

ELIKAGAIAK

1. Zeintzuk dira elikagai motak?

_____ , _____ eta _____.

2. ZERTARAKO balio du elikagai mota bakoitzak? LOTU

ELIKAGAI ENERGETIKOAK	- Gorputzak hazten direnean, zelula eta ehun gehiago sortzen laguntzen dute.
ELIKAGAI ERAIKITZAILEAK	- Organismoak funtzionamendu egokia izateko.
ELIKAGAI ERREGULATZAILEAK	- Energia ematen digute.

3. ZE ELIKAGAI daude elikagai mota bakoitzean? LOTU

ELIKAGAI ERREGULATZAILEAK	KARBOHIDRATOAK: Ogia, arroza, patata... KOIKEAK: Olio, fruitu lehorrak, gantza...
ELIKAGAI ERAIKITZAILEAK	PROTEINAK: - Animalietatik: Esnea, arrautzak... - Landareetatik: Babarrunak, dilistak...
ELIKAGAI ENERGETIKOAK	BITAMINAK: Barazkiak, arrautzak, frutak... GATZ MINERALAK: Barazkiak, arraina, esnea... URA: Ura, barazkiak, fruta...