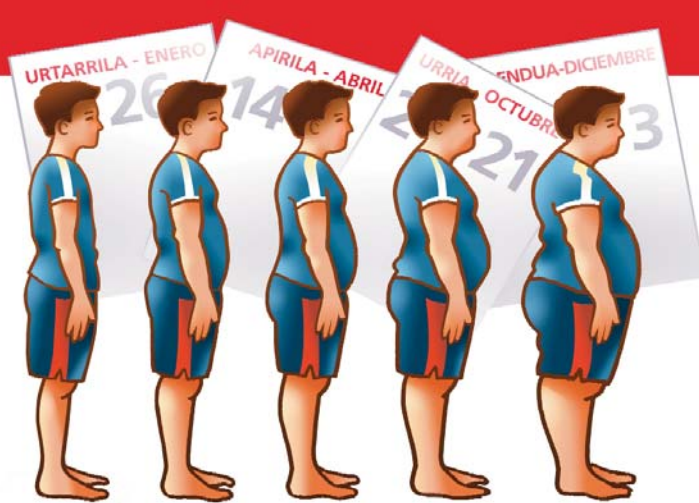


ZER DA?

Haurren obesitatea

Pentsatu ohi dugu haurren gehiegizko pisua nerabezaroen desagertuko dela, luzatzen direnean, ondorio kaltegarriak utzi gabe...

Baina haurren obesitatea, berez, gaixotasun bat da, eta harekin lotuta daude arteria-hipertentsioa, diabetesa, bihotzeko gaixotasunak, arnasketakoak, muskulu eta hezurretakoak, eta abar.



Nola sortzen da?

Modu jarraian behar dena baino gehiago jenez gero, gorputzak bere adin, sexu eta altueraren arabera dagokion pisua baino gehiago hartzen du eta soberakoa gantz gisa gordetzen du, sabelean eta erraien inguruan metatuta. Gantz deposituak handitzen badira obesitatea agertzen da.

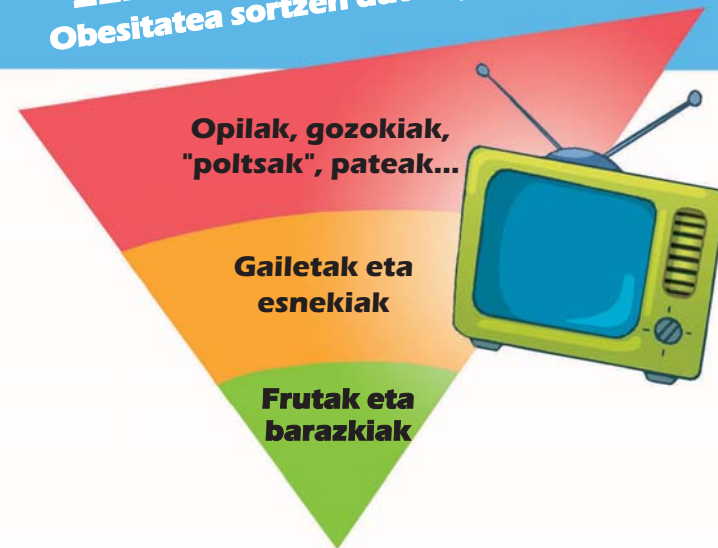
Eragin asko ditu, gizartearen, pertsonaren eta ingururen aldetik. **Horietan guztietan jardun dezakegu.**

ZER EGIN?

Inguru babesle bat sortu

Garrantzitsua da abian jartzea politika publiko lagungarriak, elikadurari buruzko informazioa eta hezkuntza, jarduera fisikoaren eskaintza, eskola-jantoki osasungarriak, merkaturatze arduratsua, publizitatearen gaineko kontrola...

ZER SALTZEN DU TELEBISTAK?
Obesitatea sortzen duten produktu asko



Heziketa lagundu

Onarpenean eta maitasunean oinarritutako harremanak sustatu behar dira, modu maitekorrean, umiliazio, irain edo erasorik gabe, autoestimua sustatzeko, sentimenduei aurre egiteko eta diferentzia, autonomia eta ahalegina onartzeko, publizitatearen eta moden presioari men egin gabe.

Pertsona guztiok gara baliotsuak.



Haurren obesitatea, benetako arazo.

Ale gehiago eta argibiderik nahi izanez gero:

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua
Osasuna Sustatzeko Atala
Tel.: 848423450
www.isp.navarra.es

ZER EGIN?

Mugitu

Egunero 60 minututan jarduera fisikoa egitea, eta 2 ordu baino gutxiago ematea telebistari, bideojokuei...



Noizbehinka



Astero



Egunero



Denetik jan, fruta eta barazki ugari ere bai

Denetik jan behar da, adinaren eta inguruabarren arabera; 4-5 otordu egunean, kantitate txikitan.

Hobe jaki egosiak, lurrunean prestatuak edo labean edo plantxan eginak, frijituak baino.

Dietan egunero sartu behar dira bi fruta ale, gutxienez ere, eta entsalada eta barazkiak ere bai.

ZER EGIN?

Gantz gutxiago

Gantz guztiak ez dira berdinak. Honako hauek kaltegarriak izan daitezke:

- Gantz aseak, besteak beste haragietan, hestebeteetan, esnean eta esnekietan (gatzak, izozkiak...) daudenak.
- Trans gantzak, elikagai frijituetan, snacketan, labean prestatutako produktuetan (bizkotxoak, opilak, gailetak) eta janari prestatuetan daudenak.



Azukreak murriztu

Azukrea dugu, besteak beste "gozokietan" eta freskagarrietan, eta ketchup saltsan edo beste saltsa batzuetan. Ketchup koilarakada batek 4 gramo azukre "izkutu" izan ohi ditu, eta freskagarri lata batek 40 gramo bitarte izan ditzake, 10 koilarakada txikik adina.

Gomendagarria da egunean 50 gramo azukre baino gutxiago hartzea, eta hobe oraindik 25 gramo baino gutxiago.



Haurren obesitatea murriztea

Denon zeregina, osasuna hobetzeko

