

7/

Nutrizioa munduan



EROSKI
FUNDAZIOA

zurekin



ELIKADURA
ESKOLA

unicef 



UNICEFen kolaborazioaz

Hazteko energia



Tix eta Loyrentzat osasuna zaintzea oso garrantzitsua da. Hala ere, badago munduan neska-mutiko pilo bat egin ezin dutenak eta malnutrizioa dute. Malnutrizio 3 era desberdin dago: gainelikatzea, dieta urritasuna eta desnaturizioa.

Malnutrizioa

Saio honetan, Tixek eta Loyk malnutrizio mota horien arteko desberdintasunak erakutsiko dizkie ikasleei, eta batez ere, elikadura arazo horien jatorria.

1. GAINELIKATZEA.

ZER GERTATZEN DA BEHAR BAINO GEHIAGO JANEZ GERO?

Gainelikatzea gertatzen da gorputzak behar baino elikagai gehiago hartzen duenean eta obesitatea sortzen du

2. DIETA URRITASUNA.

ZER GERTATZEN DA DENETARIK JAN EZEAN?

Janari guztia gustatu ez arren, garrantzi handia du denetarik jateak. Jende askok elikagai mota bakarra hartzen du izugarri gustuko duelako, baina beste batzuek jateko besterik ez dutelako egiten dute. Elikagai ugari ez hartzeak beharrezkoak ditugun nutriente guztiak ez hartzea dakar. Malnutrizio mota honi dieta urritasunari deritzogu. Dieta urritasuna pertsona obesoei zein jatekorik ez dutenei gerta dakieke.

Mundu osoan badago neska-mutiko ugari “Gaurko zer dugu jateko?” galdera egiten ez duena, egunero gauza bera baitute. Herrialderik txiroenetan oinarritzko dietatzat ezagunagoa den dieta urria dute jan-edantzat. Gehienbat, haiek berek landu ditzaketen oinarritzko elikagaiek osatzen dute, energia ekartzen dietena, baina elikadura orekatua izateko nahikoak ez direnak.

Esate baterako:

- Arroza Asian sarritan erabiltzen den oinarritzko elikagaia dugu.
- Zerealetako irina asko erabiltzen dute Europan zein Asian, eta ogi zein txikitutako sasipasta moduko batean prestatuta.
- Patata, batata edo juka bezalako tuberkuluak Hego Amerikan erabiltzen den elikaduraren oinarria dira.



3. DESNUTRIZIOA.

ETA NAHIKORIK JATEN EZ BADUGU?

Energia behar dugu gure organismoa martxan jartzeko. Horri esker mugitzen gara, pentsatzen dugu... Are gehiago, lo egiten dugu! Eskolara joan, etxeko lanak egin, kirola praktikatu edota lagunekin jolasteko, energia piloa behar dugu, ondo haztea ahalbidetuko diguna, gainera. Janari gutxi jaten dugunean, edo behar baino gutxiago behintzat, gorputzak ez du ondo funtzionatzeko behar besteko energia eta proteina..



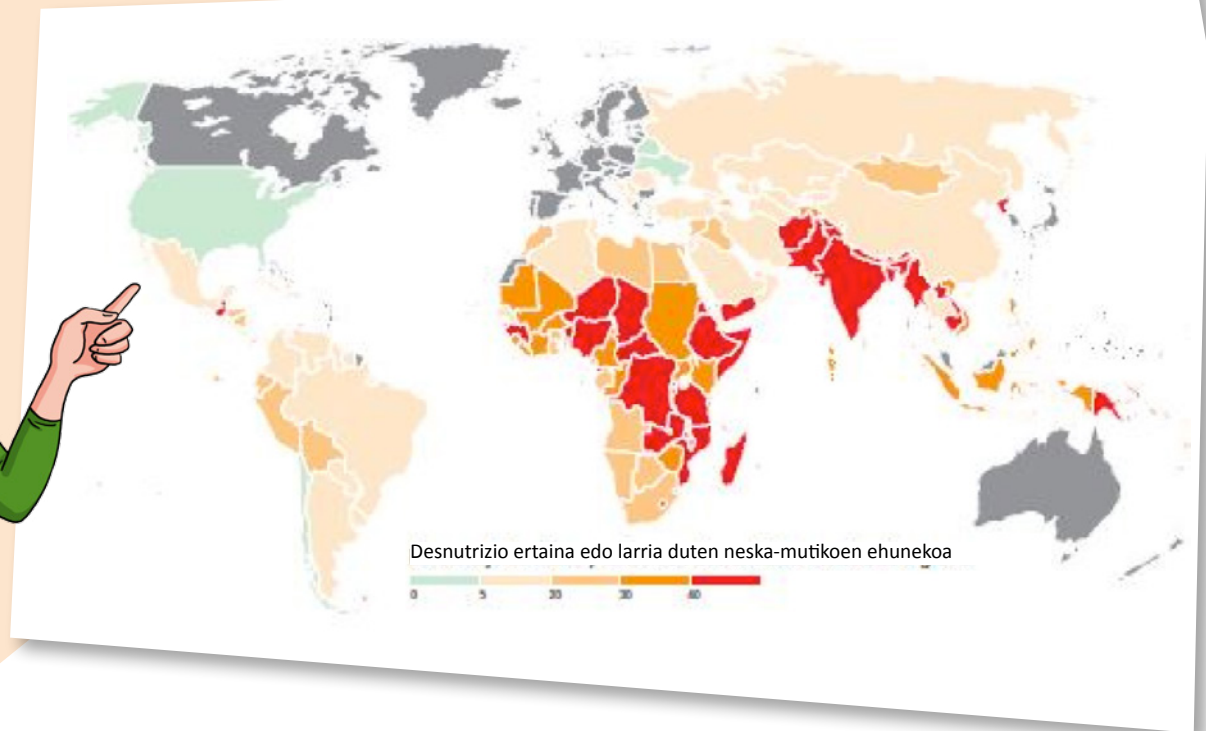
¿Ba al zenekiten?



Desnutrizio larria eta sabela hanpatuta duten neska-mutikoez ez da asko jaten dutelako, ez; guztiz kontrakoa. Hainbeste denbora jan barik emateak ahultzen dituzte eta Kwashiorko gaixotasuna eragiten die. Odoletan ez dute proteinarik eta horrek likidoak atxikitzea dakarkie.

Desnutrizioa munduan

Esan zenezakete
zergatik laranja eta
gorriz agertzen diren
herrialdeetako neska-
mutikoen desnutrizio
mailarik altuena duten?



*Ura eta desnutrizioa:
Zergatik al dago edan ezin daitekeen urik?*

Baietz mendi-txangoren batean entzun “ez hartu urik, ez da edateko eta!”. Zuhur jokatu behar da beti. Gizakiok kontsumitzeko prest ez dauden uretan, ibaienak, putzuenak edota zingiretan kasu, gaixotu gaitzaketen bakterio eta birusak existitzen dira.

Ur ez-edangarria hartzea dela-eta har daitekeen gaixotasunik arruntena beherakoa dugu. Eragiten dituen kakagura etengabekoak bi kontu ekartzen ditu: batetik, ez dugu elikagaiak digeritzeko behar beste denbora. Bestetik, behar ditugun nutrienteak azkarregi kanporatzen ditugu. Izan ere, nahi eta jan, gorputzak ez du energia kaloriko nahikorik hartzen.



Malnutrizioari aurre egin:

Malnutrizioaren gaineko informazio asko ikusi ostean, ikus dezagun zelan horri aurre egin gure mahaian baita munduko mahai guztietan ere:

1. Dieta ugaria izan.
2. Zakarrontzira janaria ez bota.
3. Janaria sobera dagoenean, eta betiere, posible bada, beste une batean jateko gorde.
4. Ur edangarria hartu beti-beti.
5. Jan aurretik eskuak ondo garbitu. Horrela gaixotasunak saihestuko ditugu.
6. Neska-mutiko bati gomendatzen zaiona baino gehiagorik ez jan.
7. Gose izan ez arren, gosaldtu, bazkaldu eta afaldu.



8. Abenduaren 20an Giza Elkartasunaren Nazioarteko eguna ospatu. Bertan euren eskubideak bermatuta ez dituzten umeen hainbat jarduera izaten da.
9. Azaroaren 20an Haurren Eskubideen Nazioarteko Eguna ospatu. Milioika neska-mutikok euren eskubideez gozatzen dute 1989.urtean "Haurren eskubideen Hitzarmena" indarrean sartu zelako. Jakin nahi al duzue zenbat egun dituzten zuon eskubideek? Begiratu www.enredate.org/cuentadias webgunean
10. Martxoaren 22an Uraren Nazioarteko Eguna ospatu. Parte hartu "Nigerrentzako Tantak" Lasterketa solidarioan. Informazio gehiago: www.enredate.org/gotas_organiza_campania

Urte osoan hori guztia kontuan hartzea oso garrantzitsua da. Bestetik, ez da ahaztu behar uraren kontsumo arduratsua egin behar dela eta ez dugula alferrik xahutu behar (adibidez, dutxan xaboia bota bitartean txorrita itxiz, bakarrik beharrezkoa denean komuneko kateari eragin...)

Zer ikasi dugu gaurkoan?

- Malnutrizio 3 aldaera desberdin dago: gainelikatzea, dieta urritasuna eta desnutrizioa.
- Ur ez-edangarria hartzeak beherakoa bezalako gaixotasunak ekar dezake.
- Egunero-egunero egin ahal diogu aurre munduko malnutrizioari.

Jarduerak

Nutrizioa munduan

1

Munduko desnutrizioa agertzen duen mapatik abiatuta, erantzun diezaiegun guztiok galdera hauei:

a) Zein hemisferiotan daude desnutrizioa duten neska-mutikoen herrialdeak?

c) Espainian zein ehunekotan kokatzen da?

b) Zergatik uste duzu hala gertatzen dela?

d) Zergatik uste duzu hala gertatzen dela?

Jarduerak

Nutrizioa munduan

e) Horrelako herrialderen batean jaio izan bazina, Zelan uste duzu biziko zinatekeela? Eskolara joango al zinateke? Egun duzun guztia izango al zenuke? zer jango zenuke?

f) Zure inguruari erreparatuz gero, zer-nolako malnutriziorik behatzen duzu?

g) Zure ustez, behar baino gehiago jaten al dugu? Zer dela-eta?

2

Jarraitu istorioari

Wali bena! Limba hizkuntzaz, nire hizkuntzaz, "Kaixo" esan nahi du. Suluku Kamara nauzue eta Limba tribukoa naiz. Sierra Leonan bizi naiz, Afrikako herrialde batean. Kakonthi herrixka batean jaio nintzen, Tonko eskualdean, nire herrialdearen iparraldean.

Anai-arrebetan hirugarrena naiz. Gurasoak, Yakumba eta N'mah, nekazariak ziren. Haurrok, eskolara joaten ginen eta gero, etxeko lanetan laguntzen genuen: arroza landu, kakahueteak, patata gozoak, mandioka eta txile pikanteak.

Aisialdia genuenean....

Iturria: Suluku, Sierra Leonako ume soldadu baten istorioa. Gizarte Ekintzak, La Caixa Fundazioak argitaratuta.