

Familiei zuzendutako prestakuntza

# HEMENGOAK-DE AQUÍ

## MENUAK

Elikadura osasungarria  
Iruñeko Udal Haur Eskoletan



Formación para familias

# MENÚS

## HEMENGOAK-DE AQUÍ

Alimentación saludable en las escuelas  
infantiles municipales de Pamplona



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

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

Gai hauen inguruan informatu, zalantzak argitu eta hitz egiteko asmoz, hainbat hitzaldi eta lantegi antolatuta ditugu haur-eskola bakoitzean.

Hitzaldietan batera arituko dira lehen mailako arretarako zentroetako pediatriak, haur-eskoletako nutrizionista, hezitzaileak, sukaldariak, gizarte hezitzaileak, Nafarroako Nekazaritzako Elikagaien Teknologien eta Azpiegituren Institutuko eta CPAEN-NNPEK-aren teknikariak. Ezin bazarete joan zuen eskolako hitzaldietara, beste eskola batekoetara joan zaitezke.

Gonbit egiten dizuegu jarduera horietan parte har dezazuen. Antolatu ahal izateko, izena eman behar da 2020ko otsailaren 14a baino lehen, zentroetako zuzendaritzari eskuorri honetan dagoen agiria bidalita.

Diversos estudios señalan como principales problemas en la alimentación actual el exceso de alimentos refinados, azúcares y proteínas (principalmente carne) y la insuficiente ingesta de verduras, frutas y cereales integrales.

Nuestro objetivo es crear, desde el comienzo de la alimentación complementaria, unas bases que promuevan en los niños y niñas una buena relación con la comida, ofreciéndoles una alimentación saludable y variada. Dándoles la posibilidad de probar y familiarizarse con ingredientes nutritivos y respetuosos con el medio ambiente, para aumentar las posibilidades de que adopten una correcta dieta durante toda su vida.

Basándonos en alimentos ecológicos, frescos, de temporada y de proximidad configuramos el almuerzo y la comida.

Para comunicaros, aclarar dudas y dialogar sobre estos temas hemos planificado diversas charlas o talleres en cada escuela infantil.

Dichas charlas serán compartidas con las pediatras de centros de atención primaria, la nutricionista de las escuelas infantiles, personal educador, cocineros y cocineras, educadores y educadoras sociales y personal técnico del Instituto Navarro de Tecnología Agroalimentaria de Navarra y de CPAEN-NNPEK. Si no podéis acudir a las charlas en vuestra escuela, podéis acudir a otra.

Os invitamos a participar en dichas actividades. Para poder organizar es necesario inscribirse, antes del 14 de febrero de 2020, entregando a las direcciones de centro el extracto correspondiente contenido en este folleto.

**LEHEN HITZALDIA. Haur-eskoletako elikadura-proiektuaren menua. Balio nutrizional, sozial eta hezkuntzakoak. Ordutegia: 17:00 – 18:30**

- Mendillorri Haur Eskola. Otsailaren 17an
- Mendebaldea Haur Eskola. Otsailaren 20an
- Hello Egunsenti Haur Eskola. Otsailaren 26an
- Donibane Haur Eskola. Otsailaren 27an
- Printzearen Harresi Haur Eskola. Martxoaren 2an
- Hello Azpilagaña Haur Eskola. Martxoaren 4an
- Hello Buztintxuri Haur Eskola. Martxoaren 5an
- Goiz Eder Haur Eskola. Martxoaren 9an

**BIGARREN HITZALDIA. Nola osatu eskolako menua etxean. Ordutegia: 17:00 – 18:30**

- Mendillorri Haur Eskola. Martxoaren 12an
- Mendebaldea Haur Eskola. Martxoaren 16an
- Haurtzaro Haur Eskola. Martxoaren 23an
- Izartegi Haur Eskola. Martxoaren 25ean
- Printzearen Harresi Haur Eskola. Martxoaren 26an
- Hello Buztintxuri Haur Eskola. Martxoaren 30ean

**SUKALDARITZA-LANTEGIA. Sukaldata erraz etxean. Ordutegia: 17:00 – 19:00**

- Mendillorri Haur Eskola. Apirilaren 27an
- Mendebaldea Haur Eskola. Apirilaren 29an
- Izartegi Haur Eskola. Maiatzaren 4an
- Haurtzaro Haur Eskola. Maiatzaren 6an
- Goiz Eder Haur Eskola. Maiatzaren 7an
- Donibane Haur Eskola. Maiatzaren 11an
- Printzearen Harresi Haur Eskola. Maiatzaren 13an
- Hello Azpilagaña Haur Eskola. Maiatzaren 14an
- Hello Buztintxuri Haur Eskola. Maiatzaren 18an
- Hello Egunsenti Haur Eskola. Maiatzaren 20an

Hitzaldi eta lantegian parte hartzeko inprimakia bete, moztu eta haur eskolako zuzendariari aurkeztu.

Eskaintzen diren hitzaldietan eta lantegian parte hartu nahi dut. Interesatzen zaizkizun hitzaldi edota lantegian X markatu eta esan non.

Izena:  
Umearen izena:  
Matrikulatuta dagoen eskola:

- Lehenengo hitzaldia / Haur Eskola:
- Bigarren hitzaldia/ Haur Eskola:
- Sukaldaritza lantegia/ Haur Eskola:

**PRIMERA CHARLA. Menú del proyecto de alimentación de escuelas infantiles. Valores nutricionales, sociales y educativos. Horario: 17:00h – 18:30 h**

- Escuela Infantil Mendillorri. 17 de febrero
- Escuela Infantil Mendebaldea. 20 de febrero
- Escuela Infantil Hello Egunsenti. 26 de febrero
- Donibane Haur Eskola. 27 de febrero
- Printzearen Harresi Haur Eskola. 2 de marzo
- Escuela Infantil Hello Azpilagaña. 4 de marzo
- Escuela Infantil Hello Buztintxuri. 5 de marzo
- Goiz Eder Haur Eskola. 9 de marzo

**SEGUNDA CHARLA. Cómo complementar el menú escolar en casa. Horario: 17:00h – 18:30 h**

- Escuela Infantil Mendillorri. 12 de marzo
- Escuela Infantil Mendebaldea. 16 de marzo
- Escuela Infantil Haurtzaro. 23 de marzo
- Izartegi Haur Eskola. 25 de marzo
- Printzearen Harresi Haur Eskola. 26 de marzo
- Escuela Infantil Hello Buztintxuri. 30 de marzo

**TALLER DE COCINA. Cocina fácil en casa. Horario: 17:00h – 19:00h**

- Escuela Infantil Mendillorri. 27 de abril
- Escuela Infantil Mendebaldea. 29 de abril
- Izartegi Haur Eskola. 4 de mayo
- Escuela Infantil Haurtzaro. 6 de mayo
- Goiz Eder Haur Eskola. 7 de mayo
- Donibane Haur Eskola. 11 de mayo
- Printzearen Harresi Haur Eskola. 13 de mayo
- Escuela Infantil Hello Azpilagaña. 14 de mayo
- Escuela Infantil Hello Buztintxuri. 18 de mayo
- Escuela Infantil Hello Egunsenti. 20 de mayo

Rellenar, cortar y entregar a la dirección en la escuela infantil para participar en charlas y/o taller.

Estoy interesado/a en participar en las charlas y talleres planteados. Señalar con una X las charlas o taller que te interesan y dónde.

Nombre:  
Nombre del niño/a:  
Escuela Infantil en la que está matriculado/a:

- Primera charla/ Escuela Infantil:
- Segunda charla/ Escuela Infantil:
- Taller de cocina/ Escuela Infantil: