

# ELIKADURA PIRAMIDEA

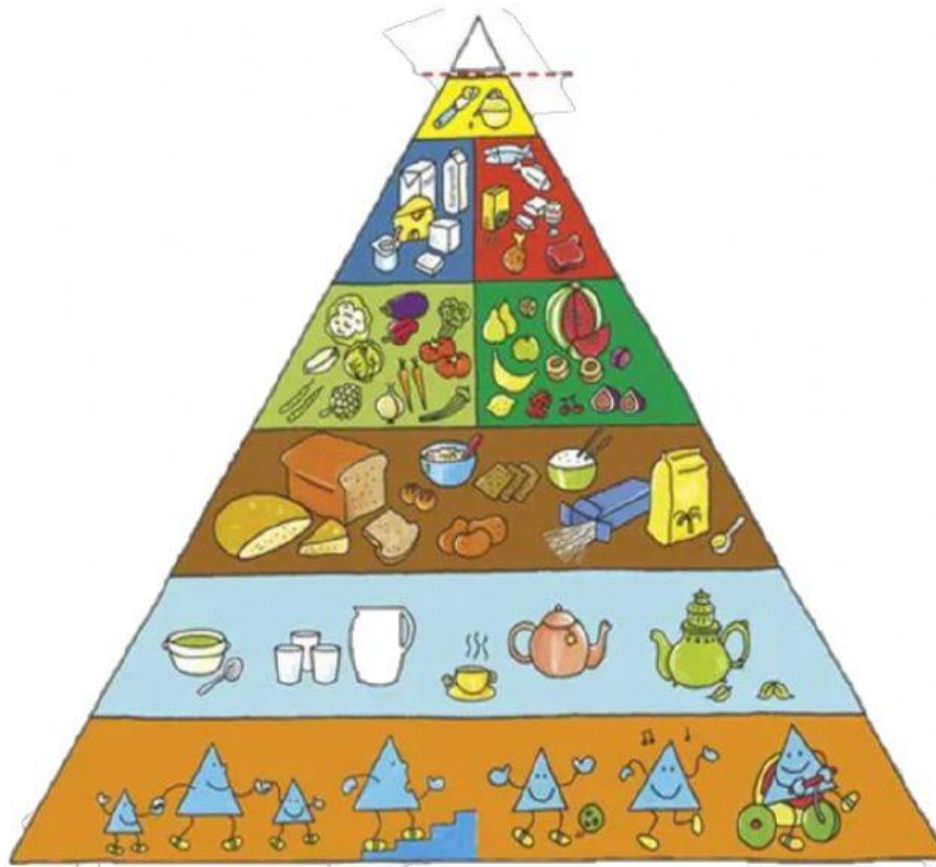
HIZTEGIA:

*Elikagai:* Janaria digeritu ondoren erabil ditzakegun substantzia kimikoak dira.

*Dieta orekatua:* Pertsona baten beharrian nutrizionalak asetzeko gai den elikadura-plangintza da.

Elikadura piramidea grafiko bat da. Bertan dieta osasuntsu eta orekatu baterako gomendatzen diren elikagai-multzoak eta frekuentzia zehazten dira.

Horrela, behean dauden elikagaiak egunean behin baino gehiagotan kontsumitu behar dira, goian daudenak, berriz, noizean behin baino ezin dira hartu, oso noizean behin.



- |            |                         |          |            |             |
|------------|-------------------------|----------|------------|-------------|
| - Koipea   | - Haragia               | - Ogia   | - Ura      | - Infusioak |
| - Gozokiak | - Barazkiak             | - Arroza | - Pasta    | - Azukrea   |
| - Eonea    | - Fruta                 | - Irina  | - Eonekiak | - Arraina   |
| - Ura edan | - Ariketa fisikoa egin. |          |            |             |

Orain begiratu elikagai taldeak eta kontsumitzea gomendatzen  
eta lotu geziekin.

0-1 Noizean behin



2-4 errazioak egunean



6-7 errazioak egunean



5 errazioak egunean



Ahal duzun dena.

