

# ELIKADURA ere bada HEZKUNTZA

**BIZITZA OSASUNTSUA izateko  
funtsezkoa da egoki elikatzea.**

**Garrantzitsua da ELIKAGAIAK AUKERATZEN JAKITEA,  
hau da, modu arduratsuan eta osasun-irizpideen arabera.**

**HAURTZAROA da  
Elikadura-ohitura egokiak  
ezartzeko garai onena.**



## ◆ **Dieta orekatua**

Hau da, denetik jatea. Gogoratu elikagai-talde guztiak direla nahitaezkoak eta beharrezkoak. Elikagai-talde batek ezin du beste talde bat ordeztu.

*Elikagaien gurpila. Iturria: SEDCA (Dietetika eta Elikadura-zientzien Espainiako Elkarte).*

## ◆ **Elikagai bakoitza proportzio egokian kontsumitu.**

*Elikagaien piramide. Iturria: SENC (Erkidego-elikatzearen Espainiako Elkarte)*



## ◆ **Fruten eta barazkien kontsumoa sustatu. Ahal bada, tokikoak eta garaikoak izan daitezela.**



**FRUTA eta BARAZKIAK  
Joko interaktiboak eta informazio gehiago:  
[www.kontsumobide.eus](http://www.kontsumobide.eus)**



