

Guías de salud infantil a partir de los 6 años

Osasuna aukeran, zuk zeuk!

ESKOLA ADINEAN



EN EDAD ESCOLAR

Elige salud, itú ganas!

Haurraren osasun-gidak 6 urtetik aurrera

La realización de esta Guía ha sido posible gracias al aporte desinteresado de conocimientos y a la experiencia del Servicio de Pediatría de Atención Primaria de Osakidetza.

El Departamento de Salud del Gobierno Vasco muestra su agradecimiento a las familias que han tomado parte en la elaboración del material fotográfico.

En todos estos casos o siempre que tengas alguna duda, consulta con tu equipo pediátrico llamando al teléfono del Consejo Sanitario:

Araba: 945 203 020

Bizkaia: 944 203 020

Gipuzkoa: 943 203 020

Recibirás una respuesta inmediata todos los días de la semana.

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

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

Kasu guzietan, edo zailantzaoren bat duzun guzietan, zure pediatra-taldeari kontsultatu, Osasun-Aholkua telefonoa deitu.

Araba: 945 203 020

Bizkaia: 944 203 020

Gipuzkoa: 943 203 020

Berehala erantzungo dizute asteko egun guzietan.

Índice

A. ALIMENTACIÓN	3
• Cómo lograr un plato saludable	4
• Algunos consejos	6
B. ACTIVIDAD FÍSICA	8
• Sedentarismo	10
C. SALUD BUCODENTAL	11
D. CUIDADOS GENERALES	12
• Bienestar emocional	12
• Salud sexual.....	14
• Salud postural	15
• Televisión y otras pantallas.....	17
• Redes sociales	17
• Tabaco	18
• Al aire libre.....	18
E. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES	21



A. ALIMENTACIÓN

Si tu hija o hijo tiene una alimentación adecuada, tendrá mayor rendimiento escolar y más energía para realizar sus actividades diarias.

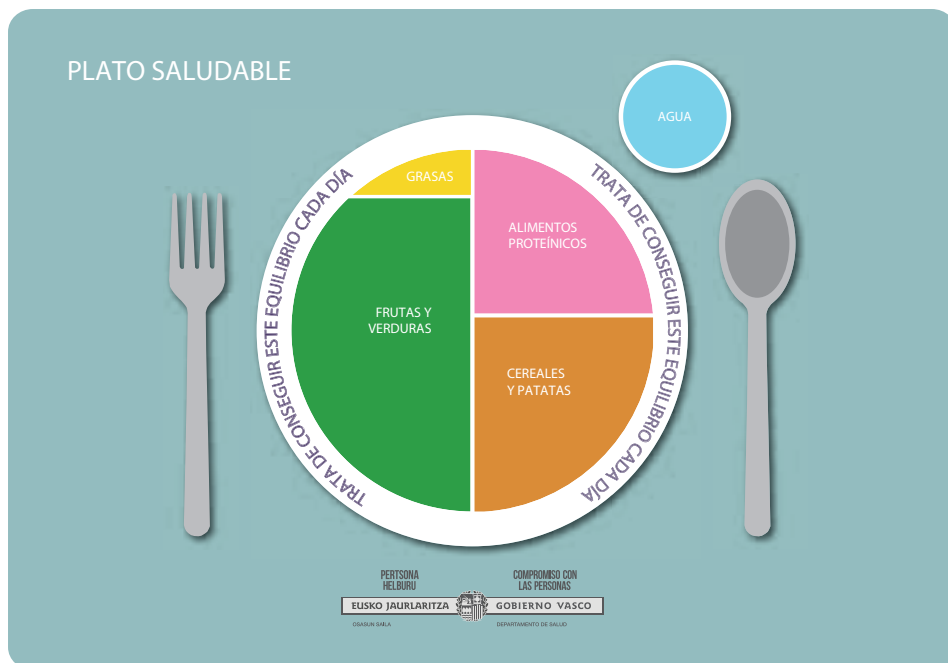
Para ello, procura;

- Que haga **5 comidas al día**: Desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
- Darle al desayuno su importancia: que incluya siempre **alguna fruta, un lácteo y cereales, preferiblemente integrales y no azucarados**. Es importante dedicarle su tiempo a esta primera comida de la mañana, para ello conviene despertar al niño o la niña con suficiente antelación.

Algunas de las consecuencias de saltarse el desayuno son:

- Falta de concentración y mal humor.
 - Descenso de la capacidad de locución o expresión.
 - Descenso de la capacidad de memorización, la creatividad y la resolución de problemas.
 - Disminución del rendimiento escolar debido a la fatiga y a la falta de concentración y atención.
- **Que no coma entre horas** (en especial snacks, "chucherías" y bebidas envasadas).

Utiliza el "**Plato Saludable**" como modelo para conseguir una alimentación sana para toda tu familia. Para ello, procura que la mitad de lo que comáis a lo largo de día sean frutas y verduras, un cuarto cereales y patatas y el otro cuarto alimentos proteínicos. Piensa en este plato para planificar el desayuno, la comida y la cena.



• CÓMO LOGRAR UN PLATO SALUDABLE

1. Frutas y Verduras

Llena la mitad de tu plato con frutas, verduras y hortalizas. Cuanto más color y mayor variedad en esta parte del plato, mejor. Elije un arco iris de frutas, verduras y hortalizas todos los días. Aprovecha siempre que puedas las de temporada.

2. Cereales y patatas

Coloca en un cuarto de tu plato cereales o sus derivados. Las patatas, a pesar de ser hortalizas, se incluyen en este grupo por su alto contenido en hidratos de carbono.

A la hora de consumir arroz, avena, trigo, maíz u otros cereales y sus derivados (pan, pasta, etc.), procura que sean integrales ya que en su forma refinada, como el pan blanco o arroz blanco, apenas aportan fibra y actúan de forma similar al azúcar, produciendo picos elevados de los niveles de glucosa en sangre.

3. Alimentos proteínicos

Pon una fuente saludable de proteína en un cuarto del plato. Elije preferentemente aves, pescado (variando entre pescado azul y blanco), legumbres y frutos secos. Alterna su consumo a lo largo de la semana.

Si combinas las legumbres con cereales (por ejemplo lentejas o garbanzos con arroz) obtendrás un aporte de proteínas de mayor calidad.

Si no tienes problemas de salud, puedes consumir hasta un huevo al día.

Incluye habitualmente pescado azul en el plato y recuerda que **hasta los 12 años debe limitar el consumo de las especies más contaminadas con mercurio (Pez espada, Tiburón, Atún rojo y Lucio) a 50 gr/ semana o 100gr/ 2 semanas.**

Cuidado con los alimentos lácteos ya que puede no querer ningún alimento más que leche o derivados. Con medio litro de leche o derivados al día es suficiente, y si toma mucha cantidad dejará de probar otros alimentos.

Los frutos secos constituyen también una buena fuente de proteínas y son una opción alternativa nutritiva y atractiva para tu hijo o hija. Elige aquellos frutos secos que no tengan sal añadida.

Limita el consumo de carne roja y de carne grasa o procesada (tocino, embutidos, salchichas, etc.).

4. Aceites y grasas

Al cocinar, en la mesa, en ensaladas o en tostadas prioriza el uso de aceite de oliva, mejor si es "virgen" (no refinado). Limita el uso de mantequilla y de margarina.

5. Agua

Ofrécele agua como bebida. También pueden tomar leche o zumos naturales sin azúcares añadidos. Limita las bebidas azucaradas, gaseosas y con cafeína. El consumo de bebidas azucaradas, especialmente entre horas, es un riesgo para sus dientes, puede impedir que coman otros alimentos más nutritivos y puede producir trastornos nutricionales.

6. Sal

Limita el consumo de sal a 1 cucharadita diaria y procura que sea yodada.



• ALGUNOS CONSEJOS

Limita el consumo de alimentos fritos, productos precocinados, aperitivos salados y bollería por su alto contenido en grasas no cardosaludables y sal.

Alterna entre distintos métodos de cocinado priorizando el hervido, plancha, vapor, grill, horneado o papillote frente a la fritura.

Nunca debemos permitir el consumo de alcohol en los niños o niñas. Ni para “que lo prueben”, ni con excusa de una celebración. Su desarrollo neurológico aún no se ha completado y el alcohol incide negativamente en el mismo. La iniciación en el consumo de alcohol, además del daño que por si mismo produce (daños físicos, emocionales y sociales), a la larga conlleva la iniciación al consumo de otras sustancias adictivas perjudiciales para la salud.

Anímale a participar en la elaboración de los menús y la preparación de la comida.

También puede colaborar en hacer la compra, así podrás enseñarle a leer las etiquetas de los productos para que aprenda a elegir los alimentos más saludables. **Examina con ellos las etiquetas de los productos y elige aquellos que tengan menos grasa, azúcar y sal.** Evita o limita aquellos que contengan grasas o aceites vegetales “parcialmente hidrogenados”.

Los niños y niñas pueden tener variaciones en su apetito relacionadas con las distintas fases de su desarrollo. Hay épocas en las que el crecimiento se estaciona o es más lento y sus exigencias nutricionales son menores. Por el contrario, hay etapas en las que come con gusto y en abundancia como respuesta a la demanda de nutrientes que su organismo necesita para crecer. Es necesario entender y respetar esta situación.

Los padres y madres que se preocupan en exceso por la comida pueden llegar a crear en sus hijos e hijas una dependencia no saludable en un acto que debe ser normal y placentero.



B. ACTIVIDAD FÍSICA

A partir de esta edad es recomendable que empiecen el día con una actividad física “ligera” de activación (ir caminando a la escuela, en bici, patinete...), a media mañana que aproveche el recreo para desfogarse mediante juegos o deporte y por la tarde, al finalizar la escuela y antes de realizar las tareas escolares que practiquen algún deporte o juego libre activo.

No valore excesivamente los logros deportivos ni fomente una competitividad exagerada en este terreno.

Procura incentivar a tu hijo o hija para que realice actividad física de forma natural, siendo para ello determinante tu actitud y la de las personas que le rodean que le sirven de “espejo”.

La práctica de la actividad física le ayudará a:

- tener mejor rendimiento escolar;
- mantener un peso corporal saludable;
- desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano;
- desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano;
- aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos);
- fomentar su autoconfianza, integración e interacción social.

Recomendaciones a partir de los 6 años:

- **Debería acumular 60 minutos diarios de actividad física, incluyendo los desplazamientos activos (andar, correr, bici, patín) el juego activo y los deportes.**
- Convendría que, al menos, tres días a la semana esta actividad fuese más intensa. (Actividad Física Intensa: Causa sudoración y respiración agitada y no se puede mantener una conversación durante la actividad).





• SEDENTARISMO

Permanecer en actitud sedentaria durante más de una o dos horas (leyendo, en el ordenador, viendo la televisión, etc.) es perjudicial para la salud.

Enséñale a que periódicamente haga pausas de al menos un minuto de duración para que se levante, vaya al baño, se mueva por la habitación, o cualquier otra actividad que le obligue a moverse.

C. SALUD BUCODENTAL

Enseñarle una correcta higiene bucal le ayudará a prevenir dolor, molestias y enfermedades bucodentales a lo largo de su vida.

A partir de los 6 años debe de tener completa autonomía para el cepillado de sus dientes y conviene estimularle hasta que recuerde, sin tener que estar encima, este hábito.

El cepillado debe ser diario, después de cada comida, con una pasta dental que contenga entre 1000-1450 ppm de flúor. Tras el cepillado nocturno conviene que utilice el hilo dental.



D. CUIDADOS GENERALES

A partir de los 6 años la **higiene personal** comienza a estar en sus manos. Se le debe permitir una autonomía creciente, pero recordándole siempre las normas básicas (lavado de manos, ducha, cepillado dental) e insistiendo cuanto sea necesario.

Debe dormir un mínimo de 9 a 11 horas diarias.

• BIENESTAR EMOCIONAL

A esta edad comienza a desarrollar su propia personalidad y opiniones. Entre los cambios que podrías notar se incluyen los siguientes:



- Aumento de la independencia de sus padres.
- Más preocupaciones sobre la imagen corporal y la ropa.
- Más influencia de sus compañeros.
- Mayor capacidad de diferenciar el bien y el mal.

Todos estos cambios a veces pueden ser abrumadores. Un poco de tristeza o mal humor puede ser normal. Pero **sentirse muy triste, sin esperanza o sin valor podrían ser señales de advertencia de un problema de salud mental**. En ese caso consúltalo con el centro de salud.

Dedica todos los días un rato para charlar, cambiar impresiones sobre la escuela, la práctica deportiva o cualquier tema por el que muestre interés o ilusión.

Respetar su individualidad. Evita las comparaciones con sus hermanos y hermanas o con otros niños o niñas.

A esta edad puede empezar a colaborar en las tareas del hogar:

- **Asigne tareas sencillas:** así, al realizarlas con éxito, se sentirá útil y le producirá satisfacción.
- **Ten en cuenta su edad.** Al principio pídele que coloque la mesa o que organicen sus juguetes; y con el tiempo, puede realizar otras actividades como hacer su cama o barrer.
- **Habla con claridad y concreción.** Debe saber exactamente lo que tiene que hacer. Por ejemplo, en lugar de decirle que ordene su habitación, pídele que guarde la ropa en el armario y los juguetes en su lugar.
- **Ayúdale y enséñale a que se organice** utilizando cajas, latas o contenedores para que ordene sus cosas de la manera que más le guste.
- **Sé flexible.** Exígele dentro de sus posibilidades y no le sobrecargues con tareas extraescolares. Todavía a esta edad, el juego debe formar parte importante de su vida diaria.

• SALUD SEXUAL

Durante este periodo, tu hijo o hija va a pasar por muchos cambios físicos, mentales, emocionales y sociales. El cambio más grande es **la pubertad**, el proceso por el cual se llega a la madurez sexual. Por lo general, ocurre entre los 10 y 14 para las chicas y los 12 y 16 para los chicos. Si es una niña, desarrollará los senos e iniciará la menstruación. Si es un niño, aumentará el tamaño del pene y los testículos.

A medida que su cuerpo cambia, puede que tenga preguntas sobre su sexualidad. Necesita que le informes para ayudarlo a tomar decisiones saludables y apropiadas con respecto a su comportamiento sexual, ya que puede sentir confusión y estar estimulado o estimulada en exceso por lo que ve y escucha (televisión, Internet, etc.).

Es importante hablarle de las responsabilidades y consecuencias de tener una vida sexual activa antes de que pueda comenzar a tener relaciones sexuales. Si tiene relaciones heterosexuales, puede quedar embarazada o dejar embarazada a alguien. Además del **embarazo**, las relaciones tanto homosexuales como heterosexuales conllevan el riesgo de contagio de **enfermedades de transmisión sexual**, como herpes, verrugas genitales o VIH, el virus que causa el SIDA.

Conviene que:

- Mantengas una postura calmada y **libre de críticas**.
- Le estimes a hablar y a hacer preguntas usando palabras que entienda y que no le incomoden.
- Trates de determinar cuál es el su nivel de entendimiento para que puedas responder a sus necesidades.
- Mantengas el sentido del humor y no tengas temor de hablar acerca de tu propia incomodidad, compartiendo tus valores y tus preocupaciones.
- Le transmitas la importancia de la responsabilidad de escoger y tomar decisiones.



• SALUD POSTURAL

En esta época se produce el mayor crecimiento del esqueleto, y éste tiene un importante componente cartilaginoso, por lo que es muy susceptible a lesiones por sobrecarga. Durante los últimos años se ha incrementado la incidencia de dolor de espalda entre la juventud, habitualmente durante la pubertad.

Existen una serie de factores que se han relacionado con el dolor de espalda en jóvenes como el peso de las mochilas escolares, el sedentarismo, y la adopción de posturas inadecuadas.

Consejos para prevenir problemas de espalda en el futuro:

- **Mochila:** El peso máximo de la mochila no debe sobrepasar del 10 al 15% de su peso corporal. Conviene que tenga ajuste lumbar y doble tirante de apoyo sobre los hombros, ya que las mochilas de tirante único (tipo petate) son las que se asocian con mayor incidencia de dolor vertebral.

- **En la silla** debe mantener la espalda erguida y alineada mirando al frente, los codos en ángulo recto sobre la mesa, los talones y las puntas de los pies apoyados en el suelo y las rodillas en ángulo recto con las caderas (o ligeramente elevadas). Si los pies no llegan al suelo, colócale un taburete para posarlos. La espalda debe quedar apoyada firmemente contra el respaldo de la silla. Se puede utilizar un cojín para que el apoyo lumbar sea el correcto.
- **Frente al ordenador** la pantalla debe estar situada en posición baja con relación a los ojos con un ángulo de 30° y una distancia de 50 a 70 cm. Los hombros deben estar relajados, para ello conviene que los brazos se apoyen en la mesa y el codo mantenga un ángulo de 90°.

Recuerda que no debe permanecer mucho tiempo sentado o sentada en la misma postura, conviene que se levante cada hora y media o dos horas, mueva la cabeza a ambos lados, ande un poco...



- **Andando** es aconsejable caminar con la cabeza y el tórax erguidos y usar calzado cómodo de tacón bajo (2-5 cm.).

• TELEVISIÓN Y OTRAS PANTALLAS

Evita el abuso de televisión, ordenador o videojuegos. El tiempo frente a la pantalla no debe sobrepasar las 2 horas diarias.

Permanecer más de dos horas diarias frente a una pantalla está asociado a una peor salud física y psicológica: mayores dificultades de atención en la adolescencia, una progresión más lenta en el nivel de lectura, peores resultados en pruebas de comprensión, así como un menor rendimiento académico.

- Procura ver la televisión en familia y discutir su contenido, promoviendo un análisis crítico respecto a lo que ve y ayudándole a diferenciar realidad de fantasía, especialmente en escenas de violencia o de sexo.
- No enciendas la TV al azar, conviene seleccionar con antelación los programas que va a poder ver y sus horarios.
- Procura que una hora antes de dormir no vea televisión ni juegue con el ordenador o consola, ya que puede dificultar su sueño y al día siguiente estar más distraído e irritable. Para ello es importante que no tenga TV, PC o Consolas de videojuegos en su dormitorio.

• REDES SOCIALES

Es importante que tomes ciertas precauciones sobre la seguridad en Internet, ya que alguien podría utilizar sus datos para causarle daño, usar la información para robar su identidad o tener un acercamiento inapropiado con tu hijo o hija.

Consejos:

- Limita el acceso al perfil de tu hijo o hija para mantener en privado sus datos personales y la información que publica en sus páginas.
- Evita que coloque información personal importante como número de teléfono, dirección, nombre de la escuela o número de la tarjeta sanitaria.

- Dile que sólo publique fotos y videos que no pongan en riesgo su seguridad e integridad personal.
- Asegúrate que utilice una contraseña difícil de adivinar y que la cambie cada tres meses.
- Dile que no acepte solicitudes de amistad de personas desconocidas.
- Mantén una comunicación abierta con tu hijo o hija. Pídele que te avise si ha recibido mensajes privados de personas extrañas o de un compañero o compañera de escuela con intención de molestarle, acosarle o amenazarle.

• TABACO

El humo del tabaco es perjudicial para la salud de todas las personas, de las que fuman y de quienes están a su alrededor, especialmente las de menor edad, que además no pueden evitar de forma voluntaria la exposición al humo.

Evita siempre y en cualquier circunstancia, exponerle al humo de tabaco en casa, en el coche, en casas de familiares y amigos y en cualquier lugar público. **El humo que se libera al ambiente a partir del tabaco contiene nicotina, compuestos carcinógenos y toxinas.**

Ventilar las estancias donde se ha fumado no sirve para limpiar el aire. Aunque disminuya el olor originado por el humo, sus componentes químicos tóxicos sólo se eliminan de manera parcial, puesto que se necesita un tiempo considerable para renovar completamente el aire.

Los hijos e hijas de personas fumadoras son un grupo de especial riesgo ya que pueden padecer con mayor frecuencia enfermedades respiratorias como neumonía, bronquitis y asma. Además de estos problemas para la salud, tienen mayor probabilidad de ser también personas fumadoras en la vida adulta.

• AL AIRE LIBRE

Evita la exposición solar directa, sobre todo **en las horas centrales del día.**

La radiación ultravioleta es más intensa y perjudicial cerca del mediodía por lo que durante esas horas es mejor planear actividades que no sean al aire libre. Si eso no es posible, hay que resguardarse a la sombra de un árbol, sombrilla o carpa.



Puede empezar a aplicarse por si mismo las cremas de protección solar adecuadas, al principio bajo la supervisión de una persona adulta. La crema solar debe proteger tanto de los rayos **UVA** como **UVB** y se elegirá en función de su **fototipo** y el **Índice de radiación Ultravioleta (IUV)**. El índice de protección solar debe ser siempre mayor de 25. Es conveniente que se extienda una capa abundante de crema protectora sobre las zonas expuestas al sol:

- **media hora antes** de ponerse al sol, aun cuando esté nublado;
- repitiendo siempre la aplicación **cada dos o tres horas**;
- **siempre después de bañarse**, pero sobre la piel bien seca.

Conviene que utilice **gafas de sol** con filtros UVA y UVB. La exposición acumulada al sol puede provocar, a la larga, cataratas.

Si tras un día de sol tiene sensación acusada de cansancio, mareos, nauseas, vómitos o fiebre, piel roja y con dolor, puede tener una insolación. Consulta en el centro de salud.

En la piscina

Para proteger su salud, enséñale a que se duche antes y después del baño, use siempre chancletas, gafas y su propia toalla.

En el mar

Los accidentes en el agua pueden tener consecuencias muy graves. Recuerda que los ahogamientos, los "cortes de digestión", etc., pueden evitarse siguiendo unas mínimas precauciones.

Enséñale a bañarse en aguas habilitadas para el baño y vigiladas, siguiendo siempre las indicaciones de los socorristas.

Indícale que debe hacer caso de las indicaciones o señalizaciones (banderas, tabloneros de anuncios...) establecidas en los lugares de baño que informan sobre las **condiciones del agua de baño** y de las zonas periferias, así como de los **mensajes dados por megafonía** que alertan de los riesgos.

Conviene que entre en el agua poco a poco, sobre todo después de tomar el sol, tras una comida copiosa o después de realizar alguna actividad física.

Avisale de que deben salir de inmediato del agua si advierte algún síntoma extraño: escalofríos, fatiga, dolor de cabeza, picores, mareos, vértigos o calambres.

Cuando utilice los servicios y vestuarios públicos, debe llevar **calzado para proteger sus pies de posibles infecciones**.





E. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

A partir de esta edad es capaz de razonar y entender los “por qué” de las cosas, pero el primer aprendizaje es a través del ejemplo que dan las personas adultas que le rodean (usar el cinturón de seguridad, respetar los semáforos y pasos de cebra, no hacer alarde de conductas arriesgadas, no consumir bebidas alcohólicas, no fumar, etc.).

- Como peatón, conviene mostrarle la importancia de cruzar por los lugares adecuados y de respetar los semáforos.
- Debe utilizar siempre los protectores adecuados según el deporte que practique (por ejemplo, casco protector para andar en bici, monopatín, etc.).
- Si monta en bicicleta, conviene enseñarle a respetar las normas de tráfico, a circular por la derecha y a avisar con antelación cuando vaya a realizar alguna maniobra.

- Es conveniente que **le muestres los peligros del fuego, el gas y la electricidad y que le enseñes su manejo.**
- En el coche deberá ir siempre como pasajero en el asiento trasero del automóvil bien sujeto con el cinturón de seguridad (incluso en los trayectos muy cortos) y en un asiento elevador hasta que alcance la talla suficiente (135 cm.).
- **Evita el baño si hay medusas.** No dejes que las toque aunque estén en la arena, ni siquiera sus fragmentos, pues también pueden producir picaduras incluso estando muertas.

Si le pica una medusa:

- Llévale rápidamente al puesto de socorro.
- No dejes que se rasquen ni froten la zona.
- Limpia la zona con agua de mar, nunca con agua dulce.
- Quita los restos con una pinza, no con la mano a no ser que uses guantes.
- Aplica frío o mejor hielo en una bolsa de plástico durante 5 minutos sobre la zona para aliviar el dolor.



Aurkibidea

A. ELIKADURA	3
• Nola lortu plater osasungarria	4
• Aholku batzuk	6
B. JARDUERA FISIKOA	8
• Sedentarismoa	10
C. AHO-HORTZEN OSASUNA	11
D. ZAINKETA OROKORRAK	12
• Ongizate emozionala	12
• Sexu osasuna	14
• Jarrera-osasuna	15
• Telebista eta bestelako pantailak	17
• Gizarte sareak	17
• Tabakoa	18
• Kanpoaldean	18
E. ISTRIPUEN PREBENTZIOA	21



A. ELIKADURA

Zure seme-alabak elikadura egokia badauka, eskola errendimendu handiagoa eta eguneroko jarduerak burutzeko indar handiagoa izango du.

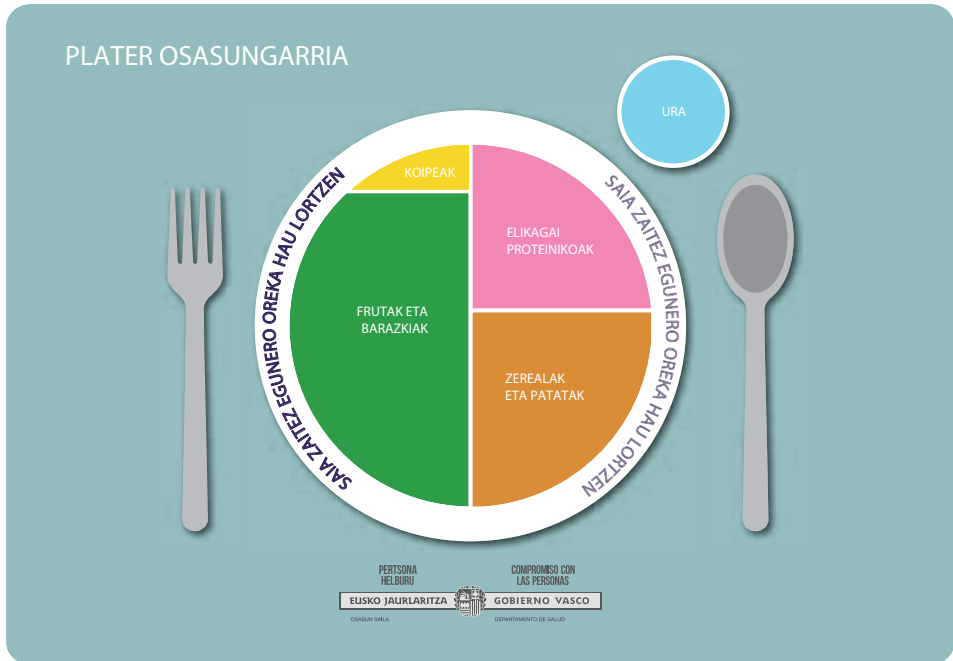
Horretarako, saia zaitez:

- **Egunean 5 otordu** egin ditzan: gosaria, hamaiketakoa, bazkaria, askaria eta afaria.
- Gosariari duen garrantzia ematen: eduki ditzala beti **fruta, esnekiren bat eta zerealak, ahal dela bihi osokoak eta azukrerik gabeak**. Garrantzitsua da goizeko lehen otordu horri behar beste denbora ematea; horretarako, haurra denbora nahikoz esnatzea komeni da.

Hauek dira ez gosaltzeak dituen ondorioetako batzuk:

- Arreta jartzeko arazoak eta aldarte txarra.
 - Hitz egiteko edo adierazteko gaitasuna gutxitzea.
 - Oroimen-, sormen- eta arazoak konpontzeko gaitasuna gutxitzea.
 - Eskola errendimendua gutxitzea, nekeagatik eta kontzentratzeko eta arreta jartzeko gaitasuna galtzeagatik.
- **Orduen artean jan ez dezan** (batez ere zizka-mizkak, litxarreriak eta ontziratutako edariak).

Erabili **Plater osasungarria** eredutzat, familia osoak ondo eta sano jateko. Horretarako, egunean zehar jaten duzen erdia barazkiak eta fruituak izan behar dira, laurden bat zerealak eta beste laurdena proteina askoko jakiak. **Saia zaitez egunero oreka hori lortzen**. Kontuan izan mahaian esertzen zareten bakoitzean, hau da, zuen gosariak, bazkariak eta afariak antolatzerakoan.



• NOLA LORTU PLATER OSASUNGARRIA

1. Fruituak eta barazkiak

Plateraren erdia fruituz eta barazkiz bete ezazu. Plateraren parte honetan zenbat eta kolore eta aukera gehiago, hobe. Aukeratu fruitu eta barazkizko ortzadarra egunero-egunero. Eta garaikoak badira, are hobeto.

2. Zerealak eta patatak

Plateraren laurdena zerealez eta horien eratorriaz bete ezazu. Talde honetan patatak ere sartzen dira, patataren osieran Karbohidratoak nagusi direlako ere eta.

Arroza, oloa, garia, artoa edo beste zereal batzuk eta horien eratorriak (ogia, pasta eta abar) jateko, hobe da zahidunak aukeratzea; birfinduta badaude, adibidez, ogi zuria edo arroz zuria, ez dute ia zuntzik ematen, eta azukrea bezalaxe jokatzen dute, odolean glukosaren gorakada handia eragiten dute.

3. Elikagai proteikoak

Proteina-iturri sanoz bete ezazu plateraren beste laurdena. Onen-onenak hegaztiak eta arrainak (arrain zuriak nahiz urdinak), lekak eta fruitu lehorrak dituzu. Denetarik jan astero, txandakatuz.

Lekaleak eta zerealak nahastuz gero (adibidez, dilistak edo garbantzuak, eta arrosa), kalitate on-oneko proteinak jango dituzu. Osasun-arazorik ez baduzu, egunean arrautza bat ere badaukazu jaterik.

Hartu platerean arrain urdina sartzeko ohitura, eta gogora ezazu **12 urtera arte, mugatzea komeni dela merkurioz gehien kutsatuen dauden espezieen kontsumoa (ezpata-arraina, marrazoa, hegalaburra eta lutxoak) astean 50 gr edo bi astean 100 gr-ra.**

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

Fruitu lehorrak proteina iturri aukeragarriak dira ere eta elikagarri eta erakargarriak dira umeentzat. Gatzik erantsi ez dioten fruituak lehenetsi behar dira.

Haragi gorria, gizen askokoa edo prozesatua (urdaila, hestebeteak, saltxitxak...) gutxi jan.

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.

5. Ura

Eskaini ura edateko. Esnea eta zuku naturalak ere edan ditzakete, baina azukrerik ez duten horietakoak. Azukre, gas eta kafeinadun edariak, ahalik eta gutxien. Azukredun edariak edatea, batez ere, otorduen artean, arriskutsua da hortzetarako; gainera elikagai nutritiboagoak jateko oztopo izan daitezke.

6. Gatza

Egunean gehienez koilarakada txikitxo bat, eta iododuna bada, hobe.



• AHOLKU BATZUK

Mugatu elikagai frijituen, aurrez prestatutako produktuen, janaurreko gazien eta opilen kontsumoa, bihotzerako koipe ez osasungarriak dituztelako eta gatz asko izaten dutelako.

Txandakatu sukaldatzeko metodoak; hobe jakiak egostea, plantxan egitea, lurrunetan, grillean, labean edo papillotean, frijituta baino.

Haurrei ez diegu sekula alkoholik eman behar. Ez "probatzeko", ez ospakizun baten aitzakiatan. Haren garapen neurologikoa osatu gabe dago, eta alkoholak eragin kaltegarria du horretan. Alkohola edaten hasteak, berez dakartzan kalteez gain (kalte fisikoak, emozionalak eta sozialak), denboraren poderioz osasunarentzat kaltegarriak diren beste substantzia mendetasun-sortzaile batzuk ere hartzen hastea eragiten du.

Animatu ezazu menuak egiten eta janaria prestatzen parte hartzera.

Erosketak egiten ere lagun dezake, hala, produktuen etiketak irakurtzen irakatsiko diozu, elikagairik osasungarrienak hautatzen ikasteko. **Aztertu harekin batera produktuen etiketak, eta hautatu koipe, azukre eta gatz gutxi dituzten elikagaiak.** Saihestu edo mugatu landare-koipe “erdi hidrogenatua” daukatenak.

Umeek ez dute beti gose berdina izaten, gorabeherak izan ditzakete haien garapen faseei lotuta. Bolada batzuetan hazkundea gelditu edo moteldu egiten da, eta nutrizio premia txikiagoak dauzkate. Beste etapa batzuetan, aldiz, gogoz eta asko jaten dute, beren organismoak hazteko daukan elikagai premiari erantzuteko. Egoera hori ulertu eta errespetatu egin behar da.

Janariagatik gehiegi kezkatzen diren gurasoek normala eta atsegina behar lukeen ekintza baten ordean osasungarria ez den mendekotasun bat sor diezaiekete euren seme-alabei.



B. JARDUERA FISIKOA

Adin honetatik aurrera gomendagarria da egunari gorputza pizteko jarduera "arin" batekin ekitea (eskolara oinez joan, bizikletaz, patinetez...); goizaren erdialdera atsedena dia barrena husteko erabiltzea jolasen edo kirolaren bidez, eta eskolako lanak egin aurretik kirolen bat edo jolas aske aktiboren bat egitea.

Ez eman balio handiegirik kirol lorpenei, eta ez sustatu lehiakortasun handiegia alor horretan.

Saia zaitetz zure seme-alaba gorputz jardueraren bat berez egitera bultzatzen; horretarako, zure eta inguratzen dutenen jarrera erabakigarria da, "ispilua" baita haientzat.

Jarduera fisikoa egitea lagungarria izango da:

- eskola errendimendu hobea izateko;
- osasunerako ona izango den gorputz-pisuari eusteko;
- lokomozio-aparatu (hezurrak, muskuluak eta artikulazioak) osasuntsua garatzeko;
- sistema kardiobaskular (bihotza eta birrikak) osasuntsua garatzeko;
- sistema neuromuskularra (mugimenduen koordinazioa eta kontrola) menderatzen ikasteko;
- norberaren buruarenganako konfiantza, gizarte integrazioa eta interakzioa sustatzeko.

Gomendioak 6 urtetik aurrera:

- **Egunero 60 minutuko gorputz jarduera izan behar luke, joan-etorri aktiboak (ibiltzea, korrika egitea, bizikleta, patina), jolas aktiboa eta kirolak barne.**
- Astean hiru egunez, gutxienez, jarduera hori biziagoa izatea komeniko litzateke. (Jarduera fisiko bizia: izerdia eta arnas estua eragiten ditu, eta egiten den bitartean ezin da hizketan jardun).





• SEDENTARISMOA

Ordu batez edo biz egoneko egotea (irakurtzen, ordenagailu aurrean, telebista ikusten, etab.) kaltegarria da osasunerako.

Irakats iezaiozu **aldian behin, gutxienez, minutu bateko geldialdiak egiten**, altxatzeko, komunera joateko, gelan zehar ibiltzeko, edo mugiaraziko duen beste edozein jarduera egiteko.

C. AHO-HORTZEN OSASUNA

Aho-higiene zuzena irakasteak bere bizi osoan aho-hortzetako mina, ondoezak eta gaixotasunak prebenitzen lagunduko dio.

6 urtetik aurrera hortzak eskuilatzeko erabateko autonomia izan beharko du, eta horretarako gogoia piztea komeni da, gainean egon gabe, ohitura hori hartu arte.

Egunero eskuilatu behar dira, otordu bakoitzaren ondoren, 1000-1450 ppm fluor daukan hortzetako pastaz. Gavean, eskuilatu ondoren, hortzetako haria erabiltzea komeni da.



D. ZAINKETA OROKORRAK

6 urtetik aurrera hasten da **norberaren higieua** norberaren eskuetan egoten. Gero eta autonomia handiagoa hartzen utzi behar zaie, baina oinarritzko arauak beti gogorarazi behar zaizkie (eskuak garbitzea, dutxa, hortzak eskuilatzea) eta errepikatu egin behar zaie, beharrezkoa bada.

Egunero gutxienez 9-11 ordu egin behar ditu lo.

• ONGIZATE EMOZIONALA

Adin honetan bere nortasuna eta iritziak garatzen hasten da. Bestek beste, aldaketa hauek nabaritu zenitzake:



- Gurasoekiko independentzia handiagoa.
- Gorputzaren irudiari eta arropari buruzko kezka handiagoa.
- Lagunen eragin handiagoa.
- Ongia eta gaizkia bereizteko gaitasun handiagoa.

Aldaketa horiek guztiak batzuetan ikaragarriak izan daitezke. Tristura edo umore txar apur bat normala izaten da. Baina oso triste sentitzeak, **itxaropenik edo adorerik gabe osasun mentaleko arazo bat dagoela adieraz dezake**. Halakorik gertatuz gero, osasun zentroan galdetu.

Egunero tarte bat erabili hitz egiteko, eskolari, kirolari edo interesa edo ilusioa duen edozein gairi buruzko iritziak trukatzeko.

Errespetatu haren banakotasuna. Saihestu haren neba-arrebekiko edo beste haur batzuekiko konparazioak.

Adin horretan etxeko lanetan laguntzen has daiteke:

- **Emaizkiozu lan errazak.** Horrela, ondo egingo dituenek, baliagarri eta pozik sentituko da.
- **Hartu kontuan bere adina:** hasieran mahaia jartzeko edo bere jostailuak antolatzeke eskatu; eta denboraren poderioz, beste lan batzuk egin ditzake, hala nola bere ohea egin edo erratza pasatu.
- **Hitz egin argi eta zehatz.** Zehazki zer egin behar duen jakin behar du. Adibidez, bere gela txukuntzeko eskatu beharrean, eska iezaiozu arropa armairuan eta jostailuak beren tokian gordetzeko.
- **Lagundu eta irakats iezaiozu** kutzak, latak edo edukiontziak erabiliz bere gauzak **antolatzen**, modu horretan gehien gustatzen zaion modura antolatuko ditu bere gauzak.
- **Izan malgua:** eska iezaiozu dituen gaitasunen arabera, eta ez jarri eskolaz kanpoko zeregin gehiegi. Adin horretan, oraindik jolasak izan behar du bere eguneroko bizitzako zati garrantzitsua.

• SEXU OSASUNA

Adin honetan, zure seme-alabak aldaketa fisiko, mental, emozional eta sozial asko izango ditu. Aldaketarik handiena **pubertaroa** da, sexu heldutasunera iristeko prozesua. Orokorrean, 10 eta 14 urte artean gertatzen zaie neskei eta 12 eta 16 artean mutilari. Neska bada, bularrak garatuko zaizkio eta hilerokoa hasiko zaio. Mutila bada, zakilaren eta barrabilen tamaina handituko da.

Gorputza aldatu ahala, bere sexualtasunari buruzko galderak egin ditzake. Erantzun egin beharko dizkiozu, bere sexu portaerari buruzko erabaki osasungarriak eta egokiak hartzen laguntzeko; izan ere, ikusten edo entzuten duenagatik (telebistan, interneten, etab.) nahastuta senti daiteke edo estimulatuegi, bestela.

Garrantzitsua da sexu harremanak izan aurretik bizitza sexual aktiboa izateak zer erantzukizun eta ondorio dituen azaltzea. Harreman heterosexualak baditu, haurdun gera daiteke edo norbait utzi dezake haurdun. **Haurdun geratzeaz gain**, harreman homosexualek eta heterosexualek **sexu-transmisioko gaixotasunak** izateko arriskua ere badute, hala nola herpesa, genitaletako garatxoak edo GIBa, hiesa eragiten duen birusa.

Komenigarria da:

- **Jarrera lasaia eta kritikarik gabea** izatea.
- Hitz egitera eta galderak egitera animatzea, ulertzen dituen eta deseroso sentiarazten ez duten hitzak erabiliz.
- Zer ulermen maila duen jakiten saiatzea, haren premiei erantzun ahal izateko.
- Umoreari eustea eta zure deserosotasunaz ere hitz egiteko beldurrik ez izatea, eta zeure balioak eta kezak partekatzea.
- Hautatzen eta erabakiak hartzen jakitea garrantzitsua dela jakinaraztea.



• JARRERA-OSASUNA

Adin honetan eskeletoa inoiz baino gehiago hazten da; osagai kartilaginoso handia dauka eskeletoak, eta, horregatik, erraz izan ditzake gehiegizko zamak eragindako lesioak. Azken urteotan, gora egin du bizkarreko minak gazteen artean, batez ere pubertaroan.

Badaude zenbat faktore gazteek izaten duten bizkarreko mina azaltzeko, hala nola eskolako motxilen pisua, egoneko bizimodua, eta jarrera desegokiak hartzea.

Etorkizunean bizkarreko arazoak prebenitzeko aholkuak:

- **Motxila:** Motxilak ez du gaztearen gorputzaren pisuaren %10-15 gainditu behar. Komenigarria da lunbarretako uhala eta besagaintan bermatzeko uhal bikoitza izatea; izan ere, uhal bakarreko motxilak (petate motakoak) ornoetako minarekin oso lotuta daude.

- **Aulkian:** Bizkarra tente eta aurrera begira eduki behar du, ukabilak mahai gainarekin angelu zuzenean, orpoak eta oin puntak zoruan bermatuta eta belauak aldakekiko angelu zuzenean (edo pixka bat gorago). Oinak lurrera iristen ez badira, jarri iezaiozu haiek ipintzeko aulkitxo bat. Bizkarrak aulkiaren bizkarraldearen kontra irmo bermatuta geratu behar du. Kuxin bat erabil daiteke lunbarrak ondo bermatzeko.
- **Ordenagailuaren aurrean:** Pantailak begiak baino beheiago egon behar du, 30°ko angelua eginez eta 50-70 cm-ra. Besagainek erlaxatuta egon behar dute; horretarako, besoak mahaian bermatzea eta ukondoak 90°ko angelua izatea komeni da.

Gogoratu ez duela luzaroan jarrera berean eserita egon behar, ordu eta erdian edo bi orduan behin altxatzea, burua albo bietara mugitzea, apur bat ibiltzea... komeni da.

- **Ibiltzean,** burua eta toraxa zut ibiltzea eta takoi baxuko (2-5 cm) oinetako erosoak erabiltzea komeni da.



• TELEBISTA ETA BESTELAKO PANTAILAK

Saihestu telebista, ordenagailua edo bideojokoak gehiegi erabiltzea. Pantailaren aurrean egunean, gehienez ere, 2 orduz egon behar da.

Egunean pantaila aurrean bi ordu baino gehiago igarotzea osasun fisiko eta psikologiko okerragoari lotuta dago: nerabezaroan arreta jartzeko zailtasun handiagoa, irakurmen mailan aurrera egiteko erritmo motelagoa, emaitza okerragoak ulermen probetan, eta ikasketa errendimendu txikiagoa.

- Saia zaitez telebista familian ikusten eta haren edukia eztabaidatzen, ikusten duenari buruzko azterketa kritikoa sustatu eta errealitatea eta fantasia bereizten lagundu, batez ere indarkeria edo sexu eszenetan.
- Ez piztu telebista ausaz, ikusiko dituen programak eta ordutegiak alde zurretik hautatzea komeni da.
- Ahal dela, lotara joan baino ordubete lehenago ez luke telebista ikusi edo ordenagailuan edo kotsolan jolastu behar; izan ere, loa galaraz diezaioke eta biharamunean arretagabe eta suminkorrago egon daiteke. Horretarako, garrantzitsua da telebista, PCa edo bideojoko-kotsolak bere logelan ez edukitzea.

• GIZARTE SAREAK

Garrantzitsua da interneteko segurtasunari buruzko zenbait arreta hartzea; izan ere, norbaitek min emateko erabil litzake haren datuak, informazioa haren nortasuna osteko erabili edo zure seme-alabarenganako gerturatze desegokia izan.

Aholkuak:

- Muga ezazu zure seme-alabaren profilerako sarbidea, haren nortasun-datuak eta bere orrietan argitaratzen duen informazioa pribatua izateko.
- Saihestu informazio pertsonal garrantzitsua jartzea, hala nola telefono-zenbakia, helbidea, eskolaren izena edo osasun-txartelaren zenbakia.
- Esaiozu bere segurtasuna eta osotasuna arriskuan jartzen ez dituzten argazkiak eta bideoak baino ez argitaratzeko.

- Ziurtatu asmatzeko zaila den pasahitza darabilela, eta hiru hilean behin aldatzen duela.
- Esaiozu ez onartzeko ezezagunen adiskidetasun-eskaerarik.
- Eduki komunikazio ona zure seme-alabarekin. Eska iezaiozu zuri esateko pertsona ezezagunek edo eskolako kideren batek gogaitzeko, jazartzeko edo mehatxatzeko asmoz bidalitako mezu pribaturik jasotzen badu.

• TABAKOA

Tabakoaren keak pertsona guztien osasuna kaltetzen du, erretzen dutenena eta inguruan daudenena, batez ere adingabekoa; horiek, gainera, ezin dute saihestu beren kabuz ke inguruan egotea.

Saihestu beti eta egoera guztietan, haurra tabako kez inguratzea, etxean, autoan, senideen eta lagunen etxeetan eta edozein toki publikotan. **Tabakoak ingurura botatzen duen keak nikotina, osagai kartzinogenoak eta toxinak dauzka.**

Erretzen egondako gelak aireztatzeak ez du balio airea garbitzeko. Keak eragindako usaina gutxitu arren, haren osagai kimiko toxikoak zati batean baino ez dira desagertzen, airea guztiz berritzeko denbora nahiko luzea behar baita.

Erretzaileen seme-alabak arrisku-talde berezia dira; izan ere, maizago izan ditzakete arnas gaixotasunak, hala nola pneumonia, bronkitisa eta asma. Osasunerako arazo horiek ez ezik, helduaroan haiek ere erretzaile izateko probabilitate handiagoa dute.

• KANPOALDEAN

Saihestu eguzkipean zuzenean egotea, batez ere **eguerdiko orduetan**.

Erradiazio ultramorea biziagoa eta kaltegarriagoa da eguerdi partean; horregatik, hobe da ordu horietarako kanpoaldekoak ez diren jarduerak pentsatzea. Ezin bada, zuhaitz, eguzkitako edo karpa baten gerizpean babestu behar da.



Eguzkitatik babesteko kremak ematen has daiteke bere buruari, hasieran heldu batek gainbegiratuta. Eguzki-kremak **UVA** zein **UVB** izpietatik babestu behar du, eta fototipoaren eta erradiazio ultramorearen indizearen (UMI) arabera hautatuko da. Gutxienez 25 babes-indizea duen eguzkitako krema erabili. Eguzkitan jarriko diren parteetan eguzkitatik babesteko kremaren geruza lodia ematea komeni da:

- **eguzkitan jarri baino ordu erdi lehenago**, baita lainotuta badago ere;
- **bi edo hiru orduan behin** berriz eman;
- **bainatu ondoren** beti, baina azala ondo lehortu ondoren.

UVA eta UVB irazkidun **eguzkitako betaurrekoak** erabiltzea komeni da. Epe luzera, eguzkitan asko egoteak kataratak eragin ditzake.

Egun eguzkitsu baten ondoren neke handia, zorabioak, goragalea, okadak edo sukarra, azal gorritua eta mindua badauzka, intsolazioa izan dezake. Egin kontsulta zure osasun-zentroan.

Igerilekuan

Haurren osasuna babesteko, irakats iezaiozu bainatu aurretik eta ondoren dutzatzen, eta beti txankletak, betaurrekoak eta bere eskuoihala erabiltzen.

Itsasoan

Uretako istripuek ondorio oso larriak izan ditzakete. Gogora ezazu itotzea, digestio-etendurak etab. gutxienerako ardura batzuk hartuz saihest daitezkeela.

Irakats iezaiozu bainurako egokitutako eta zaintzapeko uretan bainatzen, eta beti sorosleen oharrei kasu egiten.

Esaiozu kasu egin behar diela beti bainatzeko tokietan **bainurako uraren egoerari** eta hondartza inguruko zonaldeei buruz jarritako **jarraibideei eta seinaleei (banderak, ohar-taulak...)**, eta arriskuei buruz ohartarazteko **megafoniaz emandako mezuei**.

Uretan pixkanaka sartzea komeni da, batez ere eguzkitan egon, otordu oparo bat izan edo jarduera fisikoren bat egin ondoren.

Ohartaraz iezaiozu uretatik berehala irten behar duela sintoma arraroen bat sumatzen badu: hotzikarak, nekea, buruko mina, hazkurak, zorabioak, bertigoak edo zainelduak.

Komun eta aldagela publikoak erabiltzen baditu, **oinak infekzioetatik babesteko oinetakoak** jantzi behar ditu.





E. ISTRIPUEN PREBENTZIOA

Adin honetatik aurrera, arrazoitzeko eta gauzen "zergatia" ulertzeko gai da, baina lehen ikastaldia inguratzen duten pertsona helduek emandako ereduaren bidez izaten da (segurtasun-uhala erabiltzea, semaforoak eta zebrabideak errespetatzea, jokatibide arriskutsurik ez izatea, edari alkoholdunak ez edatea, ez erretzea, etab.).

- Oinezko gisa, toki egokietatik gurutzatzeak eta semaforoak errespetatzeak duten garrantzia erakustea komeni da.
- Babes egokiak erabili behar ditu beti, egiten duen kirolaren arabera (adibidez, babesteko kaskoa bizikletaz, gurpil-oholez etab. ibiltzeko).

- Bizikletan ibiltzen bada, zirkulazio-arauak errespetatzen, eskuinetik joaten eta maniobraren bat egin aurretik jakinarazten irakastea komeni da.
- Komeni da suak, gasak eta elektrizitateak zer arrisku dituzten eta nola maneiatu erakustea.
- Autoan, ibilgailuaren atzeko eserlekuan joan behar du beti bidaiari gisa, segurtasun-uhala lotuta duela (baita ibilbide oso laburretan ere), eta goratutako aulki batean, garaiera nahikoa izan arte (135 cm).
- Marmokak egonez gero ez bainatu. Ez iezaiozu ukitzen utzi, ezta hareatan badaude ere, ezta zatiak ere, hilda egonda ere ziztadak eragin ditzaketelako.

Marmoka batek heltzen badio:

- Eraman ezazu berehala sorospen-postura.
- Ez utzi ingurua hazkatzen edo igurzten.
- Garbitu ingurua itsasoko urez, eta sekula ez ur gezaz.
- Kendu hondarrak pintza batez, ez eskuarekin, eskularruak erabili ezean.
- Jarri hotza edo izotza plastikozko poltsa batean bilduta 5 minutuz, mina arintzeko.

