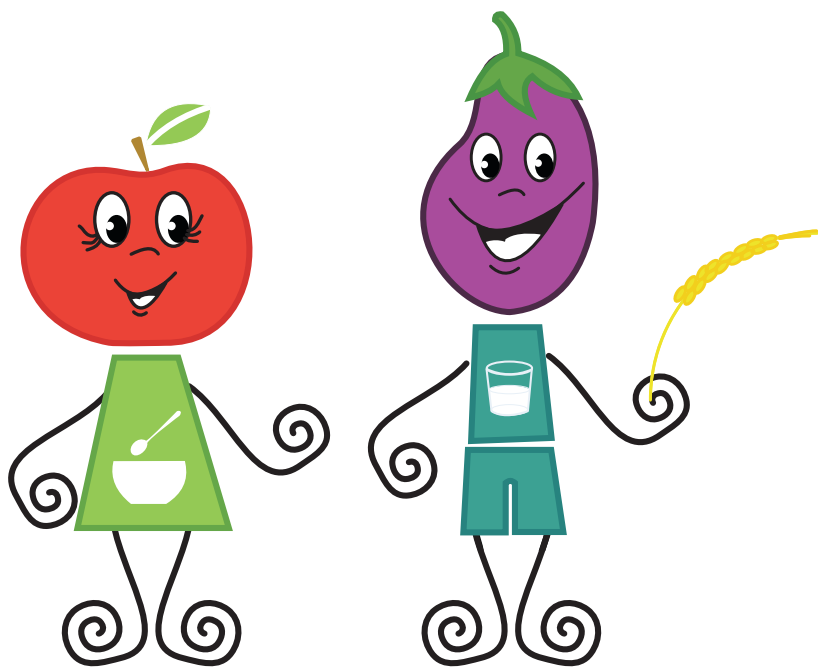




*Miren Sagarrak
eta Jon Barazkik*

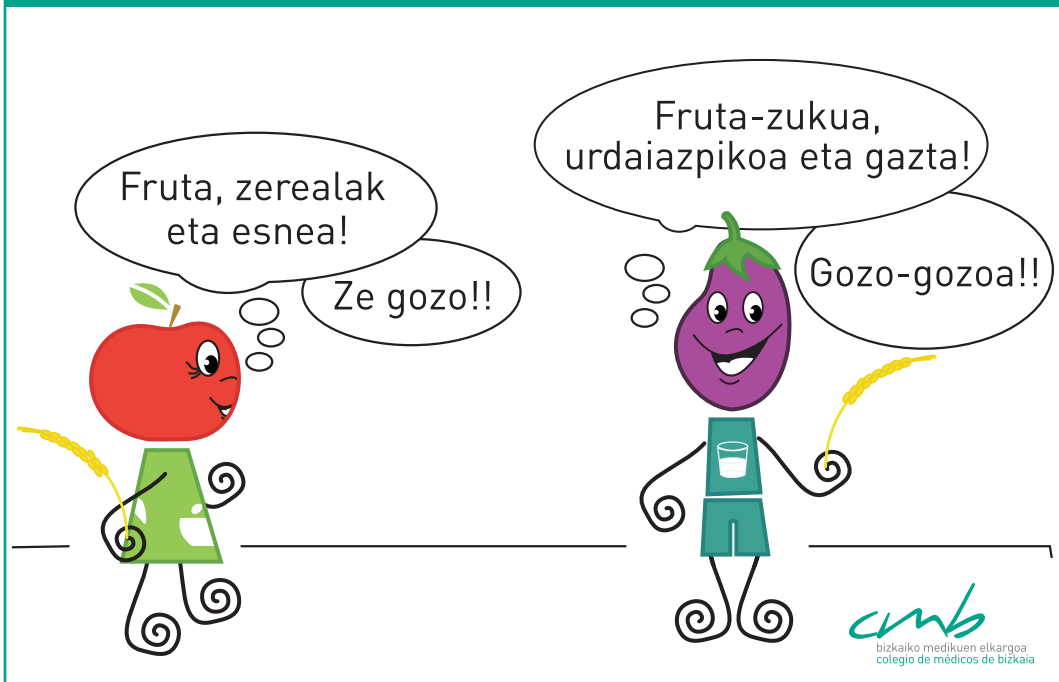
... BIZI - OHITURA OSASUNGARRIAK
aurkezten dizkizute



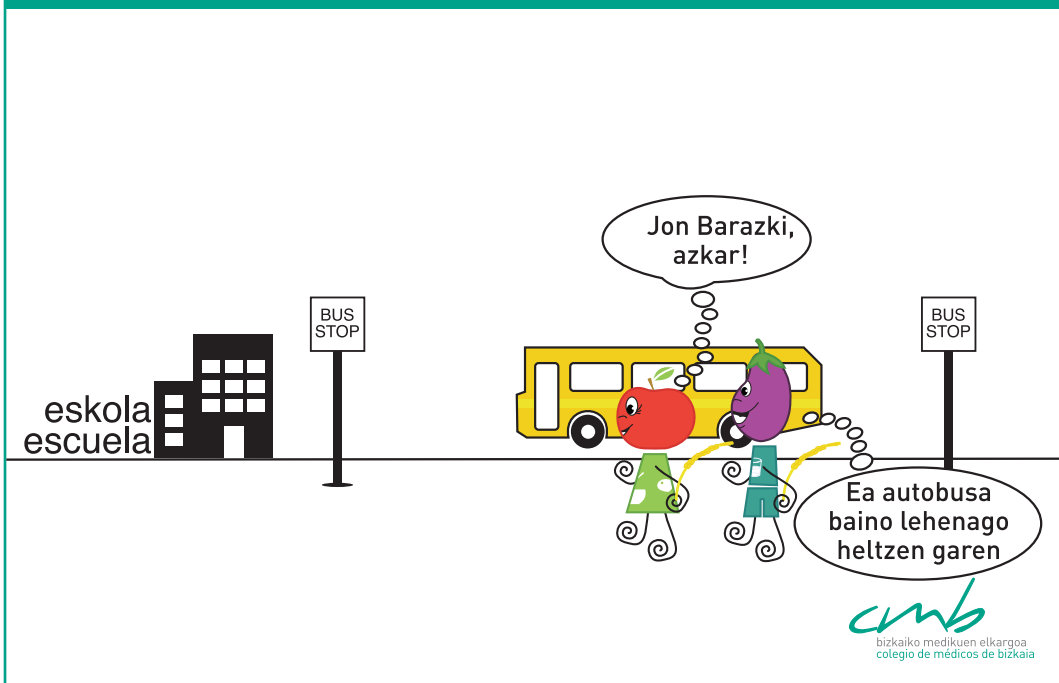
bizkaiko medikuen elkargoa
colegio de médicos de bizkaia

Haur Gizentasunaren Prebentziorako Kanpaina
XXI. mendeko epidemia ekiditeko lehenengo urratsa

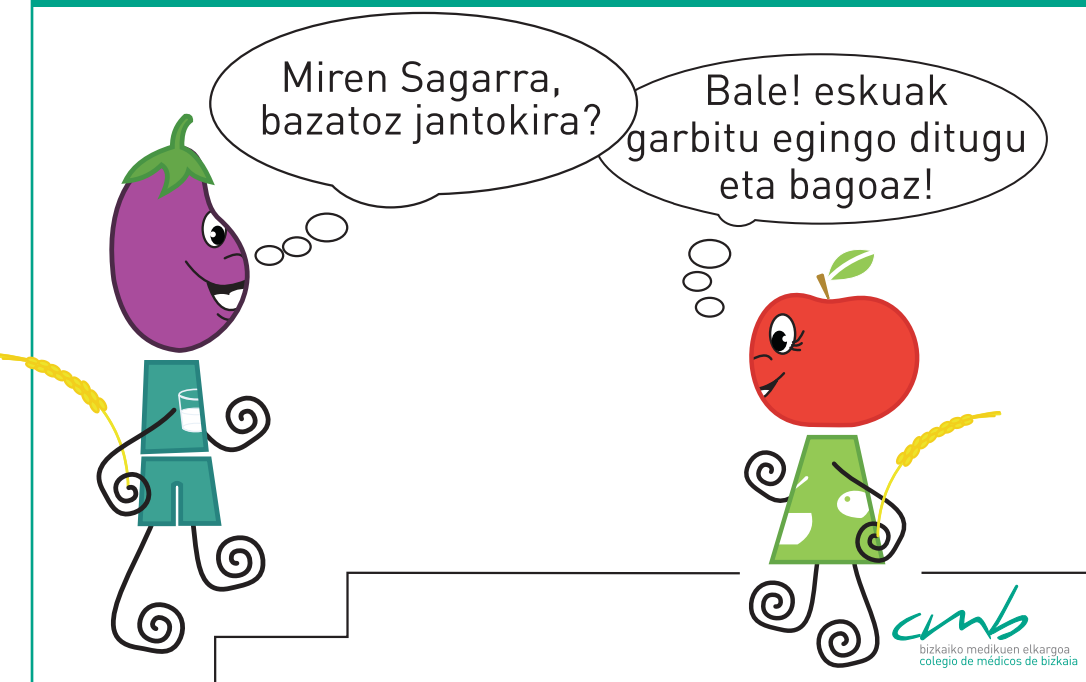
Eguna indarrez hasteko, ¡¡¡GOSALDU EZAZU!!!



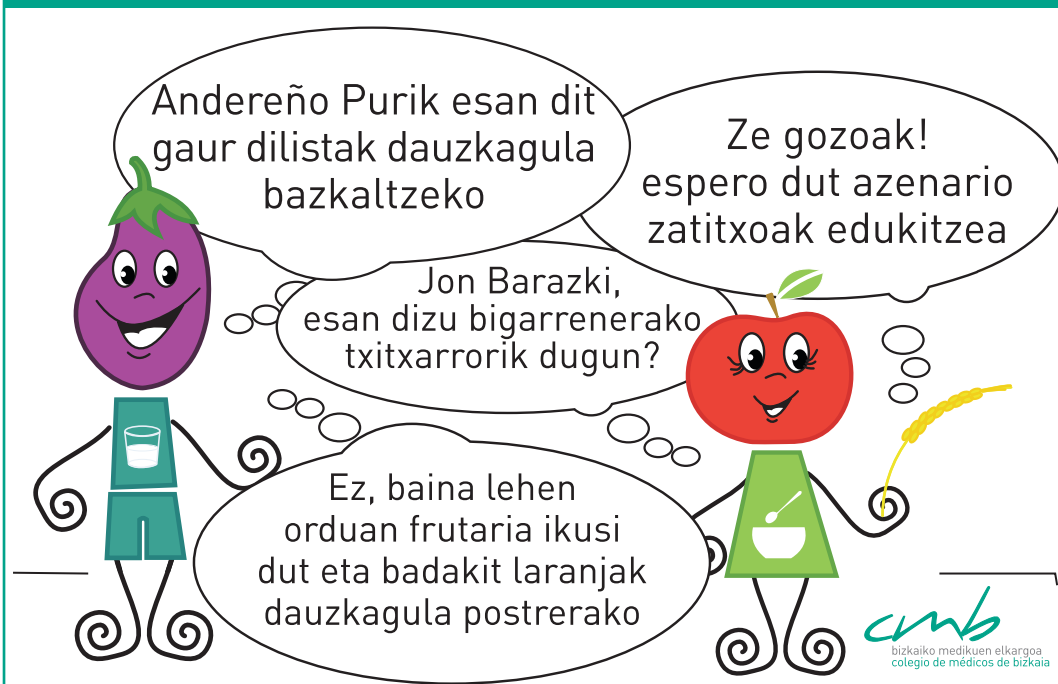
Ezinbestekoa da ariketa fisikoa egitea



Bazkalordua heldu da eskolan...

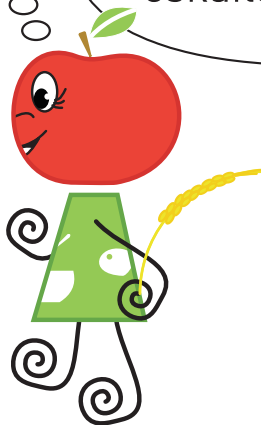


Jantokian...



Zangoak mugitu...

Igogailua baino,
eskailerak erabili



cmb
bizkaiko medikuen elkargoa
colegio de médicos de bizkaia

Larunbata eta igande goizetan ariketa fisikoa egiten dugu...

Eta gainera oso
ondo pasatzen
dugu!



Bidegorritik ibiltzeak,
bizkorrago eta osasuntsuago
egoten laguntzen digu

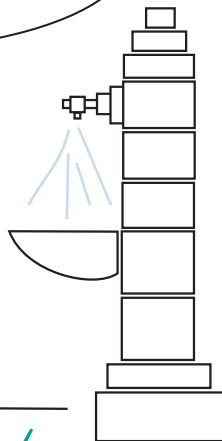


cmb
bizkaiko medikuen elkargoa
colegio de médicos de bizkaia

Ondo hidratatuta egon behar dugu...

Ura edatea
guztatzen zait

Niri ere bai! Ura da
edaririk osansuntsuena



cmb
bizkaiko medikuen elkargoa
colegio de médicos de bizkaia

Onea, egunean bost fruta eta barazki errazioa jatea..

Gosarian, momentuan
egindako fruta-zuku
naturala, hamaiketako eta
meriendatzeko fruta bat

Eta bazkarian
eta afarian, entsalada bat,
barazki pure bat, plater
bat leka...

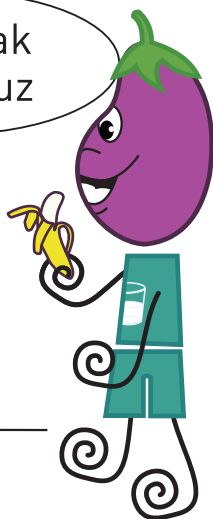
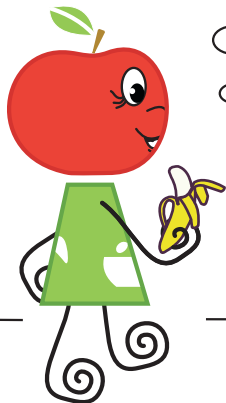


cmb
bizkaiko medikuen elkargoa
colegio de médicos de bizkaia

Platanoak, noizean behin...

Hobe da sagarrak,
mandarinak, madariak,
laranjak... jatea

Platanoak
tartekatuz

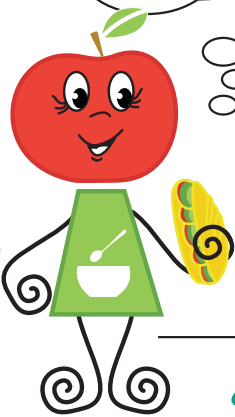


cmb
bizkaiko medikuen elkargoa
colegio de médicos de bizkaia

Azken aukera, opil-industrialak...

Nire amak beti
meriendatzen zuen
etxean prestatutako
ogitartekoa

Nire amak ere bai.
Ogitarteko txiki bat
eta fruta

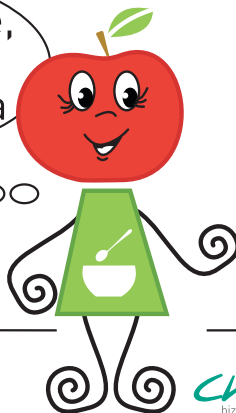


cmb
bizkaiko medikuen elkargoa
colegio de médicos de bizkaia

Arraina, oso janari elikagarri eta osansugarria da...

Sasoiko antxoak
oso gozoak dira

Omega 3 daukate,
bihotza zaintzen
laguntzen diguna

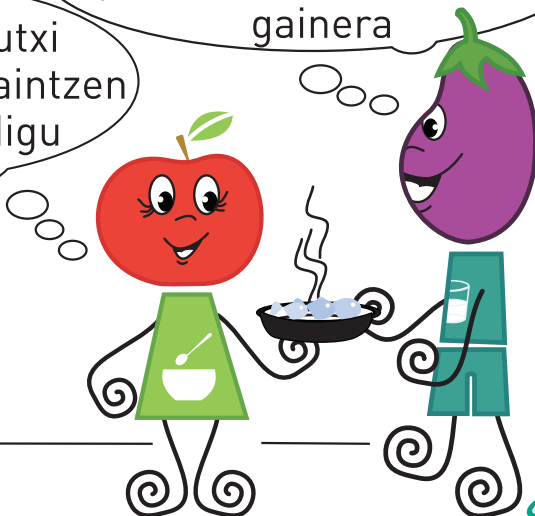


cmb
bizkaiko medikuen elkargoa
colegio de médicos de bizkaia

Arraina, oso janari elikagarri eta osansugarria da...

eta koipe gutxi
dauka. Pisua zaintzen
laguntzen digu

Lebatza oso gozoa da, eta
proteinetan aberatsa da
gainera

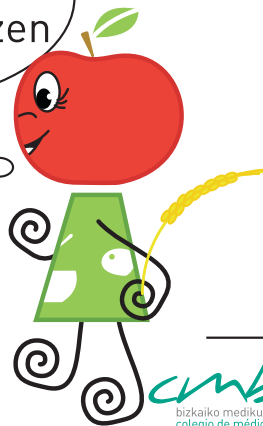
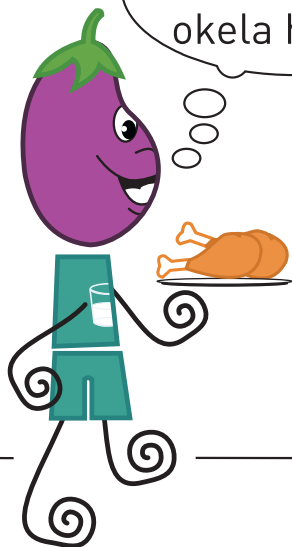


cmb
bizkaiko medikuen elkargoa
colegio de médicos de bizkaia

Astean birritan okela jatea ona da...

Oilasko edo
indioilarraren
okela hobeto

Koipe gutxi du
eta sasoi onean
egoten laguntzen
digu

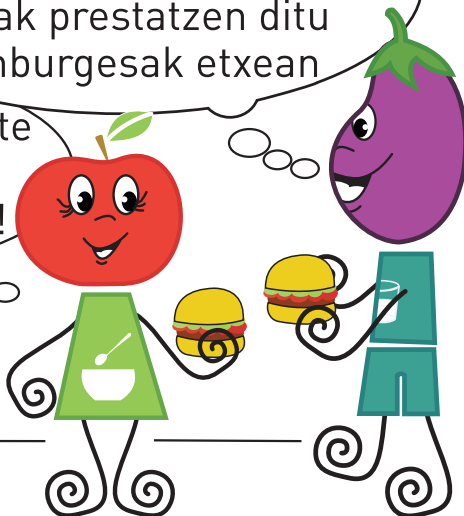


cmb
bizkaiko medikuen elkargoa
colegio de médicos de bizkaia

Momentu berezietan, hanburgesa jan dezakegu...

Nire aitak, haragi txikitua
harategian erosten du eta
berak prestatzen ditu
hanburgesak etxean

Letxuga eta tomate
freskoarekin,
zoragarri daude!



cmb
bizkaiko medikuen elkargoa
colegio de médicos de bizkaia

Osasuntsu hazteko, kaltzioa onarrizkoa da...

Jogurta, esnea
edo gazta, egunero
hartu behar dugu

Horrela, hezur osasuntsu
eta indartsuak
lortuko ditugu

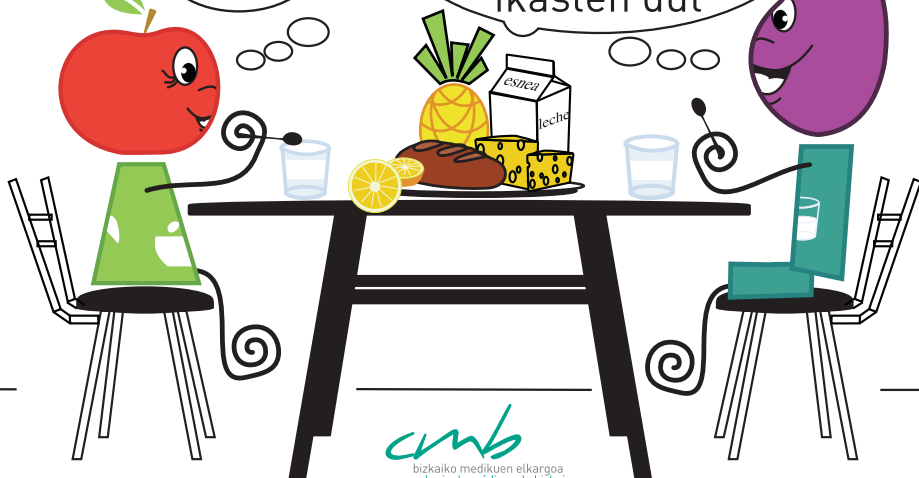


cmb
bizkaiko medikuen elkargoa
colegio de médicos de bizkaia

Gosaria ezinbestekoa da...

Gosariak, energia
ematen dit eskolara
joateko

Eta hobeto
sentitzen naiz eta
dena arinago
ikasten dut



cmb
bizkaiko medikuen elkargoa
colegio de médicos de bizkaia

Gosaria ezinbestekoa da...

Nire lagunak,
Mikelek, ez du inoiz
ere gozaltzen

Horregatik, oso
nekatuta eta triste
pasatzen du eguna



Gosarian esneki, fruta eta zerealak hartu behar ditugu...

Egun batzuetan
jogurta, beste batzuetan
esnea eta besteetan
gazta zuria

Zukua edo fruta,
katilu bete zereal
ogi txigortua...



Gosarian esneki, fruta eta zerealak hartu behar ditugu...

Niri asko guztatzen zait zuku bat, ogi txigortua, oliba-olio apur batekin eta jogur bat

Ba nik nahiago dut, katilu bete esne, zereal eta fruta zatitxoekin. Egunero aldatzea oso dibertigarria da!



Afaria arina...

Etxean, arraina plantxan eta entsalada afaltzen dugu

Besteetan, barazki purea eta arrautzopila



Afaria arina, eta ohera sartu baino ordu bete lehenago...

Eta postrerako
jogurta edo fruta bat

Gainera hobeto
egingo dugu lo

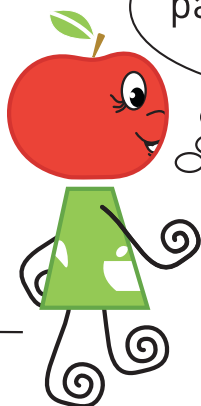


Astero 5 ordu eman behar dizkiogu ariketa fisikoari...

Korrika egitea eta arin
ibiltzea gustatzen zait

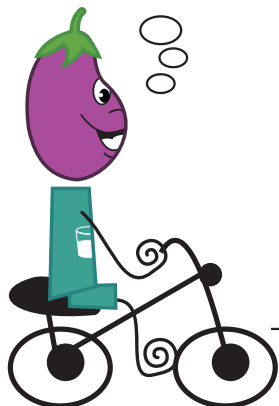
Ondo da! ¡Goazen!
Ahateak nola dauden
ikusi nahi dut

Jon Barazki,
parketik buelta bat
emango dugu?



Astero 5 ordu eman behar dizkiogu ariketa fisikoari...

Astean zehar, egunero
ordu erdi bidegorritik
ibiltzen gara



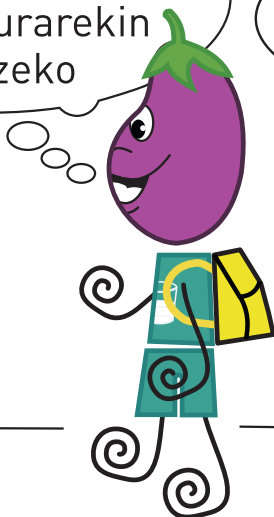
eta larunbata eta
igandeetan, eskolarik ez
daukagunez, aita eta
amarekin apurtxo bat
gehiago



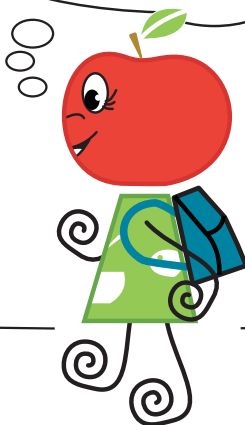
cmb
bizkaiko medikuen elkargoa
colegio de médicos de bizkaia

Astero 5 ordu eman behar dizkiogu ariketa fisikoari...

Asteburuetan
mendira joatea gustuko
dugu, naturarekin
gozatzeko



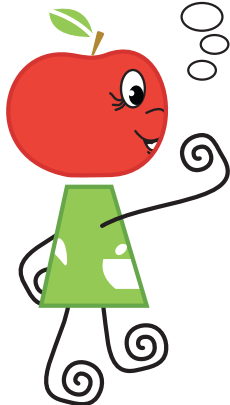
Aita eta ama
ahal dutenean gurekin
etortzen dira



cmb
bizkaiko medikuen elkargoa
colegio de médicos de bizkaia

Astero 5 ordu eman behar dizkiogu ariketa fisikoari...

Jon Barazki,
harrapa ezazu!



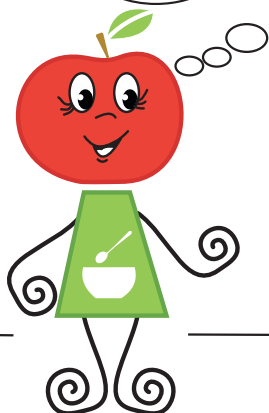
Bai!



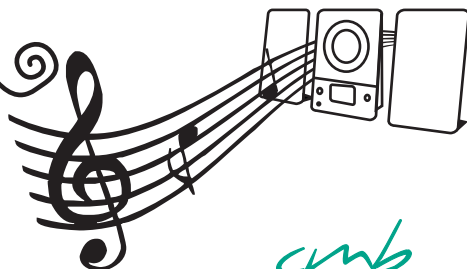
bizkaiko medikuen elkargoa
colegio de médicos de bizkaia

Astero 5 ordu eman behar dizkiogu ariketa fisikoari...

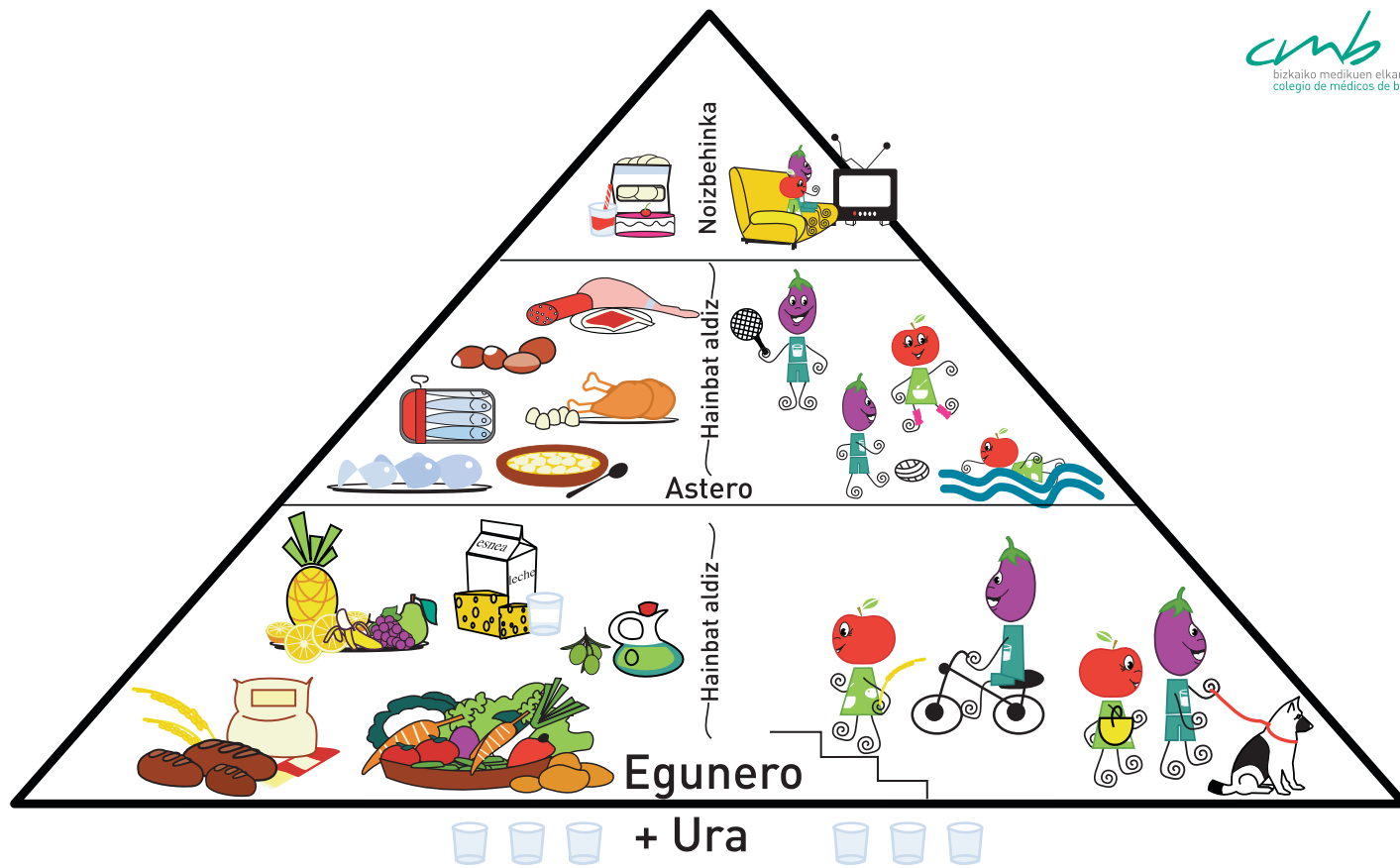
Eguraldi txarra
dagoenean, eta bizikleta
hartu ezin dugunean...



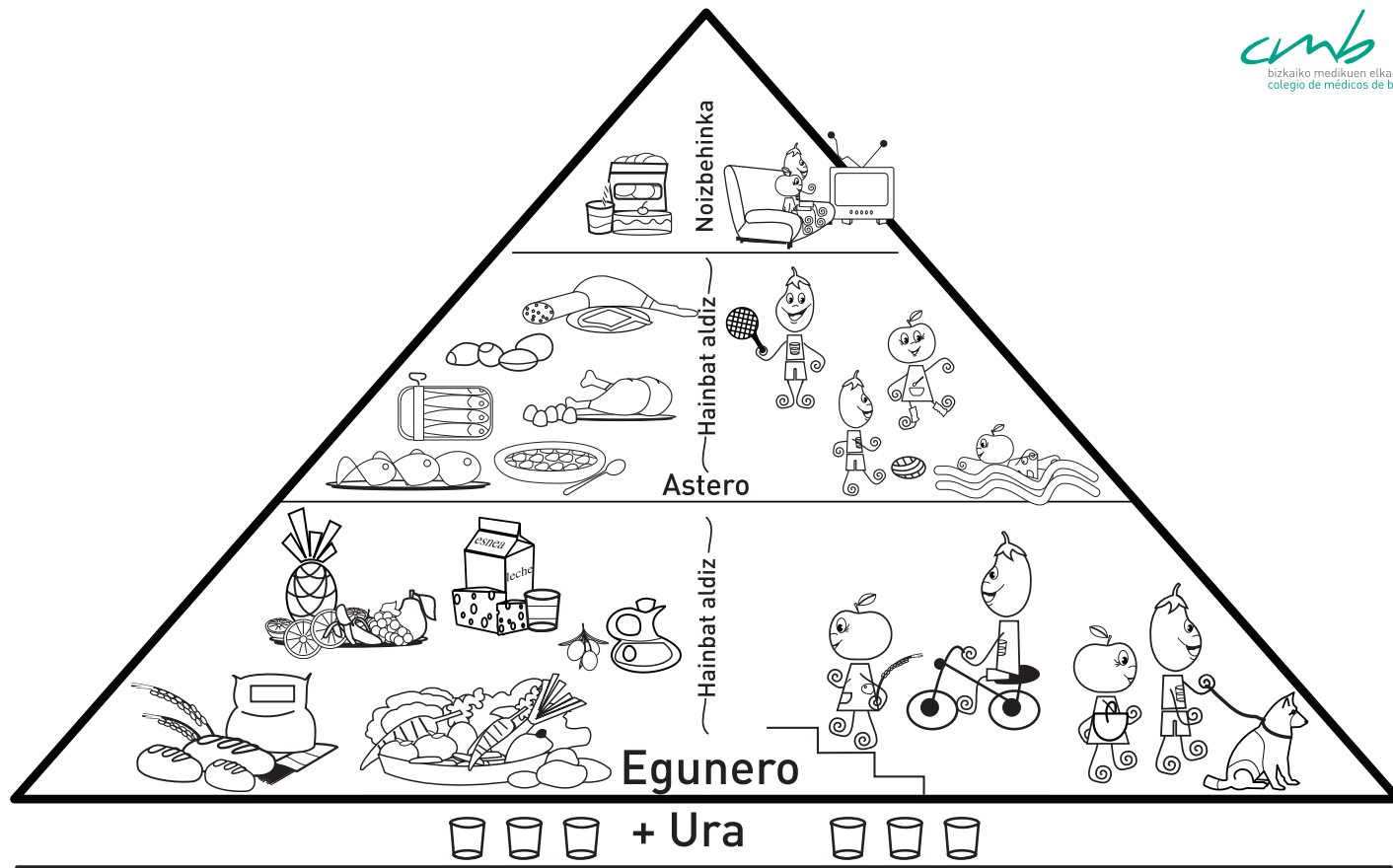
Etxean musika jarri eta
dantzan egiten dugu



bizkaiko medikuen elkargoa
colegio de médicos de bizkaia



Bizi-Ohitura Osasungarriak



Bizi-Ohitura Osasungarriak