

## 2. SAIOA

# Elikadura osasungarriaren piramidea eta elikagaien multzoa

IRAKASLEARENTZAKO GIDA



EROSKI  
FUNDAZIOA

zurekin



ELIKADURA  
ESKOLA

2/

Elikadura osasungarriaren  
piramidea eta elikagaien multzoa



Hazteko energia

Hazteko energia



## Fitxa teknikoa

### SAIOAREN LABURPENA

- Elikaduraren garrantzitasunaren gaineko informazioa.
- Elikadura txarraren ondorioen gaineko informazioa.
- Jarduerak: Irakurmena lantzeko bi testu.

### HELBURU ZEHATZA

Elikadura osasungarriaren piramidea ezagutzea eta ulertzea baita egunerokoan integratzea ere.

### EDUKIAK

Elikagaien multzoak.  
Elikadura osasungarriaren piramidea:  
nolakoa den dieta osasungarria.

### FUNTSEZKO GAITASUNAK

1. Hizkuntza-komunikazioa.
2. Matematika-gaitasuna eta oinarrizko gaitasunak zientzia eta teknologian.
3. Gaitasun digitala.
4. Ikasten ikastea.
5. Gaitasun sozial eta zibikoak.
6. Ekimen-sena eta ekintzailtza-espirtua.

## Saioaren garapena

Egunero gure adimenerako eta gorputzerako erregairik onena gisa funtzionatzen duten elikagai franko jaten dugu.

Horiek guztiek, ordea, ez digute energia kopuru berbera ematen, eta ez genuke maiztasun berberarekin ere jan beharko.

Modu egoki batean elikatzen ikasteko, Tix eta Loy gure lagun berriok elikagai bakoitza hobeto ezagutzen, euren sailkapena eta gomendatzen den kontsumo maiztasuna irakatsiko digute.

Saio honen edukiak bi bloketan banatuko dira:

1. Elikadura osasungarriaren piramidea
2. Elikagaien multzoa

Saioa bukatuta, edukiarekin zerikusia duten jarduerak agertuko dira.

2. SAIOA ELIKADURA OSASUNGARRIAREN PIRAMIDEA  
ETA ELIKAGAIEN MULTZOAK

HAZTEKO ENERGIA  
OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA

Egunero gure adimenerako eta gorputzerako erregairik onena gisa funtzionatzen duten elikagai franko jaten dugu.  
Horiek guztiek, ordea, ez digute energia kopuru berbera ematen, eta ez genuke maiztasun berberarekin ere jan beharko.

Modu egoki batean elikatzen ikasteko, Tix eta Loy gure lagun berriok elikagai bakoitza hobeto ezagutzen, euren sailkapena eta gomendatzen den kontsumo maiztasuna irakatsiko digute.

Horrela elikadura osasungarria eta orekatua izango dugu!

Prest al zaudete hori guztia ikasten hasteko? Ea ba, aurrera!

**1/ Elikadura osasungarriaren piramidea**

Inoiz izan duzue elikadura osasungarriaren piramidearen berri? "Piramide" hitzak Egiptoko monumentuak gogora ekartzeko badituzkizue ere, jakin behar duzue piramide mota desberdinak existitzen direla, nutrizio piramidea barne.

**Baina zer da elikagaien piramide? Zertarako balio du?** Irudi horrek elikagai guztiak zein maiztasunekin kontsumitu behar dugun jakiten laguntzen digu. Janaria bakarrik? Bai zera! Ikusten duzuen bezala, bertan ariketa fisikoa ere agertzen da; izan ere, ezinbestekoa dugu ohitura osasungarriak hartzeko bidean.



- 2 -

Cuaderno del alumno

## 1/ Elikadura osasungarriaren piramidea

Inoiz izan duzue elikadura osasungarriaren piramidearen berri?

“Piramide” hitzak Egiptoko monumentuak gogora ekartzen badizkizue ere, jakin behar duzue piramide mota desberdinak existitzen direla, nutrizio piramidea barne.

**Baina zer da elikagaien piramidea? Zertarako balio du?** Irudi horrek elikagai guztiak zein maiztasunekin kontsumitu behar dugun jakiten laguntzen digu.

Janaria bakarrik? Bai zera! Ikusten duzueenez, bertan ariketa fisikoa ere agertzen da; izan ere, ezinbestekoa dugu ohitura osasungarriak hartzeko bidean.

The notebook page features a nutrition pyramid with five levels, each with an illustration and a label:

- Ura edan** (Drink water): Bottom level, blue.
- Egunero** (Daily): Second level, green, with a label "Zenbait alditan" (Several times).
- Astero** (Weekly): Third level, orange, with a label "Zenbait alditan" (Several times).
- Milero aldiz** (Many times): Fourth level, yellow.
- Milero aldiz** (Many times): Top level, red.

Next to the pyramid is a cartoon illustration of a boy and a girl with four speech bubbles:

- Top bubble:** Piramidearen oinarria berdea da. Horrek esan nahi du bertan agertzen diren elikagai guztiak egunero hartu behar ditugula.
- Second bubble:** Laranja agertzen dira hurrengo mailak eta astean zenbaitetan kontsumitu beharko liratekeen elikagai multzoak osatzen dute.
- Third bubble:** Azkenik, gailurrean, alderik txikienean, gutxitan eta neurritz kontsumitu ahal ditugun elikagaiak gorritz agertzen dira.
- Bottom bubble:** Eta ez ahaztu Ura, egunero-egunero hartu behar dugun elementual

At the bottom of the notebook page, it says "Cuaderno del alumno".

## 2/ Elikagaien multzoak

Esnea, kakaoa, ogia, olio... Elikagai desberdin dezente dago gurean. Horietako bakoitzak nutrienteak eta elikagai paregabe bihurtzen berezko ezaugarriak. Horregatik, oso garrantzitsua da elikagaiok konbinatzen dituen dieta askotarikoa, osasuntsu eta indartsu hazteko.

Existitzen diren elikagai guztiak hobeto ordenatzeko, ezinbestekoa da euren ezaugarrien araberako hainbat multzotan sailkatzea. Horrexer deitzen diogu “**elikagaien multzoa**”, 6 multzo desberdinetan banatzen ahalbidetzen diguten sailkapena, hain zuzen ere.

### 1. MULTZOA: ESNEKIAK ETA DERIBATUAK

#### Hauexek osatzen dute:

Esnea eta hortik datozen elikagai guztiak: jogurtak, gazta, gaztanbera eta esnez egindako bestelako postreak.

#### Ezaugarriak:

1 taldeko elikagaiek proteinak ematen dizkigute (ezinbestekoak ditugu hazi eta ehunak konpontzeko), karbono hidratoak eta koipeak. Horretaz gain, kaltzioa eta D bitamina maila altua dute, ezinbestekoak hezur sendoak izateko.

SESIÓN 2. LA PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

ENERGÍA PARA CRECER  
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

*¿Sabéis por qué es tan importante el agua?*

*Porque el ser humano está compuesto en un 65-75% de agua, por eso necesitamos hidratarnos bien cada día.*

*¡Sobre todo después de hacer deporte y durante los días de calor!*

**2/ Los grupos de alimentos**

Leche, cacao, pan, aceite... A nuestro alrededor existen numerosos tipos de alimentos diferentes. Cada uno de ellos contiene sus propios nutrientes y características que lo hacen único. Por ello, es muy importante llevar a cabo una dieta variada que combine todos ellos para poder crecer fuertes y sanos como nosotros.

Para ordenar mejor la gran cantidad de alimentos que existen, es necesario clasificarlos en distintos bloques según sus características. Es lo que llamamos “**los grupos de alimentos**”, una clasificación que nos permite diferenciar los alimentos en 6 grupos. ¡Vamos a conocerlos todos!

**GRUPO 1**

**LÁCTEOS Y DERIVADOS**

**Está formado por:**  
La leche y todos los alimentos que proceden de ella: yogures, queso, cuajada y otros postres lácteos.

**Características:**  
Los alimentos del grupo 1 aportan proteínas (que son indispensables para el crecimiento y la reparación de tejidos), hidratos de carbono y grasas. También tienen un alto contenido en calcio y vitamina D, imprescindibles para tener fuertes los huesos.

Cuaderno del alumno

## 2. MULTZOA: ELIKAGAI PROTEIKOAK

### Hauexek osatzen dute:

Haragia, arraina, arrautzak eta fruitu lehorrak.

### Ezaugarriak:

2 multzoko elikagaiak proteinadunak dira eta gure ehunak eta giharrak eratzen laguntzen dute; B multzoko bitaminak eta gatz mineralak, batez ere burdina, nekerik ez hartzeko eta adimen-azkartasuna bizkortzeko ezinbestekoa.

## 3. MULTZOA: KARBONO HIDRATODUN ELIKAGAIK, LEKALEAK, ZEREALAK ETA TUBERKULUAK

### Hauexek osatzen dute:

Lekaleak, zerealak (arroza eta garia, gehienbat) eta euren deribatuak (pasta, irina, ogia edo artoa, besteak beste).

### Ezaugarriak:

Lekaleek proteina pilo bat ematen digute, zuntza (oinarrizko osagaia gure osasunerako), karbono hidratoak, mineralak (burdina edo kaltzioa, kasu) eta B multzoko bitaminak. Horri guztiari honakoa gehitu behar zaio: koipe maila eskasa dute.

Lekaleak, berriz, karbono hidrato franko ematen digute, eta tuberkuluek, karbono hidratoez gain, zuntza, proteinak, B bitaminak eta burdina.

Zerealak integralak izatea komeni da, ez finduak.

## 4. MULTZOA: BARAZKIAK ETA ORTUARIK

### Hauexek osatzen dute:

Barazkiak eta ortuariak, piperra, letxuga, tipula, azenarioa,... besteak beste.

### Ezaugarriak:

Antioxidatzaileak (gure osasunerako onura asko dutenak) eta ur kopuru altua dute ezaugarri. Uretan gatz mineralak eta bitaminak aurkitzen ditugu. Gainera, zuntz kopuru handia daukate.

Bitamina eta mineral kopuru handiari eusteko, komenigarria dugu ur gutxirekin egostea jan baino lehenago edo entsalada batean gordin uztea.

## 5. MULTZOA: FRUTAK

### Hauexek osatzen dute:

Zitrikoak (limoia edo laranja, besteak beste), tropikala (banana edo anana, adibidez), basafrituak (marrubiak, kasu) eta lehorrak (almendrak edota gaztainak esate baterako).

### Ezaugarriak:

Jaki hauek ezinbestekoak ditugu gure elikaduran. Mineral eta bitamina asko ematen digute. Gehienek ur kopuru altua dute, %80-90 artean, beraz, ekarpen kaloriko baxua dute oso. Zenbaitzuek karbono hidrato proportzio handiagoa dute (banana, mahatsak) edo koipea (ahuakate) eta energia gehiago ematen digute. Fruta egarri zauden momentuetarako edota zuen gustuko kirola praktikatu baino lehenagorako egokia da oso.

2. MULTZOAK

**ELIKAGAI PROTEIKOAK**

**Hauexek osatzen dute:**  
Haragia, arraina, arrautzak  
eta fruitu lehorrak.



**Ezaugarriak:**

2 multzoko elikagaiak proteinadunak dira eta gure ehunak eta giharrak eratzen laguntzen dute; B multzoko bitaminak eta gatz mineralak, batez ere burdina, nekikeri ez hartzeko eta adimen-azkartasuna bizkortzeko ezinbestekoa.

3. MULTZOAK

**KARBONO HIDRATODUN  
ELIKAGAIAK, LEKALEAK,  
ZEREALAK ETA TUBERKULUAK**

**Hauexek osatzen dute:**  
Lekaleak, zerealak (arroza eta  
garia, gehienbat) eta euren  
deribatutak (pasta, irina, ogia  
edo artoa, besteak beste).



**Ezaugarriak:**

Lekaleek proteina pilo bat  
ematen digute, zuntza (oinarriko osagaia gure osasunerako), karbono  
hidratoak, mineralak (burdina edo kaltzioa, kasu) eta B multzoko bitaminak.  
Horri guztiari honakoa gehitu behar zaio: koipe maila eskasa dute.  
Zerealak, berriz, karbono hidrato franko ematen digute, eta tuberkuluek,  
karbono hidratoei gain, zuntza, proteinak, B bitaminak eta burdina.  
Zerealak integralak izatea komeni da.

4. MULTZOAK

**BARAZKIAK ETA ORTUARIAK**

**Hauexek osatzen dute:**  
Barazkiak eta ortuaria, piperra, letxuga,  
tipula, azenarioa,... besteak beste.



**Ezaugarriak:**

Antioxidatzaileak (gure osasunerako  
onura asko dutenak) eta ur kopuru  
altua dute ezaugarri. Uretan gatz mineralak eta bitaminak  
aurkitzen ditugu. Gainera, zuntz kopuru handia daukate.

Bitamina eta mineral kopuru handiari eusteko, komenigarria dugu ur  
gutzirekin egostea jan baino lehenago edo entsalada batean gordin uztea.

5. MULTZOAK

**FRUTAK**

**Hauexek osatzen dute:**  
Zitrikoak (limoia edo laranja, besteak  
beste), tropikala (banana edo anana,  
adibidez), basafruituak (marrubiak,  
kasu) eta lehorrak (almendrak  
edota gaztainak esate baterako).



**Ezaugarriak:**

Jaki hauek ezinbestekoak ditugu gure elikaduran. Mineral eta bitamina  
asko ematen digute. Gehienek ur kopuru altua dute, %80-90 artean,  
beraz, ekarpen kaloriko baxua dute oso. Zenbaitzuek karbono hidrato  
proportzio handiagoa dute (banana, mahatsak) edo koipea (ahukate)  
eta energia gehiago ematen digute. Fruta egarri zauden momentuetarako  
edota zuen gustuko kirola praktikatu baino lehenagorako egokia da oso.



## 6. MULTZOA: KOIPEAK, OLIOA ETA GURINA

### Hauexek osatzen dute:

Koipeak (izozkien edo bolleriaren parte direnak) olioa eta gurina.

### Ezaugarriak:

Energia handiko elikagaiak ditugu. Gainera, jakiei zaporea ematen diete, eta horrexegatik gure plateretan garrantzidunak.

Oliba olio landare-koipeduna da. Gure sukaldaritzan oso osagai garrantzitsua. Osasunerako onuragarria dela frogatu da, batez ere, sistema kardiobaskularrerako (bihotza, zainak, arteriak...).

## Zer ikasi dugu gaurkoan?

Ikasi dugu elikagai mota asko eta asko dagoela eta sailkatzeko erarik onena 6 multzotan banatzea dela:

- Esnekiak eta deribatuak.
- Elikagai proteikoak.
- Karbono hidratodun elikagaiak, leguminak, zerealak eta tuberkuluak.
- Barazkiak eta ortuariak
- Frutak.
- Koipeak, olioa eta gurina.

Horietako bakoitzak berezko ezaugarri eta onurak ditu, hortaz, gure dietan egon behar dira betiere neurritz hartuta.

Horiek guztiak zer-nolako maiztasunarekin hartu behar ditugun jakiteko nutrizio piramideko posizioari begira egin beharko genuke.

2. SAIOA ELIKADURA OSASUNGARRIAREN PIRAMIDEA  
ETA ELIKAGAIEN MULTZOAK

HAZTEKO ENERGIA  
OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA

6. MULTZOA

**KOIPEAK, OLIOA ETA GURINA**

**Hauexek osatzen dute:**  
Koipeak (izozkien edo bolleriaren parte direnak) olioa eta gurina.

**Ezaugarriak:**  
Energia handiko elikagaiak ditugu. Gainera, jakiei zaporea ematen diete, eta horrexegatik gure plateretan garrantzidunak.

Oliba olio landare-koipeduna da. Gure sukaldaritzan oso osagai garrantzitsua. Osasunerako onuragarria dela frogatu da, batez ere, sistema kardiobaskularrerako (bihotza, zainak, arteriak...).

**Zer ikasi dugu gaurkoan?**

Tix eta Loyrekin ikasi dugu elikagai mota asko eta asko dagoela eta sailkatzeko erarik onena 6 multzotan banatzea dela:

- Esnekiak eta deribatuak.
- Elikagai proteikoak.
- Karbono hidratodun elikagaiak, leguminak, zerealak eta tuberkuluak.
- Barazkiak eta ortuariak.
- Frutak.
- Koipeak, olioa eta gurina.

Horietako bakoitzak berezko ezaugarri eta onurak ditu, hortaz, gure dietan egon behar dira betiere neurritz hartuta.

Horiek guztiak zer-nolako maiztasunarekin hartu behar ditugun jakiteko nutrizio piramideko posizioari begira egin beharko genuke.

- 6 -



Jardueraren helburua da ikasleek elikagai-taldeak eta elikadura osasungarriaren piramidea ezagutzea eta ulertzea, egunerokoan barnera ditzaten ezagutza horiek.

Ahozko aurkezpen bat egin beharko dute ikasleek, taldeka, eta beheko mailetako ikasleei azaldu.

Elikagai-taldeei buruzko informazioa duten txartel fotokopiagarriak eman ahal dizkie irakasleak

2. SAIOA ELIKADURA OSASUNGARRIAREN PIRAMIDEA  
ETA ELIKAGAIEN MULTZOAK

HAZTEKO ENERGIA  
OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA

**Jarduerak**  
Elikagaien multzoak eta elikadura osasungarriaren piramidea

**Erabili fitxa hauek jarduerak egiteko.**

**1. Multzoa. Esnekiak eta deribatuak.**


Multzo honetako elikagaiak proteinak ematen dizkigute (ezinbestekoak ditugu hazi eta ehunak konpontzeko), karbono hidratokoak eta koipeak. Horretaz gain, kaltzioa eta D bitamina maila altua dute, ezinbestekoak hezur sendoa izateko.

**PIRAMIDEAN NON?:** MAILA BERDEAN, LEHENENGO MAILA (EGUNERO HARTU BEHARREKOAK).

**Gomendatutako kontsumoa:** Egunean 1-3 errazio.

**Errazio baten balokidea:**

- 1 katilu esne.
- 2 jogurt.
- 1 Errazio gazta fresko.



**2. Multzoa Elikagai proteikoak.**

2 multzoko elikagaiak proteinadunak dira eta gure ehunak eta giharrak eratzten laguntzen dute; 8 multzoko bitaminak eta gatz mineralak, batez ere burdina, nekikerik ez hartzeko eta adimen-azkartasuna bizkortzeko ezinbestekoak.

**PIRAMIDEAN NON?:** MAILA LARANJA. BIGARREN MAILA (ASTEAN ZENBAITETAN HARTU BEHARREKOAK).

**Gomendatutako kontsumoa:** Hestebeetak noizbehinka jan behar dira, saturatutako koipeak eta gatz kopuru handia baitute.

- Haragia eta arraina: asteen 3 edo 4 errazio.


**Errazio baten balokidea:**

- 1 xerra edo oilasko paparra.
- 1 urdaiazpiko xerra.
- 1 xerra arrain / 2 zerra biribil arrain.

- Arrautzak: asteen 2 edo 3.
- Fruitu lehorrak: asteen 3-7 errazio.

**Una ración es equivalente a:**

- 4-5 intxaur.
- 10-15 almendra.



2. SAIOA ELIKADURA OSASUNGARRIAREN PIRAMIDEA  
ETA ELIKAGAIEN MULTZOAK

HAZTEKO ENERGIA  
OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA

**Jarduerak**  
Elikagaien multzoak eta elikadura osasungarriaren piramidea

**3. Multzoa. Karbono hidratodun elikagaiak, lekaleak, zerealak eta tuberkuluak.**

Lekaleak oso elikagai interesgarria da nutrizioaren ikuspuntutik, proteina-ekarpen maila altua baita oso. Ekarpen-maila handiagoa izan ahal dute zerealekin tartekatuta, adibidez, dilistak arrozarekin hartuz. Gainera zuntz kopuru handia ematen digute, gure osasunerako osagai garrantzitsua, eta karbono hidratatu ugari. Horretaz gain, burdina edo kaltzioa bezalako mineralak dituzte, baita 8 multzoko bitaminak ere. Eta koipe kopuru gutxi daukate! Arroza eta garia bezalako zerealek, eta bere deribatuak (pasta, irina, ogia edo artoa kasu) karbono hidratu pilo bat ematen digute. Patata da gure elikaduran dugun tuberkulurik nagusia. Zuntza, proteinak, C bitamina edo burdinaz gain, karbono hidratu kopuru handia ematen digu.

**PIRAMIDEAN NON?:** MAILA BERDEAN, LEHENENGO MAILAN (EGUNERO HARTU BEHARREKOAK).

- **3. Multzoa:** ogia, arroza, pasta, gosariko zerealak, galletak eta patatak.

**Gomendatutako kontsumoa:** egunean 4 errazio.

**Errazio baten balokidea:**

- 2 ogi xerra.
- 1 patata handi.
- 1 plater makarroi edo espageti.
- 30 g zereal gosarian.

**MAILA LARANJAN. BIGARREN MAILAN (ASTEAN ZENBAITETAN HARTU BEHARREKOAK).**

- **Grupo 3:** lekaleak.

**Gomendatutako kontsumoa:** asteen 3-5 errazio (plater arrunt bat).



Jarduerak

Elikagaien multzoak eta elikadura osasungarriaren piramidea

4. Multzoa Barazkiak eta ortuariak.

Ur kopurua handia dute ezaugarri (%80-90 artekoa), eta bertan gatz mineralak nahiz bitaminak daude disolbatuta. Gainera zuntz kopuru handia ematen digute. Mineral eta bitamina kopuru handiari eusteko, komeni da jan baino arinago prestatzea, ur gutxitan egosi edo gordinean entsalada batean. Komenigarriak ditugu antioxidatzaile kopuru handia dutelako, osasunerako oso onuragarriak diren substantziak, hain zuzen ere.



**PIRAMIDEAN NON?:** MAILA BERDEAN. LEHENENGO MAILAN. (EGUNERO HARTU BEHARREKOAK).  
Leloa da "egunean 5", kontuan hartuta, lelo honetan frutak ere sartzen direla. Hala, antioxidatzaile, zuntza mineralak eta bitamina ekarpenak ziurtatzen ditugu. Egokiena 3 fruta ale hartzea da (fruta mota tartekatuz), eta bi errazio barazki, horietako bat gordinean, entsalada batean, mineralak eta bitaminei hobeto eusten baitiote.

- Gomendatutako kontsumoa:**
- 1 plater entsalada askotariko.
  - 1 plater barazki egosi.
  - 1 tomate handi.
  - 2 azenario.

Jarduerak

Elikagaien multzoak eta elikadura osasungarriaren piramidea

Gozakiak, freskagarriak, bolleria, litxarrerria, patata frijituak... ez dira elikagaiak

**PIRAMIDEAN NON?:** EMAILA GORRIAN. HIRUGAREN MAILAN. (OSO GUTXITAN HARTU BEHARREKOAK). Mailarik txikiena eta gorria da, hau da, oso gutxitan hartu behar ditugu produktu horiek.



Energia pilo bat ekartzen digute, batere komenigarriak ez diren koipea, esate baterako saturatuak. Azukre pilo bat dute ere, eta kontsumituz gero, txanbarra edota gain-pisua ekar dezakete. Ezinbestekoak ez diren produktuak dira, nutrizio-ekarpen gutxi baitaukate.

Jarduerak

Elikagaien multzoak eta elikadura osasungarriaren piramidea

5. Multzoa Frutak.

Mineral eta bitamina pilo bat ematen digute. Gehienek ur kopuru handia dute, %80-90 artean, beraz, kaloria-ekarpen baxua dute oso. Batzuek (mahatsak) karbono hidratatuko proportzio altuagoa eta beste batzuek (ahuskateak) koipe maila altua dute, eta hala, energia desente ematen digute. Fruta egarri zaudeten edo zuen gustuko kirola praktikatzeko perfektua da.



**PIRAMIDEAN NON?:** MAILA BERDEAN. LEHENENGO MAILAN (EGUNERO HARTU BEHARREKOAK).  
Leloa da "egunean 5", kontuan hartuta, lelo honetan frutak ere sartzen direla. Hala, antioxidatzaile, zuntza mineralak eta bitamina ekarpenak ziurtatzen ditugu. Egokiena 3 fruta ale hartzea da (fruta mota tartekatuz), eta bi errazio barazki, horietako bat gordinean, entsalada batean, mineralak eta bitaminei hobeto eusten baitiote.

- Errazio baten balioak:**
- 1 sagar, madari, bana aleertain bat.
  - 2 mandarina.
  - 2 xerra meloi.
  - 1 katilu marrubi edo gerezi.

6. Multzoa Koipeak, olio eta gurina.

Energia-ekarpen handiko elikagaiak dira. Gainera, elikagaietako zaporea ematen diete, beraz, oso garrantzitsuak gure plateretan. Oliba olio landare jatorria duen koipea da.



Gure sukaldaritzan oso osagai garrantzitsua. Osasunerako onuragarria dela frogatu da, batez ere, sistema kardiobascularrerako (bihotza, zainak, arteriak...).

**PIRAMIDEAN NON?:** MAILA BERDEAN. LEHENENGO MAILAN (EGUNERO HARTU BEHARREKOAK).  
Oliba olio janaria prestatzeko baita entsaladei lagundu ere.

- Gomendatutako kontsumoa:** 2-4 errazio (zopa kollara).

### 1. Gaur, zu zara irakaslea

Ikasle-talde bakoitzak elikagai-talde bati buruzko ahozko aurkezpen bat egingo du; gero, beheko mailako gela batean azalduko du.

Sei elikagai-talde daudenez, beste hainbeste talde egitea proposatzen da. Taldeek, beraz, elikagai-talde bana jorratuko dute.

Elikagaiak elikadura osasungarriaren piramidearen zer tokitan dauden agertuko du aurkezpenak.

Kartulina-posterrak, gidoiak edo Power Point aurkezpenak edo antzekoak erabili ditzakete aurkezpenaren osagarri.

### 2. Zenbat ikasi dugu gaur?

Iradokizuna: aurkezpenak bukatutakoan ikasle handiek hainbat galdera prestatzea ikasle txikiei egiteko, ea ulertu duten ikusteko.

Oso jarduera positibo eta motibagarria da ikasleentzat, beste ikaskide batzuei erakutsi baitzkiez egindako lana, ahalegina eta motibazioa.

Ikasle batzuek beste batzuei irakasten diete, eta oso atsegin dituzte horrelako jarduerak ikasle txikiek. Izan ere, inportanteak direla, gaian adituak direla, hots, "handiak direla" sentitzen dute. Halaber, taldean lan egiten dute, elkarri lagunduz.

2. SAIOA ELIKADURA OSASUNGARRIAREN PIRAMIDEA  
ETA ELIKAGAIEN MULTZOAK

HAZTEKO ENERGIA  
OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA

### Jarduerak

Elikagaien multzoak eta elikadura osasungarriaren piramidea

**1** Gaur, zu zara irakaslea

Adituak zarete jada elikadura osasungarrian. Irakasle izateko unea iritsi zaizue, beraz, eta ikasle txikiagoei irakatsiko dizkiezue ezagutza horiek. Oso atsegin izango dute zuei aditza eta zuegandik ikastea. Zitur gaude adi-adi egongo direla esaten eta egiten duzuen guztiari.

Ahozko aurkezpen bat prestatuko duzue elikagai-talde desberdinei buruz.

**1** Taldeka jarriko zarete (4 edo 5 ikasle).


**2** Talde bakoitzak elikagai-talde baten ardura hartuko du.

**3** Elikagaiak nutrizio-piramidearen zer tokitan dauden agertuko du aurkezpenak.

**4** Ikusizko baliabideak erabili ditzakezue, hala nola kartulina-posterrak, gidoiak edo Power Point aurkezpenak.

**5** Saiatu bolumen-maila egokian hitz egiten eta ez irakurtzen.

Aurkezpenak ordenatua izan behar du, hots, egitura argia izan behar du.



- 7 -

2. SAIOA ELIKADURA OSASUNGARRIAREN PIRAMIDEA  
ETA ELIKAGAIEN MULTZOAK

HAZTEKO ENERGIA  
OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA

### Jarduerak

Elikagaien multzoak eta elikadura osasungarriaren piramidea

**2** Zenbat ikasi dugu gaur?

Orain, galdera bakar batzuk idatziko ditugu ikasle txikiarentzat, ea ulertu duten ikusteko. Oso gustura parte hartuko dute erantzunak asmatzen saiatzen.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_



- 8 -

## Eduki osagarria

### ELIKAGAIK ETA NUTRIENTEAK

Elikagaia pertsonok bizirauteko jaten edota edaten dugun edozein substantzia da, zeren eta bizitzarako ezinbestekoak diren osagaiak baitituzte. Delako osagai edo substantziak nutrienteak dira.

Nutrienteek hainbat funtzio betetzen dute gure organismoan, eta egindako lana zein den, 3 motatan sailkatzen dira:

**Plastikoak:** Besteak beste, zelulak, ehunak, hezurak, edota erraiak eratzen dituzte. Eraikin bat osatzen duten adreiluekin konpara daitezke, kasu honetan gure organismoa litzateke. Horregatik, hazteko beharrezkoak ditugu. Proteinak dira funtzio hori betetzen duten nutrienteak. Proteinak haragietan, arrainetan, arrautzetan, esnean edota esnekietan aurki ditzakegu.

**Energetikoak:** Gure eguneroko bizitzan egiten ditugun jardueretarako behar dugun energia ematen digute. Organismoaren erregaia, hain zuzen ere. Funtzio hori betetzen duten nutrienteak karbono hidratoak eta koipeak dira. Pasta, arroza, lekaleak, zerealak, olioak edo azukrea.

**Doitzaileak:** Organismoari ahalbidetzen diote aurreko nutrienteak egoki erabiltzea eta euren funtzioak betetzen laguntzen diete. Bitaminak eta mineralak nutriente doitzaileak dira. Frutak, barazkiak, ortuak eta ura nutriente horietan ematen dituzte kopuru handiz.