



ELIKADURA OSASUNGARRIA ESKOLA ADINEAN

Elikadura garrantzitsua da neska-mutilak hazteko, garatzeko, jolasteko, ikasteko, gozatzeko...

HASI BAINO LEHENAGO

- Egunean zehar, jaten duen erdia izan daitezela fruta eta barazkiak, laurdena bihi osoko zerealak (ogia, pasta, arroza) eta gainerako laurdena, berriz, proteinak (lekaleak, arraina, haragia).
- Jatekoa banatu zenbait otordutan, esaterako, gosarian, hamaiketakoan, bazkarian, askarian eta afarian.
- Zaindu emozioak eta harremanak: bazkaldu familian, banatu lanak, tratu egokia izan, izan giro erlaxatu eta amultsua, etab.

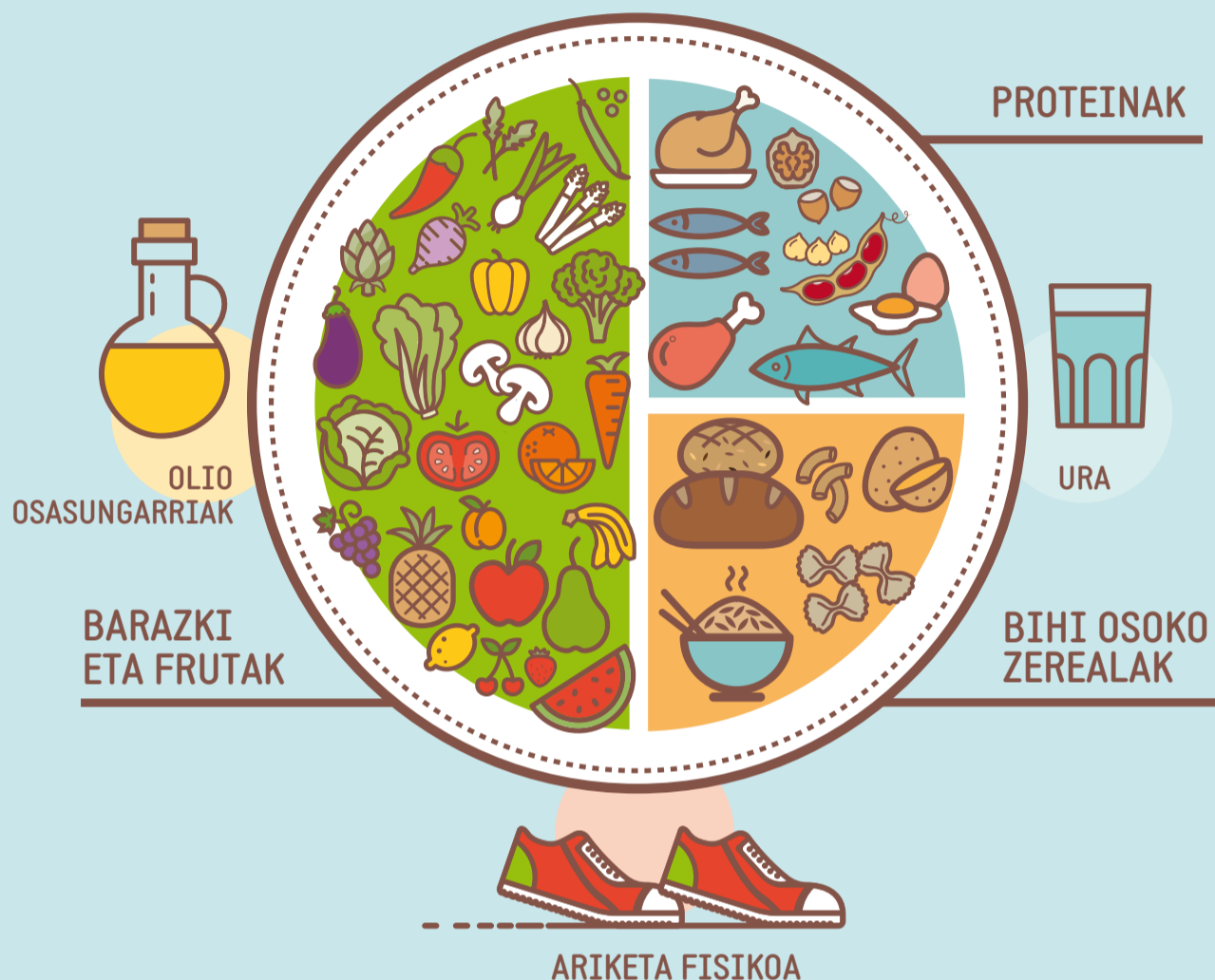
ZER BULTZATU

- Elikagai freskoak, sasoikoak, gertukoak eta ekologikoak.
- Lekaleak haragiaren edo arrainaren tokian.
- Barazkiak.
- Fruta freskoa, zatitu gabe, postre gisa, hamaiketakoetan eta askarietan.
- Ura, oinarrizko edari moduan.

ZER EZ HARTU EDO EGIN

- Azukre, koipe eta gatz ugari duten elikagai industrialak: edari azukretuak edo energetikoak, opilak eta pastelak, esneki azukretuak, janari lasterra, prozesatutako haragiak (lukainkak, hestebeteak,...).
- Ez erabili pantailarik otorduetan.
- Bitamina- eta mineral-osagarriek elikadura osasungarria ez ordezkatzea.

PLATER OSASUNGARRIA



BUKATZEKO

- Kopuruak egokitu hartzailearen adinera.
- Haurra gose edo ase egoteak erakutsiko digu zenbat eman behar diogun jatera.
- Animatu gauza berriak egitera, dastatzera, ahogozatzera eta gozatzera.
- Parte hartu elikadura osasungarrirako proiektuetan, ikastetxeetan eta gure inguruan.



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

www.isp.navarra.es



Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua

