

IHES - GELA

4. MAILA

E! **Erandio**
UDALA
AYUNTAMIENTO



Elikadura-tranparen ihesa



Aurkitu engainua



Zenbait elikagai-fabrikatzailek iruzur egiten dute beren etiketetan, beren produktuak osasungarriagoak direla pentsarazteko. **Aurkitu engainu horiek pistetan, 5 koloreko giltzarrapoa desblokeatzeko.**



Produktua gantz gutxikoa dela dirudi, baina azukre asko du.



Gehigarri asko ditu, baina publizitatean osagai naturalak bakarrik aipatzen dira.



Osagaiak erdi ezkutatuta agertzen dira, letra oso txikietan edo etiketa distiratsuekin.



Olio ez-osasungarriak ezkutatzen dituzte (palmondoa, adibidez), landare-jatorrikoa dela adieraziz



Ez dute azukre hitza erabiltzen, baina propietate bereko edulkoratzaileak dituzte (fruktosa, dextrosa, melaza, agabe xarabea).



Azukre gutxi duela dirudi, errazio bakoitzeko kantitatea adierazten dutelako, eta horrela ez dirudi hainbeste.





Publizitatea

Garrantzitsua da elikagaien etiketak irakurtzen ikastea, zer jaten duzun eta elikagaien arriskuak zein diren jakiteko. Ez utzi engainatzen!

Zure galleta osasungarriak

Gari-irina, txokolatea, E355 kontserbatzailea, fruktosa.



Elikagai naturala eta arina

100g-ko

Karbohidratoak	67,0g
horietatik azukrea	58,5g
Koipeak	0,2g



Barra dietetikoak

Galleta bakoitzeko:

Karbohidratoak	8,0g
horietatik azukrea	7,5g
Koipeak	7,2g



Osagai naturalak % 100

Gari-irina, esne-hautsa, kakao-hautsa, olio naturala, gatza, azukrea.



Zure dietarako janaria

Gari-irina, azukrea, ekilore-olioa, kakao-hautsa, esne-hautsa, arto-almidoia, kakao-gantza, gatza, E503, E620 eta E200



Osagai naturalak dituen zukua

sagarra, banana, E100 koloratzailea, E312 kontserbatzailea, E432 lodigarria, E392 erromero-estraktua



Koipe gutxiko elikagai naturala

Sagar-purea, banana deshidratatua, mahats-zukuaren kontzentratua, irin findua, arrautza pasteurizatua, kakao-hautsa, olo integrala, olo-haziak, almendra ehoak, ezti, limoi-zukua E440 (pektina), E330 (azido zitrikoa), E322 (ekilore-lezitina), E392 (erromero-estraktua), E306 (tokoferolak).





Proteinak eta karbohidratoak



Ikertu bi makronutriente horiek. Lehenengoak ehunak egiten ditu, eta bigarrenak energia ematen du. Aurkitu lauki bakoitzari lotutako zenbaki zuzena giltzarrapoa irekitzeko.

PROTEINAK

3

4

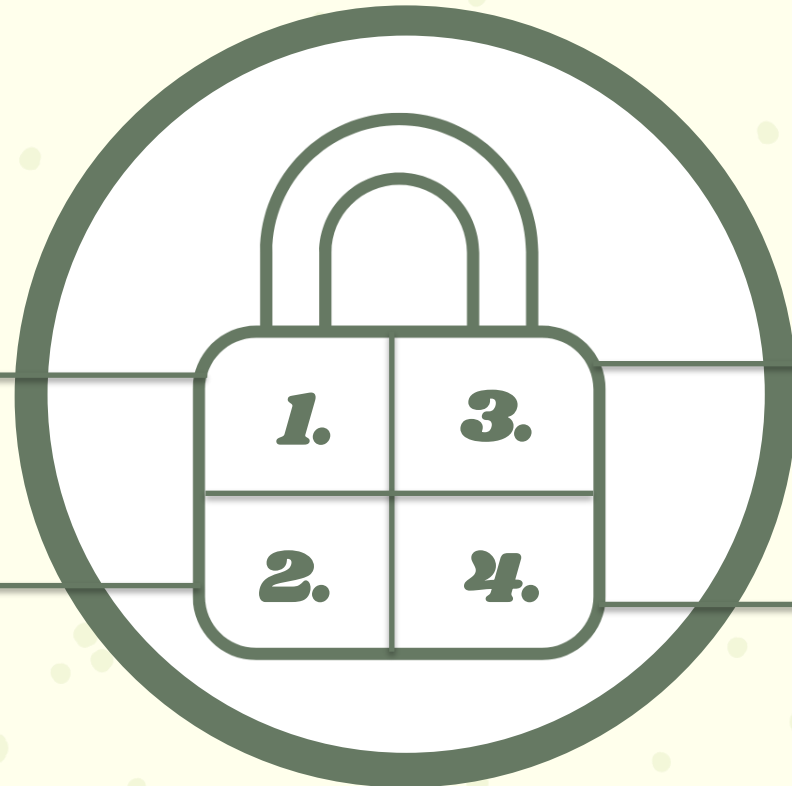
6

1

Zer elikagaik dute nutriente hori?

1-Barazkiek dituzte
5- Gibelean azukre bihurtzen da
7-Muskulu-ehuna berritzen du

Zer da zuzena?



HIDRATOAK

9

4

3

0

Zer elikagaik dute nutriente hori?

8-Arrainek dituzte
4-Soberakina gantz gisa pilatzen da
0-Gure energia gutxitzen du

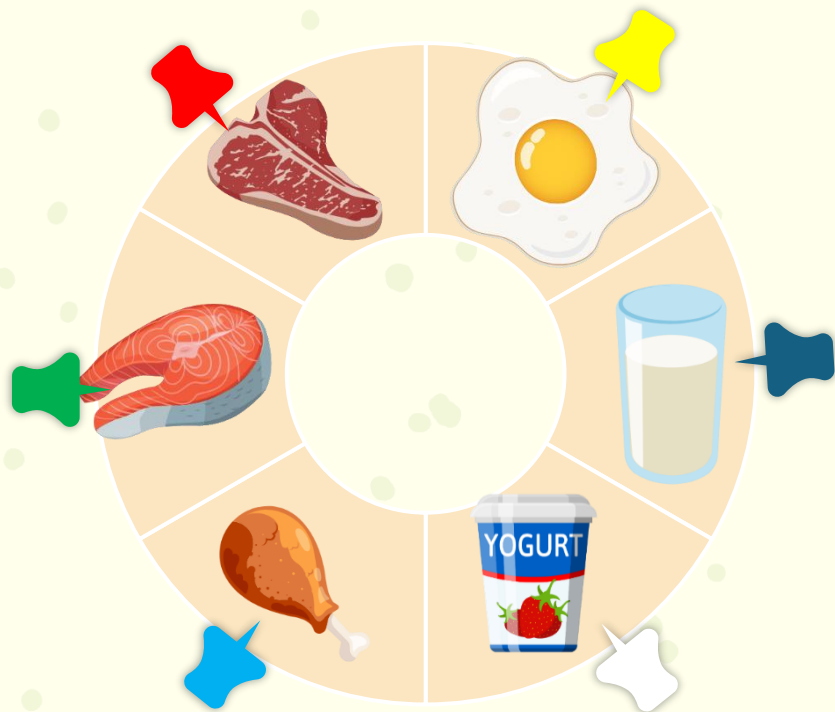
Zer da zuzena?





Makronutrientek

Proteinak funtsezkoak dira muskulu-ehunak, larruazala eta organoak konpontzeko.



Proteinek sistema immunologikoa indartzen dute, asetasun-sentsazioa areagotzen dute eta energia handia behar dute horiek prozesatzeko. Neurri handi batean, haragiek, arrainek, esnekiek eta arrautzek izaten dute.

Hidratoak dira kirola egiteko energia-iturri nagusia.



Sedentarioa bazara, hidratoak glukosa bihur litezke eta gantz moduan metatu. Lekaleek, zerealek eta frutek neurri txikiagoan izaten dituzte.

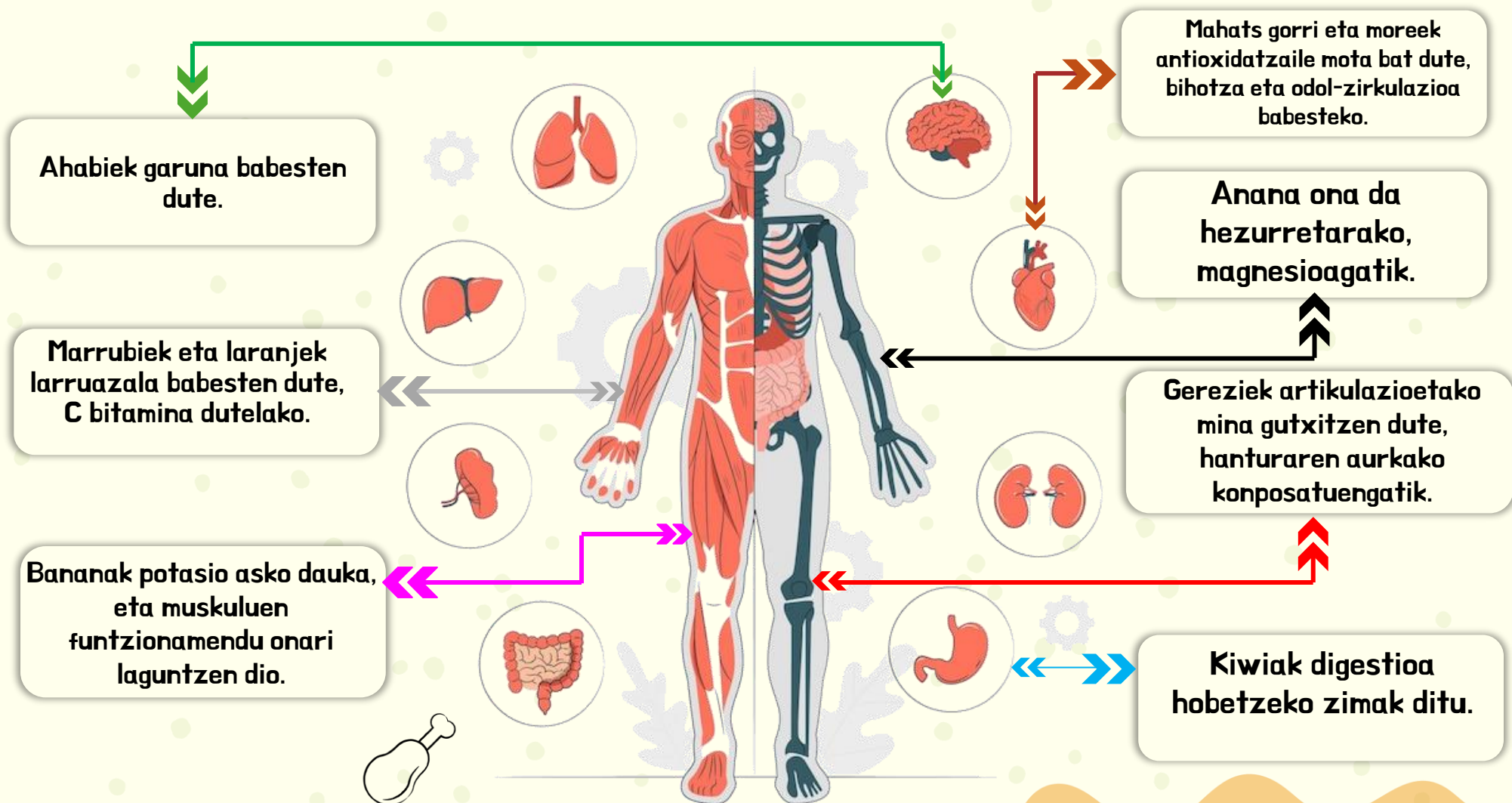




Fruten propietateak



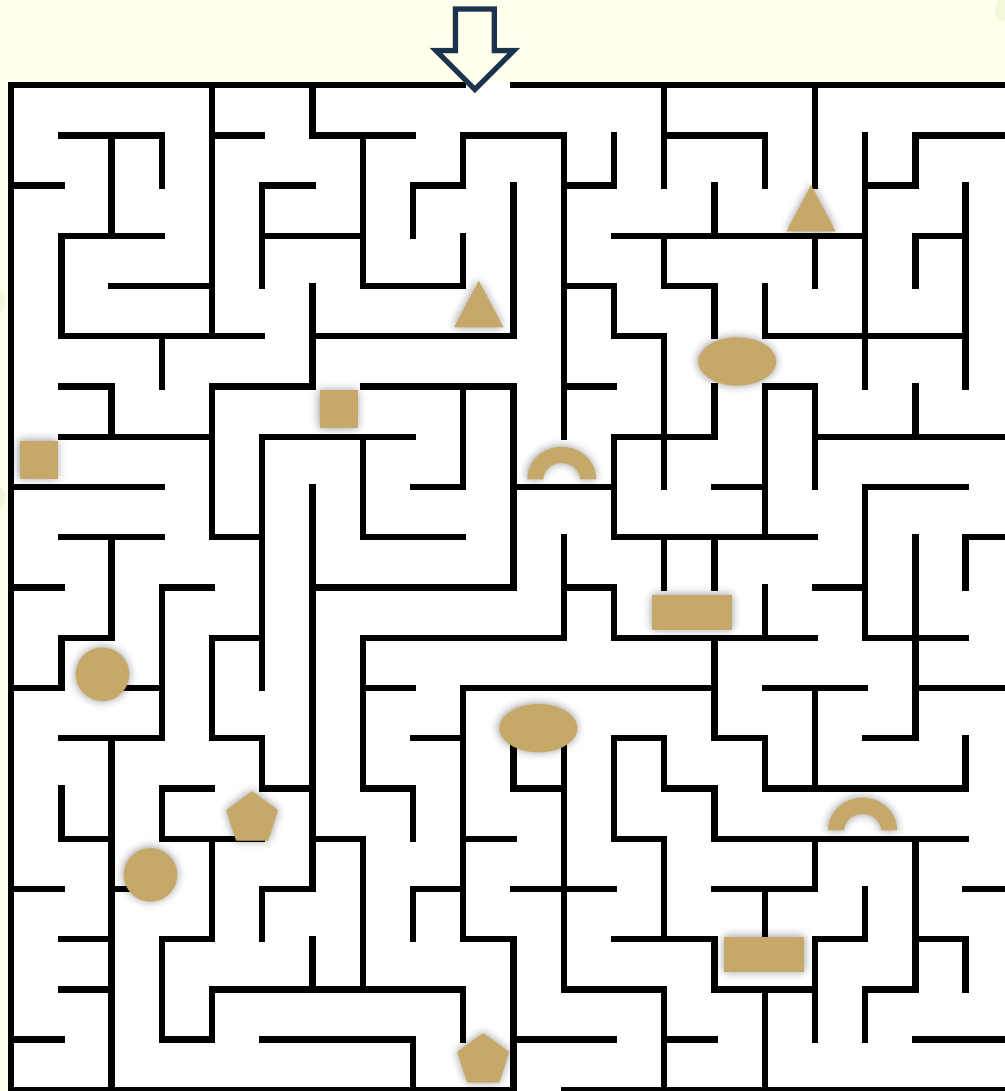
Ezagutu hainbat frutaren propietateak, eta giltzarrapo horren 6 koloreen ordena jakin ahal izango duzu.





Fruituen labirintoa

Bilatu irteerako bidea eta ezagutu frutekin lotutako mezu harrigarriak.



Ba al zenekien azal jangarria duela eta sukaldaritzan erabiltzen dela? Kanariar barietatea oso ezaguna da.

Fruitu gorri hau oso bitxia da, haziak kanpoan dituelako eta limoiaren bitamina bera duelako.

Azalak zaporea ematen dio, muztioa eta ardoa egiteko erabiltzen da, eta zirkulazio-sistemaren organo nagusiari mesede egiten dio.

Azkarrago heltzen da sagar eta bananen ondoan gordetzen bada. Bere haragiaren berde biziak atentzioa ematen du.

Fruitu txiki hauek eskuz lantzen dira, ez kaltetzeko.

Zapore gozoa eta garratza ditu, oso bitxia eta erakargarria da, eta azala hexagonoz beteta dauka.

Bere hezurrak zianuroa izan dezake. Zuhaitzetik zintzilik dauden sortetan hazten dira





Erronka sozialak



Elikadura osasungarriak batzuetan zaila eta aspergarria dirudi. Aztertu nola aldatu ideia hori, eta nola lortu ondo jatea erraza eta erakargarria izatea. Bilatu ohituren liburua 6 koloreko giltzarrapo hau irekitzeko.
















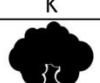










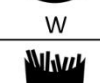




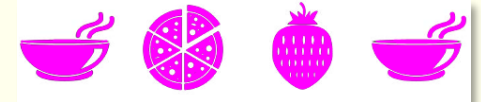
Ondo jan, ondo bizi.



Mokadu bakoitza garrantzitsua da, egizu osasuntsu.



 A	 B	 C	 D	 E
 F	 G	 H	 I	 J
 K	 L	 M	 N	 O
 P	 Q	 R	 S	 T
 U	 V	 W	 X	 Y
 Z		 .	 ,	 Saco de JUEGOS Más allá del juego



Zenbat eta kolore gehiago zure platerean, energia gehiago zuretzat.



Zure gorputza jaten duzunaren isla da.





Ohiturak



1. Kontsumo-ohitura txarrekin gaixotasun larriak eragin ditzakete.

2. Taldean snackak jateak besteekin konektatzen laguntzen du, baina gehiegi jateak gure osasunean eragina izan dezake.



3. Alkoholak eta tabakoak, elikadura-ohitura txarrekin batera, nabarmen areagotzen dute minbizia izateko arriskua, ahoko, eztarriko eta biriketako organoetan.



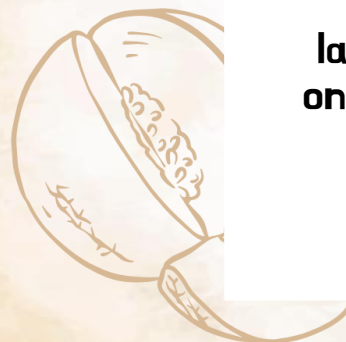
4. Dieta murriztaileek elikadura-arazoak izateko arriskua areagotzen dute. Hori saihesteko, kontsultatu dietista bati, hartu ohitura onak, jan ordutegi finkoetan eta egin ariketa fisikoa.



5. Asperdura da gose emozionala eragin dezakeen emozioetako bat.



6. Trans koipeek elikagaien zaporea eta bizitza hobetzen dituzte. Galleta, snack eta janari lasterretan daude. Osasunerako ondorio negatiboekin lotuta dago, hala nola diabetesarekin eta minbiziarekin.



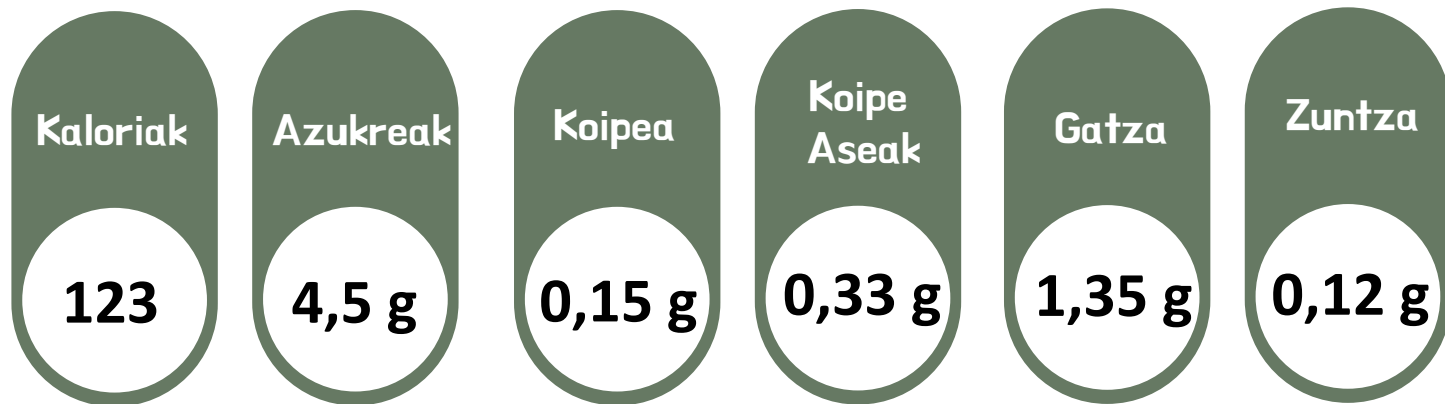


Kaloriak eta nutrienteak

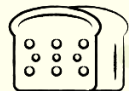
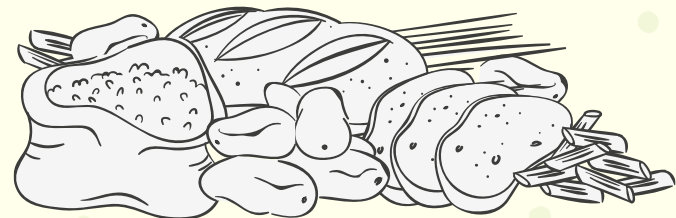


Galleta horien nutrienteei eta kaloriei lotutako kolorea deskubritu, 6 koloreko giltzarrapoa ireki ahal izateko. Kolore gorriak adierazten du elikagaiak osagai horren kantitate arriskutsua duela, laranja adierazten du gomendatutakoarekin alderatuta kantitate handia duela, eta berdeak adierazten du kantitate onargarria duela.

Txokolatezko galletak. 3 galletako errazio batek (30 g) honako hauek ditu:



Kantitateak txikiak dira, baina gogoratu adierazitako balioak 100 g baino errazio txikiagoei dagozkiela.





EKO

(Eguneko kantitate orientagarriak)

Eguneko kantitate orientagarriek egunean jan behar ditugun kalorien eta nutrienteen kantitate egokiak jakiten laguntzen dute. Kopuru horiek gainditzen baditugu, osasun-arazoak izan ditzakegu.

	KALORIAK	AZUKREA	KOIPEA	KOIPE ASEAK	GATZA
Baxua x 100g	150 edo gutxiago	6,75g edo gutxiago	5,25g edo gutxiago	1,50g edo gutxiago	0,45g edo gutxiago
Ertaina x 100g	150 eta 400 bitartean	6,75g eta 18g bitartean	5,25g eta 14g bitartean	1,50g eta 4g bitartean	0,24g eta 1,20g bitartean
Altua x 100g	400 edo gehiago	18g edo gehiago	14g edo gehiago	4g edo gehiago	1,20g edo gehiago

EKOren % 7,5 edo gutxiago

EKOren % 7,5 eta % 20

EKOren % 20 edo gehiago

Elikagaien etiketek identifikatzen dute kaloria eta nutrienteen edukia baxua (berdea), ertaina (horia) edo altua (gorria) den. Horrela, osasun-maila adierazten dute eta erabaki informatuak hartu ditzakegu.





Minbiziaren aurkako elikagaiak

Elikagai batzuk minbiziaren aurkakoak izan daitezke. Ikertu zeintzuk diren (1 posizio bakoitzeko), jarri ordenan eta 6 posizioko zenbaki-giltzarrapo hau ireki ahal izango duzu. **Inklinatu proba dena argiago ikusteko.**



2-KOLORE BIZIKO BARAZKIAK

6-LEKUETA ZEREA INTEGRARIAK

3-ERUTU GORRIAK

4-ERUTU LEHORRIAK ETANAK

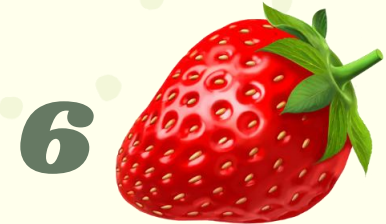
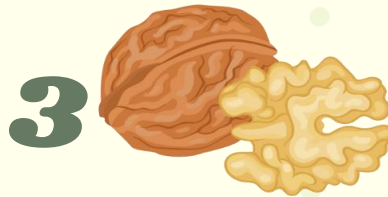
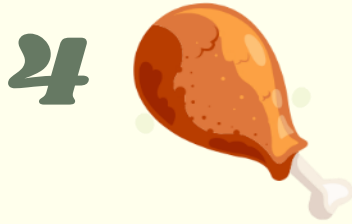
1-GURUTZEGORRI BARRAZKIAK

5-BARRANKOPETSUAK



Erosketa - saski osasungarria

Elikagai horiek guztiek elikadura osasungarria izaten laguntzen dute. Ikerketa batzuen arabera, gaixotasun kardiobaskularrak eta minbizia prebenitzen lagun dezakete.



Elikagai horiek guztiek elikadura osasungarria izaten laguntzen dute. Ikerketa batzuen arabera, gaixotasun kardiobaskularrak eta minbizia prebenitzen lagun dezakete.



Eranskinak



Saco de
JUEGOS
Más allá del juego

Sacodejuegos enpresak garatutako proiektua.
Bizkaiko minbiziaren aurkako elkartearen lankidetzarekin

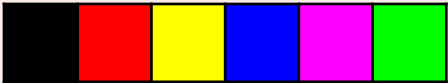



PROBA	ERANTZUNAK
Aurkitu engainua	
Proteinak eta karbohidratoak	
Frutak eta haien propietateak	
Erronka sozialak	
Kaloriak eta mantenugaiak	
Elikagai antikantzerigenoak	

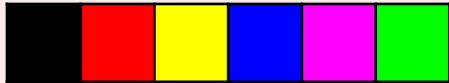



PROBA	ERANTZUNAK
Aurkitu engainua	
Proteinak eta karbohidratoak	
Frutak eta haien propietateak	
Erronka sozialak	
Kaloriak eta nutrienteak	
Minbiziaren aurkako elikagaiak	

PROBA	ERANTZUNAK
Aurkitu engainua	
Proteinak eta karbohidratoak	
Fruten propietateak	
Erronka sozialak	
Kaloriak eta nutrienteak	
Minbiziaren aurkako elikagaiak	

PROBA	ERANTZUNAK
Aurkitu engainua	
Proteinak eta karbohidratoak	
Fruten propietateak	
Erronka sozialak	
Kaloriak eta nutrienteak	
Minbiziaren aurkako elikagaiak	

Erantzunak

PROBA	ERANTZUNAK
Aurkitu engainua	
Proteinak eta karbohidratoak	1734
Fruten propietateak	
Erronka sozialak	
Kaloriak eta nutrienteak	
Minbiziaren aurkako elikagaiak	986370

PROBA	ERANTZUNAK
Aurkitu engainua	
Proteinak eta karbohidratoak	1734
Fruten propietateak	
Erronka sozialak	
Kaloriak eta nutrienteak	
Minbiziaren aurkako elikagaiak	986370