

# BEGOÑAZPI IKASTOLAKO MENUAREN

# BALORAZIOA



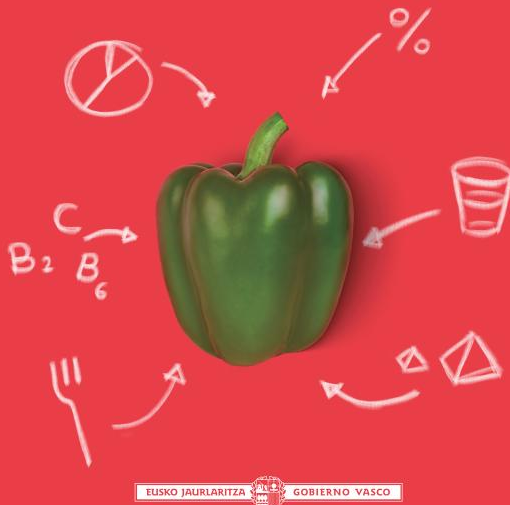
Gessyma

Laboratorio • Consultoría • Formación

ABENDUA 2020



## INICIATIVAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EUSKADI



Eusko Jaurlaritzak 2017aren amaieran “*Elikadura osasungarrirako ekimenak*” proposamena aurkeztu ondoren, Begoñazpi Ikastolak bere parte-hartze aktiboa identifikatu du ikastolako jantokiko zerbitzua hobetzeko aukera gisa eta ikastolako menuaren diagnostiko sakona egin nahi du, Eusko Jaurlaritzak ezarritako nutrizio-gomendioekin bat etor dadin.

Menuaren diagnostikoa egiteko erabili diren gidak:

- Eusko Jaurlaritzako eskoletako jantokiak kudeatzeko higiena-eta osasun-gida (2003)
- PERSEO programa, NAOS Estrategia jarraituz. (2005)
- AESAN adostasuneko dokumentua (2010)





# ¿ZERGATIK ELIKADURA OSASUNGARRIA IZATEKO

## EKIMEN –PROGRAMA BAT?

UN F

KONTSUMO-OHITUREI BURUZKO DATUAK



GAZTEEN **%51,2k** EZ DU  
**FRUTARIK** JATEN EGUNERO



GAZTEEN **%82k**  
EZ DU  
**BARAZKIRIK**  
JATEN EGUNERO



GAZTEEN **%90k** EZ DU  
BETETZEN EGUNEAN 5 FRUTA-  
ETA BARAZKI-PIEZAREN  
GOMENDIOA

**GATZAREN**  
BATEZ  
BESTEKO  
KONTSUMOA  
**9,6**  
**GR**

**GOMENDATUTAKO**  
KONTSUMOA:  
**5 GR**

**AZUKREAREN**  
BATEZ BESTEKO  
KONTSUMOA:  
**100 GR**

**GOMENDATUTAKO**  
KONTSUMOA:  
**50 GR**

ENERGIAREN **%42**  
**KOIKEETATIK**  
DATOR

**GOMENDATUTAK**  
**0 EKARPENA:**  
**30%**



# ¿ZERGATIK ELIKADURA OSASUNGARRIA IZATEKO EKIMEN –PROGRAMA BAT?

## EGOERAREN AZTERKETA



3 UMETIK 1 (% 30)  
GEHIEGIZKO  
OBESITATEA DU



EUSKADIKO  
HELDUEN 3  
PERTSONATIK 1  
HIPERTENTSIONA  
DU



HELDUEN 2  
PERTSONATIK 1  
HIPERKOLESTEROLEMIA  
DU



Gaur egun, Euskadiko gaixotasun kronikoen %95 elikadura-ohiturekin erlazionatuta daude.



# PROZESUAREN HELBURUAK ETA AZKEN HELBURUA

## *Osasuna sustatu elikaduraren bidez.*

- Egunero fruta eta barazkiak kontsumitzen dituzten gazteen eta haurren kopurua 20% handitzea
- Gatz-kontsumoa %20 murriztea
- Azukre askeen kontsumoa %20 murriztea
- Eukal herritarren elikadura osasungarriaren aldeko agente eta ekimenen %50, gutxienez, “*Elikadura osasungarriarako ekimenak*” programaosatzen duten ekintzetako batekin lan aritzea.

**Denbora-esparrua 1000 egun.**

---



# MENUAREN DIAGNOSTIKORAKO ERREFERENTZIA-BALIOAK

## Gomendatutako eguneko energia ahorakinak

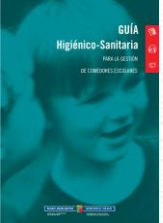
Ingestas diarias recomendadas de energía para la población escolar

	Niños y niñas			Hombres			Mujeres		
	2-3 años	4-5 años	6-9 años	10-12 años	13-15 años	16-19 años	10-12 años	13-15 años	16-19 años
Kcal	1.350	1.700	2.000	2.450	2.750	3.000	2.300	2.500	2.300
kJ	5.649	7.113	8.368	10.251	11.506	12.552	9.623	10.460	9.623

Eguerdiko janariak egunean hartutako energia guztiaren %35 inguru eman beharko du.

## Eusko Jaurlaritzaren menuak baloratzeko tresna

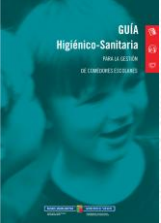
ELIKAGAI-MULTZOAK		EUSKO JAURLARITZA MAIZTASUNAK		
		Astean	Hilean	
ZEREALAK ETA DERIBATUAK	Arroza	≤1		
	Pasta	≤1		
	Ogia	5		
	Integrala			
LEKALEAK		1-2	26	
ORTUARIAK, BARAZKIAK ETA ENTSALADAK	Osagai nagusia	1-2	≥4	
	2ºosagai			
	Hornigaia			
PATATAK	Osagai nagusia			
	2ºosagai			
	Hornigaia			
HARAGIAK	Haragia		1-3	
	Haragi-produktuak/presakinak	≤1		
ARRAINAK	Urdina		1-3	≥6
	Zuria			
	Beste batzuk			
ARRAUTZAK		1-2		
AURREKOZINATUAK		≤1	<3	
FRITURAK	2ºPlatera	≤2		
	Hornigaia	<1		
	Multzoa			
POSTREAK	Fruta	4-5		
	Esnekiak	≤1		
	Beste batzuk			



# BEGOÑAZPIREN EGOERA 2020 – OINARRIZKO MENUA:

ELIKAGAI-MULTZOAK		EUSKO JAURLARITZA MAIZTASUNAK			2020 MENUAREN MAIZTASUNAK		
		Astean		Hilean	Astean		Hilean
ZEREALAK ETA DERIBATUAK	Arroza	≤1			0.60		
	Pasta	≤1			0.86		
	Ogia	5			5		
	Integrala						
LEKALEAK		1-2		≥6	1.91	7.65	
ORTUARIAK, BARAZKIAK ETA ENTSALADAK	Osagai nagusia	1-2	≥4		1.30	3.50	
	2. osagai						
	Hornigaia						
PATATAK	Osagai nagusia						
	2. osagai						
	Hornigaia						
HARAGIAK	Haragia	≤1	1-3		1.26	1.96	
	Haragi- produktuak/pres takinak						
ARRAINAK	Urdina	1-3	≥6		1.48	5.94	
	Zuria						
	Beste batzuk						
ARRAUTZAK		1-2			1.24		
AURREKOZINATUAK		≤1		<3	0.16	0.63	
FRITURAK	2ºPlatera	≤2			1.40		
	Hornigaia	<1			0.31		
	Multzoa						
POSTREAK	Fruta	4-5			3.76		
	Esnekiak	≤1			1.09		
	Beste batzuk						

Menuaren balorazioa 2020-2021 ikasturteko irailean, urrian, azaroan eta abenduan egin da



# BEGOÑAZPIREN EGOERA 2020 –OINARRIZKO MENUA:

## **ZEREALAK ETA DERIBATUAK- Arroza, pasta eta ogia.**

- Astean gehienez arroz- eta pasta-errazio bat egitearen gomendioak betetzen dira
- Egunero ogi-ano bat jartzen da eta, gainera, astean behin ogia integrala da.

## **ORTUARIAK, BARAZKIAK ETA ENTSALADAK**

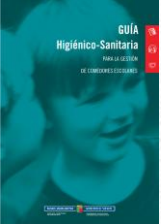
- Astean gutxienez barazki-plater bat ematearen gomendioa betetzen da, baina ez da iristen guztizko barazkien (osagai nagusia, 2. osagai eta hornigaiak) asteko gutxienerako maiztasunera.
- Porrusalda edo porrusalda-krema patataz egindako platertzat hartzen da; beraz, ez litzateke barazki-platertzat hartuko.

## **LEKALEAK**

- Eusko Jaurlaritzak astean 1-2 lekale-errazio gomendatzen ditu, eta hori betetzen da aztertutako menuan. Gainera, Begoñazpi Ikastolaren lekale-prestaketa guztiak barazkiekin egiten dira.

## **HARAGIA**

- Astean 1-3 haragi-errazio ematearen gomendioa betetzen da, baina haragi-prestakinen edo haragi produktuen (haragi-bolak, oilazko-hegalak, solomo adobadotua, hanburgesak, etabar) gehienezko muga (1/astean) gainditzen da.
-



# BEGOÑAZPIREN EGOERA 2020 –OINARRIZKO MENUA:

## ARRAINA

- Astean 1-3 arrain-errazio ematearen gomendioa betetzen da, baina hilean 6 arrain-errazio ematearen gomendioa ez da betetzen.
- Hileko menuan prestatzen den arrain-prestakin bat edo gehiago arrain urdina da, arrain urdina eta zuria txandakatzeko gomendioa jarraituz.

## ARRAUTZA

- Eusko Jaurlaritzak astean 1-2 arrautz-errazio gomendatzen ditu, eta hori betetzen da aztertutako menuan. Arrautz-prestakinei ematen die lehentasuna, hala nola tortillei, arrautz-egosiari...

## AURREKOZINATUAK

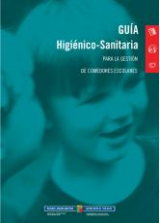
- Astean gehienez aurrekozinatu-errazio bat edo hilean gehienez 3 aurrekozinatu-errazio jartzearen gomendioak betetzen dira.

## FRIJITUAK

- Astean gehienez bi frijitu-errazio eta frijitu-hornigai bat jartzearen gomendioa betetzen da.
- Emaiza hau handitu egin daiteke Haur Hezkuntzako menuan, aldaketa batzuk egiten baitira prestakin frijitu gehiago gehituta.

## POSTREAK

- Eusko Jaurlaritzak astean 3-5 fruta-errazio gomendatu zituen, baina hori aldatu egin zen, eta astean 4-5 fruta-errazio zerbitzatzea proposatu zuen. Ondorioz, astean gehienez esneki bat zerbitzatu daiteke.
- Aztertutako menuan esneki-errazio bat baino gehiago zerbitzatu da eta ez da 4 fruta-erraziora iristen; izan ere, menu honek osatugabeko aste asko ditu jaiegunen arabera, eta ia guztietan esneki mantendu egin da, menuko fruta proportzioa murriztuz.



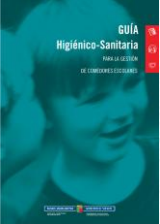
# BEGOÑAZPI 2020 GOMENDIOAK-OINARRIZKO MENUA:

- ↑ Barazkien kontsumoa eta barietatea handitzea, batez ere hornigai moduan, entsalada edo barazki gordinei lehentasuna emanaz.
- ↓ Haragi-prestakinen edo haragi-produktuen kontsumoa murriztea, eta horien ordeztasun gutxiagoko piezak eta sukaldaritzako teknika sinpleagoak erabiltzea.
- ↕ Astean 1-3 arrain-errazio eta hilean 6 errazio edo gehiago zerbitzatzea mantentzea.
- ↑ Fruta gehiago kontsumitzea, hala, astean beti 4 fruta-pieza izango ditugu.

## NEURRI ZUZENTZAILEAK (GOMENDIOAK):

↓ Haragi-prestakinak eta haragi-produktuak.

- Urria 7: *Errioxar Patatak* kendu eta lekaleak barazkiekin zerbitzatu.
  - Azaroa 4: *Errioxar Patatak* kendu eta barazki plater bat zerbitzatu.
  - Azaroa 20: *Solomo adobatua entsaladarekin kendu*, eta horren ordeztasun urdina (arrautzaztatua edo arrautzaztatu barik) entsaladarekin gehitu.
  - Abendua 14: *Solomo adobatua piper-gorriekin* kendu, eta horren ordeztasun oilazko bularkia edo oilazko-izterra piper-gorriekin gehitu.
-



# BEGOÑAZPI 2020 GOMENDIOAK- OINARRIZKO MENUA:

## GOMENDATUKO NEURRI ZUZENTZAILEAK:

### ↑ Arraina.

- Abendua 11: *Patata eta atun tortilla entsaladarekin* kendu, eta horren ordezt arrain urdina (arrautzaztatu gabe) entsaladarekin gehitu.

### ↑ Guztizko barazkia (osagai nagusia, 2. osagai eta hornigaiak)

- Iraila 11: *Dilistak barazkiekin* kendu eta barazki plater bat gehitu .
- Urria 30: *Purrusalda* kendu eta barazki plater bat gehitu.
- Azaroa 4: *Errioxar Patatak* kendu eta barazki plater bat gehitu (haragi-prestakinen atalean aipatutako neurria).
- Azaroa 24: *Purrusalda* kendu eta barazki plater bat gehitu.
- Abendua 10: *Hegazti-zopa* kendu, eta horren ordezt barazki plater bat gehitu.
- Abendua 14: *Purrusalda krema* kendu eta barazki plater bat gehitu.
- Iraila 14, 17, 21 eta 24; urria 5; azaroa 9, 24 eta 27 eta abendua 18 barazki-hornigai gehitu (barazki gordinei lehentasuna eman).

### ↑ Fruta.

- Iraila 11: *Jogurta* kendu, eta horren ordezt fruta gehitu.
- Asteko egun bat esnekietarako ezartzea gomendatzen da eta egun hori jaieguna bada, aste horretan beste egun batean esnekirik ez gehitzea
-



# BEGOÑAZPI IKASTOLAKO MENUAREN EBOLUZIOA

## 2018-tik GAUR ARTE

ELIKAGAI-MULTZOAK		EUSKO JAURLARITZA MAIZTASUNAK		2018-2019 MENUAREN MAIZTASUNAK (1 <sup>o</sup> hiruhilabete)		2020 MENUAREN MAIZTASUNAK		
		Astean	Hilean	Astean	Hilean	Astean	Hilean	
ZEREALAK ETA DERIBATUAK	Arroza	≤1		0.75		0.60		
	Pasta	≤1		0.79		0.86		
	Ogia	5		5		5		
	Integrala							
LEGUMBRE		1-2	≥6	1.63	6.5	1.91	7.65	
ORTUARIAK, BARAZKIAK ETA ENTSALADAK	Osagai nagusia	1-2	≥4	1.13	2.86	1.30	3.50	
	2. osagaia							
	Hornigaia							
PATATAK	Osagai nagusia							
	2.osagaia							
	Hornigaia							
HARAGIA	Haragia	≤1	1-3	1.09	2.65	1.26	1.96	
	Haragi-produktuak/pr estakinak							
ARRAINA	Udina	1-3	≥6		1.72	6,86	1.48	5.94
	Zuria							
	Beste batzuk							
ARRAUTZAK		1-2		0,88		1.24		
AURREKOZINATUAK		≤1	<3	0.25		0.16	0.63	
FRITURAK	2. Platera	≤2		2.38		1.40		
	Hornigaia	<1		0.5		0.31		
	Multzoa							
POSTREAK	Fruta	4-5		4,13		3.76		
	Esnekiak	≤1		0,88		1.09		
	Beste batzuk							

2018an aztertutako menuan, guztizko barazkiak baxu samar atera ziren, hala ere, gaur egun oraindik ez da gomendiora iristen.

2018an, arrautzaren kontsumoa gomendioaren azpitik zegoen, elikagai-multzo hau, bigarren platerako frijituekin batera, 2020an maila onargarrietara iritsi dira.

Aldiz, frutaren eta esnekiaren proportzioa okerragotu egin da 2018arekin alderatuta. Lehen gomendioaren barruan zegoen eta orain ez.



## “ELIKADURA OSASUNGARRIARAKO EKIMENAK”-ren Neurri **berria**

Beste urrats bat **Osasun Sailak** Euskadin elikadura osasungarrirako eta haurtzarotik elikatze-ohiturak hobetzeko egindako apustuan

Gomendio hau eskoletako jantokietan sartuko da.

Oraingoz ez da derrigorrezkoa gida honetan jasotako neurriak betetzea, baina garrantzitsua da menuaren plangintza egiten hastea gomendio hauek bete daitezen.

Hori dela eta, Begoñazpi Ikastolak, nutrizionisten laguntzarekin, neurri murriztaileago hauek hartu nahi izan ditu bere menua balioztatzeko.

# KONTZUMO-MAIZTASUNEN

## GOMENDIOA:

	ELIKAGAI-MULTZOAK (OSAGAI NAGUSIA)	GUTXIENKO MAIZTASUNAK	GEHIENKO MAIZTASUNAK
LEHENENGO PLATERAK	Barazkiak eta ortuariak (patatarekin eta patata gabe)	1/astean 6/hilabetean	
	Arroza eta pasta	1/astean	
	Lekaleak (barazkiarekin edo patatarekin)	1/astean 6/hilabetean	
BIGARREN PLATERAK	Haragiak	2-3/astean	
	Haragi-prestakinak		2/hilabetean
	Arrainak	1/astean 6/hilabetean (arrain urdina 1/ hilabetean)	
	Arrautzak	1-2/astean	
	Aurrekozinatuak		1/ hilabetean
	Arrautzatzatuak		2/astean
	Frijituak		2/astean
POSTREAK	Fruta freskoa	4/astean	
	Fruta kontserban		1/hilabetean
	Esnekiak		1/astean
HORNIGAIAK*	Barazki gordinak	2/astean	
	Barazki egosia	1/astean	
	Patata frijituak/zorrokoak		1/astean
	Maionesa		2/hilabetean
	Tomate frijitua/tomate saltsa		2/astean
OGIA	Ogia	1/egunean	
	Ogi integrala	1/astean	

- ← ● Beti pure edo krema modura izan dadin sahiestu
- ← ● Sukaldaritza teknika mota desberdinak erabili.  
Barietate integralak sustatuko dira
- ← ● Sukaldaritza teknika mota desberdinak erabili.  
Arrain freskoa hilabetean behin gutxienez
- ← ● Sasoiko fruta, helduta eta osoa.
- ← ● Azukre gutxiko esnekiak lehenetsi.
- ← ● Barietatea eskaini
- ← ● Ez erabili frijitua dauden bigarren plateren  
hornigai gisa
- ← ● 1. plateraren osagai modura edo 2. plateraren  
hornigai gisa
- ← ● Noizbehinka arroza edo pasta (integrala) 2.  
plateraren (haragia, arraina edo arrautza)  
hornigai gisa erabili.

\*Taulan jasotako hornigaietz gain, interesgarria da arroza eta pasta sartzea, barazki gordinei zein egosiei lehentasuna eman eta horien hornigaien gutxieneko maiztasuna errespetatuz gero, betiere.

# BEGOÑAZPIREN EGOERA 2020 – OINARRIZKO MENUA:



	ELIKAGAI-MULTZOAK (OSAGAI NAGUSIA)	GUTXIENKO MAIZTASUNAK	GEHIENKO MAIZTASUNAK	BEGOÑAZPI BALORAZIOA (Iraila, Urria, Azaroa, Abendua)
<b>LEHENENGO PLATERAK</b>	Barazkiak eta ortuariak (patatarekin edo patata gabe)	1/astean 6/hilean		1,3/astean <b>5,19/astean</b>
	Arroza eta pasta	1/astean		1,46/astean
	Lekaleak (barazkiarekin edo patatarekin)	1/astean 6/hilean		1,91/astean 7,65/hilean
<b>BIGARREN PLATERAK</b>	Haragiak	2-3/astean		<b>1,96/astean</b>
	Haragi-prestakinak		2/hilean	<b>5,04/hilean</b>
	Arrainak	1/astean 6/hilean (urdina 1/hilean)		1,48/astean <b>5.94/hilean</b> (urdina 1,44/hilean)
	Arrautzak	1-2/astean		1,24/astean
	Aurrekozinatuak		1/hilean	0,63/hilean
	Arrautzazuak		2/astean	0,93/astean
	Frijituak		2/astean	1,4/astean
<b>POSTREAK</b>	Fruta freskoa	4/astean		<b>3,76/astean</b>
	Fruta kontserban		1/hilean	0/astean
	Esnekia		1/astean	<b>1,09/astean</b>
<b>HORNIGAIK</b>	Barazki gordina	2/astean		2,01/astean
	Barazki egosia	1/astean		<b>0,77/astean</b>
	Patata frijituak/zorrokoak		1/astean	0,31/astean
	Maionesa		2/hilean	0/hilean
	Tomate frijitua/tomate saltsa		2/astean	1,51/astean
<b>OGIA</b>	Ogia	1/egunean		1/egunean
	Ogi integrala	1/astean		1/astean

## **LEHENENGO PLATERA – ORTUARIAK, BARAZKIAK ETA ENTSALADAK**

- Astean gutxienez barazki-plater nagusi bat ematearen gomendioa betetzen da, baina hilean gutxienez 6 barazki-errazio ematearen gomendio berria ez da betetzen.

## **LEHENENGO PLATERA – ARROZA ETA PASTA**

- Astean gutxienez arroz- eta pasta-errazio bat ematearen gomendioak betetzen dira.  
- Ez da aldatzen arroz- eta pasta-prestakinetan, ia beti tomate-saltsarekin edo tomate-saltsarekin egindako prestakinekin batera izaten baita (saltsa boloniarra, saltsa italiarra)

## **LEHENENGO PLATERA – LEKALEAK**

- Elikagai-multzo honen asteko eta hileko gomendioak betetzen dira.

## **BIGARREN PLATERA – HARAGIAK**

- Astean 2-3 haragi-errazio jatea gomendatzen da, eta aztertutako menuan astean 1,96 kontsumitzen dira. Gomendiotik oso gertu dago.

## **BIGARREN PLATERA – HARAGI-PRESTAKINAK**

- Eusko Jaurlaritzaren Gida berriak murrizketa gehiago jarri ditu talde honentzat, eta menuan zerbitzatutako errazioak ia hirukoiztu egiten du gomendatutakoa (hilean 2 errazio).

---



# BEGOÑAZPIREN EGOERA 2020 – OINARRIZKO MENUA:

## **BIGARREN PLATERAK – ARRAINAK**

- Astean 1-3 arrain-errazio ematearen gomendioa betetzen da, baina hilean 6 arrain-errazio ematearen gomendioa ez da betetzen.
- Hileko menuan prestatzen den arrain-prestakin bat edo gehiago arrain urdina da, arrain urdina eta zuria txandakatzeko gomendioa jarraituz

## **BIGARREN PLATERAK – ARRAUTZAK**

- Gida berri honek baita astean 1-2 arrautz-errazio gomendatzen ditu ere, eta hori betetzen da aztertutako menuan. Arrautz-prestakinei ematen die lehentasuna, hala nola tortillei, arrautz-egosiari...

## **BIGARREN PLATERAK – AURREKOZINATUAK**

- Hilean aurrekozinatu-errazio bat ematearen gomendioa betetzen da, neurri hau gehiago murriztu arren.

## **BIGARREN PLATERAK – ARRAUTZAZTUAK ETA FRIJITUAK**

- EJren Gida berriak astean gehienez 2 arrautzazu eta 2 frijitze gomendatzen du. Aztertutako menuak gomendio horiek betetzen ditu.
-

## **HORNIGAIK– BARAZKI GORDINAK ETA BARAZKI EGOSIA**

- Astean bi barazki-hornigai gordinen gomendioa betetzen da. Ez da aldatzen talde honetako hornigaietan; beti da entsalada
- Ez da betetzen astean barazki-hornigai egosi bat ematearen gomendioa.

## **HORNIGAIK– PATATA FRIJITUAK, MAIONESA ETA TOMATE SALTSA**

- EJren Gida berriak astean gehienez patata frijitu- edo zorroko-errazio bat gomendatzen du, maionesa-kontsumoa hilean gehienez bi aldiz izatea eta, azkenik, tomate-saltsaren kontsumoa astean gehienez bi aldiz izatea (azken honek, lehen plateraren osagai edo bigarren plateraren hornigai izan daiteke). Guztietan betetzen da.

## **POSTREA – FRUTA FRESKOA ETA ESNEKIA**

- Aztertutako menuan esneki-errazio bat baino gehiago zerbitzatzen da eta ez da 4 fruta-erraziora iristen; izan ere, menu honek osatugabeko aste asko ditu jaiegunen arabera, eta ia guztietan esnekia mantendu egin da, menuko fruta proportzioa murriztuz.

## **OGIA**

- Egunero ogi-errazio bat jartzearen gomendioa betetzen da eta baita astean behin ogia integrala izatearen gomendioa ere.
-

# BEGOÑAZPI 2020 GOMENDIOAK- OINARRIZKO MENUA :



- ↑ Lehen platereko barazkien kontsumoa handitzea. Beti pure edo krema modura izan dadin sahiestu.
  - ↔ Arroz- eta pasta- prestakinetan sukaldaritzea-tekника mota desberdinak erabiltzea, hala nola, baratxuriarekin, 3 deliziak, barazkiekin,...Barietate integralak sustatuko dira.
  - ↓ Haragi-prestakinen edo haragi-produktuen kontsumoa murriztea, eta horien ordez koipe gutxiagoko piezak eta sukaldaritzako teknika sinpleagoak erabiltzea
  - ↔ Ahal den neurrian, arrain freskoa hilean behin erabiliko da gutxienez.
  - ↑ Barazki-hornigai gordinen aniztasuna handitzea. Gomendatzen da gutxienez hiru osagai izatea, kolore desberdinetakoak, eta osagai nagusia gordina izatea.
  - ↑ Osagarriak ez dituzten bigarren plateri hornigaia gehitzea, eta lehenetsi barazki egosiak (azenarioak, txanpinoiak, piper gorriak, ilarrak, pistoa, etab.).
  - ↑ Fruta gehiago kontsumitzea, hala, astean beti 4 fruta-pieza izango ditugu. Sasoiko fruta, helduta eta osoa.
-