buru egin behar
zaie (Telebista, Barbie panpinak, modak, iragarkiak, etab).
- d) Hurbiletik kontu egin adolentzenti-aurrean semearen
edo alabaren izaera eta portaera nola aldatzen den. Izan ere
anorexiak hori izan dezake beste sintoma bat: hiperaktibita-
tea, jarrera perfekzionista, norik bere buruari gehiegi eska-
tzea eta bizitza ordenatuegia izatea.
- e) Guraso bezala aholkua eskatu eta ume-umetatik hasi eli-
kadurako desorekak zuzentzen, aurre hartzeak etorkizune-
ko problema asko galarazten baititu.
- f) Gurasoak eskolatzea, jakin dezaten ume-umetatik elika-
dura desorekak bideratzen.
- g) Etxeko giro ona zaintzea, seme-alabak ongi ezagutzea
eta komunikazio ona izatea haiekin, desorekak sortzen dire-
nean berehala konturatzeko.

BULIMIA

Elikadura portaeraren desoreka larria da. Bulimikoak bere buruaren kontrola galdu eta alditik aldira janaldi gehiegizkoak egiten ditu.

Pertsona bulimikoak antsietate handia ageri du, horregatik sentitzen da neurri gabe jatera behartua; portaera horrek kulpa sentimentua ekartzen dio eta gainera kezka handia izaten du gorputz irudi ona izateko. Hortaz bere buruari ok eragiten dio edo laxanteak, dietak eta diuretikoak erabiltzen ditu. Loditzeko beldur patologikoa du.

Aldarte gora-behera bortitz batek sortu ohi du bulimia. Zenbait kasutan, bulimikoa jale konpulsibo horietakoa izan daiteke eta gainera obesoa.



Kausak:

Askotariko jatorria izaten du:

- Gogoaren asaldamendua, tristezia, famili problemak, eskola porrota...
- Fobia soziala (bere buruari ezarritako murrizketa sozialak).
- Janari kantitate handia janda ere ez da aseta sentitzen. Baruraldien ondoren betekadak etorri ohi dira.
- Irudi ona izateko kezka gehiegizkoa.
- Gorputz irudiari inportantzia handia ematea.
- Nortasun ezaugarriak: emozionalki kolokaberak eta zigor bidez behartzeko errezak.
- Gertaera estresagarriak (etxekoren bat hiltzea, eritasun larria).

NOLA JOKATU?

1. Kontu egin semealaben eguneroko ohiturak nola aldatzen diren (ea komungelan luzeegi egoten diren, armairuetan janaria altxatzen duten, bere buruari ok eragiten, laxanteak erabiltzen...).
2. Etxean ez dadila kaloria askoko janari gustagarririk egon (goxoki eta hestebeteak), edo egonez gero, ez eskura eta bista-bistan. Horien ordez, hobe da berdurak fruta eta kaloria gutxiko eta elikadura balio gehiagoko elikagaiak egotea.
3. Familia osoa bilduta egin otorduak.
4. Otorduen artean ezer ez jan.
5. Portaera bulimikoa ezintzen duten ihardunak bultzatzea (kirola, aire zabaleko iharduerak).
6. Kasu hauetan, espezialista batengana jo:
 - Pisu gehiegi dagoenean.
 - Otorduetan antsietate handia agertzen denean.
 - Pisuak eta gorputz-irudiak haurrari kezka gehiegizkoa sortzen dionean.
 - Haurra laxanteak hartzen hasten bada.
 - Jateari dagozkion portaera desegokiak atzematen direnean.



ONDORIOAK

Jateko portaerak egoki ikasteko, hobe da indargarri positiboak erabiltzea negatiboak baino; Ume-umetatik hasi behar da kontu egiten, problema larriagoak eta iraunkorragoak galarratzeko.

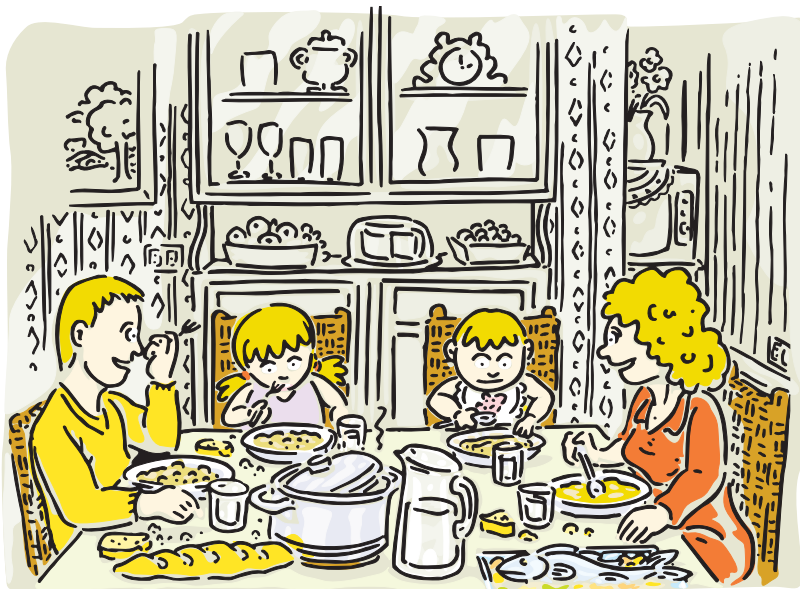
Umeek etxeko ohiturak ikasten dituzte. Horregatik kasu eman behar zaio ohitura horiek mamitzen dituzten faktoreei.

Etxeko ohiturak mantentzea ongi da, gizarteko ohitura normalen kontrakoak ez badira.

Problema ez dira hutsetik eta bapatean sortzen. Beraz, problema soluzionatzeko ere alderdi asko dituen prozesua behar da (gurasoen eta irakasleen inplikazio eta partehartzea behar direlarik):

- ✓ Problemaz ohartzea.
- ✓ Problemaaren kausak aztertzea.
- ✓ Neurri zuzentzaileak ezartzea.
- ✓ Espezialista baten eskuhartzea edo laguntza.

Kasu askotan guraso eta irakasleek lan ederra egin dezakete portaera egokiak sortzen; zailagoko kasuetan Osasun Zentro bateko espezialista batek esku hartu beharko du (pediatrik, famili medikuak, psikiatrik, psikologoak), edo ikastetxeko batek (irakasleek, orientatzaileek, jantokizainek) eta famili Orientazioko Zentro Pribatuek.



Nafarroako Gobernua
Hezkuntza eta Kultura
Departamentua



Gobierno de Navarra
Departamento de
Educación y Cultura