



Ba al dakizu...?

Frutek, bai osorik bai zukuek, hauxe ekartzen dizute:

- **Ura** (%75-%90). Hidrataturik egoten laguntzen digu.
- **Azukreak** (esaterako, fruktosa, sakarosa edo glukosa). Fruta helduaren gustu goxo hori ematen dute, eta ez dute kaloria askorik ekartzen.
- **Bitaminak**, batez ere C bitamina (garrantzitsua da duen eragin antioxidatzailearengatik), karotenoak (ikusmenaren mekanismoan zeregin nabarmena dute) eta B taldeko bitaminak.
 - **Mineralak**: adibidez, potasioa, selenioa eta magnesioa.
 - **Zuntza**. Lagungarria da idorreria ez izateko eta gantz gutxiago xurgatzeko. Gainera, ase izatearen sentipena emanen dizu.

Informazio gehiago nahi izanez
gero, jo ezazu hona:
alimentación.es
www.naos.aesan.msc.es



Beti da une egokia fruta gehiago jateko!



Osasuntsua da, dibertigarria, eta hamaika mota dituzu! Segi fruta jatera!

Osasuntsua da, dibertigarria, eta hamaika mota dituzu! Segi fruta jatera!

Jan ezazu fruta egunero

Mugi, kirola egin eta ongi pasa fruta janez

Asko jostatzen bazara, kirolen bat egiten baduzu edo ariketa fisikoa erregularitasunez egiten baduzu... jan ezazu fruta, eta indartsu eta osasuntsu haziko zara. Zure elikadura behar bezalakoa izanen da baldin eta, organismoko orekari eusteko, behar adina jaten baduzu eta ongi eta denetarik jaten baduzu.

Egunean jan itzazu 3 fruta errazio gutxienez. Errazio bakoitzak 120 bat gramokoa behar du: hau da, pieza ertain bat: banana, sagar edo antzeko bat edo mahats mordo bat.

Sagarrak janez, goserik batere ez

Proba itzazu guztiak: berdeak, horiak, gorriak eta bi kolorekoak. Bakoitzak gustu, usain eta uki desberdinak ditu. Mamia -gogorra nahiz beratza- freskagarria, zukutsua eta usaintsua da.

Merkatuan dozena erdi mota aurkituko dituzu. Horietako bakoitzak uztaldi desberdina du, eta, horri esker, urte guztian jan ditzakegu.



Janen dut mandarina, eta izanen dantzari fina

Laranja kolore izena du. Esfera forma du, goitik eta behetik zapatuxea. Azalak -leuna edo zimurra izan daiteke, mota zein den- mamiaren gaineko beste azal zuri bat estaltzen du. Mamia 8-12 atal luzanga eta kakotan banatzen da. Zuku gozoa oparo dute, eta, motaren arabera, garratzasun pixka bat izan dezakete.

Mandarinak laranja antz handia du. Txikiagoa da eta zapatuxeagoa. Azala, gehienetan, ez zaio mamiari itsasten. 8-10 atal izaten ditu, eta aise bereizten dira. Haien gustu gozoa, garratz antza, goxo-goxoa da, eta freskagarria.



Jaten dut ausarki udare indarra behar eta "badaezpada're"

Barnetik zuri eta kanpotik berde; udare borobil samarrak edo malko formaduna topa dezakezu.

Heldutakoan, mamia zuri, hori edo arre bihurtzen da. Garratz samarra da mamia berdea denean, eta heltzen denean gozatu egiten da.



Janen dut mahatsa, eta indartuko arnasa



Mordoak osatzen dituzten pikor borobil nahiz luzangak dira mahatsak. Azala berdea, morea, arrosa antza eta purpuratik horiakoa izan daiteke, motaren arabera. Oso zukutsuak eta gozoak dira. Heldu ahala, garratzasuna galdu eta azukre mailak handitzen zaizkio.

Marrubi eta mugurdi: jasoko dut pisua ez bat eta ez bi

Marrubiek eta mugurdiak forma konikoa edo biribila dute. Kolorea, gorri distiratsua. Haien mamia, zukutsua eta usain onekoa, ahoan desegiten da, erdi min erdi gozo.

Masusta-gorriari "oihaneko marrubi" ere esaten zaio. Elkarri itsatsitako pikorrek osatzen dute.

Belusaren moduko azala du, gorri bizia. Mamitsua da, erdi garratz erdi gozoa. Barnean hazi txiki-txikiak ditu, baina fruitua jatean ez dira desatseginak.

Granadak janez iritsiko naiz laster batez



Azal leuna du, eta kolore hori, laranja eta gorrien nahasketa hagitz deigarria.

Dibertituko zara, hazi goxo eta zukutsuak biltzen dituzten xafla horiak bereizten.

Txirimoia janez, buru ona baietz

Berdea du azala; berdea bizia denean da txirimoia jateko sasoa.



Janez banana, egiten dut gauza andana

Luzanga da, eta azala berdea edo horia, orbantxoduna. Mamia trinkoa eta beratza da aldi berean, eta gustu gozo zoragarria eta usain aparta ditu.

