

¿ES NECESARIO EL HAMAIKETAKO?

Sí, siempre y cuando se ajuste a unos horarios adecuados entre el desayuno y la comida del mediodía.

¿SI MI HIJO O HIJA NO DESAYUNA NADA, PUEDO SUSTITUIR EL DESAYUNO POR EL HAMAIKETAKO?

No, en ningún caso se recomienda sustituir el desayuno, ya que éste aporta los requerimientos energéticos necesarios que se consumen a lo largo de la mañana.

¿HAY ALGÚN CONSEJO ÚTIL PARA AQUELLOS NIÑOS Y NIÑAS QUE NO DESAYUNAN NADA EN CASA?

Los expertos recomiendan que en estos casos se le despierte con tiempo suficiente para tomar una ducha, vestirse e incluso jugar, hasta que consiga despertarse completamente, y a continuación ofrecerle el desayuno, en contra de la tendencia de levantarlo y salir con prisas. Para abrir el apetito puede ayudar el tomar un vaso de agua o zumo, o fruta fresca. Si a pesar de todo no realiza un buen desayuno, se debe intentar que tome la parte líquida en casa y el cereal antes de llegar al colegio.

BEHARREZKOA AL DA HAMAIKETAKOA?

Bai, dudarik gabe. Hori bai, gosariaren eta bazkariaren arteko une egoki batean egin behar da.

NIRE SEME/ ALABAK EZ BADU GOSALTZEN, GOSARIA HAMAIKETAKOARENGATIK ORDEZKA DEZAKET?

Ez, inolaere ez. Gosariak haurrei goizean zehar behar duten energia eta indarra ematen baitie.



ETXEAN EZER GOSALTZEN EZ DUTEN HAURRENTZAKO AHOLKU EGOKIRIK BA AL DAGO?

Adituen gomendioak hauek dira: **haurra goiz** esnatu, dutxa bat jasotzeko denbora izan dezan, jantzeko eta jolasteko ere bai, honela gutziti esna dadin. Guzti hau egin ondoren haurrari gosaria eskaini, azkar jaiki eta gosaria bat-batean eskaini ordez. Gosea sortzeko baso bat ur, zuku bat edo fruitu fresko bat emateak lagundu dezake. Hala eta guztiz ere haurrak ez badu ondo gosaltzen, likidoa dena etxean eta zereala eskolara bidean har dezan saiatu behar da.

Puedes encontrar más información sobre alimentación saludable para niñas y niños en los siguientes enlaces:

Haurrentzako elikadura osasungarriari buruz informazio gehiago honako link hauetan lor dezakezu:

www.osakidetza.euskadi.net/r85-cksalu02/es/contenidos/informacion/dieta_sana/es_dieta/dieta_c.html
www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/es/
www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/childnutrition.html
www.mangerbouger.fr/bien-manger/

Este documento ha sido elaborado por el equipo de trabajo que se cita a continuación como sus autores. Los autores son los únicos responsables de las opiniones y contenidos del documento y en ningún caso las organizaciones en las que trabajan asumen su responsabilidad al respecto. Para escribir este trabajo no se recibió ninguna ayuda o financiación de ningún tipo. Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

Dokumentu hau behean aipatutako lan taldeak egin du. Egileak dira idatzian jasotako iritzi eta datuen erantzule bakarrak, eta inolaz ere ez lan egiten duten erakundea. Lan hau sortzeko ez zuten inolako laguntza edo finantzaketarik jaso. Egileek interes gatazkarik ez dutela aitortzen dute.

Diseño y maquetación: sayurta.com
© 2013 De La Rosa R, Zamora G, Enríquez B, Arrieta L, Cuesta A. (2013) "Recomendaciones Hamaiketako saludable. Preguntas, Dudas, Consejos || Gomendioak Hamaiketako osasungarria. Galderak, Kezkak, Gomendiok", Tríptico divulgativo, Donostia/San Sebastián.
CONTACTO: hamaiketakosaludable@gmail.com



HAMAIKETAKO SALUDABLE RECOMENDACIONES

HAMAIKETAKO OSASUNGARRIA GOMENDIOAK

Mira las opciones de cada día y cada semana

Ikusi itzazu egun eta aste bakoitzerako aukerak

*Estas recomendaciones están elaboradas por profesionales de la salud para una dieta equilibrada.

*Gomendio hauek osasunean adituak diren profesionalak eginak dira, elikadura orekatu bat izateko.

	LUNES ASTELEHENA	MARTES ASTEARTEA	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	JUEVES OSTEGUNA	VIERNES OSTIRALA
1º SEMANA 1. ASTEA	Fruta de temporada Sasoiko fruta	Bocadillo de de pavo Indioilar ogitartekoa	Yogur Jogurta	Plátano Banana	3-5 onzas de chocolate 3-5 txokolate ontza
2º SEMANA 2. ASTEA	Bocadillo de jamón Urdaiazpiko ogitartekoa	Fruta de temporada Sasoiko fruta	6 nueces 6 intxaur	Manzana Sagarra	Plátano Banana
3º SEMANA 3. ASTEA	3-5 onzas de chocolate 3-5 txokolate ontza	2 mandarinas 2 mandarin	Yogur Jogurta	Plátano Banana	8 almendras 8 almendra
4º SEMANA 4. ASTEA	Yogur Jogurta	Manzana Sagarra	Bocadillo de queso Gazta ogitartekoa	Fruta de temporada Sasoiko fruta	8 avellanas 8 hur

¿QUÉ TIPO DE HAMAIKETAKO ES EL MÁS RECOMENDABLE?

Lo ideal es el consumo de fruta a media mañana, especialmente aquella que proporciona energía que se libera lentamente y da sensación de saciedad, como la manzana o el plátano. En caso de optar por un *hamaiketako* variado, se podría alternar con frutos secos, lácteos, algún bocadillo pequeño o chocolate.

¿LA NIÑA O NIÑO QUE REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA ESCOLAR A LO LARGO DE LA MAÑANA NECESITA LLEVAR HAMAIKETAKO CON MAYOR APORTE DE ENERGÍA?

No es necesario, **siempre y cuando se ingiera un desayuno completo** antes de ir a la escuela, es decir, que incluya lácteos, fruta en pieza o zumo natural y féculas de hidratos de carbono (pan, cereales, tostadas), acompañados de confitura, proteínas o aceite de oliva virgen.

ZE HAMAIKETAKO DA GOMENDAGARRIENA?

Hoberena goiz erdian fruta jatea da, bereziki poliki liberatzen den energia ematen duena asebetetze sentsazioarekin batera, adibidez sagarra edo banana. Hala ere, era askotako hamaiketako bat aukeratu gero, fruta fruitu lehorrekin, esnekiekin, ogitarteko txikiekin edota txokolatearekin txandakatzea egokia litzateke.



GOIZEAN JARDUERA FISIKOA EGIN BEHAR DUTEN HAURREK HAMAIKETAKO ENERGETIKOAGOA BEHAR AL DUTE?

Ez da beharrezkoa, **eskolara joan aurretik gosari osoa egin gero**. Gosari horrek, esnekiak, fruitu zati bat edo zuku naturala eta karbohidratoak (ogia, zerealak edo tostadak), marmelada, proteinak edota oliba olio eduki beharko ditu.

¿CUÁL ES EL MOMENTO ADECUADO PARA EL HAMAIKETAKO?

En nuestro entorno, si el horario escolar empieza a las 9:00h y se va al comedor entre 12:30-13:00h, no se justifica la necesidad de ingerir ningún alimento antes de la comida. Expertos en nutrición y prevención de la obesidad infantil recomiendan realizar una comida **cada 4 horas**. No obstante, este puede ser un buen momento para completar el desayuno.

¿CÓMO INFLUYE UN HAMAIKETAKO EXCESIVO EN LA ALIMENTACIÓN DE MI HIJA O HIJO?

El aumento de calorías innecesarias para este tramo horario hace que el niño/a llegue a la comida del mediodía sin apetito. Así, puede que realice a medias, eligiendo sólo aquello que le gusta comer y no necesariamente lo que necesita para cubrir los nutrientes necesarios para un crecimiento equilibrado.

ZER ORDU DA EGOKIA HAMAIKETAKO EGITEKO?

Gure ingurune hurbilean, eskola ordutegia 9ak aldera hasi eta jangelara 12:30-13:00 aldera joanez gero, ez da beharrezkoa tarte horretan ezer jatea. Hala ere, elikadura eta haur-gizentasunean adituak dirennek **4 ordutan** behin zer edo zer jatea gomendagarria dela diote. Beraz, une hau egokia izan daiteke hamaiketako osatzeko.

NOLAKO ERAGINA IZAN DEZAKEEN GEHIEGIZKO HAMAIKETAKO BATEK NIRE SEME-ALABEN ELIKADURAN?

Egunaren zati honetan kaloria gehiegi hartzeak haurra bazkarira goserik gabe iristea eragiten du. Hau dela eta, bazkarian agian ez du dena jango, eta gustatzen zaiona bakarrik ahoratuko du, hazkunde egokirako behar diren mantengaien ordez.

¿SE PUEDE LLEVAR BOLLERÍA INDUSTRIAL ALGÚN DÍA DE LA SEMANA?

Se recomienda **prescindir de la bollería industrial** como *hamaiketako*, ya que aumenta el riesgo de obesidad infantil. Estudios recientes encuentran que a veces es difícil excluir o prohibir ningún alimento en los niños, por lo que lo ideal es reducir a valores mínimos su consumo. Por ello, es altamente recomendable que las familias moderen su ingesta, hasta reducirla al consumo ocasional.

EGUNEN BATEAN OPIL INDUSTRIALIK JAN AL DAITEKE?

Ez da gomendagarria hamaiketakoan opil industrialik jatea, haur-gizentasuna izateko arriskua handitzen duelako. Hala ere, hainbat ikerkuntzaren arabera hobe da haurrei elikagairik ez debekatzea, baizik eta ahalik eta gutxien kontsumitzea alegia. Hau dela eta, gomendagarria da familiek produktu hauen kontsumoa noizbehinkakora murriztea.

Nuestro *hamaiketako* debe ser **LIGERO Y NUTRITIVO**. ¡Evitemos los excesos y hagamos actividad física!

Gure hamaiketako **ARINA ETA ELIKAGARRIA** izan behar da. Gehiegikeriak ekidin ditzagun eta kirola egin!

