



**EROSKI**  
FUNDAZIOA

zurekin



**ELIKADURA**  
ESKOLA

2/

## Elikadura osasungarriaren piramidea eta elikagaien multzoa



Hazteko energia



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 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 duzuen bezala, bertan ariketa fisikoa ere agertzen da; izan ere, ezinbestekoa dugu ohitura osasungarriak hartzeko bidean.





Piramidearen oinarria berdea da. Horrek esan nahi du bertan agertzen diren elikagai guztiak egunero hartu behar ditugula.

Laranja agertzen dira hurrengo mailak eta astean zenbaitetan kontsumitu beharko liratekeen elikagai multzoek osatzen dute.

Azkenik, gailurrean, alderik txikienean, gutxitan eta neurriz kontsumitu ahal ditugun elikagaiak gorritz agertzen dira.

Eta ez ahaztu Ura, egunero hartu behar dugun elementua!

¿Ba al dakizue  
zergatik  
den hain  
garrantzitsua  
ura?



Gizakiak %65-75 ur  
duelako.

Alde horretatik, ondo  
hidratatuta egon behar  
dugu egunero.

Batez ere, egun  
eguzkitsueta eta kirola  
egin ostean!

## 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: jogurrak, 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.

## 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 ELIKAGAIAK, 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. Zerealek, berriz, karbono hidrato franko ematen digute, eta tuberkuluek, karbono hidratoez gain, zuntza, proteinak, B bitaminak eta burdina. Zerealak integralak izatea komeni da.

## 4. MULTZOA

### BARAZKIAK ETA ORTUARIAK

#### 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), 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 (ahuakate) eta energia gehiago ematen digute. Fruta egarri zauden momentuetarako edota zuen gustuko kirola praktikatu baino lehenagorako egokia da oso.

6. MULTZOA

### KOIKEAK, OLIOA ETA GURINA

**Hauexek osatzen dute:**

Koipeak (izozkien edo bolleriaren parte direnak) olio 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, olio 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 posizioarri begira egin beharko genuke.*

# 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 aditzea eta zuengandik ikastea. Ziur gaude adi-adi egongo direla esaten eta egiten duzuen guztiari.*

*Ahozko aurkezpen bat prestatuko duzue elikagai-talde desberdinei buruz.*

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

- 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** erabil ditzakezue, hala nola kartulina-posterrak, gidoiak edo Power Point aurkezpenak.
- 5 Saiatu **bolumen-maila** egokian hitz egiten eta ez irakurtzen.



# Jarduerak

Elikagaien multzoak eta elikadura osasungarriaren piramidea

2

Zenbat ikasi dugu gaur?

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

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





# Jarduerak

Elikagaien multzoak eta elikadura osasungarriaren piramidea

## Erabili fitxa hauek jarduerak egiteko.

### 1. Multzoa. Esnekiak eta deribatuak.

Multzo honetako 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.

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

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

**Errazio baten baliokidea:**

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



### 2. Multzoa Elikagai proteikoak.

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.

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

**Gomendatutako kontsumoa:**

Hestebeteak noizbehinka jan behar dira, saturatutako koipeak eta gatz kopuru handia baitute.

- Haragia eta arraina: astean 3 edo 4 errazio.

**Errazio baten baliokidea:**

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

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

**Una ración es equivalente a:**

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



# 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 hidrato ugari. Horretaz gain, burdina edo kaltzioa bezalako mineralak dituzte, baita B multzoko bitaminak ere. Eta koipe kopuru gutxi daukate! Arroza eta garia bezalako zerealek, eta bere deribatuek (pasta, irina, ogia edo artoa kasu) karbono hidrato pilo bat ematen digute. Patata da gure elikaduran dugun tuberkulurik nagusia. Zuntza, proteinak, C bitamina edo burdinaz gain, karbono hidrato kopuru handia ematen digu.



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

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

**Gomendatutako kontsumoa:** egunean 4 errazio.

**Errazio baten baliokidea:**

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

MAILA LARANJAN. BIGARREN MAILAN (ASTEAN ZENBAITETAN HARTU BEHARREKOA).

- **Grupo 3:** lekaleak.

**Gomendatutako kontsumoa:** astean 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 egosiz 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

## 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 hidrato proportzio altuagoa eta beste batzuek (ahuakatea) koipe maila altua dute, eta hala, energia dezente ematen digute. Fruta egarri zaudeten edo zuen gustuko kirola praktikatzeko perfektua da.



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

Lelo 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 gordinen, entsalada batean, mineralak eta bitaminei hobeto eusten baitiote.

### **Errazio baten baliokidea:**

- 1 sagar, madari, bana ale ertain bat.
- 2 mandarina.
- 2 xerra meloi.
- 1 katilu marrubi edo gerezi.

## 6. Multzoa Koipeak, olioia eta gurina.

Energia-ekarpen handiko elikagaiak dira. Gainera, elikagaiei zaporea ematen diete, beraz, oso garrantzitsuak gure plateretan. Oliba olioia 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 olioia janaria prestatzeko baita entsaladei lagundu ere.

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

# Jarduerak

Elikagaien multzoak eta elikadura osasungarriaren piramidea



*Gozokiak, freskagarriak, bolleria, litxarrerria, patata frijituak.... ez dira elikagaiak*

**PIRAMIDEAN NON?:** EMAILA GORRIAN. HIRUGARREN 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, txantxarra edota gain-pisua ekar dezakete. Ezinbestekoak ez diren produktuak dira, nutrizio-ekarpen gutxi baitaukate.

