PIKNIK BATERAKO MENUA

Hasi gara sumatzen eguzkiaren indarra, tenperatura gora doa eta piknikak berriz jarri dira boladan. Hondartzan, mendian edo parkean, beti da dibertigarria elikagai gustagarriak partekatzea lagunekin edo familiarekin. Modu egokian antolatzeko eta ustekabeko txarrik ez gertatzeko, komeni da elikagai seguruak hautatzea, tenperatura jakin batzuetan ongi iraungo dutenak. Garrantzitsua da izotzak eramatea eta eskuko hozkailu bat, itzala dagoen lekuren batean jartzeko. Ez da komeni izaten elikagai gordinak eta prestatuak nahastea (kutsadura gurutzaturik ez gertatzeko); horrekin batera, barazkiak etxetik garbituta eramatea komeni da eta arazotsuak izan daitezkeen elikagaiak etxean uztea, adibidez mahonesa. Elikagaiak garraiatzeko modurik onena, berriz, bakoitza bere ontzian sartzea eta hermetikoki ixtea da.

Zenbat kaloria behar ditugu egunaren buruan?

	Kaloria guztien %	Gure proposamena	Kalorien %
GOSARIA	%20-25 (400-500 kcal)	- Arroz puztua eta fruitu lehorrak - Jogurt likidoa fruta mamiarekin	%30 (501 kcal)
HAMAIKETAKOA	%5-10 (100-200 kcal)	- Bi mandarina - Hurrak	%6 (100 kcal)
BAZKARIA	%30-35 (600-700 kcal)	- Andaluziar gazpatxoa(*) - Patata eta txorizo tortilla(*) - Gurinik gabeko gailetak, anana eta mahaspasekin(*)	%37 (604 kcal)
ASKARIA	%5-10 (100-200 kcal)	- Jogurt gaingabetua, frutaduna - Banana	%3 (46 kcal)
AFARIA	%20-25 (400-500 kcal)	- Azenario eta kuiatxo krema - Hegaluze tortilla piper berde eta tipularekin - Osoko gari ogia - Arana	%24 (395 kcal)
GEHIENEZ	2000 kcal		

(*) Errezetak 24. orrialdetik aurrera.

LIVEWORKSHEETS

Lehen platera	*Bigarren platera*	*Hirugarren platera*
ANDALUZIAR GAZPATXOA	PATATA ETA TXORIZO TORTILLA	GURINIK GABEKO GAILETAK, ANANA ETA MAHASPASEKIN
		

Consumer, 2016ko ekaina (moldatua)

17. Testuaren arabera, noiz egiten dira piknikak?

A. Eguraldi ona egiten duenean.

B. Familiak edo lagunek ahal dutenean.

C. Familia eta lagunekin janaria partekatu nahi dugunean.

D. Mendira edo hondartzara joan nahi dugunean.

18. Zer da "piknik"? Testuan oinarrituta, eman zure hitzetan "piknik" hitzaren definizioa edo azalpentxoa.

.....

.....

LIVEWORKSHEETS

19. **"Modu egokian antolatzeko eta ustekabeko txarrik ez gertatzeko, elikagai seguruak hautatzea komeni da". Zertan ari da igorlea?**

A. Aginduak ematen.

B. Gomendioak ematen.

C. Informazioa ematen.

D. Argudioak ematen.

20. **Zein da testuan agertzen den "gordinak" hitzaren antonimoa?**

A. Onak.

B. Kutsatuak.

C. Seguruak.

D. Prestatuak.

21. **Testuaren arabera, zenbat otordu egin behar dira egunean zehar?**

A. Hiru.

B. Lau.

C. Bi.

D. Bost.

22. **Kaloria gehien hartu behar den otorduan, zein menu proposatzen digu testuak?**

A. Andaluziar gazpatxoa, patata eta txorizo tortilla eta banana.

B. Arroz puztua eta fruitu lehorrak eta jogurt likidoa fruta mamiarekin.

C. Andaluziar gazpatxoa, patata eta txorizo tortilla eta gurinik gabeko gailetak, anana eta mahaspasekin.

D. Azenario eta kuiatxo krema, hegaluze tortilla piper berde eta tipularekin, osoko gari ogia eta arana.

LIVEWORKSHEETS

23. **Fruta noiz jan behar da?**

A. Gosaltzeko.

B. Hamaiketakoan.

C. Otordu guztietan.

D. Hamaiketakoan eta gosarian.

24. **Zer adierazten du plater batzuen ondoan idatzita dagoen izartxoak (*)?**

.....

.....

LIVEWORKSHEETS