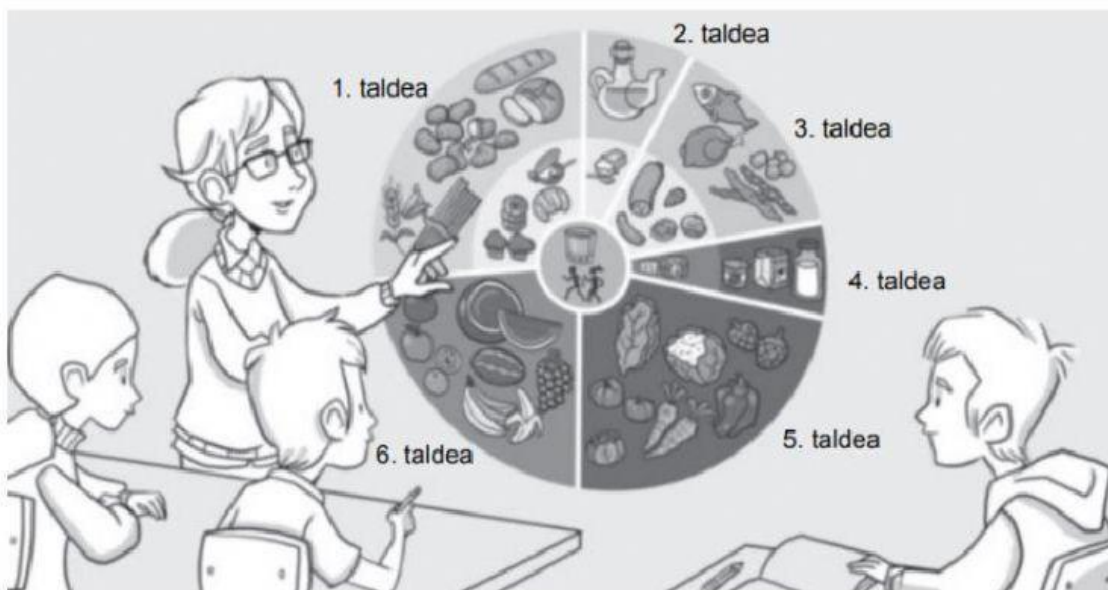


MENU GOZO-GOZOA

Aneren gelan, elikagaien gurpila landu zuten, eta ohartu ziren zeinen garrantzitsua den elikadura osasungarria izatea. Ordutik, Anek eta haren lagunek arreta handiagoz aukeratzen dute zer ekarri jolas-orduan jateko. Opilak, galletak eta gozokiak eramateari utzi diote, eta orain, askoz elikagai osasungarriagoak aukeratzen dituzte.



1 Gurpilean ikusten denez, opilak, galletak, ogia eta makarroiak 1. taldean daude. Hala ere, opilek gurpilean duten tokia ogiarena baino txikiagoa da.

a) Zer dela-eta dute elikagai batzuek beste batzuek baino toki txikiagoa gurpilean?

b) Ikusten al duzu horrelako desberdintasunik beste elikagai talderen batean? Begiratu 2., 3. eta 4. taldeei, eta eman adibideak.

c) Begiratu elikagaien gurpilari eta erantzun: zure ustez, zer da osasungarriena, oliba-olioa ala margarina? Azaldu nola ondorioztatu duzun.

- 2** Anek ogitarteko bat ekarri du gaur hamaiketakorako. Barruan, atuna, tomate-xerrak eta gazta-xerra bat ditu. Eta postrerako, banana bat ekarri du.

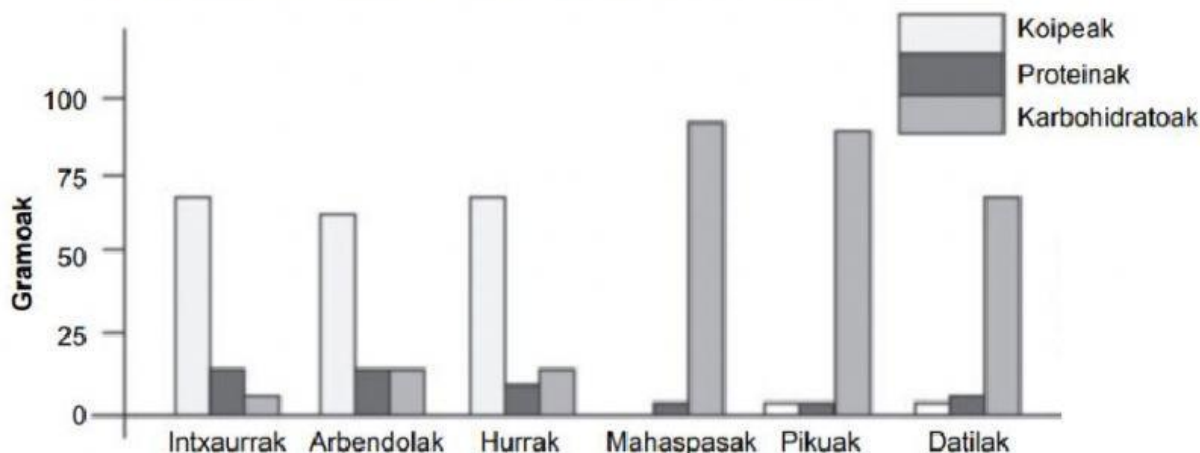
- a) Osatu eskuineko taula, elikagai bakoitza zer taldetakoa den adieraziz.
- b) Azaldu ea zure ustez hamaiketako elikagarria eta osasungarria den, eta zergatik uste duzun hori.

Elikagaia	Taldea
Ogia	
Tomatea	
Atuna	
Gazta	
Banana	

- 3** Zer bi zentzumenek hartzen dute parte elikagaiak dastatzean?

- | | |
|--|---|
| ☐ dastamenak eta entzumenak | ☐ ukimenak eta ikusmenak |
| ☐ ikusmenak eta usaimenak | ☐ usaimenak eta dastamenak |
| ☐ ikusmenak eta dastamenak | ☐ ukimenak eta usaimenak |

- 4** Anerrek eta Libek fruitu lehorrak (mahaspasak, datilak eta pikuk) ekarri dituzte, zuritutako haziakin (intxaurrak, arbendolak eta hurrak) nahasita. Elikagaiei buruzko liburu bat hartu dute liburutegian, eta barra-grafiko hau egin dute liburu horretan lortutako informazioarekin.



- Zer mantenugai mota nagusitzen da hazietan? _____
Eta fruitu lehorretan? _____
- Zer ematen digute elikagai horiek? _____