

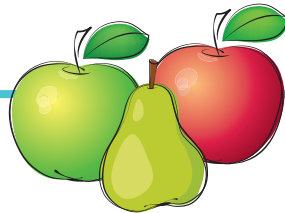
## GURUTZE GORRIAREN OSASUN-PLANA

### Gure asmoa

- + Gurutze Gorriak egiten dituen ekintzetan, osasuna sustatzeko ekintza-lerroa garatzea.

### Gure xedea

- + Ohitura eta bizimodu osasuntsuak bultzatzea.
- + Gaixotasun estigmatizatuak (IHESA, buruko gaixotasunak, sexu-transmisiozkoak...) dituzten pertsonak gizarteratzea bultzatzea.
- + Istripuak saihesten dituzten portaerak bultzatzea.
- + Pertsona nagusien autonomia funtzionalaren alde egitea.
- + Mendekotasun-joerak dituzten pertsonen osasuna hobetzea.
- + Indarkeria-joerak saihesteko jarrerak eta portaerak garatzea.
- + Afektibitate- eta sexu-garapen egokiaren alde egiten duten gaitasunak bultzatzea.
- + Elikadura osasuntsuaren alde egin eta elikadura-arazoak gutxitzen (gizentasuna, bulimia, anorexia...) dituzten portaerak garatzea.



 **Gurutze Gorria**

www.cruzroja.es 902 22 22 92

Gizatasuna Inpartzialtasuna Neutraltasuna Independentzia Boluntariorza Batasuna Unibertsaltasuna

# Jan seguru, jan osasuntsu



**7a** Apilaren  
Osasunaren  
Mundu Eguna

- Mantendu garbi
- Bereizi elikagai gordinak eta prestatutakoak
- Prestatu janaria erabat
- Erabili ur eta lehengai seguruak
- Mantendu elikagaiak temperatura seguruan

Danger zone!  
60°C  
5°C

## Osasun-plana

Pertsonengandik gero eta hurbilago

 **Gurutze Gorria**

## Elikadura, gure osasunaren oinarria

- + Edan gutxienez 2 litro ur egunean (8 edalontzikada).
- + Jarri kolore pixka bat plateretan: gutxienez barazkien platerkada bat eta bi fruta egunean.
- + Jan zerealak dituzten elikagaiak egunero.
- + Jan arraina gutxienez bi aldiz astean.
- + Edan gutxienez bi katilukada esne edo jan bi esneki egunero.
- + Gehitu lekaleak dietan astero.
- + Erabili oliba-olioa.
- + Prestatu janaria gatz gutxiarekin eta neurtu alkoholaren kontsumoa.
- + Egin ariketa fisikoa normalean.
- + Eta ez ahaztu fruta eta barazki asko jaten dutenek pozik, lasai eta energia gehiagorekin sentitzeko aukera gehiago dutela.



## Erosketa-saskian aurrezteko aholku orokor batzuk

- + Erosi marka zuriak.
- + Erosi garaiko produktuak. Ezin hobek daude eta merkeago.
- + Erosi galtzen ez diren produktuak eskaintzan daudenean.
- + Erosi izoztutako arraina eta haragia. Barazki batzuk ere modu hobean ateratzen dira izoztuta edo kontserban erosten badira.
- + Kontuz eskaintzekin. Ontzi handiena ez da beti aukera merkeena izaten. Begiratu kiloko edo litroko prezioa.
- + Aurrezki onena behar dena baino gehiago ez erostea da.

## Saihestu arriskua

- + Elikadura txar batek gaixotasun eta arazo psikologiko asko (diabetea, gaixotasun kardiobaskularrak, arterietako hipertentsioa, anorexia, bulimia, autoestimulatu gutxi, antsietatea eta depresioa) agertzeko arriskua handitzen du.
- + Kontuz ibili behar da. Elikagaiak bakterioak, birusak, parasitoak edo substantzia kimikoak izan ditzakete eta 200 gaixotasun baino gehiago eragin ditzakete, besteak beste diarreak edota minbizi mota ugari.

## Ez ahaztu

- + 800 milioi pertsonak ez dute nahikoa elikadura.
- + Munduan ekoizten den janariaren herena zakarrontzira botatzen da (1.300 milioi tona elikagai inguru).
- + Kutsatutako elikagaiak ia 2 milioi pertsona hiltzen dituzte urtean, gehienak haurrak.

## Hobetu zure ohiturak elikagaiak prestatzeko orduan

Osasunaren Mundu Eguna dela-eta, normalean erabiltzen ditugun elikagaiak kalterik ez egiteko Osasunaren Mundu Erakundeak gomendatzen dituen 5 gakoak gogorazi nahi dizkizugu:

### 1. Mantendu garbi

- a. Garbitu eskuak elikagaiak prestatzen hasi baino lehen.
- b. Garbitu eta desinfektatu prestatetan erabiltzen dituzun gainazalak.
- c. Babestu elikagaiak eta sukaldea intsektu eta bestelako animalietatik.
- d. Garbitu eta kendu ondo xaboia zapiei eta sukaldeko zapiei, baita harraskari ere (janari-hondarrak zakarrontzira botatzen dira, ez dira isurbidetik behera botatzen).



### 2. Bereizi elikagai gordinak eta prestatutakoak



- a. Gorde elikagaiak ontzi itxietan.
- b. Bereizi elikagai gordinak prestatutakoetatik eta jateko prest daudenetatik.
- c. Erabili tresna desberdinak (aiztoak edo mozteko taulak), elikagai gordinak manipulatzeke.
- d. Prestatutako produktuak hozkailuan gordetzeko, itxaron inguru-tenperaturan dauden arte.

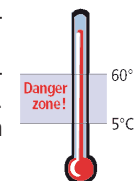
### 3. Prestatu erabat elikagaiak

- a. Prestatu erabat haragia, oilaskoa, arrautzak eta arraina, izan ditzaketen mikroorganismoak kendu eta toxina jakin batzuk suntsitzeko.
- b. Irakin zopak eta gisatuak bezalako elikagaiak seguruak izan daitezten.
- c. Berotu berriro erabat dagoeneko prestatutako janaria.



### 4. Mantendu elikagaiak temperatura seguruetan

- a. Hoztu ahal bezain pronto dagoeneko prestatutako elikagaiak eta galkorrak (ahal bada, 5 °C baino gutxiagora) eta mantendu janaria bero 60 °C-tan baino gehiagotan.
- b. Ez gorde janaria denbora luzez, hozkailuan bada ere eta ez desizoztu inguru-tenperaturan.
- c. Gorde haragiak eta arrainak hozkailuaren beheko aldean, dagoeneko prestatutako elikagaiak ez kutsatzeko (prestatutako elikagaiak tapatuta egon behar dute).
- d. Gorde elikagai freskoak ontzi hermetikoetan edo aluminiozko paperarekin bilduta.



### 5. Erabili ur eta lehengai seguruak



- a. Erabili tratatutako ura seguruak izan dadin eta hautatu elikagai osasuntsu eta freskoak.
- b. Garbitu frutak eta barazkiak, batez ere gordirik jaten badira.
- c. Ez jan iraungitze-data pasata duen elikagairik.
- d. Ez erosi hondatutako fruta edo arrautzarik, ezta ontziak akatsen bat duen produkturik ere.