

# GURASO ETA SEME-ALABENTZAKO JARDUERAK ETA AHOLKUAK

## LETRA ZOPA

L S Z D E A G Y Z L N R H O I P Ñ L X Z  
 R R V A C O L I B A O L I O A B A I V X  
 M N B V C X S E R F T G J A E M Ñ T A M  
 J G E T C A X R Y O P V D Q W B O X P E  
 A I R A T V F O I L A S K O A E P A P L  
 Z N Z Z A S D F G H U Ñ C I O T A R J O  
 D A A Q D E F B C V U Y D E F U S R F K  
 T G E S O C V G S O Y M L S X M D E R O  
 H E F G T H A N B U R G E S A A G R E T  
 P I P E R T Y U M X D F G B M A B I I O  
 I A X G M A K A R R O I A K D P K A A I  
 A P R S A S C G A G U X T E L B X K K A  
 F P B V A E F H B J M W Z X Ñ O Ñ P D L  
 W A H P F J U U E R T X A E L P E R I E  
 T S A R R A U T Z A R T G D V I S D L H  
 Y T R D C C V T Z P M A X E S Z G L I C  
 N E C J U I L Z N P I N G E E Z D E S O  
 X L F R E S K A G A R R I A K A O Y T U  
 K A R T F S D A A H L L P D N L A D A R  
 A K C A R T G H Y L O P Z E S N E A K A

Bila itzazu letra zopa honetan hamabost elikagai.  
 Erraz-erraza da.

Elikagaiak atzemanik, eskatu gurasoai beraiekin supermerkatu joatea, jangai horietako bakoitza non dagoen erakuts diezazuten.



Litxarrieriak



Arrautza



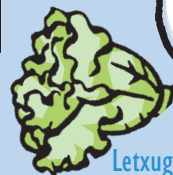
Esnea



Gazta



Oilaskoa



Letxuga



Dilistak

Freskagarriak



Melokotoia



Oliba olio



Legatza



Hanburgesa



Pizza



Pastelak

## ELIKADURA

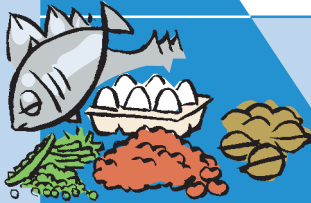
Azaldu zure gurasoei zein diren egunero hartu beharreko elikagaiak eta zein diren aldian behin kontsumi daitezkeenak, beraiek ere ikas dezaten, zuk bezala.



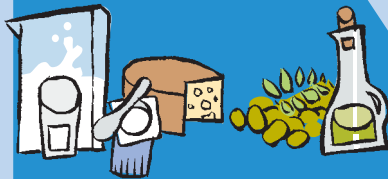
Gantz eta gozokiak  
(margarinak, opilak)



Haragi gantzatsuak,  
hestekiak



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



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



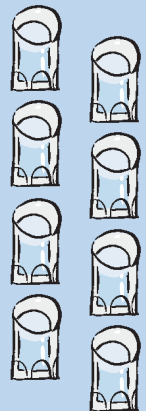
Barazkiak (2 anoa)  
Frutak (3 - 5 anoa)



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

INOIZ EDO BEHIN

EGUNEROKOK



Egunero

Eskola umeak egunean 8 baso ur hartu behar ditu gutxienez

# AHOLKATUTAKO ANOA-TAULA

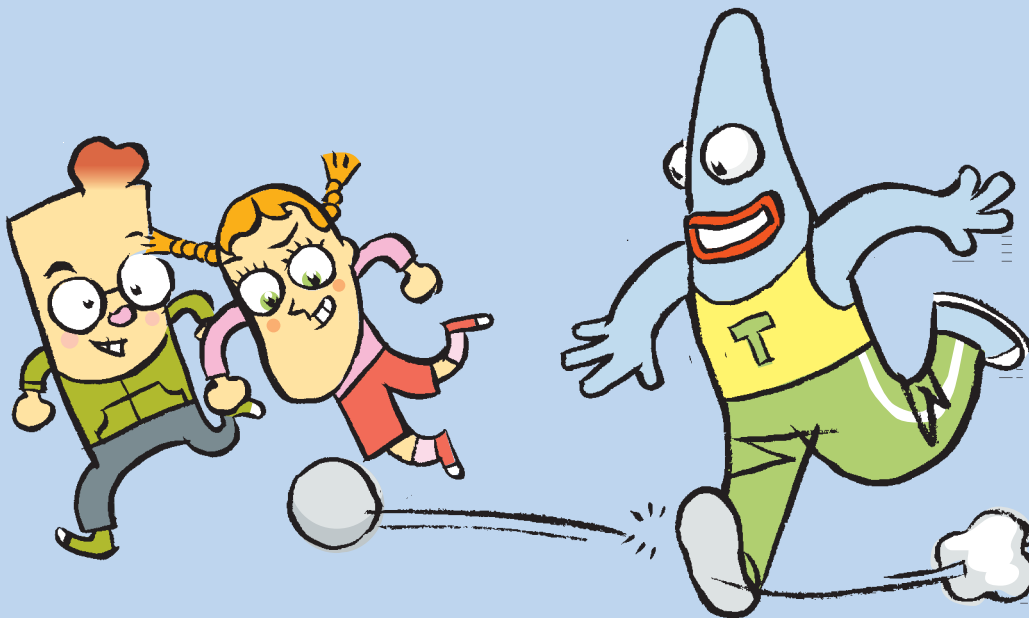
Elikagai-multzoa	Anoak (a)	Batez besteko anoa
Esnekiak	2 - 3 a. eguneko	Esnea 150 - 200 g
		Jogurta 125 g
		Gazta 20 - 40 g
Laboreak eta patatak	4 - 6 a. eguneko	Laboreak 50 - 80 g
		Patatak 100 - 150 g
		Ogia 25 g
Barazkiak	2 a. edo gehiago (bat, gordinik) eguneko	Egosita 150 - 200 g
		Gordinik 30 - 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.



# JARDUERA FISIKOA: AHOLKUAK

## 6-8 URTE DITUZU?



- Jolastu adiskideekin.
- Praktikatu kirola edo dantza-ariketak.
- Jardun aire librean ariketak egiten, familiakoekin edota adiskideekin.
- Erabili gehiago eskailerak, gutxiago igogailua.

## HORREZ GAINERA...

- Bizikletan edo patinetan ibiltzean, eskiatzean, etab., jarri kaskoa.
- Praktikatu erresistentziako ariketak (futbola, eskubaloia, bizikletan edo oinez ibiltzea, patinatzea, igeriketa): obesitatea prebenitzen laguntzen dute hauek.
- Praktikatu indarjoko eta ariketak (trakzioak, borrokak, igoerak, jauziak): geroz eta indartsuago egongo zara.
- Jolastu gurasoekin eta adiskideekin.

# JARDUERA FISIKOA: GURASOENTZAKO ETA SEME-ALABENTZAKO AHOLKUAK

## ZER EGIN DEZAKEZUE?

- Zure seme-alabak toki batetik bestera mugiaraziz jolastea: oinez, korrika, jautzika...
- Haurrak tokiz aldatu eta gauzak jaurtitzea, harrapatzea, heltzea... agintzen duten jolasak praktikatzea.
- Gurasoek eta seme-alabek dantzan egin, mugitu, adierazpenak egiteko aukera ematen duten jardueretan parte hartzea.
- Aste osorako jarduera fisikoko plana antolatzea.
- Norbere burua gainditzeko joera sustatzea.

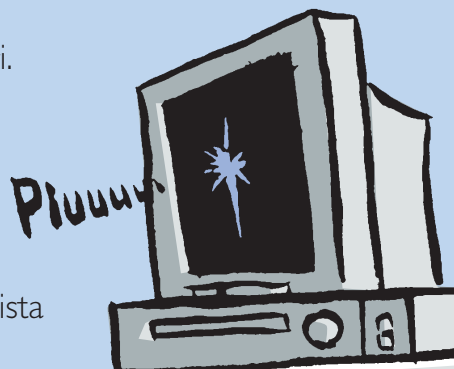
## ZERI SAIHETS EGIN?

- Haur gizona haur osasuntsua dela sinesteari (oso litekeena da gaizki elikaturik egotea).
- Gehiegizko lehiari.
- Sedentario izateari.
- Asteburuan etxezuloan gelditzeari.

- Hurrek orduak eta orduan telebista aurrean emateari.

## PISUA GALDU NAHI DENEAN ZEGATIK DA GARRANTZIKO ARIKETA FISIKOA EGITEA?

- Ongizate hobea eta autoestimazio 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.
- Pisu galtzea errazten du eta, ondorioz, arketa egiten gaitzeko motibatzen du.
- Dieta bertan behera utzitakoan, galdutako pisuan mantentzen laguntzen du.







**Sustatzailea:**  
Nafarroako Kirol eta  
Gazteriaren Institutua

**KIROLTASUNEZ  
KANPAINA**



**TRANKIL,  
KIROLTASUNEZ BIZI HADI**