

8/

Nola elikatzen naizen  
eta nola zaintzen  
dudan nire mundua



**EROSKI**  
FUNDAZIOA

zurekin



**ELIKADURA**  
ESKOLA



WWFrekin kolaborazioan

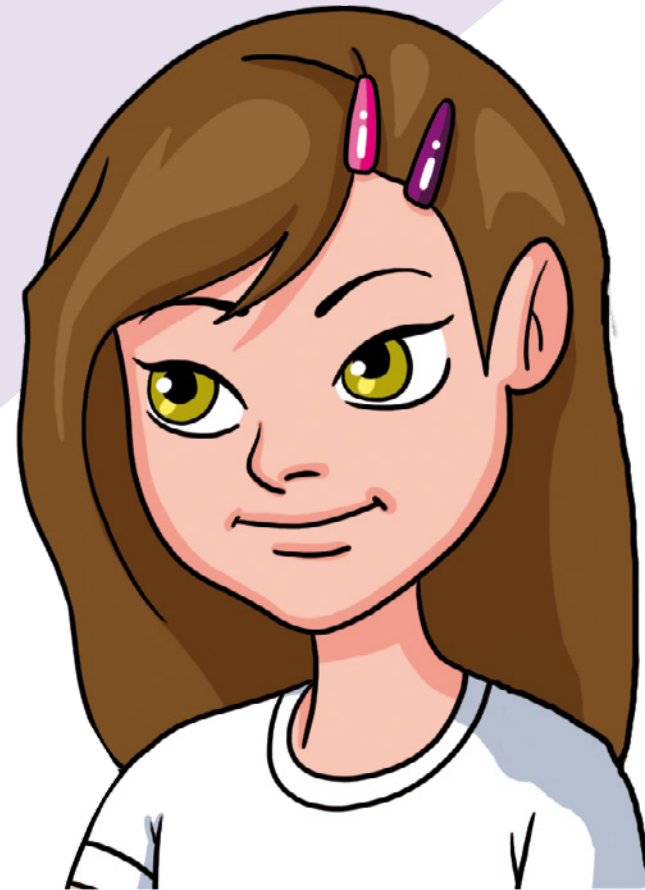
Hazteko energia



Tixek eta Loyk euren elikadura eta gorputza ez ezik, planeta ere zaintzeaz arduratzen dira. Sobera dakite jaten dugun guztia, janzten dugun guztia eta jolasten dugun guztia Lurretik eta lehengaietatik datorrela.

Horrexegatik, jarrera jasagarria adierazten dute.

Saio honetan ikasiko dugu nola lagundu ahal dugun Gure Lurrak ematen dizkigun baliabide guztiak hobetu eta mantentzen jarrera jasagarriaz.



## Zer da jasangarritasuna?

Jasangarritasuna naturak eskaintzen dizkigun baliabideak ekoiztearen eta pertsonok gure aktibitatea bizi eta garatzeko kontsumitu edota erabiltzen dugun erritmoaren arteko oreka da. Gainera, baliabideak erabiltzeak biodibertsitatea zaindu eta datozen belaunaldientzako erabilgarritasuna bermatu behar du.

Lurrak berriro sortu ahal dituen baliabideak baino gehiago erabiltzen badugu, ez da modu jasangarritasun batez jokatzeko, gero eta gehiago geratzen baitira. Denbora luzez hala segituz gero, baliabide guztiak desagertuko diren unea ailegatuko da.



Jarrera jasangarria, adibidez, etxeko energia egoki erabiltzean datza. Elikagaiei dagokionez, saiatu behar dugu ez xahutzen edota urruneko herrialdeetatik datozenak ez kontsumitzen. Komenigarria da ere bizi garenetik hurbil lantzen diren sasoiko eta moldatuegi ez dauden produktuak aukeratzea.

Hala, guztion artean, eta keinu txiki-txikiak eginez, mundu jasangarriago batean bizitzea lor dezakegu, hondakinak separatzea birziklatzeko edota erosketan egitera joan berrerabiltzeko poltsekin, besteak beste.

## Elikagaien ekoizpen jasangarria

Pertsonen bizitzarako oinarrizko baliabidea ditugu elikagaiak. Existitu existitzen dira ekosistemak ez kaltetzeko sustatzen duten ekoizpen-prozesu jasangarriak erabiltzen dituzten ekoizleak, ingurugiroarekin konprometituta daudenak. Ikus dezagun 3 adibide:

- 1. Arrantza jasangarria:** Gure kostaldeko arrantza ugari berriz jarri dute martxan artisau arrantza. Hala, kalitatedun arraina lortzen da, ez da ekosistema kaltetzen eta arrain-sardak ez dira desagertuko.



- 2. Laborantza jasangarria:** Egiteko bi modu dago. Batetik, lurrak laborantzak elikatze eta mantentzeko gaitasunaz ez abusatuz, emankortasuna gal dezake-eta. Bestetik, lurra lantzeko ingurumenarekiko modu arduratsuak erabiliz eta berotegi-efektuko gasak emititzea saihestuz.



- 3. Abeltzaintza jasangarria:** Animaliek landa eremu egokietan mugitu eta bazka egokia jan behar dute. Ez da komeni ukuiluan itxita egotea edota pentzu artifizialekin elikatzea.



Ba al zenekiten?



*Egun, gizakiak planeta bat eta erdiren ekoizpena beharko luke kontsumitzen dituen baliabide guztiak birsortzeko. Horrela jarraituz gero, 2050. urtean bi planeta beharko dira.*

## Dieta jasangarria

Imajinatzen ingurugirioari laguntzea jan eginez? Ba posiblea bada. Kontsumitzen ditugun produktuen 4 alderdi besterik ez dugu kontuan hartu behar:

- 1. Jatorria:** Produktuak gure eskualde edota herrialdekoak izanez gero, erregai gutxiago gastatuko dugu garraiatzean, hortaz, CO<sub>2</sub> gutxiago igorriko du.
- 2. Ekoizteko prozesua:** Modu jasangarri batean egindako produktuak kontsumituz gero, enpresa arduratsuei hazten lagunduko diegu, eta hala, ingurumenaren alde egiten jarraitu ahalko dute.
- 3. Elikagaiak prozesatzea eta mantentzea:** Ontziratutako elikagai galkorrak, haragia edo arraina adibidez, mantentze-prozesuak dituzte. Produktu freskoak eta sasoikoak ez dituzte tratamendu horiek behar.
- 4. Produktuen hondakinak:** Kontuan hartu behar da zer-nolako hondakina sortzen den inguruarekiko errespetu asko edo gutxi zor egiten dion. Ez da gauza bera fruta baten hezurra edo enbalatzedun produktu bat.

## Zer ikasi dugu gaurkoan?

Gogora ditzagun 6 aholku:

- 1.** Lurretik hazten diren jakiak hartu. Sasoiko fruta eta barazkiak oso osasungarriak dira. Hobeto zertifikatu ekologikoa izanez gero.
- 2.** Sasoiko produktuak kontsumitu. Produktu bakoitzak hazteko eta kontsumitzeko denbora zehatza du urtean zehar.
- 3.** Janaria alferrik ez bota. Ez du esan nahi gutxiago jan behar dugunik, baizik eta beharrezkoa dena baino ez dugula erosi behar. Hala, ez dugu alferrik gastatuko edo botako.
- 4.** Haragi gutxiago jan. Kontsumoa apurtxo bat murriztu eta arraina edo barazkiak bezalako produktuak hartuz.
- 5.** Gozokiak eta azukrea, une bereziatarako besterik ez. Azukrea hartzea ez da ezinbestekoa, gure gorputzak elikagai gehienetatik hartzen baitu.
- 6.** Jasangarritasun zigilua duten produktuak erosi, adibidez, arrainak duen MSC, edo hartzen ditugun produktuak ekologikoak direla ziurtatzen duten elikagaiak.



## Jarduerak

Nola elikatzen naizen eta nola zaintzen dudana nire mundua

1

Taldeka pentsatuko dugu jarrera jasagarria nola sustatu, bai etxean baita eskolan ere. Zer hobetu dezaket jasagarria izateko? Zer egin dezakegu?

*Orain, ikasle bakoitzak eskolan edota etxean egiteko gauza bat aukeratuko du. Berak nahi duen moduan agertuko du folio batean gauza hori: marrazki baten bitartez, lelo bat...*

*Adibidez: "Erosketak egitera nire poltsa eta biok!"*

2

Gurasoei eskatu erosketak egitera joateko zerrenda egiten uzteko. Aprobetxatu eta esaezu zein produktu diren jasagarriagoak.

3

Hartu etxeko produktu guztiak, aztertu jatorria eta jasagarritasuna eta egizu zerrenda bat horren arabera. Alderatu ematen dizkizuten kaloriak eta... hara sorpresa!