

8. SAIOA

Nola elikatzen naizen eta nola
zaintzen dudan nire mundua

IRAKASLEARENTZAKO GIDA



EROSKI
FUNDAZIOA

zurekin



ELIKADURA
ESKOLA

8/

Nola elikatzen naizen
eta nola zaintzen
dudan nire mundua



EROSKI
FUNDAZIOA

zurekin



ELIKADURA
ESKOLA

WWFrekin kolaborazioan

Hazteko energia

Hazteko energia

Fitxa teknikoa

SAIOAREN LABURPENA

- Ikasleek jasagarritasunaren gainean zer dakiten egiaztatu.
- Talde txikietan gaiaren gaineko ideiak eta iritziak trukatu.
- Banaka lelo bat egin eta apaindu. Etxeko produktu jasagarriak.

EDUKIAK

Jasagarritasuna.
Elikagaien ekoizpen jasagarria.
Dieta jasagarria.

HELBURU ZEHATZA

Planetarekiko jarrera jasagarria sustatzea.
Planetarekiko jarrera jasagarria eta bizimodu osasungarriak sustatzea.

FUNTSEZKO GAITASUNAK

1. Komunikazio linguistikoa.
2. Matematikako gaitasuna eta zientziako eta teknologiko oinarritzko gaitasunak.
5. Gaitasun sozial eta zibikoak.
6. Ekimen-zentzua eta izaera ekintzailea.
7. Kontzientzia eta kultura-adierazpenak.

Saioaren garapena

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.

Ikasleei zenbait galdera proposatuko zaio, azalpena eman baino lehenago egingo direnak, gaia girotu, interesa piztu eta saioaren aprobetxamendurik altuena lortzeko.

Zuen ustez, zer da hobe: barazkiak eskuz ala makinaz batzea? Zer dela-eta?

Zuen ustez, zer da hobe: arrainak banan-banan eta kanaberaz harrapatzea edo sareaz? Zer dela-eta?

“Jasagarria” entzunez gero, zer datorkizue burura? Zerekin lotzen al duzue?

Uste al duzue ingurumenari lagundu ahal diozuela jan eginez? Nola?

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 dagokienez, 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 bizitzen lor dezakegu, hondakinak separatzea birziklatzeko edota erosketara egitera joan berrerabiltzeko poltsekin, besteak beste.



Ba al zenekien?

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

Elikagaien ekoizpen jasangarria

Pertsonen bizitzarako oinarritzko 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 arrantzale ugari berrito jarri dute martxan artisau arrantza. Hala, kalitaterik gabeko arraina lortzen da, ez da ekosistema kaltetzen eta arrain-sardak ez dira desagertuko.
- 2. Laborantza jasangarria:** Egiteko bi modu dago. Batetik, lurra laborantzak elikatzen eta mantentzeko gaitasunaz ez abusatu, 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.

Elikagaien ekoizpen jasangarria

Pertsonen bizitzarako oinarritzko 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 arrantzale ugari berrito jarri dute martxan artisau arrantza. Hala, kalitaterik gabeko arraina lortzen da, ez da ekosistema kaltetzen eta arrain-sardak ez dira desagertuko.



2. Laborantza jasangarria: Egiteko bi modu dago. Batetik, lurra laborantzak elikatzen eta mantentzeko gaitasunaz ez abusatu, 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

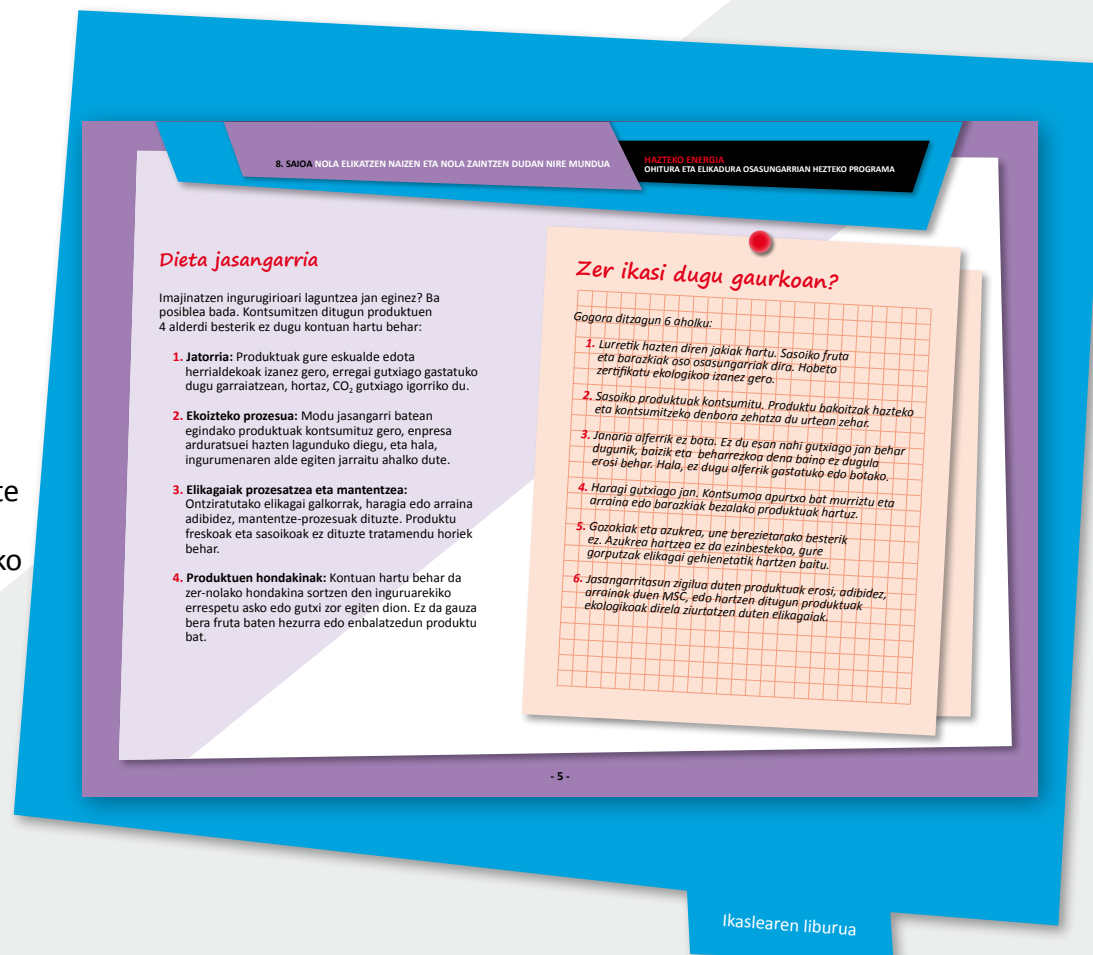
Ingurugiroari jan eginez ere lagundu ahal diogu. Kontsumitzen ditugun produktuen 4 alderdi besterik ez dugu kontuan hartu behar:

- 1. Jatorria:** Produktuak gure eskualde edota herrialdekoak izanez gero, erregai gutxiago gastatuko dugu garraiatzean, hortaz, CO₂ 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.
2. Sasoiko produktuak kontsumitu.
3. Janaria alferrik ez bota.
4. Haragi gutxiago jan. Kontsumoa apurtxo bat murriztu eta arraina edo barazkiak bezalako produktuak hartuz.
5. Gozokiak eta azukrea, une bereziatarako besterik ez.
6. Jasangarritasun zigilua duten produktuak erosi.



JASANGARRITASUNA LANTZEN DUT

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

Ikasle bakoitzak eskolan edota etxean egiteko gauza bat aukeratu du. Berak nahi duen moduan agertuko du folio batean gauza hori: marrazki baten bitartez, lelo bat...

Adibidez: "Erosketak egitera nire poltsa eta biok!"

Kontua da euren burua ikusi behar dutela ingurumenean jasagarritasuna sor dezaketela. Hala, denon lanarekin, uzta jasoko dute bai ala bai.

2. Gurasoei eskatu erosketak egitera joateko zerrenda egiten uzteko. Aprobetxatu eta esaiezu 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!

