

Dieta osasungarria

Dieta osasungarria egiteak gaixotasunak ez izaten laguntzen digu. Gainera, egunean lau edo bost otordu egin behar ditugu eta otordu artean ez da komeni jatea.

- Ordenatu eguneko otorduak 1etik 5era.



- Zergatik ezin ditugu jan, soilik gustokoak ditugun elikagaiak? Ikus dezagun hurrengo bideoa.

- Hau elikagai piramide da. Seinalatu egunero jan dezakeguna, marrazki bakoitzari dagokion zenbakia ezarriz.



- Zein elikagai da egokia otordu hauetan?



- Zer edan behar dugu egunero? Markatu x batekin.



- Zein menu da osasuntsuena?



- Markatu x batekin, zure ustez osasuntsuak diren elikagaiak:



- Idatzi egunero jan ditzakezun hiru elikagai:

--

--

--