

2024

IHES-GELA

3. MAILA

Ezagutu 6
enigmak

ZAPOREAK BERRESKURATZEN

V1.0

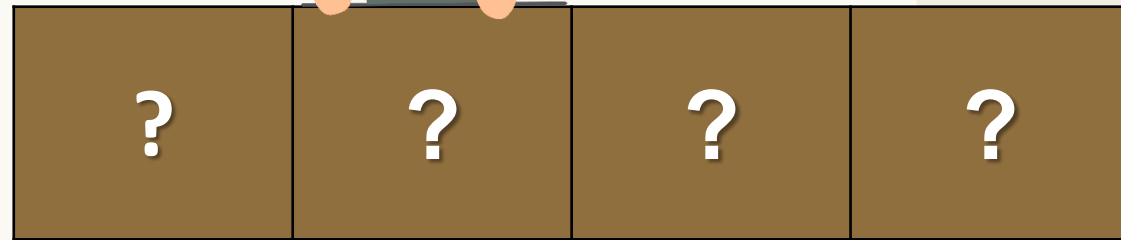


Asperdura eta kanpo-eraginak

Gehiegizko azukreak eta gatz eta koipe aseak dituzten elikagaiak minbizia izateko arriskua handitzen dute. Bila itzazu elikagai kaltegarri horiek kontsumitzera garamatzaten arrazoiak.

Asperdurak, estresak eta antsietateak eragiten dute pertsonok elikagai horietara jotzea...

Azukre, gatz eta koipe askoko elikagaiak gustagarriagoak izaten ...



Janari lasterraren eta produktu prozesatuen iragarkiek oso janari erakargarria.....

Gizartearen presioaren ondorioz, elikagai ez osasungarriak kontsumitzen ...





Murritzketak

Ikasi nola saihestu kanpoko eraginak, elikaduraren bidez osasuna hobetzeko.

3

"... gero kontsumitzeagatik errudun sentitzen garen arren"

Ebazpena: Norbere buruari desafiatzea.



9

"... dira, kontsumo-ohiturak sortzeko diseinatuta daudelako."

Ebazpena: Pentsatu zeure kabuz eta ez utzi eragiten.



7

"... elikagaiek minbizia garatzeko probabilitatea handitzen dute."

Ebazpena: Nutrizio-formazioetan parte hartu.

5

... ditugu, bat egiteko edo zentzugabeko joerei jarraitzeko.

Ebazpena: Ezetz esaten ikasi



8

"... elikadura osasungarrirako ingurune egokia sortuz."

Ebazpena: Hausnartu eta ordezeko konponbideak bilatu.



1

"... eskaintzen dute elikagai osasungarriak direla pentsarazteko."

Ebazpena: Pentsatu zeure kabuz eta ez utzi eragiten





Koipeak



Koipe mota asko daude, eta horiek identifikatzen ikasi behar duzu 3 zenbakiko giltzarrapoa irekitzeko. Pistaren elikagaiei 100 zenbakia batu, kendu, zatitu edo biderkatu, duten gantz motaren arabera.

TRANS KOIPEAK

Elikagai artifizialek, opilek eta frijituek badituzte.

Kolesterola handitzen dute eta arazo asko sortzen dituzte.

-10

KOIKE ASEAK

Haragi gorriek eta esnearekin egindako produktuek dituzte.

Ez duzu asko kontsumitu behar, bihotzeko arazorik ez izateko.

/2

KOIKE MONDINSATURATUAK

Oliba-olioa, ahukatea eta fruitu lehorrak

Kolesterola jaitسي eta bihotza hobetzen dute.

x2

GANTZ POLIINSATURATUAK

Ekilore- eta arto-olioa, sardinak, izokina

Kolesterola jaitسي egiten da, eta organismoak sortu ezin dituen elementu onak sortzen dituzte.

+10



100





Erosketak

Ikertu zer eragiketa egin behar duzun elikagai bakoitzarekin, giltzarrapoaren kodea aurkitzeko! **KONTUZ!** Produktuen ordenari jarraituz jardun beharko duzu, goitik ezkerretarako ordenan.





Kaloriak eta Nutrienteak



Esaldi horiek guztiak egiazkoak dira. Pistetan aurkituko duzun mezu zifratuari buruzkoak diren 2 esaldiak aurkitu behar dituzu. Batu bi esaldi horien zifrak eta aurkitu giltzarrapoaren kode sekretua.

0588

Kaloriak funtzionatzeko behar dugun energia dira



2341

Mikronutrienteak bitaminak eta mineralak dira

6043

Gastatzen ditugunak baino kaloria gehiago kontsumitzen baditugu, koipe bihurtzen dira

A ^ˆ B ^ˆ	C ^ˆ D ^ˆ	E ^ˆ F ^ˆ
G ^ˆ H ^ˆ	I ^ˆ J ^ˆ	K ^ˆ L ^ˆ
M ^ˆ N ^ˆ	Ñ ^ˆ O ^ˆ	P ^ˆ Q ^ˆ

R^ˆS^ˆ	V^ˆZ^ˆ	W^ˆ
T ^ˆ U ^ˆ	X ^ˆ Y ^ˆ	

Saco de JUEGOS
Más allá del juego

1253

Mikronutrienteak kantitate txikitan behar ditugu

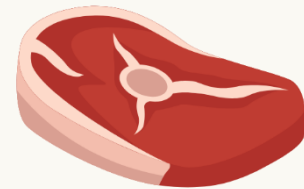


0923

Makronutrienteak (koipeak, proteinak eta hidratoak) kantitate handitan behar ditugu

2355

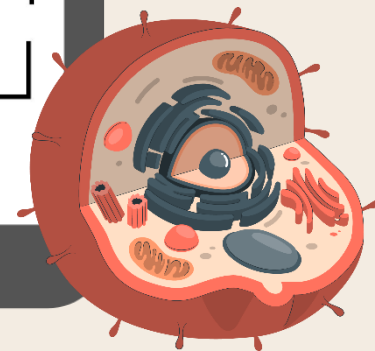
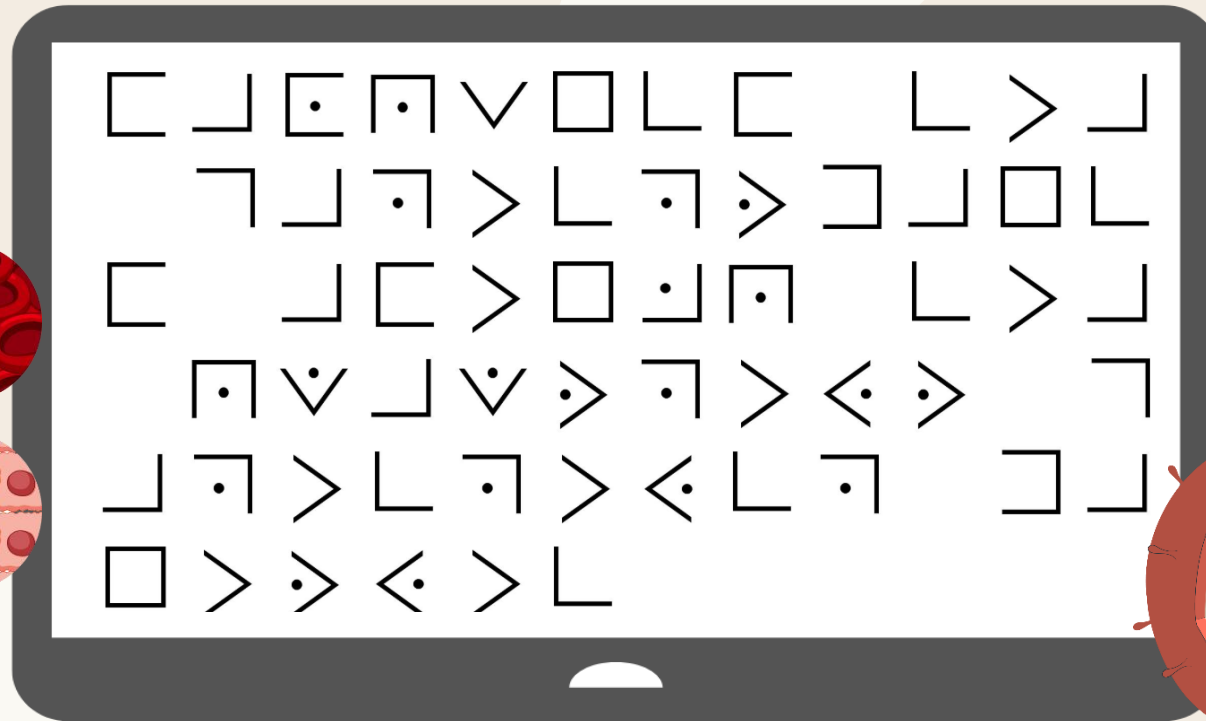
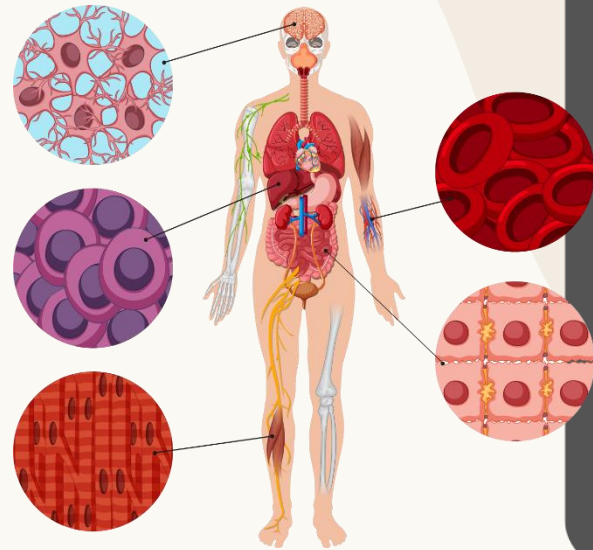
Nutrienteak hazteko eta bizkortzeko behar ditugu





2 Esaldien Bila

Deskodetu esaldi hau, batu beharreko pisten 2 zenbakiak jakiteko. Kaloriei, mineralei eta nutrienteei buruzkoa da proba.



Mineralek gorputzaren hainbat funtzio erregulatzen laguntzen dute (odola garraiatzea, hezurak osatzea, hidratatzea, metabolismoa erregulatzea...)

Bitaminak zelulak babesten dituzten antioxidatzaileak dira







Publizitatea




Konturatu zara fruta eta barazkien inguruko iragarki gutxi daudela? Publizitateak askotan gure osasunaren aurka joatera bultzatzen gaitu. Jarraitu bide zuzenari giltzarrapo hori irekitzen duten koloreen ordena jakiteko.




Koipe, azukre edo gatz askoko elikagaiak sustatzen dira.




Pertsona ezagunak erabiltzen dituzte konfiantza sortzeko.




Osagaiekin engainatzen gaituzte, guztiak naturalak direla adierazten dute.




Elikagai batzuen onurak esajeratu egiten dira.



Gure ohituretan janari ez-osasungarriak sartzera bultzatzen dute (gosaritarako zerealak)



Kirolak edo hezkuntza-programak erakusten dituzte, produktu osasungarriak direla pentsa dezagun.



Erakusten diren gorputz-ereduak ez dira gehiengoarenak.





Ez zaitzatela engainatu

Publizitateari kasu egitea ez da oso gomendagarria. Ezagutu zer trikimailu erabiltzen dituzten, beren sareetan ez erortzeko eta behar bezala elikatu ahal izateko.





Etiketak



Bilatu giltzarrapoa irekitzen lagunduko dizuten 4 etiketen zenbakiak. Irakurri arretaz informazio guztia, zenbakiak eta ordena ezagutzeko.

1.

Etiketan, hiru osagai nagusiak naturalak dira.

2.

Etiketa honetako elikagai nagusia (gehien dagoena) gorria da.

1. osagaia da presentzia handiena duena (ordenan daude)



Osagaiak:

Olioa, arrautzak, ospina, gatza, lektina (E322), almidoia (E1404), azido sorbikoa (E200)

Letra bat eta zenbakiak dituztenak gehigarri ez-naturalak dira.



3.

Produktu honen osagaietako bat ere ez da naturala

4.

Etiketan 5 gehigarri ez-natural daude.

Etiketak osagai asko baditu, normalean ez da hain osasungarria. Gomendagarria da 5 baino gutxiago izatea.





Osagaiak

Elikagaien etiketak interpretatzen ikasten baduzu, jakingo duzu benetan zer jaten ari zaren.

1

Esne-hautsa, egonkortzailea (E339), edulkoratzaile artifiziala (E951), kontserbatzailea (E202) eta koloratzaile artifiziala (E110)

5

Ura, sagar-zukua, azido zitrikoa (E330), pektina (E440), karamelo-koloratzailea (E150)

9

Sagar-purea, esnea, kakaoa, koloratzailea (E110) eta kontserbatzailea (E204)

0

Fruta naturala, glutamatoa (E621), kinolina-horia (E104), tartrazina (E102), sodio benzoatoa (E211), goma xantanoa (E415)

3

Aspartamoa (E951), K azesulfamoa (E950), AC allura gorria (E129), potasio sorbatoa (E202)

7

Marrubiak, azukrea, kontserbatzaileak (E202), lodigarriak (E415) edo koloratzaileak (E120)





Gorputza babesten



Estali gelaxka zuzenak, bitamina bakoitza duten elikagaiak kontuan hartuta eta zer onura ekartzen dituen jakinda. Kontsultatu giltzarrapoaren 4 zifrako kodea aurkitzeko pista.



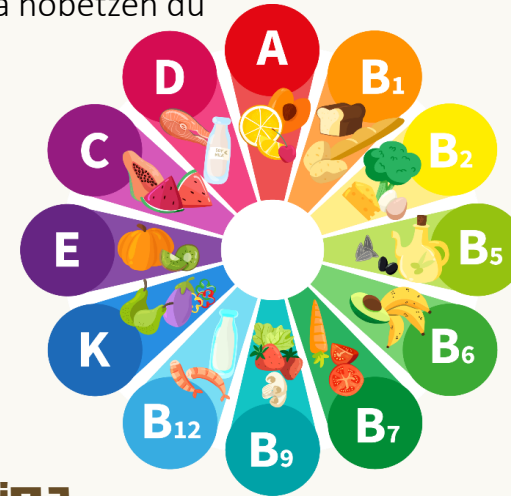
	1	2	3	4	5
A					
C					
D					
E					

A bitamina

- 1- Azenarioa
- 2- Letxuga
- 3- Iluntasunean ikusi
- 4- Gaixotasunetatik babesten du
- 5- Usaimena hobetzen du

C bitamina

- 1- Sagarra
- 2- Zauriak sendatzen ditu
- 3- Muskuluak indartzen ditu
- 4- Marrubiak
- 5- Esnea



D bitamina

- 1- Eguzkia hartu
- 2- Korrika egitea
- 3- Arrautzak
- 4- Arraina
- 5- Hezurak zaintzen ditu

E bitamina

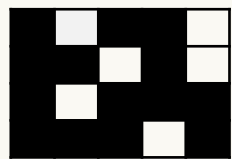
- 1- Zelulak babesten ditu
- 2- Oliba-olioa
- 3- Intxaurra
- 4- Oilaskoa
- 5- Arrainak





Bitaminak

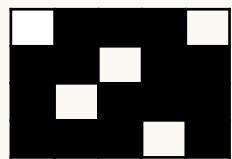
Aukeratu karratu zuzena 4 zifrako giltzarrapoa irekitzeko. Hori lortzeko, aurkitu pistetan bitamina bakoitza duten elikagaiak eta horien onurak.



8721



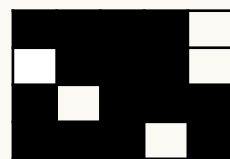
7412



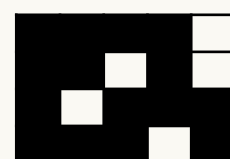
6942



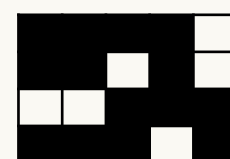
0574



9793



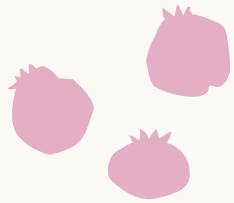
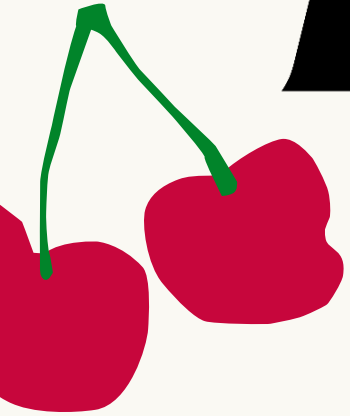
3478



8721

BITAMINAK	A	C	D	E
NOLA LORTZEN DA?				
ONURAK				





ERANSKINAK




PROBA	ERANTZUNAK
Asperdura eta kanpo-eraginak	
Koipeak	
Publizitatea	
Kaloriak eta nutrienteak	
Etiketak	
Gorputza babesten	


PROBA	ERANTZUNAK
Asperdura eta kanpo-eraginak	
Koipeak	
Publizitatea	
Kaloriak eta nutrienteak	
Etiketak	
Gorputza babesten	

PROBA	ERANTZUNAK
Asperdura eta kanpo-eraginak	
Koipeak	
Publizitatea	
Kaloriak eta nutrienteak	
Etiketak	
Gorputza babesten	

PROBA	ERANTZUNAK
Asperdura eta kanpo-eraginak	
Koipeak	
Publizitatea	
Kaloriak eta nutrienteak	
Etiketak	
Gorputza babesten	

ERANTZUNAK

PROBA	ERANTZUNAK
Asperdura eta kanpo-eraginak	3195
Koipeak	240
Publizitatea	2943
Kaloriak eta nutrienteak	
Etiketak	9730
Gorputza babesten	3478

PROBA	ERANTZUNAK
Asperdura eta kanpo-eraginak	3195
Koipeak	240
Publizitatea	2943
Kaloriak eta nutrienteak	
Etiketak	9730
Gorputza babesten	3478