

ELIKADURA HAURTZARO-GAZTAROAN HAUR-GAZTETXO KIROLARIAK

2015eko azaroak 5



Izaskun Berasategi Zabalza

Nutrizioa eta dietetika

www.izaskun-nutricion.com

Kol. zkia. NA00225



ELIKADURA HAURTZARO-GAZTAROAN HAUR-GAZTETXO KIROLARIAK

- **SARRERA: DEFINIZIO BATZUK**
- **ELIKADURA OREKATUAREN GARRANTZIA**
- **HAURREN BEHARRAK**
- **ADIBIDEAK**
- **GEHIEGIZKO PISUA ETA OBESITATEA**
- **KIROLA**
- **HAUR-GAZTETXO KIROLARIEN BEHARRAK**
- **OKERRAK**
- **GALDERAK**



Izaskun Berasategi Zabalza

Nutrizioa eta dietetika

www.izaskun-nutricion.com

2015eko azaroak 5

SARRERA: DEFINIZIO BATZUK

ELIKADURA

Elikagaien ingestioa da. Kanpotik zenbait produktu hartu eta jateko prozesua da.

Elikadura **borondatezko** prozesu bat da, aldagarria eta hezigarria.

Pertsona baten elikadura faktore askok baldintzatu dezakete: faktore ekonomikoek, gizarte-ohiturek, klimak, erlijio-sinesmenek eta abarrek.



SARRERA: DEFINIZIO BATZUK

ELIKAGAIAK

Gure bizi-funtzioak aurrera eramateko behar ditugun materia eta energia ematen dizkiguten substantziak dira.



Izaskun Berasategi Zabalza

Nutrizioa eta dietetika

www.izaskun-nutricion.com

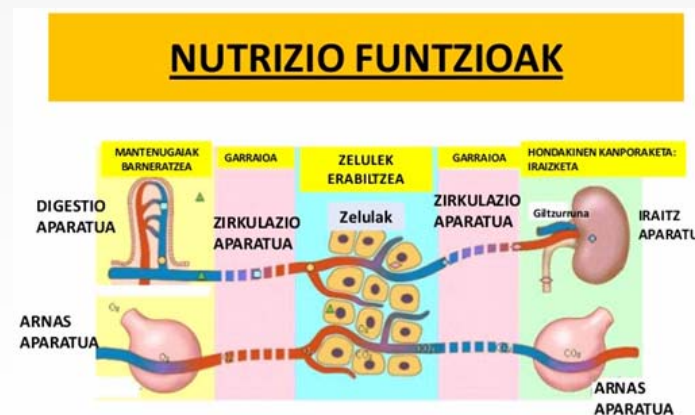
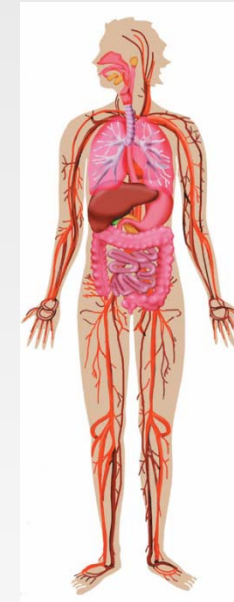
NUTRIZIOA

Organismoak bizi-funtzioak betetzeko eta bere estruktura osatzeko behar dituen osagaiak eta energia lortzeko prozesu multzoa da.

Nutrizio prozesua **ez-borondatezkoa** eta **oharkabekoa** da.

Digestio aparatuak, arnas- aparatuak, zirkulazio sistemak eta iraitz aparatuak hartzen dute parte.

Nutrizioan 3 prozesu berezitu daitezke: elikagaien digestioa (elikagaiak digeritu eta substantzia soilagoak bihurtzea), nutrienteen zurgapena eta metabolismoa.



SARRERA: DEFINIZIO BATZUK

NUTRIENTEAK edo MANTENUGAIAK

Elikagaietatik “ateratzen” ditugun substantzia kimikoak dira. Energia lortzeko eta geure materia sortzeko ezinbestekoak dira.

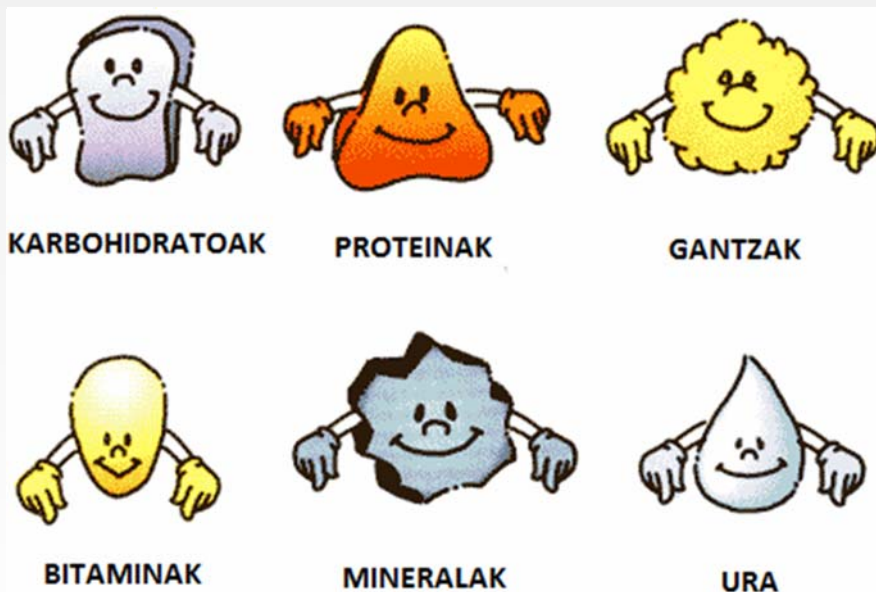
Hiru funtzio betetzen dituzte nagusiki:

- ✓ Funtzio **plastikoa** edo **estrukturala**
- ✓ Funtzio **erregulatzailea**
- ✓ Funtzio **energetikoa**

Bi taldetan sailkatzen dira:

MAKRONUTRIENTEAK

MIKRONUTRIENTEAK



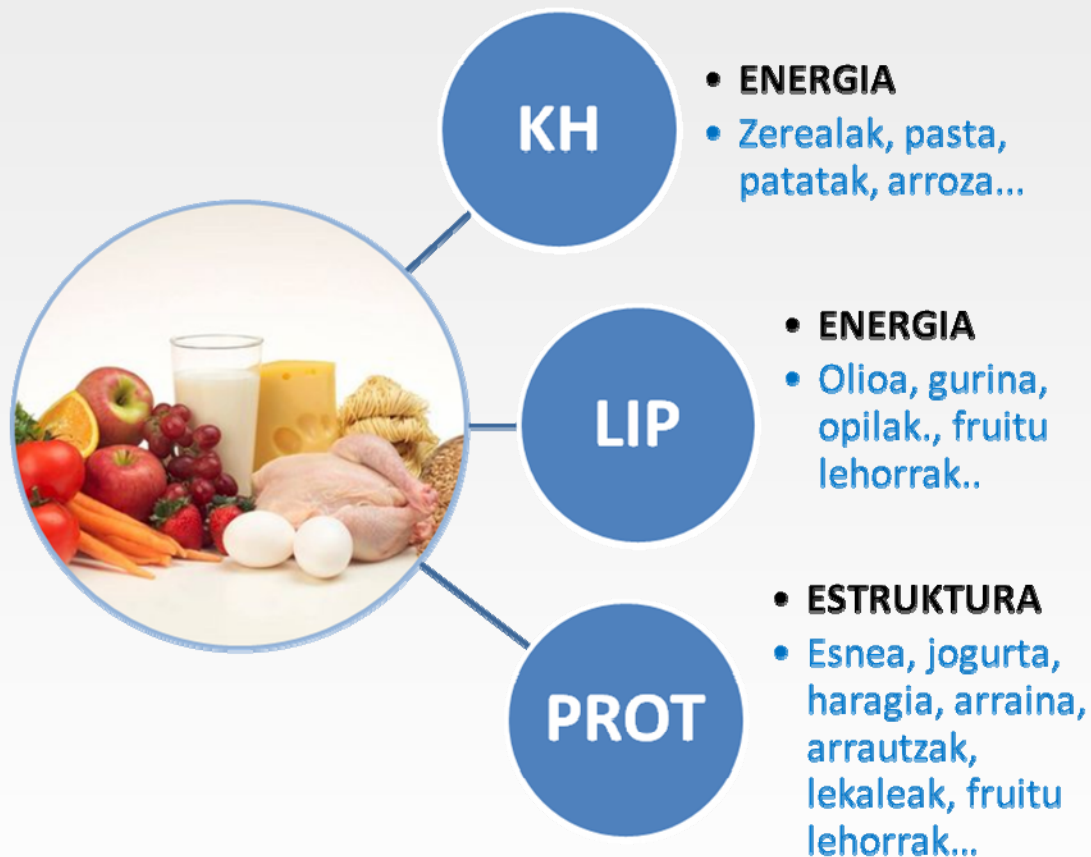
Izaskun Berasategi Zabalza

Nutrizioa eta dietetika

www.izaskun-nutricion.com

SARRERA: DEFINIZIO BATZUK

MAKRONUTRIENTEAK



Izaskun Berasategi Zabalza

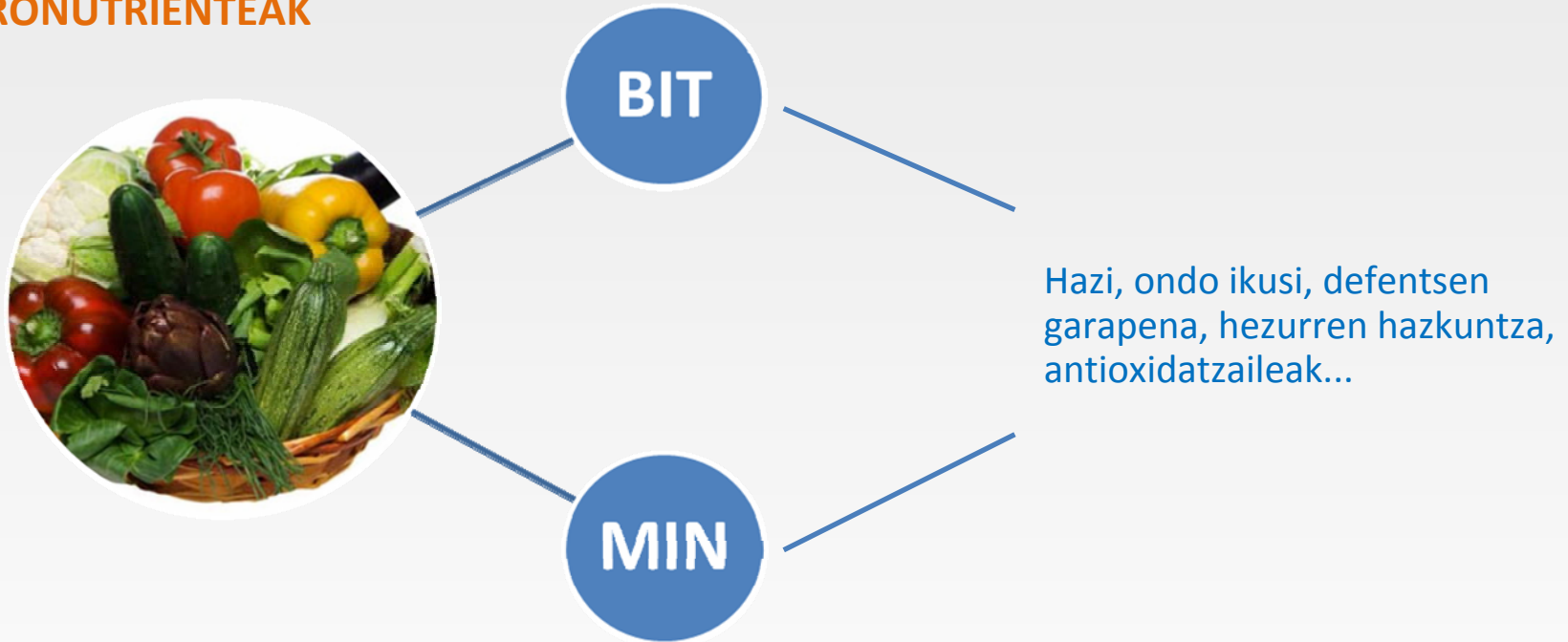
Nutrizioa eta dietetika

www.izaskun-nutricion.com

ELIKADURA HAURTZARO-GAZTAROAN HAUR-GAZTETXO KIROLARIAK

SARRERA: DEFINIZIO BATZUK

MIKRONUTRIENTEAK



**ELIKAGAI EK, BEREN NUTRIENTE EKIN BATERA, OSASUNTSU EGOTEKO BEHARREZKOAK
DIREN FUNTZIOAK DITUZTE**

SARRERA: DEFINIZIO BATZUK

DIETA OREKATUA ETA OSASUNGARRIA

Egunean zehar elikagai gisa hartzen ditugun substantzia edo janari solidoen eta likidoen multzoari deritzogu **dieta**.

Bizimodu osasungarria izateko, garrantzitsua da gure dieta **askotarikoa** eta **orekatua** izatea.

Dieta askotarikotzat eta orekatutzat jotzen da **era guztietako elikagaiak** di-tuenean, eta organismoaren eguneroko **energia-beharra** asetzeko adina mantenugai eta energia ematen dituen.

Mantenugai guztiak hartzen ditugula bermatzeko, era guztietako elikagaiak jan behar ditugu. Kontua ez da, beraz, elikagai asko jatea, behar ditu-gunak jatea baizik.



ELIKADURA OREKATUAREN GARRANTZIA

Hazten gaudenean eta nerabezaroan, oso-oso garrantzitsua da dieta osasungarria izatea, saso horietan **aldaketa fisiko eta fisiologiko** ugari gertatzen baitira, eta aldaketa horietarako behar-beharrezkoak baitira mantenugai guztiak. Behar baino mantenugai gutxiago hartzen baditugu, **hazkuntza-arazoak** izango ditugu; aitzitik, gehiegi hartzen baditugu, **osasun-arazoak** azalduko zaizkigu (gizentasuna, adibidez).

- Hazkuntza eta garapena
- Eskolako errendimendua
- Errendimendu fisikoa
- Gaixotasunak ekidin: gehiegizko pisua eta obesitatea, desnutrizioa, atzerapen hazkuntzan, anemia...

Elikagaiak



Erregaiak



Izaskun Berasategi Zabalza

Nutrizioa eta dietetika

www.izaskun-nutricion.com

ELIKADURA HAURTZARO-GAZTAROAN HAUR-GAZTETXO KIROLARIAK

HAUR-GAZTETXOEN BEHARRAK

		Energia	Proteinak		Ura
		Kcal/egun	g/egun	g/kg/egun	L/egun
4 – 8 urte	M + N	1.300 – 1.700	19	0,95	1,7
9 – 13 urte	Mutilla	1.800 – 2.300	34	1	2,4
	Neska	1.700 – 2.000	34	1	2,1

Peña Quintana et al. (2010)



Izaskun Berasategi Zabalza

Nutrizioa eta dietetika

www.izaskun-nutricion.com

2015eko azaroak 5

HAUR-GAZTETXOEN BEHARRAK

URA-HIDRATAZIOA

Gorputz-pisua % 60 - % 80

Funtzioak:

- Erreakzio metabolikoen ingurunea
- Substantziak garraiatu
- Gorputzeko tenperatura erregulatzen

URA

+

ELIKAGAIAK



Izaskun Berasategi Zabalza

Nutrizioa eta dietetika

www.izaskun-nutricion.com

ELIKADURA OREKATUA



5 OTORDU EGUNEAN

	Energiaren
Gosaria	% 20
Hamaiketakoa	% 10
Bazkaria	% 30
Askaria	% 15
Afaria	% 25



Izaskun Berasategi Zabalza

Nutrizioa eta dietetika

www.izaskun-nutricion.com

ELIKADURA OREKATUA

Gosaria:

Esnekia + Osoko zereala + Fruta

Hamaiketako / Askaria:

Fruta

Jogurta

Ogitartekoa

Gaztatxoak

Fruitu lehorrak

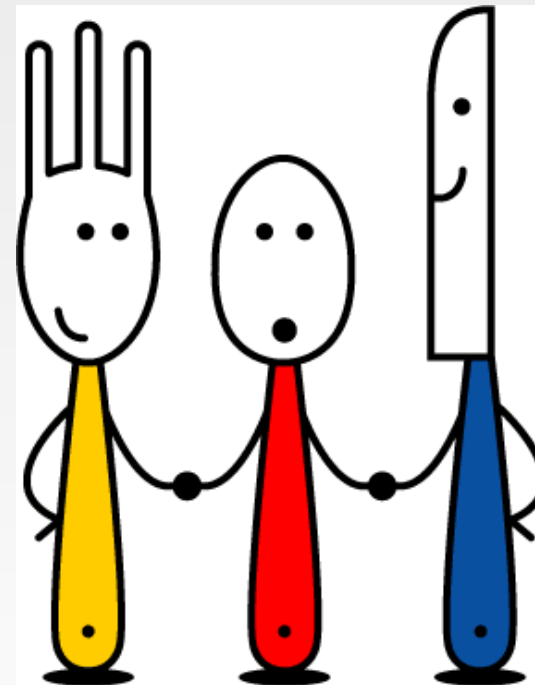
Bazkaria / Afaria:

Barazkia + karbohidratoa + proteina

Postrea: fruta edo jogurta

(Osoko ogia)

Ura



Izaskun Berasategi Zabalza

Nutrizioa eta dietetika

www.izaskun-nutricion.com

ELIKADURA OREKATUA

ELIKAGAIEN PIRAMIDEA



Izaskun Berasategi Zabalza

Nutrizioa eta dietetika

www.izaskun-nutricion.com

ELIKADURA OREKATUA: OTORDUEN ADIBIDEAK

GOSARIA



ELIKADURA OREKATUA: OTORDUEN ADIBIDEAK

GOSARIA



Izaskun Berasategi Zabalza

Nutrizioa eta dietetika

www.izaskun-nutricion.com

ELIKADURA OREKATUA: OTORDUEN ADIBIDEAK

GOSARIA



Izaskun Berasategi Zabalza

Nutrizioa eta dietetika

www.izaskun-nutricion.com

2015eko azaroak 5

ELIKADURA HAURTZARO-GAZTAROAN HAUR-GAZTETXO KIROLARIAK

ELIKADURA OREKATUA: OTORDUEN ADIBIDEAK

HAMAIKETAKOA eta ASKARIA



Izaskun Berasategi Zabalza

Nutrizioa eta dietetika

www.izaskun-nutricion.com

2015eko azaroak 5

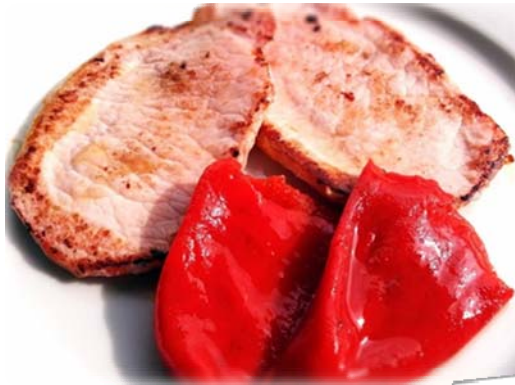
ELIKADURA OREKATUA: OTORDUEN ADIBIDEAK

BAZKARIA



ELIKADURA OREKATUA: OTORDUEN ADIBIDEAK

BAZKARIA



Izaskun Berasategi Zabalza

Nutrizioa eta dietetika

www.izaskun-nutricion.com

ELIKADURA OREKATUA: OTORDUEN ADIBIDEAK

BAZKARIA



Izaskun Berasategi Zabalza

Nutrizioa eta dietetika

www.izaskun-nutricion.com

ELIKADURA HAURTZARO-GAZTAROAN HAUR-GAZTETXO KIROLARIAK

ELIKADURA OREKATUA: OTORDUEN ADIBIDEAK

AFARIA



Izaskun Berasategi Zabalza

Nutrizioa eta dietetika

www.izaskun-nutricion.com

2015eko azaroak 5

ELIKADURA HAURTZARO-GAZTAROAN HAUR-GAZTETXO KIROLARIAK

ELIKADURA OREKATUA: OTORDUEN ADIBIDEAK

AFARIA



Izaskun Berasategi Zabalza

Nutrizioa eta dietetika

www.izaskun-nutricion.com

2015eko azaroak 5

ELIKADURA OREKATUA: OTORDUEN ADIBIDEAK

AFARIA



Izaskun Berasategi Zabalza

Nutrizioa eta dietetika

www.izaskun-nutricion.com

GEHIEGIZKO PISUA ETA OBESITATEA

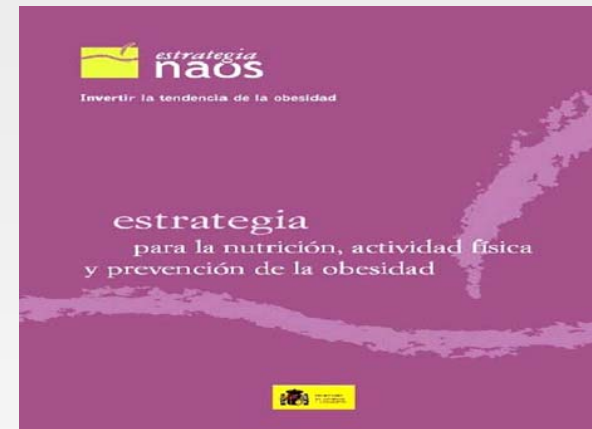
Datu batzuk...

Europar: 14.000.000 haurrek → **% 20**

Espanian **% 30 <**

Euskal Herrian **% 25**

XXI. mendeko epidemia!



Zergatik?

- Elikadura ohitura desegokiak
- Sedentarismoa

Gehiegizko pisuarekin eta obesitatearekin erlazionatutako **gaixotasuak**:

HTA, Hcol, intsulinari erresistentzia eta DM II, GKB, artrosia, desgaitasuna...



Izaskun Berasategi Zabalza

Nutrizioa eta dietetika

www.izaskun-nutricion.com

HAUR-GAZTETXO KIROLARIAK

KIROLAREN ONURAK

Hezkuntzan:

- Eskolako errendimendua
- Kontzentratzeko gaitasuna
- Parte-hartzeko jarrera

Sozializazioan:

- Jokabide arriskutsuak saihestu
- Norberenganako konfidantza

Osasun fisikoan:

- Bihotz eta odol-hodien sistema
- Sistema muskulu-eskeletikoa
- Gizentasuna
- Arnas aparatua
- Diabetea



Izaskun Berasategi Zabalza

Nutrizioa eta dietetika

www.izaskun-nutricion.com

HAUR-GAZTETXO KIROLARIAK

BEHARRAK

✓ **Energia** % 15



Deshidratazioaren ondorioak:

- Gorputzaren termoregulazio funtzioaren galera
- Lan fisikoa egiteko gaitasunaren galera
- Indar muskularraren gutxitzea
- Glukogeno muskularraren edo energiaren agortzea
- Zirkulazioaren ezegonkortasuna



Izaskun Berasategi Zabalza

Nutrizioa eta dietetika

www.izaskun-nutricion.com

HAUR-GAZTETXO KIROLARIAK

KIROLA EGIN AURRETIK

Proteina + karbohidratoak (koipe gutxi)

2 ordu lehenago



Entrenamendua arratsaldez: **askaria**

Partidua goizez: **gosaria**



Izaskun Berasategi Zabalza

Nutrizioa eta dietetika

www.izaskun-nutricion.com

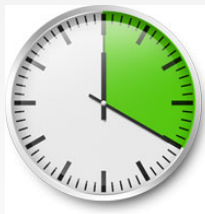
HAUR-GAZTETXO KIROLARIAK

KIROLA EGITEN DUTEN BITARTEAN

URA



20-30 min



EDARI ISOTONIKOAK?



Izaskun Berasategi Zabalza

Nutrizioa eta dietetika

www.izaskun-nutricion.com

HAUR-GAZTETXO KIROLARIAK

KIROLA EGIN ONDOREN

Karbohidratoak + proteinak + kalitatezko koipea



Nekatuak?? Digestio errexeko elikagaiak



Izaskun Berasategi Zabalza

Nutrizioa eta dietetika

www.izaskun-nutricion.com

OHIKO OHITURA DESEGOKIAK

- Gutxiezigiko gosaria edo EZ gosaltzea
- Janari azkarren, opilen eta litxarrien gehiegizko kontsumoa
- Fruta, barazki, lekale, arrain eta esne gutxiegi jatea
- Otordu guztiak ez egitea
- Sedentarismoa



ELIKADURA HAURTZARO-GAZTAROAN HAUR-GAZTETXO KIROLARIAK



Izaskun Berasategi Zabalza

Nutrizioa eta dietetika

www.izaskun-nutricion.com

2015eko azaroak 5

ELIKADURA HAURTZARO-GAZTAROAN HAUR-GAZTETXO KIROLARIAK



Izaskun Berasategi Zabalza

Nutrizioa eta dietetika

www.izaskun-nutricion.com

2015eko azaroak 5

MILA ESKER ZUEN ARRETAGATIK



Izaskun Berasategi Zabalza

Nutrizioa eta dietetika

www.izaskun-nutricion.com