

# ELIKADURA PIRAMIDEA

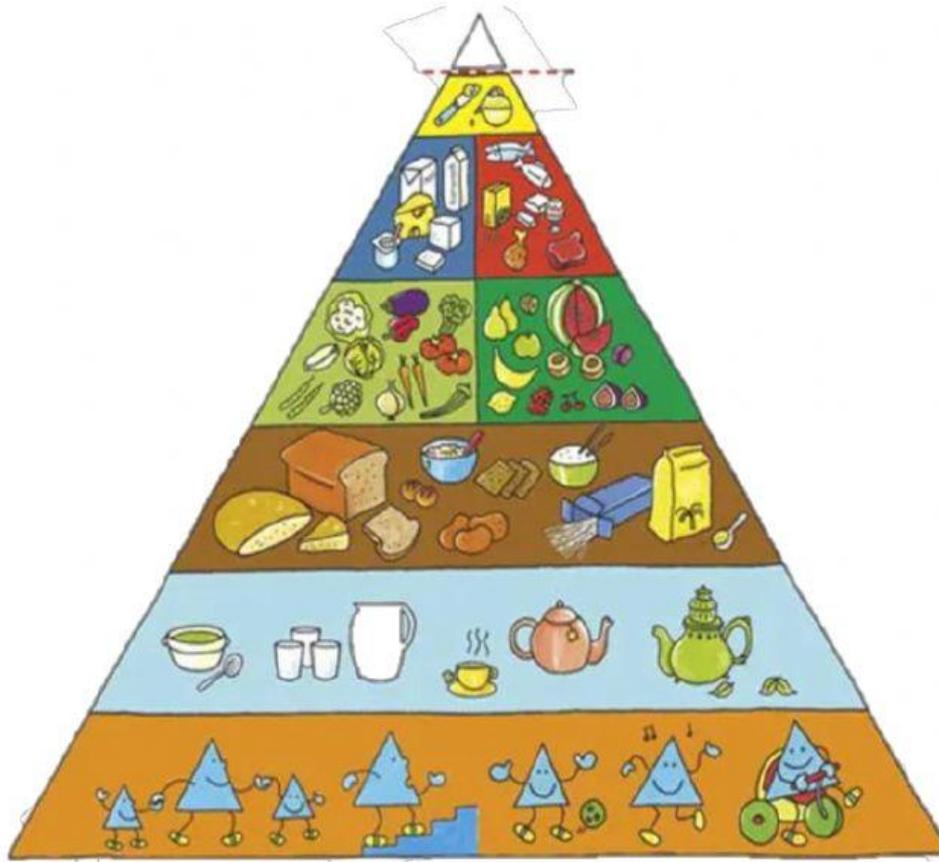
HIZTEGIA:

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

*Dieta orekatua:* Pertsona baten beharrezkoak 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
- Esnea
- 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.

