

# ELIKADURA

## AXULAR LIZEOA

2000/2001 IKASTURTEA

Gizakiok bizitzaren funtzioak betetzeko energia eta materia behar dugu.  
Beharizan hauek handiagoak dira garapen garaian eta are gehiago lan baldintza berrien kausaz gure bizitzaren zikloetan aldaketak ematen direnean.  
Honen lekuko DBHko etapan ematen diren ordutegi eta lan intentsitate berriak dira.  
Ordutegi intentsiboa izateak (8:00tik 15:00etara) materia eta energia horien eskuraketa ohituretan zenbait aldaketa ekartzen ditu.

Honexegatik **Axular Lizeoko orientazio departamentuak** Donostiako onkologiko institutoko nutrizio ekipoaren arduraduna den **Alberto Iturbe** medikuaren gainbegiraketaz elikadura arloan zenbait proposamen eta aholku aurkezten dizkizue, zuen seme-alaben etekin eta garapenerako egokiak izango direlakoan.

\*Janariaren bitartez hartzen ditugun elikagaiak bi talde nagusitan biltzen dira:

- 1-Elikagai Inorganikoak: Ura eta Gatz mineralak
- 2-Elikagai organikoak: Azukreak, Gantzak, Proteinak eta Bitaminak

**Ura:** Gorputzean gertatzen diren erreakzio guztiak ingurune urtsuan gertatzen dira. beraz. likido eta janari ingestioaren bitartez, ezinbestekoa da hidratazio egokia izatea.

**Gatz-mineralak:** Gorputzeko ur kontz.entrazioaren kontrolatzaileak dira eta honekin batera erreakzio kimikoen erregulatzaile gisa egiten dute.

**Azukrea eta Gantzak:** Erreakzio kimikoetarako behar den energiaren ahorten egiten dute. Elikagai energetikoak dira.

**Proteinak:** Gorputzaren egiturak osatzeko funtzio estrukturala duten elikagaiak dira. Gorputzarentzako adreiluak dira

**Bitaminak:** Hormona eta gatz mineralekin batera erreakzioen erregulazioa egiten dute.

\*Janariarekin hartzen ditugun materia eta energia bizitzaren zenbait ekintzetarako erabiltzen ditugu:

- Gorputzeko tenperatura mantentzeko
- Barne organoen funtzionamendurako
- Haziera eta garapenerako
- Lan berezirik burutzeko. Gure seme alaben kasuan aktibitate intelektual eta fisikoetarako.

Energia unitatea kaloria da.

Jatorduen bitartez harturiko kaloria kantitatea kontsumitutakoaren berdina izango da.  
Hala ez balitz argaldu ala lodituko ginatke.

## \*Jan ohiturak . Gomendioak:

Egunean hainbat janaldi egin behar dira:

. Gosaria  
.10:00tan lehen hamaiketako  
.12:10tan bigarren hamaiketako  
. Bazkaria  
.Merienda (ez da beharrezkoa)  
.Afaria

Janariak neurrian hartu behar dira:

55% Karbohidratoak  
30% Gantzak  
15% Proteinak

Ikasleak lotarako ohitura bereziak izango ditu: Egunoro ordu berdinean oheratu eta esnatu.  
Gutxienez 8-9 ordu lo egin behar ditu.  
Ikaslea gosari ordurako guztiz esna egongo da.

### **Gosaria:**

Gosari sendoa egingo du ondorengo aktibitate intelektual et fisikoari aurre egiteko.

a- Fruta  
b- 250-400cc esne gaingabetua  
c- Zereala integralak (Ogia, Galletak edo tostadak)

### **Lehenengo jolastorduan** (10:00tan)

ogitarteko bat jango du.

Honetan elikagai desberdinen konbinazioa egongo delarik, hots, elikagai energetiko eta estrukturalak :

Ogia (karbohidratoak)  
Letxuga eta Tomatea (Bitam inak eta gatz mineralak)  
Urdaiazpikoa (Proteinak)  
Gazta (Gantzak)

Astean zehar ogitarteko moeta desberdinak prestatuko dira,(Beti konbinatu)

## Bigarren jolasorduan

Bi ordu klase igaroz, 12:10tan Bi fruta ale jango ditu eta yogurt gaingabetua. (astean zehar dibertsifikatu.)

### Bazkaria:

Entsalada +	Potageak (aldatuz) Astean 3 egun Pasta 2 egunetan Arroza 2 egunetan	+ Arraina 3/7 Haragia 1/7 Oilaskoa 2/7 Arraultza 1/7	+ Fruta/Yogurta
-------------	---	---	-----------------

Merienda: (ez da beharrezkoa)

Esnea /Yogurta eta Fruta /fruitu lehorrak

### Afaria:

Goiz izan behar du , 7:00-8:00ak aldera, hurrengo goizean gose izan daitezen.

Barazkiak /Purea/ zopa Arraina/ Tortilla / arraultzak , perretxiku edo txanpinioiekin (astean gehienez 6 arraultz) Fruta / Esnea / esneki gaingabetua
---

-Egunean gutxienez litro bat esne edo esneki gaingabetuak hartu behar ditu ikasleak.(Elikagai osoa:Azukre,Gantza, Proteina Ca...)

-Egunean hiru litro likido hartu behar ditu, irazpena ongi egin dezan.(edan 2 litro)

-Egunoro bitaminadun janaraiak hartu behar ditu, hots, entsalada eta frutak.  
Fruta gutxienez 3 ale eta horietako bat behintzat zitrikoa (Laranga, Kiwia...)

-Arrain urdina jan (Antxoa, Sardina, Atuna...), honek besteak baino balio biologiko handiagoko mineral eta proteinak bait ditu eta horretaz gain gantz asetugabeak ditu.

-Arraultzaren zuringoa, gorringoa baino egokiagoa da. Arraultzal jamari begetalekin konbinatzea gomendatzen da.

-Oliba-olioa da egokiena, kolesterola erregulatu egiten bait du,

-Haragien artean hegaztiak dira aproposenak, ondoren behikiak eta azkenik txerriarena,

-Txerrikiak, Txololatezko palmerak, gozokiak e.a. ahal den gutxienean jan behar dira, gantza ugari izanik kolesterola maila igotzen bait dute

**Argi utzi behar dira alkohola eta tabakoak eragiten dituzten kalteak.**