

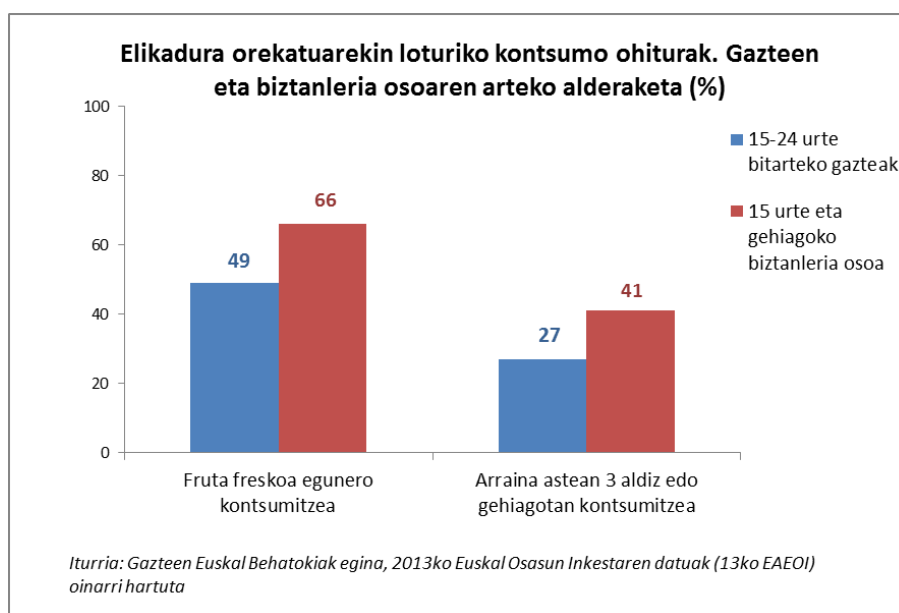
Euskadin 15 eta 24 urte bitarteko gazteen erdiek bakarrik jaten dute fruta egunero

Eta herenak baino gutxiagok jaten dute arraina astean hirutan edo gehiagotan

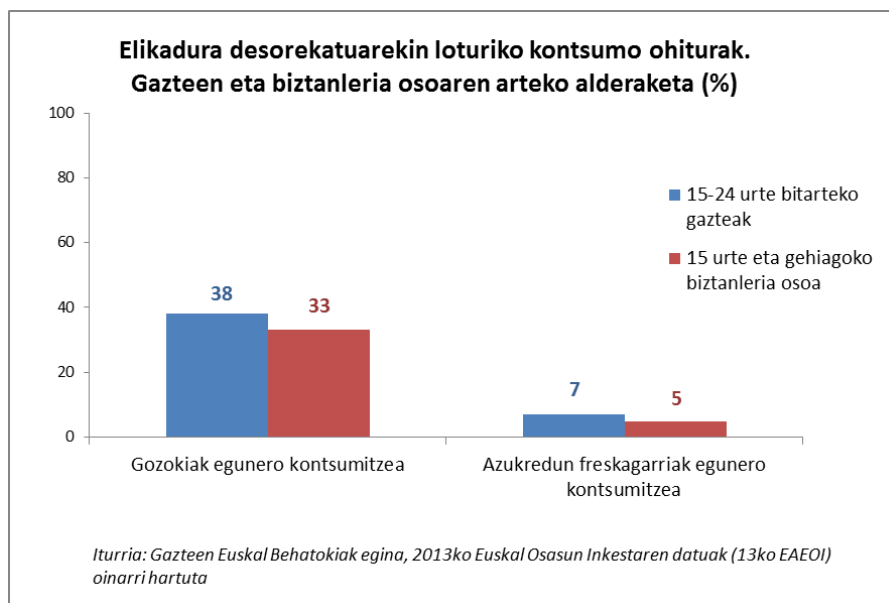
Maiatzaren 28an **Nutrizioaren egun nazionala** ospatzen dela-eta, [Gazteen Euskal Behatokiak](#) Euskadiko gazteen elikadurari buruzko datu batzuk plazaratu ditu. Datuok 15 eta 24 urte bitarteko gazteei dagozkie.

Zenbait elikagai jateko ohitura ote duten galdetzean, Euskadiko 15 eta 24 urte bitarteko gazteen erdiek bakarrik diote egunero jaten dutela fruta freskoa (% 49k) eta heren batek baino gutxiagok adierazi dute arraina jateko gomendioak jarraitzen dituztela, hau da, astean hirutan edo gehiagotan jaten dutela (% 27k).

Gure erkidegoko 15 urte eta gehiagoko biztanleria osoarekin alderatuta, ikus dezakegu gazteek portzentaje txikiagoak dituztela fruta eta arrainaren kontsumoan.



Bestalde, gutxitan kontsumitu beharko liratekeen beste produktuak (hala nola, gozokiak edota azukredun freskagarriak) zenbatero hartzen dituzten galdetu zaie gazteei. Holako produktuak egunero hartzen dituztenen ehunekoak txikiak diren arren, biztanleria osoan jasotakoak baino pixka bat handiagoak dira gazteen artean.



Fruta eta arrainaren kontsumoan ez dago alde esanguratsurik nesken eta mutilen artean, baina gozoki eta azukredun freskagarrien kontsumoari dagokionez, aldiz, mutilek neskek baino zertxobait gehiago diote egunero hartzen dituztela produktu hauek.

15-24 urte bitarteko gazteak (%)	Mutilak	Neskak
Gozokiak egunero kontsumitzea	41	34
Azukredun freskagarriak egunero kontsumitzea	8	6

Aurreko jakien kontsumoari buruzko datuak Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailak 2013an eginiko *Euskal Osasun Inkestatik* ([2013ko EAEI](#)) hartu ditu Gazteen Euskal Behatokiak.

Jarrai gaitzazu gizarte-sareetan!

