

3. SAIOA

Elikadura eta ohitura osasungarriak

IRAKASLEARENTZAKO GIDA



zurekin



ELIKADURA
ESKOLA

3/

Elikadura eta
ohitura osasungarriak



zurekin



ELIKADURA
ESKOLA

Hazteko energia

Hazteko energia



Fitxa teknikoa

SAIOAREN LABURPENA

Elikaduraren garrantzitasunaren gaineko informazioa.

- Elikadura txarraren ondorioen gaineko informazioa.
-

Jarduerak: Irakurmena lantzeko bi testu.

EDUKIAK

Elikadura osasungarriaren garrantzia.
Elikadura desagokiaren ondorioak.
Ohitura osasungarriak.
Eskuak egoki garbitzen ikastea.

HELBURU ZEHATZA

- Elikadura ohiturak eta bizimodu osasungarriak bereganatzea sustatu.
- Elikadura osasungarriaren garrantziaz ikaslea sentsibilizatu.

FUNTSEZKO GAITASUNAK

1. Hizkuntza-komunikazioa.
2. Matematika-gaitasuna eta oinarrizko gaitasunak zientzia eta teknologian.
4. Ikasten ikastea.
5. Gaitasun sozial eta zibikoak.
6. Ekimen-sena eta ekintzailtza-espirtua.

Saioaren garapena

Elikadura egokia izatea ezinbestekoa da eguneroko jardueri energiaz ekiteko.

Nutrizio egokia gure gorputza ondo sentitzeko behar dituen elikagaiak hartzean datza, eta ohizko ariketa fisikoak osasun ona ekarriko digu ezinbestean.

Saio honetan, bi testu irakurriz, ikasleak elikadura egokiaren garrantzia ikasiko du bai eta dieta desgokiaren ondorioak ere.

Saioa bukatuta, edukiarekin zerikusia duten jarduerak agertuko dira

3/ Elikadura eta ohitura osasungarriak

EROSKI FUNDAZIOA zurekin

ELIKADURA ESKOLA

Hazteko energia

Ikaslearen koaderno

1/ Elikadura egokiaren garrantzia

- 1. Hazkuntza handiagoa:** Haurtzaroa gure hazkuntzarako etaparik garrantzitsuena. Horregatik, ezinbestekoa da beharrezko nutrienteak jatea.
- 2. Hazkuntza osasungarria:** Haurtzaroan gaixotasunak garatzeko aukera murriztuko dugu: anemia txantxarra, obesitatea, tiroide gaitzak, diabetesa...
- 3. Helduaroko zenbait gaitz saihestu:** Haurtzaroan ondo jan eta ariketa fisikoa egitea nagusiak garelara gaixotasunik ez izateko modurik onena da.
- 4. Errazagoa da ariketa fisikoa egitea osasuntsu egonda:** Argi dago gaizki edo nekatuta egonez gero, nekez egin ditzakegu klasetik kanpoko zenbait jarduera edota gustuko dugun kirolean onenak izan: futbola, igeriketa, gimnasia, judoa,...
- 5. Energia gehiago eta hobe klasean egoteko:** Gelan ondo egon eta nekatuegi ez amaitzeko ondo jan behar dugu. Klasean arreta handiagoaz egoteaz gain eskola amaitu ondoren bestelako gauzak egiten jarrai dezakegu: kirola, lagunekin egon, jolastu...



Elikadura egokia izatea ezinbestekoa da eguneroko jarduerari energiaz ekiteko.

Nutrizio egokia gure gorputza ondo sentitzeko behar dituen elikagaiak hartzean datza, eta ohizko ariketa fisikoa osasun ona ekarriko digu ezinbestean.

1/ Elikadura egokiaren garrantzia

- 1. Hazkuntza handiagoa:** Haurtzaroa gure hazkuntzarako etaparik garrantzitsuena. Horregatik, ezinbestekoa da beharrezko nutrienteak jatea.
- 2. Hazkuntza osasungarria:** Haurtzaroan gaixotasunak garatzeko aukera murriztuko dugu: anemia txantxarra, obesitatea, tiroide gaitzak, diabetesa...
- 3. Helduaroko zenbait gaitz saihestu:** Haurtzaroan ondo jan eta ariketa fisikoa egitea nagusiak garelara gaixotasunik ez izateko modurik onena da.
- 4. Errazagoa da ariketa fisikoa egitea osasuntsu egonda:** Argi dago gaizki edo nekatuta egonez gero, nekez egin ditzakegu klasetik kanpoko zenbait jarduera edota gustuko dugun kirolean onenak izan: futbola, igeriketa, gimnasia, judoa,...
- 5. Energia gehiago eta hobe klasean egoteko:** Gelan ondo egon eta nekatuegi ez amaitzeko ondo jan behar dugu. Klasean arreta handiagoaz egoteaz gain eskola amaitu ondoren bestelako gauzak egiten jarrai dezakegu: kirola, lagunekin egon, jolastu...

Ohitura osasungarriak

Zeintzuk dira haurtzaroan hartu beharreko ohitura hain garrantzitsu horiek?

1. Dieta ugaria eta orekatua. Nutrizio piramidean, elikagai multzo zenbaitez osatua. Garrantzi handia du dieta atsegina izateak. Hala ere, ezin ahaztu gure gustukoa ez den elikagairik egonez gero, jan egin behar dugula.

Zorte handia dugu kontu batekin: gure herrian elikagai ugari ditugu, kalitadedunak; beraz, askoz errazagoa izango dugu elikadura osasungarria egitea.

2. Kirola egitea: Psikikoki eta fisikoki ondo egoteko ezinbestekoa dugu ariketa fisikoa egitea. Ikasteko kontzentrazio maila altua behar dugu eta kirola egitea deskonektatzeko eta burua bizkor izateko modurik onena da. Hamaika modu dago ariketa fisikoa egiteko eta bakoitzak gehien gustuko duena egin behar du. Horretaz gain, oinez ibiltzea edota eskailerak igotzea on-ona da.

3. Gozokiak kontrolatu: Koipea eta azukrea besterik ez duten jakiek gizentzen dute baina ez gira egokiak elikatzeko. Oso garrantzitsua da horiekin ez abusatzea eta tarteka hartu beharko ditugu, inoiz ez egunero-egunero. Hala, ez dugu jan baino lehen hartu behar, jateko gogoa kenduko bailigukete.

3. SAIOA ELIKADURA ETA OHITURA OSASUNGARRIAK

HAZTEKO ENERGIA
OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA

Zeintzuk dira haurtzaroan hartu beharreko ohitura hain garrantzitsu horiek?

1 **Dieta ugaria eta orekatua.** Nutrizio piramidean, elikagai multzo zenbaitez osatua. Garrantzi handia du dieta atsegina izateak. Hala ere, ezin ahaztu gure gustukoa ez den elikagairik egonez gero, jan egin behar dugula.

Zorte handia dugu kontu batekin: gure herrian elikagai ugari ditugu, kalitadedunak; beraz, askoz errazagoa izango dugu elikadura osasungarria egitea.

2 **Kirola egitea:** Psikikoki eta fisikoki ondo egoteko ezinbestekoa dugu ariketa fisikoa egitea. Ikasteko kontzentrazio maila altua behar dugu eta kirola egitea deskonektatzeko eta burua bizkor izateko modurik onena da. Hamaika modu dago ariketa fisikoa egiteko eta bakoitzak gehien gustuko duena egin behar du. Horretaz gain, oinez ibiltzea edota eskailerak igotzea on-ona da.

3 **Gozokiak kontrolatu:** Koipea eta azukrea besterik ez duten jakiek gizentzen dute baina ez dira egokiak elikatzeko. Oso garrantzitsua da horiekin ez abusatzea eta tarteka hartu beharko ditugu, inoiz ez egunero-egunero. Hala, ez dugu jan baino lehen hartu behar, jateko gogoa kenduko bailigukete.



- 3 -

Ikaslearen koaderno

4. Ura edan: Batzuetan ondo jatearen garrantziaz dihardugu, baina ahazten dugu zein beharrezkoa eta ezinbestekoa den ura edatea. Gure gorputzaren erdia baino gehiago urez osatuta dago, hortaz, organismoaren mailei eustea garrantzitsua da oso. Gainera, ondo erreparatuz gero, nutrizio piramidean ura bera ere agertzen dela ikusiko dugu. Batzuetan freskagarriak bezalako edarien ordezt hartzen ditugu, baina ez dugu egin behar, edari horiek azukrea, gasa edota kafeina asko baitute. Batzuetan freskagarriak bezalako edarien ordezt hartzen ditugu, baina ez dugu egin behar, edari horiek azukrea, gasa edota kafeina asko baitute.

5. Egunean 5 otordu egin: Oso garrantzitsua da otordurik ez saltatzea, horrela gorputzak behar duen energia emango baitiogu. Era horretan eginez gero, egun osorako indarrari eutsiko diogu eta ez gara gauean nekatuegi ailegatuko.

6. Ondo gosaldu: Ezinbesteko otordua da, eta askotan ez diogu behar beste arretarik jartzen presaka gabiltzalako edo alferkeriagatik. Gosaria gorputzak egun osoan behar duen "erregaia" da. Gosarian fruta ale bat (frutaz egindako zukua ere egokia izan badaiteke ere, hobe da fruta alea jatea, horrela euren propietate guztiei eusten diolako), esnekia (esnea, jogurta, gazta...) eta zereala (ogia, galletak, zerealak...). Gainera, bestelako jakirik ere gehi daiteke hala nola ezitia, urdaiazpiko egosia, mermelada...

7. Zaindu irudia: Higiene pertsonal egokiko ohiturak izatea ezinbestekoa da haurrek zein helduek osasun ona izateko. Egiaztatuta dago higiene pertsonala bermatzen duten ekintza txikiak birus edo bakterioek sortutako eragozpenak saihesten dituztela. Adibidez, eskuak garbitzea otordu bakoitzaren aurretik. Gaixotzeko arriskuak murrizten dira horrela.

3. SAIOA ELIKADURA ETA OHITURA OSASUNGARRIAK

HAZTEKO ENERGIA
OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA

4 **Ura edan:** Batzuetan ondo jatearen garrantziaz dihardugu, baina ahazten dugu zein beharrezkoa eta ezinbestekoa den ura edatea. Gure gorputzaren erdia baino gehiago urez osatuta dago, hortaz, organismoaren mailei eustea garrantzitsua da oso. Gainera, ondo erreparatuz gero, nutrizio piramidean ura bera ere agertzen dela ikusiko dugu. Batzuetan freskagarriak bezalako edarien ordezt hartzen ditugu, baina ez dugu egin behar, edari horiek azukrea, gasa edota kafeina asko baitute.

6 **Ondo gosaldu:** Ezinbesteko otordua da, eta askotan ez diogu behar beste arretarik jartzen presaka gabiltzalako edo alferkeriagatik. Gosaria gorputzak egun osoan behar duen "erregaia" da. Gosarian fruta ale bat (frutaz egindako zukua ere egokia izan badaiteke ere, hobe da fruta alea jatea, horrela euren propietate guztiei eusten diolako), esnekia (esnea, jogurta, gazta...) eta zereala (ogia, galletak, zerealak...). Gainera, bestelako jakirik ere gehi daiteke hala nola ezitia, urdaiazpiko egosia, mermelada...

5 **Egunean 5 otordu egin:** Oso garrantzitsua da otordurik ez saltatzea, horrela gorputzak behar duen energia emango baitiogu. Era horretan eginez gero, egun osorako indarrari eutsiko diogu eta ez gara gauean nekatuegi ailegatuko.

7 **Zaindu irudia:** Higiene pertsonal egokiko ohiturak izatea ezinbestekoa da haurrek zein helduek osasun ona izateko. Egiaztatuta dago higiene pertsonala bermatzen duten ekintza txikiak birus edo bakterioek sortutako eragozpenak saihesten dituztela. Adibidez, eskuak garbitzea otordu bakoitzaren aurretik. Gaixotzeko arriskuak murrizten dira horrela.



- 4 -

Ikaslearen koaderno

2/ Elikadura desegokiaren ondorioak

1. Obesitatea: Azukre eta koipe gehiegidun dietaren eta ariketa fisikorik ez egitearen ondorio da. Diabetesa edota hipertentsioa bezalako gaixotasun larriagoen kausa ere izan daiteke. Ondo elikatuta egotea etor daitezkeen gaixotasunei aurre egiteko modurik onena da. Horren kontra aritu behar dugu gogor garatutako herrialdeetan obesitate gehien dauden lekuak direlako.

2. Anemia: Elikaduran burdin falta egotearen ondorioa da. Lur jota egotea ekarriko digu.

3. Anorexia: Geure burua benetan gauden baino lodiago ikustea egiten du eta jateari uzten diogu. Horren ondorioz, gehiegi argaltzen dugu eta ahul-ahul sentitzen gara.

4. Bulimia: Gizentzearen beldurrari elikadura ohiturak galtzea gehitzen zaio. Atzematen da oso tarte laburrean janari piloa jaten denean, eta horren ostean, damu sentsazioa gertatzen da.

3. SAIOA ELIKADURA ETA OHITURA OSASUNGARRIAK
HAZTEKO ENERGIA
OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA



2/ Elikadura desegokiaren ondorioak

- 1. Obesitatea:** Azukre eta koipe gehiegidun dietaren eta ariketa fisikorik ez egitearen ondorio da. Diabetesa edota hipertentsioa bezalako gaixotasun larriagoen kausa ere izan daiteke. Ondo elikatuta egotea etor daitezkeen gaixotasunei aurre egiteko modurik onena da. Horren kontra aritu behar dugu gogor garatutako herrialdeetan obesitate gehien dauden lekuak direlako.
- 2. Anemia:** Elikaduran burdin falta egotearen ondorioa da. Lur jota egotea ekarriko digu.
- 3. Anorexia:** Geure burua benetan gauden baino lodiago ikustea egiten du eta jateari uzten diogu. Horren ondorioz, gehiegi argaltzen dugu eta ahul-ahul sentitzen gara.
- 4. Bulimia:** Gizentzearen beldurrari elikadura ohiturak galtzea gehitzen zaio. Atzematen da oso tarte laburrean janari piloa jaten denean, eta horren ostean, damu sentsazioa gertatzen da.



- 5 -

Ikaslearen koaderno

Ba al zenekien?

Espainiako haur-desnutrizio kasuak larriki areagotu dira egungo krisi ekonomikoa dela-eta. Familia askotan lan faltak etxeetako elikadura ez zaintzea ekarri du.

2009 urtean Espainiako umeen %23,7 txirotasun atalasetik behera bizi zen. Ehuneko horrek gora egin du 2014ko datara arte, %32,8, hain zuzen ere.. Gaur egunean, Espainia Europar Batasuneko umeak txirotasun maila altuan gehien daudenen hirugarren herrialdea da.

Haur-desnutrizioen gorakadak printzipioz erazuta dauden tuberkulosia bezalako gaixotasunak ekar litezake.

Desnutrizioa duen ume baten hiltzeko arriskua baldintza normaletan bizi den ume batena baino 9 aldiz altuagoa da.

Zer ikasi dugu gaurkoan?

- Elikadura egokia hartzeak osasuntsuago haztea eragin, gaixotasunak saihestu eta eguneroko jardueri hobeto eusten lagunduko digu.
- Ura edan, litxarreraia saihestu, egunean 5 otordu egin eta elikagai ugari hartzea elikadura osasungarria eramateko faktore giltzarriak dira.
- Elikadura desegokiak haurtzaroan zein helduaroan gaixotasunak garatzea ekar lezake.
- Egoera ekonomiko kaskar batek pertsona batzuek elikadura ezin zaintzea edota desnutrizioa areagotzea ekarri du.
- Desnutrizioa duen ume baten hiltzeko arriskua baldintza normaletan bizi den ume batena baino 9 aldiz altuagoa da.

3. SAIOA ELIKADURA ETA OHITURA OSASUNGARRIAK

HAZTEKO ENERGIA
OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA

Ba al zenekien?

Espainiako haur-desnutrizio kasuak larriki areagotu dira egungo krisi ekonomikoa dela-eta. Familia askotan lan faltak etxeetako elikadura ez zaintzea ekarri du.

2009 urtean Espainiako umeen %23,7 txirotasun atalasetik behera bizi zen. Ehuneko horrek gora egin du 2014ko datara arte, %32,8, hain zuzen ere.. Gaur egunean, Espainia Europar Batasuneko umeak txirotasun maila altuan gehien daudenen hirugarren herrialdea da.

Haur-desnutrizioen gorakadak printzipioz erazuta dauden tuberkulosia bezalako gaixotasunak ekar litezake.

Desnutrizioa duen ume baten hiltzeko arriskua baldintza normaletan bizi den ume batena baino 9 aldiz altuagoa da.

Zer ikasi dugu gaurkoan?

- Elikadura egokia hartzeak osasuntsuago haztea eragin, gaixotasunak saihestu eta eguneroko jardueri hobeto eusten lagunduko digu.
- Ura edan, litxarreraia saihestu, egunean 5 otordu egin eta elikagai ugari hartzea elikadura osasungarria eramateko faktore giltzarriak dira.
- Elikadura desegokiak haurtzaroan zein helduaroan gaixotasunak garatzea ekar lezake.
- Egoera ekonomiko kaskar batek pertsona batzuek elikadura ezin zaintzea edota desnutrizioa areagotzea ekarri du.
- Desnutrizioa duen ume baten hiltzeko arriskua baldintza normaletan bizi den ume batena baino 9 aldiz altuagoa da.

- 6 -

Ikaslearen koaderno

Jardueraren helburua da erakustea ikasleei nola garbitu eskuak ongi bai bazkaldu aurretik, bai beste egoera batzuetan.

Infekzioen % 80 eskuen bidez transmititzen dira. Eskuak garbiak izatea da neurririk eraginkor, erraz eta merkeena gaixotasun kutsakorren, katarroen, gripearen, gastroenteritisaren eta abarren kutsadura eta transmisioa prebenitzeko.

Eskuen azalean pilatzen diren germenek % 99 kendu daitezke eskuak garbituz; izan ere, gogoratu behar da haren bidez transmititzen direla infekzio gehienak.

1. Ideia-jasa

Ideia-jasa egin dezakegu gela osoarekin, eta jendeak zer egoeratan garbitu beharko lituzkeen eskuak zerrendatu.

Germenak airez hedatu daitezkeela erakusteko, esku-ahurrean talko-hautsak jarri, eta doministiku egin dezakegu.

Halaber, irina jar dezakegu eskuan, eta ikasleei luzatu eskua, ikus dezaten beren eskuak ere irinez zikintzen direla.

Agian, beste egoera batzuk asmatuko dituzte zerrendarako.

Beharrezko materiala: eskuak nola garbitu behar diren erakusten duen irudiaren fotokopia.

3. SAIOA ELIKADURA ETA OHITURA OSASUNGARRIAK HAZTEKO ENERGIA OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA

Jarduerak
Elikadura eta ohitura osasungarriak

1 Ideia-jasa

Noiz da beharrezkoa eskuak garbitzea? Egin zerrenda bat



- 7 -

Ikaslearen koaderno

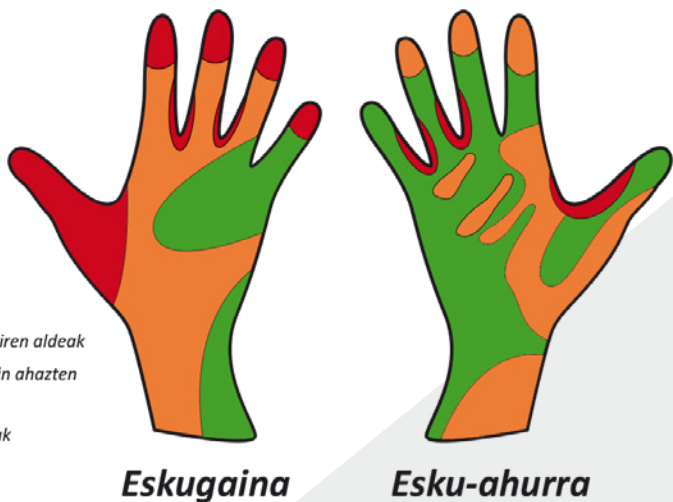
2. Komunera denak

Jarraian, eskuak behar bezala garbitzeko urratsak ikusi eta komentatuko ditugu elkarrekin, eta, gero, ikastetxeko komunera joango gara, eskuak modu arduratsu eta kontzientean garbi ditzaten.

Gogorazi ikasleei txorrota itxi behar dutela eskuak xaboitzen ari diren bitartean.

Eta esan ikasleei erakusteko beren senideei nola garbitu behar dituzten eskuak modu egokian.

Eskuak behar bezala nola garbitu jakin behar duzu, urrats guztiak ezagutu behar dituzu.



- Garbitzea ahaztu ohi diren aldeak
- Garbitzea noizean behin ahazten diren aldeak
- Garbitu ohi diren aldeak

Eskugaina

Esku-ahurra

Eskuak garbitzeko urratsak erakusten dituen jarduera egin aurretik, gomendatzen da ahurra, eskugaina eta legenda agertzen dituen fotokopia bat ematea ikasleei. Ahurra eta eskugaina koloreztatu gabe egongo dira, eta ikasleek koloreztatu beharko lituzkete; zehazki, erakutsi behar dute zer alde egon ohi diren garbiak, zer alde ez ohi diren garbitzen eta zer alde garbitzen diren noizbehinka, ikus dezaten ez ditugula beti behar bezala garbitzen eskuak.

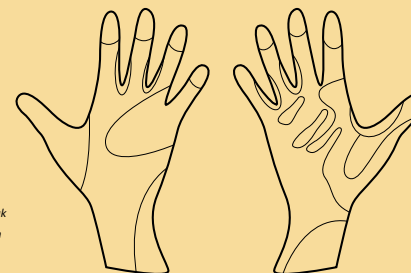
Jarduerak

Elikadura eta ohitura osasungarriak

2 Komunera denak

Orain, koloreztatu ondoko legenda eta marrazkiak.

- Garbitzea ahaztu ohi diren aldeak
- Garbitzea noizean behin ahazten diren aldeak
- Garbitu ohi diren aldeak



Eskugaina

Esku-ahurra

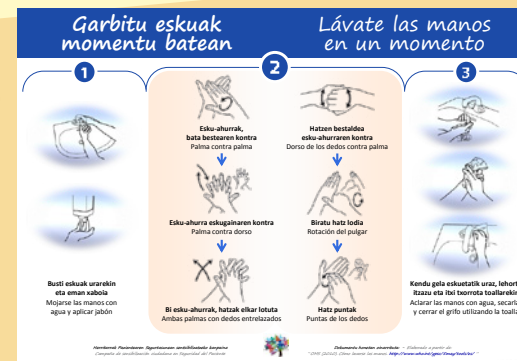
- 8 -

Jarduerak

Elikadura eta ohitura osasungarriak

2 Komunera denak

Ba al dakizue eskuak behar bezala garbitzen? Ikusteko dago hori...



- 9 -

Eduki osagarria

ELIKADURA OSASUNGARRIAREN GARRANTZIA

Argi dago osasuna ondasunik preziatuenetarikoa dena eta gure esku dagoen guztia egiten saiatzen garena bera lortzeko asmoz: gaizki sentitzen bagara, medikuarenera goaz; zeredozerk ona izango dela esaten badigute, horixe egiten dugula; oporretan joaten gara deskonektatu eta hobeto egoten saiatzeko... Tira, edozein gauza egiten dugu osasuntsu egoteko, eta hala, bizitza kalitate hobea izateko. Osasuna faktore genetiko eta ingurumenekoen menpe dago, eta egia da zaila dela horietan inziditzea, baina gure esku dugu zuzenean eragin dezakegu bi faktoretan: elikadura eta ariketa fisikoa, hain zuzen.

Zenbait ikerketak erakusten dutenez, gizartearen elikadura desoreka gaixotasun kroniko edo degeneratibo askoren garatze goiztiarraren kausa nagusia omen da. Delako desorekak haurtzaroan hasten dira eta bizitza osoan dugun zama bihurtu. Egoerari erreparatuta, umeak garelarik elikadura ohitura osasungarriak hartuz joanez gero, zailagoa izango dugu geroago bestelako gaixotasunik jasatea: hipertentsioa, kolesterola, diabetesa, anemia, obestitatea... Helduak gabela, ziur asko, nekez jarri ahalko diogu erremediorik. Beraz, haurtzaroan bertan dago gure esku ohitura batzuk kentzeko aukera eta helduaroan hain preziatua den osasuna lortzeko beste batzuk gehitzea.

Etorkizunaz ari gara eta urrutian dagoela uste badugu ere, oraintxe egiten dugunak etorkizunean ez ezik, momentuan momentuko

eragina ere izango du. Egoki elikatuz gero, ez gara hain nekaturik egongo, hobeto haziko gara, kirola onuragarriagoa izango da.

ELIKADURA DESEGOKIAREN ONDORIOAK

Ondo elikatzea oraindirako bermea izateaz gain, etorkizunean osasuntsu egoteko giltzarria izango da. Gaizki elikatzeak, ordea, larriak izan daitezkeen ondorioak ekar litzake, bai epe laburrean baita luzean ere. Honako hauek dira gaizki elikatzearen ondorio txarrenetako batzuk:

- **Anemia:** Dietan burdin nahikorik hartu ezean, anemia, nekea eta giharretako ahultasuna ager daitezke.
- **Adimen zailtasunak eta adimen urritasuna bera ere:** Iodo urritasuna duen dietari lotzen zaio zenbaitetan (gatz iodatua erabil daiteke iodo kopuru egokia bermatzeko).
- **Edari freskagarriak gehiegi hartzeak** txantxarra agertzea dakar, obesitatea izatea errazten du eta kaltzioaren orekan, hazkuntzan beraz, eragiten du.
- **Janari azkarrak gehiegi hartzea:** Kalitate eskasago janariak dira eta ez dute ez bitaminarik ez mineralik.
- **Fruta gutxi hartzeak** bitamina eta mineral gutxi hartzeagatiko gaixotasun asko agertzea dakar. Gainera, frutak zuntza eta antioxidatzaile naturalak ditu.
- **Koipe gehiegi:** Bolleria industrialia, txokolata, patata frijituak, snack gazituak, hanburgesak, pizzak, saltxitxak, gantza, gurina edota margarina bezalako jakiak mugatu behar dira. Koipe gehiegi hartzeak obesitate edo kolesterola agertzea dakar.

- **Esnea eta esneki deribatu gutxi hartzea:** Kaltzioa eta proteina eskasia. Beraz, hezurak ezin dira behar bezala garatu. Zenbait esnekik dituzten koipe gehiegi ez hartzeko gaindunak eta gaingabetuak tartekatu daitezke.
- **Gatz gehiegi hartzea:** Dietan gatz har daiteke, baina gehiegi hartu gabe. Izan ere, arteria-hipertentsioa errazago hartzea gerta daiteke.
- **Gaixotasun zerebralak eta kardiobaskularrak:** Dietan fruta eta barazki gutxi, koipe saturatuak eta zuntz kopuru handia duten jaki gutxi dagoenean agertzen dira .
- **Zenbait minbizi mota zuntz gutxi,** gatz gehiegi, alkohol kontsumo gehiegizkoa edota fruta eta barazki gutxi duen dieta bat dela-eta.
- **Obesitatea:** Energia-ekarpen gehiegidun dieta bati dagokio, eta askotan ariketa fisikoa egiteko modu eskasarekin ere lotuta dago. Gaur egunean dauden gaixotasunen artean kezkarrienetako bat. Gainera, diabetesa edota arteria-hipertentsioa bezalako gaixotasunak ekar ditzake. Ume obeso gehienak herrialde garatuenetan bizi dira.
- **Diabetesa:** Obesitatearen ondorio zuzena da, baita ariketa fisikoa egiteko modu desegokia egitearena ere.
- **Osteoporosia:** Kaltzio-ekarpen eskasun dieta baten ondorioz, D bitamina-ekarpen eskasa eta ariketa fisiko eza.
- **Txantxarra:** azukre gehiegidun dieten ondorioz.
- **Hortzetako esmaltearekiko arazoak** fluor eskaseko dieta izanez gero. Arrainik hartzen ez duten pertsonen gerta dakieke, adibidez.
- **Bistaren garapenarekiko arazoak** A bitamina eskaseko dieta izanez gero.
- **Hazteko arazoak** eta infekzio arazoak hala nola katarroak, C bitamina eskaseko dieta izanez gero.

HUTS EGITE NAGUSIAK

Elikadura egokiaren onurak ikusi ostean, ikus dezagun zeintzuk diren umeen elikaduraren huts egite edo akatsik nagusiak..

- **Otorduak saltatzea,** gosaria gehienbat. Antzematen diren akatsik ohikoenak beharrezkoak diren 5 otorduak ez egitearena da: gosaria, hamaiketakoa, bazkaria, askaria eta afaria. Garrantzi handia du egun osoan jaten dena ondo banatzea, energia faltarik inoiz ez sumatzeko.
- **Dieta askotarikoa ez izatea:** Dieta askotarikoa ez izatea hauteman da; hau da, sarritan elikagai berberak hartzeko joera dago. Dieta horien ondorioa substantziaren bat ez hartzearena da horiek hartzen ez direlako, edota batzuetan ere dietak aspergarriak suertatzen direlako eta gosea kentzen dute. Ezinbestekoa da jakitea elikagai asko eta asko dagoela, horiek guztiak oso goxoak, eta jakiekin konbinazio asko egin daitezkeela.
- **Edari freskagarriak gehiegi hartzea:** Azken urteotan ura freskagarrien ordeztu hartzeko joera handia izan da. Ezin dezakegu ahaztu freskagarriek azukre piloa dutela eta horrek diabetesa, obesitatea edota txantxarra ekar dezake. Oso garrantzitsua da likidoak hartzea, baina likido horrexek ura izan behar du! Zenbaitetan ere fruta naturalen zukuak har daitezke.
- **“Snack” motako aperitibo gehiegi:** Azken urteotan ere elikagai horien kontsumoa areagotu da oso. Jan aurretik hartuz gero, gosea kentzen dute. Ez dira debekatu beharreko produktuak, baina ezin gehitu eguneroko dietari.
- **Eskola menua gaizki erabili:** Gaur egun ume askok jaten du jantokian. Jarritako janari osoa hartzea komeni da, bestela nutrizio mailan desorekak gertatzen baitira.

Gainera, oso garrantzitsua da jantokian egin den otordua etxean egingo denarekin osatzea.

- **Fruta eta barazki gutxi hartzea:** Azken ikerketen arabera ere, frutak eta barazkien kontsumoak behera egin du. Egunean 5 ale hartu beharko litzateke.
- **Lekale gutxi:** azkenaldian ere, badaude beste elikagai batzuk kalitate asko dutenak eta bere kontsumoa gutxitu direnak: lekaleak. Ez genituzke ahaztu behar. Izan ere, lekaleek landare jatorrizko proteinak edota burdina dute. Ondo egon nahi izanez gero, lekaleak hartu behar bai ala bai.
- **Arrain gutxi:** Umeek ez dute arraina hartzeko ohitura handirik, baina euren hazkuntzarako lagunduko die oso. Gainera, dietan ezinbestekoa den koipe mota bat dute. Arrain asko eta asko dago.
- **Oliba olioaren ordeaz beste koipe batzuk erabiltzea:** Beste koipe mota horiek ikusi ditugun arazoak ekar ditzakete: obesitatea, kolesterola... Oliba olioaren ordeaz beste koipe batzuk erabiltzeko ohitura hartu behar dugu, eta onura handiak izateaz gain, dietan primerako elikagaia dela jakin behar dugu. Besteren artean, gaixotasun kardiobaskularrak saihestea. Gosarian erabil dezakegu ogi xigortua olio pixka batekin hartuta.

Hutsik inportanteenetako bat, eta aldatzeko aukera zure esku dagoena, ariketa fisiko gutxi egitearena da. Horren ordeaz, pasiboagoak diren bestelako jardueretan aritzen gara gehiegi: telebista ikusi, ordenagailua, bideo-jokoak... Ikusi duzue, oso garrantzitsua da ariketa fisikoa egitea. Horrexegatik, norberaren gustukoa dena aukeratu baino ez da egin behar.