ELIKADURA PIRAMIDEA

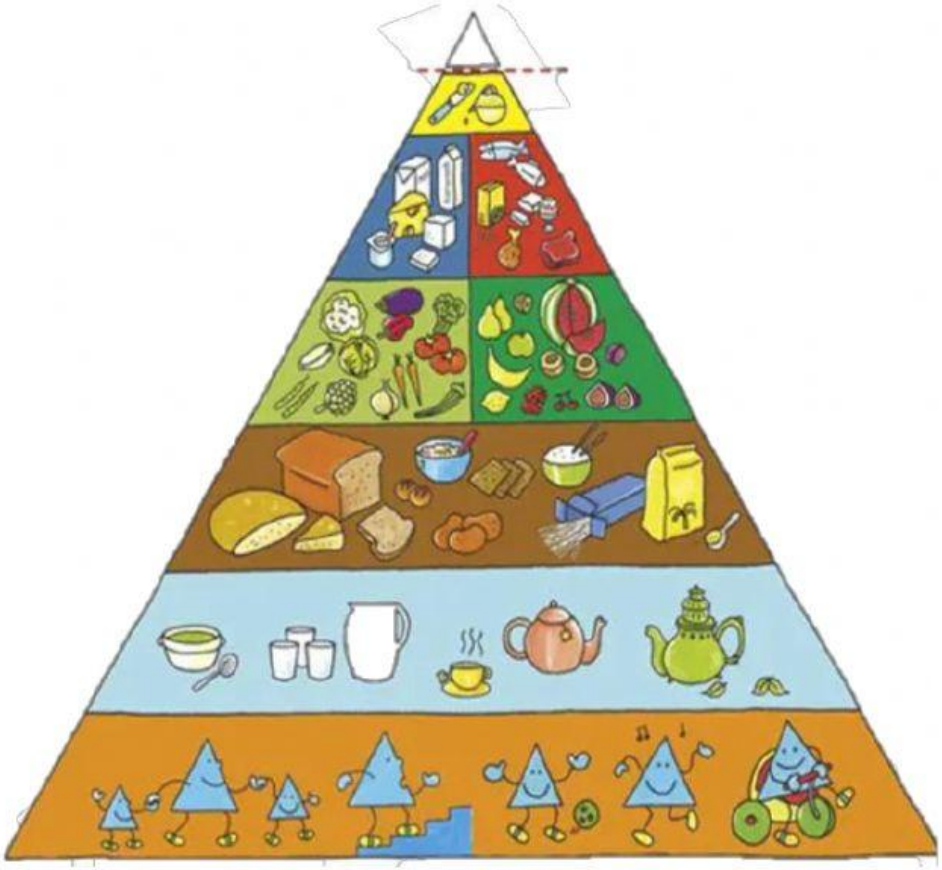
HIZTEGIA:

Elikagai: Janaria digeritu ondoren erabil ditzakegun substantzia kimikoak dira.

Dieta orekatua: Pertsona baten beharrizan nutrizionalak asetzeko gai den elikadura-planginza da.

Elikadura piramidea grafiko bat **da**. Bertan dieta osasuntsu eta orekatu bateako 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
- Esnekiak
- Arraina
- Ura edan
- Ariketa fisikoa egin.

LIVEWORKSHEETS

Orain begiratu elikagai taldeak eta, kontsumitzeko gomendioak eta lotu geziekin.

0-1 Noizean behin



2-4 errazioak egunean



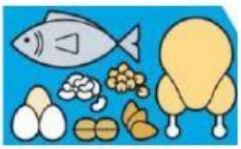
6-7 errazioak egunean



5 errazioak egunean



Ahal duzun dena.



LIVEWORKSHEETS