

Jaten ematea baina
askoz gehiago.

Ausolan.

Esperientzia Osasuntsu eta Jasangarriak elikatzen ditugu Ausolan Jasangarriarekin

“

Hiruhileko honetan, elikadura-ohitura osasungarriak sustatzeaz gain, gure **Aktibatu** kanpaina garatuko dugu, eskola-umeen artean jarduera fisikoa sustatzeko, **Naos** estrategiaren printzipioei jarraituz.

Ezagutu gure menuetan AUSOLAN JASANGARRIA botoia.



Identifikatu ikono honekin gure ingurunea zaintzen duten jatorri ekologikoko osagaiekin egindako platerak.



Ausolan.

Eskolako Jantokia

osasuntsuak
seguruak
zaporetsuak
osasungarriak
jasangarriak

Gogokoa den jantokia...

Eskolako jantokia hezkuntza-gune integrala da, eta elikadura-ohitura osasungarriak eta arduratsuak hazteko funtsezko ingurunea.

Gure menuak, 5 Eserekin, errezeta sorta zabala dute, non produktu eta elaborazio berritzaileak gure sukaldaritza ohiturekin eta ohitura gastronomiko, osasungarri eta ingurumenarekiko errespetuzkoen ezagutzarekin nahasten diren.

... Eta hezten duenak

- Jangelan gurekin bizi diren haurren elikadura-ohiturak hobetzeko eta jarduera fisikoa areagotzeko kanpainak sustatzen ditugu gure Hezkuntza Proiektutik.
- Gazteak sentsibilizatzen eta informatzen ditugu beren osasunerako elikadura orekatua eta jarduera fisikoa erregualrki egitea duten inpaktu positiboaz.
- Familiei eta gainerako hezkuntza komunitateari informazioa ematen diegu, bide horretan lagun diezaguten.

Abenturak Mugimenduarekin

Hiruhileko honetan, gogo handiz, **elikagai integralek eta kalitatezko proteinek** abenturaz eta mugimenduz betetako bizitza mantentzeko duten garrantzia azpimarratu da.

Karbohidrato konplexuak, zuntza eta funtsezko mantenugaiak emateko berariaz diseinatutako menuen plangintzaz gozatuko dugu, izar-osagaien bidez, hala nola arrautza eta hegaluzea, tomatea eta barazkiak eta EKO babarrun zuria.

Osagai horiek haurrek aktibo mantentzeko aukeratu dira, jolasteko eta errendimendu handienarekin kirola egiteko behar duten **energia iraunkorra** ematen dutelako.

"**Aktibatu**" kanpainaren bidez, gure Hezkuntza Proiektuak janariaren unea bizitasun motor bihurtu nahi du, elkarlaneko jokia eta jarduera fisiko erregularra sustatuz.

Al.



Osagaiak energiarekin, etorkizun jasangarria.

Kontatzen dizugu...

Apirila – Arrautza eta Hegaluzea

- **Arrautza:** Balio biologiko handieneko proteina da, funtsezkoa hazkunderako.
- **Hegaluzea:** Kontzentraziorako eta nerbio-sistemarako oinarrizkoak diren Omega-3 gantz-azidoak ematen ditu.
- **Jokorako energia:** Proteina horiek, pasta integralaren zuntzarekin konbinatuta, asetasun iraunkorra ematen dute arratsaldeko jardueretarako.

Arrautzaren eta hegaluzearen proteina zure muskuluak egun osoan martxan egoteko behar duten indarra da.

“Ondo jan, nuguu gehiago, gozatu jangelaz...eta ekin gogor!”

Ausolanen Bitxikeriak

Familia artean hitz egiteko bitxikeria batzuk partekatzen ditugu.

- Bazenekien arrautzak muinoa duela? Oroimenean eta ikaskuntzan laguntzen duen mantenugai "magikoa" da.
- Burmuinak azken hiruhilekoko erronketarako behar duen "erregaia" jasoko duela ziurtatzeko modu zoragarria da hegaluzea.

Erreferentziako platerak: Makarroi integralak arrautzarekin eta hegaluzearekin/Pasta integraleko entsalada.

Osagaiak energiarekin, etorkizun jasangarria.

“Ondo jan, nugu
gehiago, gozatu
jangelaz...eta ekin
gogor!”

Kontatzen dizugu...

Maiatza – Tomatea eta Barazkiak

- **Tomatea:** Aberatsa da likopenoan, gure zelulak babesten dituen eta immunitate-sistema indartzen duen antioxidatzaile indartsua.
- **C Bitamina:** Gorputzak beste elikagai batzuen burdina hobeto xurgatzen lagunzten du, hala nola lekaleak edo zerealak.
- **Hidratazioa eta Kolorea:** Barazki freskoek temperatura igotzen hasten denerako behar diren ura eta bitaminak ematen dituzte.

Bitaminak eta antioxidatzaile naturalak: egun osoko babesgarria.

Ausolanen Bitxikeriak

Familia artean hitz egiteko bitxikeria batzuk partekatzen ditugu.

- Sukaldatutako tomatea are hobea da! Gure etxeko saltsa egitean, gorputzak askoz gehiago aprobetxatzen du likpenoa tomatea gordinik balego baino.
- Tomate naturalaren ukitu batek plater simple bat A, C eta K vitamina iturri bihurtzen ditu.

Erreferentzizko platera: Arroz integrala tomatearekin.

Osagaiak energiarekin, etorkizun jasangarria.

“Ondo jan, nugu-
gehiago, gozatu
jangelaz...eta ekin
gogor!”

Kontatzen dizugu...

Ekaina – EKO Babarrun Zuria

Ekö

- **Babarrun Zuria:** Hesteetako flora zaintzen duen zuntz disolbagarriko eta proteina begetaleko iturri harrigarria.
- **EKO Jatorria:** Laborantza ekologikoa denez, pestizidarik gabeko osagai bat bermatzen dugu, naturaren eta biodibertsitatearen zikloak errespetatuz.
- **Gantz gutxi:** Aukera osasungarria eta arina da, energia lortzeko bero egunetan astuntasun sentsaziorik gabe.

Lurraren energia eta zuntz naturala arin eta aktibo sentitzeko egun osoan.

Ausolanen Bitxikeriak

Familia artean hitz egiteko bitxikeria batzuk partekatzen ditugu.

- Babarrunak ekainean ere! Dieta mediterraneoaren oinarria da, eta aldizka kontsumitzaileak epe luzeko gaixotasunen arriskua murrizten du.
- EKO produktuak aukeratzea, planetari eskerrak emateko gure modua da, modu seguruan eta osasungarrian elkiatzen garen bitartean.

Erreferentziazko platera: EKO babarrun zuria barazkiekin.

Eskerrik asko!

Ausolan.