I. ZIENTZIA-, TEKNOLOGIA- ETA OSASUN- KULTURA KONPETENTZIAREN ITEM ADIBIDEAK

I.1. OSASUNTSU JATEN

Irakurri arretaz ikastetxeetako jantokiei buruzko hurrengo berri hau.

Barazki, lekale eta arrain gutxi ikastetxeetako menuetan

Pediatria Elkartearen ikerketa batek dieta desorekatuak antzeman ditu jantokietan

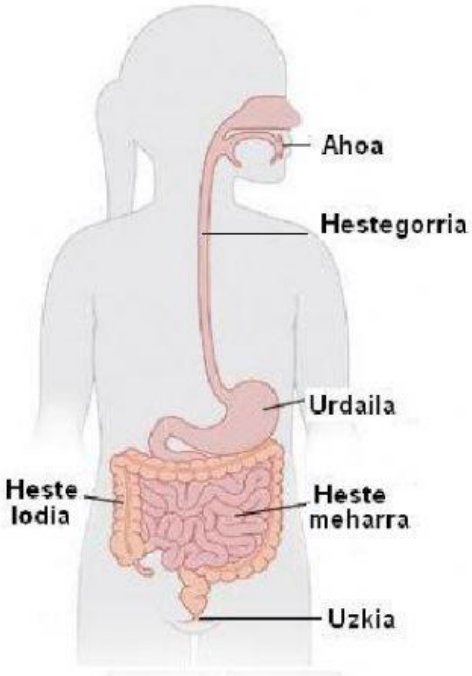
Ikastetxeetako jantokiek eskaintzen dituzten menuek haragi gehiegi dute eta fruta, barazki, lekale eta arrain gutxi. Dieta honek obesitatea eragiten du, ez da orekatua eta ez die haurrei laguntzen egoki jaten ikas dezaten. Hau da adituek atera duten ondoriorik garrantzitsuena.

01 **Aurreko berrian ikastetxeetako jantokietan fruta astean hiru aldiz jaten dela esaten da eta barazkiak, bi aldiz.**
Hala eta guztiz ere, zergatik esaten da, jaki hauei buruz, dieta desorekatua dela?

A. Ez direlako arrainarekin batera eskaintzen.
B. Jaki hauek obesitatea eragiten dutelako.
C. Fruta eta barazkiekin proteina gehiegi jaten delako.
D. Fruta eta barazkiak egunero jan behar direlako.

LIVEWORKSHEETS

02 **Arretaz aztertu beheko irudia. Bertan ageri da giza gorputzean jakiak digeritzen arduratzen den aparatua. Nola deitzen da aparatu hau?**



A. Iraitz-aparatua.

B. Digestio-aparatua.

C. Lokomozio-aparatua.

D. Zirkulazio-aparatua.

LIVEWORKSHEETS

03 **Atzo Maiderrek jan zuena:**

Gosarian	Ezer ere ez.
Atsedenaldian	Txokolatezko edari bat.
Bazkarian	Xerra arrautza frijitu batekin. Arrain frijitua. Jogurta.
Askarian	Patata frijitu pakete bat.
Afarian	Arrautzak urdaiazpikoarekin. Jogurta.

Adierazi hurrengo kasu bakoitzean elikadura EGOKIA den ala elikadura DESEGOKIA den. Idatzi ixa (X) bat behar den zutabean:

	Elikadura egokia	**Elikadura desegokia**
Gosarian ezer ez jateak ez du axolarik, egunean zehar asko jan duelako.		**X**
1. Maiderren dietak proteina gehiegi ditu.		
2. Frutak eta barazkiak egunero jan behar dira.		
3. Esneak hezurrak sendotzen ditu eta hazkuntzarako lagungarria da.		
4. Patata frijituek beharrezkoak diren bitamina eta mineral guztiak dituzte.		

LIVEWORKSHEETS