

OSASUNTSU JATEA

● BERRIKUSI INFORMAZIO HAU:

Pertsona guztiek ez dute behar janari kantitate bera. Bakoitzak bere adinaren eta egiten duen jardueraren arabera behar du janaria.
Hartzen ditugun elikagaiak egunean zehar banatu behar ditugu.

1 Begiratu irudi hauei, eta azaldu zeinek behar duen janari kantitate handiagoa, eta zergatik.

A



B



2 Aukeratu testua osatzeko egokiak diren hitzak.

tomatea – arraina – gozokiak – esnea – fruitu lehorrak – fruta –
opilak – zukuak – ura – azenarioa – proteinak – gatzak – freskagarriak

«Oso garrantzitsua da koipea edo azukrea duten elikagai gutxi jatea;
esate baterako, _____ , _____
eta _____. Gainera, gomendagarria da _____
asko ez jatea, gure osasunerako kaltegarria baita».

OSASUNTSU JATEA

- 3 Azaldu zergatik den kaltegarria irudi honetako elikagaia egunero hartzea.



- 4 Antolatu menua. Horretarako, erabili lauki honetako hitzak (nahi duzun adina aldiz erabil dezakezu hitz bakoitza).

haragia – arraina – fruta – esnea – ogitartekoa
ogi txigortua – zerealak – ogia – barazkiak – zuku naturala

Gosaria

Hamaiketako

Bazkaria

Askaria

Afaria

▼

▼

▼

▼

▼

- 5 Esan kasu bakoitzean zein den portaera egokia, eta azaldu zergatik.

- Leireri asko gustatzen zaio ogia jatea. Gorkak ere ogia jaten du, baina bihi osokoa nahiago du.

- Egarri denean, Olatzek freskagarriak edaten ditu. Ibaik, berriz, ura edaten du.
