



# ELIKADURA OHITURAK



OSASUN ONA  
ZORIONTAŞUNAREN  
ŞINONIMOA DA

## ZERGATIK DA GARRANTZITSUA?

Garapena eta hazkunde osasuntsua izateko oinarritzkoa da elikadura on bat izatea.

Oso garrantzitsua da gutxienez oinarritzko hiru janariak egitea:

- Gosaria
- Bazkaria
- Afaria

Baina adingabeen kasuan gomendagarria da bost janari egitea, arratsalde erdian askari bat eginez adibidez.

Elikadura ona higienikoa, orekatua, askotarikoa eta nahikoa izan behar da.

- ✚ Aurpegi alai bat barazkiekin marraztea adingabeak motibatzeke era eraginkor bat izan daiteke.



## HOBETZEKO BOST AHOLKU

1. Astiro murtxikatu.
2. Ura edan, baina jatorduetan zehar ez.
3. Azukreen, koipeen eta alkoholaren kontsumoa gutxitu, %10rera eguneko.
4. 3 fruta ale eta 2 bazkari ale jan eguneko.
5. Proteinen kontsumoa neurtu. Adibidez; okela, arrautzak, lekak, fruitu lehorrak, zerealak, barazkiak eta esnekiak (%20).

