



# IPAR-ESKIKO ESKOLA KANPAINAKO ELIKADURA PROTOKOLOA

## **Sarrera**

Iharduera fisiko biziko aste honetan, haur eta gazteek ohikoa baino elikadura behar handiagoak dituzte, bai energia aldetik, bai mikroelikagai aldetik. Kaloria-ekarpena 2300-2500 kcal artekoa izanen da nesken kasuan eta 2500-3000 kcal artekoa mutilen kasuan.

Behar hauek betetzeko elikagaietan eta energian aberatsak diren, baina azukre bakunetan eta kalitate txarreko gantzetan txiroak diren elikagaiak erabili behar dira.

Gida honi esker, aste honetako elikadura arloa hobezina izanen da eta haur eta gazteek energiaren eta bizitasunez betetako aste dibertigarri batez gozatu ahal izanen dute.

Elikadura behar bereziak dituzten haur eta gazteei menua moldatuko zaie haien beharrak kontuan hartuz.

## **Gosaria**

Gosariak elikagaiez eta energiaren beteta egon behar du. Hurrengo orduetako ahalegin fisikoa handia izanen da, beraz, haur eta gazteak sasoi onean egonen direla ziurtatzeko ondoko gosaria emanen diegu:

1. Fruta
2. Esnekia (esnea edo jogurt naturala)
  - *Cola-cao edo zapozko jogurt-ek daramatzaten azukre erantsiak soilik elikagaia modu naturalean onartzen ez den kasuetan.*
3. Zereala
  - Ogia ondokoekin: urdaiazpiko egosia, urdaiazpiko ondua, indioilarra, marmelada, eztia, tomatea, olio, ...edo
  - Gailetak, etxean egindako bizkotxoak edo azukre erantsirik gabeko gosari-zerealak (corn-flakes modukoak)
  - *Hobe elikagaiak bihi osokoak badira, hauek produktuak ematen duen energia egunean zehar banatuagoa egotea baimentzen baitute.*

## Hamaiketakoa

Goiz erdian berriz ere energia kargatu behar dute. Iharduera biziko ordu batzuen ondoren, glukogeno (energia) erreserbak bukatzen joan dira eta berritzen ez badira, energia hori lortzeko muskuluak erabiliko dituzte.

Hamaiketakoa osatua egonen da:

1. Fruta naturala
2. Bokata. **Gutxienez 75 g. ogi**

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
Urdaiazpiko egosia edo indioilarra	Arrautzopila	Hestebetea	Urdaiazpiko egosia edo indioilarra	Hestebetea

*Fruta garaikoa izanen da eta astean zehar aldatzen joanen da. Haur eta gazteen nahiak errespetatuko dira. Oso garrantzitsua da hamaiketakoa jatea.*

*Elurretan zaila da egarria sentitzea, hori dela eta hidratazioa ez da gehiegi zaintzen. Garrantzitsua da haur eta gazte bakoitzak bere urez betetako kantinplora eramatea. Eski egun batean adin honetako haur eta gazteen likido eskakizuna bi litro ur ingurukoa da.*

## Bazkaria

	IGANDEA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
Lehen platera		Makarroiak tomatearekin	Dilistak barazkiekin	Lekak patatekin	Babarrun lehorrak barazkiekin	Arroza tomatearekin
Bigarren platera		Oilasko gisatua edo oilasko bularkiak	Arrain txuria saltsan	Oilasko errea	Indioilar erregosia	Txahal hanburgesak edo almondrongiloak
Postrea		Esnekia	Fruta	Esnekia	Fruta	Esnekia

## Afaria

	IGANDEA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
Lehen platera	Barazki purea	Entsalada mistoa edo Eltzeko zopa	Barazki purea	Entsalada mistoa edo Eltzeko zopa	Entsalada mistoa	
Bigarren platera	Arrain txuria arrautza-irinetan	Patata arrautzopila	Solomoa plantxan entsalada edo piperrekin	Arrautz frijituak patata eta tomatearekin	Pizza	
Postrea	Esnekia	Fruta	Esnekia	Fruta	Esnekia	

***Patata frijituak soilik asteazken gauean eskeiniko dira.***

*Zereal (pasta, arroza eta ogia) aproposenak bihi osokoak dira.*

*Pureek patata eramanen dute eta entsaladek patata edo artoa.*

*Esneki aproposenak naturalak dira, azukre erantsirik gabekoak.*

*Frijituak saihestuko dira, baita auresukaldatutako elikagaiak ere.*

*Otorduetako edaria ura izanen da.*

*Olioia, bai sukaldatzekoa, bai gordinetan ontzekoa, oliba olioia izanen da.*

*Garrantzitsua da haur eta gazteen gosea errespetatzea eta errazioen tamaina kasu bakoitzera moldatzea.*

*Arrain txuria izanen da: legatza, merlenka, bakailaoa, lengoradua, halibuta, perka edo amuarraina.*