

ELIKADURA ETA OSASUNA: ERREPASOA

1. Osatu hurrengo esaldiak:

- _____, mantenugaiak zeluletara tamaina egokian iristeko egiten dugun prozesua da.
- Mantenugaiak bi motatakoak izan daitezke: _____ eta _____.
- Honela sailkatzen ditugu elikagaiak, organismoan betetzen duten funtzioa kontuan hartuta: _____, _____ eta _____.
- Arnasketa zelula izeneko prozesuan, _____ dira.
- Elikagaietatik lortzen den energia _____ neur daiteke.
- Plater osasungarrian, erdia _____ eta _____ dira.
- Gure gorputzak, erabat geldi eta tenperatura konstantean egonik, egun batean kontsumitzen duen kaloria kantitateari deritzo.
- Egunean zehar pertsona batek hartzen dituen elikagaien kopuruari eta elikagai motei _____ esaten zaie.

2. Esan hurrengo elikagai bakoitzetan, zein den ugarien dagoen mantenugaia eta zein funtzio betetzen duen gure gorputzean.

- YOGURTA
- MELOIA
- TXAHAL-XERRA
- SAGARRA
- URA
- DILISTAK
- PATATA

- OGIA
- ZEREALAK
- TOMATEA
- AZENARIOA
- ARRAUTZA
- INTXAURRAK
- GURUINA
- EZTIA
- MAKARROIAK
- MANDARINA
- PORRUA
- BERDELA
- GAZTA
- OLIOA
- MELOKOTOIA
- AZALOREA
- BERENJENA

3. Lotu koadernoan elikagai hauetako bakoitza dagokion kontserbazio metodo ohikoenarekin.

- | | |
|-------------|--------------------------------|
| ○ Bakailoa | ○ Hotzean kontserbatzea |
| ○ Esnea | ○ Beroaren bidez kontserbatzea |
| ○ Pasak | ○ Deshidratazioaren bidez |
| ○ Mermelada | ○ Azukrea gehituta |
| ○ Arraina | ○ Gatza gehituta |