

# Jarduerak

## 10 ETA 12 URTE BITARTE DITUZU?

Osa ezazu 81 gelaxkako taula (9 errenkadako 9 zutabe), hutsik daudenak elikagai-multzoekin beteaz. Horietako bakar bat ez duzu errepikatu behar ez errenkadan, ez zutabean, ez karratuan.

Elikagai multzoak hauek dira:  
 Esnekiak.....E  
 Laboreak.....L  
 Frutak.....F  
 Barazkiak.....B  
 Haragia.....H  
 Arraina.....A  
 Ura.....U  
 Oliba olioia.....O  
 Opilak.....X



## Maila erraza

A	B			E	F	X		
E				L	A	B		
	L	X		B	H	U		
		L				O	F	
O	A			F	U		E	X
U			L		X			
		E	F			A	X	
X	F	A	B		O		L	
		H						

SOLUZIOA

L	H	L	F	F	U	B	A	O
X	A	B	O	A	E			
F	L	A	B	H	U	A		
E	E	L	O	B	H	U	A	
U	X	O	B	H	U	A		
O	U	X	O	B	H	U	A	
O	A	B	H	U	A			
E	H	L	F	F	U	B	A	O
H	X	L	E	A	B	O	F	U
O	A	B	H	U	A			
U	E	F	L	O	X	H	B	A
B	U	E	F	H	L	A	X	O
X	F	A	B	U	O	E	L	H
L	O	H	A	X	E	F	U	B

## Zailagoa egiten ausartuko?

			B					O
X						L		
	F	U		X				A
	U			H		A		L
			L			H		
B	L			U			E	F
			F					
	A						L	
E			O	L		F		

SOLUZIOA

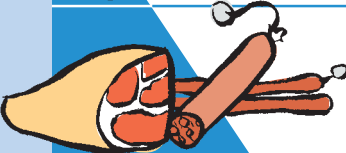
O	X	F	E					
F	U	L	F					
F	U	L	F					
A	F	O	L	B	H	A		
B	A	H	O	X	H	E	A	B
E	B	A	H	O	X	H	E	A
L	H	E	B	A	H	O	X	H
X	B	A	H	O	X	H	E	A
O	F	U	E	X	H	E	A	B
F	U	O	X	H	E	A	B	L
A	E	X	L	F	B	H	O	U
B	L	H	A	U	O	X	E	F
U	O	L	F	B	H	E	A	X
H	A	F	U	E	X	O	L	B
E	X	F	U	B	O	L	A	F

# 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.



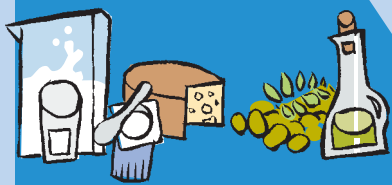
Gantz eta gozokiak  
(margarinak, opilak)



Haragi gantzatsuak,  
hestekiak



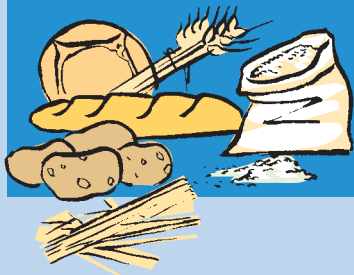
Haragi gihartsuak, arraina, arrautzak,  
lekaleak, fruitu lehorrak (2 anoa)



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



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.



## Urtebetetze eta antzeko ospakizunetara begirako aholkuak

- Honelako ospakizunak zabor-jana saltzen den tokietan ez egitea komeni da: pizzerietan, hanburgesategietan, etc.
- Hobe da aukera guztietako ogitarteko ugari edukitzea, gantz asko daukatenenak (txokolate-kremazkoak eta antzekoak) bazterturik.
- Mota askotako sandwich edo ogitartekoak egin daitezke: urdaiazpiko ondu edo egosidunak, indioilarrezko fianbredunak, gaztadunak, tortilladunak...
- Ez hartu poltsako aperitibo (txip patatak, fruitu lehorrak, etc.) gehiegirik, tamaina txikikoak badira ere, kaloria gehiegi dituztelako.
- Edan light motako freskagarriak, fruta-zukuak, ura eta esnea.
- Aukeratu postre soil bat; bertatik ere, ez jan gehiegi.
- Kontuan izan haurrak denetik jan dezakeela, baina, hori bai, bere tamainan.

### AHOLKUAK

- Hobe da aholku hauek pixkanaka-pixkanaka praktikan jartzea, haurrak aldaketari muzin egin ez diezaion.
- Seme-alaben elikabidea gurasoen ohitura eta jardueren arabera izango da.



# Jarduera Fisikoa: Aholkuak



## Haurrentzat

### SAREAN

Sartu Interneten eta erabaki ezazu asteburua nola gozatuko duzun:

[www.cfnavarra.es/INDJ/deporte](http://www.cfnavarra.es/INDJ/deporte)

Nafarroako jarduerak:

- [www.navarra.es/home\\_es/Turismo/Actividades+turisticas/](http://www.navarra.es/home_es/Turismo/Actividades+turisticas/)

Instituto Nacional de Meteorología (Nafarroa):

- [www.inm.es/web/infmet/predi/locali/NAN.html](http://www.inm.es/web/infmet/predi/locali/NAN.html)

Senderismoa

- [www.rutasnavarra.com](http://www.rutasnavarra.com)

- [www.ffe.es/viasverdes](http://www.ffe.es/viasverdes)

Bizikleta:

- [www.amigosdelciclismo.com/rutas/navarra](http://www.amigosdelciclismo.com/rutas/navarra)

- [www.navarrabike.org](http://www.navarrabike.org)

Ikasleentzako jarduerak:

- <http://cnr.conocecocacola.com/>

### ZER EGIN DEZAKEZUE?

● Jarduerak, txangoak eta ibilbideak behar bezain aurretiaz planifikatzea. Aire zabaleko jarduerak badira:

● Maparen gainetik planifikatzea.

● Parte meteorologikoa

konsultatzea.

● Telefono mugikorra eramatea (larrialdiak: 112).

● Ekipo egokia eramatea:

**Udan:** txanoa, eguzki-betaurrekoak eta eguzkiaren kontrako krema babesgarria.

**Neguan:** arropa ugari.

**Noiznahi:** euritarako arropa eta oinetako egokiak.

### ZERI SAIHETS EGIN?

● Bakarrik joateari eta nora zoazten ez esateari.

● Uraz eta janariak ahazteari.

● Mendingo zaborrak eta materia organikoa uzteari (fruta azalak, etab).

## Familiarentzat

### PISUA GALDU NAHI DENEAN ZERGATIK DA GARRANTZIKOA 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.

● Pisu galtzea errazten du eta, ondorioz, arketa egiten segitzeko 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.

● Gustukoenak diren jarduerak fisikoak aukeratzea.

● Hautua haurraren eskuetan uztea.

● Haurrak horrelako jardueretan inskribatzea.

● Ariketa egiten gozatzea.

● AKTIBOAK izatea: horrela, haurrarentzat 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**



**TRANKIL,  
KIROLTASUNEZ BIZI HADI**