



d'elikatuz
bizi

BIZI D'ELIKATUZ...



...ETA MUGITUZ!!!



Gipuzkoako haur eta gazteen artean jarduera fisikoaren eta elikaduraren bidez osasuna sustatzeko gida praktikoa

Proiektuaren sortzailea:

d'elikatuz



Ordiziako Udala

Babesleak:



gipuzkoa



kutxa

Laguntzailea:

EROSKI
FUNDAZIOA
zurekin

D´ELIKATUZ BIZI kanpainaren barnean, Ordiziako D´ELIKATUZ Elikadura eta Gastronomia zentroak burututako argitalpena.

Argitalpenaren edukiak:

D´elikatuz Zentroa (Ordizia)

KEMEN Kirol Osasun Zerbitzuak (Lazkao)

Ana Elbusto Cabello

Iñigo Ochoa de Alda Martínez de Apellániz

Diseinua eta maketazioa: Eukene Lekuona

Inprimaketa: Gipuzkoako Foru Aldundiko Inprenta.

Argitalpena: 2009ko Martxo

Ale-kopurua: 6500 ale. (Argitalpena www.delikatuzbizi.com eta www.gipuzkoa.net/kirolak orrialdetan pdf formatoan deskargatu daiteke).



Azken hamarkadetan, gure gizartean hainbat aldaketa eman dira gizarte eta lan arloan eta ondorioz baita bizimoduan ere. Horren ondorioz, **elikadura ohiturak** aldatu egin dira eta **egonean egoteko jarrera** areagotu egin da.

Elikadura egokia eta **ariketa fisikoa maiztasunez egitea osasunaren** oinarritzko zutabe dira. Halaber, haur eta gazteengan gaixotasunak prebenitzeko, eta, neurri batean, eskolan egoki aritzeko lagungarri dira.

Haur eta gazteek bizi-estilo osasuntsua garatu ahal izateko behar duten informazioa eta prestakuntza familiaren, hezitzaileen eta osasun-langile profesionalen eskuetan dago.

Horregatik guztiagatik, **D'elikatuzek** -elikaduraren eta gastronomiaren interpretazio zentroa- **Gipuzkoako Foru Aldundiaren** lankidetzarekin eta hainbat profesionalen laguntza ordainezinarekin, beharrezkotzat jo du esku hartze goiztiarra (haur eta gazteekin) gauzatzea, gazteenek elikadura aldetik eta jarduera fisikoari dagokionez hartuta dituzten ohiturak iraultzeko.

Horrela sortu da familiei, hezitzaileei eta osasun arloko profesionali Gipuzkoako haur eta gazteengan **elikadura egokia eta jarduera fisikoa** sustatzen laguntzeko helburua duen gida hau. Modu horretan, **bizi-estilo osasungarriagoak** finkatze aldera.



ELIKADURA OSASUNTSUA

NAHIKOA:

Bakoitzak behar dituen energia premiak asetzen dira.

ANITZA:

Elikadura multzo guztiak barneratzen dira.

OREKATUA:

Elikadura multzoek kontsumo kopuru eta maiztasun jakin bat izan behar dute, osasuntsu egoteko behar ditugun elikagai guztiak hartzen ditugula ziurtatzeko.

EGUNEKO JANALDIAK:

Egunero 4-5 janaldi egin behar dira: gosaria, hamaiketakoa, bazkaria, askaria eta afaria.

Gomendio horiek guztiak arazo gehiegirik gabe bete ditzakegu Elikaduraren Piramideari jarraituz gero.



...ETA MUGITUZ!!!

NOIZEAN BEHIN



Telebista, bideojokoak, ordenagailua: egunean 2 ordu baino gutxiago

Zabuak, parkean jolastea, flexioak, arte martzialak, dantza: asteen 2-3 aldiz



Patinajea, txirrindularitza, igeriketa, korrika egitea, saskibaloia, tenisa, futbola, etab.: asteen 3-5 aldiz (aldiko 20 minutu gutxienez)

ASTERO

EGUNERO

EGUNERO

Bizi-estilo aktiboa: Ikastolara oinez joan, eskailerak igo, etxeko lanak, jolasak (OMEk egunean 60 minutu gomendatzen ditu)

ARIKETA OSASUNGARRIA

NAHIKOA:

Norberak duen mugitzeko premia bete behar da.

ANITZA:

oinarrizko gaitasun fisikoekin zerikusia duten jarduerak garatu behar dira (erresistentzia, indarra, malgutasuna, koordinazioa, abiadura)

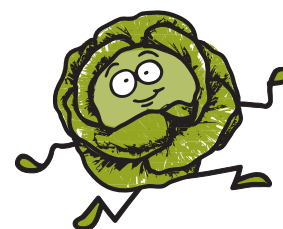
OREKATUA:

Jarduerak proportzio egokian egin behar dira edo norberaren garapen mailara egokitu behar dira.

EGUNEROKO ARIKETAK:

Haur eta gazteek egiten dituzten jarduerak orokorrean egotekoak direnez (akademiak eta aisia), egunero ariketak egitea gomendatzen da.

Gomendio horiek guztiak arazo gehiegirik gabe bete ditzakegu ariketa osasuntsuaren Piramideari jarraituz gero



JAKIEN EGUNEROKO BANAKETA

Elikadura egokia bermatuko duten elikadura ohiturak hartzeko gakoetako bat behar den energia eta elikagai kopurua **egunean bost janalditan hartzea da**: gosaria, hamaiketakoa, eguerdiko bazkaria, askaria eta afaria. Eguneko lehen erdian energia gehiago hartu behar da (gosaria + hamaiketakoa + bazkaria) bigarrenengan baino (askaria + afaria)



Gosaria + hamaiketakoa + bazkaria =
eguneko energiaren **%60**



Askaria + afaria = eguneko energiaren **%40**

GOSARIEN GARRANTZIA

Gosariak ematen duen energia kopurua ezinbestekoa da haurrak goizeko jarduera fisikoa burutzeaz gain, eskolako lanetan bururendimendu egokia izan dezan.

Zertan datza gosari osasuntsua? **GOITIK BEHERAKO GOSARIA, BETA HARTUZ ETA NORBAITEN LAGUNTASUNAREKIN**



...ETA MUGITUZ!!!

delikatuz
bizi

EGUNEROKO JARDUERA

FISIKOA NOLA EGOKITU

Bizi-estilo aktibo bat hartzea bermatzeko haurrei **jarduera fisikoa naturalki egiteko** gogoia bultzatu behar zaie; horretarako, ezinbestekoa da gurasoen eta hezitzaileen esku hartzea, horiek baitira haurraren "isla".

Eguna hasteko "aktibatze" baliagarria izango den jarduera fisiko arina egitea gomendatzen da (eskolara oinez joan esnaturik iristeko). Goiz erdian atariko ordua aprobetxatu behar da jolasak edota kirolak eginez barruak askatzeko. Eta arratsaldean, kirol entrenamendua (eskola kirola edo kirol federatua) edo taldeko jolas askea, eskolatik ateratzean eta etxean etxerako lanak egin aurretik.

GOIZEKO JARDUERA

FISIKOAREN GARRANTZIA

Aktibatze jarduerak fisikoari esker haur edota gazteak arreta **handiagoz jarraituko du eskola eguna**. Jarduera arina izan behar da, gosariaren digestioa oztopatuko ez duena (eskolara oinez joatea).

Goizaren erdialdean, atariko orduan, aukera paregabea dago jarduerak fisikorik egin gabe hainbat orduz egon ostean giharrak askatzeko eta hainbat orduz arreta mantenduz egon ostean burua argitzeko. Gainera, komenigarria da jarduerak horiek taldean egitea (jarduerak intentsuagoak egitea gomendatzen da; baloiarekin jolastu, harrapaketa ibili, ...).



ASKARIA

Askaria egitea edozein adinetan elikadura ohitura gomendagarria bada ere, haurren eta nerabeengan garrantzia berezia duela azpimarratu behar da, ezinbestekoa baita **haien nutrizio-beharrizanak asetzeko**. Geldiune bat da eta energia hartze oso erabilgarri eta beharrezkoa egunarekin jarraitzeko edo ahalegin psikiko edota fisikoa eskatzen duten jarduera jakin batzuei ekiteko (eskolaz kanpoko jarduerak, adibidez).

Arratsaldearen erdian egiten den ahoratze hori aukera ona izan daiteke egunero aholkatzen diren **fruituak, zerealak eta esnekiak** hartzeko. Hiru multzo horien arteko nahasketa bat egitea aukera osasungarria izan daiteke, esate baterako:



A Ogitartekoa eta fruitu bat

B Baso bat esne zerealekin eta fruitu bat

C Jogurt bat, fruitu lehorrak eta fruitu freskoa

...ETA MUGITUZ!!!

delikatuz
bizi

ARRATSALDEKO

JARDUERA

Eguneko zati honetan dute haur eta gazteek denbora gehien jarduera fisikoa egiteko, hori dela eta, **kirol eskaintza gehienak arratsaldean egitekoak izaten dira** (eskola kirola, kirol batetan hastapenak, lehiaketarako entrenamendua,...).

Une egokia da eskolako jarduera alde batera utzi eta **laguntasunean jarduera fisiko motibagarria egiteko**.

Eguneko jarduera fisikoaren zati nagusia hauxe da, bai iraupen aldetik, bai intentsitate aldetik, eta haur eta gaztearen premiaren arabera izan behar da (ariketa egiten dela bermatuz): mugitzeko, ongi pasatzeko, oldarkortasuna bideratzeko, estresa saihesteko edota afektibitatea jasotzeko premia, besteak beste.

Adinaren, **gustuaren eta gaitasun fisikoaren arabera egokitutako jarduerak proposatu behar dira**; modu horretan, guzti-guztiak, inolako bazterkeriarik gabe (sexu, arraza edo elbarritasun kontuak direla eta), partaide senti daitezen eta ondo pasa dezaten.



Hautzaroan **elikadura ohitura osasungarriak** hartzea funtsezkoa da helduaroan gaixotasun kronikoak saihesteko

ZEIN ONURA DITU HAURTZAROAN ELIKADURA EGOKIA

IZATEAK?

Honakoa da OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) osasunari emandako definizioa: "Erabateko

ONURA

FISIKOAK

- Elikadura faktore garrantzitsuenetako bat da haurraren **hazkuntza eta garapen** egokiari dagokionez.
- Hautzaroan elikadura ohitura onak hartzen badira helduaroan bizi-estilo osasungarriagoa izatea ahalbidetuko da, eta, aldi berean, **osasun arazoak prebenitzen dira**, bihotz-hodietako gaixotasuna, loditasuna eta minbizia, esaterako.
- Ongi elikatutako haur batek energia gehiago eta hobe dauka **eskola-ikaskuntzari eta jarduerari fisikoari ekiteko**.



Aktibo mantentzea eta jarduera fisikoa egitea gakoetako bat da gure sasoia eta osasuna mantentzeko eta hobetzeko. Horrez gain, ezinbestekoa suertatzen da gizakiarentzat, izan ere, gure gorputza mugitzeko diseinaturik dago; aldi berean, egonean egotearekin zerikusia duten gaixotasunetatik prebenitzen du jarduera fisikoa egiteak.

ZEIN ONURA DAKARTZA HAURTZAROAN JARDUERA FISIKO
MAILA ERREGULAR BAT IZATEAK?

ongizate egoera fisikoki, mentalki eta sozialki, eta ez gaixotasunik eza soilik".

ONURA FISIKOAK

- **Bihotz eta arnas erresistentzia hobetzeak** osasuna hobetzea eta bihotz-hodietako gaixotasunak prebenitzea eragiten du. Gutxieneko iraupena eta intentsitate maila apala duten jolas eta kirol gehienek bitartez garatzen da. Ahalegin gutxiena eginez eguneroko betebeharrari aurre egin ahal izatea da onura nagusia. Adibidea: etxeko eskailerak igotzea jolas bihurtzea.
- **Giharretako indarra** hobetuz bizkarraren gorputz-jarrera arazoak prebenitzen dira, orokorrean. Adibidea: igeriketa eta bizkar osasuntsuaren arteko harremana.
- **Malgutasuna** adinarekin galtzen den dohaina da (adibidez: jaio berri baten eta agure baten gorputz-jarrera) eta jarduera fisikoa egin aurretik eta ondoren landu behar da (adibidez: oinarrizko luzaketa ariketak)
- **Koordinazioa** hobetuz gorputz-eskema eta autoestimua hobetzen dira (adibidez; dantzari baten gorputz-jarrera, askoz ere zuzenagoa da) oreka, erritmoa eta gorputz-jarrera lantzeko ariketen bitartez lortzen da (gimnasia, balet-dantza,...)
- **Abiadura** hobetzea, taldean egiteko jolas eta kirol gehienetan eskatzen den dohaina da.



ZEIN ONURA DITU HAURTZAROAN ELIKADURA
EGOKIA IZATEAK?

ONURA PSIKIKO ETA
SOZIALAK

- Gorputz-irudiaren pertzepzioa hobetzen du.
- **Autoestimua** hobetzen du.
- Etorkizunean bizi-estiloari dagokionez ohitura hobeak izaten laguntzen du, etab.
- Ordutegi aldetik egitura egonkorra mantenduz haurrak berez **aurreikusi eta jarraituko du elikadura**.
- Janaldiak modu orekatuan banatuta kontrolik eza, urduritasuna edo apatia eragiten duten gehiegizko gose edo astuntasunak ekiditen dira, eta, modu horretan, **aldarte aldaketa bortitzak saihesten dira**.
- Janariarekiko jarrera egokia izateak (eztabaidekin, arazoekin edota komentario iraingarriekin lotu gabe), janariari ematen zaion garrantzia sendotuko du. Puntu hau ezinbestekoa da **Elikadura Portaeran sor daitezkeen Nahasmenak prebenitzeko**.
- Nerabe batek zenbat eta janaldi **gehiago egin familiartean**, orduan eta kalitate hobeagoa izango du helduaroan jarraituko duen elikadurak.



...ETA MUGITUZ!!!

ZEIN ONURA DAKARTZA HAURTZAROAN JARDUERA FISIKO MAILA ERREGULAR BAT IZATEAK?

ONURA PSIKIKO ETA SOZIALAK

- Oldarkortasuna askatzen laguntzen du
- Arreta gaitasuna hobetzen laguntzen du
- Aldartea hobetzen du eta **estresa eta antsietatea prebenitzen ditu**. Ongizate sentazioa ematen du.
- Eskolako errendimendua hobetzen du
- Auto-ezagutza ahalbidetzen du eta **autoestimua** hobetzen du.
- Talde bateko partaidetza sentazioa eta gizartekoitasuna ahalbidetzen ditu
- Norberaren **autonomia** ahalbidetzen du
- Kirolak gizartearen isla dira: **lankidetz**a, **aurkakotasuna**, **arauak** eta epaile eta arbitroek hartutako erabakien esanekotasuna ageri dira.



GOMENDIO ETA ...



Haur bat ongi elikatuta dagoenean, bere hazkuntza eta garapena egokiak izango dira eta hainbat osasun arazo prebenituko dira. Horregatik, aholku hauek baliagarriak izan daitezkeela uste dugu. Elikagaien Segurtasuneko eta Nutrizioko Espainiako Agentziak “osasuntsu jan eta mugu zaituz” gidan ematen dituen 12 erabaki osasungarrietatik 10 hartu ditugu. Gida hori nutriziorako, jarduera fisikorako eta loditasunaren prebentziorako Estrategian (NAOS Estrategia izenez ezagunagoa) barneratzen da:

- 1 Osasuntsu jan, erraza da
- 2 Esnatu, gosaldu
- 3 Egardia asetzeko ura edan
- 4 “Goilarakinak” jan: karbohidratoak dira oinarria
- 5 Hartu fruitu eta barazkiak, “egunean bost”
- 6 Zuntza duten elikagaiak aukeratu
- 7 Arrain gehiago hartu
- 8 Gantz gutxiago hartu
- 9 Gatza gatzontzian utzi
- 10 Pisu egokia mantendu



... AHOLKU PRAKTIKOAK

Hautzaroan egiten den jarduera fisikoak hazkuntza eta garapen osatua eta harmonikoa bultzatzen du. Oinarrizko gomendio batzuk jarraituta, pertsona dinamikoa eta fisikoa lortuko dugu, psikologikoki ere egunerokotasuna ilusioz eta jarrera positibo batekin hartzeko gaitasuna izango duena.

- 1 Aktibo izan, mugi zaitez
- 2 Egizu kirola, gozatu
- 3 Osatu zure heziketa jolastuz
- 4 Jolastu zure lagunekin, ez haien aurka
- 5 Parte hartu eta ez egin bazterkeriarik
- 6 Entzun zure gorputzari, nahikoa atsedean hartu
- 7 Kirola osasuna da
- 8 Garatu zure burua akidurarik gabe
- 9 Zure neurrira egokitzen den kirola hautatu
- 10 Garrantzitsuena parte hartzea da





ASTEKO MENUA

1

LEHEN PLATERAK

Zerealak

- Arroza: paellatan, labean, zopetan, entsaladetan.
- Pasta: tomatez bustita, entsaladetan, atunarekin, barazkiekin lurrunetan.

Tuberkulu eta barazkiak

- Patatak: gisatuak, entsaladilletan, tortilletan, erreta.
- Egositako barazkiak.
- Barazki gordinak.

2

BIGARREN PLATERAK

Arrainak (zuria eta urdina)

- Labean, papillote eran, plantxan, gisatueta, frijituta edo arrautza-irinetan, entsaladetan.

Arrautzak

- Entsaladetan egosita, tortilletan, nahasita, frijituta.

Haragia

- Hegaztiak, untxia, zerria, txekorra, idia, arkumea: plantxan, labean, erreta, irakinda, erregosita, frijituta, entsaladetan.

Egoscariak

- Dilistak, indabak, garbantzuak, ilarrak, babak eta fruitu lehorrak: eltzekarietan, zopetan, gisatueta, entsaladetan.

3

HORNIGAIAK

Entsaladak

- Azenarioa, letxuga, tomatea, olibak, lekak, ahuakatea, tipula, ziazerba, erremolatxa, etab.

Patatak, zerealak, egoscariak

Bestelakoak

- Egositako barazki eta ortuariak: irakinda, erreta, lurrunetan edo arrautza-irinetan.

4

AZKENBURUKOAK

Fruitua

- Sagarra, udara, banana, laranja, mandarina, albertxikoa, gerezia, mertxika, meloia, fruitu lehorrak, mazedoniak, etab.

Esnekiak

- Jogurt freskoa, esne hartzitua, flana, gazta, natilla, mamia.



ASTEKO JARDUERA FISIKOA



1 GOIZEKO LEHEN ORDUAN

- Etxeko lanak (ohea egin, gosaria jaso)
- Eskolara osteratxo bat emanez joan edo txirinduz bide-gorritik, bestela patinetan ibiliz.
- Jarduera aerobikoak eta intentsitate baxukoak aktibatzeko, 10 eta 30 minutuko iraupena dutenak

2 GOIZAREN ERDIALDEA (ATARIKO ORDUA)

- Jolasak: harrapaketan, ezkutaketan, baloiarekin jolasteko jolasak, sokaz edota gomaz egiten diren jolasak.
- Taldeko kirolak, lankidetzakoak, aurkakotasunezkoak.
- Intentsitate altuko jarduerak, barruak askatzeko.

3 ILUNTZEAN

- Kalean egiteko jolasak (=atariko orduan bezala)
- Eskola kirola (pilota, futbola, saskibaloia, atletismoa...)
- Dantza/baleta, musika, igeriketa ikastaroa, arte martzialak (ikaskuntza)

Profesionalek zuzendutako eta kontrolatutako jarduerak.

Kirol jolasak haurren edo gaztearen garapen mailara egokitu behar dira (araudiari, materialari edota zelaiaren neurriari dagokionez, besteak beste)

Oinarrizko dohain fisikoak modu egokian garatu behar dira, baina, bereziki, malgutasuna eta koordinazioa landuz.

4 ASTEBURUA

- Partidak, bakarkako edo taldeko lehiaketa.
- Jarduera fisikoak naturan.
- "Familiar" egiteko jarduera fisikoak (pilotalekua, igerilekua, mendia, hondartza, etab.)





BIZI D'ELIKATUZ...

Garrantzitsua da aipatutako irizpideak aintzat hartzea **elikadura ohitura osasuntsuak** hartzerakoan eta asteko plana pentsatu eta antolatzerakoan, bereziki, **nutrizioaren piramidea**.

Pertsona bakoitzaren gustu eta egoeraren arabera egokitzapen batzuk eginda, hau izan daiteke **asteko plan eredugarri bat**:

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSARIA	Esnekia (esnea, jogurta, gazta) Fruitua Zereala (pogia, tostadak, zerealak)	Esnekia (esnea, jogurta, gazta) Fruitua Zereala (pogia, tostadak, zerealak)	Esnekia (esnea, jogurta, gazta) Fruitua Zereala (pogia, tostadak, zerealak)	Esnekia (esnea, jogurta, gazta) Fruitua Zereala (pogia, tostadak, zerealak)	Esnekia (esnea, jogurta, gazta) Fruitua Zereala (pogia, tostadak, zerealak)	Esnekia (esnea, jogurta, gazta) Fruitua Zereala (pogia, tostadak, zerealak)	Esnekia (esnea, jogurta, gazta) Fruitua Zereala (pogia, tostadak, zerealak)
HAMAIKE-TAKOA	Esnekia	Fruitua	Esnekia	Fruitua	Esnekia	Fruitua	Esnekia
BAZKARIA	Pasta + barazkia Haragi gihartsua Esnekia	Arroza + egoskaria Fruitua	Entsalada + patata Haragi gihartsua Esnekia	Egoskaria + barazkia Fruitua	Patatak + haragi zatiak Esnekia	Pasta + barazkia Fruitua	Barazkia Arroza + Arraina Fruitua edo gozoa
ASKARIA	Zereala Fruitua	Zereala Esnekia	Zereala Fruitua	Zereala Esnekia	Zereala Fruitua	Zereala Esnekia	Zereala Fruitua
AFARIA	Salda edo sopa Arrautzak Fruitua	Entsalada Arraina Esnekia	Pasta + barazkia Fruitua	Arraina + barazkia Esnekia	Entsalada Arrautzak Fruitua	Patata + barazkia Esnekia	Entsalada Esnekia edo fruitua

Janaldi nagusi bakoitza **ogi zati batekin** laguntzea komeni da.

Kopuruak bakoitzaren energia premiaren arabera izaten dira eta kopuru horiek doitzea komeni da **pisu osasuntsu** bat mantentzeko.

Sasoiko produktuak aprobetxatu; kalitate, zapore eta prezio hobekoak izaten dira.



Osasuna mantentzera eta garatzera bideratutako **jarduera fisiko orokorra** egiteko garaian aipatutako irizpideak jarraituko ditugu.

Haurren edo gaztearen dohain fisikoa kontuan hartuta, lehenetasunak eta garapen maila egokituz, honakoa planteatu genezake:

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOIZA	Ohea egin Eskolara oinez joan	Ohea egin Eskolara txirrunduz joan	Ohea egin Eskolara patinez joan	Ohea egin Eskolara txirrunduz joan	Ohea egin Eskolara oinez joan	Etxeko lanak	Etxeko lanak
GOIZ ERDIALDEAN (JOLAS GARAIA)	Jolasa	Taldeko kirola	Jolasa	Koordinazio- aurkakotasun kirola (pilotalekua)	Jolasa	Lehiaketa	Naturan jarduerak (mendia, hondartza...)
ILUNTZEAN	Kirol hastapena Taldeko kirola	Eskola kirola (diziplina anitzekoa)	Lehiaketarako entrena- mendua Bakarkako kirola	Eskola kirola (diziplina anitzekoa)	Kirol hastapena Taldeko kirola	Osteratxoa (erosketak)	Igerilekua

Goizean egin beharreko jarduerak eguraldiaren baitakoak izango dira.

Jolasak eta kirolak adinaren arabera egokituko dira eta **sexu-berdintasuna** eta guztion **gizarteratzea** sustatuko dute, **arrazaz**, erlijio edo **gaitasun/elbarritasun fisiko edo psikikoengatik** bazterkeriarik egin gabe.





GOIERRIKO INTERPRETazio ZENTROA ELIKADURA ETA GASTRONOMIA GUNEA

► ZERBITZUAK

■ Goierriko turismo bulegoa

Goierriko historia, gastronomia eta ingurune naturalak ezagutarazteko ibilbide gidatuak taldeentzat.

■ Hezkuntza

Unitate eta egitarau didaktikoak; elikadura, nutrizioa, gastronomia, kontsumoa, ingurumena, baserria...

■ Ikerketa, informazioa eta dibulgazioa

Ikerketa lanen sustapena eta emaitzen dibulgazioa, informazio eta sentsibilizazio kanpainak, Erakusketak, Hitzaldiak, Argitalpenak...

■ Bestelako Jarduerak

Degustazioak, Salmenta puntua...



► Turismo bulegoa
1go solairua



► Goierri: Kultura eta Natura
2. solairua



► Elikadura eta Nutrizioa
3. solairua



► Gastronomia
4. solairua