

# Elikagai osasuntsuak azokan

## Eskolan egiteko ariketak





# Bisita egin baino lehen

Elikagaiak erosten...

Jarraian ageri diren galderak zuk erantzun ditzakezu edo zure etxean erosketak egiteaz arduratzen denari galdetu.

 Gehienetan non erosten dituzu hurrengoak?

- Fruta freskoa: .....
- Ogia: .....
- Haragia: .....
- Barazkiak: .....
- Lekaleak: .....
- Arraina: .....
- Gazta: .....
- Arrautzak: .....
- Fruitu lehorrak: .....
- Esnea: .....
- Loreak: .....

 Hauetako batzuk azokan erosten badituzu. Zergatik erabaki duzu horrela egitea?

.....

.....

.....

.....

Ezberdintasunik nabaritzen al duzu azokako produktuen eta besteen artean? Zein?

 Gelan lortutako emaitzekin ondorioak atera itzazu.

.....

.....

.....

.....



### Garaian garaikoa

*Begira ezazu etxean dituzuen barazki eta frutak: zerrenda itzazu eta bila ezazu jatorria eta noiz izaten den bakoitza biltzeko garai egokia (udaberria, uda, udazkena edo negua).*

Barazki/Fruta	Jatorria	Udaberria	Uda	Udazkena	Negua

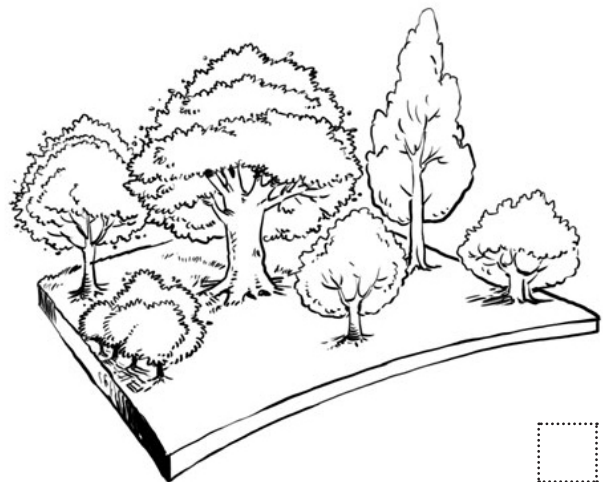
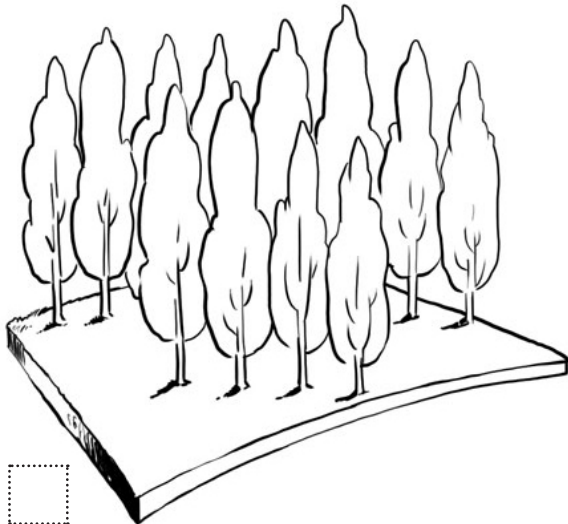
*Zein abantaila du produktu bakoitza bere garaian jateak?*

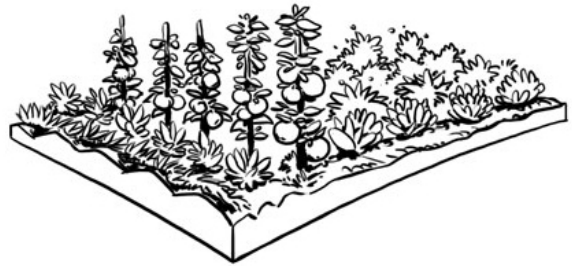
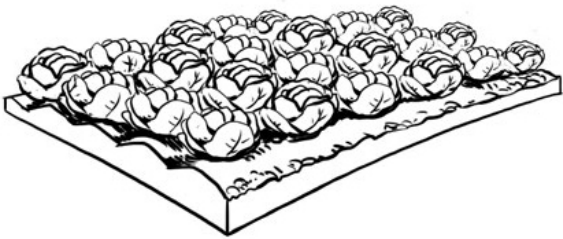
.....

.....

Gure baserritarrak dira paisaia modu orekatuan mantendu eta natur ingurunea babesteaz arduratzen direnak.

*Non uste duzu ematen dela biodibertsitate maila handiagoa?*







*Kalkulatu al duzu 24 orдутan zenbat aldiz jaten duzun? Idatz itzazu egun batean egiten dituzun otordu kopurua, ordua eta bakoitzean zer jaten duzun:*

Otordua	Ordua	Jakia
Gosaria		
Hamaiketakoa		
Bazkaria		
Askaria		
Afaria		
Gosaria		

*Hau ikusita zein uste duzu izan beharko lukeela otordurik garrantzitsuena?*

.....

*Zergatik?*

.....

.....

.....

.....

## Bisita egin ondoren

Azokara egin duzun bisita eta erosketaren ondoren, ordena itzazu gehien gustatu zaizkizunetik gutxienera: lagunekin erosketak egitea, baserritarrekin hitz egitea, zuzenean dirua saltzaileari ematea, aukeratzea erosi behar nuena, prezioak konparatzea, giroa, tratua, erosi duguna dastatzea, erosi dugunari buruz gauzak jakitea.



### Zer ikasi duzu?

*Jarraian ageri den testuan azokari buruzko zenbait gauza azaltzen dira, bete itzazu hutsuneak koadroan ageri diren hitzak erabiliz, koadroan badaude 2 hitz erabili behar ez direnak:*

Azokan ..... produktuak aurki daitezke, hau da ..... eta ..... handikoak. Saltzen dituzten produktuak ..... dira, inguruko ..... Nekazariak ..... saltzen dituzte, beraz ez dago ..... eta lortzen duten etekina zuzena denez, prezio..... sal ditzakete. Gainera ..... kostuak eta produktuek dituzten ..... gutxiago direnez ..... gutxiago sortzen dira eta ..... egiten den kaltea ahulagoa da.

Hondakin	Garraio
Bertakoak	Zuzenean
Bilgarriak	Zapore
Kanpoko	Ingurumenean
Garaian Garaiko	Kalitate
Hobean	Handia
Baserrietakoak	Bitartekaririk

*D'elikatuz zentroan ikusiko zenuen bezala jaten ditugun jaki guztiek elikagai desberdinak dituzte: egokiak ez diren baieztapenak zuzendu:*

- Lipidoak mugitzeko energia ematen digute:  
.....  
.....
- Ez dugu Azukrerik jan behar, loditu besterik ez du egiten eta:  
.....  
.....
- Fruta eta barazkiek bitaminak eta zuntza ematen dizkigute:  
.....
- Lekaleak ez dute proteinarik:  
.....
- Litxarreriak eta gozoak egunero hartu behar dira:  
.....  
.....



· Zerealak, fruta eta barazkiak dira gutxien hartu beharreko elikagaiak:

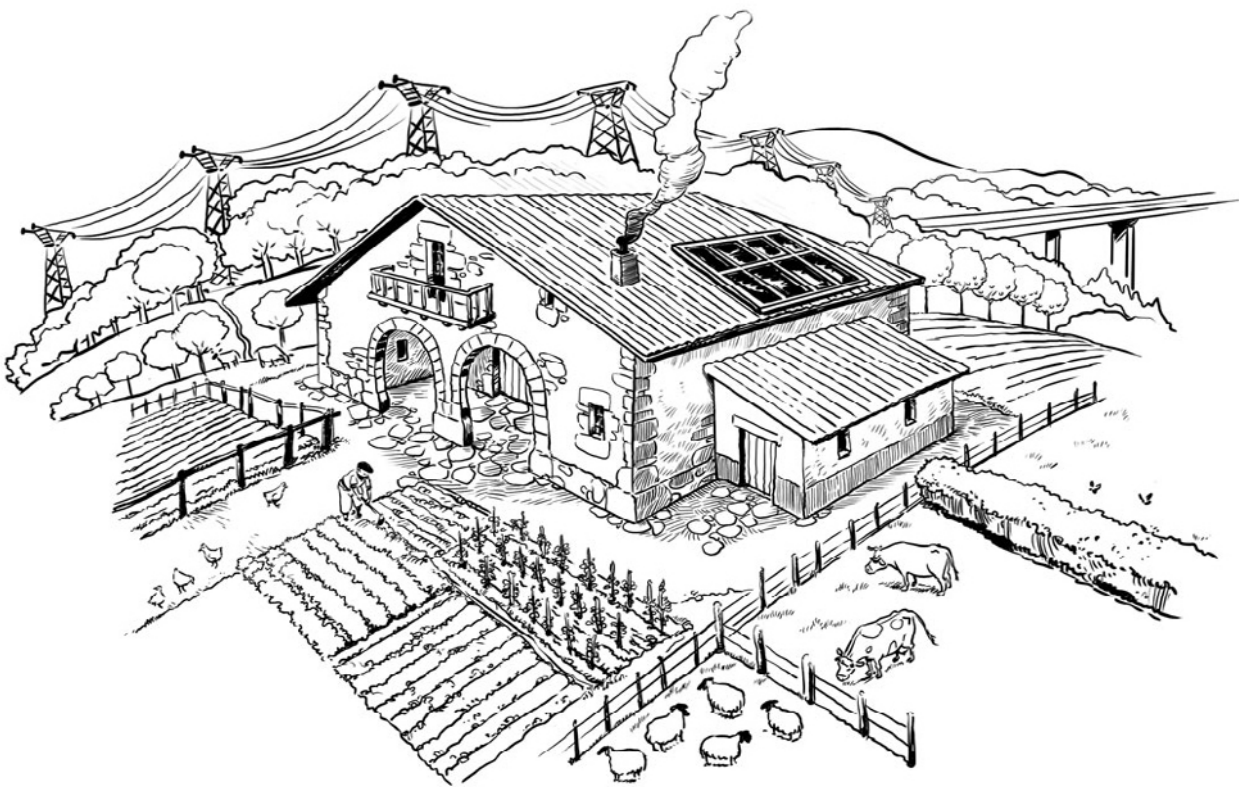
.....  
.....  
.....

· Proteinek gorputzari forma ematen diote:

.....  
.....

Baserria gure paisaiaren ezaugarrietako bat da.

*Marka itzazu marrazki honetan baserritarrari esker natur ingurunea aberastu eta egoera onean mantentzen ahalbidetzen dutenak:*



Azokan ezitia, gazta, barazkiak, ogia, frutak, lore eta landareak, ekoiztu eta saltzera joaten diren baserritarrak ezagutu dituzu, ezagutzen al dituzu beraien baserriak?

“Baserria, natur eskola bizia” programak baserriak, baserritarrak, beraien tailerrak, baratzak, produktuak, ... ezagutzeko aukera ematen dizu, eta gainera beraiekin ikasi eta zu zeuk ere kandelak, abarkak, ogia eta beste hainbat gauza egiteko gai izango zara. Animatu eta joan zaitetz zure inguruan dituzun beste baserri eta baserritar ezagutzera!