

3/

Elikadura eta ohitura osasungarriak



zurekin



ELIKADURA
ESKOLA



Hazteko energia



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.



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 garaia 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 hobea 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...

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 elikatzeke. Oso garrantzitsua da horiekin ez abusatzea eta tarteka hartu beharko ditugu, inoiz ez egunero-egunero. Hala, ez dugu jan baino lehen hartu behar, jateko gogoia kenduko bailigukete.



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 ezti, 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.

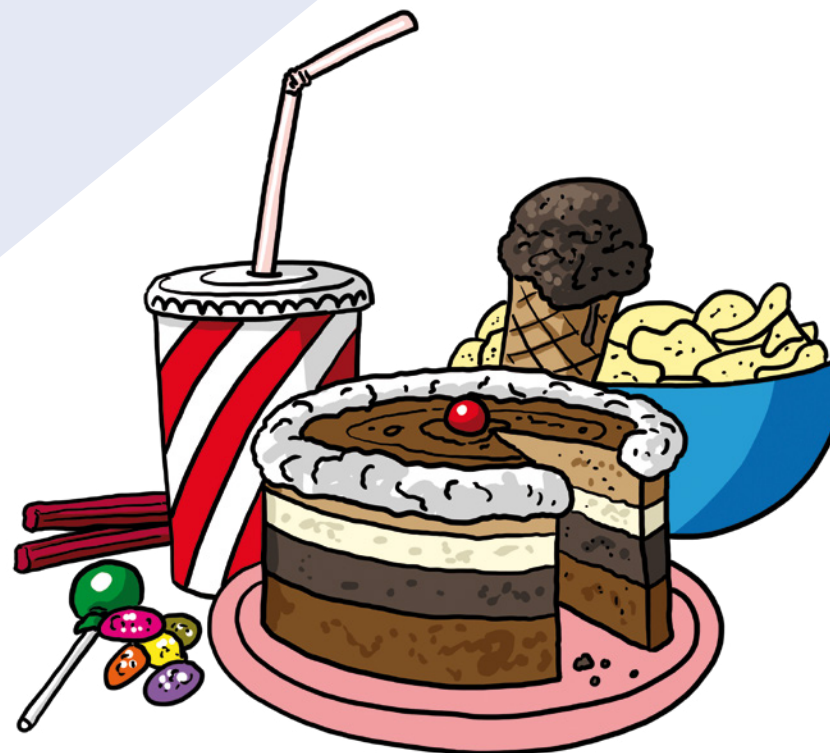
2/ Elikadura desegokiaren ondorioak

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.



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 datura 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, litxarrerria 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.

Jarduerak

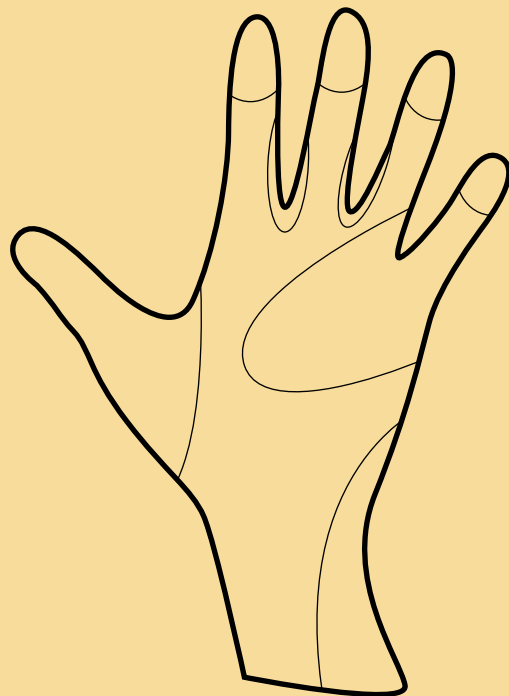
Elikadura eta ohitura osasungarriak

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

Jarduerak

Elikadura eta ohitura osasungarriak

2

Komunera denak

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



Garbitu eskuak momentu batean

1



Busti eskuak urarekin eta eman xaboia
Mojarse las manos con agua y aplicar jabón



Lávate las manos en un momento

2



Esku-ahurrak, bata bestearen kontra
Palma contra palma



Esku-ahurra eskugainaren kontra
Palma contra dorso



Bi esku-ahurrak, hatzak elkar lotuta
Ambas palmas con dedos entrelazados



Hatzen bestaldea esku-ahurraren kontra
Dorso de los dedos contra palma



Biratu hatz lodia
Rotación del pulgar



Hatz puntak
Puntas de los dedos

3



Kendu gela eskuetatik uraz, lehortu itzazu eta itxi txorrota toallarekin
Aclarar las manos con agua, secarlas y cerrar el grifo utilizando la toalla

