

Zertako dira elikagaiak?

Gizon: Zer ote dugu jateko?

Mutiko: O! Pastak eta txokolate moussea! Hau apairu ona!

Gizon: Bai, baina ez biziki orekatua.

Mutiko: Zergatik ote?

Gizon: Jadanik entzuna dukezu esnea on zela...

Mutiko: Hazteko.

Gizon: Edo fruituek badutela zernahi...

Neska : Badakit! Bitamina.

Gizon: Biba zu! Erran nahi du elikagai guziak ez direla gauza beretako on. Gure gorputza etxea bezalakoa da. Etxe baten eraikitzeo ekai bat baino gehiago behar da; halaber, tresnak ere behar dira haren mantentzeko. Bestalde, etxeak energiaren beharra du funtzionatzeko. Gure gorputzaren kasuan, gauza bera da. Energia kontsumitzen du eta erregaiaren beharra du, bai eta elikagai gerizatzaileak ere osagarria ukaiteko, eta elikagai eraikitzaileak handitzeko.

Mutiko: Zer gai korapilatsua den! Nola egin elikagai moten ezagutzeko?

Gizon: Oixtian erran dugu esnekiak hazteko on direla. Halakoak dira haragiak, arrainkiak eta arroltzeak ere. Beraz, horiek ditugu elikagai...

Neska: Elikagai eraikitzaileak!

Mutiko: Erratekotan nintzen...

Gizon: Fekuladunek eta gizenek gorputzaren funtzionamendua bermatzen dute. Horiek ditugu elikagai...

Mutiko: Elikagai energetikoak! Hala nola pastak.

Neska: Banekien

Gizon: Azkenik, fruituek eta barazkiek gorputza osagarri onean atxikitzen dute, eritasunetarik begiratzen, eta hondarkinak kanporatzen laguntzen. Horiek ditugu elikagai...

Elikagai gerizatzaileak! (**neska eta mutiko bozak**)

Gizon: Hori da! Ez da sorgingoa! Horra zergatik denetarik jan behar den. Eta ura edan ere, gorputzari baitezpadakoa baitzaio.

Mutiko: Pastak jan ditzakegu, beraz!

Gizon: Bai, barazki-saltsarekin eta izokinarekin. Eta sagar bat azkenburuko. Apairu orekatua da.

Mutiko: Errazu! Janariarekin ez da jostatu behar!