

MANTENUGAIAK

- 5** Begiratu elikagai hauei, eta adierazi zein diren haietako bakoitzaren mantenugai garrantzitsuenak.

☐ Koipeak☐ Karbohidratoak☐ Proteinak☐ Mineralak☐ Bitaminak☐ Zuntza☐ Koipeak☐ Karbohidratoak☐ Proteinak☐ Mineralak☐ Bitaminak☐ Zuntza☐ Koipeak☐ Karbohidratoak☐ Proteinak☐ Mineralak☐ Bitaminak☐ Zuntza

- 6** Lotu elikagaiak eta haietan ugarienak diren mantenugaiak.

koipeak •	• haragia
karbohidratoak •	• barazkiak
bitaminak eta mineralak •	• bihi osoko elikagaiak
zuntza •	• olioak
proteinak •	• arroza