

Gogoratzeko modulua

1



EROSKI
FUNDAZIOA

zurekin



ELIKADURA
ESKOLA

Hazteko energia



Fitxa teknikoa

SAIOAREN LABURPENA

- Elikagai-taldeak gogoratze.
- Elikadura osasungarriaren piramidea gogoratze.
- 1., 3. Eta 5. Taldeak.
- Jarduerak: 1., 3. Eta 5. Elikagai-taldeekin asteko menu bat prestatzea. Lan kooperatiboa.

EDUKIAK

- Elikagai taldeak elikadura osasungarriaren piramidean: esnekiak, karbohidratoak eta frutak, eta dieta mediterraneoan duten garrantzia.
- Gomendatutako kontsumo-maiztasuna.
- Tokiko produktuak.
- Gure kolaboratzaileen ikuspegia.

HELBURU ESPEZIFIKOAK

- 1., 3. eta 5. elikagai-taldeak elikadura osasungarriaren piramidean eta dieta mediterraneoan jokatzeko duten rola gogoratzea eta ulertzea.
- Tokiko produktuek planetarekiko jarrera jasagarria duten aberastasun kultural gisa balioestea.
- Ikasleak beste errealitate batzuei buruz kontzientziaztea.
- Gaixotasun kardiobaskularrak prebenitzeko jokabide arduratsua sustatzea.

GAKO-GAITASUNAK

1. Hizkuntza-komunikazioa.
2. Matematika-gaitasuna eta oinarrizko gaitasunak zientzia eta teknologian.
4. Ikasten ikastea.
5. Gaitasun sozial eta zibikoak.
6. Ekimen-sena eta ekintzailatza-espirtua.
7. Kontzientzia eta adierazpen kulturalak.

**Gogoratu****?**

Gogoan izan osasun ona izateko mantenugai desberdin ugari behar ditugula. Horregatik, gure dietak ahalik eta askotarikoena izan behar du. Gainera, hala izango ez balitz, jatea oso aspergarria izango litzateke. Baina ez da batere aspergarria!

Elikagai bakoitzak ezaugarri batzuk ditu eta onura desberdinak ematen ditu. Horregatik, oso garrantzitsua da sakon ezagutzea, eta zenbat energia ematen duten eta gomendatutako zer kontsumo-maiztasun duten jakitea. Horrela, elikadura osasungarria, askotarikoa eta orekatua izan dezakegu.

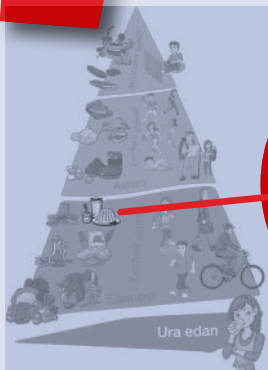
Aurreko saioak egin badituzue, ezagutuko dituzue elikagai-taldeak eta jakingo duzue nola adierazten den elikadura osasungarriaren piramidean zer maiztasunekin hartu behar diren.

Gogoratzen al duzue zenbat elikagai-talde dauden?

Sei dira. Horietako hiru gogoratuko ditugu gaur. Aurrera!



1 Piramidea



2 Elikagai taldea



1. taldea

3 Eguneroko anoak

1/3

6 Hauen ikuspegia

unicef



FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL
CORAZÓN

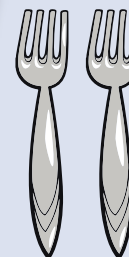


Esnekiak

5 Nire lurraldeko esnekiak



4

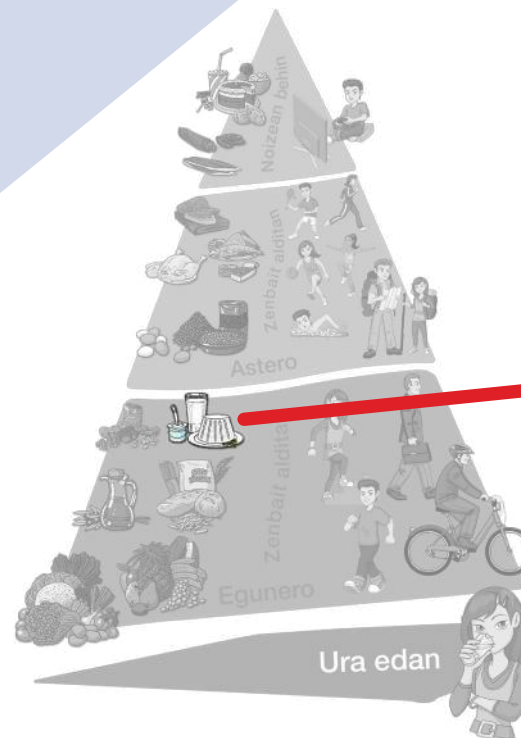


Neurrizko kontsumoa

Talde horretan sartzen dira esnea eta esnetik eratorritako elikagai guztiak: jogurtak, gazta, mamia eta beste esneki batzuk.

1/ Elikadura osasungarriaren piramidea

Elikagai-talde horrek piramidean hartzen duen lekuari erreparatuko diogu. Koska berdean dago, lehen mailan. Horrek esan nahi du egunero jan behar direla.



2/ Ezaugarriak

Hazteko ezinbestekoak diren proteinak dituzte, eta karbohidratoak eta gantzak. Gure hezurren osasunerako ezinbestekoak diren kaltzio eta D bitamina asko dute.



1. taldea

3/ Esnekiekin zaintzen

Esan dugun bezala, egunero hartu behar dira. Egunean 1 eta 3 anoa artean hartzea komeni da.

Eguneroko anoak
1/3



4/ Esnekiak dieta mediterraneoan

Gogoratu



Gogoratu egingo dugu. Dieta mediterraneoak aintzat hartzen ditu elikadura orekatua, belaunaldiz belaunaldi transmititu diren janariak prestatzeko modu bati eta tokian tokiko produktuei lotutakoa, eta bizimodu osasungarria izateko egin behar dugun ariketa fisikoa.

Tix-en aholkua

Dieta mediterraneoaren arabera, esnekiak eta horien eratorriak beti izango dituzue aldekoak!



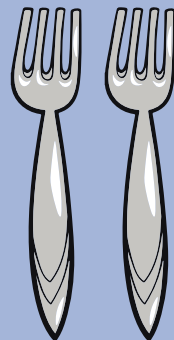
Loy-ren aholkua

Beraz, oso garrantzitsua da zuen eguneroko elikaduran sartzea.





Dieta orekatua eta askotarikoa bermatzeko gomendagarriena esnekien eta horien eratorrien neurrizko kontsumoa egitea da.



Kontsumo handia



Neurrizko kontsumoa



Aldian behingo kontsumoa

Orain emango dizkizuegu eguneko otorduetan sartzeko adibide batzuk:



Baso bat esne gosaltzeko



Gazta-ogitarteko bat hamaiketako egiteko



Jogurta afariko postre gisa



5/ Nire lurraldeko esnekiak

Tix-ek eta Loy-k erakutsi digute eskualde bakoitzeko klimak, geografiak eta oinordetza kultural eta historikoak leku bakoitza janari jakin batzuk landatzen, sortzen eta kontsumitzen espezializatzea eragiten dutela.

Koloreztatu zuen erkidegoa eta idatzi zerrendan zuen eskualdeko esneki tipikoak.



Esnekiak

6/ Hauen ikuspegia:



Esnea da kaltzio-iturri nagusietako bat. Kaltzioa da giza gorputzean gehien dagoen minerala.

Ingurumenaren jasagarritasunean eta errespetuan urrats bat aurrera egitea eragingo duen kudeaketa-eredu propio baten aldeko apustua egin behar da. Ukuilu aireztatuak eta garbiak, albaitaritza-zaintza, hareazko oheak edo garbiketa automatikoa dira animaliarekin portaera etikoa izatea bermatzen duten eta esnetarako azientaren ongizatea ziurtatzen duten alderdi batzuk.



Esne terapeutikoa tratamendu oso eraginkorra da desnutrizioa jasaten duten haur txikientzat.

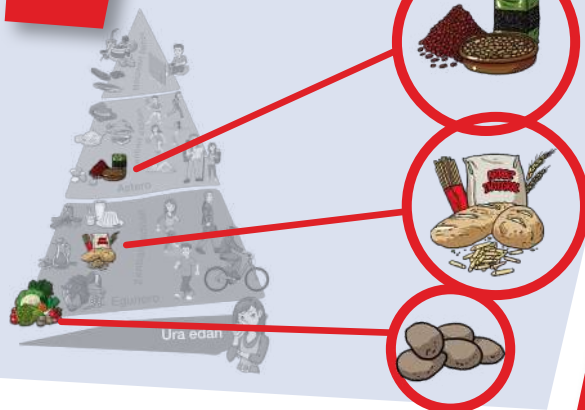
Elikadura orekatua izateko egunean 2 eta 4 anoa artean hartzea gomendatzen da. Baina gutxi garatutako herrialdeetan, haur askok ez dute eskura izaten eta askok desnutrizioa jasaten dute. Horregatik da garrantzitsua esne-hautsa. 3 eguneko tratamenduarekin haur batek 2 kilo har ditzake eta bizirik iraun.

Esnetarako azientaren ongizateak esnearen produktibitate handiagoa eta kalitate hobea ekartzen ditu.



Ingurumenaren jasagarritasunean eta errespetuan urrats bat aurrera egitea eragingo duen kudeaketa-eredu propio baten aldeko apustua egin behar da. Ukuilu aireztatuak eta garbiak, albaitaritza-zaintza, hareazko oheak edo garbiketa automatikoa dira animaliarekin portaera etikoa izatea bermatzen duten eta esnetarako azientaren ongizatea ziurtatzen duten alderdi batzuk.

1 Piramidea



2 Elikagai taldea



3. taldea

3 Anoak

Egunean
eltzekarien

3/5 anoa

Egunean patata,
zereal eta horien
eratorrien

4 anoa

6 Hauen ikuspegia

unicef



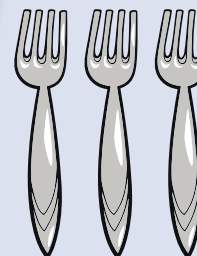
FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL
CORAZÓN

Karbohidratodun
jakiak, eltzekariak,
zerealak eta
tuberkuluak.

5 Nire lurraldeko 3. taldeko elikagaiak



4



Kontsumo
handia

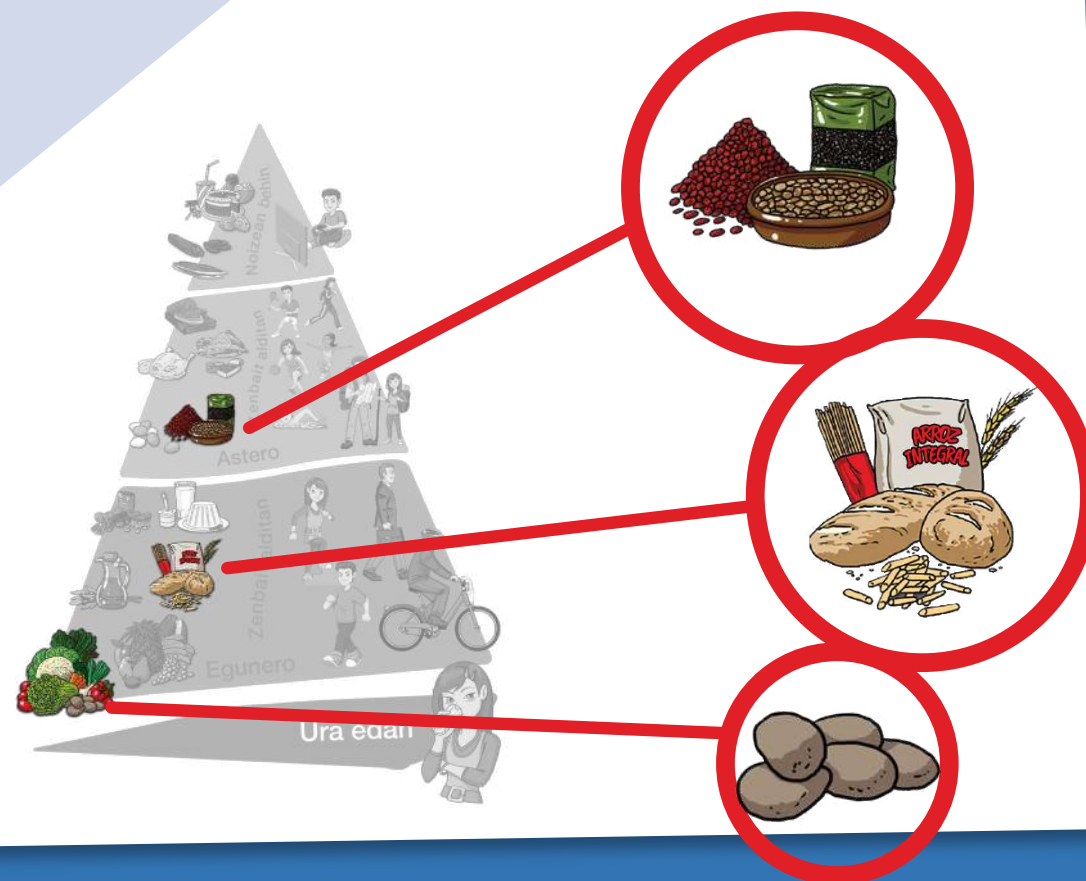
Talde honetan sartzen dira
karbohidratodunak, eltzekariak,
zerealak eta tuberkuluak.

1/ Elikadura osasungarriaren piramidea

Elikagai-talde horrek piramidean hartzen duen lekuari erreparatuko diogu.
Bi koskatan daude: berdean (lehen maila) eta laranja (bigarren maila).

Koska berdea: ogia, arroza, pasta, gosaritako zereal integralak
eta patatak. Egunero hartu behar dira.

Koska laranja: eltzekariak. Astean hainbat aldiz hartu behar dira.



2/ Ezaugarriak

Eltzekariak elikagai oso interesgarria dira: proteina asko dute, zuntz-kantitate handia eta baita burdina eta bitaminak ere.

Zerealek, esaterako, arrozak, gariak eta horren eratorriek, hala nola pastak, ogiak, irinak eta artoak, karbohidrato asko dituzte. Zerealak integralak izatea garrantzitsua da.

Gure inguruneko **tuberkulu** garrantzitsuena patata da. Karbohidrato ugari ditu, eta baita zuntza, proteinak, C bitamina eta burdina ere.

3/ 3. taldearekin zaintzen

Egunean patata, zereal
eta horien eratorrien **4**
anoa hartzea komeni da.

Astean eltzekarien **3 eta**
5 anoa artean hartzea
komeni da.

Astean
eltzekarien

3/5
anoa

Egunean patata,
zereal eta horien
eratorrien

4
anoa



3. taldea



4/ Dieta mediterraneoan

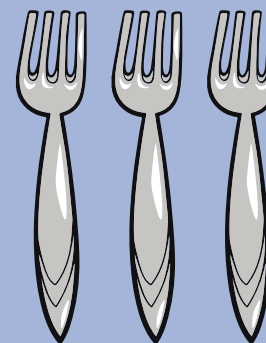
Gogoratu



*Lehen ikusi dugun bezala,
dieta mediterranea
landare-jatorriko
elikagaien kontsumo
handian oinarritzen
da, esaterako, zereal (ahal
izanez gero, integralak)
eltzekari eta pataten
kontsumoan.*



*Dieta orekatu eta
anitza bermatzeko,
kontsumo oparoa egitea
gomendatzen da.*



Kontsumo
handia



Neurrizko
kontsumoa



Aldian behingo
kontsumoa

5/ Nire lurraldeko 3. taldeko elikagaiak

Gogoan izan tokian tokiko elikagaiak kontsumitzeak onura asko dituela: freskoagoak dira, hobeto kontserbatzen dituzte euren mantenugaiak, gure erkidegoa aberasten dute...

Tixek eta Loyk erakutsi digute, eskualde bakoitzeko klima, geografia eta herentzia kultural eta historiaren ondorioz, toki bakoitza elikagai jakin batzuk landatu, sortu eta kontsumitzen espezializatuta dagoela.

Koloreztatu zuen komunitatea eta idatzi zerrenda honetan zuen eskualdean tipikoak diren 3. taldeko produktuak.



3. taldea

6/ Hauen ikuspegia



Zerealek, lekaleek eta beste elikagai hidrokarbonatu batzuek energia ematen diote organismoari, eguneroko jarduerak (ariketa fisikoa, lana, pentsatzea...) egiteko behar-beharrezkoa.



Beste herrialdetako haurrek dieta eskasa dute, oinarritzko dieta izenekoa. Ingurunean landatzen diren elikagaietan oinarritzen da

Baina elikagai horiek bakarrik edo dietako elikagai nagusi gisa kontsumituta ez dira nahikoa elikadura orekatu baterako. Horien adibideak dira arroza, zerealetako irina eta tuberkuluak, hala nola patata edo juka, hainbat herrialdetako elikaduraren oinarria.

Gure dietaren bitartez planeta zaintzea garrantzitsua da, baliabide naturalen ekoizpenaren eta baliabide horiek kontsumitzeko erritmoaren arteko oreka bilatuz.



Gogoratzen ari garen elikagaiei dagokienez, garrantzitsua da modu iraunkorrean landatzea, lurak landaketak mantentzeko eta elikatzeko duen ahalmenaz abusatu gabe eta ingurumena errespetatzen duten nekazaritzak erabiliz.

1 Piramidea



2 Elikagai taldea



5. taldea

3 Anoak

5

egunean da
goiburua, berdurak
eta barazkiak ere
kontuan hartuta.



Frutak

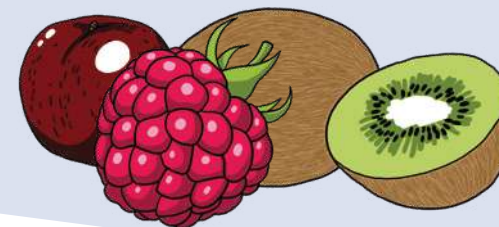
6 Hauen ikuspegia

unicef

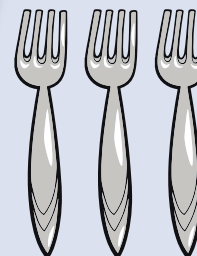


FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL
CORAZÓN

5 Nire lurraldeko frutak



4

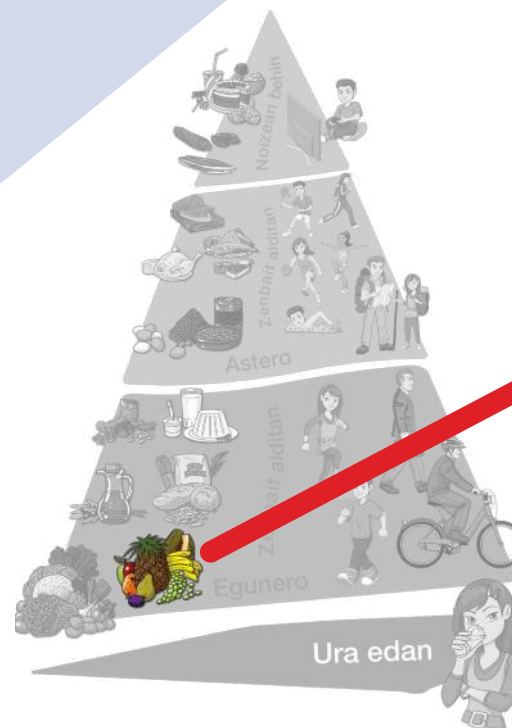


Kontsumo handia

En este grupo se incluyen las frutas.

1- Elikadura osasungarriaren piramidea

Frutek piramidean duten lekuari erreparatuko diogu. Koska berdean daude, lehen mailan, beraz, egunero jan behar dira.



2/ Ezaugarriak

Gure elikadurarako ezinbesteko janariak. Bitamina eta mineral ugari dituzte. Ur asko dute eta, horregatik, kaloria-ekarpen txikia egiten dute. Batzuek karbohidrato-proportzio handiagoa dute (banana, mahatsa) edo gantz-proportzio handiagoa (ahuakatea), eta energia gehiago ematen dute.



5. taldea

3/ Frutekin zaintzen

5

egunean da
goiburua,
berdurak eta
barazkiak
ere kontuan
hartuta.



4/ Dieta mediterraneoan

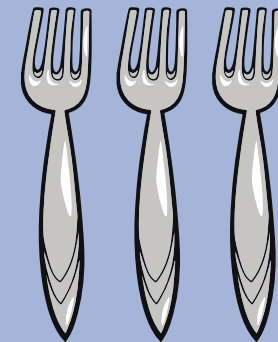
Gogoratu



Lehen ikusi dugun bezala, dieta mediterranea landare-jatorriko elikagaien kontsumo handian oinarritzen da, eta horien artean daude frutak.



Dieta orekatu eta anitza bermatzeko, kontsumo oparoa egitea gomendatzen da.



Kontsumo handia



Neurrizko kontsumoa



Aldian behingo kontsumoa

5/ Nire lurraldeko frutak

Gogoan izan tokian tokiko elikagaiak kontsumitzeak onura asko dituela:
freskoagoak dira, hobeto kontserbatzen dituzte euren mantenugaiak, gure
erkidegoa aberasten dute...



Frutak

6/ Hauen ikuspegia:



Frutak egunero hartu behar dira (3-5 anoa artean), ur, bitamina eta mineral ugari ematen dutelako. Gainera, kaloria-ekarpen txikia dutenez gero, gehiegizko pisua saihesten dute, eta bihotz-arazoak sortzen dituzten faktore nagusietako bat da hori.



Frutak eta barazkiak beharrezkoak dira dieta orekatua izateko, nahiz eta ume askok ezin dioten eutsi.

Lortzeko, egunero ur edangarria kontsumitzea funtsezkoa da. Ur garbirik izan ezean, hilgarriak ere izan daitezkeen gaixotasunak hartzeko arrisku handia dago. Horrez gain, gure dieta osatzen duten elikagai guztiak ongi garbitu behar dira kontsumitu aurretik, eta gure eskuak ere bai.

Gure lurretan bildutako garaian garaiko frutak kontsumitzeak jasangarritasuna sustatzen laguntzen du.



Aukerarik onena da sasoiko produktu freskoak kontsumitzea – esaterako, gure lurraldeko fruta eta barazkiak –, ekoizleek unean bertan eta gure lurraldean jasotzen dituztenak. Era horretan, garraio-kostuak eta planetara isurtzen diren gas tokikoak murrizten dira.

Jarduerak

Gogoratzeko modulua

1

Ikasleak hiru edo lau laguneko taldeetan banatuko dira.

2

Talde bakoitzari asteko menuaren txantiloia bat banatuko zaio.

3

Taldeko kide bat izango da idazkaria, eta aukeratutako jakia txantiloian idatziko du.

4

Ikasleek bozeramaile bat aukeratuko dute ataza amaitutakoan menua partekatzeke.

5

Taldeek menuak egiten dituztenean, gainerako ikaskideei ezagutaraziko dizkiete.

6

Euren iritzia eman ahal izango dute, ados ez egon arren, txanda zaintzeak eta errespetuz entzuteak duen garrantzia gogoraraziz.



Jarduerak

Gogoratzeko modulua

1

Gogorarazi dugun guztia kontuan hartuta, egin asteko menu bat taldeka. Aztertu ditugun hiru taldeetako elikagaiak erabili behar dituzue. Garrantzitsua da elikagai-talde bakoitzaren kontsumoari eta maiztasunari buruz emandako gomendioak betetzea. Saiatu menu orekatua eta askotarikoa egiten. Aurrera!

	<i>Astelehena</i>	<i>Asteartea</i>	<i>Asteazkena</i>	<i>Osteguna</i>	<i>Ostirala</i>
GOSARIA					
HAMAIKETAKOA					
BAZKARIA					
ASKARIA					
AFARIA					

