



ELIKADURA

Zuzendaritza eta koordinazioa: Populazioan Esku hartzeko eta Osasuna Sustatzeko Atala, Osasun Publikoaren Institutua (OPI).

Egilea: Margarita Echauri Ozcoidi eta M. José Pérez Jarauta, Osasuna Sustatzeko Atala (OPI).

Nutrizio eta Dietetikako espezialista hauen laguntzarekin: Ángel Celador Almaraz, Consuelo López Nomdedeu, Iñaki Moreno Suescun eta Eugenio Oria Mundin.

Ondokoen ekarpenekin: Eugenia Ancizu (Txantreako O.E.), Maite Arizaleta (Iturramako O.E.), Mayte Ayarra (Uharteko O.E.), M. Dolores Artajo (Tutera-Mendebaldeko O.E.), Ana Barcos (Jarduera mediko-prebentiboen eta Antzimate Goiztiarraren Atala, OPI), Aurelio Barricarte (Epidemiologia Atala, OPI), Ángel Del Moral (Jarduera mediko-prebentiboen eta Antzimate Goiztiarraren Atala, OPI), M. Antonia Díaz de Cerio (Los Arcosko O.E.), M. José Echarte (Txantreako O.E.), María Ederra (Jarduera mediko-prebentiboen eta Antzimate Goiztiarraren Atala, OPI), Lázaro Elizalde (Osasuna Sustatzeko Atala, OPI), M. Jesús Erice (Ermitagañako O.E.), Lourdes Galdeano (Antzin-Ameskoako O.E.), Gabriel Hualde (Osasuna Sustatzeko Atala, OPI), M. José Indaburu (Lesakako O.E.), Arantxa Legarra (Barañaingo O.E.), Pilar Marín (Txantreako O.E.), Pilar Montero (Zaraitzuko O.E.), Txaro Otxandorena (Altsasuko O.E.), M. Asunción Salcedo (Osasuna Sustatzeko Atala, OPI), Maite Velasco (Iturramako O.E.).

Administrazio lana: Mar Lainez. Osasuna Sustatzeko Atala (OPI).

Ilustrazioa eta diseinu grafikoa: Ana Goikoetxea.

Lehen berrinprimatzea: 2001eko, Abuztua.

Inprimatzailea: Gráficas Ona, S.A.

Finantziak: Osasun Publikoaren Institutua.

Lege gordailua: NA 2.3169 / 2000

© **NAFARROAKO GOBERNUA**

www.cfnavarra.es/isp

 HASTEKO

 ELIKADURA NAFARROAN


 ELIKAGAIAK

 Ogia, zerealak, arroza, pasta eta patatak

 Koipea eta olioak

 Frutak

 Berdurak eta barazkiak

 Haragia, hegaztiak, arraina, arrautzak, lekariak eta fruitu lehorrak

 Esnea, jogurta eta gazta

 Eta gainera...

 JANARI SANOA

 Zer jan behar da?

 Zenbat jan behar da?

 ORIENTAZIOAK NAFARRENTZAT

 ADIN BATZUETARAKO ORIENTAZIOAK

 AMAITZEKO

 BESTE ZERBAIT...

PARA EMPEZAR

Elikatzea da gorputzari bizi ahal izateko behar diren elikagaiak ematea.

Elikadura, atsegingarri izateaz gainera, lehen mailako jarduera ekonomikoa da, gizartean harremanak izateko aitzakia..., eta osasunerako garrantzi handiko jarduera.

Modu sanoan eta orekatuan elikatzea lagungarri zaigu fisikoki ongi egoteko, geure pisuarekin eta gorputzarekin konforme egoteko, bai eta geure buruarekin ere.

Modu desorekatuan elikatuz gero, osasuneko arazoak errazago sor daitezke, hala nola bihotz-hodietako eritasunak, minbiziak, idorreria, gizentasuna, alergiak, hipertentsioa, txantxarra, diabetea, e.a.

Elikadura orekatua, ariketa fisikoa erregularri egitea, ez erretzea eta estresa kontrolatzea (nor bere buruarekin eta bizitzarekin harreman positiboa izanik), funtsezko zutabeak dira osasun ona izateko eta eritasunei aurrea hartzeko.

Elikaduraren gaineko argibide orokorrak eta modu orekatuan elikatzekeo zenbait orientazio aurkituko dituzu liburuxka honetan, zure adina, bizimodua, osasuna, e.a. kontuan hartuta.

Gogoeta batzuk ere aurkitu daitezke bertan, horien bidez jakin ahal izateko zergatik elikatzen garen honela eta hobeki elikatzekeo zer aldaketak egin ditzakegun.

Argibide eta orientazio hauek baliagarriak dira 2 urtetik gorakoentzat. Bi urte baino gutxiagoko haurrek behar bereziak izaten dituzte, baino horiek ez ditugu liburuxka honetan jorratuko.

Modu osasungarri eta orekatuan elikatzea hagitx inportantea da osasunerako.

Modu egokian ez jateak eritasunak sortu edo larriagotu ditzake.

Liburuxka honetan elikatzekeo modu sanoago baterako argibideak aurkituko dituzu.

Gaur egun,
Nafarroan
daukagun
elikatze
modua aski
orekatua da.

Hala ere, bada
zer hobetu.

Nafarroak nekazaritza eta abeltzaintzako produktu ugari ditu. Gure baliabideei esker, eta orobat, gure ohiturei eta hainbat pertsonaren lanari — besteak beste, etxeoandreen eta zenbait profesionalen lanari—, elikatze modu aberatsa eta anitza garatu dugu.

Baina garaiak aldatuz doaz. Gure gizartea eta bizimodua eta duela 20 urtekoa ez dira berdinak: ohitura batzuk galdu eta beste batzuk sortu dira, elikagai mota gehiago dago, gure lanean ez dugu hainbesteko nekerik izaten...

Era berean, gure elikatze modua ere aldatuz doa. Gaur egun, Nafarroan, gure elikadurak baditu hainbat alde

positibo: eskuarki, berdura eta barazki aski jaten dugu, nahikoa arrain ere bai, eta sukaldean oliba-olioa erabiltzen dugu.

Seguraski, gure elikatze moduaren izanena da zer hobetu: anitzek haragi eta hestebete gehiegi jaten dute, beste batzuek lekari edo zereal gutxiegi (ogia, pasta italianoa...), makina batek opil sobera, edo alkohol gehiegi ere bai. Adin batzuetan on litzateke esne gehiago eta esneki gaingabetuak edo erdigaingabetuak hartzea. Beste adin batzuetan, aldiz, burdin ugariko elikagaiak hartu beharko lirateke.

Gainera, batzuek sobera jaten dute, arrunt gutxi beste batzuek, eta maiz janari-dieta egiten dutenak ere badira. Behar dena jatea da osasungarriena da, eta ariketa fisikoa egitea, bakoitzaren adinari eta egoerari dagokion neurrian.

Jakina denez, Nafarroako elikaduraren ikuspegi orokorraren barnean, batetik bestera diferentzia franko dago.



Gure elikaduraren oinarri dira ogia, arroza, pasta eta patatak.

Horietatik jan behar da gehien.

Haiek ematen baitigute behar dugun energia gehiena.



ELIKAGAIAK

Digestioaren bidez elikagaiak beren funtsezko osagaietan desegiten dira. Osagai horiei nutriente deitzen diegu. Nutrienteak gorputz osora barreiatzen dira eta horrela erdiesten ditugu bizitzeko beharrezkoak diren lehengaiak.

Elikagai guztiak ez dira berdinak geure gorputzaren beharren ikuspuntutik. Multzo desberdinetan banatzen dira, betetzen duten eginkizun nagusiaren arabera, hau da, gure gorputzarentzat zertarako balio duten ikusita: energia lortzeko, hazteko, higadurak konpontzeko, funtzionamendua erregulatzeko, e.a.

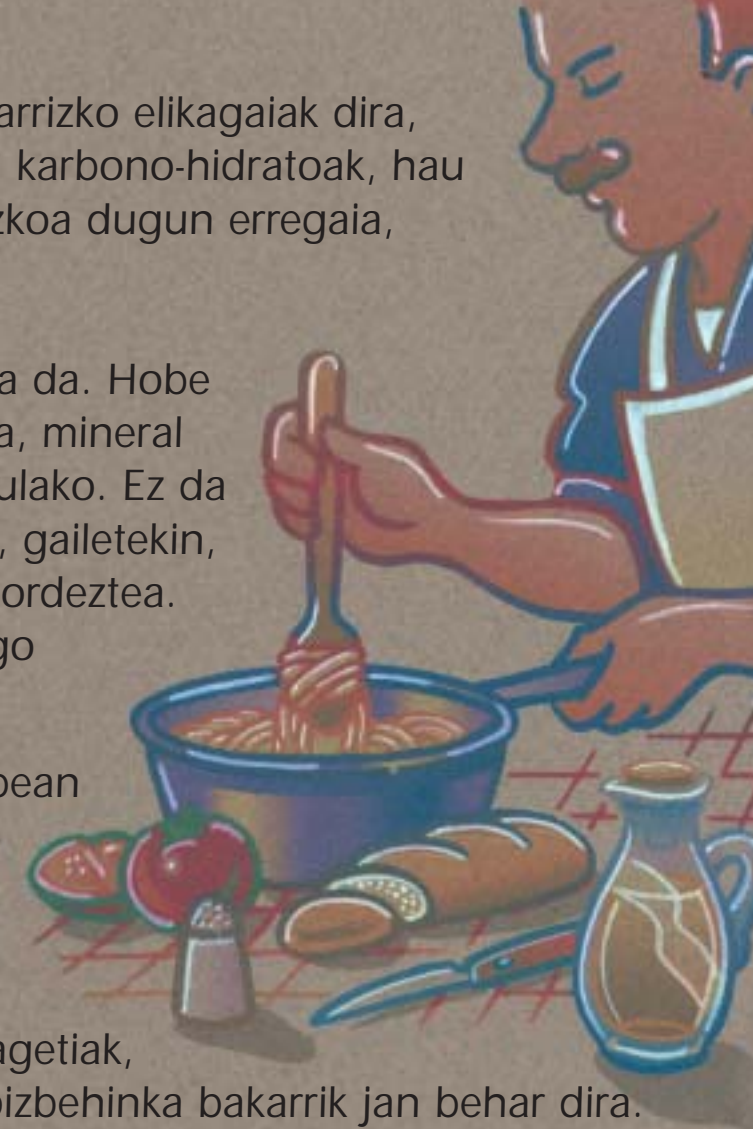
Elikagaiak sei multzotan sailkatu ditugu:

Horiek guztiak oinarri-oinarrizko elikagaiak dira, haietatik erdiesten baititugu karbono-hidratoak, hau da, funtzionatzeko beharrezkoa dugun erregaia, gasolina, energia.

Ogia elikagai osasungarria da. Hobe da integrala izatea, bitamina, mineral eta zuntz gehiago dakarkigulako. Ez da komeni opil industrialarekin, gailetekin, moldeko ogiarekin e.a.ekin ordeztzea. Ogi xigortuak ez du gutxiago gizentzen.

Patata egosia ere, edo labean errea, oinarriko elikagaia da, lehen platertako edo berdura, arrain, e.a. ekin jateko. Gauza bera arroza edo pasta (makarroiak, espagetiak, fideoak...). Patata erreak noizbehinka bakarrik jan behar dira.

Erregaitako baliagarri zaizkigu azukrea eta gozokiak. Kontua da horietatik gutxi jan behar dela. Horregatik komeni da pastelak, kruasanak, entsaimadak, opilak, karameluak, izozkiak, txokolatea, eta horrelakoak murriztea.



Gai koipetsuak sobera jateak gizendu egiten du eta, gainera kaltegarria da osasunerako. Koipe arloan, hobe arrainena eta olioarena, batez ere oliba-olioarena, eta gainerakoa murriztu.



Olioia eta koipea ere beharrezkoak ditugu baina energia asko ematen dute. Horietatik gutxi hartzea hobe.

Bestalde, olio eta koipe mota guztiak ez dira berdinak. Osasunerako koipe batzuk hobeak dira beste batzuk baino, zerikusirik badutelako kolesterolaren, bihotzeko eritasunen eta osasun arazoaren gehitzearekin.

Ondoko hauek koipe mota hobeak dira (insaturatua): barazkiek, fruitu lehorrek, olibek, olio gordin batzuek (batez ere oliba-olioak, eta orobat beste olio batzuek, hala nola ekilore, soja, e.a.en olioek) eta arrain urdinek: sardinak, antxoak, atunak, hegaluzeak, izokinak, txitxarruak, aingirak...

Beste koipe mota batzuek bihotzeko gaitzarekin badute zerikusia. Animalien produktuetatik datoz (koipe saturatuak) eta murriztu beharko genituzke geure elikaduran: urdaia, gantza, gurina, hestebeteak, ahatea nahiz bildotsa, arrautzak, esnea eta esneki osoak, zenbait olio mota, hala nola koko eta palma-olioak (maiz opilgintzan, pastelgintzan eta patata erreak egiteko erabiltzen direnak) eta margarinak.

Frijituetan olio mota desberdinak nahastean, olioia sobera berotzean, kea dariola, eta 2 edo 3 aldiz baino gehiago olio bera erabiltzean gai toxikoak sortzen ahal dira. Oliba-olioak hobeki jasaten dituzten tenperatura altuak.

Ona da jakiak presio-eltzean irakitea, lurrunaren bidez prestatzea, eta labearen erretzea, berez duten zukuak.



Hagitz osasuntsua da frutaz, berduraz eta barazkiz hornitutako elikadura.

Behar ditugun bitamina eta mineral gehienak biltzen baitituzte.



Frutak, berdurak eta barazkiak bitamina eta mineraletan aberatsak dira. Gai horiek mesedegarriak dira gorputzaren makineria osoak behar den bezala funtzionatzeko.

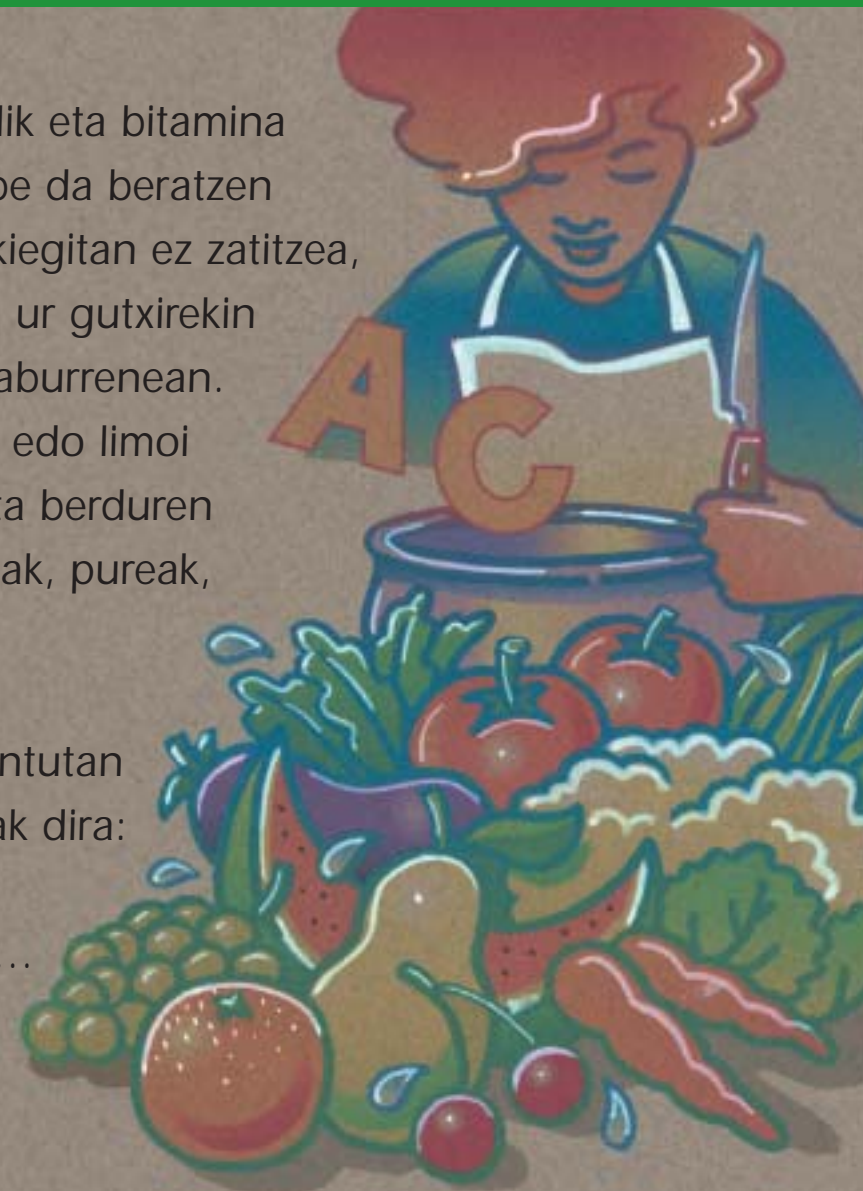
Berdurak izan daitezke freskoak, potekoak edo izoztuak. Denek balio dute, baina kontu izan potekoek gatza dutela. Gordinik (entsaladetan) edo egosiak jan daitezke. Gordinik janda egosita baino bitamina gehiago aprobetxatzen da.

Berduren alde berdeek eta kolore gehien dutenek bitamina eta mineral franko dituzte. Ikuspegi horretatik alde txurienak ez dira hobeak.

Egostean berdurek ahalik eta bitamina gutxien gal ditzaten hobe da beratzen ez jartzea eta puska txikiegitan ez zatitzea, eta lurrin bidez egostea, ur gutxirekin eta ahalik eta denbora laburrenean. Ona da, bestalde, ozpin edo limoi tanta batzuk botatzea eta berduren salda aprobetxatzea zopak, pureak, e.a. egiteko.

Frutak edozein momentutan jan daitezkeen elikagaiak dira: postrean, gosaltzean, bazkaltzean, askarietan... Fruta jateko erarik onena gordinik da. Fruta-zukuak hobe da prestatu eta berehala hartzea.

Hagitz inportantea da frutak eta berdurak ongi garbitzea; lehenbizi garbitu egin behar da eta gero zatitu.



Elikagai horiek gazte jendea hazteko laguntzen duten proteinak dituzte. Zinez inportanteak dira haurrentzat. Gainera, gorputzaren higadura arintzeko balio dute, eta infekzioetan defentsak indartzeko ere. Horregatik, haien premia dugu adin guztietan.

Elikaduraren ikuspuntutik, haragia kalitatezko elikagaia da; hala ere, ez da beharrezko egunero haragia jatea.

Haragiaren koipe mota bat ("gizena", azala...) bistakoa da, baina bada "ikusten ez dena" ere:

- Haragi koipetsuenak: ahatea, bildotsa, hestebeteak eta saltxitxak.
- Haragi erdikoipetsuak: aratxea, idia, behia, txerriak.
- Koipe gutxienerako haragiak: oilaskoa, indioilarra (eta, oro har, hegazti guztiak, baina azalik gabe), untxia, zaldia eta ehiza.

Ez da ona elikagai ketu gehiegi jatea, ez eta gaziak eta oliotan ere.

Arrautzetan proteinak ditu zuringoak eta koipe franko gorringoak.

Arraina haragia bezain inportantea da. Komeni da era guztietako arraina maiz jatea: zuria (bakailaoa, lengoradua, itsas-oilarra...), erdi koipetsua (amurraina, legatza, bokarta...) eta arrain urdina (atuna, sardina, izokina, txitxarrua...). Arrain izoztuak freskoak adina propietate ditu.

Lekariak ere (txitxirioak, dilistak, babarrunak...) funtzio hori betetzen dute. Horiek dira proteinarik merkeenak. Lekari plater bat, arroza edo ogiarekin edo bestelako barazkiekin, janari aski konpletoa da, bigarren plateraren beharrik gabe. Lekariak jateko ohitura sana berreskuratzea komeni da.

Fruitu lehorrek ere (intxaurrek, almendrak, hurrak...) proteinak dituzte.

Multzo horretako elikagaiak lagungarri dira hazteko eta gorputzaren higadura konpontzeko.

Ona da animalia jatorriko elikagai batzuk jatea (haragia, arraina eta arrautzak) eta beste batzuk jatorri begetalekoak (lekariak eta fruitu lehorrak).



Lagungarri dira, halaber, hazteko eta higadurak konpontzeko.

Gainera, kaltzioa dute, hezurak indartzeko beharrezkoa.

Gaingabetuek edo erdigaingabetuek koipe gutxiago dute.



Aurreko multzokoak bezala, elikagai horiek ere proteinadunak dira. Bestalde, kaltzio ugari dutenez, arrunt egokiak dira hezurak indartzeko.

Zinez egokiak dira adin guztietarako eta, batez ere, nerabezeroan eta gaztaroan, orduan behar izaten baitu hezurak kaltzio gehien. Komenigarriak dira, halaber, emakumeentzat, haurdun daudenean, titia emateko sasoian eta menopausian.

Gurinak, esnearen koipea besterik ez duenez, ez du esnea ordezteko balio. Zaporezko jogurtak eta bifidus dutenak naturalak bezain osasungarriak dira, baina azukre gehiago dute, esnearen deribatu askok bezala (flanak, natillak...).

Zuntza

Landareen osagai bat da; ona da idorreria eta hesteetako beste arazo batzuk saihesteko. Zuntza batez ere lekariak dute eta ogi integralak, berdura anitzek eta fruta frankok. Ez dute zuntzik animalia jatorriko elikagaiek (haragia, arraina, gazta, e.a.) eta errefinatuek (opileria, pastelak).



Ura

Ezinbestekoa da. Gure ur premia gehiena elikagaietatik hornitzen dugu. Gainera, beste likidoz aparte, beharrezkoa da 2 baso ur, gutxienez, egunero edatea. Ur ugari edateak hidratatu egiten du eta laguntzen du gai kaltegarriak eliminatzen eta idorreria hobetzen.

Ardoa

Egunean baso bat ardo, edo bi, hartzea oso ona da pertsona sano baten osasunerako; sobera edateak, ordea, arazo ugari ekar ditzake. Ardo beltza da gomendagarriena.



Gatza

Jaten ditugun elikagaietatik hartzen dugu gorputzak behar duen gatz. Hori horrela delarik, janariei gatz pittin bat baizik ez zaie bota behar. Itsas gatzak, edo iododunak, eritasunei aurrea hartzeko balio du. Kontserba guztiek dute gatz.



Janaria, besteak beste, bizitzaren eta, orobat, osasunaren eta ongizatearen iturri inportantea da. Modu sanoan jateko, denetik, edo ia denetik, eta komeni den neurrian jan behar da. Denetik jatea proposatzen da, janari konpletorik ez dagoelako.

Helburua da janari desberdinak konbinatzea, kontuan hartuz zer eta zenbat jan behar duen batek, nor bere gustuen eta ohituren arabera, betiere. Era osasuntsuan jateko modu asko daude, uko egin beharrik gabe gozatzeari, plater desberdinak dastatzeari edo janari baten inguruan ongi pasatzeari.

Modu osasuntsuan jateko, bestalde, komeni da astiro jatea —ongi xehatuz—, egunean zehar 3, 4 edo 5 otordutan elikagaiak banatzea (gosaria, hamarretakoa, bazkaria, askaria eta afaria), otorduetako ordutegia errespetatzea, txanda-pasarik egin gabe, mahaian eserita jatea, e.a.

Elikatze sano eta orekatua izateko nahitaezkoak dira aipatu ditugun sei multzo horietako elikagaiak. Multzo bakoitzetik batzuk edo besteak aukeratzen ahal ditugu, baina inportantea da astean zehar multzo guztietako jatekoak konbinatzea.

Eguneroko elikadurari buruzko argibide batzuk:

EGUNEROKO ELIKADURA

Entsalada: 1
Berdura: 1
Fruta freskoak: 2 <small>Horietako bat C bitaminaz ongi hornitua (laranja, mandarina, marrubiak, kiwia, gereziak...)</small>
Ogia eta patatak eta arrozak edo pasta.
Haragia edo hegaztia edo arraina edo arrautzak edo lekariak.
4 edo 6 koilarakada olio.
2 basokada esne edo gehiago <small>(basokada bat esneren orde, jogurt bat edo bi, edo 30 edo 50 gr. gazta).</small>
Inportantea da eguneroko elikaduran zuntza eta ura ere hartzea

Elikadura sano eta orekatu batean era guztietako elikagaiak sartu behar dira, kopuru egokian, betiere.

Komeni da, besteak beste, ogi integrala, entsalada, berdurak, patatak, fruta eta esnekiak egunero jatea.

Zenbat jan behar da?

Zenbat jan behar den jakiteko kontuan hartu behar dira adina, sexua, gorputzaren tankera eta egitura eta egunero egiten den ariketa fisikoa. Piramide horrek esaten digu zer jan behar den egun oroz.

- Esnea, jogurta eta gazta multzotik ere bai, baina ez hainbeste, eta hobe gaingabetuak edo erdigaingabetuak badira.
- Berdura eta barazkia multzotik asko jatea, orri berdeko edo koloretuko berdurak barne.



- Koipe gutxi hartzea. Olio erabili behar da, eta hobe oliba-olioa bada.



- Haragia, hegaztia, arraina, arrautza, lekaria eta fruitu lehorra multzotik ere piska bat jan behar da, batez ere lekariak eta arraina.



- Fruta multzotik asko jatea, betiere freskoak, garbiak eta zurituak.



- Ahal delarik, otordu gehienak ogia, zereala, arroza, pasta eta patata multzotik, eta integralak badira, hobe.

Onena denetik jatea da, zereal, fruta eta berdurak ugari, haragia eta deribatuak neurritz eta koipea urri

Azken buruan, kontua da elikadura begetarianoagoa izatea, hau da, landare jatorriko janariak ugaltzea.

Kontua da elikatzeko moduan koipe gutxiago eta barazki gehiago hartzea.

Ogi txuriaren ordeztu hobea ogi integrala, haragiaren ordeztu arraina jatea, eta fruta pieza bat gehiago, egunero.

Elikadura osasungarri eta orekatu baten ikuspegitik, Nafarroan pertsona askoren onerako zera gomendatzen da:

Zereal gehiago jatea (ogia, arroza, makarroiak, espagetiak, fideoak...), lekariak, fruta eta esneki gaingabetu edo erdigaingabetuak.

Janari eta haragi koipetsu gutxiago jatea, eta berdinean hestebeteak, janari azukredunak eta opileria eta gatzak.

Ez utzi berdurak eta barazkiak eta arraina jateari, are gehiago, horietatik usuago jatea, eta olio begetalak, batez ere oliba-olioa, erabiltzen segitzea.

Egin daitezkeen aldaketak:

- Ogi integrala jatea. Ez ordeztu gailetekin, opilekin...
- Egun batean edo beste, afaltzeko arroza edo pasta jatea, arrautzen, hestebeteen edo haragiaren ordeztu (entsalada eta arroza edo espagetiak...).
- Hemendik aurrera, fruta pieza bat gehiago jatea, egunero: postre, gosari, otamen, askari, e.a.etan.
- Hestebeteak gutxitzea. Gantz gutxiko haragia jatea, bistan den gizona kenduta, eta oilaskoei ere azala kentzea.
- Bigarren platertako, maiz arraina hartzea haragiaren ordeztu, eta astean behin lekaria jatea haragiaren edo arrainaren ordeztu.
- 100 g haragi eta 150 g arrain baino ez. Begetalekin edo patata egosi nahiz labean erretakoekin batera ateratu daitezke (patata frijituak baztertuz).
- Esneki gaingabetu edo erdigaingabetuak hartzen ahal dira. Egunero jogur gaingabetu bat hartzea.
- Olio gutxirekin kozinatzea.



ADIN BATZUETARAKO ORIENTAZIOAK

Haurtzaroa, Nerabezaroa eta Gaztaroa

Haurtzaroan esnekiak premiazkoak dira (bizpahiru baso esne edo horien baliokidea egunean) eta gomendatzen da “poltsakoak”, litxarrerria eta opileria gutxi jatea.

Nerabezaroan ogia eta zerealak ausarki behar dira, bai eta esnekiak ere (hiruzpalau basokada esne gaingabetu edo erdigaingabetu, edo horien baliokidea egunean). Nerabezaroa hazkuntza bizkorreko aldia da.

Emakumeak

Emakumeei ondoko gaiak dituzten janariak komeni zaizkie: kaltzioa (esnekiak), zuntza (lekariak, ogi integrala, berdurak, fruta...) eta burdina (haragia, lekariak, fruitu lehorrak, espinakak, zerbak, e.a.). Nerabezarotik aurrera, hilekoan burdina galtzen denez, ona da basoerdi bat laranja-zuku edatea bazkaldu ondoren, begetalen burdina xurgatzeko lagungarria baita.

Adineko jendea

Behar dena jan behar da, eta denetik (batzuetan jateko gogorik ez da izaten), eta komeni da kanpoan oinez ibiltzea, paseatzea (gosetzeko eta giharren indarra mantentzeko) eta ura edatea (egarriaren zentzua galdu ohi da).

Mastekatzea zaila baldin bada, janari bigunak —pureak e.a.— jan behar dira, haragia eta arraina behar den neurrian erantsiz.



Adin guztietan elikagai berdinak behar dira, baina kopuru desberdinetan.

Adin guztietan ona da osasunerako behar den beste jatea eta ariketa fisikoa egitea.

AMAITZEKO

Liburuxka honetan adierazitako orientazio batzuk gure ohituretan sartzea batzuetan erraza izaten da, beste batzuetan ez hainbeste eta zenbaitetan arrunt zaila.

Bizitzaren alderdi batzuek badute ikustekorik elikatzeko moduarekin. Horietako batzuk gure esku daude eta beste batzuk ez, ordea.

Hona hemen alderdi horietako batzuk: elikagai batzuei buruzko publizitatea, eros ditzakegun elikagaien mota, argaltasunaren moda, etxeko lanen banaketa, ohiturak, gustu pertsonalak, eskura dugun dirua eta denbora, lan mota, elikagaiez eta elikaduraz dakiguna, geure burua zaintzeko dugun ardura, bizimodua, e.a.

Aldatzeko ona da egin ditzakegun gauzak, gustoko izan eta gure bizimoduan txertatzen errazak direnak, kontuan hartzea. Horrezaz gainera, asmo irmoa behar da. Hori lortzeko, iradokizun hauek egiten dizkizuegu:

1 Elikatzeko modua aztertzea: egun batean jaten dituzun elikagaiak zein diren pentsatzea edo anostatzea, bai eta zenbat aldiz ere. Gero, liburuxka honetako JANARI SANOA atalean egiten diren gomendioekin alderatzea, dauden diferentziak identifikatu eta hobetu beharreko elementurik ba ote **daukagun ikustea...**

2 Zergatik jaten dugun honela pentsatzea: atal honen hasierara joan eta identifikatu dugun egoeran zerk duen eragina asmatzen saiatzea.

3 Nola aldatu erabakitzea: pentsatzea zein litzatekeen modurik errazena beste elikagai batzuk hartzeko, edo zein liratekeen erosteko edo kozinatzeke beste modu batzuk... eta aldaketak zehaztea. Hitz batean esateko, plan bat egitea, aurrera nola eraman finkatzeko.

Merezi du era orekatu eta osasuntsuan elikatzea. Horixe baita biderik onenetakoa ongi sentitzeko, geure burua zaintzeko, geure osasuna hobetzeko eta eritasunei aurrea hartzeko.

Pertsona bakoitzak bere elikatzeko modua dauka, familiaren, lanaren eta gizartearen ohituren arabera.

Elikatzeko maneran aldaketak egitea batzuetan erraza da eta, beste batzuetan, ez hainbeste.

Kontua da pentsatzea zer jaten dugun eta hobetzerik ba ote daukagun. Aldatzerakoan hobe da aldaketa errazena eta norberaren bizimodurako egokienak aukeratzea.

BESTE ZERBAIT...



BESTE ZERBAIT...



BESTE ZERBAIT...





Nafarroako Gobernua
Osasun Departamentua

NAFARROAKO OSASUN PUBLIKOAREN
OPI INSTITUTUA