



Argibide gehiago nahi baduzu, **Eskolako menuak planifikatzeko elikadura gida** kontsulta dezakezu.




Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua

Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala

Tel.: 848 42 34 50

www.isp.navarra.es



ELIKADURA HOBETZEN ESKOLA ADINEAN



Eskolako menuak planifikatzeko elikadura gidan oinarritua. Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua. Nafarroako Gobernua

Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala.
Marga Echaurre, M^a Jose Lasanta eta Rosa Múgica

BERRIKUSPENA ETA EKARPENAK

Natalia Lafuente, Rocío Ibañez, Arantxa Legarra eta M^a Jose Perez Jarauta.
Gurasoen federazioak eta elkarteak: Nafarroako Concapa, Nafarroako Ikastolen Elkartea, Herrikoa, Jangela eta Sortzen.

DISEINUA ETA MAKETAZIOA

Cabinet Comunicación

L.G. NA 1492-2021



ESKOLAKO ELIKADURA HOBETZEN

Garrantzitsua da eskola adinean elikadura zaintzea seme-alaben oraingo zein geroko ongizaterako, hazteko, jolasteko, ikasteko, lan egiteko edo bizitzeko.

Elikadura osasungarria hainbat faktoreekin lotuta dago: faktore pertsonalekin, ingurunearekin (familia, ikastetxea, lantokia, auzoa, etab.) eta faktore sozialekin (elikagaien ekoizpena, banaketa eta publizitatea, kontsumoa, erlijioa, kultura, etab.). Batzuetan ez gara alderdi horietaz ohartzen, baina oso garrantzitsuak izan daitezke gure eguneroko hautuetan: zer erosten dugun, nola prestatzen dugun janaria, zer ur edo energia kantitate erabiltzen den elikagaiak lortzeko edo kontsumitzeko, ingurumenean norainoko kutsadura sortzen den eta abar.

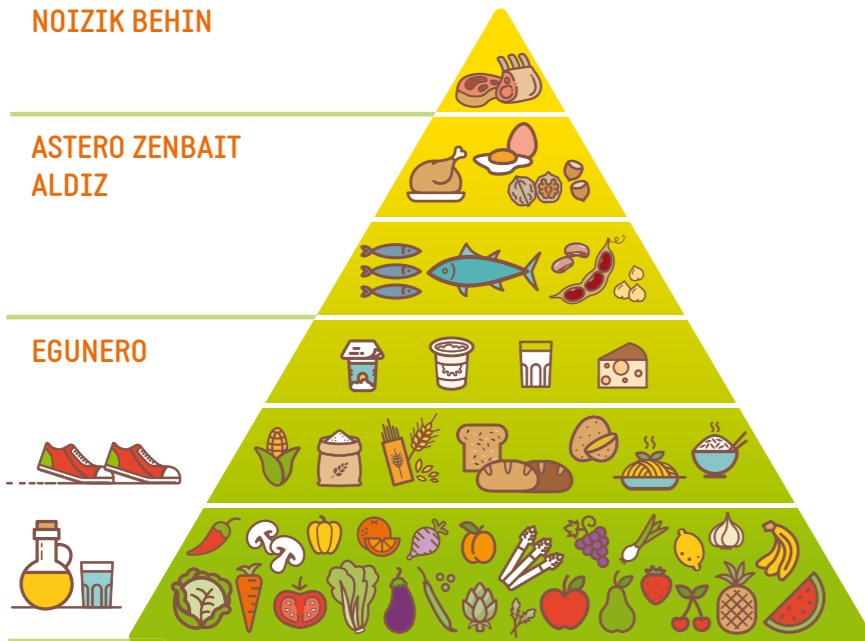
Elikadura eredu osasungarrietan nagusi da landare jatorriko elikagai freskoen kontsumoa, eta ekologikoa, ahal bada (gure inguruan, frutak, barazkiak, lekaleak, ogia, arroza eta beste zereal batzuk, pasta, fruitu lehorrak, oliba olio), eta elikagai horiekin batera arrain, haragi gihar, arrautza eta esnekien errazio txikiak, eta, edateko, ura.

Elikadura osasungarria irudikatzeko, piramide edo plater baten irudiak erabil ditzakegu, edo elikagaiak kontsumitzeko maiztasunak.

NOIZIK BEHIN

ASTERO ZENBAIT ALDIZ

EGUNERO

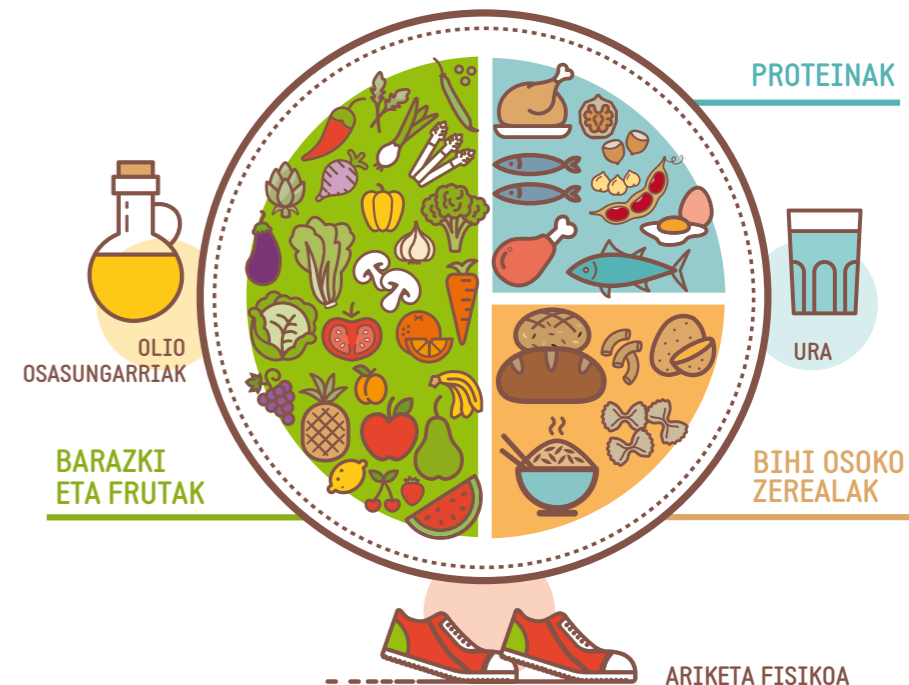


ELIKAGAIEN PIRAMIDEA

Hona hemen piramidearen proposamena: egunero, osoko zereal eta esneki baino fruta eta barazki fresko gehiago; astean zehar, lekaleak, arrain pixka bat, haragi zuria, arrautzak eta fruitu lehorrak (haragi zuria baino gehiago arrain eta lekaleak); eta haragi gorriaren kontsumoa mugatuko dugu. Gainera, erabili oliba olio birjina, edan ura, edaririk osasungarriena baita eta, orobat, egin ariketa fisikoa egunero.

ELIKAGAIEN PLATERA

Plater honen bidez irudikatu nahi da egunean jaten den guzitik erdia fruta eta barazkiak izan behar direla, laurden bat karbohidratoak, eta beste laurdena proteinak. Eta otorduetakoren batean oreka horri eusten ez bazaio, beste otorduetan konpentsatu beharko litzateke.



ELIKAGAI MULTZOEN KONTSUMO MAIZTASUNA

ELIKAGAI MULTZOAK	KONTSUMO MAIZTASUNA
Ortuariak	gutxienez, 2 aldiz egunean, bazkarian eta afarian
Fruta freskoa	gutxienez, 3 aldiz egunean
Irin antzeko¹ osokoak	behin edo behin
Fruitu lehorrak (gordinak edo txigortuak)	astean 3-7 eskutada
Esnea, jogurta eta gazta	egunean 1-3 aldiz
Lekaleak, arrautzak, arraina eta haragia:	egunean 2 aldiz baino gehiago ez, eta txandakatuta:
Lekaleak ²	astean 3-4 aldiz
Arrautzak	astean 3-4 aldiz
Arraina ³	astean 3-4 aldiz
Haragia	astean 3-4 aldiz (gehienez ere 2 aldiz astean haragi gorria ⁴)
Ura	egarriaren arabera
Oliba olio birjina	maneatzeko eta kozinatzeko

¹ Irin antzekotzat jotzen dira ogia, pasta, arroza, kuskusa eta abar (komeni da osokoak izatea), eta patata eta beste tuberkulu batzuk ere bai. ² Lekaleak, duten nutriizio konposizioa dela eta (aberatsak dira karbono hidratotan eta proteinatan), irin antzekoen elikagaien multzoan eta elikagai proteinikoen taldean (haragia, arraina, arrautzak eta lekaleak) barne hartzen ahal ditugu. ³ Komeni da arrain motak –nola zuriak hala urdinak– dibertsifikatzea, eta ahal dela, arrantza jasagarrikoak. Itsaskiak ere talde horren barnean daude. ⁴ Haragi gorritzat hartzen da ugaztunen muskulu haragia, hala nola idikia, aratxekia, txerrikoa, bildoskia, zaldikia eta ahunzkia. Haragi zuria, bestalde, hegaztien haragia eta untxi haragia da.

Kataluniako Osasun Publikoaren Agentzia. Egokitua. *La alimentación saludable en la etapa escolar*. Bartzelona. 2020.

Errazioen kopurua eta tamaina egokitu behar dira pertsona bakoitzaren beharretara, eta desberdinak dira adinaren, gorpuzkeraren, jarduera fisikoaren eta abarren arabera.

Haurra gose edo ase izateak erakutsiko digu zenbat eman behar diogun jatera.

Halaber, garrantzitsuak dira harremanak eta emozioak, hala nola otorduak familian egitea, lanak banatzea, harremanetarako eta gozamenerako giro erlaxatua izatea, pantailarik gabe, behar den denbora hartuta eta, orobat, presarik gabe eta ordutegi erregularrekin. Janariarekin dugun harremana, gure jarrerak, guk egiten duguna eredu dira gure seme-alabendako.



ELIKADURA ETXEAN

Hauek izan behar dira etxeko elikaduraren oinarriak, batez ere: landare jatorriko elikagai freskoak, sasoikoak, hurbilekoak, ahal dela ekologikoak, eta baimendutako hurbileko ekoizleei erositakoak, ahal den guztietan.

Helburua da prestatze errazei eta zapore naturalei lehentasuna ematea, elikagai frijituak eta arrautza-irinetan pasatutakoak mugatzea, eta elikagai ultraprozesatuak baztertzea, hala nola zopa eta pure industrialak, hestebeteak, okelak, poltsako patatak, edari azukretuak, opilak eta izozkiak.

Eskaini dieta bariatua eta animatu modu batean baino gehiagotan prestatutako jakiak dastatzera, ez errazio oso handietan, gatz gutxi eta etxean egindako saltsak eta hornigaiak dituztenak. Ez behartu jatera, eta ez erabili janaria sari edo zigor gisa.

Gomendagarria da egunean hainbat otordu egitea. Adibidez, 3 otordu nagusi (gosaria, bazkaria eta afaria), eta beste 2 otordu, arinagoak (hamaiketako eta askaria).

GOSARIA

Gosaria ez da erraza gertatzen, arreta eta denbora behar baitira. Bezperatik prestatu ditzakegu zenbait elikagai, mahaia edo eskolara eraman beharrekoa.



Edozein elikagai osasungarri egokia da. Hiru multzo hauetako elikagai bat nahas dezakegu:

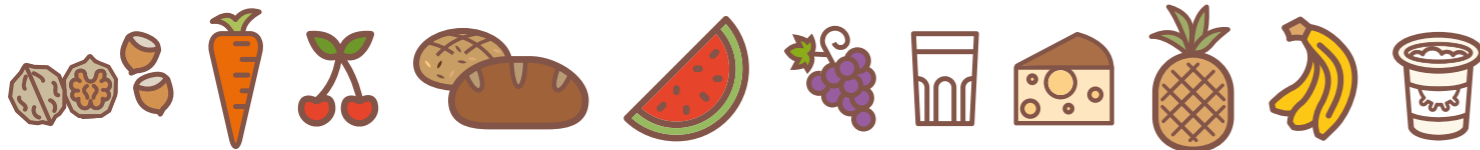
- Esnekiak: esnea, azukrerik gabeko jogurt naturala edo gazta freskoa. Lekaleek, arrautza egosiak edo tortilla batek... proteinak ematen dituzte esnekiek bezala.
- Osoko zerealak, azukrerik eta txokolaterik gabe; osoko ogia tomatearekin edo oliba olioarekin.
- Frutak: hobeki fruta freskoa eta osorik. Ez hartu zukurik, bereziki zuku industrialik.



HAMAIKETAKOA ETA ASKARIA

Hamaiketakoan eta **askarian** hartu elikagai nutritiboak. Esaterako:

- Fruta osoa, freskoa eta sasoikoa, edo barazkiak (adibidez, azenarioa).
- Esnekiak: esnea edo azukrerik gabeko jogurta, edo gatzik gabeko gazta freskoa.
- Ogitartekoa, osoko ogiarekin egindakoa. Aldizkatu barrenkia, eta gehitu barazkiak, etxean egindako landare-pateak, arrautzak eta abar.
- Fruitu lehorrak, frijitu gabeak, gatzik eta azukrerik gabe.
- Noizean behin har daitezke esnearekin eta frutarekin egindako irabiatu naturalak, azukrerik gabe.



BAZKARIA ETA AFARIA

Gure seme-alabek **eskolan bazkaltzen badute**, erne egonen gara menuen plangintzaren gainean ematen diguten informazioarekin, baita jantokian nola egoten diren ere. Garrantzitsua da ahalegintzea eskolan jan eta edandakoa osasungarria eta hezitzailea izan dadin, eta hartu parte ikastetxearen zenbait proiektutan, hala nola elikadurarako batzordeetan, gosari osasungarrietan, eskolako baratzeetan eta abarretan.

Afaria familian egin daiteke; ez dago arazorik ordutegiekin. Oso berandu ez bada eta oso nekatuta ez bagaude, harremana kalitatezkoa izan ohi da eta horrek atsedena errazten du, gauean. Saiatuko gara afariak astunegiak ez izaten, eta kontuan izanen dugu zer bazkaldu dugun.

