

ESKOLAKO MENUA OSATU

(gosaria, hamaiketakoa, berendua eta afaria)

Eskolako jangela hagitx lagungarria da haurren elikaduran, bazkaria (eguerdian) gure ohituren arabera eguneko otordu nagusia delako.

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. Aukera batzuk:

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

Hamaiketakoa eta berendua: haurrak agortutako energia berreskurtzeko eta eguneroko jarduerarekin jarraitzeko balio behar dute. Adibidez, 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 izanen da.

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,...)

COMPLEMENTACIÓN DEL MENÚ ESCOLAR

(desayuno, almuerzo, merienda y cena)

El comedor escolar contribuye de manera importante en la alimentación infantil ya que la comida (a mediodía) se considera, según nuestros hábitos alimentarios, la comida principal del día y supone un aporte importante de energía. Pero además, debemos de complementar dicha comida con el resto de ingestas diarias.

Desayuno: Es la primera comida del día, por medio de la cual, no sólo tenemos que recuperar la energía gastada durante la noche, sino que tenemos que ingerir la energía necesaria para empezar el día, y rendir física e intelectualmente. Opciones:

- Fruta de temporada, leche o bebidas vegetales, queso de calidad, cereales integrales, copos de avena, pan integral con tomate y aceite de oliva virgen extra, aguacate, tortilla o huevos revueltos, yogur natural con frutos secos, muesli, etc.

Almuerzo y merienda: Han de servir para reponer la energía gastada y así, seguir adelante con la actividad diaria. Por ejemplo, podemos incluir diferentes opciones:

- Fruta de temporada
- Yogur natural (mejor sin azucarar), queso de calidad, etc.
- Cereales (preferir integrales): bocadillos de jamón magro, pechuga de pavo, sardinas ó atún, vegetal, queso, tortillas, y sólo ocasionalmente embutidos (chorizo, salchichón...), chocolate, paté, etc.
- Frutos secos y semillas naturales (nueces, avellanas, almendras, anacardos, pistachos, pipas de calabaza,...).

Cena: La cena debe complementar la comida del mediodía, por lo que podría estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida.

Se debe ingerir de 1,5 a 2 horas antes de acostarse para poder hacer la digestión.

Alimentos consumidos en la comida	Alimentos a consumir en la cena
Arroz, pasta, patatas, legumbre	Verduras (cocidas, plancha, horno, puré...)o ensaladas
Verduras	Arroz, pasta, patata
Carne	Pescado o huevo*
Pescado	Carne magra o huevo*
Huevo	Pescado o carne magra*
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

*o alternativas vegetales a la carne, pescado o huevo: tofu, hamburguesas vegetales (preparadas con mijo, harina de garbanzo, lentejas,...)...