

2 UNITATE DIDAKTIKOA
NOLAKOA DA NIRE ELIKADURA?



zurekin



Hazteko energia

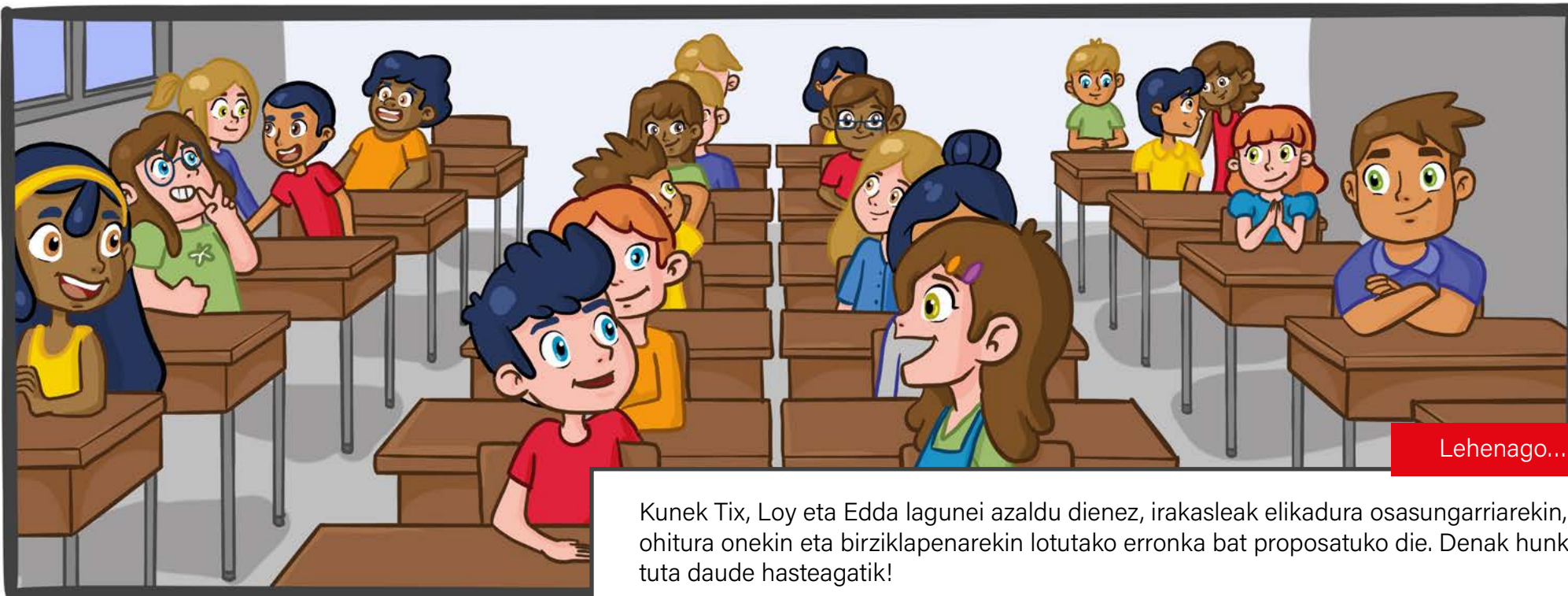
LEHEN HEZKUNTZA

Ikasleen koadernoak

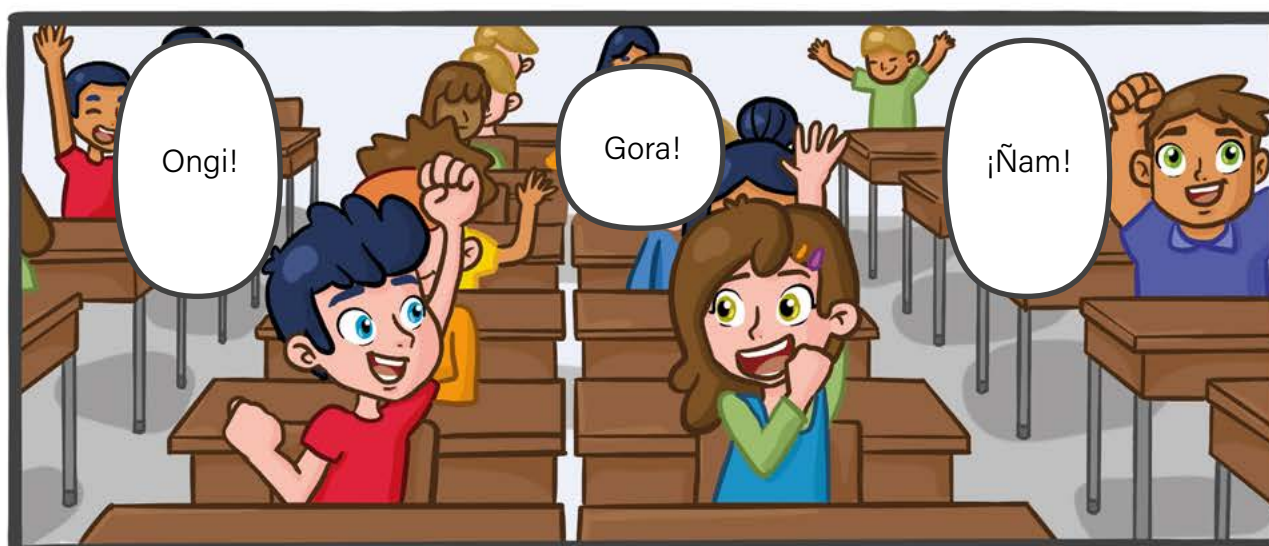
6 - 8 URTE



Elikadura osasungarria eta orekatua



Kunek Tix, Loy eta Edda lagunei azaldu dienez, irakasleak elikadura osasungarriarekin, ohitura onekin eta birziklapenarekin lotutako erronka bat proposatuko die. Denak hunkituta daude hasteagatik!

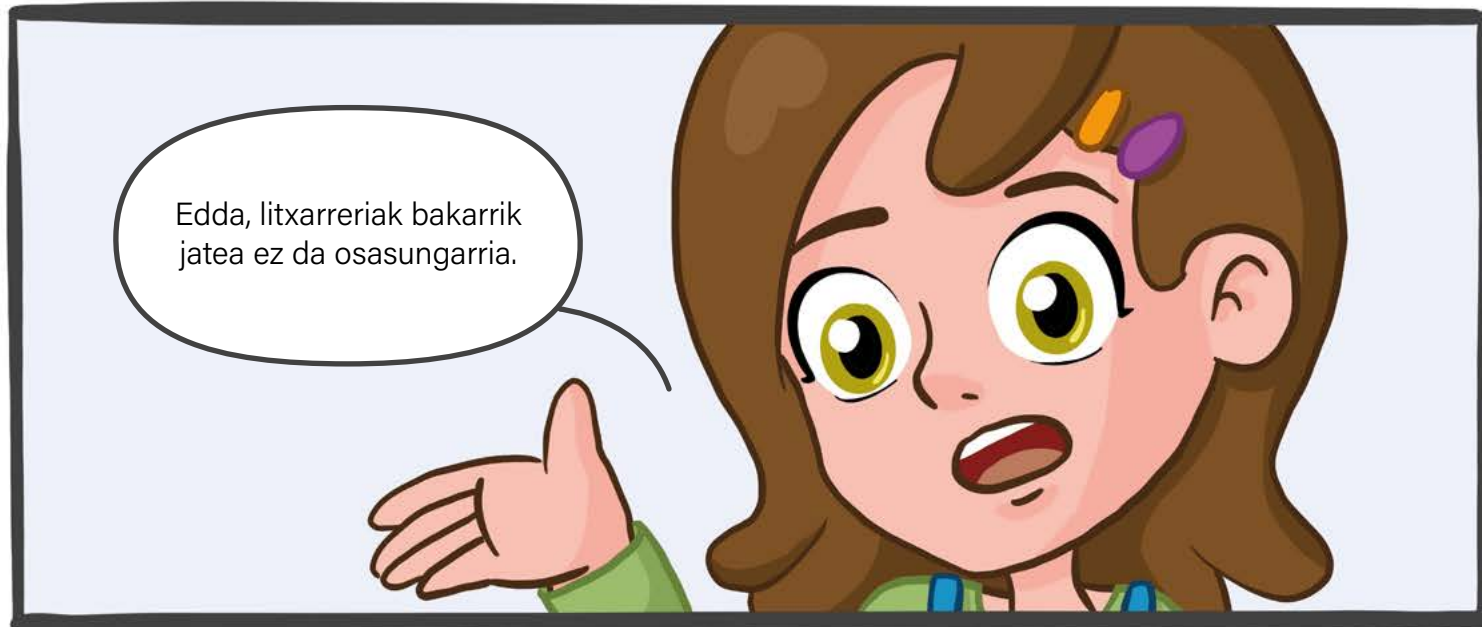


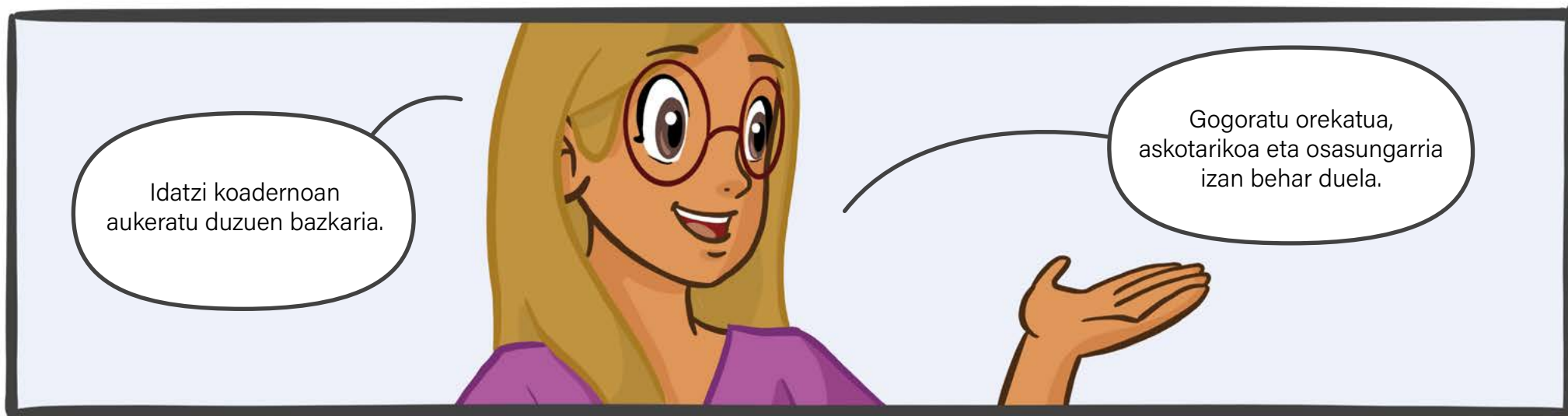
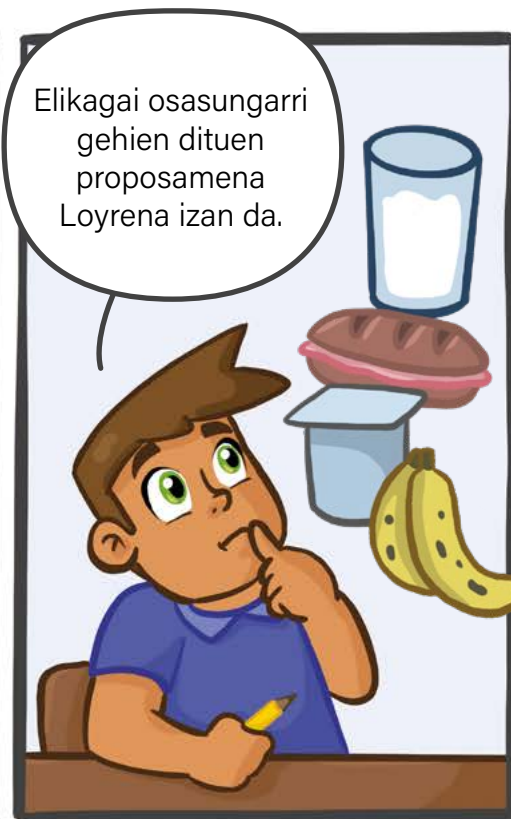
Zer iruditzen zaizue lehendabizi
bakoitzak bazkari hau nolakoa
izango den irudikatzen badu eta
bere koadernoan idazten badu?















Zergatik ez da komeni galletak bezalako gozokiak egunero jatea?

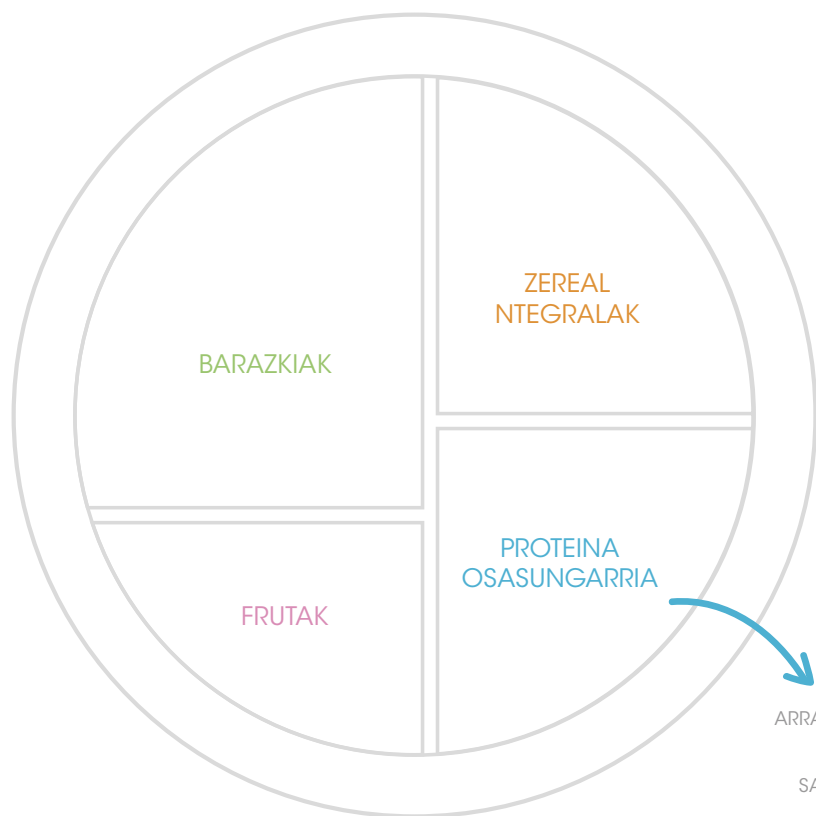
[illegible]

2 JARDUERA

Nola elikatzen zara?



Koloreztatu ondorengo platera:



OLIO
OSASUNGARRIAK



URA, TEA EDO KAFAA.
ESNE ETA ESNEKIEN MUGA
(1-2 EGUNEAN)

ARRAINAK, HEGAZTIAK, LEKALEAK
ETA FRUITU LEHORRAK.

SAIHESTU HARAGI GORRIAK
ETA PROZESATUAK.



Begiratu platerari eta erantzun:

Zer elikagaik betetzen dute gehien platerra?

Zein da gehien edan behar den edaria?



Bazenekien...

Litxarreriak, gozokiak eta azukrea
egoera berezietan bakarrik jan
behar dira, horregatik ez dira
platerrean agertzen.

Jakiek gorputzari funtzionatzen
laguntzen diote, baina bakoitzak
mantenugai edo onura ezberdinak
ekartzen dizkigu.

**Plater hau lagungarria
izan daiteke gure oñorduak
orekatuak eta osasungarriak
izan daitezen nola antolatu
ikusteko.**



Patatak ez dira barazki bat, tuberkulu bat
dira eta platerrean lekua partekatzen
dute zerealekin batera.

Barazkiak

Azenarioa

Frutak

Sagarra

Zereal integralak

Espageti integralak

Arrainak, hegaztiak, lekaleak eta fruitu lehorrak

Garbantzuak

Esnekiak

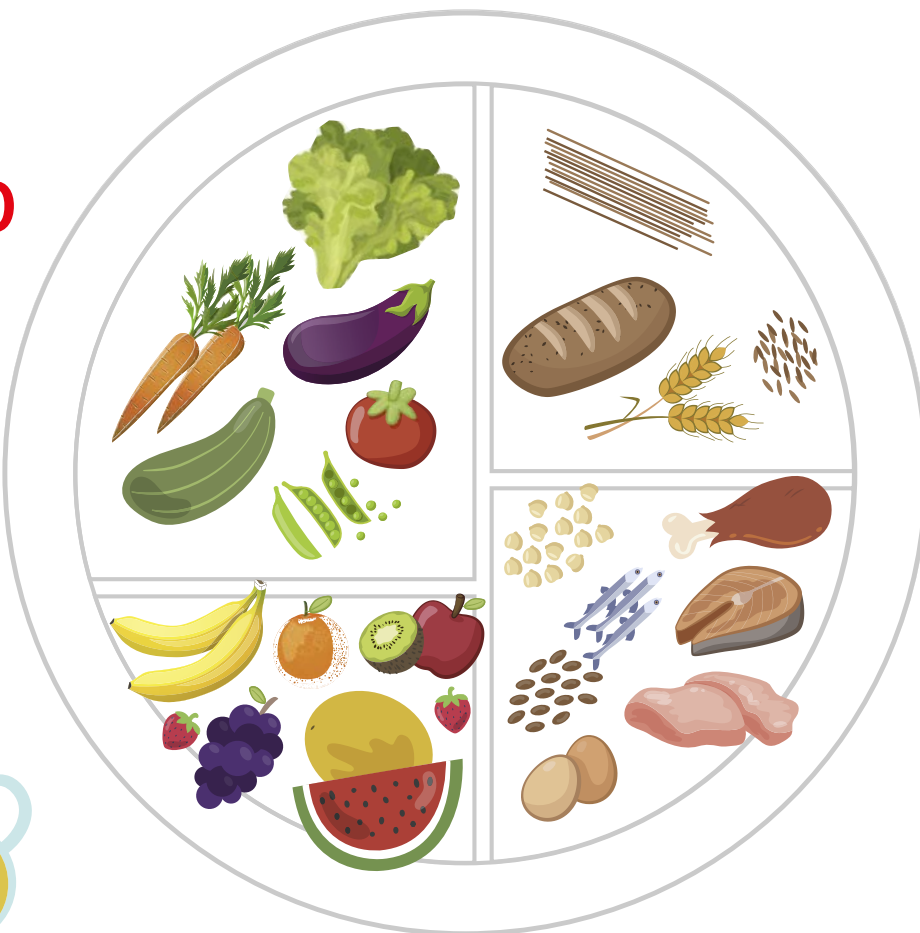
Gazta



Ezagutu plateraren zati bakoitzean erabil ditzakegun elikagaiak:

%50

Barazkiak eta frutak



%25

Zereal integralak

%25

Arrainak, hegaztiak, lekaleak eta fruitu lehorrak.
Saihestu haragi gorriak eta prozesatuak.



Olio osasungarriak +
Ura, tea edo kafea

Barazkiak:

Azenarioa, tomatea, babarrunak, berenjena, kalabazina, letxuga...

Frutak:

Sagarra, laranja, banana, sandia, meloia, kiwia, mahatsak, marrubiak...

Arraina, hegaztiak, haragia, arrautzak eta lekaleak:

Garbantzuak, izokina, oilaskoa, untzia, arrautzak, sardinak, dilistak...

Zereal integralak:

Gari integraleko ogia, ale integraleko pasta, arroz integrala...



Baliabideak: freepick.com



Berrikusi "Tix, Loy, Edda eta Kun ezagutzen ditut" unitatearen hasierako galdeketako 1. eta 2. galderen erantzunak, eta baloratu gurutze bat jarriz:



Elikadura osasungarria izateko, erantzun gehienek aurpegi berdean egon beharko lukete.

Zure erantzunak aurpegi berdean daude?



Egunero jaten dut **fruta**?

Egunero jaten dut **barazkiak**?

Proteina ezberdinak jaten ditut egunero?

Adibidez: haragia jaten badut bazkarian, arraina edo lekaleak afaltzen ditut.

Zereal integral ezberdinak jaten ditut egunero?

Adibidez: egun batean makarroi integralak jaten ditut, eta hurrengo egunean arroz integrala.

Astean gutxitan jaten dut **gozokiak**?

Ura edaten dut normalean?

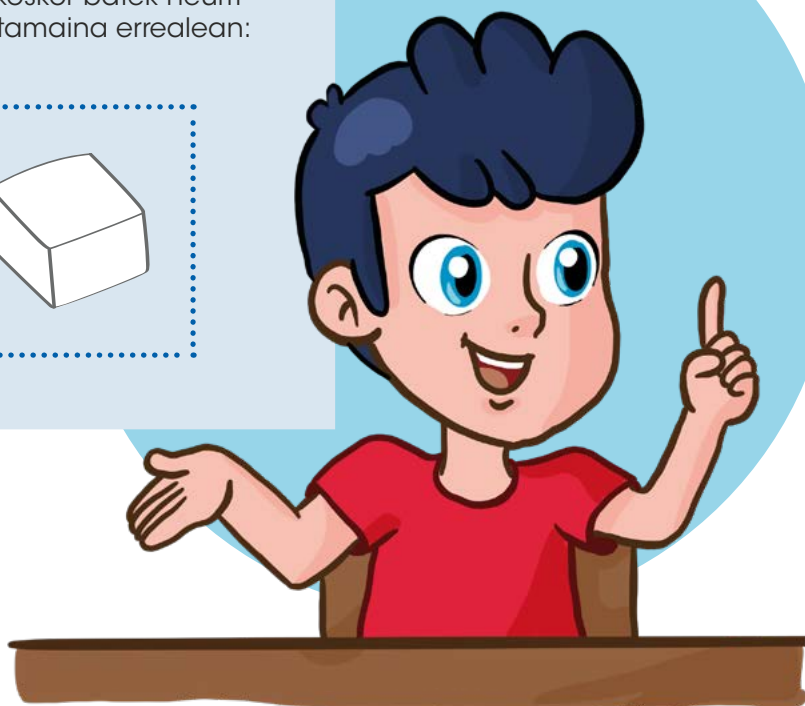
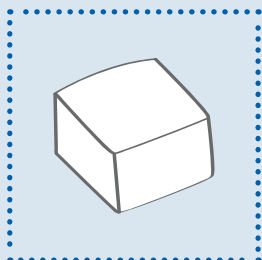
3 JARDUERA

Zenbat azukre dute?



Begiratu argazkiei eta marraztu zure ustez zenbat azukre-koskor ale dituen elikagai bakoitzak:

Azukre-koskor batek neurri hau du tamaina errealean:



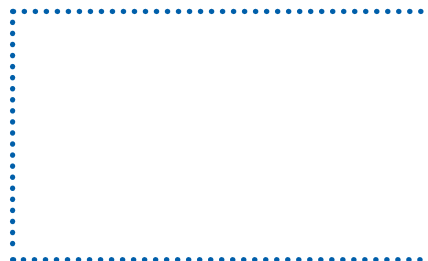
Edalontzi
azukredun bat:



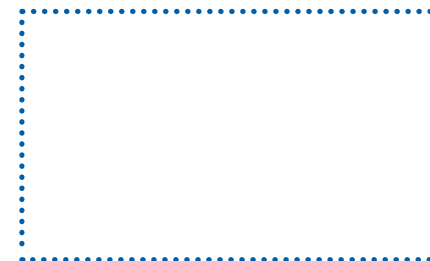
Litxarreriak:



Kakao-irabiaki bat:



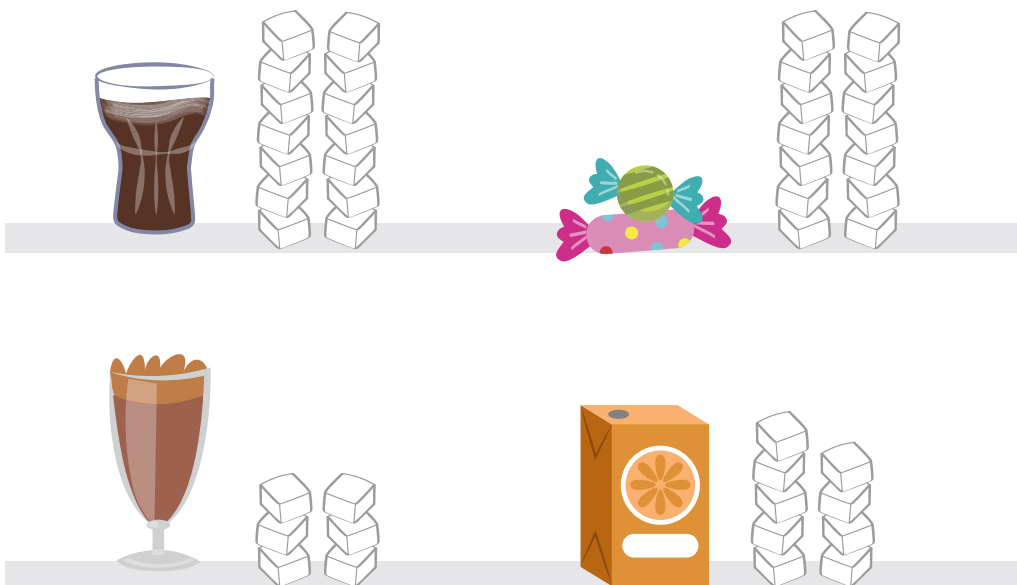
Fruta-zukua:



Baliabideak: freepick.com



Egiaztatu zure erantzunak jarraian erakutsiko ditugun irudiekin:



- Zure erantzunak azukre kopurura hurbildu dira?
- Harritu egin zaitu erantzunak?
- Zure ustez, zenbat azukre-koskor hartu beharko lituzke zure adineko haur batek?



Berrikusi Eddari 1. jardueran ematen zenion erantzuna eta, nahi baduzu, osatu.



Elikagai prozesatuak, hala nola opilak, freskagarriak, litxarreriak eta abar, noizean behin kontsumitzen diren elikagaien multzokoak dira.

Gure gorputzak hazteko behar ez dituen azukre eta koipe ez-osasungarriak dituzte.

Egunero jaten baditugu, gizentasuna bezalako gaixotasunak izatera eraman gaitzake.

Baliabideak: freepick.com