

Elikagaiak zertarik heldu dira?

Neska: Bikain! Ama erosketetarik heldu da. Agian ene gustuko txokolateak erosi ditu! O! Baina elikagaiek itxura txarra dute bero honekin. Hobe genuke laster haien biltzea hozkailuan.

Mutiko: Eta elikagaiak sailka bagenitza? Jostagarria litzateke.

Neska: Zer ideia ona! Zertarik has gaitezke?

Mutiko: Ea bada, botilak! Zoazte hozkailuaren beheko aldera, kalapitan aritzeko orde. Eta horra lehen familia: edariak.

Neska: Begira zein polita den! Ea... Orain, landare jatorriko elikagaien aldi. Ez ditugu denak elkarrekin ezarriko. Har ditzagun zerealak lehenik.

Mutiko: Eta orain, fruituak eta barazkiak. Ez, ez denak! Bakarrik esnekiak.

Neska: Eta orain zuen aldi, arraina, haragia eta arroltzeak! Bat, bi, bat, bi, bat, bi!

Mutiko: Zer gelditzen da?

Neska: Ene txokolateak!

Mutiko: Zaude, badira oraino gurina eta olio. Alo, gizenak! Zuen aldi! Eta orain, zure txokolateak altxa ditzakegu beste gozokiekin, gain-gainean.

Neska: Hara! Elikagaien sailkapena bukatua dugu. A, baina kuiatxo eta izokin tarta eskas da. Ez daki nora joan.

Mutiko: Ez da harritzekoa: elikagai talde bat baino gehiagokoa da. Izokinez, kuiatxoz, gasna hedagarritz, arroltzez eta oliba olioaren egin da, eta ore, bestalde, irinez, gurinez eta urez.

Neska: So egizu! Elikagaiek zazpi koloreko piramidea osatzen dute.

Mutiko: Baietz! Elikaduraren piramidea da. Amak ez du deus ahanzi, alabaina, osagarria ukaiteko mota guzietako elikagairik jan behar baita. Baina ez denak kantitate berean.

Neska: Beraz, ur anitz edan behar da eta gozokiak neurrian jan?

Mutiko: Eta bai, ez dira osagarriarentzat baitezpadakoak, baina noiztenka jan ditzakezu plazerez.

Neska: Eta “noiztenka” orain izan daitekea?