

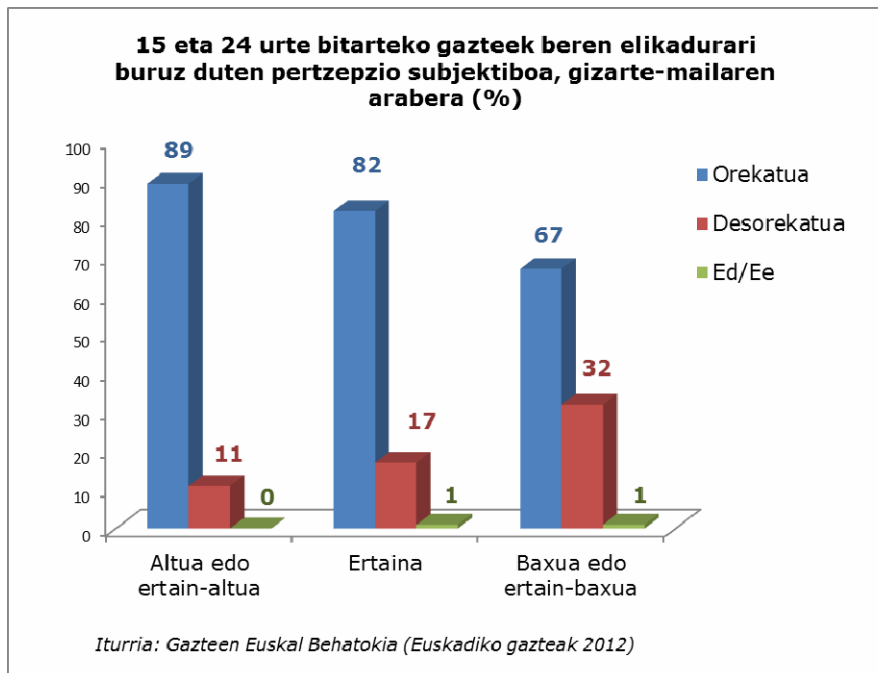
Euskadin 15 eta 24 urte bitarteko hamar gaztetik zortzik beren elikadura orekatua dela diote

Hala ere, bakarrik erdiek jaten dute fruta egunero (% 49k) eta herenak baino gutxiagok jaten dute arraina astean hirutan edo gehiagotan (% 27k)

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

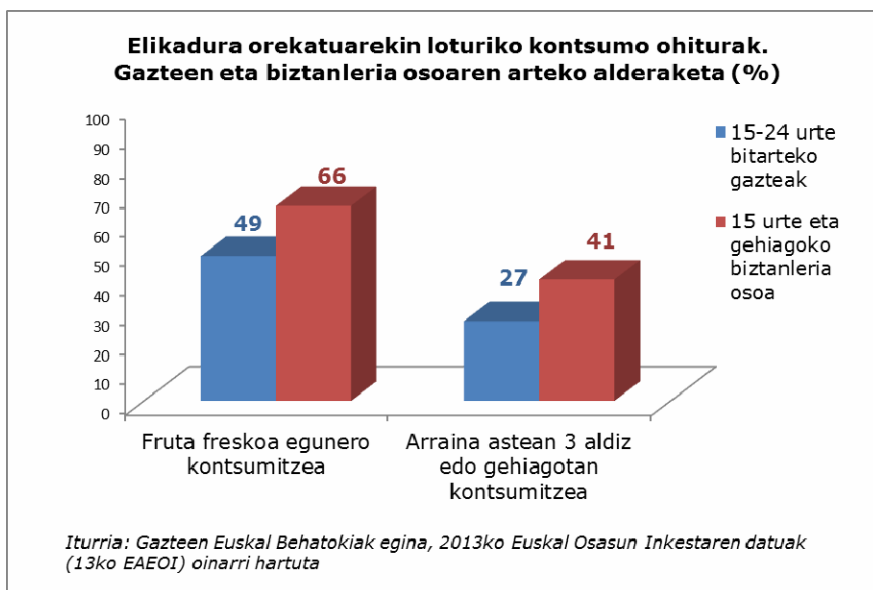
25 urtetik beherako gazteen % 80k beren elikadura orekatua dela diote.

Mutilek neskek baino neurri handiagoan diote beren elikadura orekatua dela (% 83k eta % 77k, hurrenez hurren). Elikadura orekatua izatea ohikoagoa da gizarte-mailan gora egin ahala; horrela, beren burua maila baxuan edo ertain-baxuan kokatzen duten gazteen artean % 67k diote orekatua dela, baina gizarte-maila altukoena edo ertain-altukoena % 89k.

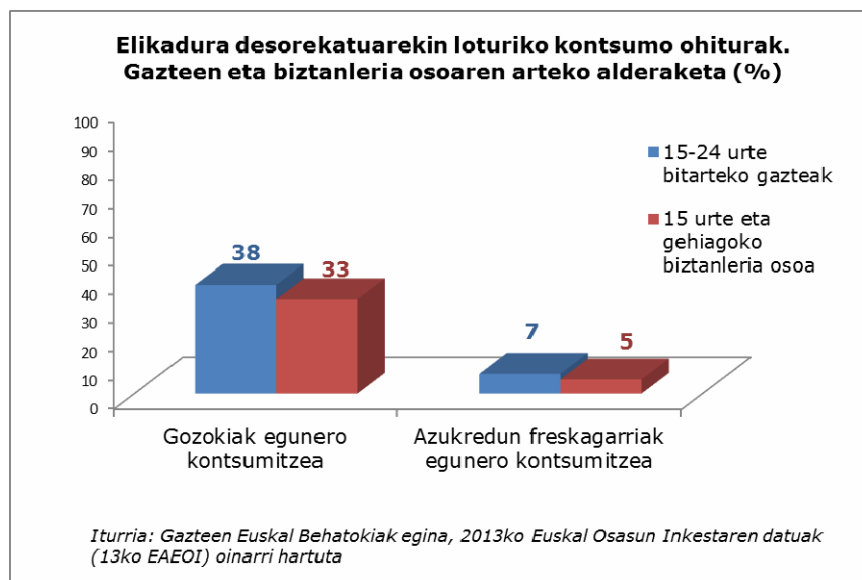


Hala ere, zenbait elikagai jateko ohitura ote duten galdetzean, gazteen erdiek bakarrik diote egunero jaten dutela fruta freskoa (% 49k) eta heren batek baino gutxiagok adierazi dute arraina jateko gomendioak jarraitzen dituztela, hau da, astean hirutan edo gehiagotan jaten dutela (% 27k).

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](#) datoz (2013ko EAEOI).

Elikaduraren balorazioari buruzko datuak (orekatua ala desorekatua den), aldiz, Gazteen Euskal Behatokiak burututako *Euskadiko gazteak 2012* ikerketatik atera dira. Ikerketa hori argitaratzeaz dago.

Jarrai gaitzazu gizarte-sareetan!

