

DIETA EGOKIA IZATEKO AHOLKUAK

TESTUA IRAKURRI ONDOREN ERANTZUN HURRENGO GALDERAK

TESTU MOTA DELA-ETA

1 Zer lortu nahi du testua idatzi duenak?

- Jendea konbentzitzea, fruta eta barazki gehiago eros dezan.
- Jendeari zer egin azaltzea, elikadura-ohitura egokiak har ditzan.
- Jendeari janari gozoak prestatzeko aholkuak ematea.



2 Zure ustez, nori zuzenduta dago testua: haurrei soilik ala haur zein helduei? Zergatik uste duzu hori?

3 Hauetako zein aholku ageri dira testuan? Kopiatu koadernoan.

- Goizerdian zerbait jatea komeni da.
- Oso garrantzitsua da esne asko edatea.
- Gosari orekatua egin behar da egunero-egunero.
- Afalorduan bazkalorduan baino gutxiago jatea komeni da.
- Litxarreriak ezin dira inoiz ere jan.
- Denetik jatea, eta jaki zein zapore berriak probatzea komeni da.



4 Testuan ageri diren aholkuak direla-eta, batzuk besteak baino garrantzitsuagoak direla iruditzen zaizu? Zergatik?

5 Aukeratu eta azaldu zergatia. Aholku hauetatik zein sartuko zenituzke testuan?

- Edan ura. Ura da behar-beharrezkoa dugun edari bakarra, edozein freskagarri edo irabiaki baino askoz osasungarriagoa.
- Mugitu zaitez. Egin kirola ahal bezain sarri. Ariketa fisikoa egitea ona da osasunerako; telebista aurrean orduak eta orduak ematea, berriz, txarra da.
- Jan poliki eta lasai. Murtxikatu ondo janaria, eta jan neurrian: ez ezazu platera goraino bete.

... eta egokia izateko,