

# Haurrentzako errezetak

Eskola bukatu eta oporraldia hasi den honetan, aldatu egiten da etxe-ko giroa eta martxa. Hori, dena den, ezin da aitzakia izan modu orekatu eta osasungarrian jateari uzteko. Haurtzarora garrantzi handiko garaia da ohitura egokiak ikasteko, baita elikaduraren arloan ere; gero, nerabezaroran, nekezagoa izaten da gauzak aldatzea. Horrexegatik, funtsezkoa da neska-mutilek denetarik jan dezaten. Haurren elikadurak askotarikoa, osasungarria, orekatua, elikagarria, gustagarria, dibertigarria, harrigarria, ordenatua, sendoa eta hezigarria izan behar du. "Denetarik pixka bat jatea" da onena osasunarentzat, eta haurrekin bereziki saiatu beharra dago zenbait elikagai jatera ohitu daitezen, baztertu egiten dituzte-eta maiz samar: adibidez, fruta, berdura, arraina eta lekaleak.

## Zenbat kaloria behar ditugu egunaren buruan?

	Kaloria guztien %	Gure proposamena	Kalorien %
<b>GOSARIA</b>	% 20-25 (500-625 kcal)	- Fruta irabiakia - Ogi txigortua marmeladarekin - Fruta freskoa	% 20 (500 kcal)
<b>HAMAIKETAKOA</b>	% 5-10 (125-250 kcal)	- Galletak eta gaztatxoak	% 6 (150 kcal)
<b>BAZKARIA</b>	% 30-35 (750-875 kcal)	- Berdurak parrillan* - Mero albondigak* - Jogurt izozkia*	% 30 (754kcal)
<b>ASKARIA</b>	% 5-10 (125-250 kcal)	- Fruta konpota - Indiolar bularkia ogi tartean	% 10 (250 kcal)
<b>AFARIA</b>	% 20-25 (500-625 kcal)	- Entsalada mistoa - Gazta tortilla - Ogia eta fruta mazedonia	% 20 (500 kcal)
<b>GEHIENEZ</b>	2.500 kcal (haurrek helduek baino kaloria gehiago behar dituzte)		

(\*) Aldizkari honetarako sukaldatu ditugun errezetak

### Lehen platera

BERDURAK PARRILLAN



### Bigarren platera

MERO ALBONDIGAK  
BERDURA-SALTSAN



### Postrea

JOGURT ETA GEREZI IZOZKIA



### Lehen platera

BERDURAK PARRILLAN

#### Osagaiak:

- 1 kuitaxo
- 1 berenjena
- 2 tomate
- 2 piper berde
- 2 baratxuri atal
- 80 ml oliba olio
- Perrexila
- Gatz pittin bat

#### Nola prestatu:

Prestatu barbakoa egur ikatzarekin, eta txingarra egin bitartean, hasi berdurak prestatzen.

Moztu berenjenak xerra finetan, luzetara eta azala kendu gabe. Eman gatza eta gorde ordu erdiz xukagailu batean, mikatzasuna gal dezaten.

Moztu kuitaxoa xerratan. Garbitu tomateak eta egin zati bi.

Garbitu eta lehortu piperrak, kendu txortena eta haziak, eta zatitu dadotan. Nahasi berdura guztiak baratxuri eta perrexila xehatuarekin, eta bota guztiari olioaren erdia. Gorde nahasketa guztia geroko. Zabaldu gainerako olio berduen gainetik eta jarri parrillan.

Kontu izan behar da barazkiak ez daitezen erre, eta egin direnean buztinezko erretilu

batean jarri behar dira, beroari euts diezaiten. Azkenik, eman gatz larria barazkiei.

#### Ohar dietetikoa:

Berdurak eta barazkiak ezin dira falta haurren menuan, ugari ematen dituztelako bitaminak, mineralak, zuntza eta herdoilaren aurkako substantziak, osasunari on egiten diotenak guztiak ere.

Oraingo honetan, txingarretan eginda daude berdurak, eta bestelako itxura bat hartzen dute egositakoan aldean. Horrek lagun egiten du dietari berritasun ukitu bat ematen eta betiko prestaeretatik apur bat ateratzen, eta egokia izan daiteke elikagai horiek askorik maite ez dituenari plater gustagarria eskaintzeko.



**Badakizu semaforoak nola funtzionatzen duen?** Koloretan adierazten du errezeta bakoitzak osagai bat kopuru altuan, ertainean edo baxuan ematen duen. Kaloriei eta Osasunaren ikuspuntutik garrantzitsuen diren elikagai buruzko informazioa ematen du: azukreak, gantza, gantz saturatua, gatza eta zuntza. Errezetetan, normalean, kolore horia nagusitzen da, plater bakoitzak elikaigai hori Eguneko Kopuru Gomendatuarekiko kopuru altuan ematen duelako. Desberdina da semaforoa elikagai bakarrena egin edo errezeta batena. Kaloria kopuruagatik eta errazioaren neurriagatik bazkari edo afarirako plater nagusi moduan pentsatuta daude. ● **Kolore berdeak:** elikagai horren EGKren % 10etik behera ematen du (kopuru txikia). ● **Kolore horia:** EGKren % 10 eta % 35 artean ematen du (kopuru ertaina). ● **Kolore laranja:** EGKren % 35etik gora ematen du (kopuru altua).

Errazio batek ematen dituen elikagaiak:

KALORIAK	AZUKREAK	GANTZAK	SATURATUAK	GATZA	ZUNTZA
231	6,7g	15,3g	2,5g	0,4g	2,3g
%11,4	%7,4	%21,9	%12,7	%6,6	%9,6

\* heldu baten Egumeroko Kopuru Gomendatutik (EGK)  
\*\* zuntza gehiegi jateak ez du kalterik egiten, beraz, beti da ona

## Bigarren platera

### MERO ALBONDIGAK BERDURA-SALTSAN

4 | Ertaina | 50'-60' | 10-20



#### Osagaiak:

- 350 g mero
- 1 tipula
- 1 piper berde
- 90 g piper gorri
- 1 baratxuri atal
- 20 g ogi-mami
- 100 g zerba fresko
- 50 g ilar
- 40 ml oliba olio
- 200 ml ekilore olio
- 1 arrautza
- 250 g ogi-birrin
- Perrexila
- Gatz pittin bat

#### Nola prestatu:

Papurtu mero xerrak, azala eta hezurak kenduta. Xehatu tipula erdia, piper berde erdia eta gorriaren beste erdi bat, eta erregosi guztia zartagin batean olio sorta bat eta baratxuri xehatua jarrita. Berdurak eta baratxuria egin direnean, xukatu olio. Ondoren, elkartu berdurak, mero papurtua, ogi-mamia, arrautza irabiatua, perrexila xehatua, gatz pittin bat eta piperrauts zuria eta egin masa homogeenoa. Eman albondiga itxura (arrautza baten neurrikoak izan daitezke) eta ogi-birrinetan pasatu, gain-gainetik. Frijitu albondigak olio ugaritan; eman buelta kontu pixka batekin, ongi gorritu daitezen, eta gorde geroko. Moztu zerrendatan piperrak eta tipula, eta frijitu lehengo zartagin berean. Guritu direnean, erantsi zerba orriak, ilarak, esne-gaina (edalontzi bat), eta utzi sutan 10 minutuz.

Zartaginekoa egin denean, xehatu saltsa guztia irabiagailuan, iragazi eta eman gatza. Zabaldu saltsa albondigen gainetik, eta zerbitzatu bero-bero daudela.

#### Ohar dietetikoak:

Arrainez egindako albondigak, ohiko otorduei berrikuntza ukitu bat emateko ez ezik, egokiak izan daitezke arraina askorik maite ez dutenei eskaintzeko ere (haurrei, adibidez). Albondiga berezi hauek egiteko, meroarekin batera, barazkiak erabili dira, bitaminaz eta mineralaz hornituak, eta ogi-mamia ere bai, zeinak karbohidratoak ematen baititu. Ez da ahaztu behar albondigak frijituta jaten direla, eta, ondorioz, gantz eta kaloria dezente izango dituela platerak.

## Postrea

### JOGURT ETA GEREZI IZOZKIA

4 | Erraza | +2h | 5-10



#### Osagaiak:

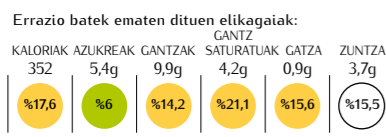
- 250 g jogurt natural
- 50 ml esne
- 30 g azukre
- 2 arrautza gorringo
- 100 g gerezi
- Banilla pixka bat

#### Nola prestatu:

Berotu esnea, banilla pixka bat eta azukrea. Behin irakin duenean, utzi hoztera. Beste ontzi batean, irabiatu jogurta eta arrautza gorringoak, eta erantsi poliki-poliki esne lurrindu hori, nahasketa homogeenoa geratzen den arte. Jarri nahasketa guztia plastikozko ontzi batean eta izoztu. Garrantzitsua da aldian behin koilaraz-edo eragitea, kristaldu ez dadin. Izozkailuan 5 orduz edukita, izozkiaren eitea hartuko du. Dentsitate pixka bat hartzen hasi denean, zatitu gerezi batzuk eta nahasi izozkiarekin. Erabat izoztu denean, atera bola batzuk eta zerbitzatu kopa zabaletan, gerezi fresko batzuk ondoan dituela; gerezi zati izoztuekin nahasian, kontrapuntu goxoa emango diote.

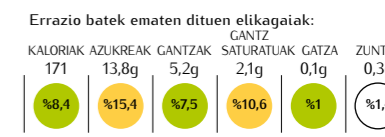
#### Ohar dietetikoak:

Esnez eta frutaz egindako izozkiak produktu elikagarriak dira, baina azukre dezente izaten dituzte, eta postre gozotzat hartzekoak dira ondorioz. Izozki gustagarri honek kaltzioa ematen du (jogurtarena) eta bitaminak eta mineralak ere bai (fruta freskoarenak). Arrautza gorringoek zer-txobait areagotzen dute gantzen kopurua. Noizean behin hartuta, gustagarria, freskagarria eta elikagarria da.



**Badakizu semaforoak nola funtzionatzen duen?** Koloretan adierazten du errezeta bakoitzak osagai bat kopuru altuan, ertainean edo baxuan ematen duen. Kaloriei eta Osasunaren ikuspuntutik garrantzitsuen diren elikagai buruzko informazioa ematen du: azukreak, gantza, gantz saturatua, gatza eta zuntza. Errezetetan, normalean, kolore horia nagusitzen da, plater bakoitzak elikagai hori Eguneko Kopuru Gomendatuarekiko kopuru altuan ematen duelako. Desberdina da semaforoa elikagai bakarrena egin edo errezeta batena. Kaloria kopuruagatik eta errazioaren neurriagatik bazkari edo afarirako plater nagusi moduan pentsatuta daude. ● **Kolore berdeak:** elikagai horren EGKren % 10etik behera ematen du (kopuru txikia). ● **Kolore horia:** EGKren % 10 eta % 35 artean ematen du (kopuru ertaina). ● **Kolore laranja:** EGKren % 35etik gora ematen du (kopuru altua).

**Badakizu semaforoak nola funtzionatzen duen?** Koloretan adierazten du errezeta bakoitzak osagai bat kopuru altuan, ertainean edo baxuan ematen duen. Kaloriei eta Osasunaren ikuspuntutik garrantzitsuen diren elikagai buruzko informazioa ematen du: azukreak, gantza, gantz saturatua, gatza eta zuntza. Errezetetan, normalean, kolore horia nagusitzen da, plater bakoitzak elikagai hori Eguneko Kopuru Gomendatuarekiko kopuru altuan ematen duelako. Desberdina da semaforoa elikagai bakarrena egin edo errezeta batena. Kaloria kopuruagatik eta errazioaren neurriagatik bazkari edo afarirako plater nagusi moduan pentsatuta daude. ● **Kolore berdeak:** elikagai horren EGKren % 10etik behera ematen du (kopuru txikia). ● **Kolore horia:** EGKren % 10 eta % 35 artean ematen du (kopuru ertaina). ● **Kolore laranja:** EGKren % 35etik gora ematen du (kopuru altua).



\* heldu baten Eguneroko Kopuru Gomendatutik (EGK)  
\*\* zuntza gehiegi jateak ez du kalterik egiten, beraz, beti da ona

\* heldu baten Eguneroko Kopuru Gomendatutik (EGK)  
\*\* zuntza gehiegi jateak ez du kalterik egiten, beraz, beti da ona