



1) Begiratu hurrengo bideoa 2:40 minuturarte bakarrik eta erantzun hurrengo galderak egia (E) edo gezurra (G) diren.

	E	G
On zaude? bideoa Gurutze Gorriak egin du	☐	☐
Bideoa osasuntsu egoteko aholkuak ematen ditu	☐	☐
Beharrezko mantenugaiak ura eta gatz-mineralak dira bakarrik.	☐	☐
Piramidearen goikaldean karbohidratoak (gluzidoak) kokatuta daude	☐	☐
Zuntzak (fibra) gaixotasunak saihesten laguntzen du	☐	☐
Arrain urdinek Omega 4 asko daukate	☐	☐
Arrautzak egunero jan behar dira bideoaren arabera	☐	☐
Gantz gehiegi jateak gaixotasunak sor ditzazke	☐	☐
Egunero gutxi gora-behera 2 litro ur edan beharko genituzke	☐	☐
Diera orekatu izatea ezinbestekoa da ON egoteko	☐	☐



2) Lotu elikagai bakoitza dagokion mantenugaiarekin.



**KOIKEAK ETA
GANTZAK**



PROTEINAK



**GLUZIDOAK
(KARBOHIDRATOAK)**



URA



**GATZ-MINERALAK ETA
BITAMINAK**



3) Kokatu irudi bakoitza dagokion tokian.



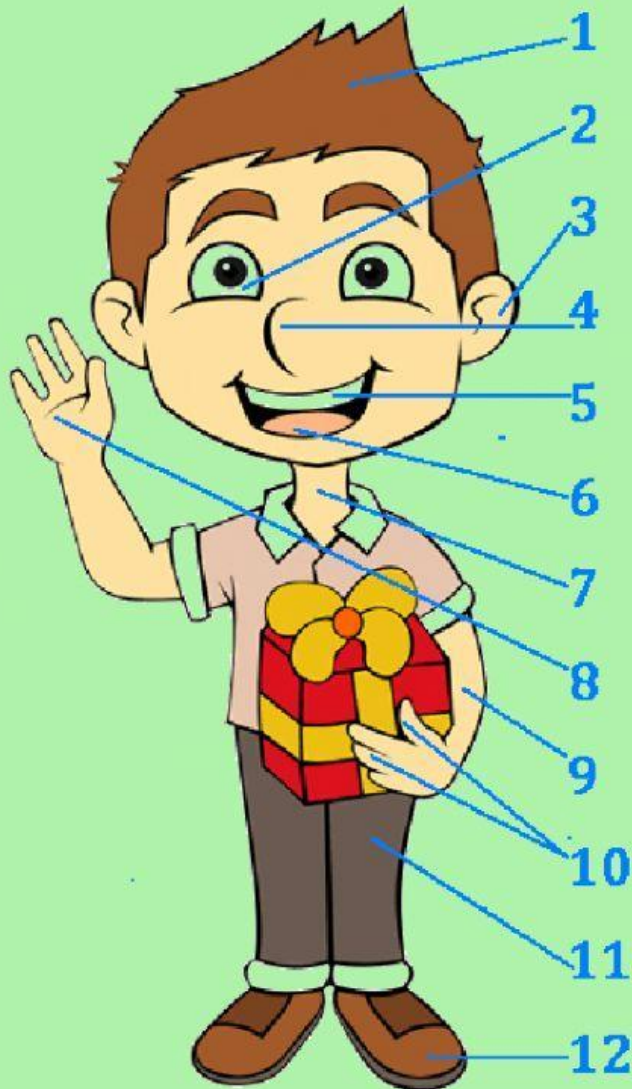
Nerabezaroa

Hautzaroa

Helduaroa



4) Kokatu gorputz atalak dagokien tokian



BEGIAK

ILEA

HANKA

BELARRIA

AHOA

OINA

ESKUA

BESOA

ATZAMARRAK

SUDURRA

LEPOA

HORTZAK