

FAMILIENDAKO DOKUMENTUA, *HEMENGOAK – DE AQUÍ* MENUEN INGURUAN

Familia agurgarriak:

Dakizuen bezala, 2019-20ko ikasturtean *Hemengoak – De Aquí* menua sartu da Udaleko haur-eskola guztietan. Menuak xede du Iruñeko Udaleko haur-eskola guztietan kalitatezko elikagaiak eskaintzea, elikagai jasagarriak, ekologikoak, freskoak, sasoikoak, hurbilekoak eta ekoizleei zuzenean erosiak.

Orain aurkezten dizuegun menuen egitura berri honek –zeina arrakastaz abiatu baita Udaleko bi haur-eskolatan eta nutrizio zein dietetikako arrazoi zein gomendio zientifikoetan oinarritzen baita– zuzeneko eta prestakuntzazko harremana dauka haur-eskolatan egunero bazkariak prestatzen dituzten sukaldariek, eskola bakoitzean proiektua koordinatzen duten zuzendaritza-taldeekin, jantokietan elikadura-prozesuak modu hezitzailean bideratzen dituzten hezitzaileekin eta jan-hondarrak aztertzeko zeregin garrantzitsuaz bertutezko zirkulu hau burutzen duten garbiketa-laguntzaileekin.

Azterlan batzuek jakitera ematen dute elikagai finduak, azukreak eta proteinak (batez ere haragia) sobera jatea dela egungo elikaduran dugun arazorik handiena, eta horrekin batera fruta, barazki eta osoko zereal gutxi jatea.

Gure helburua da, elikadura osagarria hasten den unetik, haurrengan oinarri sendoak ezartzea elikagaiei modu egokian heltzeko, elikadura osasungarri eta era askotakoa eskainiz. Izan ere, aukera emanen diegu osagai nutritiboak eta ingurumenarekin begirunetsuak probatu eta ezagutzeko, eta horrek bidea emanen die bizitzan zehar dieta zuzenaz baliatzeko.

Elikagai ekologikoak, freskoak, sasoikoak eta hurbilekoak oinarri hartuta osatzen ditugu hamaiketakoa eta bazkaria.

Hamaiketakoa

Goiz erdian hurrei fruta emateak bi abantaila ditu: batetik, fruta gose handienaz dauden eguneko unean eskaintzen diegu eta, hortaz, aldekoago jarrera dutenez fruta jateko, horren kontsumoa handitu egiten da. Eta bestetik, jantokiko aldian denbora irabazten dugu eta lasaiago gozatzen ahal dugu hartaz, barazkien kontsumoa handituz, murtxikatzea eta, horrenbestez, digestioa hobetuz.

Jardunaldi erdian dauden hurrei, frutaz osaturiko bi hamaiketako eskaintzen zaie.

Bazkaria

Egunero 100 g barazki jaten dute hurrek, sasoi bakoitzean 20 barazki mota erabiltzen dira era askotako platerak osatzeko, kolore, testura eta zapore ezberdinekin. Osoko zerealak eta patatak karbono-hidratoen iturri dira. Animalia- eta landare-proteinak: oilaskoa, aratxea, arrain freskoa, arrautza freskoa, txitxirioak, dilistak eta lekak. Menu guztiak oliba-olio estrarabiltza prestatzen dira.

Jarraian, menua osatzeko erabiltzen diren osagaiak zerrendatuko ditugu, elikagai motaren arabera.

FRUTAK	BARAZKIAK ETA ORTUARIAK			IRINEZKOAK	LANDARE- PROTEINAK	ANIMALIA- PROTEINAK
	Uda/ beroa	Negua/ hotza	Ikasturte osoa			
Sagarra	Alberjinia	Orburua	Zerba	Osoko arroza	Txixirioak	Arrautza
Mertxika	Kuiatxo	Txikoria	Borraj	Oloa	Dilistak	Aratxea
Meloia	Leka	Batata	Baratxuria	Artatxikia	Babarrunak	Arraina
Laranja	Luzokerra	Brokolia	Kuia	Osoko pasta		Oilaskoa
Udarea	Tomatea	Kardua	Tipula	Artobeltza		Jogurta
Banana		Txiribia	Espinaka	Patata		
Angurria		Bruselazak	Mihilua			
		Azalorea	Uraza			
		Eskarola	Porrua			
		Kale	Errefaua			
		Aza gorria	Erremolatxa			
		Mizuma	Azenarioa			
		Arbia				
		Romanescua				

Bestalde, gogoratu gaur egungo gomendioen arabera, honela osatu behar dela elikagaien egutegia:

Elikagaiak	Sartzeko adina eta iraupena, gutxi gorabehera			
	0 – 6 hilabete	6 – 12 hilabete	12 – 24 hilabete	≥ 3 urte
Ama-esnea				
Esne egokitua (ama-esnea hartzen ez duten haurrendako)				
Zerealak –ogia, arroza, pasta, etab.- (glutenarekin edo gabe), frutak , ortuariak , lekaleak , arrautzak , haragia et arraina , oliva-olioa , fruitu lehor zapalduak edo xehe-xehe eginda . Jogurt edo gazta samur pixka bat eskaintzen ahal zaie 9-10 hilabeteetatik aurrera.				
Esne osoa* , jogurta eta gazta samurra (kantitate gehiago) *Haurrak ez badu ama-esnea hartzen				
Kontrako eztarritik sartzeko arriskua duten solidoak (fruitu lehor osoak, palomita, mahats-ale osoak, saga redo azenario gordinak).				

Elikadura osagarria. Espainiako Pediatria Elkarte. 2018

Ikus dezakezuen bezala, Hemengoak menutik, jogurta izan ezik, elikagai guztiak 6 hilabeteetatik aurrera sar daitezke. Horregatik, **animatu nahi zaituztegu** zuen seme-alaben otorduetan **elikagai mota guztiak sartzen joan zaitezten**.

Menuak hiru formatutan eskainiko dira:

BIRRINDUTA: Osagai guztiak birrinduta.



ERDIBIRRINDUTA: Birrinduaren osagai berdinak, ongi egosita, zatika



SOLIDOAN: "Solidoak" menuko platerak.



Hasieran, etxean egiten duten bezala eginen da, gerora aurrera egin eta solidoen menua jan arte.

Dieta bereziren bat behar duten haurrendako (alergiak, intolerantziak, erlijioa...) behar diren egokitzapenak eginen ditugu menu basalean, betiere dietista-nutrizionista batek ikuskaturik. Alergia eta intolerantzien kasuan, beti nahitaezkoa da mediku txostena ekartzea.

Edozein zalantza edukiz gero, zuen esanetara gaituzue.