



De aquí Hemengoak

BASES NUTRICIONALES

- **Fruta** en los almuerzos sin límite de consumo
- **Verduras:** más cantidad y variedad
- Disminución **proteína animal**
- Cereales **integrales**
- Alimentos de **temporada**
- Alimentos **ecológicos**
- Productores y productoras **locales**

El momento de la comida es una ocasión extraordinaria para establecer vínculos y relaciones afectivas con cada niño o niña. Leer y respetar su derecho a decidir cuándo no quiere comer más. Ni una cucharada de más sin placer.



Organismo Autónomo Escuelas Infantiles
Haur Eskolen Erakunde Autonomoa

www.pamplona.es/escuelasinfantiles/

EL PROYECTO EN NÚMEROS

Frescos



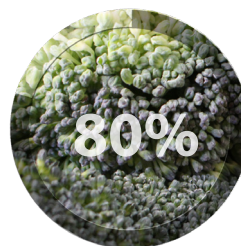
Ecológicos



Canal corto



Proximidad



Nuestra función es llevar a cabo una relación comunicativa para que la comida adquiera un sentido social y pedagógico, donde las miradas, las palabras, el tono y el respeto de las posturas corporales son importantes. Por este motivo, decidimos, dependiendo de cada niño o niña, dar la comida en brazos individualmente, en parejas o en grupos pequeños.

RECOMENDACIONES

Medidas recomendadas de carne, pescado y huevo

Alimento	Gramaje habitual	6 a 12 meses	1 a 3 años
Ternera/cerdo	80 g	20-30 g	40-50 g
Pollo	150-200 g	20-30 g	40-50 g
Pescado	125-175 g	30-40 g	60-70 g
Huevo	1 Ud.	½ Ud.	1 Ud.

Adaptación de las Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia (de 0 a 3 años). Agència de Salut pública. 2016. Generalitat de Catalunya. Departamento de Salud.

**No es conveniente incluir la cantidad indicada en más de una comida al día. Si se quiere incluir carne o pescado en la comida y la cena, habría que fraccionar las cantidades.*

Plato saludable

Adaptación de Canada's Food Guide Resources 2019.

- Cocinar con aceites saludables.
- En las comidas, siempre agua.
- Limitar leche y lácteos.

FRUTAS Y VEGETALES

Mientras más cantidad y variedad de frutas y vegetales, mejor. Las patatas no cuentan.



CEREALES INTEGRALES
Comer cereales integrales variados. Limitar el consumo de cereales refinados.

PROTEÍNAS SALUDABLES

Legumbres, frutos secos, pescado, aves y huevos. Limitar las carnes rojas y el queso. Evitar embutidos, fiambres y carnes procesadas.

Es nuestra función ética y estética cuidar los espacios, el sonido, los colores, la iluminación, el mobiliario, la calidad de la vajilla y de los utensilios para que la experiencia educativa sea cálida, compleja, polisensorial y rica.





De aquí Hemengoak

OINARRI NUTRIZIONALAK

- **Fruta** hamarretakoetan, nahi bezain beste
- **Barazkiak**: kantitate eta mota gehiago
- **Animalia proteina** gutxiago
- **Zereal integralak**
- **Sasoiko** elikagaiak
- **Elikagai ekologikoak**
- **Hemengo** ekoizleak

Jatorduek aukera paregabea ematen dute haur bakoitzarekin afektuzko loturak eta harremanak sortzeko; noiz ez duen gehiago jan nahi ulertu beharra dago eta gehiago ez jateko duen eskubidea errespetatu. Ezta koilarakada bat gehiago ere gozamenik gabe.

PROIEKTUA ZENBAKIETAN

Freskoak



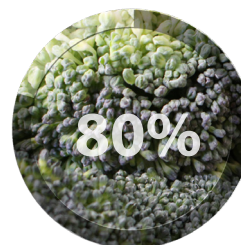
Ekologikoak



Bide laburrekoak



Gertukoak



Gure egitekoa harreman komunikatiboa sortzea da, jateak zentzu soziala eta pedagogikoa izan dezan. Zentzu horretan, begiradak, hitzak, tonua eta gorputz-jarrerak errespetatzea garrantzitsua da. Horregatik, haur bakoitzaren arabera erabakitzen dugu jatekoa besoetan eta banaka, binaka edo talde txikitan ematea.

GOMENDIOAK

Gomendatutako haragi, arrain eta arrautza neurriak

Elikagaia	Ohizko gramajea	6 -12 hilabete	1 - 3 urte
Txekor/txerri	20-30 g	40-50 g	50 g
Oilaskoa	20-30 g	40-50 g	50 g
Arraina	30-40 g	60-70 g	70 g
Arrautza	½ Ud.	1 Ud.	1 Ud.

Lehenengo haurtzaroren (0 - 3 urte bitarte) elikadura gomendioen egokitzapena. Agència de Salut pública. 2016. Generalitat de Catalunya. Osasun saila.

**Adierazitako kantitatea eguneko otordu batean baino gehiagotan jartzea ez da komeni. Bazkarian eta afarian jarri nahi izanez gero, kantitateak banatu beharko dira.*

Plater osasungarria

Canada's Food Guide Resourcesren egokitzapena 2019.

- Olio osasungarriekin sukaldatu.
- Otorduetan, beti ura.
- Esnea eta Esnekiak mugatu.



FRUTAK ETA BARAZKIAK

Zenbat eta fruta eta barazki kantitate eta mota gehiago, hobe.

ZEREAL INTEGRALAK
Askotariko zereal integralak jan. Findutako zerealen kontsumoa mugatu.

PROTEINA OSASUNGARRIAK

Lekaleak, fruitu lehorrak, arraina, hegaztiak eta arrautzak. Haragi gorriak eta gazta mugatu. Hestebeteak, fianbreak eta haragi prozesatuak ekidin.

Gure eginbehar etiko eta estetikoa da tokiak, soinuak, koloreak, argiztapena, altzariak eta baxeraren eta tresnen kalitatea zaintzea, heziketa-esperientzia atsegina, konplexua, zentzumen anitzekoa eta aberatsa izan dadin.