

d'elikatuz
bizi

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

Elikadura eta jarduera
fisikorako ohitura
egokiak

Gida praktikoa irisgarria

Proiektuaren sortzailea:

d'elikatuz



Babeslea:

Gipuzkoako
Foru Aldundia
Diputación Foral
de Gipuzkoa



ORAIN
GIPUZKOA

Laguntzailea:

Fundación Goyeneche
de San Sebastián



D'ELIKATUZ BIZI kanpainaren barnean, Ordiziako D'ELIKATUZ Elikadura eta Gastronomía zentroak burututako argitalpena.

Argitalpenaren edukiak:
D'elikatuz Zentroa (Ordizia)
Ana Elbusto Cabello (Nutrizio Medikua)
Aritz Aranbarri (Haur Neuropsikologoa eta Psikologian Doktorea)
Sasoian kirol zentroa

Diseinua, maketazioa, argazkiak eta ilustrazioak: Eukene Lekuona

Argitalpena: 2015eko Abendua

Lege Gordailua: SS-1458-2015

Argitalpena www.delikatuz.com eta www.gipuzkoa.eus/kirolak orrialdetan pdf formatean deskargatu daiteke.

Esker berezi bat gida honetan eskuzabaltasun osoz agertu diren pertsonentzat:
Juanma Rivela, Ane Eizmendi, Marian Aguado eta Arantxa Zurutuza

Gaur egungo gizarteak funtsezko kezka bat du: pertsona guztien beharretara egokitu beharko lukeen irisgarritasuna ona ez izatea eta horrek giza eskubideekiko errespetua oztopatzea.

Aukera berdintasuna lortzeko ezinbestekoa da lortzeko moduko agertoki kognitibo bat izatea. Agertoki horren bitartez desgaitasun intelektuala duten pertsonen integrazioa lortuko genuke. Hori dela eta, garrantzitsua da ingurua egokitzea eta informazioa eskuratu ahal izateko "oztopo kognitiboak" suntsitzea. Hori eginda, eremu guztietan beraien parte hartzea, autonomia eta gizarteratzea lortuko genuke.

Zentzu honetan, gaur egungo gizarteak ondorengoia bermatu beharko luke errespetuan oinarrituz: pertsona bakoitzari bere autonomia nahiz xedea kudeatzeko aukera ematea eta bere bizitzako eguneroko gauzetan erabakiak hartzeko aukera ematea.

Horregatik guztiagatik, D'elikatuz zentroak – elikaduraren eta gastronomiaren interpretazio zentroak- Gipuzkoako Foru Aldundiaren eta hainbat profesionalen aparteko laguntzarekin dekalogo itxurako gida hau egiteko beharra ikusi du. Desgaitasun intelektuala duten pertsonentzako gida da, beraien bizi-kalitatea hobetzeko elikadura egokia eta jarduera fisikoa sustatzea helburu duena.

"Bizi d'elikatuz eta mugituz 2015" gida praktikoa aurkezten dizugu.

Honekin ondo elikatze eta jarduera fisikoa egiteko arau edo gomendio batzuk ikasiko dituzu.

Pauso hauek jarraituz bizimodua hobetuko duzu eta zenbait gaixotasun izatea saihestuko duzu.

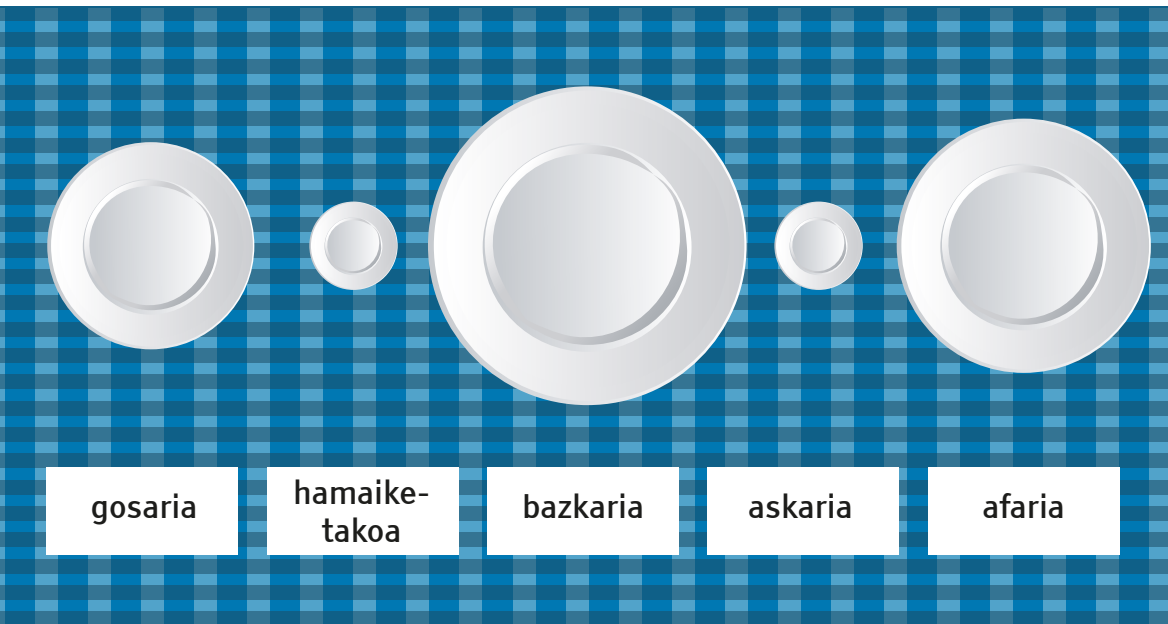
Saia zaitetz eta gozatu!!



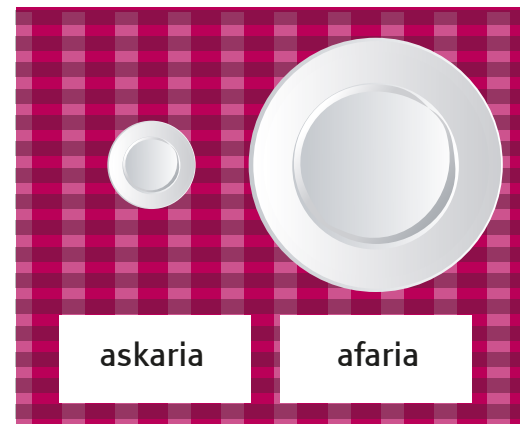
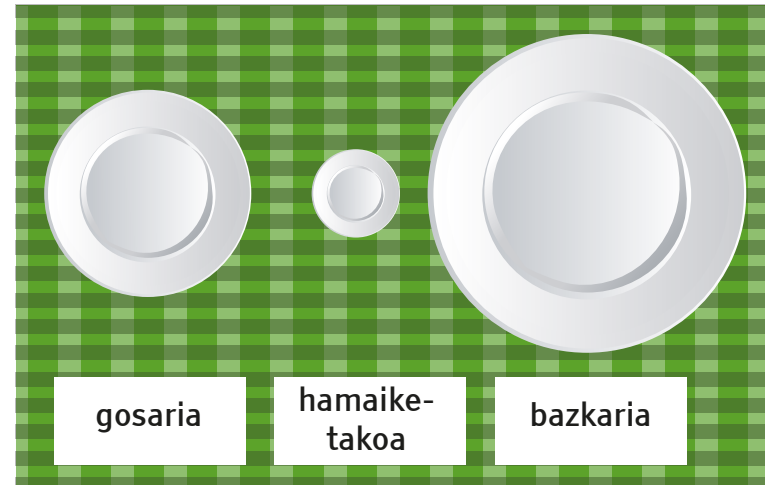
1

Egunean bost otordu

Jakiak eguneko bost otordutan banatu:
Gosaria, hamaiketakoa, bazkaria,
askaria eta afaria.



Saia zaituz eguneko lehenengo zatian
(gosaria + hamaiketakoa + bazkaria)
bigarren zatian baino gehiago jaten.





2

Mugitu gorputza!

Lasai hasi ariketak egiten. Horretarako, beroketak egiteko ariketa erraz batzuk egin.



Aukeratutako ariketa fisikoa egiten hasi baino 15 min lehenago basokada bat ur edan.

Kanpora ateratzen bazara, gogoan izan:

- **Hotza edo euria egiten badu:**

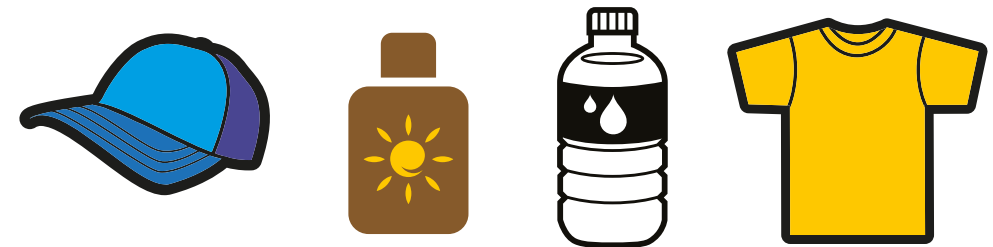
Oinez edo korrika: Jantzi barruko elastiko bat eta kapa bat.

Bizikletaz: Barruko elastiko bat, jertsea eta zira. Ez ahaztu kaskoa!!



- **Bero egiten badu:**

Txapela, eguzkitako krema, botila bat ur eta arropa arina beharko dituzu.



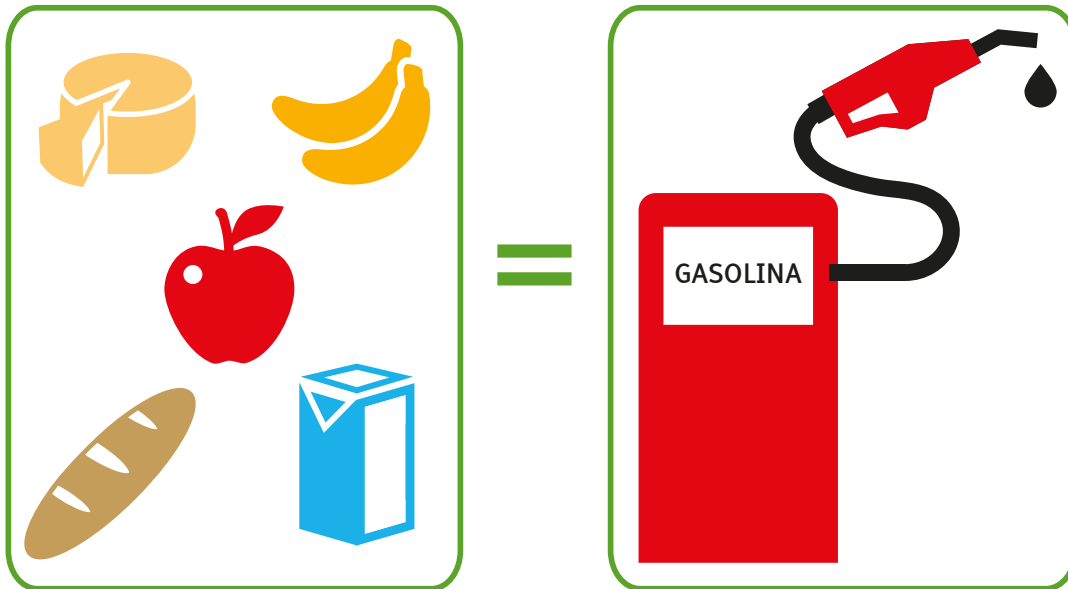
Prest zaude!!



3

Esnatu eta gosaldu!!

Egunaren hasieran ongi gosaldu, etekin hobea aterako diozu egunari.



Hemen dituzu fundamentuzko gosari bat nolakoa den erakusteko pare bat adibide:

1.adibidea



platanoa



basokada bat
esne gaingabetu



etxeko bizkotxo
zati bat

2.adibidea



laranjazko zuku
naturala



zereal-ogia



gazta
zati bat

Eta gogoan izan, ez badizu gosaria bukatzeko denborarik eman, hamaiketakoan jan dezakezu utzitakoa.



4

Aktiboa izanez bizi, mugi zaitez!

Aktibo izatea
beharrezkoa eta aldi
berean oso erraza
da.

Toki batetik bestera
joatean oinez edo
bizikletaz joan,
mesede egingo dizu.

Astean 4 aldiz egin
gutxienez ariketa
fisikoa



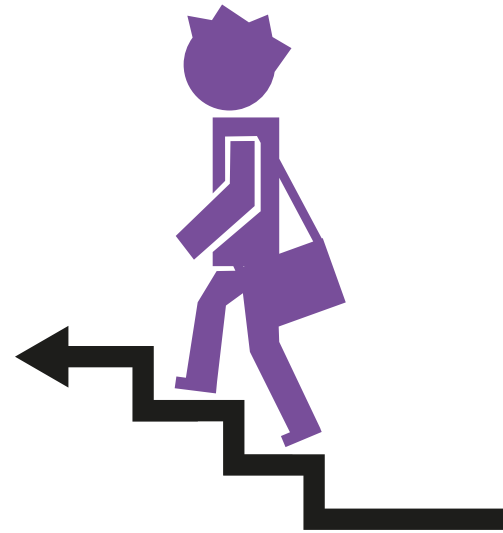
oinez ibili



bizikletaz ibili



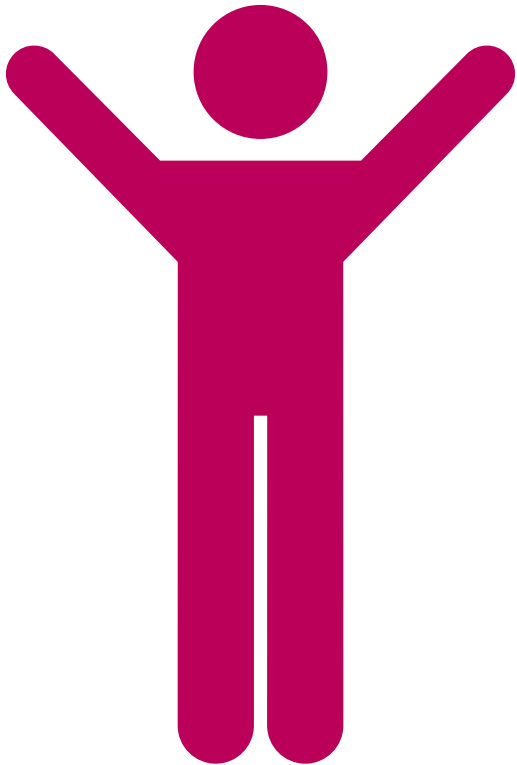
paseatu



eskilarak igo



dantza egin



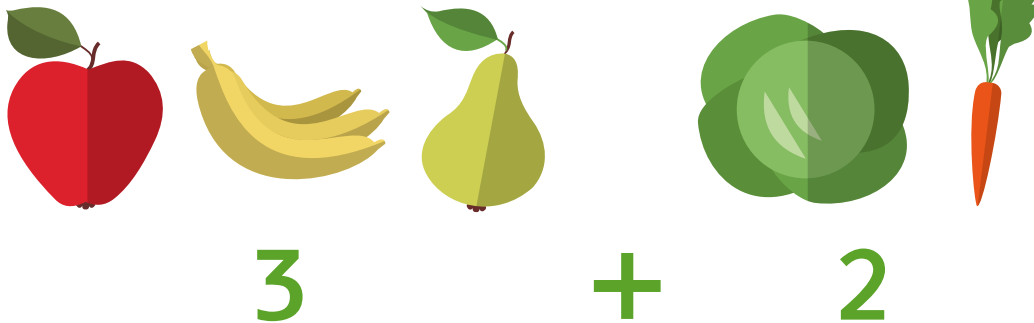


5

Frutak eta barazkiak aukeratu

Erosketak egitean gogoratu frutak eta barazkiak erosteaz.

Egunero hiru fruta ale eta bi barazki errazio hartu.



Hori lortzeko ondorengo pauso erraz hauek jarraitu:

- Fruta jan gosaltzean eta bazkariko eta afariko postrean.

- Barazkiak plater nagusian edo bigarrengo platerean guarnizio gisa jan ditzakezu.

Bazkarirako menu baten adibidea



- Eta plater bakarra prestatzen baduzu, beti barazkiekin prestatu.

Plater bakarreko adibidea



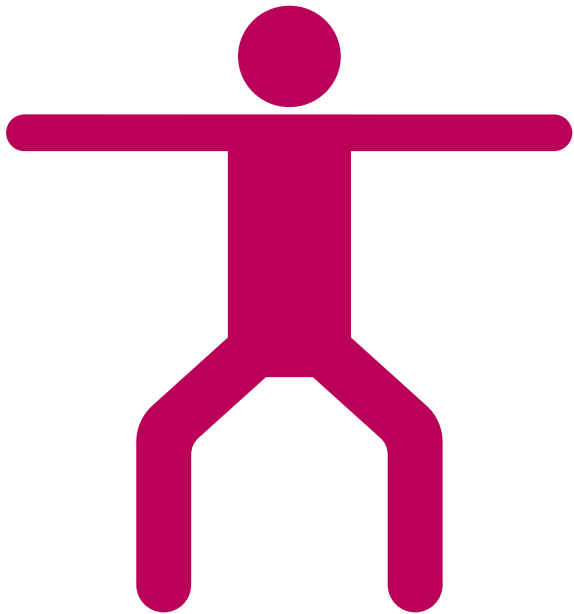
Gomendio bat: sasoiko frutak eta barazkiak jan. Tradiziozko azoketan eros ditzakezu fruta eta barazkiak. Kalitate, zapore eta prezio hobeak dute.





6

Zure muskuluak sendotzeko ariketak egin



Astean behin ariketa batzuk egin, adibidez: "sentadillak", flexioak, abdominalak...

Monitoreei laguntzen utzi. Beraiek esango dizute nola egin behar diren ariketak.



abdominalak



flexioak



sentadillak



oinkadak



7

Ura edan, bizitza da!!

Egunean lau, bost edo sei basokada ur edan. Horretarako:

- Otorduetan har ezazu beti gutxienez baso bat ur.
- Izerditzen zaren bakoitzean ere edan egin behar duzu.



Ura edateaz gain, behar duzuna lortzeko beste edari batzuk ere har ditzakezu.



infusioak



saldak



fruitu eta barazkiz eginiko zuku naturalak



8

Indarberritzean gozatu!

- 1 Ariketa fisikoa egin ostean, ez ahaztu, edan beti basokada bat ur.



- 2 Luzaketak egin.



- 3 Eta bukatzeko, har ezazu dutxa bat eta primeran sentituko zara!





9

Ohitura berriak hartu!!

Ondorengo pausoak jarraituz ohitura berriak hartuko dituzu

1 Ohitura berria zehaztu:

1. **adibidea:** Egunero askarian fruta jatea.

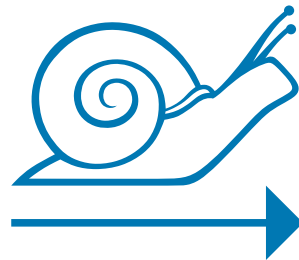
2. **adibidea:** Astean hirutan korrika egitea lagunekin.



2 Pixkanaka hasi (pausoz pauso eta presarik gabe):

1. **adibidea:**

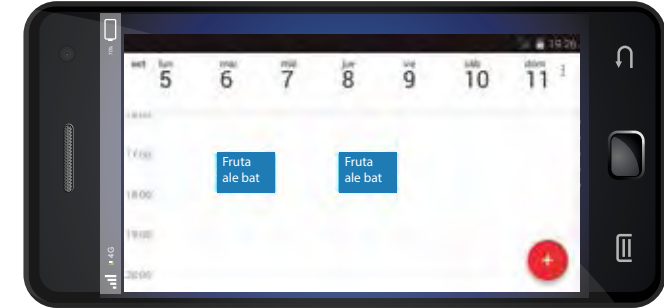
- Lehenengo astean: Astearte eta ostegunetako askarietan fruta jan.
- Bigarren astean: Astelehen, astearte eta ostegunetako askarietan fruta jan.



3 Mugikorreko agenda erabili ohitura berria gogorarazteko.

1. **adibidea:**
Gogoan izatekoa zehaztu aplikazioan:

- Fruta ale bat.
- Ordua: 17:00
- Egunak: Astearte eta ostegunetan



4 Hiru astetan errepikatuarazi gogoan izatekoa.



GOGOAN IZAN:

Jokaera on bat ohitura berria bihur dadin:

- 1. Hiru astetan errepikatu
- 2. Egitura bera jarraitu beti.
- 3. Norbait lagun hartuta egin



10

Lagunekin egitea dibertigarriagoa da

- 1 Zure lagunekin geratu azokan erosketak egiteko eta etxean janaria prestatzeko.




- 2 Ariketa fisikoak beste norbaitekin egin, dibertigarriagoa da eta ohiturari errazago eutsiko diozu.



- 3 Elikadura osasuntsuak, ariketa fisikoa sarri egiteak eta bizitza soziala izateak onura psikologiko ugari ditu:


- Norberaren ongizatea hobetzea.
- Antsietatea arintzea.
- Agresibitatea arintzea.
- Lo hobeto egitea.
- Zenbait funtzio hobetzen dira, esaterako: arreta, memoria eta ikasteko gaitasuna.


Gogoan izan:


 **1** Egunean bost otordu


 **2** Mugitu gorputza!!

 **3** Esnatu eta gosaldu!!

 **4** Aktiboa izanez bizi, mugitu zaitez

 **5** Frutak eta barazkiak aukeratu

 **6** Zure muskuluak sendotzeko ariketak egin

 **7** Ura edan, bizitza da!!

 **8** Indarberritzean gozatu!

 **9** Ohitura berriak hartu!!

 **10** Lagunekin egitea dibertigarriagoa da



1

ELIKADURA ETA
GASTRONOMIA
GUNEA

delikatuz

GOIERRIKO
INTERPRETAZIO
ZENTROA

URTEURRENA

Turismo bulegoa



Goierri:



Natura eta kultura

Elikadura eta



nutrizioa

Gastronomia



Santa Maria kalea, 24 - 20240 Ordizia - 943 882 290
www.delikatuz.com - delikatuz@ordizia.eus