

## **ESKOLAKO MENUA OSATU (gosaria, hamaiketakoa, berendua eta afaria)**

Eskolako jangela hagitx lagungarria da haurren elikaduran, bazkaria (eguerdian) gure ohituren arabera eguneko otordu nagusia delako. Eta honek egunean sartu beharreko energiaren %35a suposatzen du.

Baina honetaz gain, otordu hau eguneko bertze otorduekin osatu beharko dugu.

**Gosaria:** Eguneko lehen otordua da eta, honen bitartez, gauean zehar agortutako energiak berreskuratzeaz gain, eguna hasteko behar dugun energia ere eskuratzen dugulako, gure errendimendu fisiko nahiz intelektuala egokia izan dadin. Honetan egunero behar dugun energiaren %25a eskuratu beharko dugu. Aukera batzuk:

- Sasoiko fruta, esnea edo edari begetalak, kalitatezko gazta, zereal osoak, olo-malutak, ogia tomate eta oliba olioarekin, tortila edo arrautza-nahaskia, jogurt natuala fruitu lehorrekin, mueslia,...

**Hamaiketakoa eta berendua:** haurrak agortutako energia berreskuratzeko eta eguneroko jarduerarekin jarraitzeko balio behar dute. Bakoitzak eguneroko energiaren %10a eskuratuko du, ondorengo elikagaiak konbinatuz:

- Sasoiko fruta
- Esne baso bat, jogurta (azukrerik gabekoa hobe), kalitatezko gazta...
- Zerealak (aukeran integralak), adibidez ogitartekoak: urdaiazpikoa, indioilarra, sardinak, atuna, begetala, gazta, tortilak, eta bakarrik noizean behin txorizoa, saltxitxoa, txokolatea, pateak...
- Fruitu lehorrak eta haziak (urrak, intxaurrak, almendrak, anakardoak, pistatxoak, kalabaza haziak,...)

**Afaria:** eguerdian jandakoa osatu beharko du, beraz, saiatu beharko gara bazkarian sartu ez duguna afarian sartzeko. Ahal bada oheratu baino 1,5-2 ordu lehenago izan behar da. Eta eguneko %25 energia suposatuko du.

**Eguerdian sartutakoak Afarian sartu beharrekoak** Arroza, pasta, patatak, lekaleak Barazkiak (egosiak, plantxan, labean, purean,

edo entsaladak Barazkiak Arroza, pasta, patata

Haragia Arraina edo arrautza Arraina Haragia edo arrautza Arrautza Arraina edo haragia Fruta Esnekia edo fruta Esnekia Fruta \*edo haragi, arrain edo arrautzaren ordezkari begetalak: tofu, hanburgesa begetalak (artaxikia, garbantzu irina edo dilistekin eginak,...)