



Dieta ezin hobea

Gai honekin zerikusia duten arloak

- INGURUNE NATURAL ETA SOZIALAREN EZAGUERA.
- MATEMATIKA.
- HIZKUNTZA.

HELBURUA

- Eguneroko dieta hobetzen saiatzea.

Pausoz pauso

1 Idatz ezazu asteko egun guztietan jaten duzuna. Guzti-guztia da garrantzitsua: gosariak, hamai-ketakoak, afariak... (ez ahaztu otorduen artean jan zenituen gozokiak eta txokolatzeko palmera itzel hura ere).

2 Janari guztien zerrenda prestatu ondoren, ipini kontsumitutako ratioak edo anoak ondoko taulan, janari taldeak aintzat hartuta.

Janari taldeak	EGUNA							
	Astlehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea	Aste osoan
Zerealak								
Barazkiak								
Frutak								
Esnekiak								
Okela, arraina eta lekariak								
Koipea eta azukreak								

3 Datuak aurrean daukazula, baloratu nola dauden banatuta janari taldeak zure dietan, eta konparatu janari-piramidearen aholkuekin.

Zenbat ratio edo anoa behar dira eguneroko beharrak asetzeko?

Janari taldeak	Umeak, emakumeak	Asteko kupoak	Gizonak, nerabeak, lan fisikoa egiten duten pertsonak	Asteko kupoak
Zerealak	9	63	11	77
Barazkiak	4	28	5	35
Frutak	3	21	4	28
Esnekiak	3	21	3	21
Koipea, arraina eta lekariak	2	14	3	21

Janarien piramidea

Grafiko honek —bere aldaeretako edozein hartuta— oinarritzko elikadura-premien berri ematen digu. Piramidearen oinarriak gure elikaduraren oinarria izan behar du.

Koipe eta azukreen taldea:

opilak, izozkiak, gozokiak...
Noizean behin bakarrik
jan behar dira.

Okela, arrain eta leka- rien taldea:

arrautzak,
fruitu lehorrak,
oliba-olioa...
2-3 anoa.

Esnekien taldea:

esnea, jogurta,
gazta...
3 anoa.

Barazkien

taldea: zerbak,
azalorea, uraza,
lekak...
4-5 anoa.

Fruten taldea:
fruta guztiak dira
onak, baina hobe
sasoian sasoikoak
hartzea.
3-4 anoa.

Zerealak taldea:

ogia, zerealak,
arroza, patatak,
pasta... 9-11 anoa.

4 Egin emaitzei buruzko idazlana; aipatu zure elikadura hobetzeko iradokizunak ere. Ordenatu janari taldeak garrantzitsuenetik garrantzi gutxienez.

5 Familiartean erantzuteko galderak: Zer mantendu ahal duzu zure dietan? Zer aldatu beharko zenuke?