

KONFINAMENDU GARAIAN NUTRIZIO OSASUNTUSA JARRAITZEKO ETA JARUDERA FISIKOA EGITEKO GOMENDIOAK

Gure etxean geratzera behartzen gaituen COVID-19 pandemia dela eta, ANETO programaren eskutik, datozen egun ziletan bizimodu osasuntsua mantentzea ahalbidetuko duten elikadura eta ariketa fisikoari buruzko hainbat gomendio bidali nahi dizkizuegu. Erronka handia dugu aurretik, egungo egoera guztiontzat berria da, eta urduriago, larrituta edota aspertuta egotera eraman gaitzake ... Eta egoera horri, etxean janari asko, eta ez dena osasuntsua, dugula gehitu behar zaio. Beraz, gure elikadura eredua eta bizi ohitura osasuntsuak hobetzeko aukera bikaina izan daitekeela uste dugu, gure seme-alabei denbora gehiago eskaini ahal diegula probestuz.

Gure **elikadura helburua** berrogeialdia dirauen bitartean, orain arte barneratuta izan ditugun ohitura osasuntsuk mantentzea izanen da. Horretarako, honakoa gomendatzen dizuegu:

- Eskolara joateko, otorduetako, etab., **betiko ordutegiak baita eguneko 5 otorduak mantendu**. Oheratzeko, gosaltzeko, hamaiketako hartzeko ordutegi errutinak errespetatzea, ezinbestekoa da. Modu honetan, errazago lortuko dugu 5 otorduak egitea, gosea dagokigunean agertzea, ariketa fisikoa egiteko nekatuegi ez egotea, eta batez ere, orain arteko ohitura onak galdu ez izatea.
- **Hamaiketako eta askari egokia hautatu**. Hainbeste ordu asper asper eginda egoteak, otordu artean mokaduak hartzeko gogoekin ibiltzea eragin dezake. Modu osasuntsuan hamaiketako eta askaria hartuta, arazo hori ekidin dezakegu. Gainera, normalean klasera eramaten zailak diren aukerak hartu daitezke hamaiketako orduan. Abantaila honek ideia berriak dastatzeko aukera eskaintzen digu. Hala eta guztiz ere, hamaiketako eta askarian fruta kontsumoa beti sustatu behar dugu txikien artean. Gure aholkua, eskola garaian egiten ziren hamaiketakoekin jarraitzea da.
- Mugimendu gutxiko jarduerak, telebista ikusi edo bideo-jokoetara jolastu adibidez, prozesatutako produktuak jateko gura handitzen dute. Berrogeialdikoaren hasieratik, **halako edozein jardueraz, jan gabe gozatu daitekeela**, argi izan behar dute txikiak. Edozein litxarrerria barne, krispetak, goxokiak, izozkiak etab. Bestela, pantaila baten aurrean dauden aldiro, osasunerako txarrak diren elikagaiak jatearekin erlazionatuko dute.

- **Txikiekin batera sukaldean aritzea**, neketsua izan daiteke gurasoentzat, baina haientzat ikasteko eta primeran pasatzeko aukera aparta da. Errezeta errez eta osasuntsu ugari prestatu daitezke, ondoren familia osoak disfrutatu ditzan. Kuiatxo beteak, irina integralez egindako bizkotxoa, haragi pilotak, pizza orea, guakamolea, banana-olo gailetak, mazedonia, ogia,...
- Jantokiko zerbitzuaz baliatzea ezinezkoa denez, modu osasuntsu eta orekatuan elikatzearen ardura osoa, gurasoei dagokie. Aste hasieran **aste osoko menua antolatzea izaten da aukera hoberena**. Bazkari eta afari horietara mugatzea, izaten da gehiegi ez konplikatzen modurik errazena. Hilabete honetako eta joan diren hilabetetako jantokiko menuak eskuragai daudenez, orain arteko eskolako menuen patroia jarraitu dezakezue. Berriz, menuak guztion artean erabaki nahi badituzue zuen gustura egiteko, Plat-To gidaz baliatzera animatzen zaituztegu, elikagaien kalitatea eta proportzioa errespetatuz.
 - ✓ Bazkari eta afarien prestaketarako, hurrengo ideiak gogoratzea komeni da:
 - Bai bazkalorduan bai afalorduan, jaten dutenaren erdia, bejetak izan behar dute.
 - Lekaleak, proteina iturri interesgarria dira eta astean bi edo hirutan hartzea komeni da.
 - Arraina gutxienez astean bitan ematen, ez ahaztu.
 - Pasta, arroza, eta patata, integralak hartzen badituzte askoz hobe, eta otordu horren bolumenaren laurdena baina gehiago ezin dute hartu.
 - Edari osasuntsu bakarra ura da.



Adierazten dizuegu baita, Academia Española de Nutrición Humana y Dietética eta Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas-en artean egindako **Recomendaciones de alimentación y nutrición ante la crisis sanitaria del COVID-19** dokumentua eskuratzeko esteka.

<https://www.academianutricionydietetica.org/noticia.php?id=113>

Ariketa fisikoari dagokionez, gorputz hezkuntzako irakasleak bidalitakoari gehituta honako gomendioak luzatzen dizkizuegu:

- **Mugimenduan mantendu, sedentarismoaren aurka.** Etxean mugitzea zaila dela badakigu, espazio faltak ez du laguntzen eta ohituta ez gauden gauza bat da normalean. Helburu hau lortzeko, denbora luzez etzanda, eseria, botata... egotea ekidin behar dugu, 20-30 minutuero gure jarduera sedentarioa paseo edo ariketa ezberdinen bidez mozten.
- **Familian pausoak gehitu.** Gaur egun etxean ditugun gailu askok (tabletak, mugikorrak, pultserak, podometroak...) gure pausoak kuantifikatzeko aukera ematen dute.





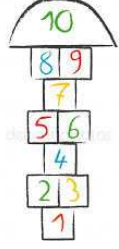

Zer iruditzen zaizue familiako kide bakoitzak 5.000 pauso ematen baditu?

3ko Familiak = 3 x 5.000 = 15.000 Pauso
4ko Familiak = 4 x 5.000 = 20.000 Pauso
5ko Familiak = 5 x 5.000 = 25.000 Pauso

- **Ariketa fisikoa egunero.** Baldintza fisikoa hobetzeko edota osasun parametroak hobetzeko asmoarekin gorputza mugimenduan jartzea berebiziko garrantzia hartuko du egun hauetan.

Gogoratu, ariketa ezberdinen barietateak ekintza aberastuko duela, interes puntu bat gehitzen eta monotoniatik alde egiten.

Ondorengo taulan etzean landu daitezkeen ariketa ezberdinak ikusi ditzakezue. Ohar gisa, irudi bakoitzaren beheko aldean ariketa egiteko alternatiba ezberdinak azaltzen dira laburki. Burura etortzen zaizkizuen ideiak berriak ongi etorriak izango dira! ANETO Proiektuko web orrian ariketa hauen bideoak igoko ditugu!

<p>SOKA SALTOA</p>  <p>Jauziak: 5, 10, 30... Denbora: 30", 1'... Hankak: 2 / 1</p>	<p>FLEXIOAK</p>  <p>Errepikapenak: 5, 10, 30... Denbora: 10", 20"... Eskuak: Pareta, bankua, zorua... Hankak: Oinak, belauak...</p>	<p>OREKA</p>  <p>Erori arte. Begiak itxita, binaka, familia osoa...</p>
<p>KANASTA</p>  <p>Pilotak, komuneko papera... Konpetizioa familian?</p>	<p>RAIUELA</p>  <p>Zoruaeren baldosak, tizarekin margotu, uztailak...</p>	<p>ANIMALIAK</p>  <p>Animali ezberdinen ibiltzeko era imitatu: hartzak, txakurrak, narrastiak, kanguruak...</p>

Azaldutako jarduerataz aparte, bestelako ekintza batzuk egiteko esteka batzuk atxikitzen dizkizuegu:

- Gimnasioa etxean (helduentazako, baina txikiekin egin daitezke)
<https://www.youtube.com/watch?v=diFjQVUL7wk>
- Just Dance
https://www.youtube.com/watch?v=G74_o_43_RQ
- Zumba Minions
<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>
- Zumba
<https://www.youtube.com/watch?v=kILnhdTbG3k>
- Luzaketak
<https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>

- **Ariketa fisikoa familian.** Etxean umeekin bizi zaretenak beraien erreferenteak zaretela badakizue. Horregatik, mugimenduan edota ariketa fisikoa egiten ikusten bazaituzte errazagoa izango da beraientzat ere helburu hauek betetzea, zuen jarrera imitatzeke asmoarekin mugituko baitdira.

Bestetik, txikien emozioak eta sentimenduak ondo kudeatu behar dira egun hauetan. Normala da egunak pasa ahala sentikorragoak egotea, humore txarrez, haserre... Horregatik ere, erlaxazio, yoga edo meditazioa bezalako ariketak egitea proposatzen dugu.

Emandako gomendio guzti hauek erabilgarriak suertatzea espero dugu, egoera honetan geratzen zaizkigun egunak osasungarriagoak bilakatzen. Animoak eskaini nahi dizkizuegu eta espero dugu egoera hau lehen bait lehen bukatzea betiko martxara bueltatuz. Azkenik, gogoratu egun hauetarako errezeta pazientzia, ulermena eta maitasuna direla, gehien bat etxean dauden umeentzako, bizitzen ari garen egoera guztiz ulertzea kostatzen baitzaie.

Besarkada bat guztientzat,

ANETO Proiektu Europarraren koordinazio taldea