

Hezkuntza
Proiektua

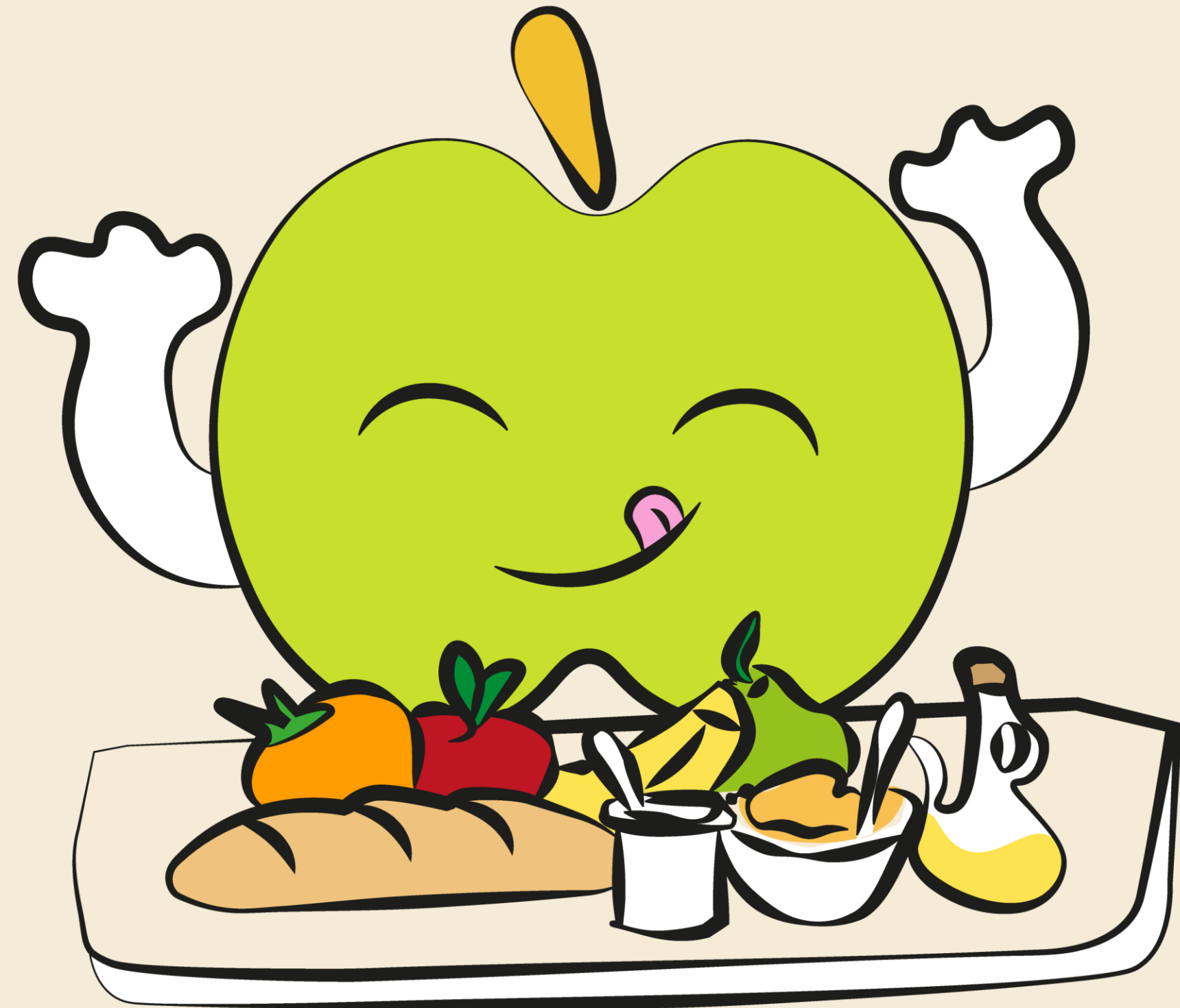
2024-2025
Ikasturtea

Gosari Osasuntsuak

Ausolan.

Ondo
gosaltzeko ...

... Bakarrik
behar
dituzu
“10 minutu”
goizean



¡Ondo gozaldu!



Afariaren eta gosariaren artean, hamar edo hamabi ordu inguru izaten dira janik gabe egoten garenak.

Horregatik, garrantzitsua da eguna energiaz gainditzeko, ondo gosaltzea.

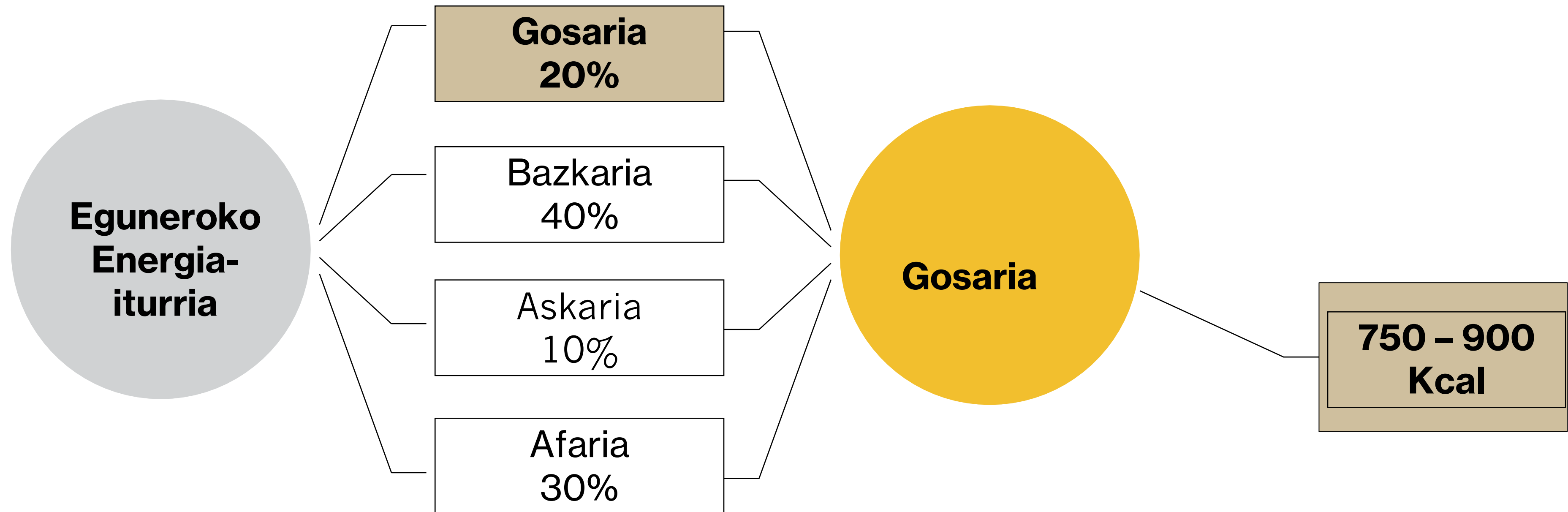
Gosari osokoa fisiko eta ikasketetako errendimendua hobetzen du eta dieta orekatu bat mantentzen laguntzen du, baita pisua kontrolatzen ere.

Hezkuntza proiektuko Taldea

Al.

Eguneroko energia-iturria

Oso garrantzitsua da egunean zehar elikadura-oreka lortzea. Horregatik, garrantzitsua da egunean zehar kaloria-iturria nola banatzen den kontuan hartzea:



Familian gosaldu



Gosaria eguneko janaririk garrantzitsuenetakoa da.

Hoberena familian gosaltzea da eta 10 minuturekin nahikoa da.

Zergatik da garrantzitsua ondo gosaltzea?

Errentagarritasun fisiko eta intelektual ona lortzeko, bai eskolan, bai lanean.



Gosariaren garrantzia



Zer dago gaizki?

- Eguneko energiaren % 12 dela suposatzea.
- Edalontzi bat esne bakarrik gosaltzea.
- >Gozoki komertzialak jatea (azukre sinpleak eta lipidoak).



Zer dago ondo?

- Eguneko energiaren % 20 dela suposatzea.
- Elikagai guztiak jatea:
- Karbohidratoak: ogia, ogi txigortua, bizkotzo, zerealak, marmelada.
- Proteínak: esnea y esnekiak (gazta, yogurta),
- harraultzak, haragiaren deribatuak (York urdai azpikoa).
- >Bitaminak y mineralak: Kaltzioa (esnea), B motako bitaminak (zerealak), C bitamina (fruta eta fruta zukuak).

Zer behar dugu gure gorputza osasuntsu egoteko?



Proteínak



Zerealak



Frutak



Esnekiak



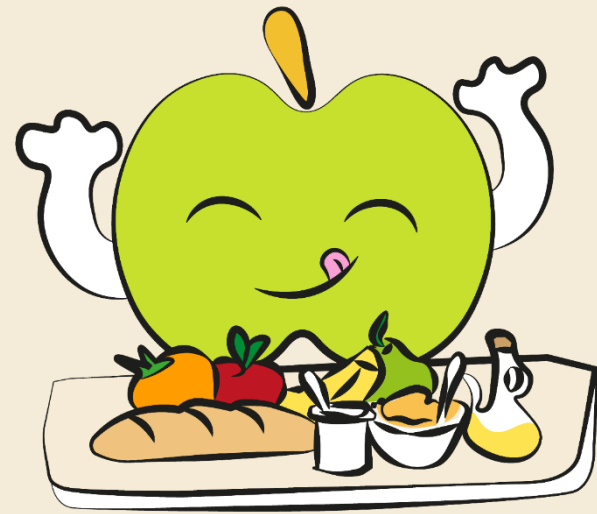
Oliba olioak



Bestelakoak:
Fruitu
lehorrak,
txokolatea
(kakao),
eztia,
Azukreak...



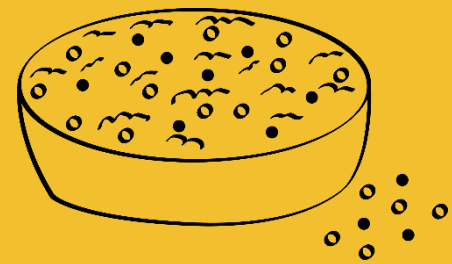
Gomendioak



- Gutxienez 8 orduz lo egitea funtsezkoa da gosari egoki batez gozatzeko.
- Goiz erdian gozoki komertzialak hartzen baditugu, ez dugu otordu onik egingo.
- Afari astunak saihesteak hobeto lo egiten lagunduko digu eta gosez esnatzen utziko digu.
- Denbora nahikoarekin jaikitzen bagara, gosari elikagarri batean denbora gehiago eman ahal izango dugu.



Zerealak



Egunari aurre egiteko behar dugun **energia eta indarra** ematen digute.

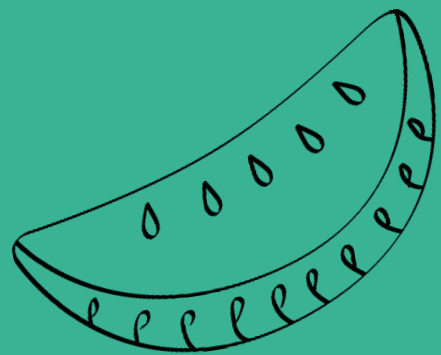


Ogia: Mundu osoan gehien kontsumitzen den elikagaietako bat da, eta zereal-irinarekin egiten da, batez ere gariarekin.

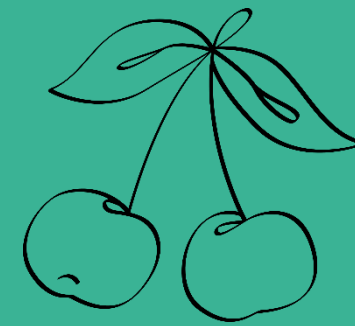


Munduko Osasunar en Erakundeak pertsona bakoitzeko 250 g ogi kontsumitzea gomendatzen du.

Fruituak



Frutak mantenugai-iturri garrantzitsuak dira, eta A, C, B1, B2, B6 bitaminak eta azido folikoa ematen dituzte, baita funtsezko mineralak ere, hala nola potasioa, burdina, kaltzioa, magnesioa, zinka eta beste konposatu onuragarri batzuk.

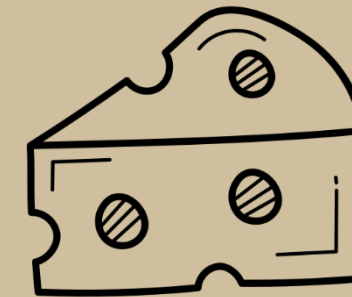


Gainera, frutek zuntz ugari dute, batez ere zelulosa eta pektina formakoak, eta horrek digestio ona errazten du. Fruta gehienek ur-eduki handia dute, % 80 eta % 95 artekoa, eta horrek aukera bikaina ematen du hidratatuta mantentzeko.

Esnea eta esnekiak



Esneak eta esnekiek gure hezurak indartsu egotea lortzen dute.

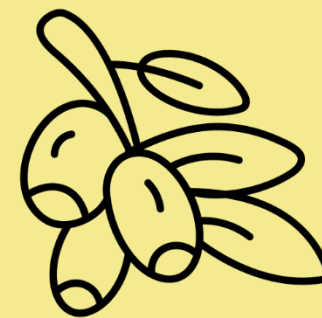


Balio biologiko handiko proteinak, bitaminak eta mineralak izaten dituzte, bereziki kaltzioa eta B2 eta B12 bitaminak, baita gantz-azido esentzialak eta antioxidatzaile batzuk ere, besteak beste.

Oliba olioa



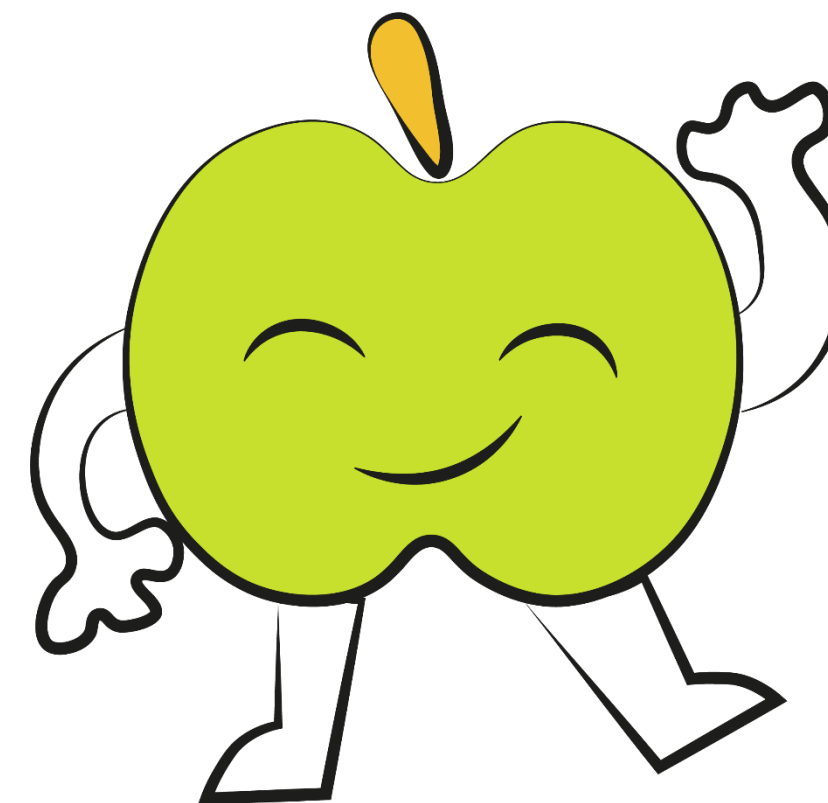
Oliba-olioak osasuntsu mantentzen du gure bihotza. Oliba-olioa, birjina zein estra, A, D, E eta K bitaminetan aberatsa da.



Presio arterialaren kontrola hobetzen du.



Kaltzioa, fosforoa, magnesioa eta zinka bezalako mineralak xurgatzen laguntzen du; digestio-prozesuan eraginkorra da, urdail-azidotasuna saihesten du eta heste-zirkulazioa errazten du.

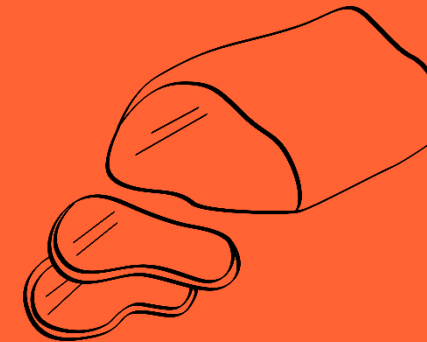


Proteinak

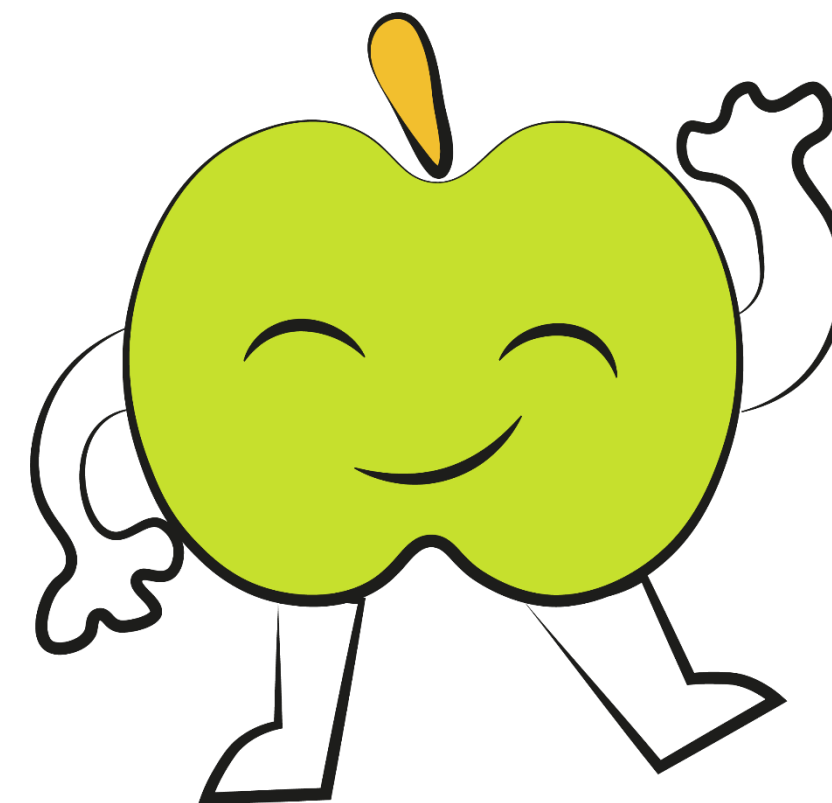


Oso garrantzitsuak dira gure gorputzarentzat. Zelula berriak konpontzen eta egiten laguntzen digute, eta hori funtsezkoa da ondo hazteko eta garatzeko. Bi motatako proteinak aurki ditzakegu:

1. Haragian, arrainean, arrautzetan eta esnekietan dauden animalia-jatorriko proteinak, hala nola esnea eta jogurta.
2. Landare-jatorriko proteinak lekaleetan daude, zereal integraletan, hazietan eta fruitu lehorretan bezala.



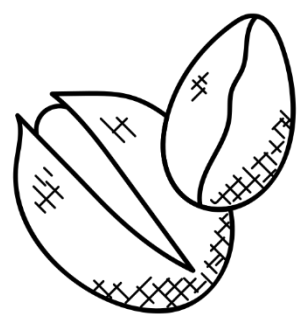
Proteinak gosaltzen ez badituzu, goizean goiz indioilarra, york urdaiazpikoa edo jogurt pixka bat bezalako elikagaiak aukeratu ditzakezu. Goxoak dira eta indartsu sentitzen lagunduko dizute!



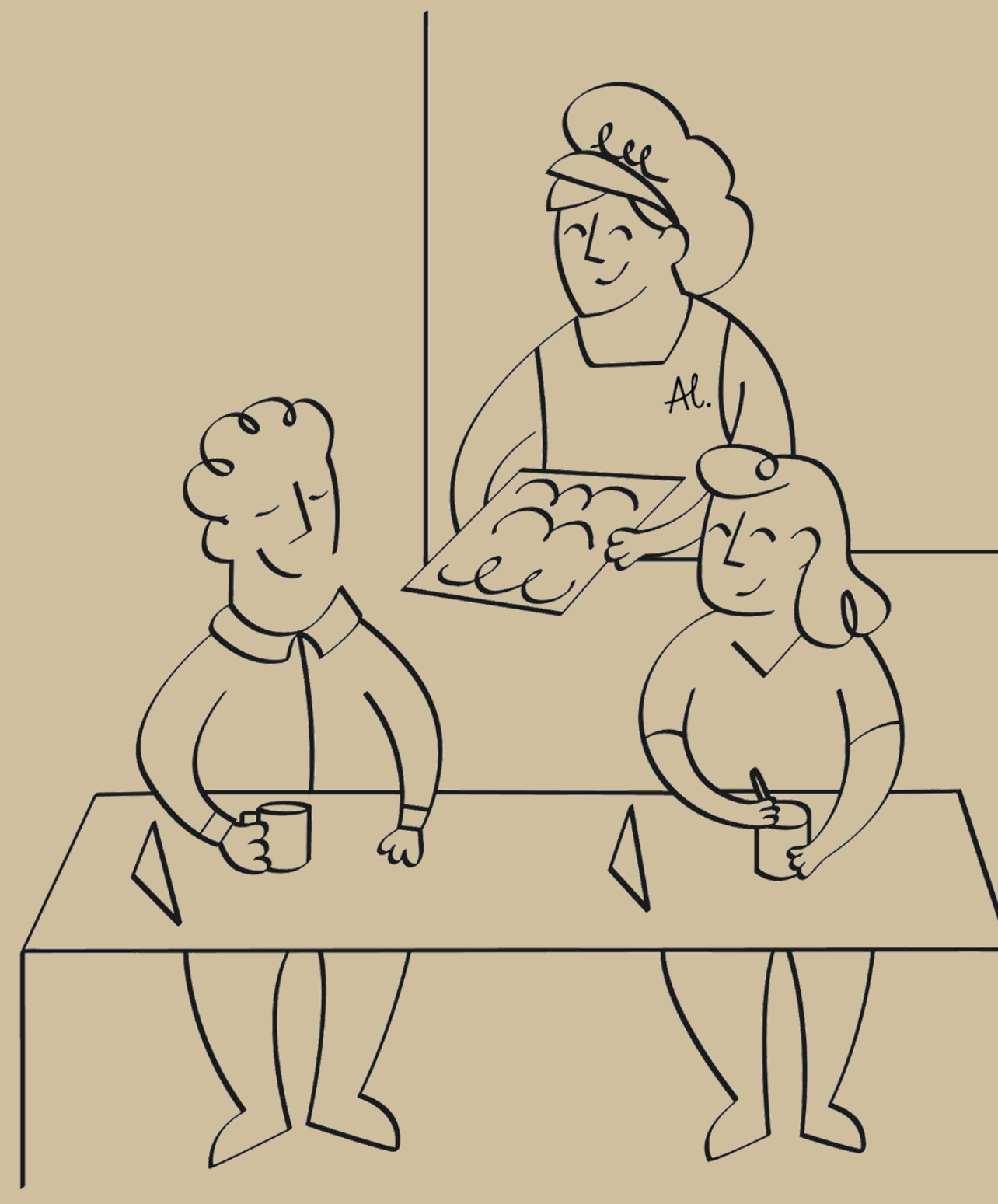
Bestelakoak



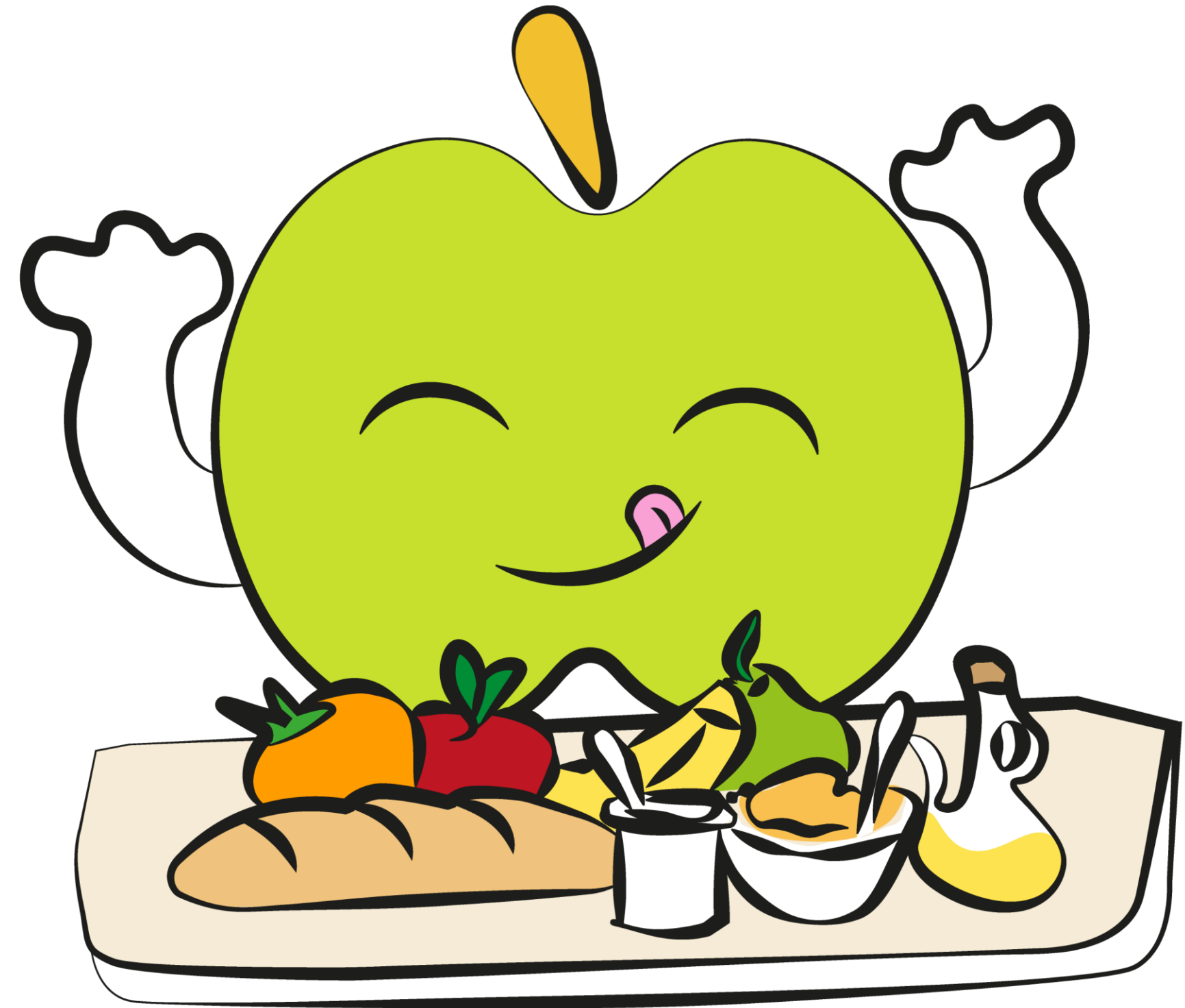
Noizean behin, fruitu lehorrak, ezta, kakaoa eta azukre naturalak kontsumitzea ere gomendatzen dizuegu, egunari aurre egiteko energia ematen baitigute. Fruitu lehorrak koipe osasungarrietan, proteinetan eta bitaminetan aberatsak dira.

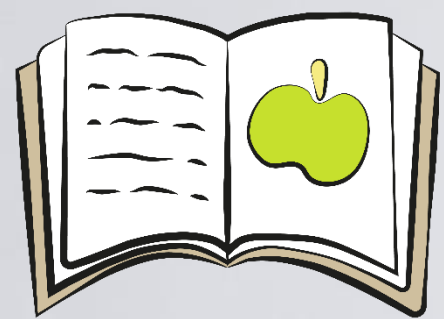


Al.



**Orain badakigu nola
gosaldu daitekeen ondo
hamar minutuan, eta
animatu nahi zaituztegu
etxean proba dezazuen
zuen familiarekin.**





**Hezkuntza
Proiektua**

Ausolan.



Eskerrik asko!