



Aritu zarete arrantzan inoiz? Gustatzen al zaizue arraina jatea? Zein arrain duzue gogokoena?

Arrain-espezie asko eta asko daude. Ikus dezagun adi egoten zareten arrandegira joaten zaretenean.

Idatzi bakoitzaren izena.



1



2



3



4



5



8



9

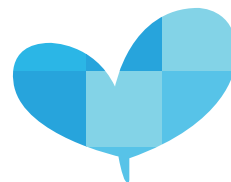


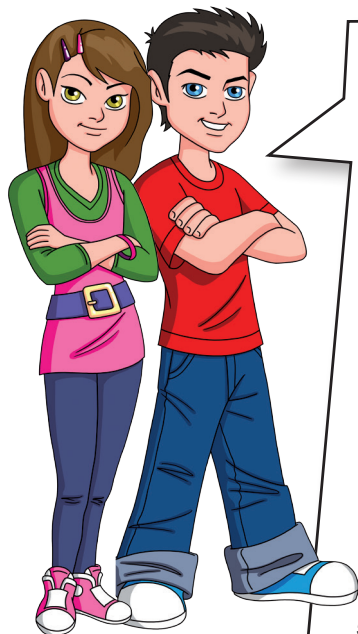
6



7

Soluzioa: urraberua, antxoak, itsas alingira, oliarra, lupia, sardina, zapoa, errebolioa, amuarraina.





Osatu testua falta diren hitzak jarriz.

8 arrazoi arraina jateko.

1. Oso elikagai da, eta gomendagarria adin guztientzat.
2. Elikagai horrek gutxi du erlatiboki.
3. Gorputza garatzeko, hazteko eta ongi mantentzeko behar diren funtsezko aminoazido guztiak dituzte bere
4. Arrain urdinetan dagoen koipe motak eta arteriak babesten ditu.
5. Hazi eta garatzearekin zerikusirik duten nutriente guztiak daude arrainetan: proteinak, omega-3 gantz-azidoak, kaltzioa,, zinka, iodoa, B taldeko bitaminak, A, D eta E bitaminak.
6. Arraina digeritzen da.
7. Modu askotan daiteke sukaldean: plantxan, labean, papillote eran, frijitua, lurrunean, mikrouhinetan, budina, pizza, ogitartekoan, entsaladan...
8. Arrain asko jaten duten pertsonak-itxaropen handiagoa dute.

bihotza

bizi

erraz

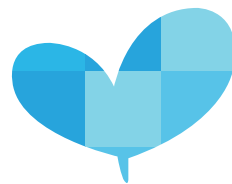
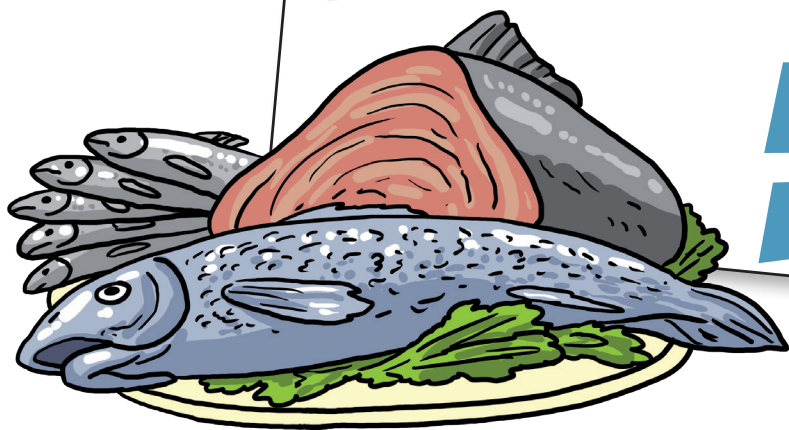
nutritiboa

prestatu

burdina

kaloria

proteinekkaloria





Aupa detektibeak! Ea nork aurkitzen dituen 15 arrain-espezie aztarnei jarraituz.

B	R	U	C	H	A	J	C	A	H	N	Y	W	A	R	E	B
A	I	N	G	I	R	A	S	M	A	A	T	U	I	N	A	O
K	E	R	L	U	Z	A	X	U	S	R	D	D	S	N	Q	B
A	J	E	C	H	G	T	R	A	E	W	A	Q	T	I	E	O
I	M	S	X	I	G	L	A	R	D	L	O	X	D	E	G	Q
L	C	F	C	B	B	E	R	R	E	B	O	I	L	O	R	U
A	H	G	E	E	T	G	V	A	B	A	B	A	R	E	R	E
O	I	G	G	R	A	A	D	I	E	R	N	A	A	O	A	R
G	C	U	O	D	A	T	D	N	S	D	G	B	R	I	P	O
U	H	H	D	E	R	Z	D	A	U	U	B	I	A	L	E	N
A	A	T	N	L	A	T	V	E	G	G	U	S	E	A	L	E
Z	A	P	O	S	R	D	A	I	O	B	L	I	R	R	A	S
E	R	F	O	G	U	A	I	D	L	O	P	G	B	O	Q	A
R	O	D	A	R	U	R	R	A	B	U	R	U	H	G	V	R
L	K	V	W	T	A	E	C	O	I	O	X	X	I	G	F	D
U	L	O	R	R	A	X	T	I	X	T	G	A	E	I	C	I
B	O	E	R	E	P	U	A	L	Ñ	E	V	A	I	E	S	N
I	I	A	T	W	Ñ	Y	A	O	V	R	I	U	L	R	U	A
L	U	P	I	A	T	S	I	A	M	L	J	U	O	L	I	O
A	G	R	A	R	O	D	A	I	Z	O	K	I	N	F	O	L

• Zuriak: koipe-educia, gehienez, %2koa da.

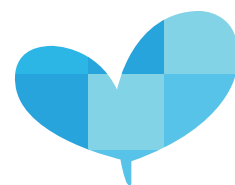
L....., B....., L....., O....., B.....

• Erdikoipetsuak: %2 eta %5 bitarteko koipe-educia dute.

U....., E....., Z....., A.....

• Urdinak: muskuluetako koipe-educia %6tik gorakoa da, eta %8tik eta %15era bitartekoa izan ohi da.

A....., A....., T....., B....., S....., I.....





Eraman ikasgelara arrainen argazkiak -internet, liburuxka, aldizkari eta abarretatik hartuak- muralak egin eta ikusgai jartzeko gelan.

Horrela, beti gogoan izango duzue zuen elikaduran behar-beharrezkoa den produktu bat, eta arrain-espezie gehiago ezagutuko dituzue.

