

# Haurraren osasun-gidak

3tik 6 urtera arte



ESKOLAURREKO ADINEAN

*Osasuna aukeran, zuk zeuk!*

Gida hau egiteko benetan lagungarria izan da Osakidetzako Lehen Mailako Atentzioko pediatrek eta erizainek, bere ezagutza eta esperientzien bidez, egin duten ekarpen desinteresatua.

Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailak material fotografikoa lortzeko parte hartu duten familiei eskerrak eman nahi dizkie.

Kasu guztietan, edo zalantzaren bat duzun guztietan, zure pediatria-taldeari kontsultatu, Osasun-Aholkua telefonora deituta:

**Araba: 945 203 020**

**Bizkaia: 944 203 020**

**Gipuzkoa: 943 203 020**

Berehala erantzungo dizute asteko egun guztietan.

# Haurraren osasun-gidak

## ESKOLAURREKO ADINEAN

3tik 6 urtera arte

**EUSKO JAURLARITZA**



**GOBIERNO VASCO**

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

**Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia**

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2018

Lan honen bibliografia-erregistroa Eusko Jaurlaritzaren *Bibliotekak* sarearen katalogoan aurki daiteke: <http://www.bibliotekak.euskadi.eus/WebOpac>

Hemen zer ikusia duten beste argitalpen batzuen berri kontsulta dezakezu



- Argitaraldia: 4.a, 2018ko abendua
- Ale-kopurua: 7.000 ale
- © Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa  
Osasun Saila
- Internet: [www.euskadi.eus](http://www.euskadi.eus)
- Argitaratzailea: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia  
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco  
Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz
- Egileak: Aitziber Benito eta Beatriz Nuin (Osasun Publikoaren eta Adikzioen  
Zuzendaritza)
- Lankideak: Jesús Arranz, Pedro Jesús Gorrotxategi eta Irene Ozkodi (Osakidetza)
- Itzulpena: IZO (Itzultzaile Zerbitzu Ofiziala)
- Diseinua: Eusko Jaurlaritzaren Zerbitzu Nagusia  
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
- Argazkia: Mikel Arrazola
- Inprimatzea: Gráficas Irudi, S.L.
- Lege-gordailua: VI 892-2018

# Aurkibidea

<b>A.</b>	ELIKADURA .....	5
	• Plater osasungarriaren osagaiak .....	5
	• Aholku batzuk .....	9
<b>B.</b>	JARDUERA FISIKOA .....	11
	• Sedentarismoa .....	11
<b>C.</b>	AHO-HORTZEN OSASUNA .....	12
<b>D.</b>	ZAINKETA OROKORRAK .....	13
	• Telebista/bideo-jokoak .....	13
	• Loia .....	14
	• Tabakoa .....	15
	• Mugak .....	15
	• Aire zabalean .....	17
<b>E.</b>	ISTRIPUEN PREBENTZIOA .....	19



# A. ELIKADURA

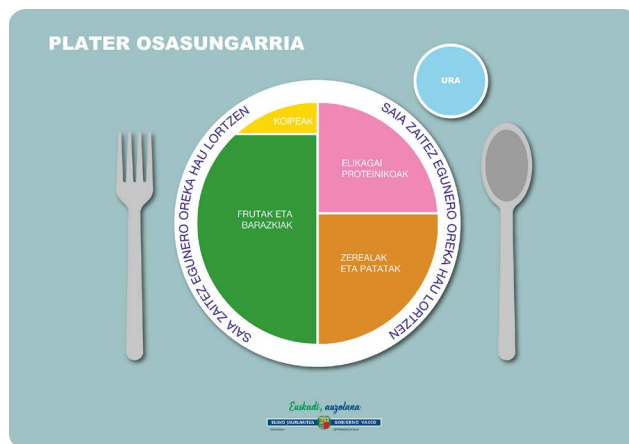
Zure umea **elikatze-ohitura osasungarria jasotzeko** garaian dago orain (3 eta 6 urte artean).

Oso garrantzitsua da askotariko zapore, usain, itxura eta trinkotasunak aintzat hartzea, ongi prestatutako plater batek umeen interesa erakarri eta jateko gogoia pizten baitu.

Erabili **plater osasungarria** eredutzat, familia osoak ondo eta sano jateko.

**Horretarako egunean zehar jaten duzuen erdia barazkiak eta frutak izan behar dira, laurden bat zerealak eta beste laurdena proteina-eduki handiko jakiak.**

**Saia zaitez egunero oreka hori lortzen.**



## • PLATER OSASUNGARRIAREN OSAGAIK

### 1. Frutak eta barazkiak



Plateraren erdia frutaz, berduraz eta barazkiz bete ezazu (freskoak zein prestatutakoak).

Plateraren parte honetan zenbat eta kolore eta aukera gehiago, hobe. Hautatu fruta eta barazki-ortzadarra egunero. Ahal bada, aukeratu garaikoak.



## 2. Zerealak eta patatak

Plateraren laurdena zerealez eta horien eratorriez bete ezazu. Talde honetan patatak ere sartzen dira, patataren osaeran karbohidratoak nagusi direlako.



Arroza, oloa, garia, artoa edo beste zereal batzuk eta horien eratorriak (ogia, pasta eta abar) jateko orduan, oso garrantzitsua da integralak izatea, zuntza, burdina eta B bitamina ematen baitigute; zereal finduek, adibidez, ogi zuriak edo arroz zuriak, ez dute ia zuntzik ematen, eta azukreak bezalaxe jokatzeko dute, odolean glukosaren gorakada handia eraginez.

## 3. Elikagai proteikoak

Proteina-iturri sanok bete ezazu plateraren laurdena.

Ahal dela honako hauek aukeratu:

- Okela zuria (oilaskoa, indioilarra, untxia...).
- Arraina (arrain urdina eta zuria, txandakatuz).
- Lekaleak (dilistak, txitxirioak, babarrunak, soja...).
- Fruitu lehorrak.
- Arrautzak.

Denetarik jan astero, txandakatuz.

Lekaleak eta zerealak nahastuz gero (adibidez, dilistak edo garbantzuak, eta arroza), kalitate on-oneko proteinak jango dituzu.

Osasun-arazorik ez baduzu, egunean arrautza bat ere badaukazu jaterik.



Arrain-barietate ahalik eta handiena kontsumitzea gomendatzen da, oso elikagarriak direlako (aminoazido esentzial asko dituzte, egokia baino hobea den kantitatean, koipe ase gutxi, Omega-3 gantz-azido proportzio ona eta A, D, E, B6 eta B12 bitaminak). Hala ere, **3 eta 12 urte artean, merkurioak gehien kutsatu dituen espezieen kontsumoa (ezpata-arraina, marrazoa, hegialburra eta lutxoak) 50 g/astero edo 100 g/2 astero murriztu behar da**. Merkurioa oso toxikoa da, eta adin gutxiko haurren neurona-garapenean asaldurak eragin ditzake.



**Kontuz esnekiekin;** baliteke esnea edo esne eratorria den beste ezer nahi ez izatea. Egunean litro erdi esnerekin edo esne eratorrirekin nahikoa da; hortik kantitate asko hartzen badu, ez ditu beste elikagai batzuk probatu nahiko.

Fruitu lehorrak ere proteina iturri oso onak dira eta elikagarri eta erakargarriak dira umeentzat. Kontuan izan 4-5 bat urte egin arte xehatuta ematea, itotzeko arriskurik ez izateko. Gatzik erantsi ez dioten fruituak lehenetsi behar dira.

Saihestu haragi gorria eta gizen askokoa edo prozesatua (urdaia, hestebeteak, saltxitxak, etab.).

#### 4. Olioak eta koipeak



Janaria prestatzean, mahaian, entsaladetan edo ogi xigortuak jatean, hobe duzu oliba-olioa erabili, eta birjina bada (birfindu gabea), are eta hobe. Gurina eta margarina ahal duzun gutxien erabili.

Gehiegizko koipea duten saltsak ez prestatu: esnegaina, gurina, gantza, etab.

#### 5. Ura



Eskaini ura edateko. Saihestu fruta-zukuak, edari azukretsuak, edari gasdunak eta kafeina dutenak. **Edari azukretsuak edateak** txantxarra edo kariesa sortzen laguntzen dute eta **oso kaltegarriak dira osasunerako**, pisua areagotzea eta nutrizio-trastornoaz gain elikagai nutritiboagoak jatea ere galarazi baitezakete.

#### 6. Gatza



Txiki-txikitatik kontrolatu behar da zenbat gatz hartzen duten. Gatza gustatzea ez da berezkoa, ohitu egiten gara, eta nolabait hezi daiteke gustu hori; txikitan gatz gutxiko janariak ematen badizkiegu, handitan ere gatz gutxikoak aukeratuko dituzte.

Egunean gehienez koilaratxo bat hartu, eta iododuna bada, hobe.

**Plater hau kontutan izan gosaria, bazkaria eta afaria prestatzeko garaian.**



## Hamaiketakoa eta merienda

**Hamaiketakoa** eta **merienda** ere erabil daitezke eguneko plateran bete beharreko proportzioak osatzeko:

Lehenengo aukera, beti, **berdura nahiz fruta** ale bat edo gehiago (fruta osorik edo zatituta, mazedonia, azukrerik gabeko irabiatuak, azenarioa edo apioa tiratan, edo beste edozein berdura).

Goseak geldituz gero proteina edo karbohidrato batzuk gehitu:

**Aukeran**, hobe hauek:

- Fruitu lehorrak.
- Azukrerik gabeko zereal-opilak.
- Bihi osoko ogitarteko bat, eta barruan, esate baterako: tomatea, letxuga, ahuakatea, gazta, arrautza egosia edo tortilla, izokina, humusa...
- Jogurt naturala (azukreztatu gabea, zuk erabakitzeko zenbat azukre bota).

Plater osasungarrian agertzen den beste edozein aukera.

### Saihestu:

- Gozoak, opilak eta gailetak.
- Edari azukretsuak: fruta-zukuak, freskagarriak, irabiatuak edo jogurt irabiatuak, etab.
- Hestebeteak edo fianbreak (urdaiazpiko egosia, saltxitxoia, mortadela, indioilar-fianbrea, etab.).

Edonola ere, kontsumoa oso noizbehinkakoa izan dadila.

Txokolatea sartzea aukeratzen baldin bada, hobe da % 75 edo gehiagokoa izatea azukre gutxiago du-eta.

## • AHOLKU BATZUK

### Saihestu kontsumitzea:

- **Aurrez prestatutako produktuak**, berotu eta jateko prest daudenak (pizzak, ogi-birrintuan pasatutako haragi edo arraina, kroketak, zopak, etab.).
- **Edari azukretsuak, gozoak eta opilak.**
- **Aperitibo gaziak.**
- **Haragi gorriak eta haragi prozesatuak:** saltxitxak, hestekiak, urdaia, etab.
- **Frijituak**, aukeratu janaria prestatzeko beste era batzuk: lurrunetan, plantxan, labean, etab.

**Orduen artean ez jan**, batez ere zizka-mizkak, litxarreriak eta ontziratutako edariak.

Erosketak egitera zoazenean, begiratu jakien etiketari, eta koipe, azukre eta gatz gutxi dutenak hartu beti. Landare-koipe edo olio *partzialki hidrogenatua* jartzen duen produkturik ez erosi ahal baduzu.

Inoiz ez eskaini alkohola zure umeari, ezta dastatzeko aitzakiarekin ere.

Ez da komeni gozokiak edo litxarkeriak ematea saritzeko, ez janari edo jaki konkretuak erabiltzea ere errekonpentsarako.

Eskolan bazkaltzen badu, garrantzitsua da zer jan duten jakitea afari-orduan menua osatzeko.



# B. JARDUERA FISIKOA

Etaparen honetan, **gutxienez 3 ordu egunero, aktibo egon beharko litzateke.**

**Jarduera fisikoa egiteak** zure seme edo alabari lagunduko dio:

- eskolan errendimendu hobea izaten;
- osasunerako ona izango duen gorputz-pisuari eusten;
- osasun oneko lokomozio-aparatua garatzen (hezurrak, muskuluak eta artikulazioak);
- osasun oneko sistema kardiobaskularra garatzen (bihotza eta birrikak);
- sistema neuromuskularra kontrolatu dezan ikasten (mugimenduen koordinazioa eta kontrola);
- autokonfiantza, gizarte integrazioa eta interakzioa indartzen.

## **Gomendioak:**

- Edonora joateko aktiboki ibili: oinez, bizikletaz, patinetez ...
- Igogailua hartu beharrean, eskaileretatik igo eta jaistera animatu. Zuk ere egiten baduzu, eredutzat hartuko zaitu.
- Emaiozu, bai etxean bai kanean, jolas aktiboak egiteko aukera. Bilatu guneak honetarako.
- Beste zaletasun aktiboen praktika sustatu, hala nola; mendira igo, kirol bat praktikatu, paseoak eman...

## • SEDENTARISMOA

Ahalegindu zaitez orduero edo bi ordutik behin altxa dadin, gaueko



atsedenaldian izan ezik, jakina. **Telebista ikusten, irakurtzen, ordenagailuaren aurrean edo bideojokoekin jolasean, altxatu gabe luze egotea, kaltegarria izan daiteke** haurren osasunerako.

## C. AHO-HORTZEN OSASUNA

Haurren aho-higienea helduen erantzukizuna da, bai, behintzat, haurrak ahoa garbitzeko trebetasun nahikoa izan arte, hau da, normalean haurrak 5 bat urte izan arte.

Hiru urtetik aurrera, beti ere haurrak txistua botatzen ikasi duenetik, 500 ppm-ko fluordun hortzetako pasta erabili daiteke. **Erabili beharreko pasta-kantitateak ilar baten tankerakoa izan behar du.** Hortzetako pastari tu egiten ez dakiten bitartean, hortzak urarekin soilik eskuilatu.



# D. ZAINKETA OROKORRAK

## • TELEBISTA/BIDEO-JOKOAK

**Mugatu telebista eta beste pantailen erabilpena.**

Zure haurra 3-6 urte bitartekoa bada, **ez luke ordu bat edo bi baino gehiago eman behar egunero telebista ikusten edo beste era bateko pantailaren aurrean.**

Telebistaren aurrean ordu gehiago ematen dituzten umeei, arretarako zailtasun handiak dituzte, irakurmenean aurreratze motelagoa, ulermenean emaitza eskasagoak eta etekin akademikoa ere kaskarragoa dute.





## • LOA

Lo-orduak **10-12** izan behar dira egunero.

Egunean zehar umeek siesta egitea gomendatzen da, gaueko loaren osagarri moduan.

**Komeni da beti ordu berean oheratzea**, eta segurtasuna emango dion ekintzen errutina bat izatea, hala nola biharamunerako behar dituen arropak eta materiala prestatzea, hortzak garbitzea edo ipuin bat irakurri edo kontatzea.

Arretaz jokatu haurraren larritasunak edo beldurrak ez indartzeko, eta ez aipatu mamarro, mamu edo hamalau zakuren konturik.



## • TABAKOA

Tabako-kea kaltegarria da pertsona guztien osasunerako: erretzaileen osasunerako eta inguruan daudenen osasunerako, batez ere adingabe-koenerako, zeren, gainera, adingabeok ezin baitute beren borondatez saihestu kearen eragina.

**Saihestu beti eta egoera guztietan adingabeok tabako-kearen eraginetik kanpo izaten:** etxean, kotxean, senide eta lagunen etxeetan eta edozein leku publikotan. **Tabakotik ingurunera zabaltzen den keak nikotina, osagai kantzerigenoak eta toxinak ditu.**

Tabakoa erre den lekua aireztatzeak ez du balio airea garbitzeko. Kearen usaina murriztu arren, haren osagai kimiko toxikoak modu partzialean baino ezin dira ekidin; izan ere, denbora luzea behar da airea erabat berritzeko.

Erretzaileen seme-alabak arrisku-talde berezia dira; izan ere, sarriago izan ditzakete eztula, otitisa eta arnas-eritasunak, esaterako, pneumonia, bronkitisa eta asma. Osasun-arazo horiez gain, aukera gehiago daukate nagusitan erretzaileak izateko.

## • MUGAK

Bi urtetik aurrera, mugak badirela jakin behar du. Bi eta lau urte bitartean hasten da ikasten gauza batzuk egin daitezkeela eta beste batzuk ez.

Aitak, amak edo zaintzen duenak jarri behar dituzte **bizikidetza-arauak: gutxi, baina garbiak** eta behar adina aldiz esan maitasun eta irmotasunez.

Iragartzeko moduko segida bat egon beharko litzateke mugak jartzerako garaian. Lehendabizi, ohar argi bat, muga zein den jakiteko (adibidez: egongelako sofaren gainean ezin da saltorik egin). Haurrak kasurik egiten ez badu, beste abisu bat emango diogu, oraingo honetan berriz ere gauza bera egiten badu zer gertatuko zaion iragarritz (adibidez: sofaren gainean salto egiten baduzu, ez duzu egongelan jolasterik izango, eta egongelatik kanpora atera beharko duzu). Hala eta guztiz ere, muga hori errespetatu gabe jarraitzen badu, lehen esandakoa bete beharko dugu (adibidez:



egongelatik atera). Garrantzitsua da ondorio logiko bat izatea, egoerarekin zerikusia duena, eta ez, zerikusirik ez duen zigor bat. Esaterako, zukua botatzen badu, ondorio logikoa litzateke botatako zukua garbitzea, eta ez bazkal ondoren jolas egitera ateratzen ez uztea.

Kontuan izan oraindik ez duela pertsona helduek bezala arrazoitzen.

**Hobe da bere jokaera positiboak txalotu, negatiboak zigortu baino.**

Jana edo loa ez erlazionatu zigor edo arbuioarekin. **Zigor fisikoa edo psikologikoa ez da inoiz erabili behar.**

## • AIRE ZABALEAN

### Eguzkia

Ahalegindu eguzkitan ez dezaten jolas egin. **Babestu beti txano eta kamisetaz.** Saiatu ahalik eta luzaroen gerizpetan egon daitezen.

Babestu iezazkiozu begiak **UVA eta UVB izpiekiko % 100eko babesa ematen duten eguzkitako betaurrekoekin.** Ez erosi jostailuzko eguzkitako betaurrekorik edo Europako Batzordearen arauak betetzen ez dituztenik, haurren begiei kalte egin diezaiekete-eta. EB sinboloak eta babes-maila azaltzeak oinarritzko bermea ematen diote kontsumitzaileari.

Ur asko edanarazi deshidrataziorik gerta ez dadin.

Etengabe eguzkitan egotea, bereziki haurtzaroan, gerora izan daitezkeen larruazaleko tumoreekin erlazionaturik dago. Umeak beti babestu behar dira izpi ultramore kaltegarrietatik, dela hondartzan, igerilekuan, basoan edo kalean. **Eman eguzkitatik babesteko krema maiz-maiz, gutxienez 20ko babes-faktorea duena eta haurraren azal motarako egokia dena.**

Eguzkitan jarritako aldeetan larru-azalaren motaren arabera babes-krema ugari eman:

- eguzkitan jarri baino **ordu erdi lehenago**, nahiz eta lainotuta egon;
- berriro eman **bi edo hiru ordutik behin**;
- **bainatu ostean ere beti eman**, baina larru-azala ondo lehortu ondoren.

Eguzkitarako krema beti eskura izan, autoan, poltsan, edo neskatoaren edo mutikoaren bizkar-zorroan.

**Kontuz lainotuta dagoenean!** Eguzkia den egun batean bezain zuhur ibili. UV izpiek eragiten diote kaltea larru-azalari, ez bero handiak, eta lainoek ez dute UV izpietatik babesten.

**Ez jarri eguzkitan goizeko 11etatik arratsaldeko 3etara (zure gorputzak lurrean egiten duen itzala zure garaiera baino laburragoa den bitartean).**



Itzal luzea = arrisku txikia

Itzal laburra = arrisku handia

## Bainua

**Ez utzi inoiz ere umeak bakarrik—ezta une batez ere— uraren ondoan edo uretan, nahiz eta ur azala izan.**

Beti egon behar dute zainduta, erortzeko edo itotzeko arriskua dela eta.

Oso komenigarria da igeri ikastea.



# E. ISTRIPUEN PREBENTZIOA

**Lehen urteari buruz esandakoa gogoratu eta adierazitako gomendioak berriro irakurri, istripuak saihesteko:** erredurak, intoxikazioak, etab. (armairuak itxi, instalazio elektrikoa babestu, jostailu egokiak izan, sukaldeko arriskuekin kontuz, etab.).

Eskailerak, leihoak eta balkoiak zaindu. Hesi edo babes egokiak jarri.

Etxean ez dagoenean aprobetxatu aireberritzeko, leihoak zabukariak ez badira, edo une oro zertan dabilen kontrolatzen ez baduzu behintzat.

Leku ezezagun, berri edo babesik gabekoetan (landetan, hondartzan, parkeetan, igerileku eta ibaietan nahiz eta sakonera gutxikoak izan, familiarteko edo lagunen etxeetan...), umea heldu batek zaindu behar du beti.

Segurtasun-aulki homologatua erabiltzen jarraitu, automobilean doan bakoitzean. Adingabeak garraiatzeko araudiari buruz eta haurrak lotzeko sistemei buruz argibide gehiago jasotzeko: <http://goo.gl/HxKnrl>.

Trafikoko arau errazenak azaltzen has zaitezke, hala nola semaforoak; eta zeuk ere beti errespetatu, haurraren autonomia eta segurtasuna sustatzeko.

