

JANARIA

ESKOLAKO MENUA

gaurko bazkaria

- Lekak
- Txekor xerra
patata frijituekin
- Laranja



Koldo berandu iritsi da jantokira gelan istripu txiki bat izan duelako. Artaziekin mozten ari zela, zauri txiki bat egin du hatz batean. Maitek, bere irakasleak, botikinaren gelara lagundu dio, eta han zauria desinfektatu eta tiritak jarri diote.

- 1. Osasuna garrantzitsua da, eta modu osasungarrian jatea ere bai. Zergatik da osasungarria txekor xerra jatea?**
 - A. Proteinak ematen dituelako.
 - B. Energia ematen duelako.
 - C. Gantzak ematen dituelako.
 - D. Lipidoak ematen dituelako.
- 2. Artaziekin ebaki bat egiten dugunean, mota berezi bateko zelulak lanean hasten dira infekziorik izan ez dezagun. Zein dira zelula horiek?**
 - A. Globulu gorriak.
 - B. Globulu zuriak.
 - C. Hematieak.
 - D. Plaketak.

3. Zauri bat egitean, odola koagulatzeke prozesuan parte hartzen eta zauria sendatzen laguntzen duten zelula mota batzuk hasten dira lanean. Zein dira zelula horiek?

- A. Globulu gorriak.
- B. Globulu zuriak.
- C. Hematieak.
- D. Plaketak.

4. Haurdunaldian, nutrizio-behar bereziak izaten dira fetua ongi garatzeko. Ernalketa gertatzen denetik haurra jaio arte, aldaketa eta fase asko gertatzen dira. Argazki hauetan, identifika ezazu enbrioiaren garapeneko fase desberdinak. Taula bete ezazu, garapenaren ordena zuzena adieraziz (1., 2., 3., 4. idatzi dagokion tokian) eta fase bakoitzaren izena dagokion tokian idatziz:

	Fetua	Zigotoa	Enbrioia	Haurra
Argazkia				
Ordena (1., 2., 3., 4.)				
Fasearen izena				

5. Zer motatako begetala da tomatea?

- A. Sustraia.
- B. Tuberkulua.
- C. Lekalea.
- D. Fruta.



6. Letxuga entsalada prestatzeko olio eta ozpina erabiltzen ditugu. Arrazoiturik azaldu, ezazu bi produktu horien konbinazioa zein motatako nahasketa homogeneoa ala heterogeneoa.

Nahasketa da:

Eta horren zergatia da:

.....



7. Osasun etxean, kartel batzuetan irakurri dugu gehiegizko pisua ohiko arazoa dela, eta herritarren %65ek sufritzen dutela. Gehiegizko pisuaren kausak elikadura desegokiarekin lotuak izan daitezke, adibidez, "zabor janaria" deiturikoarekin (azukredun edariak, gantz gehiegi duten jakiak...). Izan ere, egunero pizza, hanburgesak, oilasko frijitua eta patata frijituak jatea lotua dago gorputz-masaren indize handiagoa izatearekin. Esan ezazu zer dieta mota izan behar duzun aipatutako gehiegizko pisuarekin lotutako arazo hauek ez sufritzeko.

- A. Karbohidratoetan eta gantzetan dieta aberatsa.
- B. Gantzetan eta zuntzean dieta aberatsa.
- C. Zuntzean eta karbohidratoetan dieta aberatsa.
- D. Gantzetan eta proteinetan dieta aberatsa.



8. Begiratu hurrengo taulari. Hainbat jakiren eduki kalorikoa erakusten du:

Balio energetikoa (Kcal 100 gramoko)					
Barazkiak		Haragiak eta arrainak		Frutak	
Lekak	39	Atuna	225	Arana	44
Zainzuriak	26	Txerri solomoa	208	Sagarra	52
Letxuga	28	Oilaskoa	85	Banana	90
Kardua	21	Aratxe xerra	181	Laranja	42
Zerba	33	Mihi-arraina	74	Meloia	32

Taulako produktuak erabiliz, bazkaria prestatu behar dugu. Soilik hiru jaki aukeratu behar

ditugu, kopuru hauekin:

200 gramo barazki

150 gramo haragi edo arrain

150 gramo fruta

Erabaki ezazu zein izanen diren hiru jaki horiek, jakinik ahalik eta kaloria kopuru txikiena

hartu nahi dugula, betiere ongi elikatuz. Laguntza moduan, taula hau erabili:

Taldea	Aukeratutako jakia	Kopurua	Ematen dituen kilokaloriak
Barazkia		200 g	
Haragia edo arraina		150 g	
Fruta		150 g	