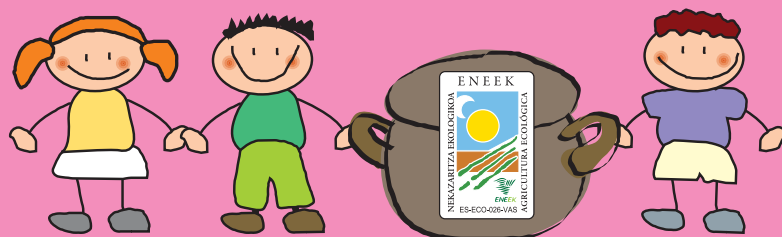


# MARTXAN DAGOEN PROIEKTUA

Ekolapikodun Haur Eskolekin 3 urtetako esperientzia izateak, ikastetxe bakoitzari berari egokitzen zaion lapikoa izatea bermatu dio. Modu honetan, Ekolapikoko osagaiak berdinak izanik, bakoitzak bere errezeta propioa osatu du.

## UN PROYECTO EN MARCHA

Las escuelas que cuecen el puchero Ekolapiko ya cuentan con una experiencia de 3 años. Con los mismos ingredientes, cada escuela ha elaborado su propia receta, según sus propias necesidades.



*ekolapiko*



Biolur



Jarri nahi al duzue zuek ere Ekolapikoa sutan?

Informazio gehiagorako, jar zaitetz gurekin harremanetan:

¿Queréis vosotr@s también poner a cocer  
Ekolapiko en vuestra escuela?

Para más información no dudes en llamarnos:

Biolur Gipuzkoa: 943.76.14.47, biolur@biolur.net

# ELIKADURA EKOLOGIKO ETA OREKATUA

## BERTAKO PRODUKTU EKOLOGIKOekin



# ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA Y EQUILIBRADA

## CON ALIMENTOS ECOLÓGICOS LOCALES

# EKOLAPIKO PROIEKTUA



## ZER DAGO EKOLAPIKOAN?

Gipuzkoako Haur Eskola batzuk daude murgilduta, elikadura oinarri harturik, ahalik eta eredu osasungarriena lortzeko errezetarekin.



### OSAGIAK:

- Elikadura orekaturako menuak.
- Ekoizpen ekologikoko eta bertako elikagaiak.
- Gure bailaretako landa garapena
- Elikadura eta Ingurumenarekiko sentsibilizazioa.

Ekolapiko Elikadura ekologiko eta orekatu baten aldeko proiektua da, bertako produktu ekologikoen erabilera oinarritua. 2006ko abenduan eman zituen bere lehen urratsak, Donostiako Udalarekin batera, bertako hiru Udal Haur Eskoletan martxan jarri. Poliki-poliki beste haur eskola batzuetara hedatzen joan da. Biolur Gipuzkoa Nekazaritza Ekologikoaren aldeko elkarteak koordinatzen duen proiektua da eta gero eta babesle gehiago ditu, besteak beste: Landa Garapen Elkarteak, hainbat udal eta kutxa Fundazioa.

## ELIKADURA OREKATUA

Elikadura, haur populazioaren garapen, hazkuntza eta osasunari dagokionez faktore klabea da. Izan ere, elikadura osasuntsu eta orekatu batek, bizitzako etapa honetan behar dituen energia eta ezinbesteko elikagai guztiak eskainiko dizkio

haurri, osasun hobezinaren isla izango direnak. Proiektu honetan beraz, eskola mailan haurren elikatze beharriak bermatuko dituzten menuak landu dira elikaduran adituekin, gero gurasoek etxean osatuko dutena. Ekolapikok bere elikadura hezitzailea dauka, ikastetxe bakoitzari aholkularitza pertsonalizatua eskaintzen diona.

## NEKAZARITZA EKOLOGIKOA: OSASUNA ETA INGURUMENA UZTARTUZ

Nekazaritza ekologikoa, barazkien kasuan, sintesi kimikodun sustantziarik erabiltzen ez duen, eta animalien kasuan, hormona eta antibiotikorik erabiltzen ez duen nekazaritza eredu da, ingurumena errespetatzen duena lurra emankortasuna zainduz eta animalien ongizatea ziurtatuz. Elikagai osasungarri eta bizigarriak lortzen dira, zapora handikoak eta naturaren lege eta erritmoak errespetatuz ekoiztiak izan direnak.

## BERTAKO NEKAZARI EKOLOGIKOEN SAREA

Proiektu honen ardatzetako bat bertako nekazari ekologikoen antolamendua hobetzea da, bertakoak diren produktuak bertatik lortuko direla bermatzeko; baita, produktu horien ekoizpena kalitatezkoa eta osasunerako eta ingurumenarentzako onuragarriak izatea ere. Dituen abantailen artean, nekazariak beraien eskaintza osatu ahal izatea, ekoizpen berdinekin elkarlanean aritzea, eta kontsumitzailearekiko hurbiltasuna eta konfiantza daude, besteak beste.



# PROYECTO EKOLAPIKO



## ¿QUÉ SE CUECE EN NUESTRO PUCHERO EKOLAPIKO?

Nada más y nada menos que un menú de gran calidad para las Escuelas Infantiles de Gipuzkoa, siguiendo la receta de la alimentación más saludable para nuestros niños y niñas.



### INGREDIENTES:

- Menú para una dieta equilibrada
- Alimentos locales ecológicos
- Desarrollo rural de nuestros valles
- Sensibilización en alimentación y medio ambiente

Ekolapiko es un proyecto que fomenta una alimentación equilibrada mediante el consumo de productos ecológicos locales. Está coordinado por Biolur Gipuzkoa, Asociación para el Fomento de la Agricultura Ecológica. Ekolapiko dio sus primeros pasos en diciembre del 2006 junto con el Ayuntamiento de San Sebastián, poniéndose en marcha en sus tres escuelas infantiles municipales. Hoy en día, cuenta con el apoyo de varias instituciones, así como Ayuntamientos, Asociaciones de Desarrollo Rural y la Fundación Kutxa.

## DIETA EQUILIBRADA

La alimentación es un factor clave en el desarrollo, el

crecimiento y la salud de la población infantil. Una dieta equilibrada y saludable aportará la energía y todos los nutrientes necesarios e indispensables en esta etapa de la vida, contribuyendo así a salud óptima de estos niños y niñas. Teniendo en cuenta esto, desde Ekolapiko, con la colaboración de expertos en nutrición, se han estudiado los menús, para que cumplan con los requerimientos nutricionales de los niños y niñas de las escuelas infantiles, siendo después complementado en sus respectivas casas.

## LA AGRICULTURA ECOLÓGICA: SALUD Y MEDIO AMBIENTE

La agricultura ecológica, es un modelo de agricultura que no utiliza sustancias químicas de síntesis, respetando el medio ambiente y cuidando la fertilidad de la tierra; asegura el bienestar de los animales y en su crecimiento no utiliza hormonas ni antibióticos. Los alimentos obtenidos de la Agricultura Ecológica son muy saludables y tienen mucha vitalidad, aparte de ser muy sabrosos y estar producidas respetando los ritmos de la naturaleza.

## LA RED DE AGRICULTORES LOCALES

Uno de los ejes de este proyecto ha sido mejorar la organización entre diferentes productores para garantizar la proximidad del producto, así como, una producción de alimentos de calidad, respetuosos con el medio ambiente y beneficiosos para la salud del que los consume. Entre las ventajas que ofrece, están, entre otras, que los agricultores puedan trabajar conjuntamente temas que les preocupan, que puedan complementar su oferta y garantizar la cercanía y confianza al consumidor.