

Gure elikadura hobetuz

Gomendio orokorrak

Nafarroan dauden nekazaritzako elikagaien aberastasun eta barietateak errazten du elikaduran ohitura osasungarriak izatea.

Material honetan aholku batzuk proposatzen dira hobeki jateko.

+ GEHITU:

Frutak eta barazkiak, freskoak, sasoikoak eta tokiko ekoizpenekoak lehenetsiz.

Lekaleak jatea. Haragia, arraina edo arrautzak ordeztu ditzakete.

— MURRIZTU:

Gatza eta azukrea.

Elikagai ultraprozesatuak (opilak, janari prestatua, heste-beteak...) eta edari azukredunak, edulkoratuak edo energetikoak.

Haragi-kontsumoa. Hobe zuria bada.

Elikagaien hondakinak.

! GOGOAN IZAN:

Edan txorrotako ura.

Zerealak, integralak.

Ahal den guztietan, erosi tokiko saltokietan eta, batez ere, sasoiko eta hurbileko produktuak.

Elikadura osasungarri eta jasagarria faktore askorekin lotzen da:

- batzuk pertsonalak dira (elikadurari buruz ezagutzen duguna, baloratzen duguna, lotutako emozioak, egiten dakiguna);
- beste batzuk inguruneak dira (familia, ikastetxea, lana, auzoa),
- eta beste batzuk sozialak, globalagoak (ekoizpena eta banaketa, elikagaien publizitatea, faktore erlijiosoak, kulturalak, etab.).

Horiek guztiek eragina dute gure erabakietan jatean, erostean eta koinatzean. Funtsezkoa da horiek kontuan hartzea, gure elikadurari buruzko erabakiak hartzerakoan.

- Garrantzitsua da astiro **jatea**, ongi murtxikatzea, elikagaiak egunean zehar banatzea, eta baraualdi luzeak edo afari oso ugariak saihestea. Gutxienez eguneko otordu bat egitea beste pertsona batzuekin eta mahaian, ueña zainduz.
- **Erosketa** planifikatzea, kantitatea doitu eta elikagaiak alferrik galtzea saihestuta. Solteko elikagaiak edo ontzi birziklagarriak edo biodegradagarriak dituztenak aukeratzea, prezioak, kalitatea eta jatorria alderatzea, eta arreta handiagoa jartzea etiketen informazioan publizitatean baino.
- **Prestaketari** dagokionez, kozinatze modu errazak aukeratzea, koipe gutxi erabiliz (uretan edo lurrinetan egostea, plantxan egitea...). Prestatutako elikagaiak aprobetxatzea, haiek izoztuz edo prestaerak dibertsifikatuz. Etxeko elikagaiak erosteko eta prestatzeko lanak banatzea.
- **Hobetzeko tartea** dugu, eta beti sustatu daitezke aldaketak ingurune hurbilean, elikagaiak ongi aukeratuta.

Gure elikadura ohiturekin batera, bizimodu osasungarriak izatea funtsezkoak dira osasun ona izateko eta gaixotasunak prebenitzeko.



Informazio gehiagorako:

Osasuna Politika guztietan eta Osasuna Sustatzeko Alorra

Tel. 848 42 34 50

www.isp.navarra.es

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Departamento de Salud

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua
Osasun Departamentua



ELIKADURA

zure osasunerako

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua



AGENDA 2030

Elikadura osasungarria eta jasangarria

Jakiei buruzko proposamenak

Elikadura, behar bat izateaz gain, plazer-iturri bat da, gizarte-harremanak izateko modu bat, eta oso jarduera garrantzitsua gure osasunerako eta ingurunerako.

Osasuntsu elikatzea lagungarria da gure pisuarekin eta gorputzarekin ongi sentitzeko, ongizate emozionala eta errendimendu ona izateko, eta, gainera, osasun arazoak murrizteko, hala nola gaixotasun kardiobaskularrak, hipertentsioa, obesitatea, minbizia, diabetesa, idorreria, txantxarrak, etab.

Elikadura osasungarriak berekin dakar elikagai desberdinak konbinatzea, gustuak eta kultura gastronomikoa errespetatuz eta zer eta zenbat jan erabakiz. Osasuntsu jateko modu asko daude, gozamenari uko egin gabe, hainbat plater dastatuz eta otordu bat beste batzuekin egiteak ematen duen pozaz gozatuz. Garrantzitsua da ez bakarrik zer jaten dugun, baita norekin, nola eta non jaten dugun ere.

Elikadura jasangarria da ingurumen inpaktu txikiagoa sortzen duena, baliabide naturalak optimizatzen baititu.

Kontua da kantitate egokian jatea, elikagaiak alferrik gal ez daitezen, produktu fresko, sasoiko eta hurbilekoekin, ekologikoekin, eta haien ekoizpenean edo garraioan ingurumen inpaktu txikiagoa dutenekin.

Elikadura osasungarri eta jasangarri baten helburua da pertsonen eta ingurumenaren osasuna hobetzea.

Aste batean kontsumitu beharreko elikagaien irudikapena

Gomendio dietetiko osasungarri eta jasangarrietatik abiatuta (AESAN, 2022ko abendua)



Jaten dugunaren erdia **FRUTAK ETA BARAZKIAK** izan behar dira.



Edan txorrotako **URA**



Kozinatzeko, erabili **OLIOA** eta, ahal bada, oliba olio.



ELIKAGAI FRESKOAK, sasoikoak, hurbilekoak eta posible bada ekologikoak, kontsumitu behar dira, landagarapena bultzatzen dutelako eta jasangarriagoa delako.

