



## ELIKADURA EGOKIRAKO GOMENDIOAK

Minaren Unitateko Erizaintzako Kontsulta

- Elikadura osasuntsua eta orekatua egin ezazu, bai elikagai-motari dagokionez, bai kantitateari dagokionez.
- Egunean 3-5 otordu egin.
- Errespetatu otorduetako ordutegiak: ez saltatu otordurik eta ez jan haien artean.
- Kozinatu teknika osasuntsuagoak erabiliz, hala nola lurrun-egosketa, irakinaldiak, plantxa eta labea..
- Ez kontsumitu janari prozesaturik, hestebeterik, haragi gorririk, opil industrialik, gozokirik eta edari karbonataturik.
- Kontrolatu hartzen dituzun gatza eta azukrea.
- Egunean nahikoa ur edan ezazu, egunean 4 edo 6 baso ur (2-2,5 litro) artean edatea gomendatzen da.
- Planifika ezazu dieta astero eta joan erosketetara zerrenda batekin.
- Pentsatu plater honetan (ikus marrazkia) zure eguneroko janaria planifikatzerakoan.

