

ESKOLAKO MENUA OSATU

(gosaria, hamaiketakoa, berendua eta afaria)

Eskolako jangela hagitz 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 naturala, fruitu lehorrak, mueslia, etab.

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, saltxitxoia, 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 izanen 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 ordezkoko begetalak: tofu, hanburgesa begetalak (artatxikia, garbantzu irina edo dilistekin eginak,...)