



2.5. ariketa

Badakizu jaten duzuna sasoiak ote den?

Beste **ERRONKA** bat proposatzen dizugu. Idatzi taula honetan etxean dituzun hamar fruta, berdura, arrain eta/edo itsaski. Idatzi elikagaiaren izena lehen zutabean, eta bilatu, aurreko egutegietan, sasoiak ote diren.

Oraingo hilabetea:.....		
Elikagaiaren izena	Sasoi produktua (Bai, Ez)	Sasoiak ez diren produktuen alternatiba
Adibidez, Oraingo hilabetea: ekaina Laranja	EZ	Udarea
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

1/2

7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

Idatzi dituzun hamar produktuetatik zein dira sasoiak?

Itzuli berriz ere taulara, eta sasoiak ez diren elikagaiei bilatu sasoi alternatibak (adibidez, ekaina ez da laranjaren sasoi, eta udareekin ordeztu nezake).

Zure menua planifikatu eta erosketak zerrenda bat prestatzen duzun hurrengoan, sasoi produktua sartzea proposatzen dizugu.

2/2