



# 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: urdaiazpiko egosia, urdaiazpiko ondua, indioilarra, arrautz egosia, marmelada, gurina, ezti, tomate, oliba olio, ..., **edo**
  - Gailetak **edo**
  - Etxean egindako bizkotxo **edo**
  - Gosari-zerealak (corn-flakes, olo-malutak edo muesli modukoak)

## 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 kantinplora 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	Garbantzua 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 fisiko eta emozioz betetako egunaren ondoren. Hutsik geratu diren glukogeno biltegiak berritu behar ditugu hurrengo egunari etekina ateratzeko. Afariak atsedean onak 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