



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.

Elikadura eskaintzan hainbat aldaketa sartu da; landare jatorriko proteinak handitu dira eta, haragi gorri zein prozesatuen kontsumoa murriztu.

Bost egun hauek eskaera fisiko handikoak dira eta proposatzen dugun menuak elikadura eta energia behar hauek bete nahi ditu.

Elikadura behar bereziak dituzten gazte eta helduei (diabetea, zeliakia, intolerantziak, ...) menua moldatuko zaie haien beharrak kontuan hartuz.

Gosaria

Gosariak elikagaiez eta energiak beteta egon behar du. Gosariak gaueko afari indarberritzailea lagunduko du hurrengo orduetako ahalegin fisikoa handiari hidratatuta eta sasoi onean erantzuteko.

1. Fruta edo zukua
2. Esnekia (esne erdigaingabetua, jogurt natural edo zaporezkoa, edo arrozeko edari bejetala)
3. Kakao hautsa (gutxienez %70)
4. Zereala
 - Ogia ondokoekin: marmelada, gurina, ezti, tomate, oliba olio, ..., **edo**
 - Gailetak **edo**
 - Etxean egindako bizkotxo **edo**
 - Gosari-zerealak (corn-flakes, olo-malutak edo muesli modukoak)
5. Proteina: urdaiazpiko egosia, urdaiazpiko ondua, indioilarra, arrautz egosia, ...

Hamaiketako

Goiz erdian berriz ere hidratatu eta energia kargatu behar dute. Oso garrantzitsua da hamaiketakoan zerbait hartzea.

Hamaiketako osatua egonen da:

1. Fruta naturala

2. Bokata. Gutxienez 75 g. ogi

| ASTEARTEA | ASTEAZKENA | OSTEGUNA | OSTIRALA |
|--|---|---------------------|----------|
| Gantz gutxiko gazta, gaztatxoak edo gazta igurtzia eta marmelada | Urdaiazpiko egosia, ondua edo indioilarra | Patata arrautzopila | Nutella |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |

Elurretan zaila da egarria sentitzea, hori dela eta, hidratazioa ez da gehiegi zaintzen. Garrantzitsua da haur eta gazte bakoitzak bere urez betetako kantineplora eramatea.

Bazkaria

Energiak indarberritu behar dira, horregatik, eguerdiko bazkaria elikagarria eta goizeko esfortzu fisikoaren berreskuragailu izanen da. Almidoi eta landare proteinatan aberatsak diren lekaleak eskeiniko ditugu eta animalia proteina apur bat.

| | ASTEARTEA | ASTEAZKENA | OSTEGUNA | OSTIRALA |
|------------------|----------------------|------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| Lehen platera | Dilistak barazkiekin | Arroza tomatearekin | Garbantzuak barazkiekin | Entsalada mistoa |
| Bigarren platera | Patata arrautzopila | Hanburgesa edo amandrongilak | Solomoa patatekin | Pasta tomate, haragi eta gaztarekin |
| Postrea | Fruta | Esnekia | Fruta | Izozkia edo etxeko postrea |

Afaria

Suspergarria eta energetikoa izango da, esfortzu fisikoz eta emozioz betetako egunaren ondoren. Hutsik geratu diren glukogeno biltegiak berritu behar ditugu hurrengo egunari etekina ateratzeko. Afariak atsedean ona eskaini behar du eta hazkuntza une hauetan organismoaren konpontzea.

| | ASTELEHENA | ASTEARTEA | ASTEAZKENA | OSTEGUNA |
|------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|---|
| Lehen platera | Entsalada mistoa | Lekak | Eltzeko zopa fideo askorekin | Patata, kalabaza, azenaro edo batata duen barazki-purea |
| Bigarren platera | Pasta tomate, haragi eta gaztarekin | Oilasko gisatua edo oilasko izter errea eta patatak labean | Arrain txuria arrautza-irinetan | Pizza |
| Postrea | Fruta | Esnekia | Fruta | Esnekia |