

Elikaduraren dekalogoia



*Jaten hasi aurretik,
eskuak garbituko dituzu eta
bukatzen duzunean,
hontzak ere bai.*



AEPap
Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria
www.aepap.org

**euskaraz
bai sano!**



www.famiped.es

**Familia
y Salud**

www.familiaysalud.es

1.

Elikadura **oso eta orekatu** batek osasuna zaintzen du eta gaixotasunei aurrea hartzen die. Horretarako, **elikagai-talde guztiak** bere barruan hartzen dituen dieta egin behar da. Haurrak hasieratik **denetik** jaten hasten badira, betiko ohituko dira.

2.

Dieta **mediterranea** oso osasungarria da. Funtsean, zera da: **janari begetal asko** (frutak, barazkiak, lekariak), zerealak (ogia, pasta, arroza), eta, haragi gorria baino, hegazti eta **arrai gehiago** jatea eta, horrez gain, **oliba-olioarekin** eta gatz gutxiarekin (ahal dela iododuna) kuzinatzea.

3.

Janak 5 otordutan banatzea komeni da: gosaria, bazkaria eta afari arina, eta hamaiketakoan edo askarian, hobe fruta freskoa edo ogitartekoa jatea zuku ontziratua edo opil industrialia baino. Ez da beharrezkoa beste mokadurik jatea.

4.

Haurrek **helduen antzera eginez** ikasten dute **jaten**. Hobe da poliki jatea, janaria ondo txikituz, mahaiaren inguruan eserita, **familiarekin batera gozatuz... eta telebistarik gabe**. Izan ere, haur mizkinak distraitu egiten dira eta ez dute jaten, eta jatunak, berriz, ez dira konturatzen zenbat jaten duten.

5.

Eskolara **ondo gosalduta** joan behar da: **esnekia, zerealak** (ogia) eta **fruta** (ale oso bat edo zuku naturala, edo tomate!). Horrela, errendimendu fisikoa eta intelektuala hobek dira, eta obesitatea saihesten da.

6.

Frutak eta barazkiak egunero jan behar dira. Egunean 5 errazio jatea gomendatzen da. Horietako bizpahirutan, frutak osorik jan, hozkaka. Fruta esnekia baino postre hobea da. Egunean, gehienez ere, baso bat zuku natural hartu, betiere egin berritan.

7.

Behar dugun edari bakarra **ura** da, eta osasungarriagoa da edozer freskagarri, zuku edo irabiaki baino.

8.

Sahiestu janari **aurrekozinatuak** (koipe eta gatz gehiago daukate), bai eta **gantz** aseak dauzkatenak, hau da, trans gantzak edo gantz hidrogenatuak eta koko-edo palma-olioak dauzkaten janariak (irakurri etiketak). **Gozokirik edo aperitibo gazirik** jatekotan, neurritz izan dadila. Janariak batez ere **plantan, labean, egosita edo lurruntan kuzinatu**, eta gutxiagotan, berriz, frijituta, edo ogi arrailtan edo arrautza-irinetan pasatuta.

9.

Utzi haurrari zenbat jan nahi duen erabakitzen. Izan konfiantza: hobe da **eskaintzea behartzea baino**. **Gorputzak eskatzen dien beste jaten dute haurrek**, ez guk nahi duguna. Janaria ez da zigorra, baina, aitzitik, ez luke zertan saria izan.

10.

Saiatu egunero ordubeteko ariketa eginarazten: patioan korrika, oinez, eskaileretan gora, txakurra atera, ikastetxera oinez edo bizikletan joan... Horrez gain, astean 5 bat biderrez, **kirol apur bat gehiago** eginarazi, eta norbaitekin bada, hainbat dibertigarriago.