

Elikadura orekatua

Elikadura osasungarria

Egunero talde desberdinetako elikagaiak jatordu desberdinetan banatuz, gorputzarentzat beharrezkoak diren mantenugaiak jatean datza.

Elikagai taldeak

Ematen dizkiguten mantenugaien arabera sailkatutako elikagai-taldeak honako hauek dira:

1. Fekulak (arroza, pasta, patatak, lekaleak, ogia ...).
2. Barazkiak eta ortuariak.
3. Fruta.
4. Esnekiak (esnea, jogurta eta gazta; zenbat eta gaingabetuago, hobeto).
5. Haragia, arraina eta arrautzak.
6. Olioia eta fruitu lehorrak.
7. Gozokiak (noizean behin).

Elikadura orekatua izan dadin, elikagaiak proportzio zuzenean egotea beharrezkoa da. Esneki eta proteinetatik beharrezkoa dena, eta lekale-, barazki- eta fruta-taldeetatik besteak baino gehiago jan. Gozokiak noizean behin soilik.

Eguneko jatorduak

Jatordu bakoitzak hurrengo elikagaiak izango ditu:

1. GOSARIA: Esnekiak (esnea, jogurta). Fekulak (zerealak, ogia, gailetak ...). Fruta freskoa.
2. HAMAIKETAKOA: Oroigarri txiki bat besterik ez da izan behar: esneki bat, fruta, ogitarteko txiki bat, fruitu lehorreko eskukada bat.

3. BAZKARIA:

- a. Lehenengo platerak: fekulak edota barazkiak gehien bat.
- b. Bigarren platerak: Haragi-, arrain- edo arrautza-anoa, goarnizio edota ortuariekin.
- c. Postrea: Fruta edota esnekia.

4. AZKARIA: Hamaiketakoaren antzekoa.

5. AFARIA: Bazkaria baino apur bat arinagoa:

- a. Lehengo platera: barazkiak edota ortuariak, zopak, kremak ...
- b. Bigarren platera: Arraina, arrautzak, astean inoiz edo behin gazta edo hestebeteak.
- c. Postrea: Fruta edo esnekia.

Ezin dugu ahaztu, gainera ...

Elikagai kantitatea pertsona bakoitzak egiten duen ariketaren arabera izango da. Nagusiek edota ariketa gutxi egiten dutenek, gazteek eta lan handia egiten dutenek baino gutxiago jan beharko dute.



Ur asko edan (gutxienez 1.5 litro eguneko).

Janariak ogiarekin laguntzea osasungarria da.

Oliba-olioa erabili ezazu entsaladetarako zein jakiak prestatzeko.