

Askari goxo eta osasungarria

Eguneko dietaren bidez hartu behar den energiaren % 20 eman behar dute hamaiketakoak eta askariak, eta planifikazioa eta irudimena dira hori lortzeko gakoak

Sarri askotan iruditzen zaigu hiru otordurekin nahikoa dutela hurrek, gosariak, bazkariak eta afariak aseko dituela haien goseak eta beharrianak. Baina zer gertatzen da hamaiketakoarekin eta askariarekin? Dietak berebiziko garrantzia du haurren bilakaera fisiko, intelektual eta emozionalean, eta, horrexegatik, denbora, ahalegina eta arreta eskaini behar zaizkie haur eta gazteen elikadura ordenatzeari eta antolatzeari. Haurrek eskolako jantokian jaten badute, eguerdiko otordua ez du buruhausterik emango; aste osoko menuak planifikatuta izaten dituzte, eta lan bat gutxiago gurasoentzat. Zenbait eskolatan, gainera, afarirako proposamenak ere egiten dituzte bazkariak kudeatzen dituzten enpresek, eta otordu horretan zer jarri

pentsatzeko lana ere arindu egiten da horrela. Hamaiketakoarekin eta askariarekin besterik gertatzen da, ordea, eta beti ez da erraza ongi asmatzen.

Askaria, ohitura ona

Inprobisazioa ez da osagai ona otordua prestatzeko, eta askariak inprobisatzen aritzea ere ez da komeni. Egunero barneratzen ditugun elikagai guztiak aintzat hartu, eta gure dietaren kalitatea eta elikadura balioa zer-nolakoa den ikus dezakegu. Eta horrek balio du haurrentzat ere, jakina. Hamaiketakoak eta askariak, adibidez, eguneko dietaren bidez hartu behar den energiaren % 20 eman behar diete haurrei dieta osasungarritzat jotzeko. Hamaiketakoak eta askariak egokiak izateko, ez da aski ogitarteko mota ba-

tzuk, fruta edo esnekiak tartekatzea; elikagai-eskaintza ugaria behar da, zapora, testura, nahasketa eta konbinazio asko probatzea ohitu daitezten haurrak.

Ogitartekoak: beti-betikoak... eta gehiago ere bai

Beti ezagutu izan den ogitartekoari lagun –eta etsai– berriak agertu zaizkio etxe askotan: opilak, ogi bereziak (moldekoak, adibidez) eta osagai gehiago biltzen dituzten beste batzuk (esne-opila, txokolatzeko hazitxoak dituztenak...). Horietako batzuk, egia esan, ez dira batere osasungarriak, azukre eta gantz gehiegi dituzte eta; ez da komeni, beraz, maiz-maiz jatea. Ogitartekoa (hitzak esaten duen bezala, ogiz egina, eta ahal dela osokoa edo zerealak edo haziak dituena) oso aukera ona da haurrek ongi mastekatzeko ikas dezaten batetik, eta, bestetik, ogiak karbohidrato ugari ematen dituelako, eta mantenugai horiek dira, hain zuzen, haurren elikaduran toki gehien hartu behar dutenak. Ogitartekoa zerez egina dagoen ere oso kontuan hartu behar izaten da askaria-

ren elikadura-balioa zer-nolakoa den jakiteko, eta haurrak zapora batzuetara eta besteetara zaletzeko. Haurra osasuntsu badago eta zenbait ekintza edo jarduera egiten baditu, muga handirik ez zaio ezarri behar eguneroko dietan; ona da askotariko zapora eta testuarekin ohitzea.

└ **Gozoak.** Betikoen artean, txokolate-ogitartekoa dago, gurinez eta marmeladaz edo eztiz eginak, kakao-krema dutenak eta osagaien artean ogiari emateko bestelako elikagai gozoak baina ez hain azukretsuenak. Proposamen berrien artean, erraz prestatzekoak dira, esaterako, fruta-konpota kontzentratuak eta fruta lehortuen pureak.

└ **Gaziak.** Hestebeteek (txorizoa, saltxitxoa, fueta, sobrasada...) eta pateek gantz ugari izaten dute, baita gantz saturatuak ere, eta neurrian hartzekoak dira ondorioz. Gazien arteko aukerarik gomendagarrienak urdaiazpiko on bat edo urdaiazpiko egosi naturalenak eta kalitate onenekoak dira, produktu horiek izaten dituzte-eta gutxien gehigarriak eta jatorrizko lehengaiak besteko osagaiak.

└ **Arrainez eginak.** Kontserban datozen arrainak (hegaluzea, sardinak, antxoak eta berdela) oso egokiak dira ogi tartean jartzeko, gozoak izateaz gain elikagarriak ere badira eta. Kontserba horiek erabiliz edo etxean egindako arrainen hondarrez baliatuz, aski pate gustagarriak egin daitezke etxean bertan, erraz-erraz, gainera: nahikoa da arraina gazta freskoarekin edo tofuarekin nahastea edo irabiatzea eta limoi-ur pixka bat eranstea.

└ **Berritasuna.** Sandwich edo ogitarteko begetalak edo pate begetalez prestatuak. Ogitartekoan begetalen bat jartzea aukera osasungarria da oso (tomatea, letxuga, tipula uztai freskoak edo erregosiak, pistoa, eskalibada...). Haurra txiki-txikitatik ohitzen bada denetarik jatera, eta bere adinari dagozkion ohiko otorduetan muga berezirik jartzen ez bazaio, ez du arazorik eta eragozpenik izango denetarik jateko, elikadura-balio handiko jakiak tartean. Pate begetalez aukera ugari eskaintzen dituzte (humusez egina, garbantuz, txanpinoiz, olibaz, berenjenaz...), eta lagundu egiten dute haurra zapora berrietara ohitu dadin; gainera, orekatu egiten dituzte haurrek gehiegizko kopuruetan hartu ohi dituzten animalia-jatorriko proteinak.

└ **Ogi bereziak.** Modu osasungarria da haurren gosariak, hamaiketakoak eta askariak dibertsifikatzeko. Ogi batzuk hain izaten dira gustagarriak, huts-hutsik ere jan litezke: muesliduna, fruta lehortuak dituena (mahaspasak, mertxika-belarriak, sagarra, platanoa edo kokoa), fruitu lehorrekin egina, mahaspasak dituzten xigorkiak...

└ **Zerealak.** Mueslia, fruta eta zukuarekin, jogurta, esnea edo edari begetal batekin; arrozoesnea, olo-krema... Aleetan datozen zerealak (arroz) edo malutetan datozenak (mueslia, oloa, artoa...) ongi geratzen dira uretan egosita, zukuarekin, esnearekin edo edari begetalekin nahasita, edo fruta lehortuekin edo egosiekin (sagarra, udarea...). Plater energetikoak eta elikagarriak izaten dira, askaritan indarberritzeko ezin egokiagoak eta betiko ogitartekoen ordezkoak.



LEHENBIZI FRUTA?

Haurrek egunean bi fruta atal jan behar lituzkete, gutxienez. Fruta freskoa eskaintzea da aukera bat, edo txandakatu egin daitezke konpotarekin, fruta errearekin edo egosiarekin, baita zuku naturalekin ere. Haurrek fruta jateko modu egokia izan daiteke otordutik otordurako tartean eskaintzea, gosea zertxobait arintzeko. Aurkezteko erak ere askotarikoak izan daitezke. "Txikiari, txikituta: haurrei batzuetan gehiago atsegin zaie fruta zati txikietan eta kolore askorekin ematea", iradokitzen du Marta Garaulet-ek 'Niños a comer' liburuan ('Haurrak, jatera'), horrela lor daitekeelakoan haurrek fruta freskoa bere horretan jatea. Askaritan fruta beste ezer baino lehen eskainiz gero, aukera gehiago izango ditugu haurrek jan dezaten. Ogitartekoa jan ondoren haurrak asexeak egoten dira, eta ez dute izaten beste ezer jateko gogorik, are gutxiago oso maite ez badute.