

bizi d'elikatuz...
...eta mugituz!!!



Gipuzkoako adineko pertsonen artean jarduera fisikoaren eta elikaduraren bidez osasuna sustatzeko gida praktikoa

Proiektuaren sortzailea:



Ordiziako Udala

Babeslea:



gipuzkoa

D´ELIKATUZ BIZI kanpainaren barnean, Ordiziako D´ELIKATUZ Elikadura eta Gastronomia zentroak burututako argitalpena.

Argitalpenaren edukiak:

D´elikatuz Zentroa (Ordizia)

KEMEN Kirol Osasun Zerbitzuak (Lazkao)

Ana Elbusto Cabello

Iñigo Ochoa de Alda Martínez de Apellániz




Diseinua, maketazioa eta argazkiak: Eukene Lekuona

Inprimaketa: Gipuzkoako Foru Aldundiko Inprenta.

Argitalpena: 2010ko Apirila

Ale-kopurua: 6500 ale. (Argitalpena www.delikatuzbizi.com eta www.gipuzkoa.net/kirolak orrialdetan pdf formatoan deskargatu daiteke).



-  **Osasun-zientzietan izandako aurrerapenek**, giza **elikaduran** izandakoek barne, bizi-itxaropena izugarri luzatzea ahalbidetu dute, nahiz eta gaur egun ez dugun nahikoa denbora gehiago bizitzearekin; aitzitik, 60 urte bete ondoren ere, **osasun egoera ona eta bizi-kalitatea mantendu nahi ditugu**.
-  Hainbat faktore daude adineko pertsonen desorekak izateko arriskua areagotzea dakartenak. Halaber, nutrizio-eskasiek zenbait gaixotasun pairatzeko aukera areagotzen dute. Hala, **elikadura egokia mantentzea eta ariketa fisikoa maiztasunez egitea** funtsezko bi zutabe dira halako egoerak eman ez daitezen.
-  Hori dela eta, **D'elikatuzek** (elikadura eta gastronomia arloko interpretazio zentroa) **Gipuzkoako Foru Aldundiaren** lankidetzarekin eta **hainbat profesionalen** ordainezinezko laguntzari esker, ezinbestekotzat jo du gida hau taxutzea. Gida horren bidez, populazio-multzo horri laguntza eman nahi zaio elikadura egokia eta jarduera fisikoa sustatuz, modu horretan, **bizi-kalitatea hobetzeko** azken helburua betetze aldera.

Adineko pertsonen *nutrizio-beharrizanak* aldarazten dituzten faktoreak

Zahartzea gizakiari berez dagokion prozesu natural eta etengabea da. Prozesu horretan hainbat aldaketa egiturazko eta funtzional gertatzen dira organismoaren ehundura anitzetan.

- Gorputzean aldaketak nabari dira. **Organismoko ur kopuruak beherantz egiten du**, muskulu-masa ere murriztu egiten da eta baita hezur-masa ere, gorputz-gantzak, berriz, gora egiten du.
- Era berean, **zentzumen gehienetan aldaketak gertatzen dira**, dastamenean, usaimenean eta baita ikusmenean ere; hori dela eta, jaki jakin batzuekin kontuz ibili behar dugu (esate baterako arrain-hezurrak).
- **Halaber, gose eta egarri sentazioa murriztu egiten da**. Horregatik, puntu horietan arreta berezia jarri behar dugu desnutriziorik edo deshidrataziorik ez izateko.
- **Listu kopurua ere gutxiagotu egiten da**, eta gogoan izan behar da listuaren bidez hasten dela jakien digestioa.
- **Mastekatzeko gaitasuna ere aldatu egiten da**, eta horrek eragina dauka ehundura gogorragoa duten jakietan. Hori dela eta, oso garrantzitsua da hortz-protesiak behar bezala egokitzea.
- **Sabelean azidoen jariaketa urriagoa da**, eta horrek ere jakien digestioa eragozten du.
- Jakiak **motelago igarotzen dira** gure digestio-aparatutik, horregatik, ohikoa izaten da idorreriarekin lotutako arazoak izatea.
- Horrez gain, **hesteetan aldaketak izaten dira**, heste-xurgapenaren gaitasuna gutxiagotzea eragiten dutenak.
- **Botika gehiegi erabiltzeak** elikagai premia baldintzatzen du.

Aipatutako guztia kontuan hartzen badugu populazio-multzo horren *nutrizio-beharrizanak* aldatu egiten direla ikus dezakegu beste multzo batzuekin alderatuz gero.



Adineko pertsonen *gaitasun fisikoak* baldintzatzen dituzten aldaketa fisiko/egiturazkoak

- **Erresistentzia-gaitasuna galdu egiten da** eta horrek eguneroko jarduerak ahalegin gehiago eskatzea dakar, hala, neke gehiago sortzen da eta ondorioz bizi-kalitatea gutxitu egiten da.
- **Muskulu-masa gutxiagotu eta hezur-masa txikitu egiten da**, aldiz, gantza areagotu egiten da; horrek giharretako indarra galtzea eragiten du eta hezurretako artikulazioan ahuldade gehiago nabaritzen da, eguneroko jarduera batzuk oso neketsu eta arriskutsu bihurtzen direlarik (jaikitzea, lurretik objektuak jasotzea...; gainera, edozein erorketak hezurra puskatzea eragin dezake).
- **Giharretako elastikotasuna galtzea**; pixkanaka eta etengabe malgutasuna galtzen da eta horrek beste pertsona batzuekiko mendekotasuna sorraraz dezake oso sinpleak diren ekintzak burutzeko, adibidez, zapatak lotzeko.
- **Oreka eta erreflexuak gutxitzen** (ikusmenarekin lotutakoak) dira eta, horrek eraginda, errikoak eta istripuak izateko arriskua areagotu egiten da (eta ondorioz hausturak izateko arriskua ere areagotzen da).



Elikadura osasuntsua

Nahikoa

Adineko pertsonak gainerako pertsonak baino energia gutxiago behar dute.

Anitza

Oso garrantzitsua da denetatik jatea nutrizio-beharrizanak betetzeko, nahiz eta jaki kopurua gutxiagotu.

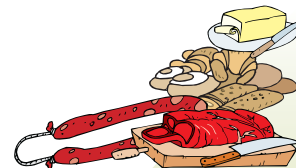
Orekatua

Jaki multzoek kontsumo kopuru eta maiztasun jakin bat izan behar dute, osasuntsu egoteko behar ditugun elikagai guztiak hartzen ditugula ziurtatzeko. Funtsezkoak diren elikagaiak daude, hori dela eta, besteak beste, kaltzio eta D bitamina areagotu egin behar ditugu.

Eguneko janaldiak

Egunero 4-5 janaldi egin behar dira: gosaria, hamaiketakoa, bazkaria, askaria eta afaria.

Gomendio horiek guztiak zailtasun handirik gabe bete ditzakegu **Elikaduraren Piramidean** ageri diren jarraibideak betetzen baditugu. Piramide horren oinarrian ura daukagu, izan ere, zahartzeko prozesuak deshidratazioa dakar berekin eta hori kontrolatzeko nahikoa likido edan behar dugu.



Litxarkeriak, hestebeteak, gantz-haragiak eta gantzak (gurina, margarina): **kontsumo gutxitu**



Egokariak, arrainak, arrautzak, haragi gihartsua (txandakatu), fruitu lehorrak: **egunean 2 anoa**



Esnea, jogurta eta gazta gaingabetuak: **egunean 2-4 anoa**



Fruituak: **egunean 3 anoa** Barazkiak: **egunean 2** Oliba-olioa: **egunean 3-5 anoa**



Ogia, arrosa, pasta (integralak) eta patata: **egunean 4-6 anoa**



Ura edo likidoak: **egunean 6-8 anoa**



Gelditasuna:
urria

Ariketa osasungarria

Nahikoa

Adineko pertsonak beren egoera fisikoaren arabera mugitu behar dira, mina prebenituz eta oinarrizko gaitasun fisikoen galera ekidin edo motelduz.

Anitza

Oso garrantzitsua da oinarrizko gaitasun fisikoen (erresistentzia, indarra, malgutasuna eta koordinazio-oreka) maila egokia mantentzera bideratutako jarduerak garatzea.

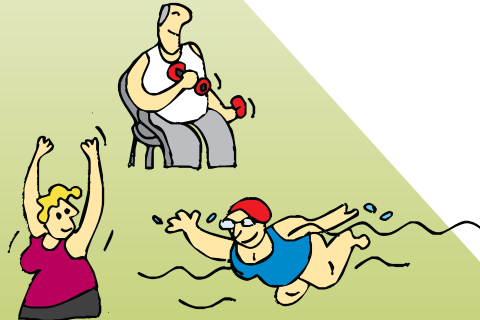
Orekatua

Jarduerak proportzio egokian egin behar dira edo norberaren egoera fisikora egokitu behar dira. Giza gorputza "ez erabiltzea" bezain kaltegarria da bere funtzioak "gehiegi behartzea".

Eguneroko ariketak

Norbanakoak une horretan dituen oinarrizko gaitasun fisikoak hobetu edota mantentzeko gomendagarria eta egonean egotearekin zerikusia duten gaixotasun kronikoak prebenitzeko neurri modura ere gomendagarria.

Gomendio horiek guztiak arazo gehiegirik gabe bete ditzakegu **ariketa osasuntsuaren Piramideari** jarraituz gero



Indarra eta giharrak lantzeko ariketak:
astean 3 egunez



Ariketa aerobiko bizia: 20 minutu egunean, astean 3 egunez



Ariketa aerobiko moderatua: 30 minutu egunean, astean 5 egunez

Jarduera fisikoaren piramide hau taxutzeko American College Of Sports Medicine erakundearen gomendioak hartu ditugu oinarritzat. Gomendio horiek 65 urtetik gorako pertsoneri nahiz patologia kronikoak dituzten (esate baterako, artritisa) 54-65 bitarteko pertsoneri zuzenduak dira.

Jakien eguneroko *banaketa*

Elikadura egokia bermatuko duten gakoetako bat behar den energia eta elikagai kopurua **egunean bost janalditan hartzea da**: gosaria, hamaiketakoa, eguerdiko bazkaria, askaria eta afaria. Eguneko lehen erdian energia gehiago hartu behar da (gosaria + hamaiketakoa + bazkaria) bigarrengoan baino (askaria + afaria).



Gosaria + hamaiketakoa + bazkaria =
eguneko energiaren **%60**



Askaria + afaria = eguneko energiaren **%40**

Gosariaren garrantzia

Gosarian hartzen den energia kopurua funtsezko elementua da egunean zehar egingo diren jarduerak burutzeko, hala fisikoak nola intelektualak.

Zertan datza gosari osasuntsua?

GOITIK BEHERAKO GOSARIA (fruta, esneki gaingabetua eta zereal integrala) eta **NAHIKOA DENBORA HARTUTA** (gutxienez 20 minutu).



Eguneroko jarduera fisikoaren *banaketa*

Bizi-estilo osasungarria bermatzeko eta, modu horretan, adineko pertsonak ahalik eta osasun egoera onena izan dezaten, beren gaitasun fisikoen arabera jarduera fisikoak egin behar dituzte eta era naturalean txertatu behar dituzte beren eguneroko jardueren artean.

Hori dela eta, **goizean oso jarduera arin batekin hastea gomendatzen da**, gerora intentsitatea areagotuz jarduera fisiko ezberdinak egiteko, batetik bestera, atseden tarteak hartuz.

Goizeko jarduera fisikoaren *garrantzia*

Goizean jarduera fisikoa egitea lagungarri izango zaigu **jarduera intelektuala** eta **jarduera fisikoa** berrabiarazteko. Goizeko jarduerak etxeko lan arinak eginez egin daitezke, **ariketa aerobiko arin batez lagunduta** (30 minutu), adibidez, giharrak askatzeko eta burua aktibatzeke goizean zehar osteratxo bat egitea. Horrez gain, ogia edota egunkaria erosteko osteratxo bat ematea. Ahal den neurrian igogailua ez hartzea gomendatzen da.

Bizitzako aro horretan denbora gehiago izaten denez, udal kiroldegietan adin horretara bideratutako **jarduera programatuak** egitea gomendatzen da, izan ere, gune horietan horretaz arduratzen diren profesionalak egon ohi dira. Jarduera aerobiko arinak egitea gomendatzen da (igeriketa, bizikleta finkoa, etab.) indar-erresistentziazko jarduerekin (pisu altxatzen 10 minutu, mantentze-gimnasia, acuayim, etab.) eta malgutasun-ariketekin osatuz (luzaketak, Yoga, Pilates, etab.)



Hidratazio egokiaren *garrantzia*

Adinak gora egiten duen heinean, giltzurrunetan aldaketak gertatzen dira eta **egarri sentrazioa nabarmen gutxiagotzen da**. Aldaera horiek zerikusi zuzena dute adineko pertsonengan **deshidratazio-** eta **termoerregulazio-**arazoekin.

Arazo larririk ez denean, adineko pertsonak **egunean gutxienez 6-8 baso likido** edan behar dituzte likido beharrianak asetzeko. Uraz gain beste likido batzuk har daitezke, esate baterako, zukuak, infusioak, zopak, esnea (gaingabetua) eta mineralizazio arineko ur mineral naturalak.

Pertsona askorentzat, helburu hori zail izaten da betetzen arrazoi asko direla medio: ura hartzea eragozten duen ezgaitasun fisikoa, gaixotasun kronikoak, demenzia, egarri sentrazio urriagoa edo, are, txizari ezin eustearen beldurra.

Dena den, ezinbestekoa da aldizka **edariak hartzeko premia azpimarratzea, egarririk ez izan arren**.



Arratsaldeko jarduera

Hau izaten da maizen betetzen den eguneko zatia, hala **aisialdiko jarduerak** eginez nola **senitartekoak zainduz** (bilobak edota gurasoak), horregatik, ariketa aerobikoa egiteko aprobetxatu beharko litzateke (senitartekoekin batera 30 minutuko osteratxoak emanez, bilobekin jolastuz, etab.)



Elikadura egokia izatearen onurak adineko pertsonengan

Honakoa da OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) osasunari emandako definizioa: “Erabateko

Onura fisikoak

- Frogatuta dago elikadura egokiak zahartze prozesua osasuntsuago izaten laguntzen duela, hau da, **lagungarri da bizi-kalitatea hobetzeko.**
- **Elikagaiak behar bezala hartzea** lagungarri denez ehundura eta funtzioak mantentzeko, elikadura egokiak zahartzeak berekin dakartzan nahasmen eta patologia arrakasta gehiagoz gainditzen laguntzen duela esan dezakegu.
- Horrez gain, elikadura osasuntsua mantentzea onuragarri izan daiteke adineko pertsonengan ohikoak izaten diren **gaixotasun kroniko asko prebenitu eta tratatzeko.**



Adineko pertsonen artean jarduera fisiko maila erregular bat izatearen onurak

ongizate egoera fisikoki, mentalki eta sozialki, eta ez gaixotasunik eza soilik".

Onura fisikoak

Aktibo izatea eta jarduera fisikoa egitea da adinarekin gertatu ohi den oinarrizko gaitasun fisikoen galera eten edo moteltzeko gakoetako bat.

- Frogatuta dago **jarduera fisiko aerobiko egokiak bihotz eta arnas sistema hobetzen duela** eta, horrenbestez, lagungarri da bizi-kalitatea hobetzeko.
- **Muskulu-tonua behar bezala mantentzeari** (indarlana) esker, **gorputzaren pisua hobeto kontrolatu** eta zaintzen da, postura txarrak saihestuz eta gorputz-jarrera osasuntsuak hartzea ahalbidetuz.
- **Malgutasuna** landuz (mantentze-gimnasia, igeriketa, luzaketak, etab.) **giltzaduren mugikortasuna** mantentzen da eta muskulu-ehunaren elongazio propietatea mantentzea ere erdiesten da.
- Gainera, **koordinazioa** eskatzen duten lanak lagungarri dira **burua erabiltzeko** eta, era berean, **erreflexuak eta oreka lantzen dira**, modu horretan, erorikoak izatea edota estropezu egitea saihesten delarik.



Elikadura osasuntsu baten onura *psikosozialak*



- Elikadura ona **izateak gure bizitza emozionala aberasteen du**, izan ere, badira gogo-aldartearekin zerikusia duten bitaminak eta mineralak (burdina Vs kontzentrazio falta, B1 Vs etsia, B6 Vs suminkortasuna, etab.)
- Nutrizioarekin lotutako ohitura onak sekula ez dira iraungitzen eta hori da aro **horretako osasun psikikoaren ardatza**.
- **Ordutegi egonkorra izanez**, janaldi irregularrak egin gabe, orduz kanpokoak direnak, edo janalditik janaldira denbora gehiegi utzi gabe, beroaldiak, suminkortasuna edota akidura saihesten dira.
- Sukaldea aisiarako gune bilakatzea (sortzeko, denbora pasatzeko, jolasteko eta zure burua zaintzeko) lagungarri izango da giro lasai eta patxadatsua sortzeko eta, horrenbestez, zure osasun psikikoak onera egingo du.

Jarduera fisikoa maiztasunez egitearen onura *psikosozialak*

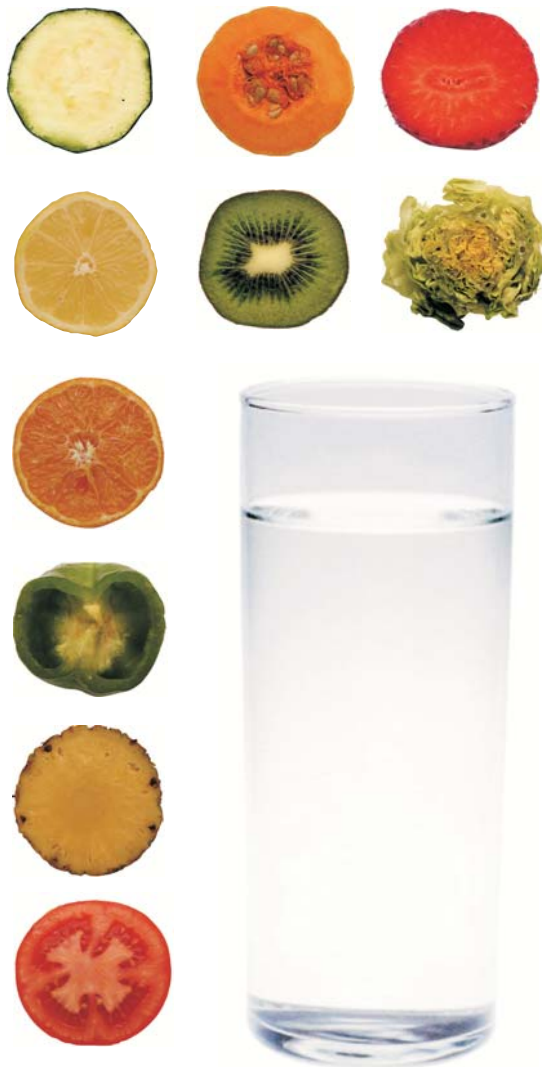
- **Bizi-kalitate emozional handiagoa** dakar.
- Neurrian egindako ariketa egiteak eta egunerokotasun baten barnean txertatuta, **serotonina askatzea dakar**; substantzia hori lagungarri da ongi senti gaitzen.
- **Lorpen pertsonalaren** eta auto-eraginkortasunaren sentsazioak areagotu egiten ditu eta antsietatea murrizten du.
- **Gaitasun sozialak** eta partekatzeke esperientziak areagotzea dakar eta lagungarri da taldea sortzeko.
- Etsiaren sintomak murriztu egiten ditu, ebaluazio negatibo baterako beldurrak bezalaxe; horrez gain, **asertibotasun-maila areagotu egiten da**.
- **Gaitasun kognitiboa** indartzea dakar, izan ere, kontzentrazioa, arreta, memoria eta arrazoiketarako gaitasuna sustatzen ditu.
- **Afektiboki ere lagundu egiten gaitu**, izan ere, egonkortasun emozionala, erlaxazioa eta norbere buruarekiko ongizatea indartzen ditu eta gorputz-irudi hobea izaten laguntzen du.



Gomendio eta ...

Dagoeneko ikusi dugu **elikadura egokia** izatea zein garrantzitsua den **bizi-kalitate ona izateko**. Haatik, aholku hauek baliagarri izan daitezkeela uste dugu. Elikadura Komunitarioko Espainiako Elkarteak Geriatria eta Gerontologiako Euskal Elkartearentzat 2010ean argitaratutako **egutegi osasuntsuan** ematen diren **12 aholkuetatik hartutako 10 aholku dira**:

- 1 Gogoan izan egunean hiru fruta anoa edo gehiago ahoratu behar direla.
- 2 Garrantzitsua da astean behin edo bitan egoskariak jatea.
- 3 Egunean bi anoa (edo gehiago) barazki eta ortuari jatea oso osasungarria da.
- 4 Zereal integralek mineral eta zuntz asko ematen dizkigute.
- 5 Gomendagarria da egunean bizpahiru esneki anoa hartzea.
- 6 Txerta ezazu arraina dietan astean hiru edo lau aldiz.
- 7 Gogoan izan oinarrizko neurri hau jakiak prestatu edo jan aurretik: eskuak ongi garbitu.
- 8 Jar itzazu frutak, esnekiak eta zerealak gosaritarako.
- 9 Behar adina likido sartu zure dieta orekatuan.
- 10 Gantz urriko haragi eta deribatuak hauta itzazu.



... aholku praktikoak

Norberaren gaitasun fisikoetara egokitutako jarduera fisiko egitea lagungarri izango da **bizi-kalitatea nabarmen hobetzeko**, hala, eguneko jarduerak baikortasun eta konfiantza gehiagoz egingo dira eta zahartzarora ahalik eta **autonomia handienarekin irits daiteke**.

Horretarako, oso erabilgarri dira jarraian ematen diren **10 aholku praktiko hauek**:

- 1 Hasi eguna modu aktiboan, esate baterako, etxeko lanak burutuz (erratzta pasa, hautsa kendu, ohea egin).
- 2 Egin goizero-goizero erosketa txiki bat (ogia, esnea, egunkaria).
- 3 Ahal duzun neurrian saihestu igogailuan ibiltzea eta ahal denean erabili arrapalak.
- 4 Gomendagarria da eguzki argitan osteratxo bat ematea; dena den, eguzkiak gehiegi jotzen duenean ez ateratzen saiatu behar da.
- 5 Burutu behar den jardueraren eta hura egiteko tokiaren araberako arropa eta oinetakoak erabili.
- 6 Zure gaitasun, beharrian eta gustuekin bat datozen jarduera fisikoak egin.
- 7 Taldean egiteko jarduera fisikoren bat burutu; erakargarriago eta eraginkorrago izaten da epe luzera, eta gainera sozializazioa sustatzen da.
- 8 Osteratxo bat emateko lagunik topatzen ez baduzu lagungarri izango zaizu maskota bat aktibo mantentzeko.
- 9 Malgutasun-ariketak parke edota zonalde berdeetan egin ditzakezu.
- 10 Mugituz eta atseden hartuz hobea izango da (*Aski nekutzen denak, ez ditu soberan atsedenak*).





Asteko *menua*

1 Lehen platerak

Zereal integralak

Arroza: paellatan, labean, zopetan, entsaladetan.

Pasta: tomatez bustita, entsaladetan, atunarekin, barazkiekin lurrunetan.

Tuberkulu eta barazkiak

Patatak: gisatuak, entsaladilletan, tortilletan, erreta.

Egositako barazkiak.

Barazki gordinak.

2 Bigarren platerak

Arrainak (zuria eta urdina)

Labean, papillote eran, plantxan, gisatueta, entsaladetan.

Arrautzak

Entsaladetan egosita, tortillatan, nahaskietan, eskalfatuak, plantxan.

Haragia

Hegaztiak, untxia, zerria, txekorra, idia, arkumea: plantxan, labean, erreta, irakinda, erregosita, frijituta, entsaladetan.

Egoscari eta fruitu lehorrak

Dilistak, indabak, garbantzuak, ilarrak, babak: eltzekarietan, zopetan, gisatueta, entsaladetan.

3 Hornigaiak

Entsaladak

Azenarioa, letxuga, tomatea, artoa, indabak, ahuakatea, tipula, ziazerba, erremolatxa, etab.

Patatak, zerealak, egoscariak

Bestelakoak

Egositako barazki eta ortuariak: sutan irakinda, erreta, lurrunetan edo plantxan.

4 Azkenburukoak

Fruitua

Sagarra, udara, banana, laranja, mandarina, abrikota, gerezia, mertxika, meloia, mazedoniak, etab.

Bestelakoak

Esneki gaingabetuak: jogurt fresko gaingabetua, esne gaingabetua, gazta freskoak.



Asteko jarduera fisikoa

🍏 1 Goizeko lehen orduan

-**Etxeko lan sinpleak** (ohea egin, gosaria prestatu, hautsa kendu, etab.)

-Egunero jakiak edota egunkaria **erosi osteratxo bat eman**ez.

-Sukaldeko lanak, lorezaintza, eskulanak, etab.



🍏 2 Hamaiketako modura

-**Programatutako ariketa aerobikoa** egin (igeriketa, mantentze-gimnasia, pilates, etab.)



🍏 3 Arratsaldean

-Gutxienez **30 minutuko osteratxo**a eman erritmo arinean baina hitz egiteko zailtasunik izan gabe.

-Intentsitate handixeagoko (10-20 minutu) **taldeko jarduerak** (areto-dantzak, jolas egokituak), luzaketekin osatuz (oheratu aurretik beroketa modura).

🍏 4 Asteburua

-**Jarduera fisiko** librea **naturan** (mendian edota hondartzan ibiltzea).





Egizu aurrez asteko menuaren plangintza. Denbora eta dirua aurreztuko dituzu; behar ez diren gauzak erostea saihestuko duzu. Modu horretan ez dituzu osagai osasuntsuenak ahantziko. Asteko proposamena sortzerakoan garrantzitsua da aipatutako irizpideak kontuan izatea, bereziki elikadura piramidea.

Pertsona bakoitzaren gustu eta egoeraren arabera egokitzapen batzuk eginda, hau izan daiteke **asteko plan** eredu garri bat:

	astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala	larunbata	igandea
gosaria	Esnekia (esnea, jogurta, gazta) Fruitua Zereala (ogia, tostadak, zerealak)	Esnekia (esnea, jogurta, gazta) Fruitua Zereala (ogia, tostadak, zerealak)	Esnekia (esnea, jogurta, gazta) Fruitua Zereala (ogia, tostadak, zerealak)	Esnekia (esnea, jogurta, gazta) Fruitua Zereala (ogia, tostadak, zerealak)	Esnekia (esnea, jogurta, gazta) Fruitua Zereala (ogia, tostadak, zerealak)	Esnekia (esnea, jogurta, gazta) Fruitua Zereala (ogia, tostadak, zerealak)	Esnekia (esnea, jogurta, gazta) Fruitua Zereala (ogia, tostadak, zerealak)
hamaike-takoa	Esnekia	Fruitua	Esnekia	Fruitua	Esnekia	Fruitua	Esnekia
bazkaria	Pasta + barazkia Haragi gihartsua Esnekia	Entsalada Egokaria Fruitua	Barazkiak + patata Haragi gihartsua. Esnekia	Egokaria + barazkia Fruitua	Patatak + haragi zatiak Esnekia	Entsalada + pasta Arrautza Fruitua	Barazkia Arroza + arraina Fruitua edo gozoa
askaria	Fruitua	Esnekia	Fruitua	Esnekia	Fruitua	Esnekia	Fruitua
afaria	Salda edo zopa Entsalada Fruitua	Barazkia Arraina Esnekia	Entsalada + patata Fruitua	Entsalada Arrautza Esnekia	Barazkia Arraina Fruitua	Salda edo zopa Barazkia + patata Esnekia	Entsalada Arrautza Esnekia edo fruitua

Janaldi nagusi bakoitza **ogi-xerra batekin** laguntzea komeni da, ahal dela **integrala**.

Gogoan izan esnekiak **gaingabetuak** izan behar direla.

Kopuruak norberaren energia premiaren arabera izaten dira eta kopuru horiek doitzea komeni da **pisu osasuntsu** bat mantentzeko.

Sasoiko produktuak aprobetxatu; kalitate, zapore eta prezio hobekoak izaten dira.

Mastekatzeko arazoak izanez gero, elikagai edo prestaketa bigunak hautatu behar ditugu, esate baterako, arraina, haragi xehatua, arrautza, purean egindako barazkiak, etab.

Hipertentsioa izanez gero, saia zaitez **hestebete eta kontserbarik ez hartzen** (gatz asko dute).

Jarduera fisiko orokorra osasun-egoera eta norberaren oinarrizko gaitasun fisikoetara egokitzea bezain garrantzitsua da bakoitzaren gustu edo lehentasunetara egokitzea.

Halaber, gogoan izan behar da senitartekoak (haurrak nahiz aitona-amonak) zaintzen dituzten pertsonak aukera gutxi dutela beren buruarengan arreta jartzeko.

Hori dela eta, jarraian agertzen den **asteko jarduera-plana** proposatzen dugu:

	astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala	larunbata	igandea
goiza	Etxeko lanak Erosketa txikia	Etxeko lanak Erosketa txikia	Etxeko lanak Erosketa txikia	Etxeko lanak Erosketa txikia	Etxeko lanak Erosketa txikia	Etxeko lanak Erosketa txikia	Igeriketa
goiz erdialdea	Gimnasia, bizikleta finkoa, yoga edo pilates	Igeriketa	Gimnasia, bizikleta finkoa, yoga edo pilates Psikomotrizitatea	Osteratxoa edo igeriketa	Gimnasia, bizikleta finkoa, yoga edo pilates Psikomotrizitatea	Irteera taldean mendira edo hondartzara	Osteratxoa senitartekoekin, lagunekin, maskota hartuta, etab.
arratsaldea gaua	Etxeko edo lorategiko lanak	Osteratxoa	Areto-dantza	Joko egokituak: toka, boloak,...	Etxeko lanak, eskulanak edo lore zaintza	Joko egokituak: toka, boloak,...	Osteratxoa

Asteburuan egin beharreko jarduerak **eguraldiaren arabera**koak izango dira.

Jarduera guztiak **nahikoa berme ziurtatuz** egin behar dira eta lesio, eroriko edo istripuak izateko arriskuak ekidinez.

Ahal den **neurrian taldean** (horretarako prestatutako profesional baten argibideei jarraituz eta bakoitzaren berezitasunak errespetatuz) edota aire librean egiteko jarduerak gomendatzen dira.

Jarduera fisikoa **betebehar edo eguneroko errutina** modura txertatzea gomendatzen da, errezetatu daitekeen prebentziorako "botika" onena denaz jabetuta. Neurri handi batean gu gara gure osasunaren erantzule. **Pasibotasuna eta utzikeria alde batera uztea komeni da**, izan ere, horretan eroriz gero osasuna bizkor kaltetuko litzateke, hala fisikoa nola burukoa.



GOIERRIKO INTERPRETAZIO ZENTROA ELIKADURA ETA GASTRONOMIA GUNEA

► ZERBITZUAK

■ Goierriko turismo bulegoa

Goierriko historia, gastronomia eta ingurune naturalak ezagutarazteko ibilbide gidatuak taldeentzat.

■ Hezkuntza

Unitate eta egitarau didaktikoak; elikadura, nutrizioa, gastronomia, kontsumoa, ingurumena, baserria...

■ Ikerketa, informazioa eta dibulgazioa

Ikerketa lanen sustapena eta emaitzen dibulgazioa, informazio eta sentsibilizazio kanpainak, Erakusketak, Hitzaldiak, Argitalpenak...

■ Bestelako Jarduerak

Degustazioak, Salmenta puntua...



► Turismo bulegoa
1go solairua



► Goierri: Kultura eta Natura
2. solairua



► Elikadura eta Nutrizioa
3. solairua



► Gastronomia
4. solairua

Astelehenetik Ostiralera : 10:00-13:00 | 16:00-19:00
Asteburu eta jaiegunetan: 11:00-14:00 | 16:00-19:00