

## Zeure burua zaintzeko ON EGON! (Gurutze Gorria)

Mantendu oreka

Zure organismoak ura eta oinarriko bost mantenugai behar ditu: karbohidratoak, proteinak, gantzak, bitaminak eta mineralak. Ez dago mantenugai guztiak dituen elikagairik; ondorioz, dietak askotarikoa eta kopuru egokikoa izan behar du.

Zure eguneroko dieta zerealek, patatak eta ortuariak, frutek eta barazkiek, esnekiek, oliba-olioak osatu behar dute.

---

Astean zenbait aldiz proteina asko (dituen) dituzten produktuak jan behar dituzu, hala nola lekaleak, fruitu lehorrak, arrainak, arrautzak eta haragia; arrain urdinak, gainera, omega hiru ematen digu. Gantzak ere funtsezkoak dira gure dietan, energia eman eta hazten laguntzen dizute. Baina, kontuz, neurritz kontsumitu behar dira. Gehiegi janez gero, gaixotasunak sor ditzakete eta. Gorputzaren bi heren (ur) ura dira; imajina ezazu zein garrantzitsua den zure organismoarentzat.

---

Garaiko elementuak jatea da osasungarriena, freskotasun-bermea direlako eta mantenugai guztiak mantentzen dituztelako, eta etxetik gertu ekoiztu badira, kontsumo arduratsu eta ekonomikoago baten alde egingo duzu.

---

Zeure burua zaintzen duzu?

Elikatzeko ohitura osasungarriak izateak on egoten laguntzen (dizute) dizu.

Higienea oso garrantzitsua da, janaria kutsatzen eta gaixotasunak sortzen dituzten mikroorganismoak saihesten baititu. Garbitu eskuak ur eta xaboiarekin, elikagaiak ukitu aurretik. Garbitu ondo erabilitako sukaldeko tresnak eta gordinik jan behar dituzun elikagaiak, azalarekin jango dituzun barazkiak eta frutak, esaterako. A! Eta izan garbi eta antolatuta hozkailua.

Egin beti erosketaren plangintza; zerrenda bat eginda. Aholku bat; zoaz dendara goserik ez duzunean, zentzuz erosiko duzu, ez oldarkorki.

Osasungarriena egunean bost otordu egitea da, gosaria, hamaiketakoa, bazkaria, merienda eta afaria. Gosaria otordu garrantzitsuena da, egunari aurre egiteko energia ematen dizu. Eta afariak arina izan behar du, digestio errazekoa. Jateko esertzen zarenean, jan, ez entretenitu beste (gauzekin) gauza batzuekin, izango duzu denbora beste horretarako geroago.

---

Mugi zaitetz on egoteko!

Ariketa fisikoa funtsezkoa da sasoiaren egoteko, baina horrek ez du esan nahi maratoni bat korritu behar duzunik.

Bizimodu sedentarioa eramatea saihestu behar duzu. Landu zure gorputza apur bat, adibidez, egunero hogeita hamar minutuz ariketa egin dezakezu, eskolara edo lanera oinez bazoaz, eta, igogailua erabili beharrean, eskailerak igotzen badituzu.

Egin kirolen bat astean zenbait alditan; talde bat bada, sasoiaren egoteaz gainera, pertsona berriak ezagutuko dituzu. Horrela, sare sozialak zabalduko dituzu, eta zoriontsuago eta baikorrago egongo zara.

Beste gauza bat; ikusi telebista gutxiago edo pasa ordu hil gutxiago ordenagailuaren aurrean. Mantendu zure gorputza aktibo.