

Elikadura alorreko Aholkuak

Azaldu zure gurasoei zein diren egunero hartu beharreko elikagaiak eta zein diren aldian behin kontsumi daitezkeenak, beraiek ere ikas dezaten, zuk bezala.



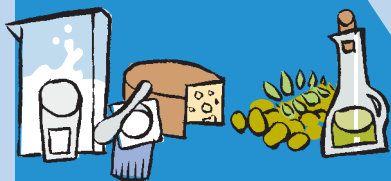
Gantz eta gozokiak
(margarinak, opilak)



Haragi gantzatsuak,
hestekiak



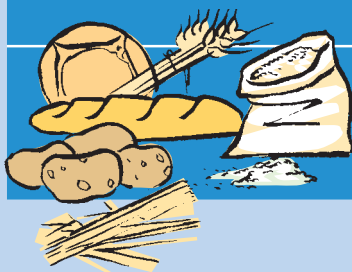
Haragi gihartsuak, arraina, arrautzak,
lekaleak, fruitu lehorrak (2 anoa)



Esnekiak (2 - 3 anoa)
Gantz osasuntsuak (3 - 5 anoa)
oliba olioa



Barazkiak (2 anoa)
Frutak (3 - 5 anoa)



Ogia, laboreak,
labore integralak,
arroza, orea, patatak
(4 - 6 anoa)

INOIZ EDO BEHIN

EGUNEROKOAK



Egunero

Eskola umeak egunean 8 baso ur hartu behar ditu gutxienez

Aholkatutako Anoa-Taula

Elikagai-multzoa	Anoak (a)	Batez besteko anoa
Esnekiak	2 - 3 a. eguneko	Esnea 150 - 200 g
		Jogurta 125 g
		Gazta 20 - 40 g
Laboreak eta patatak	4 - 6 a. eguneko	Laboreak 50 - 80 g
		Patatak 100 - 150 g
		Ogia 25 g
Barazkiak	2 a. edo gehiago (bat, gordinik) eguneko	Egosita 150 - 200 g
		Gordinik 30 - 70 g
Lekaleak	2 - 3 a. astean	60 g
Haragi eta arrainak	Tartekatu kontsumoa	Haragia 80 - 100 g
		Arraina 100 - 150 g
Arrautzak	3 - 4 ale astean	60 g
Fruta	3 a. edo gehiago (zitriko bat) eguneko	80 - 100 g
Gantzak	3 - 5 a. (ontzeko) eguneko	Olioa 10 g
Gozokiak eta opilak	Mugatu kontsumoa	

Erabil ezazu taula hau gida gisa, elikagai-multzo bakoitzetik kontsumitu behar dituzun kopuru egokiez orientatzeko.



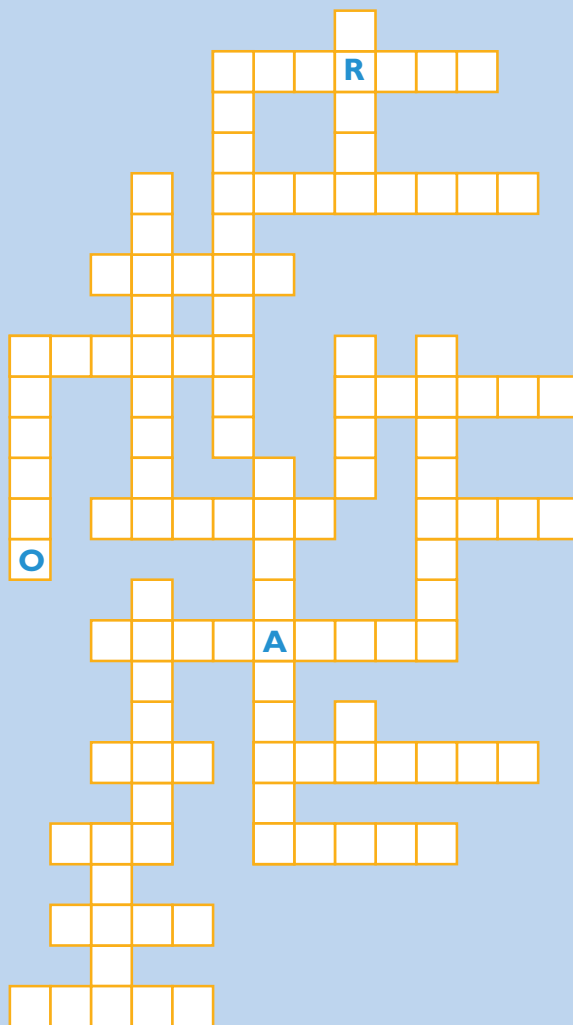
Jarduerak

Joko honetan hitz gurutzatuak osatuko ditugu, ikusi zein erraza den.

Bete itzazu gelaxkak dagozkien hitzak jarritz.

Horretarako, zenbat gelaxka dau den zenbatu eta bakoitzean dago-kion hitz egokia aukeratu behar-ko duzu. Zeu bakarrik gauza ez bazara, eskatu laguntza gurasoei.

Hitz gurutzatuak



HITZAK

- 2 Hizkikoak: UR
- 3 Hizkikoak: OGI, AZA
- 4 Hizkikoak: GATZ, ESNE, EZTI
- 5 Hizkikoak: OKELA, FRUTA, UDARE, PORRU, GAZTA
- 6 Hizkikoak: LABORE, LEKALE, ARRAIN, LIPIDO
- 7 Hizkikoak: BARAZKI, HIDRATO, LARANJA
- 8 Hizkikoak: PROTEINA, BITAMINA
- 9 Hizkikoak: MANDARINA, TXOKOLATE
- 10 Hizkikoak: HANBURGESA, OLIBA-OLIO

Elikadura egokia egiteko higiene eta dieta alorretako aholkuak

Haurren elikadura, funtsean, ondoko aholkuak hartu beharko dira aintzat:

- Janari-ordutegi erregularra finkatu behar da.
- Jateko, mahaira eseri eta behar den denbora eskaini behar zaio.
- Egunean bost janari egitea: gosaria, hamarretakoa, bazkaria, askaria eta afaria; jatordu-tarteetan zizka-mizka aritzeari saihestu egitea.
- Multzo guztietako elikagaiak biltzen dituen dieta planifikatzea.
- Animalia proteinen kontsumoa -haragiarena, batik bat- murriztea eta laboreena eta lekaleena areagotzea.
- Gantz saturatuen eta kolesterolaren kontsumoa murriztea; arraina hartzea eta oliba olioaren erabiltea.
- Opil industrialen eta azukre finduen kontsumoa mugatzea.
- Gatza tamainaz kontsumitzea.
- Fruten, barazkien eta ogiaren eguneroko kontsumoa areagotzea.
- Zabor janari saihestu egitea.

BAITA...

- Otorduetan haurrak ura edatea komeni da, zuku eta edari gasdunen ordez. Esnea, hobe postrerako uztea.
- Oheratu aurretik umea goseak badago, fruta ale bat edo esneki bat har dezake.
- Umeak elikabide zuzenean hezteak garrantzi handia du baina, hori bai, haurrak haur direla kontuan izanik: beraz, inoiz edo behin gustukoaren dituzten elikagaiak har ditzakete: hanburgesak, gozokiak, pizzak....
EZ AHANTZI: INOIZ EDO BEHIN, TAMAINAN.

ZER HARTU BEHAR DU HAURRAK?

Haurrak **bost janari** egin behar ditu **egunean**, hurrengo eran antolatuta:

Gosaria

Beti-beti esneki bat, laborea eta fruta.

Adibidez:

Baso bat esne.

+

Gosaritarako laboreak edo ogi xigortua.

+

fruta osoa edo zuku naturala.

Hamarretakoa / Askaria

Elikagaiak era askotan kombina daitezkeen arren, aholkatzen dena laboreak fruta edo esnekiekin konbinatzea da eta hamarretakoetan eta askarietan elikagaiak ez errepikatzea.

Opil industrialei (madalena, txokolatedun gailetak, etab.) saihestu egitea

Adibidez:

Hamarretakoa

Urdaiazpiko ogitartekoa (egunero aldatu beharrekoa).
+ fruta edo jogurt likidoa.

Askaria

baso bat esne.
+ 4 "maria" gaileta arrunt.



Bazkaria / Afaria

Beti-beti, sarrerak, jakiak eta postreak osatuta.

Hurrengo multzoetako elikagaiak konbinatu behar dira:

1.: Barazkiak, lekaleak, oreka eta arroza.

2.: Haragia, arraina, arrautzak.

Postrea: Fruta edo esnekiak.

Afaria, bazkaldutik denaren arabera aldatuko da. Platerak tartekatzea aholkatzen da: bazkarian haragia hartu denean, afarian arraina edo arrautzak.

Adibidez:

Bazkaria

Dilistak barazkiekin.
+ untxia eta labean erretako patatak.
+ Fruta.

Afaria

Barazki purea.
+ atun tortilla.
+ jogurta edo baso bat esne.



Jarduera Fisikoa: Aholkuak



Haurarentzat

HASI BERRIA AL ZARA?

- Bila itzazu egunero egiteko moduko jarduerak.
- Praktikatu hainbat jarduera desberdin.
- Hasi era PROGRESIBOAN (intentsitate motelean). Horrela 4 edo 6 astebete eman ondoren, areagotu pittin bat intentsitatea.

- Egin ariketak era ERREGULARRE-AN: hobeki sentituko zara eta gozatu egingo duzu.
- Ariketa egiten ari zaren bitartean, edan ezazu, ez deshidratatzeko.
- Hartu denetik zure dietan, fruta eta barazkiak barne.

ADITUA AL ZARA?

- Ariketan hasi aurretik, berotu muskuluak.
- Ariketan ari zarela, edan ezazu egarritu aurretik.

- Ez utzi ariketa egiteari bat-batean. Jarrai jarduera horretan, poliki, beste bizpahiru minutuan.

NOLANAHI ERE...

- Ariketa egin ondoren, jan eta edan ezazu: lehenago errekuperatu ahal izango zara.
- Lo egin eta atseden har ezazu, bizitasunez aritu ahal izateko.
- Gaixo baldin bazaude: EZ egin ariketa bizirik; egin nahi izatekotan, galde iezaiozu sendagileari.



Familiarentzat

PISUA GALDU NAHI DENEAN ZERGATIK DA GARRANTZIZKOA ARIKETA FISIKOA EGITEA?

- Ongizate hobea eta auto-estimazio handiagoa lortzen dira.
- Egoera fisikoaren maila altxatzen du, indarra, malgutasuna eta erresistentzia hobetuz.
- Tentsio arterial, kolesterol eta triglizeridoen zifrak hobe ditzake (pisu askorik galtzen ez bada ere).
- Metabolismo basala moteltzea galarazten du, eta hori ezin saihestuzkoa da dieta hipokalorikoa huts-hutsik egiten denean.
- Muskuluaren galera moteltzen du, eta hori ezin saihestuzkoa da dieta hipokalorikoa huts-hutsik egiten denean.
- Pisua galtzea errazten du eta, ondorioz, arketaren egiteko motibatzen du.
- Dieta bertan behera utzitakoan, galdutako pisuan mantentzen laguntzen du.

HAURRA HAZTEN DENEAN...

- Jolasean ibiltzeko interesa galduz doa.
- Lehian aritzea nahiago du. Irabaztea du gustuko.
- Aisialdiko alternatibak agertzen dira, jarduera sedentarioak, eskuarki.

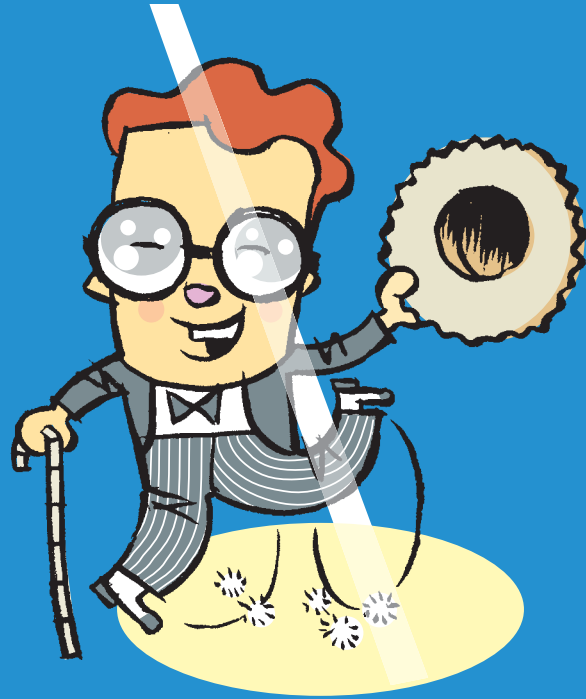
ZER EGIN DEZAKEZUE?

- Ingurunea (senideak, adiskideak, eskola, auzoa) aztertu eta aisialdian praktikatzeko aukera "aktiboak" bilatzea.
- Gustukoena diren jarduera fisikoak aukeratzea.
- Hautua haurraren eskuetan uztea.
- Haurrak horrelako jardueretan inskribatzea.
- Ariketa egiten gozatzea.
- AKTIBOAK izatea: horrela, haurarentzat erreferentzia izango gara.
- Oinez ibiltzea, hori baita ariketa fisiko soilen, errazen eta merkeena.

ZERI SAIHETS EGIN?

- Beti irabazi nahi izateari.
- Ariketa fisikoa goitik ezarritako obligaziotzat jotzeari.
- Jarduera zailetatik hasteari.





Sustatzailea:
Nafarroako Kirol eta
Gazteriaren Institutua

**KIROLTASUNEZ
KANPAINA**

