

ELIKAGAIAK ETA DIGESTIOA

1.-Elkartu elikagai motak dituzten mantenugaiekin.

ERAIKITZAILEAK

Bitaminak

Proteinak

ENERGETIKOAK

Karbohidratoak

Gatz mineralak

ERREGULATZAILEAK

Koipeak

2.- Esan zuzenak edo okerrak diren ondorengo esaldiak.

- Anorexia gaixotasuna duenak neurririk gabe jaten du.
- Dieta oparoa izateko era guztietako mantenugaiak hartu behar dira norberaren adinari eta jarduerari dagokion kopuruan.
- Elikadura arazoak elikagai nahikorik ez dagoelako sortzen dira bakar bakarrik.
- Pertsonak jaten duena eta gorputzak gastatzen duenaren artean alde handia dagoenean gehiegizko loditasuna ala argaltasuna sor daiteke.
- Babarruna, dilistak eta txitxirioak lekaleak dira.
- Gerezia, udarea, arana eta sagarra barazkiak dira.
- Landare jatorriko koipeak osasuntsuagoak dira animalia jatorrikoak baino.
- Proteinak dira proportzioan energia gehien ematen diguten mantenugaiak.
- Koipeetatik lortutako mantenugaiak giblean pilatzen dira eta odolera igarotzen dira gorputzak eskatzen dituenean.
- Patata, fruitu lehorrak, azukrea, ogia, gailetak... dira proteina gehien duten jakiak.