



1/

Ezagutu Tix & Loy



TIX

Iepa! Tix nauzue, Bigarren Hezkuntzako hirugarren zikloa ikasten ari den 11 urteko mutikoa. Adin bereko neska-mutikook, zuek bezala, indartsu hazteko ondo jaten ikasi behar dugu, batez ere, gauden mementoan egonda. Horregatik, elkarrekin ikasiko dugu nola izan dezakegun elikadura osasungarria baita dieta orekatua ere.



LOY

Loy naiz ni, Tixen laguna, eta osasuntsu hazi zein zoriontsu izateko egin behar dugun ariketa fisikoaren onurak ikasiko ditugu elkarrekin. 11 urterekin kirola egitea eta ondo jatea oso garrantzitsua da. Ondo pasatzeko eta elkarrekin ikasteko prest al zaudete?



Eskolen arteko txapelketa



Tixek, Loyk eta beren hiru lagun minek euren ezaugarriak, adorea eta ilusio guztia bateratzen dituzte arerioei irabazteko moduko indar bakar bat sortzeko. Talde bat dira, bihotz bakar bat partekatzen duena onenak izateko.

Eskola taldea



Garaipena ikasbidea garrantzitsua izan da Loyrentzat: gorputzak gosari on bat behar du elikagaiak (kaltzioa, burdina, magnesioa eta B taldeko bitaminak, besteak beste) kargatzeko berriro. Izan ere, horietan ematen digute eguneroko erronkei aurre egiteko beharrezko indarra.

Elkar ezagutu ostean,
dituzuen ariketa eta
elikadura ohituren berri izan
nahi dugu.



Oso garrantzizua da horiek
ezagutzea ondo egin zein hobetu
behar duzuen ezagutzeko. Galdera
gutxi batzuk besterik ez dira. Hastear
3, 2, 1...!

Galdetegia

1. Kirolik praktikatzen al duzu? Zein? Astean zenbatetan?

2. Zer egin ohi duzu asteburuetan?

3. Egin dezagun memoria. Zer jan zenuen atzo?

Honakoa jakin behar dugu:

- Gosaltzen dut: Ez nuen gosaldtu. _____

- Hamaiketako: Ez nuen hamaiketakorik egin. _____

- Bazkaria: _____

- Askaria: Ez nuen askaririk hartu. _____

- Afaria: _____

4. Demagun gaur zure janaririk gustokoena jan zenezakeela... Zein izango litzateke zure menurik gogokoena?

- Lehenengo platera: _____

- Bigarren platera: _____

- Postrea: _____

5. Izendatu zure 5 plater gogokoena:

6. Izendatu jaten gustoko ez duzun 5 plater: _____

7. Zer edaten duzu afarian eta bazkarian? Egunero egiten al duzu ala asteburuetan baino ez?

8. Non bazkaltzen duzu?

Eskolako jantokian.

Etxean.

Beste leku batean: Aitona-amonen, lagunen etxean, jatetxean, tabernan...

9. Bakarrik jaten al duzu ala norbaitekin? _____

_____ Norbaitekin janez gero, norekin egiten duzu? _____

10. Markatu gurutze batekin noizero hartzen dituzun jaki hauek:

	INOIZ EZ	GUTXITAN	IA BETI
Barazkiak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haragia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arraina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arrautzak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ogia, zerealak, pasta, arroza...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Esnea, gazta, yogurta...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gozokiak, bolleria...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Galdetegia

11. "Litxarrera" jatea gustoko baduzu, noiz hartzen dituzu?

Egunero.

Asteburuan.

¿Zer-nolako "litxarrera" hartzen dituzu? Karratu bat baino gehiago marka dezakezu.

Patata poltsak, gusanitoak...

Gozokiak

Bolleria

12. Zer hartuko zenuke dieta osasungarritzat?

13. Ezagutzen al duzu nutrizio piramideak? Esango zeniguke zertarako balio duen?

Eskerrik asko galderei erantzuteagatik. Ederto egin duzue. Orain ikasi eta ondo pasa dezakezue gurekin batera. Animateko al zarete?

Jarduerak

Ezagutu Tix & Loy

1

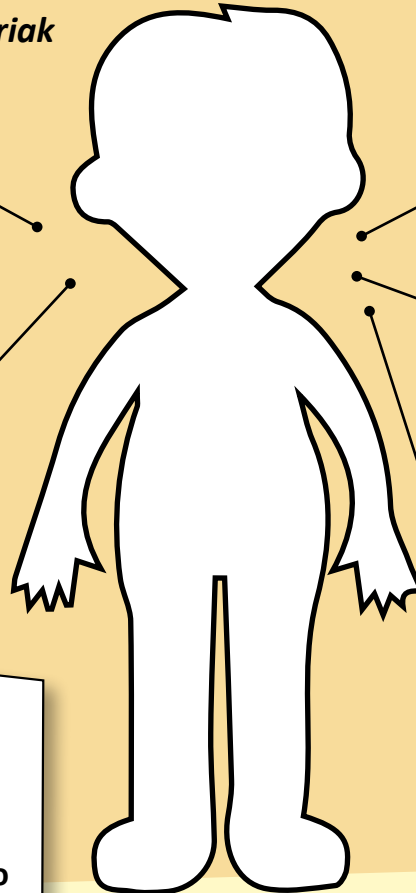
Lagun bat sortuko dugu Tix eta Loyrentzat

Deskribatu bere bizi-ohiturak, osasungarriak eta/edo osasungarriak ez direnak.

Eguneroko errutina.

Aisialdian egiten dituen jarduerak.

Ez ahaztu, bukatu ondoren, deskribapena berriro irakurri eta errepasatzea, ezaugarri bat edo beste zuzendu edo hobetu ahal izateko.



Zer kirol egiten dituen, eta zenbatean behin.

Dieta osasungarria daraman ala ez.

Egoera emozionala (zoriontsua den, ongi dagoen senideekin eta lagunekin, ohiko aldartea, etab.)



Jarduerak

Ezagutu Tix & Loy

2

Zure pertsonaiaren aurkezpena



Ez ahaztu ikasitakoa gogoratu eta etxekoekin partekatu behar duzula!

3

Zer pertsonaiarekin identifikatzen zara gehien?

Jarduera egin ondoren, oso gomendagarria da pentsatzea sortutako zer pertsonaiarekin identifikatzen zaren gehien eta ea hobetzerik dagoen zuen bizi- eta elikadura-ohiturak, aisialdia, eta abar.
