



# IHES-GELA

## 2. maila



Elikatzen ikasten





# IBONEREN DIETA



Enigma honetan ezagutuko dituzu noizbehinka kontsumitu ditzakezun elikagaiak, asteen egun batzuetan jan behar dituzunak eta egunero jan beharko zenituzkeenak. Hori jakiteko, ikusi 8 koloreko kodea Iboneren platerak aurkituz.

Ontziratutako ia elikagai guztiek azukrea dute; horregatik, maizago jaten ditugu. Ba al zenekien?



Hestebetea  
Gozokiak  
Opilak  
Freskagarriak

Oso noizean behin



Arrautzak  
Okelak  
Arrainak  
Lekaleak  
Fruitu lehorrak

Asteen noizean behin



Fruta  
Ura  
Esnekiak  
Barazkiak

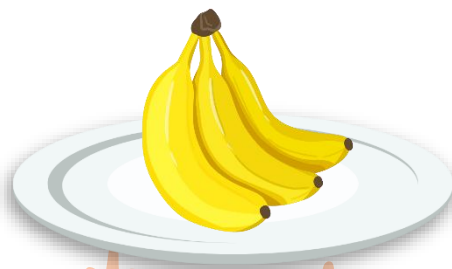
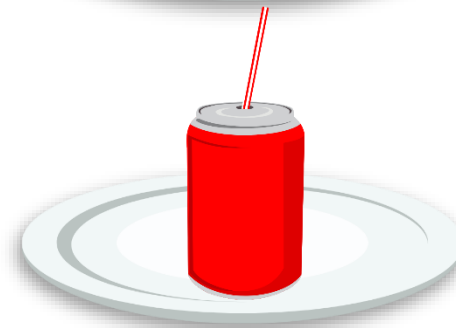
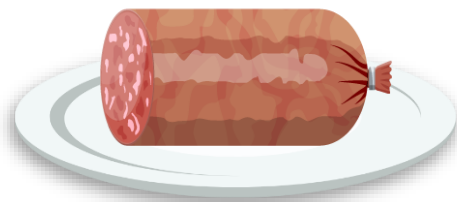
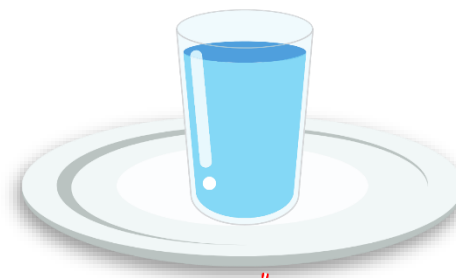
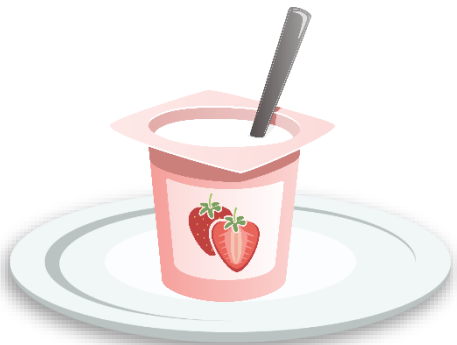
Egunero

Kontuan izan Ibonek txupatxusa jateari utzi ziola eta mandarina batengatik aldatu zuela.



# IBONEREN DIETA

Aste honetan jan dituen plater guztiak ordenatu ditu Ibonek. Zer iruditzen zaizkizu? Jarri dagokion kolorea giltzarrapoa irekitzeko.





# AZUKREA



Azukrearen kontsumoa mugatu behar dugu, elikagai askok baitute. Azukrea dutela jakin ez dezagun, beste hitz batzuk erabiltzen dituzte. Ikusi pistan azukrea diren elikagaiak, 4 zenbakiko giltzarrapo hau irekitzeko.



**Fruktosa**  
(Fructosa)

**GluKOsa**  
(Glucosa)

**Sakarosa**  
(Sacarosa)

**Agabe-Xarabea**  
(Jarabe de agave)



**ArtO-xarabea**  
(Jarabe de maíz)

**Destroxa**  
(Destroxa)

**Galaktosa**  
(Galactosa)

**Azukre beltza**  
(Azúcar moreno)



**MELAZA**  
(MELAZA)

**Eztia**  
(Miel)

**edUKoratZailea**  
(Edulcorante)





# AZUKREA



Azukre asko kontsumitzeak gizentasuna, diabetesa eta beste gaixotasun batzuk izateko arriskua areagotzen du. Aurkitu azukrearen izen bat zutabe bakoitzean, enigma hau argitzeko.



1.

1. Gari-irina
  2. Esnea
  3. Oliba olioa
  4. Gurina
  5. Arto-xarabea
  6. Tomatea
  7. Oilaskoa
  8. Tomate-zukua
  9. Almendrak
- 



2.

1. Tomate-saltsa
2. Legamia
3. Banilla-estraktua
4. Soja-saltsa
5. Ogi integrala
6. Purea
7. Kakaoa
8. Melaza
9. Laktosa



3.

1. Proteina
2. Maionesa
3. Esnea
4. Irina
5. Destroxa
6. Zerealak
7. Zopa
8. Ozpina
9. Koko-esnea



4.

1. Olioa
  2. Kinoa
  3. Humusa
  4. Zerealak
  5. Fekula
  6. Txia
  7. Kefirra
  8. Soja
  9. Eztia
- 



Azukreak drogen antzeko mendekotasuna sortzen du; horregatik, etengabe kontsumitu nahi duzu.





# OHITURAK



Ezagutu jateko ohitura osasungarriak eta desblokeatu 4 letrako giltzarrapoa.  
Aurkitu pistetan ohitura egoki bakoitzari dagozkion letrak.



1.

Osasunerako garrantzitsuak diren mineralak, bitaminak eta zuntza ematen dituzte.



2.

Kontuz kaloria asko dituzten horiekin, hobe kakahuetzkoa.



3.

Dietek antsietate handia sor dezakete.



4.

Askotariko elikagaiak jateak nutriente asko hartzen laguntzen du.





# OHITURAK

Asmatu esaldi zuzenak eta aukeratu zure letra. Bildu letra zuzen guztiak ordena egokian eta giltzarrapoa ireki ahal izango duzu.

**B** - Hobe da gutxitan edo behin bakarrik jatea.

**X** - Osasungarri jatea eta egunean hainbat aldiz jatea ona da.

**L** - Kakao-kremek askoz kaloria gutxiago dituzte.

**S** - Kakahuete-krema kakao-krema baino osasungarriagoa da.



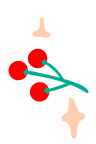
**H** - Hobe da beti gauza bera jatea.

**R** - Ona da elikagai desberdinak jatea.

**W** - Ez nahasi fruta eta barazkiak.

**P** - Jan egunero fruta eta barazkiak.

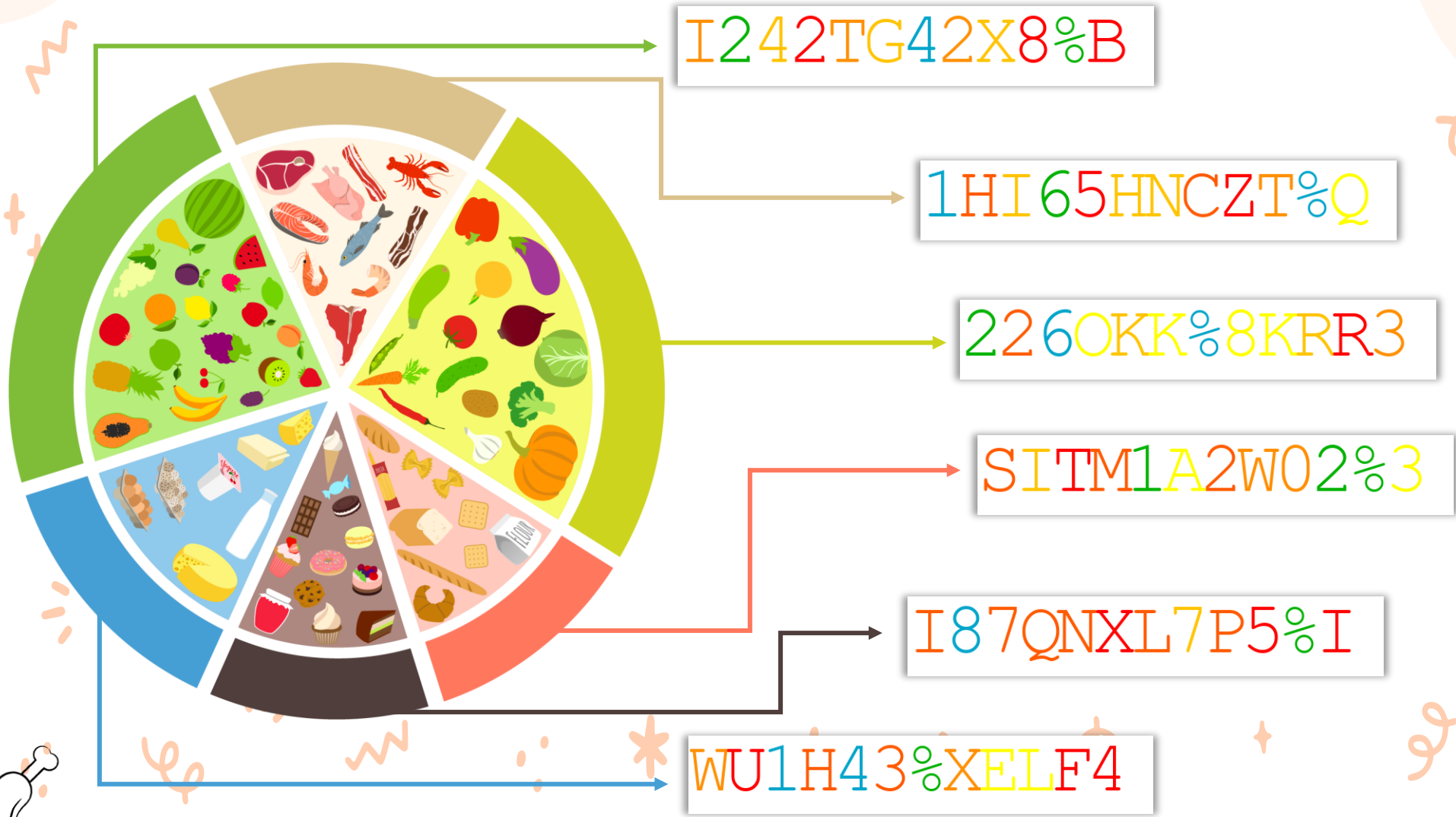




# ONDO JATEKO PLATERA



Plater honetan ikus dezakezu zein elikagai jan behar dituzun gehiago eta zein gutxiago. Aurkitu elikagai horiek pistetan, eta horietako bakoitzetik jan beharreko kantitateen ordenari jarraitu. Erabili zerbait gorria ordena zuzena ikusteko eta ireki 6 zenbakiko giltzarrapo hau.



# ONDO JATEKO PLATERA

Denetik jatea zure gorputzari ondo funtzionatzeko behar dituen tresnak ematea da. Jarri elikagai hauek ordena egokian eta erabili zenbakiak giltzarrapoa irekitzeko.



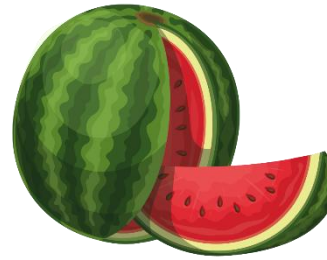
0



2



9



8



4



3

Zenbat eta kolore gehiago jan, orduan eta hobea izango da zure elikadura.

Denetarik jateak minbizia prebenitu dezake

Gutxi jateak edo gutxitan jateak antsietatea sor dezake.

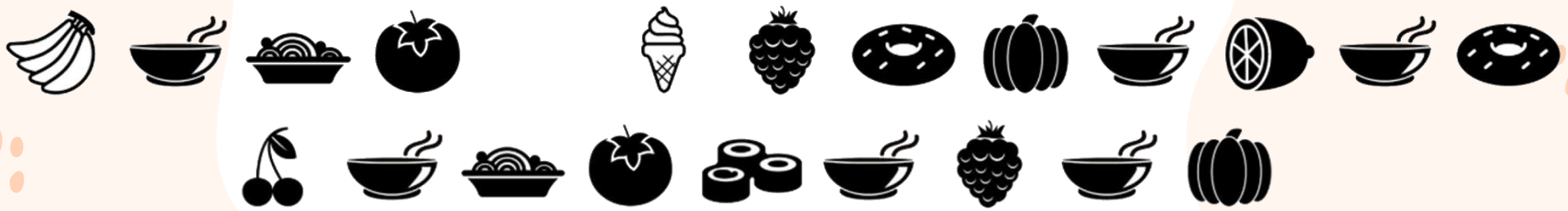
# ELIKAGAI PROZESATUAK ETA NATURALAK



Ikusi zer egin elikagai horiekin zenbaki-giltzarrapo hori irekitzeko. Hori jakiteko, mezu misterioetsua argitu beharko duzu lehendabizi.

105 624 321 347

This block contains four items with price tags: a carton of 10 eggs (tag 105), a loaf of bread (tag 624), a bottle of juice (tag 321), and a basket of oranges (tag 347).



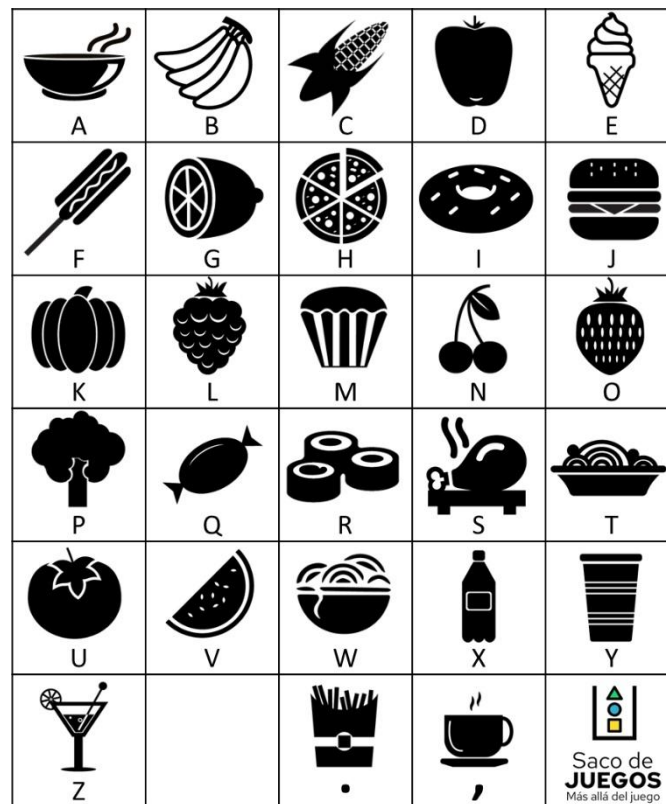
974 066 781

This block contains three items with price tags: a container of yogurt (tag 974), a stack of ham slices (tag 066), and a bag of mixed nuts (tag 781).



# ELIKAGAI PROZESATUAK ETA NATURALAK

Elikagai prozesatuek  
osasunerako osagai kaltegarri  
asko izan ditzakete .





# ZUNTZA



Ikasi zuntzari buruzko datuak 8 koloreko giltzarrapo hau irekitzeko. Irekitzeko, jarri *emojiak* hutsuneetan, eta konbinazio egokia zein den ikusiko duzu.

Zuntza elikagai batzuen zati bat da, adibidez frutena, ( ? ), barazkiena ( ? ), lekaleena eta osoko zerealena ( ? ), gure gorputzak ez du ondo digeritzen, komunera erregularitasunez joaten laguntzen digu ( ? ), denbora gehiagoz beteta sentiarazten gaitu ( ? ), eta, horri esker, ez dugu sobera jaten ( ? ), gaixotasunetatik babes gaitzake ( ? ), horregatik da hain ona egunero zuntza duten elikagaiak jatea! ( ? )





# ZUNTZA

Zuntzari buruzko gauza interesgarriak ikasi nahi badituzu, jarri emoji hauek leku egokian, eta haien zirkuluen koloreak nola ordenatu ikasiko duzu.



Frutak eta barazkiak dira zuntza duten elikagai nagusiak.





# ERANSKINAK


*Sacodejuegos enpresak garatutako proiektua.  
Bizkaiko minbiziaren aurkako elkartearen lankidetzarekin.*

PROBA	ERANTZUNAK	PROBA	ERANTZUNAK
Iboneren dieta		Iboneren dieta	
Azukrea		Azukrea	
Ohiturak		Ohiturak	
Ondo jateko platera		Ondo jateko platera	
Elikagai prozesatuak eta naturalak		Elikagai prozesatuak eta naturalak	
Zuntza		Zuntza	

PROBA	ERANTZUNAK	PROBA	ERANTZUNAK
Iboneren dieta		Iboneren dieta	
Azukrea		Azukrea	
Ohiturak		Ohiturak	
Ondo jateko platera		Ondo jateko platera	
Elikagai prozesatuak eta naturalak		Elikagai prozesatuak eta naturalak	
Zuntza		Zuntza	

# Erantzunak

PROBA	ERANTZUNAK
Iboneren dieta	
Azukrea	5859
Ohiturak	PSXR
Ondo jateko platera	984032
Elikagai prozesatuak eta naturalak	1233
Zuntza	

PROBA	ERANTZUNAK
Iboneren dieta	
Azukrea	5859
Ohiturak	PSXR
Ondo jateko platera	984032
Elikagai prozesatuak eta naturalak	1233
Zuntza	