



• HIGIENE NEURRIAK  
• ELIKADURA

## • ELIKADURA

Denetik jan behar dugu, modu orekatuan, gorputzak behar dituen oinarrizko elementuak ziurtatzeko.

Ikus dezagun zein diren elementu horiek eta zein janaritan dauden:

<b>ELEMENTUAK</b>	<b>JANARIA</b>
Proteinak	Potajea, okela, arraina, arrautzak
Karbohidratoak	Potajea, ogia, pasta, patata, arroza
Koipea	Olioa, okela, fruitu lehorrak
Fibra	Fruta, barazkiak, zerealak, entsalada
Bitaminak	Olioa, ogia, zerealak, arroza, esnekiak, fruta, barazkiak
Mineralak	Ogia, zerealak, potajea, esnekiak, arraina, fruta, barazkiak
Ura	Barazkiak, frutak, esnekiak, entsalada

Jaten duguna, nola banatu behar da egunean?

Gutxi gorabehera, jan behar dugunetik %25 gosarian hartu behar da; %40 bazkarian; %10 meriendan eta %25 afarian.

Modu laburrean, elikaduraren dekalogoaz azalduko dizuegu:

1. Denetik jan behar da, beti ere neurrian.
2. Gosaria eguneko otordurik garrantzitsuenetakoa da; beraz, ondo gosalduta behar da.
3. Bazkariak beroa eta orekatua izan behar du.
4. Afariak ez du astuna izan behar eta, gutxienez, lotara sartu baino ordu bat lehenago afalduta behar da.
5. Egunero bi edo hiru fruta ratio jan behar da, horietako bat zitrikoak. Orduetik kanpo jan nahi denean, fruta jan.
6. Opil edo boilo industrial gehiegi ez jan, animalia koipez eta azukre errefinatuz egiten dituzte eta.
7. Bai bazkarian, bai afarian barazkiak jan behar dira egunero, gordinik edo egosita.
8. Ahal dela, sasoiko elikagaiak jan.
9. Egunero gutxienez 1,5 litro ur edan behar da.
10. Kirola egin aurretik kontuan izan:
  - Goizetik bada, 2 ordu lehenago gosalduta, beti bezala, ondo.
  - Arratsaldean bada, ohiko orduan gosalduta eta 3 ordu lehenago digestio erraza duen zerbait jan, adibidez, pasta.

## • HIGIENE NEURRIAK

Osasuna da daukagun dohain nagusia eta gure eginkizunetako bat da gure seme-alabei berea zaintzen irakastea.

Hara kontuan hartzeko zenbait aholku, kirola egitean, gerora higiehiene ohitura onak finkatzeko:

Kirola egiteko arropa egokia erabili behar da, hau da, egunean erabili ez dugun beste arropa bat (ez da markakoa izan behar). Jokatu ondoren, eta izerditan bada are gehiago, dutxatu eta ondo lehortu ondoren (burua batez ere) arropa garbia jantzi behar da.

### **DUTXATZERAKOAN:**

- Ahalegindu azalarekin zuzenean ez ukitzen paretak, zorua, edota aulkiak.
- Dutxa eta aldageletan, horretarako propio diren txankletak erabili.
- Eserlekuetan toallaren gainean jarri.
- Burua, oinak eta behatzak ondo lehortu.
- Arropak eta bestelakoak ez trukatu, erabilera pertsonalekoak direlako.

### **IGERIKETA SAIOMETAN:**

- Saio bakoitzaren ondoren uretan pasatu behar dira bainurako betaurrekoak eta txanoa, gutxienez astean behin ondo garbitu.
- Toalla egunero aldatu (ez bakarrik lehortzen utzi).
- Erabiltzen diren bakoitzean, toalla eta txankletak uretan garbitu eta toki irekian lehortzen utzi.
- Ez jaso beste arropekin toalla eta txankletak; eraman beti bereizita etxera.

### **OSO GARRANTZITSUA:**

Gaixotasun kutsagarriak dauzkaten pertsonak eta bereziki azaleko gaitzak dituztenek ez dute kirol instalaziorik erabili behar.