315/2025

Errege Dekretua

Elikadura osasuntsu eta jasangarria ikastetxeetan

2025eko apirilean onartu zen 315/2025 Errege Dekretua, ikastetxeetan elikadura osasungarria eta jasangarria sustatzeko elikadura-segurtasunari eta nutrizioari buruzkoa.

2026ko apiriletik aurrera nahitaez bete beharko da.

BOEn argitaratua: 2025eko apirilak 16 - Indarrean jartzeko data: 2026ko apirila

Egunero zurekin

Ausolan.

Nolakoak izango dira eskolako menuak?

Sasoiko eta hurbileko fruta eta barazki freskoak **erabiliko ditugu.**

Produktuen **% 5 gutxienez ekologikoak izango dira.**

Gatz iodatua murriztuko dugu eta espeziak erabiliko ditugu haren ordez.

Oliba-olioa edo birjin estra erabiliko dugu platerak ontzeko eta oliba-olioa edo ekilore-olio oleiko altua erabiliko dugu kozinatzeko.

Sukaldeko teknika osasuntsuak erabiliko ditugu: labea, lurruna edo plantxa, eta frijituak eta aurrez prestatuak murriztuko ditugu.

Ogi integrala emango dugu gutxienez astean bitan.

Ura izango da edari bakarra bazkarian.

Al.

Asteko menuaren programazioa

Lehen platerak

- **Lekaleak:** astean behin edo bitan
- **Barazkiak:** astean behin edo bitan
- **Arroza*:** astean behin
- **Pasta*:** astean behin

* Arroz edo pasta integrala hilabetean lau aldiz

Bigarren platerak

- **Haragia:** astean 3 aldiz gehienez
- **Arraina (zuria edo urdina):** astean 1-3 aldiz
- **Arrautza:** astean behin edo bitan
- **Proteina begetala:** astean 1-5 aldiz

Hornigaiak

- **Askotariko entsaladak:** astean 3-4 aldiz
- **Beste hornigai batzuk:** astean behin edo bitan

Azkenburukoa

- **Fruta freskoa:** astean 4-5 aldiz
- **Jogurt naturala, azukrerik gabeko mamia edo gazta freskoa:** astean behin gehienez

Al.

Eta kafetegietan eta salmenta-makinetan zer?

- Ano bakoitzeko 200 kaloria baino gehiago dituzten produktuen salmenta debekatuko da.
- Produktuaren kalorien % 10 gantz aseak, azukre gehigarriak eta gatza dituzten produktuak mugatuko dira.
- Trans gantz-azidoak debekatuko dira, naturalak direnak izan ezik.
- Ezingo dira saldu 100 ml-ko 15 mg kafeina baino gehiago dituzten produktuak.
- Salmenta-makina kopurua mugatuko da Haur eta Lehen Hezkuntzako ikasleak erabiltzen dituzten guneetan.
- Ezingo da elikadura-produktuen publizitaterik egin salmenta-makinetan.

Egunero
zurekin

Ausolan.