ander deuna
IKASTOLA

Nutrizio-gomendioak

Ander Deuna Ikastolak, eguneko kaloria beharrizanen %35a bermatzen duen menu aldakor eta orekatuaren hautua egin du. Ohitura eta jokaerak, oso adin goiztiarretan landu behar dira. Hortik, afalorduan, gurasoek eta semeek/alabek familia giroan egindako lanaren garrantzia.

Egunero kontsumitu beharreko elikagaiak

Zerealak	Esnekiak	Fruta	Barazkiak	Olioa	Ura
4-6 Anoa	2-4 Anoa	3 Anoa	2 Anoa	3 Anoa	2-4 Edalontzi

Astero kontsumitu beharreko elikagaiak

Lekaleak	Arrautzak	Arraina	Haragia	Fruitu lehorrak
4-6 Anoa	3-4 Anoa	3-4 Anoa	3-4 Anoa	4-6 Anoa

Orekatu zure platera

%50

Bitaminak
- Barazkiak
- Entsaladak
- Denboraldiko fruta freskoa

%25

Proteinak
- Lekaleak
- Arraina
- Haragia
- Arrautzak

%25

Karbohidratoak
- Patatak
- Pasta
- Arroza

Hau jan badugu	Hau afaldu dezakegu
Zerealak, lekaleak	Barazki gordinak edo lekale egosiak
Barazkiak	Zerealak
Haragia	Arraina edo arrautza
Arraina	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekiak edo fruta
Esnekiak	Fruta

ander deuna
IKASTOLA