



Plazer handi bat da niretzat zuei ongietorria ematea EROSKI Fundazioaren Elikadura Eskolako VII. Topaketara, Donostiako Basque Culinary Centerren egoitza eder honetatik.

Zazpigarrenez jarraian eta izenburuak dioen bezala, "Jateko gogoia garunean dago; nola landu jateko ohitura osasungarriak gure seme-alabengan", herritarren bizi kalitatea hobetzeko balioko duten elkarrizketa probetxuzkoak abiatzeko aukera izango dugu.

EROSKI Fundazioaren Elikadura Eskola helburu jakin batekin sorturiko ekimena da, hots, kontsumitzaileen bizi kalitatea hobetzea, nola eta elikadurarekin zerikusia duten gauzetan oinarrituta, hori baita, beharbada, zutaberik garrantzitsuena bizimodu osasuntsu bat izateko. Arlo gutxi izango da "ongi jatearena" bezain diziplina ugarikoa.

Alabaina, gure egunerokoan aldaketa mordoa gertatzen ari da, eta, hain zuzen, elikadura osasungarri baten eredu tradizionaletik pixkanaka urruntzea da aldaketa horien ondorioetako bat. Analizatzeko zaila den puzzle bateko elementuak dira gure bizitzetan sartzen ari diren teknologia berritzaileak, eta, horrekin batera, harremanetarako ditugun era berriak eta denbora falta. Bizimodu hobea bati begira irtenbideak emateko orduan asmatuko badugu, gauza izan beharko dugu joerak, premiak, aukerak eta mehatxuak luze gabe sintonizatu eta iragartzeko. Gure begiratua aberastu nahi badugu, besteei entzuteko jarrera sendoa eduki behar dugu, eta ikastekoa ere bai. Horretarakoxe bildu gara gaur hemen: elikaduraren arloan gogoeta egin eta lehen eskutik jasotzeko etorkizunak ekarriko dizkigun ikuspegi askotariko eta interesgarriak.

Espero dut EROSKI Fundazioaren Elikadura Eskolaren VII. topaketa horrek balio izatea zertarako eta orain zenbait urte hartu genuen bidean sakontzen jarraitzeko eta hobekuntza proposamenak bilatzera deituak diren alderdi guztien artean probetxuzko elkarrizketa bat sortzen laguntzeko.

Bereziki eskertu nahi dut gaurko egunez etorri den aditu talde bikaina eta Eusko Jaurilaritzak eta Donostiako Udalak ekimen honetarako eman duten laguntza. Halaber eskertu nahi dugu Basque Culinary Center, gaur bera baitugu anfitrioiak.

Eta, amaitzeko, mila esker gaurko jardunaldi honetan parte hartuko duzuen guztiei; espero dut interesgarria gertatuko zaizuela. Ziur naiz gure egunerokoan erabiltzeko gako berriak ikasiko ditugula. Espero dut topaketaz gozatzea eta denei ondorio baikorrak ekartzea.

Agustin Markaide
EROSKI Taldeko presidentea



- 11:10 AKREDITAZIOA
- 11:30 – 11:50 IREKIERA EKITALDIA
Joxe Mari Aizega jauna. *Basque Culinary Centerreko zuzendari nagusia.*
Juan Jose Aurrekoetxea doktorea. *Osasun Publikoaren eta Mendekotasunen zuzendaria. Osasun Saila, Eusko Jaurlaritza.*
Agustin Markaide jauna. *EROSKI Taldeko presidentea.*
- 11:50 – 12:35 HITZALDIA
Jateko gogoa garunean dago; nola landu jateko ohitura osasungarriak gure seme-alabengan.
Alvaro Bilbao doktorea. *Psikologian eta Neurologian doktorea.*
- 12:35 – 12:55 HITZALDIA
Elikadura orekatua. Dieta mediterranea.
Alejandro Martinez doktorea. *EROSKI Fundazioko zuzendaria.*
- 13:00 – 13:55 MAHAI INGURUA
Guraso osasuntsuak, ume osasuntsuak.
Juan Jose Aurrekoetxea doktorea. *Osasun Publikoaren eta Mendekotasunen zuzendaria. Osasun Saila, Eusko Jaurlaritza.*
Alvaro Bilbao doktorea. *Psikologian eta Neurologian doktorea.*
Alejandro Martinez jauna. *EROSKI Fundazioko zuzendaria.*
- 13:00 – 14:35 HITZALDIA
Sukalderako teknika moderno eta osasungarriak haurren elikadurari begira.
Marta Verona andrea
Nutrizionista eta Seigarren MasterChefaren irabazlea.
- 14:35 – 14:45 AMAIERA
Alejandro Martinez jauna. *EROSKI Fundazioko zuzendari nagusia*
Txaro Rodrigo. *Gipuzkoako Foru Diputatuaren Mendekotasunaren Arretarako zuzendaritza nagusia.*
- 14:45 – 15:00 OTORDUA



Joxe Mari Aizega jauna
BCCeko zuzendari nagusia

Basque Culinary Centerreko zuzendari nagusia, barnean dituen Zientzia Gastronomikoetako Fakultatea eta Elikaduraren eta Gastronomiaren I+G Zentroa. Zentro hori da Espainiako lehen Gastronomia Fakultatea gradu ofiziala eskaintzen duena Gastronomian eta Sukaldaritza Arteetan. Joxe Mari Aizega zentro horren sustatzailea izan da, eta horko zuzendaria martxan jarri zenetik. Sorreran, alde askotako laguntza izan du, hala nola erakunde publikoena, nazioartean gorenean diren sukaldariena, enpresa pribatuena eta Mondragon Unibertsitatearena. Enpresa Zientzietan eta Zuzenbidean lizentziatua Euskal Herriko Unibertsitatean eta Zuzenbidean Doktorea Euskal Herriko Unibertsitatean. Irakaslea izan zen Euskal Herriko Unibertsitateko Zuzenbide Fakultatean eta Mondragon Unibertsitateko Enpresa Zientzien Fakultatean eta errektoreordea Mondragon Unibertsitatean.



Juan Jose Aurrekoetxea doktorea
BCCko zuzendari nagusia

Lizentziatua eta doktorea Medikuntzan, espezializatua Lanaren Medikuntzan eta Prebentzio Medikuntza eta Osasun Publikoan. Biodonostiako ikerlaria eta hainbat ikerketa proiektutako eta nazioarteko artikulutako kolaboratzailea; Osasun Publikoaren eta Epidemiologiaren eremuan eragin handia duten aldizkarietan argitaratu dizkiote artikulukoak. Horrez gain, Prebentzio Medikuntza eta Osasun Publikoa Saileko kidea da Euskal Herriko Unibertsitatean.



Agustin Markaide jauna
EROSKI Taldeko presidentea

Zuzenbidean eta Enpresa Zientzietan lizentziaduna Deustuko Unibertsitatean. Kooperatibaren munduan joan da bere karrera profesional osoa, batez ere EROSKIIn; bertan, urteetan egon da kooperatibaren Zuzendaritza Nagusian eta Taldearen Zuzendaritza Nagusian. 2011n, EROSKI Taldeko presidentetzara heldu zen, bazkideen Batzar Nagusiak aukeratuta, eta postu horretan dihardu gaur egun.



Alvaro Bilbao doktorea

Doktorea Psikologian eta Neuropsikologian

Doktorea Psikologian eta Neuropsikologia Klinikoan. Aditua Pertsonan Oinarritutako Psikoterapian. Neuropsikologiako Zerbitzuko koordinatzailea Garuneko Kaltearen Arretarako Estatuko Erreferentziatzko Zentroan eta Aholkulari Teknikoa Garuneko Kaltearen Espainiako Federazioko Neuropsikologia Eremuan.

Osasun eta Gizarte Politikaren eremua. Garun Osasuna. Gizarteko neuropsikologiako irakaslea eta dibulgazioa. Zuzendaria izan da azterlan hauetan: “La reorganización sináptica en pacientes con daño cerebral” (CEADAC), “Normalización y adaptación de una batería neuropsicológica para la investigación” (FEDEACE eta CEADAC), “Normalización del “Stroop digital” en población infantil”. Neuropsikologiako Master Ofizialeko irakaslea Camilo Jose Cela Unibertsitatean eta Ikerketa Psikologikoen Goi Institutuan.

Horrez gain, zenbait ikerlerrotan dihardu zuzendari gisa, eta hainbat ikerketatan kolaboratzaile gisa, zeintzuekin ikerketaren meritu ugari jaso baititu. Eragina izan duten 25 argitalpen zientzifiko ditu, eta bost liburu argitaratuak. Horrez gain, 23 proiektutan parte hartu du ikertzaile gisa.



Alejandro Martínez jauna

EROSKI Fundazioko zuzendari nagusia

Zuzenbidean lizentziatua eta Filologia Hispanikoan doktorea, Alejandro Martinezek banaketa komertzialaren sektorean jardun du bere karrera profesional osoan. 1995etik Continente merkataritza zentroetan eta 1997tik EROSKIIn. Hogeitauro urte honetan banaketa komertzialaren munduan jardun ondoren, zenbait ardura postu okupatu ditu. 2008 arte, Ez Elikadurako zuzendaria izan da, eta gaur egun EROSKIren Gizarte Erantzukizuneko, Produktu Informatiboetako eta Ingurumeneko zuzendaria da; postu horretatik EROSKIk bere ingurunearekin duen harremana eta erantzukizuna lantzeko jarduera askotarikoak zuzentzen ditu. EROSKI Fundazioko zuzendari nagusia ere bada.



Marta Verona

Basque Culinary Centerreko show cookinga eta cateringa

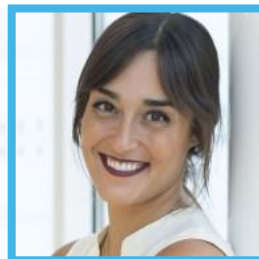
Giza Nutrizioa eta Dietetika Graduko ikaslea Madrilgo Unibertsitate Konplutentseko Medikuntza Fakultatean. Seigarren MasterChefaren irabazlea. Gaur egun Sorkuntzako, Teknikako eta Produktuko Sukaldaritza masterra egiten ari da Basque Culinary Centerren, eta aldi berean, bere graduako praktketan ari da Basque Culinary Centerreko Osasunaren Eremuko I+G Sailean.



Txaro Rodrigo

Gipuzkoako Foru Diputatuaren Mendekotasunaren Arretarako zuzendaritza nagusia.

Zuzenbidean lizentziaduna, eta unibertsitate aditua Giza Baliabideen Kudeaketan. Giza Baliabideen zuzendaria izan da zenbait enpresatan. Adinduen Sektorekako Batzorde Iraunkorreko kidea da eta orobat da kidea Arreta Sanitarioko Euskal Kontseiluan. Horrez gain, ordezkoa da Euskado Osasun Kontseiluan eta Irisgarritasunaren Promoziarako Euskal Kontseiluan. Horrez gain, kidea da Kabia Foru Aldundiko Erakunde Autonomoaren Gobernu Batzordean eta Transfusio eta Giza Ehunen Euskal Zentroan eta bokala Uliazpi Foru Aldundiko Erakunde Autonomoko Fundazioaren Gobernu Batzordean.



Gabriela Uriarte andrea

Giza Nutrizioa eta Dietetikan graduduna Nafarroako Unibertsitatean.

Giza Nutrizioa eta Dietetikan graduduna Nafarroako Unibertsitatean. Europako Masterra Metabolismoan eta aditua gizentasunaren eta pisu gehiegiaren tratamenduan. Gaur egun, klinika propioan dihardu Donostian, eta telebista aurkezle Ander Gonzalezekin batean ETB2ko "A bocados" programan.



EROSKI FUNDAZIOA JARDUNALDIAK

2009. urteaz geroztik, EROSKI Fundazioak zenbait jardunaldi antolatu ditu, eta horietan partaide izan dira bai osasun arloko profesionalak (ezaguera eta eskarmentua ekarri dute aditu horiek), eta bai herritarrak ere (osasun arloan dituzten kezka eta sumatzen dituzten beharrianak aurkeztu dituzte, eta erronka berriak jarri dizkiote banaketaren arloari). Helburua beti izaten da berbera: gune bat eskaintzea, herritarren osasunarekin zerikusia duten gai garrantzitsu eta gaurkotasunezkoen inguruan gogoeta egiteko.

2009, Madril

OSASUNAREN ETA NUTRIZIOAREN I. JARDUNALDIA. Nutrizio arloko etiketa

Osasunaren eta Nutrizioaren I. Jardunaldia 2009ko urriaren 1ean egin zen, Zientzia Ikerketen Kontseilu Nagusian (CSIC). EROSKIk betidanik izan du konpromisoa kontsumitzaileen osasunarekin, nutrizioarekin eta ongizatearekin, eta konpromiso horretatik sortu zen ekimen hori. EROSKI Fundazioak proposatu zuen lehenbiziko eztabaidagunea izan zen, eta orduko hartan, osasunaren arloko profesionalak parte hartu zuten nagusiki. Nutrizio arloko etiketa eta haren eragina aztertu genituen; zehazki, nola eragiten duen elikagaiak hautatzeko orduan eta zer-nolako zeregina duen elikadura osasungarria eta orekatua sustatzeko garaian. Jardunaldi hark [balio izan zuen behin betiko forma emateko EROSKI markako produktuen etiketa nutrizionalari: hortik sortu zen Semaforo Nutrizionala esaten dioguna](#), zeina ekimen aurrendaria izan baitzen Espainian banaketaren arloan ari diren enpresen artean. Gure apustua beti izan delako kalitateko produktuak eskaintzea eta bezeroei bitartekoak eskura jartzea, egiten dituzten hautuek modu osasungarrian kontsumitzeko aukera eman diezaieten.

Orduko hartan, honako aditu hauek parte hartu zuten: Roberto Sabrido jauna, Elikadura arloko Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziako lehendakaria (AESAN); Stefan Storcksdieck doktorea, EUFIC Elikadurari buruzko Informazioaren Europako Kontseiluko kidea, zehazki Nutrizio arloko Komunikazioaren arduraduna; Ascension Marcos doktore andrea, CSICeko ikertzailea; Jordi Salas doktorea, Rovira i Virgili Unibertsitateko katedraduna; eta Agustin Rivero Cuadrado jauna, Nutrizioaren eta Elikadura arloko Nahasmenduen Institutuko zuzendaria (INUTCAM).

2011, Madril

OSASUNAREN ETA NUTRIZIOAREN II. JARDUNALDIA. Trans gantzak

Lehenbiziko ekitaldiak zein harrera ona izan zuen ikusita, 2011. urtean Osasunaren eta Nutrizioaren II. Jardunaldia egin genuen, Espainiako Osasun, Gizarte Politika eta Berdintasun Ministerioarekin lankidetzan, eta honako gai hau aztertu zuten osasunaren eta nutrizioaren arloko adituek: trans gantzak eta horiek osasunean egiten duten kaltea. EROSKI jabetuta zegoen gantz mota horren eragin kaltegarriaz, eta 2007. urtean proiektu aurrendari bat jarria zuen abian: bere markako produktuetatik kentzen hasia zegoen landare gantz partzialki hidrogenatuetatik zetozen gantzak (horiei esaten zaie trans gantzak).

Ekitaldi horretan, beste hainbat adituk parte hartu zuten: Ascension Marcos doktore andrea, CSICeko irakasle eta ikertzailea; Francisco Jose Garcia Muriana doktorea, CSIC-Sevillako Gantzaren Institutua koa; Andreu Palou irakaslea, EFSA Elikadura arloko Segurtasunaren Europako Agentziak Nutrizio arlorako duen Talde Zienti_koko lehendakariordea izandakoa; Leandro Plaza doktorea, FEC Bihotzaren Espainiako Fundazioko lehendakaria; eta Juan Manuel Ballesteros jauna, AESAN erakundearen NAOS Estrategiako kide laguntzailea..



2012, Iruñea

OSASUNAREN ETA NUTRIZIOAREN III. JARDUNALDIA. Nutrizio arloko heziketa haurtzarotik: etorkizun osasungarriagoa eraikiz

Osasunaren eta Nutrizioaren III. Jardunaldiak (Iruñean egin zen, 2012an) sakondu egin nahi izan zuen Espainiako Estatuko haurren nutrizio egoeraren inguruko eztabaidan, eta bereziki azpimarratu nutrizio arloko heziketa oso garrantzitsua dela ez bakarrik haurtzaroko osasunean, baita helduarokoan ere. Urte horretan bertan, EROSKI Fundazioak beste ekimen bat ere jarri zuen abian: [Elikadura eta Ohitura Osasungarriei buruzko Heziketa Programa](#), hain zuzen ere. Proiektu aurrendaria da horrako hori, eta neska-mutilak eta haien ingurua sentsibilizatzea du helburu, ohartu daitezen zein garrantzitsua den modu orekatuan elikatzea eta bizi-ohitura osasungarriak izatea.

Ekitaldi hartan, aditu hauen ekarpenak izan genituen: Begoña Merino andrea, Osasuna Sustatzeko atalburua Espainiako Osasun, Gizarte Zerbitzu eta Berdintasun Ministerioan; Teodoro Durá doktorea, Bideko Ama Birjina Ospitaleko pediatra (Iruñea); Amelia Martí doktorea, Nafarroako Unibertsitateko Fisiologia eta Nutrizio Saileko burua eta Haurren Gizentasuna Ikertzeko Nafarroako Taldeko zuzendaria (GENOI); Emilio Garrido-Landivar doktorea, Psikologia eta Pedagogia Saileko katedraduna Nafarroako Unibertsitateko Publikoan; eta Jo Nicholas doktorea, Ikerkuntza eta Nutrizio arloko zuzendaria Children's Food Trust britainiar erakundean. Han izan ziren, halaber, Yolanda Barcina andrea, Nafarroako Gobernuko presidentea; Marta Vera Janin andrea, Nafarroako Gobernuko Osasun kontseilaria; eta Alipio Gutierrez jauna, osasun arloan aditua den kazetaria eta Osasun Informatzaileen Espainiako Elkartearen presidentea (ANIS).



**2014, Gasteiz****EROSKI FUNDAZIOAREN ELIKADURA ESKOLA IV. JARDUNALDIA. Osasuntsu jan, indartsu hazi. Haurren gizentasunari aurre hartzeko erronkak**

Osasunaren Mundu Erakundeak ohartarazia du gizentasuna eta gehiegizko pisua epidemia bihurtu direla munduan eta gainera, gero eta adin txikiagoetan agertzen direla; hori ikusita, 2014. urtean eztabaidarako gune bat sortu nahi izan genuen gaiaren inguruan, haurren gizentasuna zertan den aztertzeko eta arazoari aurre hartu eta heltzeko estrategiak zein izan daitezkeen ikusteko.

EROSKI Fundazioaren Elikadura Eskola IV. Jardunaldian, goi mailako profesionalak izan ziren gure artean: Ignacio Diez doktorea, Haur Endokrinologiako Unitateko arduraduna Arabako Unibertsitate Ospitalean, Enrique Arranz doktorea, Familiaren Psikologian katedraduna Euskal Herriko Unibertsitatean; Javier Aranceta doktorea, Medikuntza eta Nutrizio arloko doktore ospetsua eta FIN Nutrizioa Ikertzeko Fundazioko zuzendari medikoa; eta Jon Zuazagoitia jauna, Osasun Publikoaren eta Adikzioen zuzendaria, Osasun Saila, Eusko Jaurlaritza. Horiekin batean, partaide izan ziren honako hauek ere: Guillermo Viñegra jauna, Eusko Jaurlaritzako Osasun sailburuordea; Javier Maroto jauna, Gasteizko alkatea; eta Miguel Garnica, Gasteizko alkateordea. Estibaliz Ruiz de Azuak aurkeztu eta gidatu zuen jardunaldia.





2015, Bilbo

EROSKI FUNDAZIOAREN ELIKADURA ESKOLA V. JARDUNALDIA. Etorkizuneko elikadurari begira. Biharko nutrizioa: erronkak, aukerak eta ikuspegiak

Arreta etorkizunean izango dugun elikadura orekatu batean eta bizi-ohitura osasungarrietan jarriz, Espainiako herritarren errealtatearen analisiarekin (nola jaten dugun, zein bizi-ohitura dauzkagun, zer dakigu elikadurari buruz), topaketa honetan etortzear dauden joerei buruzko irudi bat proiektatzen dugu, bere xedea, enpresa eta erakundeetako planetan gehitu ahal izateko, haiek aztertzea izanik.

Horretarako, esparru desberdinetako hainbat adituren lankidetzaz izan genuen, besteak beste, Javier Aranceta Doktorea, Nutrizio Komunitarioko Espainiako Elkarteko Batzorde Zientifikoko presidentea (SENC), Nutrizio Komunitarioko irakasle elkartua Nafarroako unibertsitatean eta ENPE Azterketako zuzendari zientifikoa; Jordi Salas-Salvadó Doktorea, Nutrizio eta Bromatologia arloetako Katedraduna Rovira i Virgili Unibertsitatean; Belén de la Hoz Doktorea, Ramón y Cajal Unibertsitate Ospitaleko Alergologia Zerbitzuko mediku espezialista; Joxe Mari Aizega Doktorea, Basque Culinary Centerreko zuzendari nagusia; Juan Carlos del Olmo Doktorea, WWF Espainia Erakundeko idazkari nagusia; Daniel Ramón Doktorea, Biópolis bioteknologia konpainiako zuzendari zientifikoa; Loreto Rubio Doktorea, Elikadura Osasungarriaren Euskal Planaren garapen taldeko kidea, Fernando Gómez Busto Doktorea, Zahartzaroa – Geriatria eta Gerontologia Euskal Elkargoaren Elikadura eta Nutrizioaren Lantaldeko koordinatzailea eta Iñigo Cojo, chef eta ikertzailea Basque Culinary Centerren.





2016, Donostia

EROSKI FUNDAZIOAREN ELIKADURA ESKOLAREN VI. TOPAKETA. Elikadura orekatua, non gaude eta nora goaz? Zer ekarriko digu nutrizioak etorkizunean

EROSKI Fundazioaren Elikadura Eskolako VI. Topaketan, elikadura orekatuaren eta bizi-ohitura osasungarrien sustapenean ari gara arreta jartzen, gure ohiko Mediterraneoko dietaren oinarriak baitira.

Ekitaldi hau honako izenburu honen azpian aurkezten dugu: “Elikadura orekatua. Non gaude eta norantz goaz? Zer dakarkigu nutrizioak etorkizunean”, eta bertan nutrizio esparruan aurkituko ditugun hurrengo erronkak ebaluatzen jarraituko dugu. Horretarako, EROSKI Fundazioak sustaturiko Espainiako Herritarren Nutrizio Egoera Ebaluatzeko Azterketak (ENPE) emandako datuetan oinarrituko gara, Espainiako herritarren elikadura-patroiak eta egoera ponderala ezagutzen lagunduko baitigute.

Hortik aurrera eta ospe handiko adituen presentziari esker, gure elikadura-patroiak gertuagotik ezagutu ahal izango ditugu eta berriro ere Mediterraneoko Dietara gerturatu ahal izango gara. Nutrigenomikaren bidez banakako dietetan oinarrituta etorkizunak dakarkiguna ezagutuko dugu, elikadura osasungarriago batera garamatzen jokaera aldaketen bitartekaritza programaren efektuak jakingo ditugu, edo elikadura eta emozioen arteko erlazioak ikusiko ditugu. Gainera, ez gara gastronomiaz ahaztuko, VI. Topaketa hau hartzen duen herrialdearen ezaugarri, ez eta hura antolatzeke erabili dugun sekulako kokapenez ere, Basque Culinary Centera, etorkizuneko chefak prestatuko dituen unibertsitatea.





2018, Donostia

EROSKI FUNDAZIOAREN ELIKADURA ESKOLA TOPAKETA. Elikadura orekatua.

"Jateko gogoa garunean dago; nola landu jateko ohitura osasungarriak gure seme-alabengan"

EROSKI Fundazioaren Elikadura Eskolako zazpigarren topaketak jarraitzen du aurten ere ohitura osasungarrien eta elikadura orekatu baten garrantzia haurtzarotik sakontzen. EROSKI Fundazioa 2012tik ari da familia osoak kontzientziatzen adin txikia dutenetik elikadura ohitura onak hartzearen garrantziaz osasunean haz daitezen.

Jardunaldi horrek izentzat du "Jateko gogoa garunean dago; nola landu jateko ohitura osasungarriak gure seme-alabengan"; bertan, aditu talde bat jardungo da arlo askotatik datorrena, Nutrizioa, Psikologia, Osasuna, Dietetika, Zientzia... Helburua da gizartearen ongizatean laguntzea eta haurretatik txertatzea gure haurretan ohitura osasungarriak; alde horretatik, hitzaldiak izango dira, eta eremu horietako adituen elkarrizketak bideratuko dituzte. Alvaro Bilbao, doktorea Psikologian eta Neurologian, eta Alejandro Martinez, EROSKI Fundazioko zuzendaria, elkarrekin ariko dira honako gai hauetaz, hurrenez hurren: "Nola landu jateko ohitura osasungarriak geure seme-alabengan eta dieta osasungarri baterako baldintzak" eta "Elikadura orekatua. Dieta mediterranea". Horrez gain, mahai inguru bat egingo dute, eta, gonbidatuekin batera, gai horien inguruan eztabaidatu eta irtenbideak bilatu ahalko dituzte.

Era berean, haurren elikadura orekatuaren gaineko jakintzak emateko helburuz, Marta Veronak —Nutrizionista bera eta Espainiako seigarren MasterChefaren irabazlea— sukalderako teknika osasungarriak erakutsiko ditu. Horrez gain, gonbidatuek jardunaldi honetan landutakoari etxeetan jarraipena emateko, legami pakete bat emango zaie. Halaber, banaturiko unitateetan, sari handi bat aurkituko dute. Gabriela Uriarte arduratuko da —nutrizionista bera eta kolaboratzailea sukaldaritzaren programetan— ekitaldia zuzentzeaz.