



LARRAMENDI Ikastola

Haurtzaroan eta nerabezaroan garrantzitsua da elikadura egokia izatea, gure seme-alabak hazten daudelako. Haurtzaroan hartutako elikadura-ohiturak zailak dira aldatzeko beraz, ezinbestekoa da gure seme-alabei egoki jaten irakastea eta ohitura osasuntsuak erakustea, beraien errendimendu fisikoan eta adimenean eragin zuzena daukatelako.

Familiak eta Ikastolak gure seme-alaben hezkuntza-elikaduran oinarrizko papera daukagu. Hau dela eta, gure ikasleriari osasunez hazteko beharrezkoa den kalitatezko elikagaia eskaintzea da gure eguneroko erronka. Horrez gain, mahaian era egokian egoteko arauak eta higiene-arauak bereganatzen ikasiko dute.

Hazten ari direnean oso garrantzitsua da egunean zehar 5 janari egitea, Ikastolako jantokiak eguneko % 30-35 beharrian- energetikoak eskainiz.

Larramendi Ikastolan gure ikasleei **etxeko bazkaria** eskaintzen diegu eta menuak gauzatzeko **bertoko produktuak** erabiltzen ditugu, menu bereziak ere egiten ditugularik: alergikoentzat, zeliakoentzat edota beste motatako arazoak dituztenentzat.

Eusko Jaurlaritzako “Eskola-jantokien kudeaketarako Higiene eta Osasun gida” oinarritzat hartuta, eta gure dietista-nutrizionista, Begoña Castillo Oramas -en aholkuak jarraituz:

- Barietateko dieta eskaintzen dugu, menua orekatua izateko talde guztietako elikagaiak sartuz, eta era ezberdinetan prestatuz: egosita, plantxan, erreta, ... frijituak askotan ipini barik.
- Koipedun elikagaiak, azukrea eta gatza ahalik eta gutxien ipiniko ditugu eta entsaladak eta fruituak jaten ohituko ditugu.
- Animalia eta landare proteinatan aberatsak diren elikagaiak eskainiko dizkiegu, umeen eta nerabezaroen dietan oinarrizkoak direlako. Halaber, karbono-hidratodun elikagaiak (ogia, pasta, arroza, lekadunak,..) ikasleei behar duten energia ematen dietenak ere ipiniko ditugu.
- Edateko ura da egokiena.

Larramendi Ikastolako jantokiko langile guztiek (sukaldariek, laguntzaileek eta andreek) gure seme-alabei eskaintzen diegun zerbitzua hobetzen laguntzen dute.

Etxean, eguneko beharrian energetikoaren %65-70rako:

- Eguna **gosari** egoki bategaz hasi behar da, egun bakoitzean behar den energiaren $\frac{1}{4}$ izanez (eguneko %25ko kcal izan behar du). Gosariak eduki behar du: ogia, zerealak, galletak + koipea, gurina + esnea, jogurta, gazta + fruta edo zuku naturala (adibidez; kakao esnearekin + ogia olioarekin + laranja zukua).

- **Hamaietakoa** hartzea gomendatzen da, gosariaren osagarria izanez (ogitarteko txiki bat / gazta / arrautza, esnekiren bat, fruta).
- **Askaria:** Talde honetako elikagaiak eduki beharko lituzke (eguneko % 15-20 Kcal izan behar da): ogia, zereala + hestekia, arrautza + esnea, jogurta, gazta... + fruta edo zuku naturala (adibidez; urdaiazpiko ogitartekoa + jogurta + sagarra). Bolloak eta txutxeriak,.. ekidituko ditugu.
- **Afaria:** energia osoaren %25 da eta posible izan ezker, bazkariaren osagarria izan behar da. Egokiena, afaldu ondoren jarraian lotara ez joatea da. Lehenengo eta bigarren platera eduki behar. Postre bezala fruta edo esnekia (bazkariaren arabera) eta ogia. Oheratu aurretik baso bat esnearekin osatu daiteke.

Adibidez:

Eskola-menua 1 platera	Afaria etxean 1 platera
Arroza- pasta- patata	Entsalada, barazkia purean edo soltean
Barazkia- menestra	Pasta, arroza, patata, entsalada edo zopa
Lekadunak	Entsalada, barazkia purean edo soltean edo zopa

Eskola-menua 2. platera	Afaria etxean 2 platera
Arraina	Giharra, arrautza
Okela	Arraina edo arrautza
Arrautza	Arraina edo giharra