

ELIKADURA GIDA

ESKOLAKO MENUAK PLANIFIKATZEKO

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

ZUZENDARITZA ETA KOORDINAZIOA

- Osasuna Sustatzeko eta Politika Guztietan Txertatzeko Atala. Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua.

EGILEAK

- María José Lasanta Sáez, Osasun Publikoko goi mailako teknikaria. Osasuna Sustatzeko eta Politika Guztietan Txertatzeko Atala. NOPLOI.
- Rosa Múgica Martínez, Osasun Publikoko goi mailako teknikaria. Osasuna Sustatzeko eta Politika Guztietan Txertatzeko Atala. NOPLOI.
- Margarita Echauri Ozcoidi, Prebentzio-medikuntzako eta osasun publikoko espezialista. NOPLOI.
- Arantza Ruiz de las Heras de la Hera, dietista-nutrizionista. Nafarroako Ospitaleguneko Dietetika Unitateko burua.
- Berta Ortigosa Pezonaga, Dietetikako teknikari espezialista. Nafarroako Ospitaleguneko Dietetika Unitatea.

BERRIKUSPENA ETA EKARPENAK

- Raúl González Alvarado. Elikagaien Segurtasunaren Ataleko burua. Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua.
- Javier Diez Espino. Familia medikua. Tafallako osasun etxea. PREDIMED eta PREDIMED PLUS azterlanen ikertzailea eta redGDPS Fundazioko lehendakaria.
- Alfredo Hoyuelos Planillo, Iruñeko Udaleko eskolen kudeatzailea.
- Izaskun Berasategi Zabalza. Nutrizionista. Iruñeko Udaleko haur eskolen sukaldeetako koordinatzailea.
- Josune Egózcue Alvarez, Nafarroako Elikagaien Teknologien eta Azpiegituren Institutuko (INTIA) Elikagaien Kateko Berrikuntza Arloa.
- Paola Eguinoa Ancho, Nafarroako Elikagaien Teknologien eta Azpiegituren Institutuko (INTIA) Elikagaien Kateko Berrikuntza Arloa.
- Familiaren eta Adingabeen Zuzendariordetza. Pertsonen Autonomiarako eta Garapenerako Nafarroako Agentzia. Nafarroako Gobernuko Eskubide Sozialetako Departamentua.
- Ikastetxeen Finantzaketaren, Ikasketetarako Laguntzen eta Zerbitzu Osagarrien Zerbitzua. Nafarroako Gobernuko Hezkuntza Departamentua.
- Hezkuntzako Azpiegituren Zerbitzua. Nafarroako Gobernuko Hezkuntza Departamentua.
- Ingurumen Hezkuntza eta Informazioaren Bulegoa. Nafarroako Gobernuko Landa Garapeneko eta Ingurumeneko Departamentua.
- Nekazaritza Ekologikoa Sustatzeko eta Nekazaritza Sektoreko Zeharkako Ekintzetarako Bulegoa. Nafarroako Gobernuko Landa Garapeneko eta Ingurumeneko Departamentua.
- Gurasoen federazioak eta elkarteak: Concapa Nafarroa, Nafarroako Ikastolen Federazioa, Herrikoa, Jangela eta Sortzen.

ESKER ONA

- Gemma Salvador Castell-i, Kataluniako Osasun Publikoaren Agentziaren “La alimentación saludable en la etapa escolar” eta “Pequeños cambios para comer mejor” dokumentuetako taulak erabiltzen uzteagatik.

FINANTZAZIOA

Nafarroako Gobernua

DISEINUA ETA MAKETAZIOA

Cabinet Comunicación

AURKIBIDEA

1. SARRERA 2

2. ELIKADURA 4
- Elikagaiak 5
- Elikadura osasungarria 8
- Janaria prestatzea 11

3. ESKOLA MENUA 13
- Programazioa 13
- 0-3 urteko adin tartea 18
- Egoera bereziak 19

4. ELIKADURA ETXEAN 20
- Elikadura etxean 20
- Menuaren gainerakoa 21

5. ESKOLA JANTOKIA 26
- Jantoki zerbitzua kudeatzea 26
- Jantokiaren funtzio hezitzailea 29
- Jasangarritasuna 31

ERANSKINA 35

BIBLIOGRAFIA 39

1. SARRERA

Haurtzaroko elikadura erabakigarria da oraingo eta etorkizuneko ongizatea bermatzeko. Nutrizio elikagarri eta orekatuaren bidez gorputza ezin hobeki garatzen ahal da, eta horrek, besteak beste, ikasteko gaitasuna hobetzen du, defentsak suspertzen ditu eta pisu egokian egotea ahalbidetzen du; faktore horiek guztiek eragina dute helduen osasunean.

Haurtzaroan hartzen ditugu elikadurarekin loturiko bizi ohiturak, eta ikastetxeek zerikusi handia dute zeregin horretan, geroz eta haur gehiagok jaten baitute eskoletako jantokietan. Eskolak, dakigunez, ikasteko inguruneak dira, eta beraz, oso garrantzitsua da haurrek "ongi jaten eta euren burua zaintzen" ikastea eskolan, beste ezagutza alorretan ikastea bezain garrantzitsua, kultura jakinduria hori guztia baliagarria baita etorkizuneko herritarrek prestakuntza integrala izan dezaten.

Horrez guztiaz gain, eskola jantokia hezteko eta sozializatzeko gunea ere bada; are gehiago, psikomotrizitate abileziak ikastea ez ezik, beste pertsona batzuekin eta ingurunearekin harremanak –orekatuak eta eraikitzaileak– estutzea eta arauak eta balioak –gainerako pertsonak errespetatu eta onartzekoak eta gure planeta zaintzekoak– barneratzea bultzatzeko aukera ematen dute eskola jantokiek.

Elikaduraren bidez, tokian tokiko ondare gastronomikoaz gain, balio zibikoak –hala nola tokiko ekoizleak aintzatestea, jasangarritasunez jokatzea eta ingurumena errespetatzea– ere transmititzen ahal dira.

Nafarroako Foru Komunitateko haur eskoletan eta unibertsitatez kanpoko ikastetxeetan elikadurako eta ariketa fisikoko ohitura osasungarriak sustatzeko neurriak ezartzen dituen urtarrilaren 16ko 3/2019 Foru Dekretuan (2019ko 21. NAO, urtarrilaren 31koa) adierazitakoari jarraitzen dio gida honek; elikaduraren alderdirik garrantzitsuenak berrikustea da gida honen helburua. Gida honen bidez, elikadurarekin loturiko kontzeptu batzuk argitu nahi dira, baita tokiko eta sasoiko produktu freskoak biltzen dituzten menuen programazioak erakustea ere, adibide gisa; halaber, egoera berezietarako menu alternatiboak ere proposatu nahi dira; azkenik, jantokiaren zeregina berrikusiko da, eskola jantoki osasungarri, jasangarri eta hezitzaileak lortzeko bidean aurrera egite aldera.





2. ELIKADURA



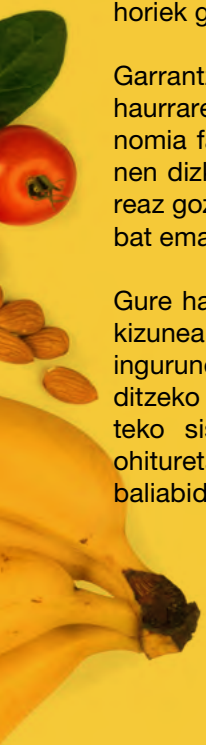
Elikadura jakiak aukeratu, prestatu eta kontsumitzeko prozesua da. Jaki edo elikagai horietatik behar ditugun energia eta lehengaiak emanen dizkiguten mantenugaiak ateratzen ditugu.

Elikadura osasungarria hainbat faktorerekin lotuta dago: faktore pertsonalekin, ingurunearekin (familia, ikastetxea, lantokia, auzoa, etab.) eta faktore sozialekin (ekoizpena, banaketa, kontsumoa, erlijioa, kultura, etab.).

Elikadura sistemak eta egindako hautuek eragin handia dute pertsonengan. Hautuei dagokienez, alderdi askok dute eragina, eta batzuetan ez gara horretaz ohartzen: usaina, zaporea eta testura (askotan, industriak aldatu egiten ditu ezaugarri horiek), plateraren neurria, jate emozionala, norekin ari garen jaten, ohiturak, eta abar. Horregatik, elikadura zaintzea alderdi horiek guztiak zaintzea da.

Garrantzitsua da haurraren apetitua errespetatzea, haurraren jakin-minari erantzutea eta haurraren autonomia faboratzea; horretarako, errazio egokiak emanen dizkiegu, ongi murtxikatzera eta jatorrizko zaporeaz gozatzera animatuko ditugu eta jaki aukera zabal bat emanen diegu.

Gure hautuek ere eragina dute gure planetaren etorkizunean. Ekintza jakin batzuk lagungarriak dira landa ingurunearen garapena lortzeko, klima aldaketa gelditzeko eta ekosistemak babesteko: elikagaiak ekoizteko sistema ekologikoagoak ezartzea, kontsumo ohituretan jaki osasungarriei lehentasuna ematea, baliabideak behar bezala kudeatzea, etab.





ELIKAGAIAK

Elikagaiak naturan ditugun substantziak dira eta mantenugaiez hornitzen gaituzte.

Mantenugaiek behar-beharrezko gauzak ematen dizkigute: behar dugun energia; hazteko eta gure organismoaren egitura mantentzeko materialak; eta gorputzeko erreakzio kimikoetan funtsezkoak zaizkigun elementuak.

Jakien nutrizio balioa konposizioaren, elaborazio mekanismoaren eta izan ditzakeen gehigarrien araberakoa da.

Dituzten mantenugaien arabera, honako elikagai edo jaki hauek daude:

- **Elikagai erregulatzaileak:** funtsezkoak erreakzio kimikoetarako, aberatsak dira bitamina, mineral eta oligoelementutan.

- **Elikagai energetikoak:** energia emateko balio dute eta gantzak, karbono hidratoak edo proteinak izan daitezke.

- **Elikagai plastikoak:** hazteko eta egitura mantentzeko balio dute eta aberatsak dira proteinatan.

Elikagaiek mantenugai ugari eduki ohi dituzte, baina oro har, aberatsagoak izaten dira mantenugai jakin batzuetan.

Gaur egun, arraroa da gure gizartean jendeak mantenugaien gabezia nabarmenik izatea, baina hobetzeko marjina handia dago, batetik, kantitateari dagokionez (kaloria gehiegi ahoratzen ditugu), eta bestetik, elikagai iturriei dagokienez (janariak ultraprozesatuta egoten ohi dira, prozesatu gabe edo ia prozesatu gabe egon beharrean, eta gainera, animalia proteina gehiegi kontsumitzen ohi ditugu).

Pertsonen eta ingurumenaren osasuna hobetu nahi badugu, zenbait erronka gainditu behar ditugu: janaria behar den kantitateetan jatea, hondakinik sortu gabe; elikadura orekatu eta ingurumen aldetik jasangarriagoa izatea; eta produktu freskoak, sasoikoak, gertukoak eta ekologikoak kontsumitzea.

Barazkiak

- Landare jatorriko elikagaiak dira eta ur, zuntz, bitamina eta mineral ugari izaten dituzte. Maiz kontsumituz gero, egun baterako gomendagarriak diren kantitateetara iristen ahal gara.

- Talde horretakoak dira leka, zerba, borraja, ziazerba, tomatea, uraza, tipula, kalabazina, azenarioa, piperra, luzokerra, orburua, berenjena, aza, azalorea, baratze kardua, etab. Izan ere, gure baratzeetan askotariko barazkiak hazten dira.

- Izoztuta eta fresko nutrizio balio berbera dute, baina fresko kontsumitzen baditugu, ezaugarri organoleptiko berberak kontserbatzeaz gain, saihestu eginen dugu izozteak planetari dakarkion energia kostua. Era berean, luze eta tenperatura handitan kozinatzen badira osagai nutritiboak galtzen dituzte, besteak beste, bitaminak.

- Patata, tuberkulu bat, kasu berezia da: nagusiki karbono hidratoz osatuta dago eta, horrenbestez, balio energetiko handia du. Almidoi ugari du, eta proteina, bitamina eta mineral kantitate txikiak. Frijituak baino, hobe lurrunetan prestatuak.

Frutak

- Frutek energia, zuntza, bitaminak, mineralak eta substantzia antioxidatzaileak ematen dizkigute eta ur ugari dute.

- Fruten energia ekarpena karbono hidratoek ematen digute, batez ere, fruktosak.

- Bitamina asko daukate frutek; nabarmentzekoa da C bitamina, bereziki, kiwietan, marrubietan, mugurdietan eta zitrikoetan. Barazkiek bezalaxe, beste antioxidatzaile batzuk ere ematen dizkigute, zelula babesle gisa dihardutenak eta, horrenbestez, zelulen kaltea atzeratzen dutenak.

- Hoberena osorik jatea da, zuntza mantentzen baitute horrela. Zuku moduan hartuz gero zuntzik gehiena galtzen da eta dituzten azukreak bizkorregi xurgatzen dira.

Zerealak eta deribatuak

- Energia iturri nagusia dira, bereziki, haurrentzat.

- Batik bat karbono hidrato konplexuz osatuta daude, eta mineralak ez ezik, B taldeko bitaminak ere ekartzen dituzte.

- Gehien kontsumitzen direnak garia, arroza, artoa, zekalea eta oloa dira.

- Zerealekin egiten dira ogiak, pastak (makarroiak, espagetiak, fideoak eta abarrak), gosaltzeko malutak, galletak eta irinak.

- Findu gabeko osoko zerealek bitamina, mineral eta zuntz gehiago dituzte eta, horrenbestez, gomendagarriagoak dira.

Zuntza

- Landare konposatuen multzo hori gizakiek ezin dute digeritu, eta digestio aparatutik igarotzeak listua jariatzea faboratzen du, asetasun sentsazioa sortzen du, digestioaren abiadura moteltzen du eta ona da idorreriarako. Gainera, arrisku kardiobaskularrerako faktore batzuk erregulatzen laguntzen du, adibidez, odoleko kolesterol kontzentrazioa. Osoko zerealetan, barazkietan, frutetan eta lekaleetan dago.

Olioak eta gantzak

- Batetik, gantz aseak ditugu; gehienak animalia jatorrikoak dira, hala nola txerriaren, aratxearen edo bildotsaren haragian dagoena. Hala ere, landare jatorria duten elikagai batzuetan ere badira, hala nola palma olioa eta koko olioa. Horrelako gantzetan (txerri gantza, gurina, palma olioa eta koko olioa) frijitutako elikagaiek gantz ase asko dute. Beraz, ez dira gomendagarriak.

- Bestetik, gantz asegabeak daude: bihotza babesten dute eta landare jatorriko olio gehienetan ez ezik (adibidez, oliba, ekilorea, artoa, soja eta kakahuetea), fruitu lehorretan, hazietan eta arrain urdinetan (izokina, amuarraina, sardina, etab.) ere egoten ohi da. Beraz, gomendagarriak dira.

- Fruitu lehorrak kalorikoak dira, gantz ugari baitute, baina gantz osasungarriak dira. Egunean eskutada bat jatea gomendatzen da, mantenugai asko ematen baitigute (bitaminak eta mineralak, proteinak, zuntza eta substantzia babesgarriak).

Esnekiak eta deribatuak

- Esnekiak proteina eta kaltzio iturri onak dira eta, halaber, A, B eta D taldeko bitaminak eta beste mineral batzuk ekartzen dizkigute.

- Esneaz gain, talde honetakoak dira jogurtak, mamiak eta gaztak. Jogurtak esnearen nutrizio propietate denak mantentzen ditu, baina errazago digeritzen da eta hesteetan bakterio osasungarriak birsortzea faboratzen du. Gaztak esnearen ia propietate denak mantentzen ditu, baina gantzatsuagoa da eta, orokorrean, gatz asko du.

- Natillak, flanak eta izozkiak esnearen deribatuak badira ere, gantz eta azukre asko dute. Ez dira elikagai osasungarriak eta "gozokien" taldean sailkatuta daude.

- Esne gaina eta gurina "olioak eta gantzak" dira, esnearen deribatuak badira ere, gantz asea baitute.

Lekaleak

- Landare jatorriko elikagaien barnean, proteina eduki altuena dutenak dira. Lekale batzuek, hala nola garbantzuek eta sojak, animalia jatorrikoen antzeko kalitatea duten proteinak dauzkate; beste batzuk, berriz –adibidez, dilistak–, animalia jatorriko proteinen ordezko onak dira baldin arroza, ogia, pasta, beste zereal edo fruitu lehorrak ere ahoratzen badira egunean zehar.

- Aberatsak dira karbono hidrato konplexutan eta zuntzetan; gainera, kaltzioa, magnesioa eta bitaminak –bereziki, B taldekoak– ere ekartzen dituzte.

- Lekaleak –babarrunak, garbantzuak, ilarrak, babak, dilistak, etab.– dieta mediterraneo tradizionalaren oinarria dira.

Arrainak, arrautzak, hegaztiak eta bestelako haragiak

- Talde honen ezaugarri nagusia zera da, kalitate altuko proteinetan aberatsa dela, baina mineralak eta B taldeko bitaminak ere ekartzen dituela, batik bat, B12 bitamina (landareek ez dute B12 bitaminarik). Gainera, gantza ere badute talde honetako elikagaiek; batzuek –adibidez, arrainak– bihotza babesten dute; beste batzuk, ordea –hala nola, haragia–, ez dira oso osasungarriak.

- **Arrainek** balio altuko proteinak, bitaminak, kaltzioa, iodoa eta fosforoa ematen dizkigute. Arrainen gantzak bihotza babesten du eta baliagarria da kolesterola kontrolatzeko; gainera, funtsezkoa da nerbio sistemaren garapenerako. Daukaten gantz kantitatearen arabera, arrainak hiru motatakoak izan daitezke: zuriak (merlenka, legatza, bakailaoa, oilarra, etab.), erdigantzatsuak (amuarraina, barbarina, bisigua, bisigu ahogorria, etab.) edo urdinak (sardina, berdela, txitxarroa, antxoa, atuna, etab.); urdinak dira gomendagarrienak, omega-3 gantz azido asko baitute. Arrain izoztuek freskoen propietate berberak dituzte, baina inpaktu handiagoa eragiten dute planetan eta propietate organoleptiko batzuk galtzen dituzte.

- **Arrautzek** nutrizio balio handia dute; arrautzen proteinak zuringoan daude eta balio biologiko altukoak dira. Gainera, bitaminak eta burdina ekartzen dizkigute. Gorringoak kolesterola –gantz bat– du, baina gantz azido asegabe asko samar ere bai.

- **Haragiak** kalitate handiko proteinak dakartza. Halaber, "hemo" formako burdina ere badu, errazago xurgatzen den burdina mota bat.

  Jeneralean, daukaten gantza asea da eta, horregatik, garrantzitsua da gantz gutxieneko haragiak jatea, kasu baterako, oilaskoa, indioilarra edo untxia. Txahalak, idiak, behiak eta txerriak tarteko gantz edukia daukate. Ahatea eta bildotsa dira gantzatsuenak.

  Haragi prozesatuek, hala nola hestekiek, hanburgesek eta saltxitxek, gantz, gatz eta bestelako gehigarri gehiago dituzte eta, beraz, ez dira gomendagarriak.

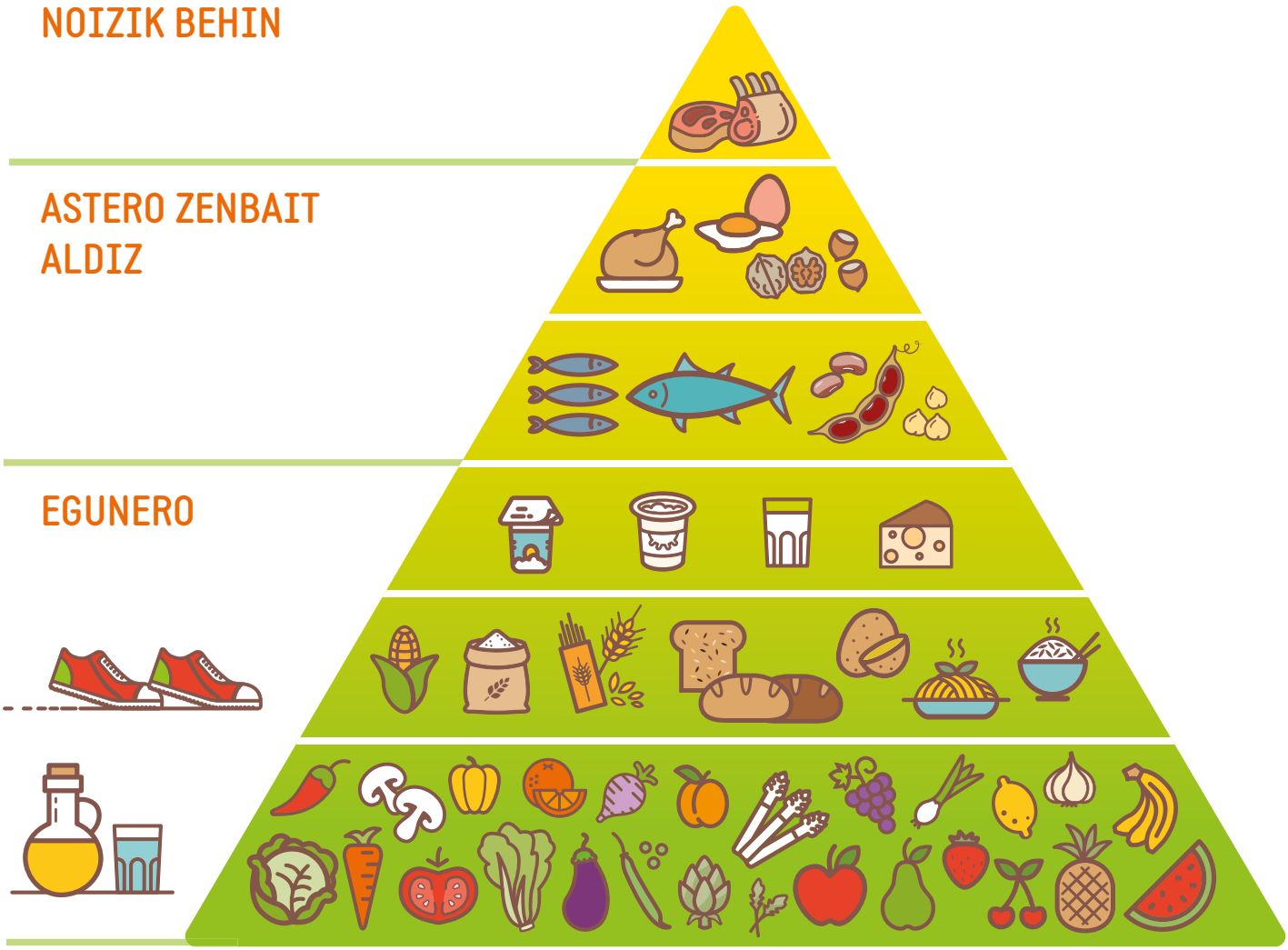
Ura

- Giza gorputzaren osagai nagusia da eta prozesu metabolikoak gauzatzeko, mantenugaiak garraiatzeko eta gorputzaren tenperatura kontrolatzeko ingurune gisa balio du. Elikagai guztiek dute ura, baita likidoak ez direnek ere (frutak, barazkiak, esnea, etab.). Egoera jakin batzuetan ur gehiago behar izaten dugu, adibidez, bero handia egiten duenean, sukarra edo beherakoa dugunean, eta gure dieta kaloria askokoa denean. Iturriko ura, osasungarria izateaz gain, aukerarik merkeena da, eta ingurumena gehien babesten duena.

ELIKADURA OSASUNGARRIA

Gaur egungo dietan gehiegi daude ogi eta zereal finduak, haragia eta azukrea eta, aldiz, gutxiegi fruta eta barazkiak. Eta sedentarismoa gora egiten ari da, geroz eta gutxiago mugitzen gara eguneroko bizitzan.

Garrantzitsua da bizi estilo osasungarriak sartzea haurtzarotik, bai elikadurari bai ariketa egiteari dagokionez, beheko piramidean ikusten ahal den bezala:



Piramidearen irudiak laguntzen du zer elikadura mota eta zenbat hautatu behar ditugun. Hona hemen irakurtzeko gako batzuk: Oinarritik piramidearen erpinera goraka joan ahala, lerroak gero eta estuagoak dira. Beraz, gomendatzen da oinarrian dauden elikagai gehiago jatea eta beste lerroetan daudenak, berriz, gutxiago.

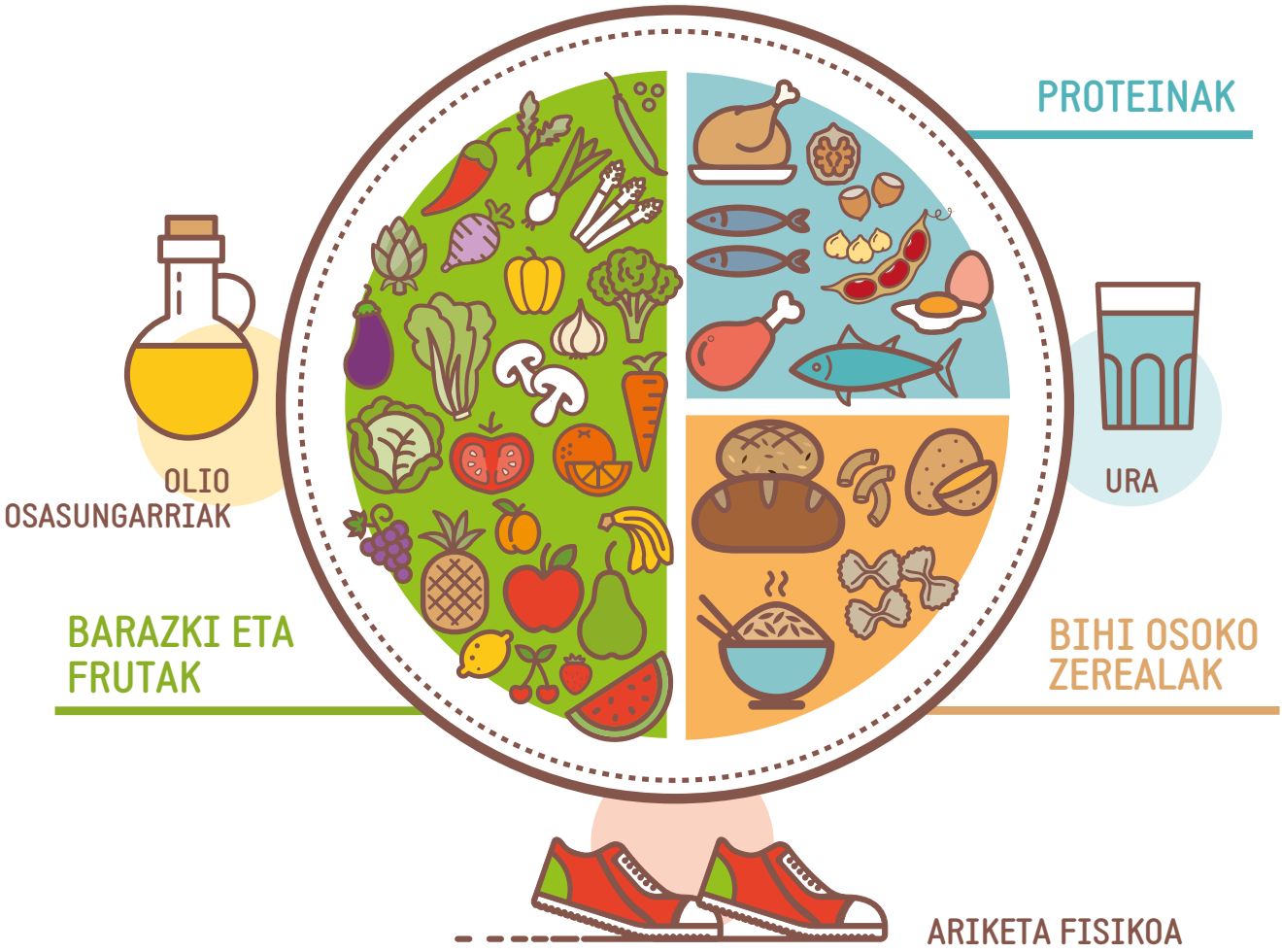
Oinarritik hasita, **lehen hiru lerroak**. Lerro horietako bakoitzeko elikagaiak egunero jan behar dira. Oinarrian frutak eta barazkiak daude (esaten zaigu nola egin gure elikadura fruta eta barazkitan aberatsa). Osoko zerealak baino fruta eta barazki fresko gehiago, eta esneki gutxiago (baso 1 esne edo 1-2 jogurt edo 20-40 gramo gazta).

Hurrengo bi lerroak: astean zehar nahas daitezkeen elikagaiak, hala nola arraina, lekaleak, haragi zuria, arrautzak eta fruitu lehorrak; ez gehiegi, hala ere. Zenbat eta gorago, hainbat eta lerroak estuago. Proteina moduan hartu maizago arraina edo lekaleak eta ez haragi zuria.

Azkeneko lerroan gomendatzen zaigu haragi gorriaren kontsumoa mugatzea eta haragi gorria noizean behin bakarrik jatea.

Gainera, piramidean azpimarratzen da zeinen den garrantzitsua ariketa fisikoa egunero egitea. Gainera, gomendatzen da oliba olio birjina erabiltzea, elikagaiak ontzeko edo kozinatzeko, eta ura edatea, ura baita edaririk osasungarriena.

Era berean, plater osasungarriaren irudia baliagarria izan daiteke, hots, egunean zehar jaten den guztia izan daitezela erdiak frutak eta barazkiak, laurdena karbohidratoak eta gainerako laurdena proteinak. Jatorduren batean ez bada oreka hori mantentzean, gainerakoetan konpentsatu beharko litzateke.



Elikagaiak kontsumitzeko **MAIZTASUNARI** dagokionez, hauek dira gomendioak:

ELIKAGAI TALDEAK	KONTSUMO MAIZTASUNA
Barazkiak	Gutxienez, 2 egunean, bazkarian eta afarian
Fruta freskoa	Gutxienez, 3 egunean
Irin antzeko[1] osokoak	Otordu bakoitzean
Fruitu lehorrak (gordinak zein txigortuak)	Astean 3-7 eskutada
Esnea, jogurta eta gazta	Egunean 1-3 aldiz
Haragia, arraina, arrautzak eta lekaleak	Egunean 2 aldiz baino gehiago ez, eta txandakatuta
Haragia	Astean 3-4 aldiz (haragi gorria, gehienez 2 aldiz astean[2])
Arraina[3]	Astean 3-4 aldiz
Arrautzak	Astean 3-4 aldiz
Lekaleak[4]	Astean 3-4 aldiz
Ura	Egarriaren arabera
Oliba olio birjina	Maneatzeko eta kozinatzeko

[1] Irin antzekotzat jotzen dira ogia, pasta, arroza, kuskusa, patata eta beste tuberkulu batzuk, besteak beste

[2] Haragi gorritzat hartzen da ugaztunen muskulu haragia, hala nola idi haragia, txahal okela, txerrikiak, bildots haragia, zaldia eta ahuntza. Haragi zuria, bestalde, hegaztien haragia eta untxi haragia da.

[3] Komeni da arrain motak –nola zuriak hala urdinak– dibertsifikatzea, eta bereziki, arrantza jasangarrikoak. Itsaskiak ere talde horren barnean daude.

[4] Lekaleak, duten nutrizio konposizioa dela eta (aberatsak dira karbono hidratotan eta proteinatan), irin antzekoen elikagaien taldean eta elikagai proteinikoen taldean (haragia, arraina, arrautzak eta lekaleak) barne hartzen ahal ditugu.

Hemendik egokitua: "Agencia de Salud Pública de Cataluña. La alimentación saludable en la etapa escolar", Bartzelona, 2017.

ERRAZIOEN KANTITATEA dagokionez, pertsona bakoitzaren premiei –adinaren, gorpuzkeraren, jarduera fisikoaren eta abarren araberakoei– egokitu behar zaie; horren ildotik, haurren kasuan apetitu sentsazioa da janaria eskaintzeko eta emateko gidarik onena.

GOMENDIO OROKOR gisa, hauek nabarmentzen ahal ditugu:

- Errazioak apetituaren arabera zerbitzatuko zaizkie haurrei; horrela, hondakin gutxiago sortuko dira eta halaber, euren burua kontrolatzen ikasiko dute.
- Eskaini egunero barazki freskoak, ekoizpen sasoia errespetatuz.
- Zerealak eta deribatuak (arroza, pasta, ogia, kuskusa, etab.), osokoak izan daitezela.
- Haragi baino arrain gehiago emanen zaie eta, ahal den neurrian, arrain urdina. Landare proteinaren kontsumoa handitzea eta animalia proteinarena murriztea.
- Fruta freskoa hartuko dute ohiko postre gisa, bere horretan (naturala), fruta zukuarekin edo almibarretako frutarekin ordezkatu gabe.
- Ura edan behar dute, eta osoko ogia osagarri gisa.

JANARIA PRESTATZEA

ELIKAGAIAK AUKERATZEKO, merkatuko aukera oso zabala da elaborazio mailari dagokionez, eta horregatik, ez da batere erraza erabakiak hartzea. NOVA sistemaren gomendioei jarraikiz, hau proposatzen da:

- **Prozesatu gabeko edo ia prozesatu gabeko elikagaiak AUKERATU behar dira**. Alegia, naturatik datozen elikagaiak dira (landareak, haragia, arrainak, esnea, etab.), freskoak edo pasteurizatuak, baporatuak, eta azukrerik, edulkoratzailerik, zaporetzailerik edo gantzik gehitu ez zaienak. Talde horren barnean hartzen ahal dira gehitutako bitaminak eta mineralak dituzten janariak, jatorrizko nutrizio balioa itzultzeko, hala nola burdinaz edo azido folikoz aberasturiko gari edo arto irinak; salbuespen gisa, gehigarri batzuk ere onartzen dira, baldin eta elikagaien jatorrizko propietateak gordetzeko lagungarriak badira.

- **Elikagai prozesatuak MUGATU edo kontrolatu egin behar dira**; erlatiboki bakunak izan daitezela. Talde horretako produktuak dira landareki, fruta, lekale edo arrainen kontserbak; fruitu lehor edo hazi gazituak edo azukretuak; haragi eta arrain gazitu, ondu edo ketuak; frutak almibarretan; gaztak eta ogi egin berria eta ontziratu gabea. Eduki ditzaketen gatz, gantz eta azukre kantitateak eta olio edo gehigarri motak baloratu egin behar dira.

- **EZ KONTSUMITU elikagai ultraprozesatuak**. Jateko prestakin industrialak dira, elikagai bat oinarri dutenak, nahiz eta oso kantitate txikietan izan. Zapore indartzaileak, egonkortzaileak, antioxidatzaileak, kontserbagarriak, gatz, azukre eta gantz asko, kaseina, laktosa, esne gazura, glutena edo olio hidrogenatuak dituzte. Oso modu erakargarrian aurkeztuta egoten dira, zapore biziak izaten ohi dituzte, eta publizitate asko atzetik.

  Talde horren barnean daude edari azukretu eta energetikoak, snackak, opilak, izozkiak, zereal azukretuak, irabiakiak eta bestelako esne edariak, litxarreriak, ogi ontziratuak, berotzeko eta jateko prest dauden plater asko (adibidez, pasta platerak, pizzak, etab.), nuggetak eta hegazti edo arrain makilatxoak, saltxitxak, hanburgesak, hot dogak eta bestelako haragi deribatuak, berehalako saltsa, zopa eta postre ontziratuak edo horien hautsak, ketchupak, etab.

KOZINATZEKO MODUARI dagokionez, elikagaiak gordinik edo kozinaturik –egosita, gisaturik, salteaturik, plantxan, labean edo frijituta– zerbitzatzen ahal ditugu. Hobe ez frijitzea, gantz asko baitute horrela.

Ahal dela, eguneko errazio bat gordinik zerbitzatuko dugu. Zaila da batzuetan barazkiak ikasleen dietan sartzea, eta halako kasuetan horien gustua landu beharko dugu. Egokiena fruta gordinik hartzea da.

Funtsezkoa da janaria gehiegi ez egostea, zaporerik eta nutrizio elementurik gal ez dezaten; gainera, plantxan edo oliba oliotan salteatuta ere prestatzen ahal ditugu, egosi ondoren, erakargarriagoak izan daitezen. Kozinatzeko modu hori oso erabilgarria da hornigai gisa zerbitzatzeko.

Frijitutako, arrautza irinetan pasatutako edo ogi arrailetan pasatutako janariak kaloria asko gehitzen diote gure dietari; hori dela eta, horrelako gutxi ahoratu behar dira (horien guztien gehieneko ahorakina, astean 3 aldiz), eta beti hartu beharko dugu kontuan zer motatako olioa erabiliko dugun (oliba olio birjina edo oleiko ugariko ekilore olioa).

Barazki pure edo lekale batzuk eskaintzen ahal ditugu lehen plater edo hornigai gisa. Murtxikatzea landu behar dutenez, txikiak direnean ez diegu zertan eman janari guztia puretan.

Arrainak, arrautzak eta haragiak hainbat modutan prestatzen ahal ditugu, baina kontuz ibili behar dugu, prestatzean lehortu ez daitezen (beharbada ez dituzte horrela nahiko).

Garrantzitsua da hainbat testura, forma, kolore eta zaporetan prestatzea eta aurkeztea, erakargarriak izan daitezen; gainera, zenbat eta errazago prestatu, orduan eta hobe.

Haurrek ohitu egin behar dute elikagaien zapore naturaletara.

Komeni da janaria behin eta berriz ez berotzea, ez baitugu nahi elikagaiaren nutrizio kalitatea murrizteaz gain, higiene arazorik gertatzea. Ezinbestean aplikatuko dizkiogu behar diren kontrolak frijitzeko olioari, behar den maiztasunez aldatzeaz gain.

KOZINATZEKO LEKUA ere garrantzitsua da. Sukaldea eta sukaldariak ikastetxeetan bertan egotea da egokiena, janariak nahi dugun kalitatezkoak izan daitezen, beroak zerbitza ditzaten eta nutrizio balio handia izan dezaten; gainera, eta ezaugarri organoleptikoak zaintzeaz gain, egunero bazkaria egiten dien pertsona ezagutzeko, identifikatzeko eta maitatzeko aukera ere ematen die horrek haurrei. Gainera, ingurumenean gutxiago eragiten du.

GOMENDIO OROKOR gisa, hauek nabarmentzen ahal ditugu:

- Garaiko elikagai freskoak edo ia prozesatu gabeak aukeratzea komeni da.
- Platerak prestatzean, hobe oliba olio birjina erabiltzea. Oleiko ugariko ekilore olioa hautabide merkeagoa da.
- Gatz gutxirekin kozinatu beharko genuke, gatz iodatuarekin, eta ez genuke gatzontzirik ipini beharko mahaian. Platerak prestatzean ez erabili salda kontzentraturik. Maiz gatz eta zapore-indartzaile gehiegi dituzte. Haurrek ohitu egin behar dute elikagaien zapore naturaletara.
- Frijitutako elikagai gutxiago eskaini, eta ez zerbitzatu haragi prozesaturik edo aurrez kozinatutako prestakinik.
- Hornigai gisa erabiltzen ahal ditugu entsaladak edo barazkiak, salteatuak, plantxan, labean edo lurrunetan. Patata egosi edo errea ere bai, baina gutxiagotan. Ez direnez batere osasungarriak, hilean behin baino ez dizkiegu emanen patata frijituak edo txip patatak.
- Ahal dela lehentasuna eman behar zaio tokiko edo gertuko ekoizpeneko elikagaien kontsumoari eta, ahal dela, ekologikoari.

3. ESKOLAKO MENUA

PROGRAMAZIOA

Eskola menua geroz eta gehiagotan sartzen da jantoki hezitzaileen proiektuetan eta elikadura proiektu zabalagoetan. Elikagai freskoak, gertukoak eta ekologikoak dituzte eta, horrekin batera, bi ikuspegi: batetik, tokikoa, herri txikietako ekoizle txikiei laguntzekoa; bestetik, globala, kutsaduraren eta klima aldaketaren kontra borrokatzekoa.

Haurrei behar duten energia ekarpena eta elikadura osasungarri, askotarikoa eta orekatua emateko, eskola menuen programazioak behean adierazitako irizpideak eta 3/2019 Foru Dekretua hartuko dituzte kontuan:

- Ikasleen nutrizio beharrak, bakoitzaren apetituaren arabera.
- Oreka kaloria ekarpenean, halako moduz non menua ez den hiperproteikoa ez hiperkalorikoa.
- Orekaz erabiltzea prestaketa prozedura askotarikoak, produktuen nutrizio balioak gordeko dituztenak.
- Produktu freskoei, sasoikoei, inguruan ekoitzitakoei eta ekologikoei ahal den guztietan lehentasuna eman behar zaie. Hori eginez gero, nutrizioaren kalitatea hobea izanen da.

Komeni da gogoraraztea garrantzitsua dela elikagaiez gozatzea eta harreman giro egokia eskaintzea, faboratze aldera janariarekin harreman osasuntsua izanen dutela eta garapen pertsonal eta sozial egokia lortzen ahal dutela.

Menu osasungarrian, janariak **eguneko egitura** hau izan dezake:

- Lehen platerean barazkiak, lekaleak, pasta, arroza, patatak edo beste zereal batzuk (oloa, artobeltza, artatxikia, etab.).
- Bigarren platera: haragia, arraina, lekaleak edo arrautzak, hornigaiarekin.
- Postrea: Fruta pieza bat; astean behin, azukrerik gabeko esneki batekin ordezkatzen ahal dugu.
- Osoko ogia eta ura.

Lehen platera eta hornigaia osagarriak izanen dira; horrek esan nahi du lehen platerean barazkiak ipintzen baditugu, hornigairako, patatak, pasta, arroza, lekaleak edo beste zereal batzuk zerbitzatuko ditugula, eta alderantziz.

Entsalada bat, barazkiekin kozinatutako lekaleen plater bat eta postre bat ere menu osasungarria da.

Haur batek gehiago jan nahi badu, sustatu beharreko elikagai osasungarriak jan ditzala (adibidez, lehen platereko edo hornigaiko barazkiak) eta ez nagusiki animalia jatorria duten elikagaiak.

Fruta bazkarian zerbitzatzen ahal dira postre gisa edo bakarrik, hamaiketako gisa.

IKASTETXEETAKO MENUETAN ASTE BATEAN KONTSUMITZEKO GOMENDATZEN DIREN MAIZTASUNAK

ELIKAGAI MULTZOAK	ASTEKO MAIZTASUNA
Lehen platerak	
Barazkiak[1]	1-2
Lekaleak[2]	1-2 (≥ 6 hilabetean)
Arroza[3]	1
Pasta[3]	1
Beste zereal batzuk (artatxikia, artoa, artobeltza, etab.) edo tuberkuluak (patata, batata, etab.)	0-1
Lehen platerean haragia, arraina edo arrautza bada, bigarrenean ez lirateke sartu beharko	
Bigarren platerak	
Landare proteikoak (lekaleak eta deribatuak, haragirik gabeko janari prestatuak, arraina, arrautzak)	1-2 (≥ 6 hilabetean)
Eskolako menuetan ez bada haragirik, arrainik edo arrautzarik, landare jatorriko proteikoen anoa bat izan beharko litzateke (lekaleak eta deribatuak, seitana, fruitu lehorrak edo gazta, menua begetarianoa bada)	5
Haragiak [4]	1-2 (≤ 6 hilabetean)
haragi zuriak	1-2
haragi gorriak eta prozesatuak	0-1
Arrainak [5]	1
Arrautzak	1
Hornigaiak	
Askotariko entsaladak	3-4
Bestelako hornigaiak (patatak, barazkiak, lekaleak, pasta, arroza, perretxikoak, etab.)	1-2
Postreak	
Fruta freskoa eta sasoikoa	4-5
Bestelako postre ez-azukretuak (jogurta, gazta freskoa, zenbera, fruta lehorra, etab.)	0-1
Sukaldaritzako teknikak	
Aurrez prestatutakoak (arrautza-irinetan pasatutakoak, kaneloiak, kroketak, atun-enpanadillak, pizzak, hanburgesak eta tofuzko lukainkak...)	<2/hilabetean
Frijituak (bigarren platerak)	≤ 2/astean
Frijituak (hornigaiak)	≤ 1/astean

[1] Patatarik gabe

[2] Lekaleak, karbohidratoetan eta proteinetan aberatsak direnez, plater bakar gisa zerbitzatzen ahal ditugu (adibidez, entsaladarekin edo barazki krema batekin osa daitezke).

[3] Bultzatu behar da osoko zerealen barietateen erabilera. Hori dela-eta, pastak edo arrozak osokoa behar du izan.

[4] Haragi gorritzat hartzen da ugaztunen muskulu haragia, hala nola idi haragia, aratxe okela, txerrikia, bildots haragia, zaldia eta ahuntza. Haragi zuria hegaztien haragia eta untxi haragia da. Haragi prozesatua eraldatutako haragia da, eraldatu dena gazituz, onduz, hartzituz, keztatuz edo haren zaporea edo kontserbazioa hobetzeko beste prozesu baten bidez. Horren barne dira urdaiazpikoa, lukainkak, kontserba haragia, haragi lehorra, haragiarekin egindako plater prestatuak eta saltsak, etab.

[5] Komeni da arrain motak –nola zuriak hala urdinak– dibertsifikatzea, eta bereziki, arrantza jasangarrikoak izatea. 10 urtetik beherako haurrek ez dute jan behar ezpata arrainik, hegalaburrik, marrazorik (gelba, marrazo muturluzea, mielga pikarta eta tintoleta) edo lutxorik. 10-14 urteko tartean, espezie horien hileko kontsumoa 120 gramora mugatu behar da.

Kataluniako Osasun Publikoaren Agentzia. Elikagaien maiztasunak eskolako menuen plangintzetan: eguneratzea. Bartzelona. 2020ko urtarrila.

Saiatuko gara talde bakoitzaren barnean elikagaiak askotarikoak izan daitezen, baita kozinatzeko teknikak eta errezetak ere; ahal dugun heinean, ez dugu beti asteko antolakuntza berbera eginen.

Dieta monotonoa izan ez dadin, **hileko plangintza** bat eginen da; horrela, saiatuko gara errezeta bera ez ipintzen bi aste igaro arte. Halaber, osagai berak behin eta berriz ez jartzen saiatuko gara, eta plater nagusiak kozinatzeko modua aldatzen joanen gara, dena beti egosita edo frijituta egon ez dadin; gainera, zerbitzatutako janari dena hotza edo oso astuna izan ez dadila. Plater erakargarriak prestatzen ahaleginduko gara, aurkezpenean koloreak nahasita, adibidez.

Sasoiko elikagai freskoak erabiltzeko ahalegina eginen dugu, barazkiak unean uneko eskuragarritasunaren arabera aldatzeko aukera izate aldera. Ahal badugu, udazken/neguan plater bero gehiago eta udaberri/udan plater freskoagoak paratuko ditugu. Adibide moduan bi proposamen egiten dira.

UDAZKEN/NEGUKO ETA UDABERRI/UDAKO MENUEN ADIBIDEA. UDAZKEN/NEGUKO SASOIKO MENUEN ADIBIDEAK

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1. ASTEA	Garbantzuak kalabazarekin	Sasoiko barazkia patatarekin	Osoko fusilliak, koloretakoak, barazkiekin	Brokolia patata eta olio errearekin	Askotariko entsalada
	Liba saltsa berdean eta panadera patatekin	Txahal haragi-bolak saltsan	Arrautza irinetan pasatutako oilarra urazarekin	Indioilar erregosia	Osoko arroza oilaskoarekin
	Fruta freskoa eta sasoikoa	Fruta freskoa eta sasoikoa	Fruta freskoa eta sasoikoa	Jogurt naturala	Fruta freskoa eta sasoikoa
	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia
2. ASTEA	Kardua Nafarroako eran	Dilistak arrozarekin	Osoko espagetiak tomatearekin	Arrain zopa	Kalabaza krema
	Arrautza irinetan pasatutako bakailaoa lurrunetan kozinatutako patatarekin	Oilasko errea urazarekin	Urraburu xerrak plantxan edo labean, tipulekin	Patata tortilla urazarekin	Txerri azpizuna pikillo piperrekin
	Fruta freskoa eta sasoikoa	Fruta freskoa eta sasoikoa	Jogurt naturala	Fruta freskoa eta sasoikoa	Fruta freskoa eta sasoikoa
	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia
3. ASTEA	Porrusalda	Azalore gratinatua	Ziazerba krema	Eskarola entsalada	Babarrun gorriak barazkiekin
	Izokina labean, limoi eta urazarekin	Hanburgesa xerra tomate saltsarekin	Arrautza irinetan pasatutako oilasko bularra barazkiekin	Osoko arroza untxiarekin	Legatza plantxan limoiarekin eta patata erreekin
	Fruta freskoa eta sasoikoa	Fruta freskoa eta sasoikoa	Fruta freskoa eta sasoikoa	Jogurt naturala	Fruta freskoa eta sasoikoa
	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia
4. ASTEA	Barazki menestra	Endibia entsalada	Zerba eta garbantzu gisatua	Kalabazin krema	Ilarrak patatekin
	Patata tortilla	Osoko makarroiak Boloniako erara	Bakailaoa labean limoiarekin	Oilaskoa sagar saltsan	Berdel xerrak pilaf arrozarekin
	Fruta freskoa eta sasoikoa	Jogurt naturala	Fruta freskoa eta sasoikoa	Fruta freskoa eta sasoikoa	Fruta freskoa eta sasoikoa
	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia

Nafarroako Ospitaleguneko Dietetika Unitateak landua



UDABERRI/UDAKO SASOIKO MENUEN ADIBIDEAK

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1. ASTEA	Arin frijitutako ziazerbak patatekin	Zainzuri entsalada	Kinoa salteatua barazkiekin	Kalabazin krema	Garbantzu entsalada
	Arrautza irinetan pasatutako antxoak uraza eta tomatearekin	Potxak Nafarroako erara	Txahal haragia saltsan berenjena panachéarekin	Oilasko iztertxo errea patata gratinatuarekin	Merlenka plantxan limoi eta urazarekin
	Fruta freskoa eta sasoikoa	Fruta freskoa eta sasoikoa	Fruta freskoa eta sasoikoa	Jogurt naturala	Fruta freskoa eta sasoikoa
	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia
2. ASTEA	Osoko makarroiak kalabazin zatiekin	Dilista erregosiak	Askotariko entsalada berdea	Lekak patatarekin	Osoko arroza piper eta azenarioarekin
	Indioilar gisatua patata eta azenarioarekin	Lupia xerra labean tomatearekin	Barazki pistoa arrautzarekin	Babarrunak ozpin oliotan	Hegaluze frijitua
	Fruta freskoa eta sasoikoa	Fruta freskoa eta sasoikoa	Jogurt naturala	Fruta freskoa eta sasoikoa	Fruta freskoa eta sasoikoa
	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia
3. ASTEA	Uraza, tomate, azenario eta oliba entsalada	Osoko stortiniak barazkiekin	Lekak patatarekin	Baba txikien entsalada	Zainzuri gratinatuak
	Garbantzuak ziazerbekin	Urraburua labean perrexil eta limoiarekin	Untxi gisatua	Kalabazin krema	Txerri masaila saltsan
	Fruta freskoa eta sasoikoa	Jogurt naturala	Fruta freskoa eta sasoikoa	Fruta freskoa eta sasoikoa	Fruta freskoa eta sasoikoa
	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia
4. ASTEA	Zerba oliotan baratxuri olio errearekin	Dilistak arrozarekin	Brokoli entsalada	Osoko espagetiak tomatearekin salteatuta	Entsalada berdea
	Txahal haragi bolak udaberri saltsan	Txibia plantxan limoiarekin eta jogurt saltsarekin	Gazta tortilla pataten hornigaiarekin eta piper tirekin	Legatz xerra labean barazki panachéarekin	Babarrun nabar erregosiak
	Fruta freskoa eta sasoikoa	Fruta freskoa eta sasoikoa	Fruta freskoa eta sasoikoa	Jogurt naturala	Fruta freskoa eta sasoikoa
	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia

Nafarroako Ospitaleguneko Dietetika Unitateak landua

0-3 URTEKO ADIN TARTEA

Haurrak 0-3 urte dituenean, lotura afektiboa garatzea funtsezkoa da. Adin tarte horretan, lotura sorkuntza horren esparruan kokatzen da elikadura; beraz, elikadura funts-funtsezkoa da bizimodu osasungarriak eta garapen pertsonal egokia lortzeko.

Lehen garai horretan **edoskitzaroa** dugu. Edoskitze naturala elikatzeko modurik onena da haurtxoentzat, gaixotasunei aurre egiteko defentsak emateaz gain, epe luzean obesitate eta diabetesa izateko arriskua murrizten baitie. Gainera, esnearen zaporea amak ahoratutakoaren araberakoa da eta, beraz, zapore aldaketetara ohitzen da haurtxoa. Edoskitze naturala ez eteteko, kontuan hartu behar den aukera da ama ikastetxera joan ahal izatea edo esnea ateratzeko tresna baliatzea. Edoskitze naturala amak eta haurtxoak nahi duten guztia luzatzen ahal da. Baina laneratu beharra eta zirkunstantzia pertsonal eta familiarrak direla eta, zaila izaten ohi da hori. Haurrak 17 aste izan arte ez diogu eman behar elikagai gehigarririk; edoskitze naturala hartzen ari diren haurren kasuan, egokiena haurtxoak 6 hilabete izan arte itxarotea da.

Ikastetxean elikagai gehigarriak ematen direnean, eguneko gainerako orduetan izaten ahal du haurtxoak edoskitze naturala, maiz eta mugarik gabe.

Edoskitzaroaren ondoren, elikagaiak eta testurak sartzeko garai bat iristen da. Garai horretan, ez dugu presarik izan behar, eta haurrari utzi behar diogu aldaketei pixkanaka ohitzen.

Haurtxoak elikagai berri bat onartzea zaila izaten ahal denez, saiatzen jarraitu behar dugu, baina inposaketa gogorregiak saihestu egin behar ditugu, haurrak arbuia ez ditzan elikagai berri horiek. Aukera bat da elikagai berriak kantitate txikietan eta jada ezagutzen dituzten beste batzuekin nahasita ematen hastea. Garrantzitsua da elikagaiak tenperatura egokian ematea.

Gomendatzekoa da elikagai berriak –bereziki alergenikoak– banaka sartzea, ikusteko haurtxoak nola onartzen dituen, eta ez eranstea gatz, azukre edo edulkoratzailerik.

6. hilabetetik aurrera, elikagaiak zati txikietan ematen ahal dizkiogu haurtxoari, betiere hortzoiekin zapaltzeko moduko testura badute, adibidez, platanoa, patata egosia, kalabazin egosia, garbantzu birrinduak, asko egositako makarroiak, eta abar. Nolanahi ere, beranduenez ere 8 edo 9 hilabete dituenean sartu behar ditugu testura pikortsu eta solidoak haurtxoaren dietan.

Platerak sinpleak izanen dira, zapore suabeekin, eta prestakinak ez dira oso maneatuta egonen, elikagaien zapore naturalera ohitu daitezen.

Urtebetetik aurrera, edozein motatako elikagaiak jaten ahal dituzte, gai dira murtxikatzeko, eta digestio aparatua garatuta daukate. Jada ez dago justifikatuta biberoiak edo pure gehiegi ematen jarraitzea; janari normala naturalki emanen diogu, kantitate txikietan, zatitan eta zaintzen ez dutela hezurrik.

Antolakuntzak ahalbidetzen badigu, haurrak magalean eseraraziko ditugu jaten emateko, lotura afektiboa faboratzeko, haurtxoaren muskuluei heltzeko denbora emateko eta harreman indibidualizatu bat eratzeko. Prebentzio jardunak, bestalde, segurtasunaren, alergien, intolerantzien eta kontrako eztarritik joatearen ildokoak dira. Adin tarte horretarako, kontuan izan nitratoen eduki naturalarekin lotutako **gomendio** hauek:

- Ez eman haurrari ziazerba, aza, erremolatxa, zerba edo borrajarik 12 hilabete betetzen dituen arte.
- Ez eman egunean ziazerba eta/edo zerba errazio bat baino gehiago 1-3 urteko haurrei.
- Ez eman ziazerba eta/edo zerbarik bakterio infekzio gastrointestinalak dituzten haurrei.
- Kozinatutako barazkiak ez ditugu giro tenperaturan mantendu behar; hozkailuan sartu eta egunean bertan kontsumitu behar ditugu. Izoztea ere beste aukera bat da.
- 10 urte bete arte, ez diogu haurrari hegalabur, marrazo (gelba, marrazo muturluzea, mielga pikarta, katuarraina eta tintoleta), lutxo edo ezpata arrainik eman behar. 10-14 urteko adin tartean, espezie horien hileko kontsumoa 120 gramora mugatu behar da.

EGOERA BEREZIAK

Egoera askotan, beharrezkoa izanen da ikasleari menu egokitu bat emateko aukera kontuan izatea, dibertsitate funtzionalari, osasun arazoei, kulturarekin edo erlijioarekin lotutako gaiei eta abarri erreparatuta.

Nutrizio egoera bereziei aurre egiteko, eta ahal den neurrian, saiatuko gara halako egoeran dauden haurrak ikaskideekin jantoki berean egon daitezen, eta emanen dizkiegun elikagaiak gainerako ikasleentzako janarien ahalik eta antzekoenak izan daitezen. Batzuetan, beharrezkoa izanen da baloratzea ea zaintzaileek banan-banan edo talde txikietan lagundu behar ote dieten.

Baliteke haurraren egoera edo osasun arazoa dela eta, nutrizio premia jakin bat izatea, beharrezkoa izatea gehigarriren bat ematea edo osagairen bat dietatik kentzea edo laguntza tekniko eta materialak behar izatea jateko, hala nola baxera edo mahai tresna espezifikoak edo piktogramak ingurunea ulertarazteko.

3/2019 Foru Dekretuak planteatzen digunez, "Antolaketa eta instalazio baldintzek hori ahalezko egiten duten kasuetan, haur eskolek eta ikastetxeek menu bereziak prestatuko dituzte alergiak, elikadura intolerantziak edo bestelako gaixotasunak dauzkaten ikasleentzat (espezialistek diagnostikatu beharko dute ikasleek ezin dutela jan zenbait elikagai beren osasunari kaltetzen dutelako, eta dagokion medikuntza ziurtagiria aurkeztu beharko dute). Menuok alergia edo intolerantzia horiek saihestuko dituzte. Aukerako menuak egonen direla bermatuko da, glutenarekiko intolerantzia kasuetarako".

Hau ere zehazten du: "Aurreko paragrafoak salbuespen hau izanen du: sukaldearen antolaketak, instalazioek edo lokalek menu bereziak egiteko behar diren bermeak betetzen ez badituzte, edo menu berezi horiek egitearen kostua ezin eramateko modukoa denean, ikasleei bitartekoak emanen zaizkie menu berezi horietako elikagaiak hozteko edo berotzeko, familiek ematen dizkieten menu bereziak kontserbatu eta berotu ahal izateko".

Beste norbaiten beharra dutenean jateko, ezinbestekoa da janaria poliki ematea, denbora izan dezaten murtxikatzeko eta irensteko. Jakiak irensteko arazoak badituzte, baliteke testura desberdinetako elikagaiak eman behar izatea (txikituak, likidoak lodigarriekin, etab.).

Haurraren premiari behar bezala erantzuteko, beharbada familiak, osasun zentroko langileek, dietistek, ikastetxeko irakasleek eta jantokiko langileek lagundu egin beharko dute.

Beste herrialde, kultura edo erlijio batzuetako haurrak gero eta ugariagoak dira, baita beste elikadura aukera batzuen aldeko familiak ere (adibidez, beganismoaren aldekoak), eta horregatik, baloratu egin behar da menu paraleloak eskaintzeko aukera, esaterako, txerrikirik gabekoak edo begetarianoak; hala, haurren nutrizio premiak betetzeaz gain, aukera pertsonal guztiei erantzuten ahalko litzaieke. Gainera, oso askotariko eskariei erantzun behar izateak ekartzen ahal duen konplexutasuna –sukaldeek eta ekipamenduek euren gain hartu ezin dutena– saihesten da horrela.

Aecosan agentziaren "Una alimentación sana ¡para todos!" lanean hemengo elikagaien eta beste leku batzuetakoen baliokidetasunak ikusten ahal dira (esteka: **http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion_sana_para_todos.pdf**).



Kasu guztietan, kontu handiz planifikatu beharko da jantokiko antolakuntza, mahaikide guztien premiei erantzute aldera, betiere ingurune atsegin batean, eta autonomia sustatzen saiatuta.

4. ELIKADURA ETXEAN

ELIKADURA ETXEAN

Etxea eta eskola elikaduraren alorrean –eta orokorrean, alor guztietan– hezteko guneak dira, eta harmonizatu egin behar dira, norabide berean joan daitezen.

Ingurune atsegina eta elikagai eskaintza aproposa lortuz gero, bizimodu osasungarriak finkatzen ahal ditugu, eta gehienek bizi osoan iraunen dute.

Hau proposatzen digu 3/2019 Foru Dekretuak: “Seme-alaben elikadura familiek osa dezaten, elikadura osasungarri eta orekatuaren irizpideekin osatu ere, ikastetxeak, eta, behar denean, menuak prestatzeko eta zerbitzatzeko ardura duen enpresak, menuen programazioa erakusgai jarriko du iragarki oholetan, eta ahalik eta argien eta zehatzen emanen die horren berri jantokietako ardura dutenei, baita ikastetxeko jantokiko ikasleen gurasoei eta/edo tutoreei ere. Orobat, menuak prestatzeko erabilitako produktuen informazioa eskuragarri izanen dute, elikadura produktuen etiketen arauek hala exijitzen duten kasuetan”.



Hau ere ezartzen da: “Programazioari buruzko informazioan jasoko dira behar bereziak dituzten bazkaltiarrei dagozkien menuei buruzko informazioak (intolerantziak, elikadurako alergiak edo hala eskatzen duten beste gaixotasun batzuk).
Aurretik aipatutako informazioa eskuragarria izanen da edonolako desgaitasuna dutenentzat, hala behar denean. Orobat, eta asteko dieta orekatua errazteko, ikasleen familiei orientazioa emanen zaie dietaren osagarri diren menuei buruz, bai eguneko gainerako otorduetarako, bai astebururako”.

Nola etxean hala eskolan, garrantzitsua da **eskaintza** egokia izatea.

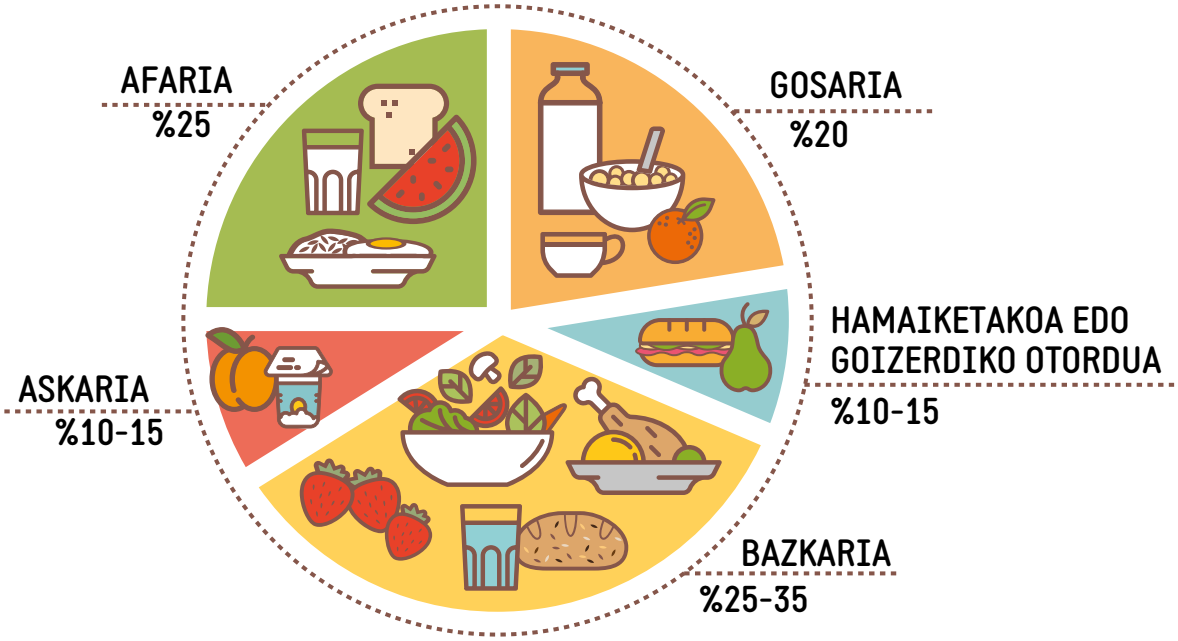
- Landare jatorriko elikagai freskoak, sasoikoak, gertukoak eta/edo ekologikoak izan daitezela nagusi.
- Elaborazio errazak eginen ditugu –ahal dugun neurrian, egosiak edo plantxan– eta haurrak zapore naturaletara ohitu daitezen faboratuko dugu.
- Ez dugu eskainiko oso osasungarria ez den elaboraziorik (frijituak, arrautza irinetan pasatuak, ogi arraileta pasatuak), ezta aurrez kozinatutako elikagairik ere (aurrez prestatutako zopak, pureak, lasagnak, haragiak, txip patatak, edari azukretu eta energetikoak, opilak, izozki eta pastel industrialak, etab.
- Ez diogu gatz gehiegi botako janariari, eta gatz ontzia mahaitik kenduko dugu.
- Tomate saltsak, barazkiak, bexamela eta abar etxean egiten saiatuko gara.
- Garrantzitsua da haurrak ohitzea askotariko dieta batera, eta horretarako, mota askotako elikagaiak emanen dizkiegu, baita modu desberdinetan prestatuak ere.

Hona hemen kontuan hartu beharreko **GOMENDIO** batzuk:

- Ahal dela, familia osoak elkarrekin janen du, komunikazioa faboratzeko.
- Saiatuko gara bazkaltzeko ordutegiak finkatuta egon daitezen.
- Garrantzitsua da denbora nahikoa izatea, presaka ez ibiltzeko.
- Ahaleginduko gara jateko abiadura egokia izan dadin.
- Hobe da arreta galarazten duten gauzarik (telebista, mugikorra, etab.) ez izatea inguruan.
- Ez dugu errazio handiegirik ipiniko, eta ez dugu inor jatera behartuko.
- Haurrei ez bazaie zerbait gustatzen, ez ditugu behartuko; horren ordez, hobe da beste modu batean prestatuta eskaintzea.
- Ez erabili janaria sari edo zigor gisa.

MENUAREN GAINERAKOA

Gomendagarria da egunean ahoratze bat baino gehiago egitea. Adibidez, 3 otordu nagusi (gosaria, bazkaria eta afaria), eta beste 2 otordu, arinagoak (hamaiketakoa eta askaria). Planteamendu horren arabera eta gure herriko elikadura ohituren arabera, eskola menuak guztizko energiaren % 25-35 ekarriko luke; gainerako otorduak proportzio honetan egonen lirateke banatuta:



ITURRIA: "Guía de comedores escolares". PERSEO programa.
Osasun eta Kontsumo Ministerioa / Elikagaien Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentzia
Hezkuntza, Politika Sozial eta Kirol Ministerioa / Hezkuntza Ikerketa eta Dokumentazioko Zentroa.

Horrenbestez, ikasleek hartzen duten energia gehiena eskola jantokian ahoratzen dute Familiek dieta oso, askotariko eta orekatu bat lor dezaten, haurrek eskolan hartu dutenaren berri eman behar zaie; are gehiago, programazioa behar besteko aurretiaz emanen zaie familiei, eta informazioak plateraren izena baino gauza gehiago bildu beharko ditu: nola kozinatu den (plantxan, lurrunetan, gisatuta, etab.); plater nagusiak zer hornigairekin zerbitzatu diren (patatak, barazkiak, uraza, etab.); eta zer postre hartu duten (zer fruta edo zer esneki). Barazkiak eskuragarritasunaren arabera aldatzen ahalko ditugu, eta familiari halako aldaketen berri emanen diegu.

Ikasleak oso txikiak badira, familiek otorduari buruzko informazio xehatua jaso behar dute egunero: gustura jan ote duten, elikagai berriak probatu ote dituzten, zenbat jan duten, etab; hain txikiak ez direnen kasuan, ikasleren batek behin eta berriz adierazi badu ez zuela zerbait jan nahi, gutxi edo gehiegi jaten badu sistematikoki edo gorabehera nabarmengarriren bat egon bada, familiari horren berri emanen zaio.

Gosaria

Gosaria otordu garrantzitsua da, baraualdi luze bat eteten duelako eta goizari aurre egiteko behar dugun energia ematen digulako. Egiaztatu da ez gosaltzeak eragin negatiboa duela ikasleen errendimendu intelektualean. Beste zerbait ere egiaztatu da: gosari orekatua izatea lagungarria da pisua kontrolatzeko, eta horrek lotura handia du kaloriak otorduetan banatzearekin eta, horrenbestez, otordu hiperkalorikorik ez izatearekin, baita otordu artean mokaduak jateko joera txikiagoa izatearekin ere.

Egoki gosaltzearen zailtasun handiena antolakuntza da, ez baita izaten familia osoak elkarrekin jateko otordua eta normalean ez baitzaio behar duen denbora ematen. Eta horrek bi kausa nagusi ditu: batetik, gurasoen lan ordutegiak; eta bestetik, haurrek ohetik ahal bezain beranduen jaikitzera jotzen dute, bereziki, berandu joan badira lotara. Ulertu egin behar dugu otordu hori oso garrantzitsua dela; hala, familia antolakuntza gauzatzean, merezi duen garrantzia emanen genioke.

Gosariaren edukiari gagozkiola, edozein elikagai osasungarri da egokia.

Proposatzen da ondoko elikagai mota hauek izan ditzala:

- **Esnekiak:** Behi esnea, gazta freskoa edo jogurt naturala eman diezaiokegu haurrari, kontuan izanik jogurt bat baso erdi esneren baliokidea dela. Gomendagarria da azukrerik edo gozokirik ez eranstea.

- **Zerealak:** Egokiena osoko zerealak jatea da, azukre edo txokolaterik gabeak. Gainera, ogia ere jaten ahal dute, tomatearekin edo oliba olioarekin.

- **Frutak:** aukerarik onena fruta fresko osoa da, mantenugai denak izateaz gain, zuntza ere ekartzen baitu, eta horrek azukre xurgapena moteltzen eta gorakada gluzemikoak saihesten ditu. Hobe zukurik ez hartzea, ez etxean eginak ez industrialak, etxean egindakoek ez dutelako zuntzik, eta industrialek azukre erantsiak dituztelako.

Esnekiek proteinak ematen dituzte eta, gosaltzeko, askeagoak diren beste aukera batzuekin hartzen ahal ditugu, hala nola lekaleekin, arrautza gogorrekin, tortillarekin, eta abarrekin.

Hamaiketakoa eta askaria

Barau luzeegirik ez izatea da bi otordu horien helburua, baita otordu nagusietan gehiegi ez jatea –eta horrenbestez, digestio sistema ez gainkargatzea– ere.

Egokiena haurrei janari elikagarriak ematea da, hala nola hauek:

- **Fruta:** osoa, freskoa eta sasoikoa. Barazkiak ere ematen ahal dira, adibidez, azenarioak.

- **Esnekiak:** esnea, jogurta edo gatzik gabeko gazta freskoa. Ez eman esneki azukredunik.

- **Ogitartekoa:** ahaleginak egin behar ditugu jakiak aldatzen egun batetik bestera, barazkiak, etxean egindako landare pateak, arrautzak eta abar sartuta. Ogia osokoa bada, hobe.

- **Fruitu lehorrak:** naturalak izan behar dute, frijitu, txigortu, gazitu edo azukretu gabeak.

- Esnez eta frutaz eginiko **irabiaki naturalak** noizean behin hartzeko aukera dira, betiere azukrerik gehitzen ez bazaie. Gozatu nahi badugu, sikatutako frutak gehitzen ahal dizkiogu, adibidez, mahats pasak, datilak, eta abar.

Kontuan izan behar dugu zer eman diogun haurrari gosaltzeko hamaiketakoa erabaki baino lehen, haren osagarria izan dadin. Askariak ez du gehiegizkoa izan behar, afaltzeko gogoa izan dezan geroago.

Afaria

Afaria otordu perfektua da familia osoak elkarrekin jateko, ordutegiek ahalbidetu ohi baitute. Arratsaldeko zortziak baino lehen afaltzea da onena, haurra ez baita hain nekatuta egoten.

Elaborazioari dagokionez, bazkarirako jarraibide berberak izan behar ditugu kontuan: batetik, elikagai gehienak landare jatorrikoak eta freskoak izan daitezela; eta bestetik, ez daitezela frijituta edo gantz askorekin prestatuta egon. Platereratzeari gagozkiola, dagokion adinerako egokiak diren errazioak eman behar dizkiogu haurrari, eta ahal dugun neurrian, gaueko atsedena zailtzen duten afari astunik ez diogu zerbitzatuko.

Afariko menua elaboratzeko, bazkarian emandakoari erreparatu behar diogu; zehazki, bazkariak ez zituen jakiak afarian sartzen saiatuko gara. Adibidez:

UDAZKEN/NEGUKO SASOIKO AFARIEN ADIBIDEAK

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
BAZKARIA	Garbantzuak kalabazarekin	Sasoiko barazkia patatarekin	Osoko fusilliak, koloretakoak, barazkiekin	Brokolia patata eta olio errearekin	Askotariko entsalada
	Liba saltsa berdean eta panadera patatekin	Txahal haragi-bolak saltsan	Arrautza irinetan pasatutako oilarra urazarekin	Indioilar erregosia	Osoko arroza oilaskoarekin
	Fruta freskoa eta sasoikoa	Fruta freskoa eta sasoikoa	Fruta freskoa eta sasoikoa	Jogurt naturala	Fruta freskoa eta sasoikoa
	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia
AFARIA	Tuterako kukuluen entsalada	Pasta zopa	Parmentier krema	Osoko stortiniak tomatearekin	Borraja patatarekin
	Hegaluze-tortilla tomate naturalarekin	Izokina plantxan barazki salteatuarekin	Oilasko paparra barazki saltsan	Arrautza nahaskia barrengorriekin	Legatza plantxan limoi eta martorriarekin
	Fruta freskoa eta sasoikoa	Fruta freskoa eta sasoikoa	Fruta freskoa eta sasoikoa	Fruta freskoa eta sasoikoa	Fruta freskoa eta sasoikoa
	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia

Nafarroako Ospitaleguneko Dietetika Unitateak landua

UDABERRI/UDAKO SASOIKO AFARIEN ADIBIDEAK

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
BAZKARIA	Arin frijitutako ziazerbak patatekin	Zainzuri entsalada	Kinoa salteatua barazkiekin	Kalabazin krema	Garbantzu entsalada
	Arrautza irinetan pasatutako antxoak uraza eta tomatearekin	Potxak Nafarroako erara	Txahal haragia saltsan berenjena panachéarekin	Oilasko iztertxo errea patata gratinatuarekin	Merlenka plantxan limoi eta urazarekin
	Fruta freskoa eta sasoikoa	Fruta freskoa eta sasoikoa	Fruta freskoa eta sasoikoa	Jogurt naturala	Fruta freskoa eta sasoikoa
	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia
AFARIA	Pasta zopa barazkiekin	Ilar krema	Entsalada mistoa	Osoko arroza tomatearekin	Lekak patatarekin
	Indioilar xerra papilota eran	Urdaiazpiko tortilla azenario eta kalabazin fusilliekin	Oilarra plantxan limoiarekin eta wokean prestatutako barazkiekin	Arrautza nahaskia zainzuri samurrekin	Txerri azpizuntxoa piper erreekin
	Fruta freskoa eta sasoikoa	Fruta freskoa eta sasoikoa	Fruta freskoa eta sasoikoa	Fruta freskoa eta sasoikoa	Fruta freskoa eta sasoikoa
	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia	Osoko ogia

Nafarroako Ospitaleguneko Dietetika Unitateak landua

Eskema horri esker, ez da menu bera bi aldiz zerbitzatzen, haurrek normalean ez baitituzte ongi onartzen halako errepikapenak; gainera, elikadura oso bat antolatzen ahal dugu, elikagaien kontsumoaren maiztasun egokiena kontuan izanen duena, alegia.



5. ESKOLA JANTOKIA

ESKOLA JANTOKIEN ZERBITZUA KUDEATZEA

Elikadura oso garrantzitsua da bizitzan. Osasunerako ez ezik, bizipen eta harremanetarako ere garrantzitsua da.

Janaria ingurune aproposa da murtxikatzea praktikatzeko, psikomotrizitatea lantzeko, zentzumenak indartzeko, elkarbizitza arauak ikasteko eta beste hainbat gauzatarako, baina elikadura sistema global baterako eta sistema osasungarri, jasangarri eta bidezkoago baten premiarako ere bai, osasuna hobetzeko, klima aldaketaren aurka borrokatzeko eta ekitatean aurrera egiteko. Horiek guztiak hezkuntza etapa guztietako eskola curriculumaren funtsezko elementuak dira.

Horregatik, izugarri zaila da eskola jantokia antolatzea, faktore ugari hartu behar baitira kontuan prozesu horretarako, eta plangintza egokia behar baitu, erronka guztiei aurre egite aldera.



Eskualdeko jantokien kudeaketa Nafarroako Hezkuntza Departamentuaren mende dago, eta Hezkuntza Departamentuak, lehiaketa publiko bidez, catering enpresa bati esleitzen dio zerbitzu hori; jantoki arruntetan, ordea, Gurasoen Elkarteari dagokio erantzukizun hori, eta Gurasoen Elkarteak zuzenean kudeatzen ahal du edo, bestela, catering enpresa bati esleitu. Ikastetxeak jantoki osasungarri, hezitzaile eta jasangarriak martxan hartzeko egiten ari diren ahaleginak baloratu egiten ditugu, dituzten baliabideak gorabehera.

Plangintza egiteko, beharrezkoak diren baliabide guztiak (giza baliabideak eta baliabide materialak) eta prozedura guztiak (hornidura, biltegiratzea, elaborazioa, banaketa, azpiegiturak, jantokia eta hondakin kudeaketa) hartu beharko dira aintzat. Prozedura hori desberdina izanen da antolaketa ereduaren arabera: barnekoa izaten ahal da (janaria ikastetxean bertan prestatzen da), edo bestela, kanpokoa, non janaria kanpoan prestatzen baita. Janaria tokian bertan elaboratzea da etorkizunean eskola jantokietarako lortu nahi den helburuetako bat.

Elikaduran, higienea ere funtsezko elementua da.

Giza baliabideak

Sukaldeko langileek markatzen dute elikagaiekiko harremana; horregatik, ezagutu eta estimatu egin behar dituzte jakiak. Nahitaez izan behar dute elikagaien higiene eta segurtasunari buruzko prestakuntza, higiene pertsonala izateari, eskuak garbitzeari eta jakiek izan dezaketen kutsadurari buruzko gomendioak ezagutze eta praktikatze aldera. Lanerako jantzi bereziak erabili behar dituzte, eta garrantzitsua da abisatzea osasun arazoak dituztenean, halako kasuetan lana aldi baterako eten behar baitute. Alergiak edo intolerantziak dituzten ikasleekin zer prozedurari jarraitu behar zaion jakin beharko dute.

Haurrentzako eskoletako eta unibertsitateaz kanpoko ikastetxeetako menuak **nutrizioan eta dietetikan** prestakuntza duten profesionalek ikuskatuko dituzte; gutxienez, eta urtarrilaren 16ko 3/2019 FORU DEKRETUAN planteatzen den bezala, goi mailako prestakuntza teknikoa –edo baliokidea– izan beharko dute ikuskatzaile horiek.

Jantokiko langileak, bestalde, enpresa adjudikazio hartzaileak edo gurasoen elkarteak kontratatzen ahal ditu. Hobe da ikastetxeko irakasleak parte hartzea ikasleak zaintzeko eta ikuskatzeko zereginean, jantokian eta jolas orduak dirauen bitartean. Eredu hezitzaileagoak lortzeko xedean aurrera egiteko, zaintzaile bakoitzeko ikasleen ratioa txikiagotzen joan beharko da, honako helburu hauek kontuan izanik

IKASLEEN ADINA	ZAINTZAILE BAKOITZEKO LORTU NAHI DEN MAHAIKIDEEN GEHIENEKO KOPURUA
3 urte	12
4 urte	18
5 urte	20
6 urte edo gehiago	28

Proportzio horiek aldatu eta egokitu egiten ahalko dira Hezkuntza Bereziko egoeretan.

Garrantzitsua da ikasleei arreta emateko eginkizuna duten langileek ezagutzak izatea haur hezkuntzan, bizimodu osasungarriak sustatzean, nutrizioan, lehen laguntzetan eta abarretan.

Jantokiko arduradunaren figura existitzen da; zerbitzua antolatzeko ardura izanen du. Ikastetxeko irakasle bat izan daiteke edo, bestela, gurasoen elkarteak izendatutako pertsona bat, diploma edo lizentzia mailako prestakuntza duena. Arlo jakin batzuk, adibidez, janariaren elaborazioa eta hornidura edo zerbitzu osagarriak, horretarako kontrataturiko enpresak egiten ahal ditu, baina arduradunak agindu eta ikuskatu beharko ditu lan horiek beti.

Administratzailea arduraduna bera edo beste norbait izanen da, eta kontabilitate osoaren ardura ere izanen du.

Jateko orduak oso ongi antolatuta eta planifikatuta egonen dira; izan ere, presarik gabe janen dute haurrek, ingurune estresagarriak ez baitira onak elikadura egokirako.

Baliabide materialak

Sukaldeko instalazio egokiak jarri behar dira, egonen diren mahaikideen kopururako aproposak. Elikagaiak biltegiratzeko eta hozteko gunea garbitzeko produktuak biltegiratzeko tokitik bereiz antolatuko da; gainera, garbitzeko produktuak ekologikoak eta ez kutsagarriak badira, hobe. Prestaketetarako gainazalak eta etxetresna elektrikoak ongi ipinita egonen dira, langileak ongi mugi daitezen eta eroso lan egin dezaten. Lanerako guneetan ez da apaingarririk egonen, ezta beste zeregin batzuetarako lanabesik ere. Kontuan izan behar da enplegatuentzako aldagelak, komunak eta janlekuak ipintzeko aukera.

Sukaldeko tresneriari eta **baxerari** dagokienez, kontuan izan behar da elikagaiak ukitzen dituzten material guztiak baimenduta egon behar dutela elikadura erabilerarako. Albait ontzi gutxien erabili behar dira; ahal dugun neurrian, berriz erabiltzen ahal den baxera eta

ur pitxarrak baliatuko ditugu, esate baterako, eta lanabesek haurrentzako neurri, diseinu eta forma egokiak izan beharko dituzte, janaria inoren laguntzarik gabe har dezaten. Ona litzateke ikasleek berek eramatea oihalezko mahai-zapiak.

Eskola **jantokiek** irekitzeko lizentzia bat izanen dute, eta lizentzia horretan kontuan izanen da zenbateko espazio proportzioa egonen den ikasle bakoitzeko, baita ebakuazio irteeren neurriak ere. Ahal dela, argi naturala izanen dute, eta hori ezinezkoa bada, behar adina argi artifizial egonen da. Airea berritu eginen da, janariaren edo beste elementu batzuen –adibidez, garbitzeko produktuen– usainik egon ez dadin. Tenperatura atsegina izanen da urteko sasoi guztietan.

Jantokirako sarbideek irisgarritasun unibertsalaren arauak bete beharko dituzte, arkitektura oztoporik gabe.

Jantokiaren banaketak ahalbidetu egin behar die gurpil aulkian, muletekin edo makilekin dabiltzan ikasleei erosotasunez lekualdatzea.

Altzariak modu jakin batean egonen dira antolatuta; hala, mahaikideek erosotasunez mugitzeko aukera izan beharko dute, baita elkarrekin eta zaintzaileekin komunikatzekoa ere. Altzariak egokituta egon behar dute, altuera eta diseinua ez dadin izan oztopoa mugitzeko desgaitasuna duten ikasleentzat, ez lekualdatzean ez manipulatzean, eta altzarietan aldaketaren bat sartuz gero, ikusteko desgaitasuna duten ikasleei aldaketa horren berri ematea.

Garrantzitsua da giro lasaia sortzen saiatzea: ez da kolore deigarriegirik ipiniko, atzeko zaratak eta erreberberazioak murriztu eginen dira, argiteria hobeagotu eginen da, eta altzari ergonomikoak –eta diseinu estetiko egokikoak– instalatuko dira.

Halaber, garrantzitsua da, ahal den neurrian, otorduak talde txikietan zerbitzatzea, eta adin tarteka banaturiko jantoki independenteetan.

Janaria biltegiratzea, elaboratzea eta banatzea

Elikagaiak elaboratzeko antolakuntzak aurretiko planifikazioa eskatzen du, jakiteko zer produktu zerbitzatuko diren eta nola prestatu edo elaboratuko diren; horri esker, erosketa eta biltegiratze prozesua optimizatu ahalko da.

Erosketa, bestalde, erosketa publikorantz bideratuta dago eta hainbat irizpidetan funtsatzen da produktuetarako, hala nola jasangarritasuna –soziala eta ingurumen alorrekoa–, gertutasuna eta ia prozesatu gabe egotea. Elikadura segurtasunari dagokionez, erregistroa edo baimena duten gertuko hornitzaileei erosteak erosketa ona egiten ari garela bermatuko digu. Garraio ibilgailuek garbi egon behar dute, eta banantze fisikorik ez badago, elikagaiak ez dira nahasiko jateko ez diren produktuekin. Hoztutako edo izoztutako produktuak ibilgailu apropo-setan iristen dira eta, horrenbestez, tenperaturari eusten diote; garrantzitsua da produktu horiek berehala sartzea ganberetan. Derrigorrean gorde behar dira erosketa albaranak edo fakturak; izan ere, albaranek jasotako produktua, data eta kantitatea jasotzen dituztenez, arazoren bat gertatzen denean, arazo horren jatorria identifikatu egin daiteke.

Biltegian bereizi egiten dira elaboratutako produktuen lehengaiak eta mantendu egiten da beharrezko txandakatzea, iraungitako produkturik ez dagoela bermatzeko. Produktuak lurrean egon ez daitezen ere ahaleginduko gara. Elikagaiak edo prestakinak izozten direnean, data jasoko dugu bilgarrian. Ezinbestekoa da ganberetako tenperatura kontrolatzea eta ganberen gehieneko edukiera ez gainditzea.

Elikagaiak **prestatzeko**, elaborazio fase bakoitzean erabiltzeko lan gainazalak eta berariazko tresnak erabiliko dira; ezin bada, oso garbiketa sakona eginen da fase bakoitzaren ondoren. Gordinik janen diren barazkiak elikagaietarako lixibarekin desinfektatuko dira, eta desinfekzio horren ondoren, urberritu eginen dira. Desizoztea, bestalde, hozte tenperaturetan eginen da. Ahalik eta aurrerapen handienez eginen da elaborazioa.

Janaria ikastetxean bertan prestatu behar ez bada, ikastetxerainoko **garraioa** beroan edo hotzean egiten ahal da. Berotan garraiatu behar denean, kozinatu ondoren, edukiontzi isotermoetan sartu eta tenperatura ere mantentzen duten ibilgailuetan garraiatuko da janaria. Garraioa hotzean egiten bada, janaria prestatu eta azkar hozten da eta, ondoren, ontzi zigilatuetan sartzen da eta 4 ºC-tik behera garraiatzen da; azkenean, ikastetxean berotzen da. Hotz linean, janaria egokia da egun batzuetara jateko, eta pasteurizatzen bada, handik aste batzuetara ere bai; hori dela eta, “lehentasunez kontsumitzeko data" jaso behar da.

3/2019 Foru Dekretuak hau planteatzen du: “Janaria kasuan kasuko tenperatura egokian zerbitzatuko da, abenduaren 29ko 3484/2000, Errege Dekretuan ezarritakoaren arabera (haren bidez ezartzen dira jaki prestatuak egiteko, banatzeko eta salerosteko higiene arauak), betiere kontsumoa errazteko moduko erritmoan”.

I. ERANSKINEAN, elikagaien manipulaziorako jardunbide egokiak aipatzen dira, alergenoak kontrolatzeko plana, hornitzaileak kontrolatzeko plana eta trazabilitate plana barne.

Aurkezpena ere janariaren onargarritasuna hobetzeko kontuan hartu beharreko zerbait da. Gustagarriagoak izanen dira produktu freskoak eta kalitatezkoak, osaera orekatua duten menuak (saiatu eginen gara gutxienez plater bat mahaikideen gustukoa izan dadin, ez ditugu jarriko bi plater oso astun, etab.), aurkezpen erakargarria izan dezatela platerek (koloretako pasta, hornigai ikusgarriak, eta abar) eta platereratzean apaindurak jarriko dizkiogu (saiatuko gara ontzia goraino beteta egon ez dadin, erretilua janari orbanekin irits ez dadin, eta abar).

Ikasleak **jantokira** sartzen direnerako, mahaiak ongi prestatuta egonen dira, ura, ogia eta bestelakoak errazago eskuratu ditzaten. Giro lasaia izateko, modu ordenatuan sartuko dira mahaikideak, otorduaren iraupena ez da 30 minututik beherakoa izanen, eta zarata kontrolatu egin beharko da. Hori lortzeko estrategia asko daude, hala nola hauek: mahaikideak adinaren arabera banatzea; Haur Hezkuntzako edo Hezkuntza Bereziko ikasleentzako iraupena luzatzea, eta abar.

Behin ikasleak prest daudela, janariak ez du berandutu behar, eta plateren artean ere ez dugu denbora gehiegi emanen; hori lortzeko, beharrezkoa da aldez aurretik behar bezala planifikatzea dena; zehazki, hauek hartuko ditugu kontuan: altzariak behar bezala ipinita egotea, janaria banatzen duten pertsonen ibilbideak egokiak izatea, mahaikideen antolamendua aproposa izatea, etab.; hori behar bezala planifikatzen badugu garaiz eta tenperatura egokian iritsiko da janaria.

Elikagaien segurtasuna eta higienea

Elikagaiak manipulatzen dituzten enpresa guztiek planifikatu egin behar dituzte gauzatu beharreko ekintzak, elikagaien segurtasuna bermatze aldera eta janarien kontaminaziorik edo elikadura toxinfekziorik gerta ez dadin.

Planifikazio horrek hainbat alderdi hartu behar ditu barnean: langileei alor horretako prestakuntza ematea; lokalak mantentzeko lanak egitea; eta garbiketa eta desinfekzio plan bat, izurriteak kontrolatzeko plan bat eta hondakinak kontrolatzeko plan bat lantzea. Lehen aipatu den bezala, produktuen trazabilitatea, hornitzaileen homologazioa eta tenperatura egokiari eustea segurtatuko da kasu bakoitzean.

Plana diseinatzeko, baliagarria da ekoizpenaren diagrama bat egitea, etapa bakoitzean zer arrisku egon daitezkeen ikusteko, horiek nola saihestuko diren eta emaitza nola kontrolatuko den argitze aldera.

Plana egiteaz gain, ezinbestean kontrolatu behar dugu plana gauzatzen ari dela eta, hori ez ezik, planaren eraginkortasuna ere egiaztatu behar da; azkenik, beharrezkoa denean hobekuntza ekintzak sartu behar zaizkio.

II. ERANSKINEAN higienearen alorreko jardunbide egokiak daude jasota, hauek biltzen dituztenak: Prestakuntza eta higiene pertsonalerako plana, Mantentze lanen plana, Garbiketa eta desinfekzio plana, Izurriteak kontrolatzeko plana, Ura kontrolatzeko plana eta Hondakinak kontrolatzeko plana.

Janaria biltegiratzeko eta manipulatzeko gunearen garbiketa ez ezik, jantokiko baxeren, altzarien eta gelen garbiketa ere jaso beharko dira. Otordua amaitu ondoren, jantokia jasota eta berriro erabiltzeko moduan geratzen dela gainbegiratu behar da.

Ikasturte hasiera bakoitzean instalazioak, sukaldeko lanabesak eta biltegiratutako elikagaiak berrikusiko dira; ondoren, garbitu, desinfektatu edo bota eginen dira, dena erabiltzeko moduan uzte aldera.

Kontrola eta hobekuntza

Egunero zerbitzu hobea emateko, ona da gertatzen diren gorabehera guztien erregistro bat osatzea, eta hobetzeko ekintzak txertatzen ahalko dira horri esker.

Noizbehinkako gorabeheretan baloratu egin beharko da gorabehera horiek konpondu ahal izan diren ala ez; ezin izan badira konpondu, jaso egin beharko da zer egin zitekeen, informazio hori hurrengoan aplikatzeko.

Maiz gertatzen diren gorabeheren kasuan, arazoaren iturria identifikatu eta prozedura aldatu beharko da, berriz jazo ez dadin.

Ikasleek elikagai jakin bat behin eta berriz onartzen ez dutela hautematen denean, arduradunari jakinarazi beharko zaio, aurkezpena, elaborazioa edo dena delakoa aldatu behar ote den balora dezan. Orobat, egun batean ikasle askok zerbait nahi ez badute, horren berri eman beharko da, arrazoia azter dadin.

Zerbitzua hobetzeko beste informazio iturri batzuk ere egonen dira: iradokizunen postontziak, gogobetetze inkestak –adinaren arabera ikasleentzat edo familientzat izan daitezkeenak– edo jantokirako ate irekien jardunaldiak familientzat.

Halaber, jantokietan batzordeak egitea tresna garrantzitsua izan daiteke elikaduraren jarraipen, kontrol eta hobekuntzarako (batzorde horietan parte hartuko lukete hartan inplikatutako kolektiboetako kideek, hots, ikastetxeko langileek, irakasleek, guraso elkarteek, catering enpresek, erabiltzaileek...).

ESKOLA JANTOKIAREN FUNTZIO HEZITZAILEA

Jantokiaren hezkuntza aukerek koherenteak izan beharko dute ikastetxeen linea pedagogikoarekin.

Garrantzitsua da giro atseginak sortzea, haurrek egoteko eta gelditzeko gozamena izan dezaten.

Jangela eskolan integratuta dago, eta haren parte denez gero, ikasteko gune bat ere bada. Eskola komunitate osoaren erantzukizuna da haurrek jarrera higienikoak eta osasungarriak har ditzaten sustatzea, baita balio kultural eta pertsonaletan parte har dezaten sustatzea ere.

Jantokiko langileek funtsezko eginkizuna dute irakaskuntza horiek guztiak integra daitezen. Jantokian eta jolas orduak dirauen bitartean egiten duten lanari esker, errespetuzko eta adiskidetasunezko giroa sortzen ahal da, eta haurrek errazago eskuratzen dituzte ikaskuntza positiboak.

Higienea eta osasuna

Jaterakoan ohitura higienikoak hartzeko irakaskuntza haurtzaroan sartzen da, pixkanaka, halako ohiturak egokiak izan daitezen nola osasunerako hala harreman sozialetarako.

Jangelan garrantzitsua da baldintza aproposak egotea haurrek jarrera egokiak izan ditzaten.

Jangelara sartu aurretik, eskuak garbitzeko komunetik pasatzeko aukera izan dute.

Otorduan, eta heltzen doazen heinean, mahai tresnak erabiltzen ikasiko dute pixkanaka. Autonomia garatuta, haurrak janaria ahoan jasotzetik edo jaki txikituak jatetik mahai tresnak erabiltzera igarotzen ahal dira pixkanaka; hala, Haur Hezkuntza amaitzean, mahai tresnak erabiltzen ahalko dituzte, eta Lehen Hezkuntzaren bukaeran, mahai tresnak behar bezala erabiltzeko gaitasuna izanen dute.

Jantokian beste irakaskuntza higieniko batzuk ere izanen dituzte haurrek, hala nola mahai zapia erabiltzea, lurretik janaririk ez hartzea, ez zikintzen saiatzea, etab.

Jan ostean, hortzak eta eskuak garbitzeko erraztasunak emanen dizkiegu.

Bizimodu osasungarriak

Garrantzitsua da jantoki bakoitzak bere gain hartzea osasuna zaintzeko eginkizuna. Ariketa egiteaz gain, elikadura osasungarria, askotarikoa eta orekatua izatea da etorkizunean osasuntsu egoteko funtsa.

Jantokia aukera ezin hobea da ikasgelan elikadura orekatuari buruz garatzen joan diren ikaskuntzak hezurmamitzeko.

Hezkuntzaren ikuspegitik, ez da egokia haurra jatera behartzea jan nahi ez badu edo jateak gozamenik ez badio eragiten; garrantzitsuena konfiantza sortzea da, haurrari denbora ematea nahi eta gozamen horiek azaldu daitezen; haurra ez dugu inolaz ere zigortu behar.

Garrantzitsua da jantokiko otorduak ezin hobeki hausnartuta egotea, ikasleek elikagaiak esperimenta, ezagut eta goza ditzaten, behar duten elikadura izan dezaten; horregatik, zaintzaileek ezinbestean ikuskatu eta babestu behar dituzte elikadura portaera osasungarriak, nork bere burua zaintzea, harreman egokiak, etab.

- Disfrutatzera animatzea, jakin mina sustatzea eta ahoratzen dituzten elikagaiak –eta horien jatorria– ezagutzen laguntzea, elikatzeko unea positiboki bizi dezaten saiatuta betiere.

- Mahaikidearen gosea errespetatzea:

    - Behartu gabe, baina ahoratzen duen kantitatea ikuskatuta, sistematikoki, ez dadin izan ez urriegia ez gehiegizkoa, elikadura portaeraren nahasmenduak atzemate aldera.

    - Utzi egin behar diegu lehen platerak edo fruta errepikatzen, baina ez, ordea, haragiak edo aurrez kozinatutako platerak.

- Mahaikide bakoitzaren erritmoa errespetatu behar dugu, baina adorea eman behar diegu erritmo hori egokia –ez motela ez bizkorra– izan dadin.

- Portaera positiboak nabarmendu behar dizkiegu. Ikasleei ez diegu mespretxuzko iruzkinik eginen, horien autoestimua ez jaisteko. Portaerei buruzko iruzkinak egitea da gakoa, eta ez pertsonei buruzkoak.

- Ikasi dutena sendotu behar diegu.

- Haurrei lagundu eginen diegu jakiak zatikatzen, fruta zuritzen, etab., bakoitzaren gaitasunen arabera.

Balio pertsonalak

Ikasleen prestakuntza osoan, garrantzitsua da balore pertsonalak lantzea, hala nola errespetua, solidaritatea, lagunartekotasuna, tolerantzia, etab.

Ingurune fisiko bat eta harreman giro atsegingarri bat sortzen laguntzea eta jarrera egokiak –ikaskideak errespetatzekoak– bultzatzea. Horretarako, saiatuko gara:

- Ordenaz sartzen eta ateratzen, inor bultzatu eta korrika egin gabe.

- Saihestu zerbitzaturiko janariarengatiko protestak.

- Garrantzitsua da patxadaz jatea eta edatea.

- Saiatuko gara ahotsa ez igotzen, eta garrasi egin gabe hitz egiteko eskatuko diegu.

- Jarrera egokia mantendu behar da.

- Ez diegu utzi behar baimenik gabe mahaitik altxatzen.

- Gauzak mesedez eskatu behar dituzte.

Prozesu osoan zehar, adiskidetasuna, erantzukizuna eta lankidetza espiritua sustatzen ahaleginduko gara. Horretarako, elkarreragina izatera bultzatuko ditugu ikasleak,

eta elkarrizketetan gutxien parte hartzen dutenei hitz egiteko adorea emanen diegu. Beste ekintza batzuetan laguntzera ere bultzatuko ditugu haurrak, hala nola ogia edo ura banatzen, eta ikasle zaharrenak ere lagundu dezatela mahaiak prestatzen eta jasotzen edo txikienak zaintzen. Sentiberatasun berezia izanen da desgaitasunen bat duten ikasleekin, eta ahaleginak eginen dira gainerakoekin integra dadin; hala, horren erantzule sentiaraziko dira haur denak.

Balio soziokulturalak

Erkidegoan bertan ekoitzitako jakiak erosteak eragina du toki garapenean eta jasangarritasunean. Pertsonentzat ez ezik, ingurumenerako ere onuragarria da elikadura osasungarria.

Gastronomia herri bakoitzaren berezko ondarea da; gastronomiaren bidez, inguruko elikagaiak baliatu, sukaldaritzako tekniken bidez aberastu, bere ekintza sozialetan txertatu eta belaunaldiz belaunaldi transmititzen ditu.

Nafarroa aberatsa da nekazaritza eta abeltzaintza produktutan, eta horrenbestez, gure lurraldeko elikadura askotarikoa eta kalitate handikoa da; izan ere, Nafarroan asko baloratzen dira barazkiak eta frutak, eta dieta mediterraneoaren ereduari jarraitzen zaio, osasunean eragin positibo frogatua izaki.

Orain arte, kultura gastronomikoaren transmisioa familien bitartez egin izan da; alabaina, gure gizarteak izandako aldaketak direla eta, eskola geroz eta garrantzitsuagoa da ondare horren kontserbazio eta transmisiorako.

Gure mundu globalizatuan logikoa da beste kultura batzuk onartu eta estimatzea, baina erne ibili behar dugu horrek elikaduran duen eragin negatiboekin: ez ditugu merkeagoak baina osasunerako ez hain onuragarriak diren dietak hartu behar; horren ordez, geure sukaldaritza tradizioak baloratu behar ditugu.

Beste gune batzuk

Jantokian ez ezik, eskolako beste toki batzuetan ere ikasten ahal dute haurrek elikadurari buruz.

Ikasgela ingurune aproposa da jarrera eta balio osasungarriei buruz ikasteko, eta ikaskuntza horren parte da elikadura; hala, horren ildoko gai asko jorratzen da zenbait irakasgairen bitartez: nutrizio osasuna, elikagaien propietateak, jakien ekoizpena eta kontserbazioa, eta alderdi kulturalak; garrantzi berezia ematen zaio toki ekoizpenarekin eta gastronomiarekin, kulturarekin eta abarrekin lotutako guztiari.

Ikaskuntzak sendotzeko, dekorazio alaia jar daiteke jantokian, adibidez elikagai desberdinetan oinarritua, edo elikadura ohitura osasungarriei buruzko kartelen bitartez.

Eguerdiko jolas orduak eta eskolaz kanpoko jarduerak une aproposak dira elikaduraren lotutako jolasak edo tailerrak egiteko, eta curriculum ikaskuntzan ere sar daitezke halakoak.

Ikastetxeetan produktuak saltzea

3/2019 Foru Dekretuak hau zehazten du: “Debeku da foru dekretu honen aplikazio eremuaren barneko ikastetxeetan elikagai hiperkalorikoak saltzea, bai saltzeko makinen bidez bai ikastetxe barneko kantinetan, tabernetan edo antzeko lokaletan. Ikastetxeetan salgai dauden elikagaiek bete beharko dituzte foru dekretu honen eranskinean zehaztutako irizpideak eta beharkizunak”.

Publizitatetik babestea

Arestian aipaturiko Dekretuaren arabera, “Haur eskolak eta ikastetxeak publizitatetik babestutako guneak izanen dira”.

JASANGARRITASUNA

NBEk **2030erako garapen jasangarrirako helburuak** planteatu ditu, jakin baitaki portaera etikoak eta ingurumena babestekoak izatea beharrezkoa dela, planeta etorkizuneko belaunaldietarako gordeko duen garapen modu bat lortzeko.

NBEk nahi du mundu osoko pertsonek garapen jasangarriari buruzko informazioa eta ezagutza izan dezaten, baliabide naturalen kudeaketa efizientea izan dadin, eta bizimoduak naturarekin harmonian egon daitezen.

Deialdi bat egiten du gure eguneroko portaeran ekintza jakin batzuk txertatzeko, eta nabarmendu egiten du elikadura oso garrantzitsua dela helburuak lortzeko.

GARAPEN IRAUNKORRERAKO HELBURUAK



Egungo hazkuntza ereduak baliabideak agortzera eta klima aldatzera darama, eragin handia du gure osasunean eta desparekotasunak areagotzea eragiten du. Ekosistemak gordetzeko, ezinbestean alderantzikatu behar dugu egoera hori, ekoizpen eta kontsumo arduratsuaren bidez eta hondakinak behar bezala kudeatuz.

Nekazaritzako ustiategi bat edo nekazaritzako elikagaietako sistema bat ez dira jasangarriak izanen baldin ekonomikoki eta sozialki ere jasangarriak ez badira. Hori dela-eta, jasangarritasunaz hitz egiten dugunean hiru azterketa-eremu hauek hartu behar ditugu kontuan: ekonomikoa, soziala eta ingurumenekoa. Hori eginez gero aurrerapen ekosoziala erdietsiko dugu, hazkuntza berde eta inklusibo batekin, gainera.



Elikadura sistemen jasangarritasuna. FAO 2014

Elikagai-sistema jasangarriak (SFS) pertsona orori elikagai-segurtasuna eta elikagai nutritiboak ematen dizkio kalterik egin gabe oinarri ekonomikoei, sozialei eta ingurumenekoei, etorkizuneko belaunaldien esku uzteko elikagai nutritiboen eta elikagai-sergurtasunaren berme hori.

EBk abian du "Farm to Fork" (Lurretik mahaira) estrategia, ikusmolde sistemiko batez lagunduta, balio-kate osoan elikagai-estrategia jasangarri bateranzko trantsizioa azkartzeko. Helburua da elikadura seguru, nutritibo eta kalitate altukoa lortzea, ingurumenean ahalik eta eraginik txikiena eraginez. Horretarako, honako hau egin nahi da: produktu fitosanitarioen erabilera murriztu, berotegi-efektuko gasen isurpena murriztu, ekoizpen ekologikoa handitu, elikagaiak ahalik eta gutxien alferrik galtzera utzi, gazteen instalazioa, nekazaritza-errentak

hobetu eta Europako kontsumitzaileen artean elikadura osasungarriago bat sustatu (elikadura hori aski urrun dago gaur egun elikagai-gomendioetatik).

Trantsizioan aukera berriak sortuko dira, zeinak hobeki aprobetxatuko baitira baldin eta horretan interesa duten eragile guztiek hartzen badute parte: nekazaritzako elikagaietako enpresak, banaketako enpresak, herritarrak, GKEak, jatetxeak, administrazioa eta jantoki kolektiboak. Interesgarria da zerrenda horretan jantoki kolektiboak eragile garrantzitsu moduan sartzea.

Horregatik guztiagatik, neurriak ez lirateke soilik mugatu behar gaur egungo egokitzapen soiletara. Ezinbestekoa da ekoizpen ereduaren norabidea aldatzea, natura zikloen intentsitatea murriztuz, dibertsifikatuz eta errespetatuz, eta ekoizpena agroekologiara eta tokiko eta gertuko kontsumora berbideratuz. Hori dela-eta, Nafarroako lehen sektorearen ibilbide-orrian berariazko helburu hau ezarri da: ekoizpen ekologikora beste 8.500 ha. gehiago bideratzea 2020an eta 10.000 ha. gehiago 2030ean.

Munduan guztira kontsumitzen den energiaren % 30 elikagaigintzari dagokio, eta elikagaigintzan ere egiten dira berotegi efektuko gasen guztiko emisioen % 22.

Eskola jantokian inpaktu handiko ekintzak gauzatzen ahal dira, NBEk ezarritako helburuak lortzen laguntze aldera, eta ekintza horiei esker, ikasleek kontsumo jasangarriko ohiturak hartzen ahal dituzte praktikan.

Produktu ekologikoak, gertukoak eta sasoikoak

Etorkizuneko belaunaldien elikadura bermatuta gera dadin, ekoizpenaren ingurumen inpaktua murriztu behar da; horretarako, ura efizientziaz baliatu behar da, berotegi efektuko gasen emisioak murriztu behar dira, ekosistemen narriadura galarazi behar da eta tokiko gizarte sarea mantendu behar da.

Landare jatorriko elikagaietan oinarritutako dieta orekatuek, hala nola bigarren mailako zerealek, lekaleek, frutek eta barazkiek, eta animalia jatorriko elikagaiek, hots, berotegi-efektuko gasen emisio gutxi sortzen dituzten sistemetan modu jasangarrian ekoitziek, aukera gehiago dituzte klimaren aldaketari egokitzeko eta aldaketa horren efektuak mugatzeko. Horrenbestez, kontua ez da animalia jatorriko elikagaiak ez kontsumitzea, baizik eta, ekoizpen-sistema zein den ezagututa, arduraz kontsumitzea.

Nekazaritza ekologikoan, materia organikoa erabiltzen denez ongarri gisa, lurzorua aberasten da eta hori faboragarria da ura atxikitzeko; horrek, azkenik, laboreendako arriskua murrizten du lehorteak daudenean. Produktu kimikorik erabiltzen ez denez, ingurumenean haien erabilerak duen inpaktua murrizten da; gainera, akuiferoak kutsatzen dituzten substantzia kimikorik ez da sortzen eta horrek airearen kalitatea zaintzen laguntzen du.

Laboreak txandakatuz eta elkartuz (teknika tradizionalak dira horiek) **sasoiko elikagaiak** ekoizteak lurzorua aberasten du eta baliagarria da toki paisaiak mantentzeko.

Nekazaritza estentsiboan, animalien hektareako karga txikiagoa da, animalien elikadura nagusiki oinarritzen da belaien eta bazka-laboreen lurraren oinarriaren kudeaketan eta beste bazkaleku batzuen erabileran. Horrek guztiak suteen prebentzioan laguntzen du, paisaiak mantentzen baitira, azken finean, gizarteari esternalitate positiboak ematen zaizkio. Hauek dira esternalitate horiek: bioaniztasuna mantentzea, paisaiak eta natura habitatak sortzea, galbidean dauden arrazak eta tokikoak mantentzea... Horien onarpena, parte batean bederen, Nekazaritza Politika Erkidearen nekazaritza eta ingurumeneko laguntzei zor zaie.

Elikagai ekologikoen osaera nutrizionala orekatua da, honako hauengatik: konposatu polifenolikoen, karotenoideen eta substantzia antioxidatzaileen kontzentrazioa handiagoa dute eta propietate nutrazetiko gehiago dituzte, eta hori ona da osasunarendako eta gaixotasunen prebentziorako.

Gertuko produktuak kontsumitzeak ingurumen inpaktua murrizten du, ez baita garraioagatiko hainbeste kutsadura eragiten. Gertuko ekoizpena lagungarria da toki ekonomiaren

garapenerako, eta hori ona da ingurumena babesteko eta landaguneetako despopulatzea ekiditeko. Honenbestez, jantokiek elikagai freskoak, ekologikoak, gertukoak eta sasoikoak erosten badituzte, eskola elikaduraren nutrizio kalitatea hobetzen da eta ingurumen inpaktua ez da hain handia.

Hondakinen kudeaketa

Munduan, kontsumitzeko ekoizten diren elikagaien ia herena galdu edo xahutu egiten da; horregatik, funtsezkoa da elikagai xahubidea murriztea, elikadura sistemen ingurumen aztarna txikiagotze aldera.

NBEk garapen jasangarrirako finkatu dituen 2030erako helburuetako bat munduko elikagai xahubidea murriztea da (pertsona bakoitzeko xahubidea), eta horretarako, maila gutxietan ekintzak abiaraztea proposatzen du.

Aintzat hartu beharreko lehenengo urratsa **elikagaien erosketa** da. Ongi planifikatu behar dira otorduak, behar duguna baino gehiago ez erosteko, bereziki, produktu galkorrei dagokionez. Gomendagarria da, orobat, ia paketatu gabeko edo produktu biodegradagarriekin paketatutako produktuak erostea eta plastikozko bilgarriak dituzten gauzakiak saihestea. Elikagai batzuk soltean erosten ahal dira, baina kontuan izan behar da ezin direla halakoak erabili mahaikideak alergia edo intolerantziaren bat badu. Beste ekintza interesgarri bat da ingurumenarekin konprometituta dauden enpresetan erostea.

Biltegian eta sukaldean ere galerak mugatu daitezke askotariko estrategien bidez, hala nola hauen bidez: produktuak izoztuz, ez daitezen galdu; kantitate egokietan kozinatuz, mahaikide kopuruaren arabera; jakiak tenperatura egokian kontserbatuz; edo produktuen eta jada kozinatutako produktuen iraungitze datak kontrolatuz. Energia efizientzia handiko instalazioak izatea (bereziki, etxetresna elektrikoei dagokienez), lagungarria da ingurumena babesteko.

Xahubidea murrizteko beste alderdi garrantzitsu bat **jantokia** da; bertan, lor dezakegu ikasleek janari gutxi utz dezaten platerean, adinaren arabera bakoitzari dagozkion errazioak emanda. Bestalde, ura pitxar berrerabilgarrietan ipintzen badugu mahaian, eta baxera hauskaitza material birziklatuz edo landare jatorriko materialez eginda badago, ingurumen inpaktua ere txikiagotuko dugu.

Hondakinen gaikako bilketari esker, hondakin batzuk berrerabiltzen ahalko ditugu. Materia organikoarekin konposta egiten ahal dugu, eta konpost hori nekazaritza ekologikoan erabiltzen ahal dugu ongarri gisa. Olioa bereiz jasotzea eta garbigunearen bidez kudeatzea oso garrantzitsua da, olioa kontrolik gabe isurtzeak geruza bat –oso kutsakorra– sortzen baitu uretan; geruza horrek lurraren edo uraren oxigenazioa galarazten du, eta behar bezala jasotako olioarekin bioerregaia sortzen ahal da.

Hondakinen kudeaketa hobetzeko, erabilgarria da galerak edo soberakinak erregistratzea, hobetu daitezkeen arloak detektatze aldera. Soberakinen banaketa solidarioa beste aukera bat da, baldin eta osasun publikorako bermeak badaude.

Hamaiketako, askari eta abarretan bilgarri berrerabilgarriak erabil daitezen sustatzea ere lagungarria da ingurumena narriatzen duten hondakinak murrizteko.

Kontsumo arduratsua

Gazteek hartu dute ingurumena babestu behar delako kontzientzia, eta hasi dira munduko gobernuei eskatzen planeta babesteko neurriak hartzeko. Hezkuntza esparruak lan garrantzitsua egin du eta egiten jarraitzen du ingurumenaren alorreko informazioan, sentsibilizazioan eta heziketan. Gainera, garrantzitsua da elikagaien jatorria eta ekoizpen sistemak azpimarratzea, erosketa ohitura arduratsuak garatze aldera. Ikasleek eskatzen duten bezala, helburu ukigarriak erdiestera eramanen duten ekintzak abiarazi behar dira. Jantokiak norabide horretan egin behar du lan, eta ikasleei lagundu behar die ingurumena babestearekin bat datozen kontsumo estiloak barneratzen.

Europako Itun Berdea

Batzordeak azaldu du 2050ean nola lortu nahi duen neutraltasun klimatikoa eta, beranduenez, 2020ko martxoan proposatuko du Europako Klimaren lehen Legea. Geroago, berotegi efektuko gasen emisioak murrizteko helburua handitzeko plana aurkeztuko du; gutxienez % 50ekoa izanen da hemendik 2030era bitartean.

Horretarako, ekoizpen prozesuek jasangarritasunerantz abiatu behar dute, eta nekazaritza sektoreak ezin du dinamika horretatik kanpo gelditu. Europako Parlamentuko Batzordeak "Europako Itun Berdea" izeneko komunikazioa landu du, eta Kontseilura, Batzorde Ekonomiko eta Sozialera eta Erregioen Batzordera bidali du. "Baserritik mahaira: elikadura-sistema duin, osasungarri eta ingurumenarekin errespetuzkoa den sistema asmatzea" komunikazioko 2.1.6. apartatuan proposatzen da datorren PACari begira garatu beharreko plan estrategiko nazionalek praktika jasangarriak gauzatu beharko dituztela, hala nola doikuntza-nekazaritza, nekazaritza ekologikoa, agroekologia, agrosilbikultura eta animalien gizarte mailako neurri zorrotz batzuk. Era berean, plan estrategikoek anbizio-maila handiagoa beharko dute izan, plagizida kimikoen erabilera eta arriskua eta ongarri eta antibiotikoen erabilera asko murrizteko. Hartara, nekazaritza ekologikorako Europan dagoen azalerak handiagoa beharko du izan.

I. ERANSKINA: MANIPULAZIORAKO JARDUNBIDE EGOKIAK

ZER EGIN	ZER EZ EGIN
ALERGENOAK KONTROLATZEKO PLANA	
Etiketatzea: Elikagai guztiek, osagai bakarreko produktu freskoek izan ezik, idatziz eman behar dute elikagai informazio osoa, eta horrek esan nahi du alergiak edo intolerantziak sortzen ahal dituzten osagaiak badituzte, argi eman behar dutela horien berri (etiketa, kartel edo fitxa teknikoen bidez).	Etiketarik edo fitxa teknikorik gabeko produktuak erabiltzea, solteko janariak barne hartuta. Ez egiaztatzea produktuen etiketa produktuak erabili aurretik.
Biltegiratzea: Toki desberdinetan biltegiratzen saiatuko gara. Ezinezkoa bada, apal altuetan ipiniko dira.	Eskura ez izatea alergenoei buruzko informazioa emateko zerrenda.
Manipulatzea eta kozinatzea: Ahal dela, toki desberdinak erabili behar dira, baina hori ezinezkoa bada, lehendabizi alergiak, intolerantziak edo zeliakia duten pertsonentzako janaria prestatu behar dugu. Erabilera esklusiboko tresnak erabiltzea. Olio berritan kozinatzea. Latexeko eskularruak ez erabiltzea alergia gurutzatuak saihesteko.	Lehendabizi alergiarik gabeko pertsonentzako platerak prestatzea. Kozinatzeko tresna berberak erabiltzea. Janari normaletarako erabili dugun olioa berriz erabiltzea. Latexezko eskularruak erabiltzea.
Garbiketa: Ur eta xaboiarekin garbitzea, ahal dela, entzima xaboiarekin. Sukaldeko papera erabiltzea.	Desinfektatzaileekin garbitzea, mikroorganismoak ezabatzen baitituzte, baina ez alergenoak. Sukaldeko zapiak erabiltzea.
Banaketa: platera babestuta mantentzea, gainerako plateretatik bereiz eta ezin hobeki identifikatuta kolore desberdinetako etiketekin, jankidea iritsi arte. Zalantza izanez gero, ez ematea janaria alergia duen pertsonari.	Ez etiketatzea platerak. Ez babestea alergiko edo intoleranteentzako platera. Gainerako janariekin elkartzea.
HORNITZAILEAK KONTROLATZEKO PLANA	
Hornitzaileak: Baimenduta egon eta albaranak edo erosketa fakturak aurkeztu behar dituzte.	Baimendu gabeko hornitzaileak.
Produktuak: Behar bezala etiketatuta egon behar dute; ontziek osorik egon behar dute, eta produktuek, egoera organoleptiko onean**.**	Etiketatu gabeko produktuak, hondatutako ontziak, produktu zikinak, ikusten ahal diren bizkarroiekin, usteldutako zatiekin, desizozte seinaleekin, arrautzek markarik ez izatea, ontziratutako produktuek lehentasunez kontsumitzeko datarik ez izatea.
Garraioa: Jatekoak ez diren produktuetatik aparte egin behar da, eta ibilgailuek garbi egon behar dute, usain onarekin eta tenperatura egokiarekin.	Beste produktu batzuekin datozen elikagaiak jasotzea, izoztutako produktuak hozkailu ibilgailuetan ez garraiatzea, garraio ibilgailuak zikinak egotea edo gaizki usaintzea.
TRAZABILITATE PLANA	
Albaranak eta fakturak beharrezko datuekin gorde behar dira:	Erregistrorik ez eramatea.
Zer produktu jaso den/diren lotearen identifikazioarekin	Albaranak datuak osaturik ez dituztela.
Nor izan den produktuaren hornitzailea.	Gutxienez ere 6 hilabetean gorde.
Noiz jaso den/diren.	
Zenbat jaso den/diren.	

ZER EGIN	ZER EZ EGIN
TENPERATURA KONTROLATZEA	
Etiketan “toki fresko eta lehorrean gorde” adierazten duten produktuak gehienez ere 18 ºC-an gorde behar dira.	Hotz ganberaren karga gaitasuna gainditzea.
Produktuak kontserbatzeko, fabrikatzaileak etiketan adierazitako tenperaturan gordetzea.	Kontsumitzeko prest dauden produktuak prestatzeke dauden produktuekin elkartzea hozkailuan.
Hotz ganberan termometroak edukitzea, egiaztatzeko produktuek tenperatura egokiari eusten diotela.	Hozkailuan produktu zikinak eta garbiak elkarrekin ipintzea.
Elikagaiak hoztuta edo izoztuta heltzen direnean establezimendura, elikagai horiek berehala sartzea hozkailuan.	Berriro izoztea desizoztu ondoren.
PRESTATZEA ETA KOZINATZEA	
Prestaketa osorik gauzatzea eta tenperatura egiaztatzea.	Frijiontzia gainkargatzea.
Elikagaien barnealdea gordinik ez dagoela egiaztatzea.	Ernamuindutako patatak erabiltzea.
Elikagaiak gehiegi txigortzea edo erretzea.	Parrilan, gantz tantak erortzen uztea eta horrek sua biziagotzea.
Arrautza irinetan edo ogi arraileta n pasatzeko, irin edo ogi arrail garbiak erabiltzea.	Arrautza irinetan edo ogi arraileta n pasatu ondoren, soberakoa jatorrizko ontzira itzultzea.
Marinatuak estalita mantentzea.	Produktua erabat ez murgiltzea marinatuaren barnean.
Fruta eta barazki, belar aromatiko eta hazien kimu guztiak kontsumitu baino lehen garbitzea.	Ez desinfektatzea gordinik eta/edo zuritu gabe jaten diren produktuak.
Arrautzek fresko eta hoztuta egon behar dute.	Arrautzak kontsumo data igaro ondoren baliatzea.
75º C-tik beherako elaborazioetan, arrautza produktu pasteurizatuak erabiltzea.	Oskola zuringoa eta gorringoa bereizteko erabiltzea.
Arraina 24 orduz izoztea –20º C-ko tenperaturan baldin eta gordinik, erdi gordinik, hotzean ketuta, eskabetxean edo gatzatuta kontsumituko bada.	Arraina hotz ganberatik kanpo mantentzea.
Arrainak jaso bezain laster, tripak kentzea.	Giroko tenperaturan edo ur berotan desizoztea.
Degradatzen denean (ilun dago, aparra edo hondakinak ditu edo gaizki usaintzen du), olioa aldatzea.	Olio desberdinak frijigailu/zartagin berean nahastea.
Frijigailua erabili ondoren, estaltzea.	Olio berria gehitzea erabilitako olioari.
Zenbat eta denbora gutxiago egon frijiontzia piztuta, orduan eta gutxiago degradatzen da.	Frijigailua 180 ºC-tik gora berotzea.

Honako hauetan oinarrituta sortua: “Guía de comedores escolares”. PERSEO programa. Osasun eta Kontsumo Ministerioa eta Hezkuntza Ministerioa. Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuak landutako Higiene Jardunbide Egokien Gida. “Los alergenos alimentarios en la restauración colectiva”. Generalitat de Catalunya.

II. ERANSKINA: HIGIENEAREN ARLOKO JARDUNBIDE EGOKIAK

ZER EGIN	ZER EZ EGIN
PRESTAKUNTZA ETA HIGIENE PERTSONALERAKO PLANA	
Langileen prestakuntza: Manipulatzaile guztiek elikagaien higienearen arloko prestakuntza izan behar dute, lanpostuaren arabera.	Behar den prestakuntzarik izan gabe lan egitea manipulatzaile gisa. Edukiei, datei, bertaratutako pertsonei eta ziurtagiriei buruzko dokumentuak eguneratuta ez izatea.
Itxura garbia: Ilea jasota eta zauriak estalita izatea, eskularru garbiak eramatea eta gaixorik sentituz gero, jakinaraztea.	Elikagaiak manipulatu bitartean, jatea, edatea edo txiklea xehatzea. Instalazioetan erretzea. Elikagaien gainean eztul edo dominstiku egitea.
Eskuak garbitzea: Gutxienez, lanpostuan sartzean, atsedenen ondoren, dirua erabili ondoren, mukiak kendu ondoren edo komunera joatean, garbitu eta gero.	Elikagaietan erortzen ahal diren edo eskuen higiene egokia galarazten duten gauzak eramatea: eraztunak, ordezko azazkalak, eskumuturrekoak, etab.
Laneko arropa: Garbi egon behar du, lanerako bakarrik jantzi behar da eta ez da ezer ere sartu behar goiko aldeko poltsikoetan.	Lurrera erori diren produktuak erabiltzea. Erratza pasatzea elikagaiak dauden bitartean.
MANTENTZE LANEN PLANA	
Zerrenda: Zer elementu mantendu behar dira? Nork? Noiz?	Egurrezko tresnak erabiltzea (okerrago garbitzen dira eta ezpaltzen ahal dira).
Ekipo zaharkituak edo narriatuak baztertzea.	Mantentze lanak egitea janaria prestatu bitartean.
Ganberetako termometroak egiaztatzea.	
Edozein mantentze eragiketaren ondoren, garbitzea.	Konponketak atzeratzea.
Fabrikatzaileen eta instalatzaileen jarraibideak gordetzea.	Erosketa edo konponketa albaranak botatzea.
GARBIKETA ETA DESINFEKZIO PLANA	
Zerrenda: Zer elementu garbitu behar dira? Zer desinfektatu behar da? Nork egiten du hori? Zer produkturekin? Nork egiaztatzen du hori?	Ez sartu zerrendan eltxo sareak, isurbideak, sabaiak, aireztapen saretak edo ibilgailuetako zamalan konpartimentua.
Aldizkakotasuna: Tresnak, erabiltzen diren bakoitzean. Etengabe erabiltzen diren ekipoetarako (biltegia, kamerak, etab.), gutxieneko aldizkakotasun bat finkatu behar da. Noizean behin erabiltzen direnen kasuan, hurrengo aldiz erabili baino lehen.	Gainazal eta/edo tresna zikinekin lan egitea.
	Lanerako gainazaletan behar ez diren elementuak izatea (loreontziak, apaingarriak, etab.).
Jarraibideak: Arrisku handieneko ekipoak –gutxienez, zuku makina, mozteko makina eta kafe makina– garbitzeko jarraibideak sortzea.	Garbiketa orokorra egitea elikagaiak manipulatu bitartean.
Elikagaiak uki ditzaketen desinfektatzaileak erabiltzea.	Lanabes –zapi edo espartzu– zikinekin garbitzea.
Lanabes –zapi edo espartzu– desberdinak baliatzea komunak garbitzeko.	Aldez aurretik garbitu gabe desinfektatzea.

ZER EGIN	ZER EZ EGIN
Garbiketa parte altuenetatik hastea eta gainazala behin bakarrik garbitzeko paperez lehortzea.	Ganberak barnean elikagaiak dauzkatela garbitzea.
Toki desberdinetan edukitzea mihiseria garbia eta mihiseria zikina.	Garbitzeko produktuak beste ontzi batzuetara igarotzea.
Behin erabiltzekoak ez diren baxerak eta mahai tresnak garbitzeko ontzi garbigailua erabiltzea.	Ontzi garbigailuko baxera ura lurrundu aurretik jasotzea.

IZURRITEAK KONTROLATZEKO PLANA

Dena garbi mantentzea, hutsune edo arrailik gabe.	Etxe abereak izatea instalazioetan.
Hustubideetan ez itzulerako saretak ipintzea.	Babestu gabeko elikagaiak biltegiratzea.
Ate eta leihoetan eltxo sareak ipintzea.	Produktuak zoruan gordetzea.
Intsektu hegalariak harrapatzeko, tira itsasgarriak dituzten argi tranpak ipintzea.	Izurriteetarako, produktu kimikoak ipintzea edo erabiltzea (enpresa baimenduak kontrolaturikoak izan ezik).
Izurriteren bat dagoela susmatuz gero, enpresa baimendunari abisatzea: gorozkiak, ileak, karraskatutako elikagaiak, etab.	Enpresaren baimen dokumentuak eta egindako jarduketa parteak ez gordetzea.

URA KONTROLATZEKO PLANA

Horniketa publikoko ura erabiltzea.	Kontrolatu gabeko ura erabiltzea, izotza egiteko ere bai.
Iturrietako pitak aldian behin garbitzea.	
Tarteko depositu bat badago, garbiketa planean biltzea.	Ur uherra eta usain eta zapore arrarokoa erabiltzea.
Klorazio egokiko iturri/putzu bat erabiliz gero, urtean behin kontrol analisi integral bat egitea.	

HONDAKINAK KONTROLATZEKO PLANA

Kudeatu arte, erabilitako sukaldeko gantzak eta olioak aparteko ontzi batean gordetzea.	Hondakinak kubo edo edukiontzietatik kanpo gordetzea.
Poltsa iragazgaitzak erabiltzea.	Zaborrontziak gainezka edo irekita uztea.
Zaborrontzia beteta dagoen bakoitzean eta gauero hustea.	Eguna amaitzean zaborrontziak ez jasotzea.
Esklusiboki zaborrerako eginak diren eta eskuz irekitzen ez diren zaborrontziak erabiltzea.	Eskuz irekitzen diren zaborrontziak izatea hondakin organikoetarako.
Zaborrak garbiketa planean eta izurriteak kontrolatzeko planean jasotzea.	Garbitzen zailak diren gordailuak izatea.

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuak landutako Higiene Jardunbide Egokien Gidatik aterea.

https://www.navarra.es/home_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Navarro+de+Salud+Publica/Publicaciones/Publicaciones+profesionales/Seguridad+Alimentaria/GuiaHigiene.htm

BIBLIOGRAFIA

- Guía de comedores escolares. Perseo programa. Osasun eta Kontsumo Ministerioa. Hezkuntza, Gizarte Politika eta Kiroleko Ministerioa. Madril, 2008.

- Abenza Guillamón JL, Azorit Jiménez A, Ballester Carmona S, Ballesteros Arribas JM, Belmonte Cortés S, Del Barrio Gómez L, et al. Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos. NAOS estrategia. Hezkuntza Ministerioa. Osasuneko, Gizarte Zerbitzuetako eta Berdintasuneko Ministerioa.

- Kataluniako Osasun Publikoaren Agentzia. Pequeños cambios para comer mejor. Bartzelona: Kataluniako Osasun Publikoaren Agentzia, 2019.

- Kataluniako Osasun Publikoaren Agentzia. La alimentación saludable en la etapa escolar. Argitaratzailea: Kataluniako Osasun Publikoaren Agentzia. 2017ko edizioa.

- Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua. Guía de Buenas Prácticas de Higiene. Argitaratzailea: Nafarroako Gobernua. 2018ko abendua. Hemen eskuragarri: https://www.navarra.es/home_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Navarro+de+Salud+Publica/Publicaciones/Publicaciones+profesionales/Seguridad+Alimentaria/GuiaHigiene.htm?NRMODE=Published

- Echauri Ozcoidi M, Pérez Jarauta MJ. La alimentación. Osasun Publikoaren Institutua. Nafarroako Gobernua. Hamabigarren berrinprimaketa. 2019ko otsaila.

- Tur Marí J, Serra Alías M, Ngo de la Cruz J, Vidal Ibañez M. Una alimentación sana ¡para todos!. Elikagaien Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentzia. Osasun, Gizarte Politika eta Berdintasuneko Ministerioa. 2010eko berrargitalpena.

- Echeverria Cubillas MP, Díez Ripollés MP. Alimentación de 1 a 3 años. Orientaciones para madres y padres. Osasun Publikoko eta Kontsumoko Zuzendaritza Nagusia. Osasuna Sustatzeko Zerbitzua. Errioxako Gobernua. 4. berrargitalpen berrikusia: 2019.

- Echeverria Cubillas MP, Díez Ripollés MP. Alimentación de 4 a 12 años. Orientaciones para madres y padres. Osasun Publikoko eta Kontsumoko Zuzendaritza Nagusia. Osasuna Sustatzeko Zerbitzua. Errioxako Gobernua. 5. berrargitalpen berrikusia: 2019.

- Alimentos ecológicos para el consumo social en Andalucía. Ecoboletines. Hemen eskuragarri https://www.juntadeandalucia.es/organismos/agriculturaganaderiapescaydesarrollosostenible/areas/produccion-ecologica/promocion/paginas/consumo-social-prueba-consumo.html

- Guía per als menús en menjadors escolars 2018. Valentziako Generalitata. Osasun Unibertsaleko eta Osasun Publikoko Kontseilaritza. 2018.

- Kataluniako Osasun Publikoaren Agentzia. Recomendaciones para mejorar la calidad de las programaciones de menús en la escuela. Bartzelona: Kataluniako Osasun Publikoaren Agentzia; 2017.

- Salvador Castell G, Manera Bassols M. Acompañar las comidas de los niños. Consejos para comedores escolares y para las familias. Kataluniako Osasun Publikoaren Agentzia. Kataluniako Generalitata. Lehenengo argitalpena. 2015eko abendua.

- Guía de axuda para programar os menús escolares. Galiziako Xunta. Osasun Kontseilaritza. Santiago de Compostela. 2014.

- Guía de comedores escolares Comunidad Autónoma de Aragón. Hezkuntza, Unibertsitate, Kultura eta Kiroleko Departamentua. Osasun, Gizarte Ongizate eta Familiako Departamentua. 2013ko uztaila.

- El tren de la salud nº 3. Revista para la promoción de la Salud. "Comedores escolares". Argitaratzailea: Idazkaritza Tekniko Nagusia. Argitalpen Zentroa. Hezkuntza Ministerioa. 2011. Hemen eskuragarri: https://sede.educacion.gob.es/publiventa/el-tren-de-la-salud-n-3-revista-para-la-promocion-de-la-salud-comedores-escolares/alimentacion-poblacion/14879

- Kataluniako Elikagaien Segurtasunaren Agentzia. Osasuna Babesteko Agentzia. Bartzelonako Osasun Publikoaren Agentzia. Los alérgenos alimentarios en la restauración colectiva. Manual de buenas prácticas de elaboración. Argitaratzailea: Kataluniako Elikagaien Segurtasuneko Agentzia. Bartzelona, 2009ko martxoa.

- Navarro Indiano M, Hernández Sánchez M, Franco Vargas E, Belmonte Cortés S, Garrido

Pérez M. Guía práctica para la planificación del menú del comedor escolar. Argitaratzailea: Madrilgo Erkidegoko Nutrizioaren eta Elikadura Nahasmenduetarako Institutua. 2008

- Sistemas de autocontrol de comedores escolares. Argitaratzailea: Hezkuntzako eta Unibertsitate Antolamenduko Kontseilaritza. Galiziako Xunta. Lehenengo argitalpena. 2008.

- Guía de los menús en los comedores escolares. Osasun Kontseilaritza. Valentziako Generalitata, 2007.

- Alonso Franch M, Redondo del Río MP, Castro Alija MJ, Cao Torija MJ. Guía alimentaria para los comedores escolares de Castilla y León. Argitaratzailea: Gaztela eta Leongo Juntako Hezkuntza Kontseilaritza. 2005.

- Protocolo de valoración nutricional del menú escolar. Madrilgo Erkidegoko Osasun Publikoaren Institutua. 2004.

- Remón Alvarez-Arenas JM, González Toro D, González Manso M. “Guía de Alimentación para centros escolares" Argitaratzailea: Extremadurako Junta. 2003.

- Rojas Rodriguez E, Delicado Gálvez I, Sánchez Mellado B, Pérez Martín JL, Beneitez Prudencio JM, Toribio García M et al. Guía de alimentación para comedores escolares. Argitaratzailea: Osasun Publikoko eta Partaidetzako Zuzendaritza Nagusia. Osasun Kontseilaritza. Gaztela Mantxa.

- Varela Moreiras G, Ávila Torres JM. Guía de Consejo Nutricional para Padres y Familiares de Escolares. Osasun Publikoko eta Elikadurako Zuzendaritza Nagusia. Madrilgo Erkidegoa.

- Menús escolares ecológicos para un planeta verde. José Navarro fundazioa. 2016. http://fundacionjosenavarro.org/menus-escolares-ecologicos-para-un-planeta-verde/

- Monroy-Parada DX, et al. Mapa de las políticas nutricionales escolares en España. Gaceta Sanitaria. 2019. https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.10.005

- Royo-Bordonada MA, et al. Políticas alimentarias para prevenir la obesidad y las principales enfermedades no transmisibles en España: querer es poder. 2019.

- Gómez Fernández-Vegue M. Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría sobre la alimentación complementaria. Espainiako Pediatria Elkartea. Hemen eskuragarri: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacio_n_complementaria_nov2018_v3_final.pdf

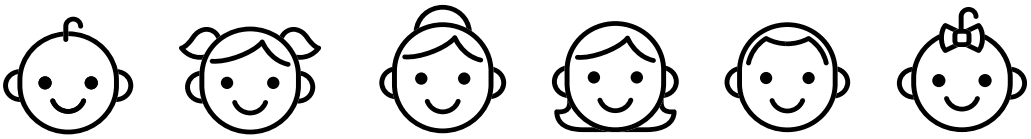
- Sustainable food systems: concept and framework (FAO,2018)

- 2030 EU vision for sustainable food systems. “From Farm to Fork”. Draft Outline

- Evidencias Científicas sobre la Producción Ecológica (SEAE, 2018).

- Un planeta limpio para todos. La visión estratégica europea a largo plazo de una economía próspera, moderna, competitiva y climáticamente neutra. Batzordearen komunikazioa (2018).

- Europako Itun Berdea. Batzordearen komunikazioa (2019).



Nafarroako Osasun Publikoaren
eta Lan Osasunaren Institutua

Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala
Tel. 848 42 34 50
www.isp.navarra.es

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua