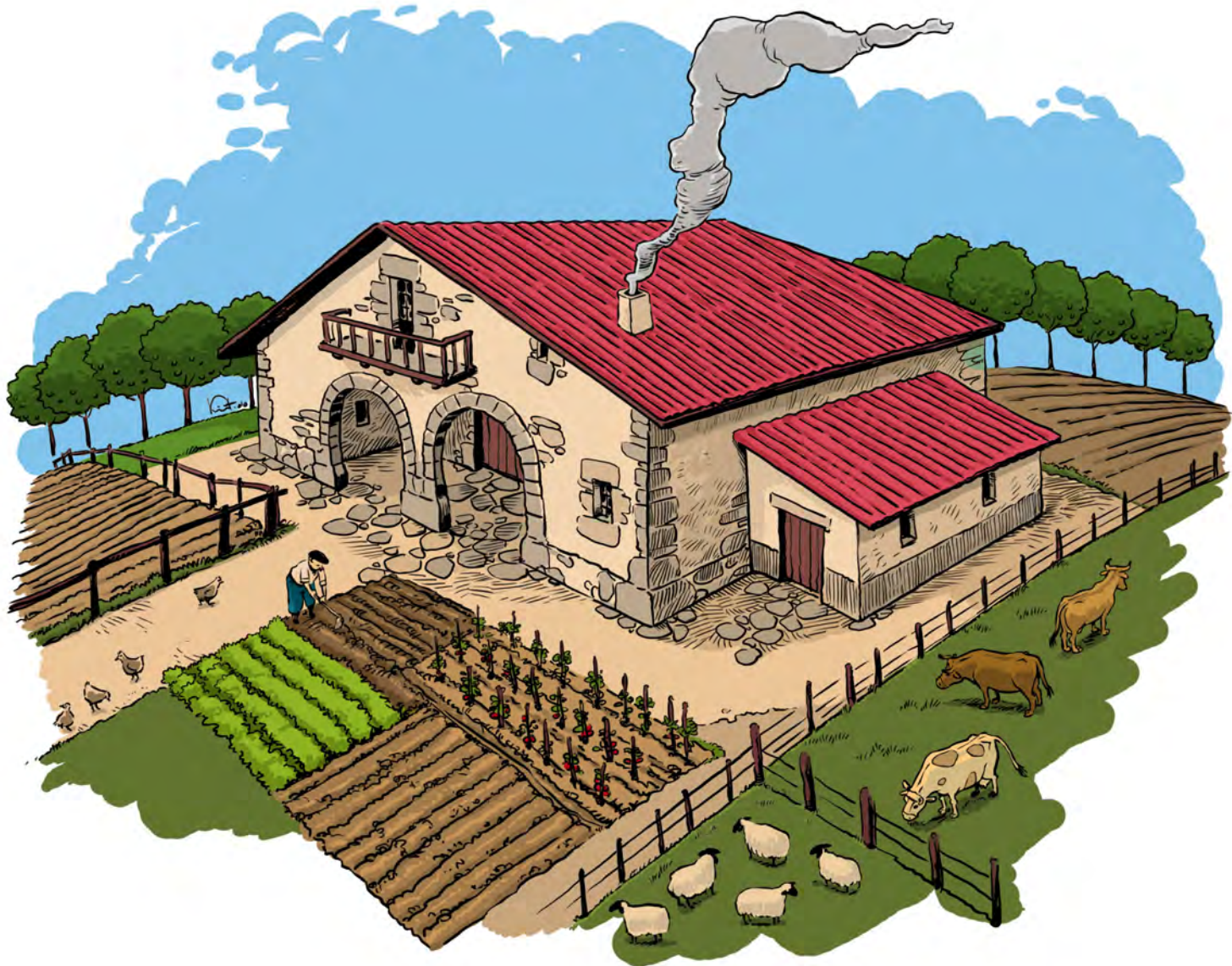


# Jaki osasuntsuak azokan

## Eskolan egiteko ariketak






# Bisita egin baino lehen

## Garaian garaikoa!

Ba al dakizu elikagai fresko gehienek beren garai aproposak dituztela? Hau da, batzuk udazkenean heltzen dira beste batzuk neguan...

 Osa ezazu jarraian ageri den taula, adibide bat baino gehiago jarri! Behar izanez gero bila ezazu informazioa:

Garaia	Barazkia	Fruta	Fruitua
Udazkena			
Negua			
Udaberria			
Uda			

Ikusi duzun bezala urte sasoiaren arabera jaki batzuk edo beste izango ditugu, baina, orain horren arabera jaten al dugu?

Hori horrela den ikusteko azter dezagun aukeratutako jakiren bat.

Urte osoan jaten al duzu?

Baina urtaro guztietan zapore eta itxura berdina du?

Eta prezioari dagokionez, ezberdintasunik ba al dago garai ezberdinen artean?

 Elikagai bakoitza bere garaian jateak dituen abantailak eta desabantailak:

Abantailak	Desabantailak



## Ekoizpen ekologikoa


Gure elikaduran horrenbesteko garrantzia duten barazki eta frutak ekoizteko modu ezberdinak daude; ekoizpen industrialala eta ekoizpen ekologikoa.

 *Bila ezazu hauen inguruko informazioa eta osa ezazu taula.*

Ezaugarriak	Ekoizpen konbentzionala	Ekoizpen ekologikoa
Produktu kimikoen erabilera		
Energiaren kontsumoa		
Lurra erabiltzeko modua		
Biodibertsitatea errespetatzeari dagokionez		
Kontsumitzaile kopuruari dagokienez		
Irabazi aldetik, nork?		
Prezioari dagokionez		
Hondakin sorrera		



Ezaugarriak	Ekoizpen konbentzionala	Ekoizpen ekologikoa
Lan postu sorrera		
Osasunean eragina		
Lortutako produktuak saltzeko lekuak		


 Aztertu al duzu zure jateko modua negua edo uda izan aldaketarik izaten al duen? Zertan? Zergatik uste duzu egiten duzula?

.....

.....

.....

.....

 Esfortzu handi bat egin eta gero gertatu al zaizu noizbait indarrrik gabe gelditzea, txirringulariek "pajara" deitzen diotena, zergatik gertatzen da? Eta zer egin behar da indarrak lehen bai lehen bueltatzeko?

.....

.....

.....

.....



# Bisita egin eta gero

## Produktuak aztertzen

Zein produktu aurkitu dituzu azokan? 4 izenda itzazu:

.....

Zein jaki mota dira? (esnekiak, zerealak, txerrikiak, barazkiak...)

.....

.....

Zein elikagaietan dira aberatsak? (gantzak, proteinak, zuntza...)

.....

.....

Ba al dute koloratzaile, kontserbatzaile edo antzekorik?

.....

.....

Beraz, zer ondoriozta dezakezu azokan aurki daitezkeen produktuei dagokienez?

.....

.....

## Elikadura piramidea

*Azokan egon zinenean ikusi zenuenez, produktu freskoak saltzen dira, batez ere barazki eta frutak. Badakizue jaki hauek oso garrantzitsuak direla gure elikaduran, lotu ezazue jaki bakoitza bere kopuruarekin eta elikagaiarekin.*

Kopurua	Jakia	Elikagaia
Noizean behin		
5 anoa egunero (2+3)		

