



Una alimentación adecuada durante la infancia y a lo largo de toda la adolescencia es importante porque el organismo de nuestros hijos e hijas se encuentra en crecimiento y formación. Los hábitos alimentarios que se establecen en la infancia son difíciles de cambiar posteriormente y por ello, es esencial enseñar a nuestros hijos e hijas a comer bien y a tener unos hábitos de vida saludables, lo que incide directamente en su rendimiento físico e intelectual. La familia y la ikastola se convierten en el principal valor educativo en la alimentación y nutrición de nuestros hijos e hijas. En este sentido, nuestra preocupación es ofrecer a nuestro alumnado una alimentación de calidad que les permita crecer con salud. Además, en el comedor también aprenderán a adquirir y practicar hábitos de higiene en la mesa y otras normas sociales.

Es muy importante que los niños y niñas en etapa de crecimiento realicen **5 comidas a lo largo del día**, suministrando la oferta alimentaria del **comedor el 30-35% de las necesidades energéticas diarias**.

En **Larramendi Ikastola** ofrecemos a nuestro alumnado **comida casera, utilizando para la elaboración diaria de los menús alimentos de producción local**, atendiendo también a otros menús especiales: alérgicos, celíacos u otros problemas alimenticios.

Para ello, tomando como base la *“Guía higiénico-sanitaria de comedores escolares”* del Departamento de Educación del Gobierno Vasco y siguiendo las recomendaciones de *nuestra dietista-nutricionista Begoña Castillo Oramas*:

- Ofrecemos una dieta variada, incluyendo alimentos de todos los grupos para que el menú sea siempre equilibrado, siendo la preparación de éstos variada: hervidos, a la plancha, guisados, asados, no abusando de los fritos.
- Moderamos el consumo de alimentos ricos en grasas, azúcar y sal y les habituamos a comer frutas y ensaladas.
- Tenemos presentes los alimentos ricos en proteínas de origen animal y vegetal que son esenciales en la dieta de los niños y adolescentes. Asimismo, los alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, pasta, arroz, legumbres) proporcionan un aporte de energía imprescindible en los escolares.
- la mejor bebida que podemos ofrecerles es el agua.

Todo el personal del jantoki (cocineras, auxiliares de cocina y “andreas”) contribuye eficazmente en la mejora de la calidad del servicio que ofrecemos a nuestros hijos e hijas.

Para **el 65-70% de las necesidades energéticas diarias, en casa**:

- El día debe comenzar con un buen desayuno que suponga $\frac{1}{4}$ de la energía total del día (25% de las Kcal totales del día). Debería contener: Pan, cereales, galletas... + Aceite, mantequilla + Leche, yogur, queso + Fruta o zumo natural (Por ejemplo: leche con cacao + pan con aceite + zumo de naranja).

- Se recomienda realizar un “hamaiketako” a media mañana, que deberíamos orientarlo a completar el desayuno (Por ejemplo: Un bocadillo pequeño con embutido/queso/huevo, un lácteo, una fruta,...)
- La merienda, debería contener alimentos de estos grupos (20-15% de las Kcal totales del día): Pan, cereal... + Embutido, huevo... + Leche, yogur, queso... + Fruta o zumo natural (Por ejemplo: Bocadillo de jamón + yogur + manzana). Evitar bollos, chucherías...
- La cena, debe suponer el 25% de la energía total, se intentará compensar la comida del mediodía. Debemos procurar que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Contendría un primer y un segundo plato, o bien un primer plato y un segundo con guarnición, dependiendo de las necesidades individuales (edad, actividad física...). Un postre de fruta o lácteo (dependiendo del menú de la comida) y pan, pudiendo completarse con un vaso de leche antes de acostarse.

Ejemplo:

Menú escolar 1º plato	Cena en casa 1º plato
Arroz- pasta- patata	Ensalada, verdura en puré o salteada
Verdura- menestra	Pasta, arroz, patata, ensalada o sopa
Legumbre	Ensalada, verdura en puré o salteada o sopa

Menú escolar 2º plato	Cena en casa 2º plato**guarnición
Pescado	Carne magra, huevo
Carne	Pescado o huevo
Huevo	Pescado o carne magra