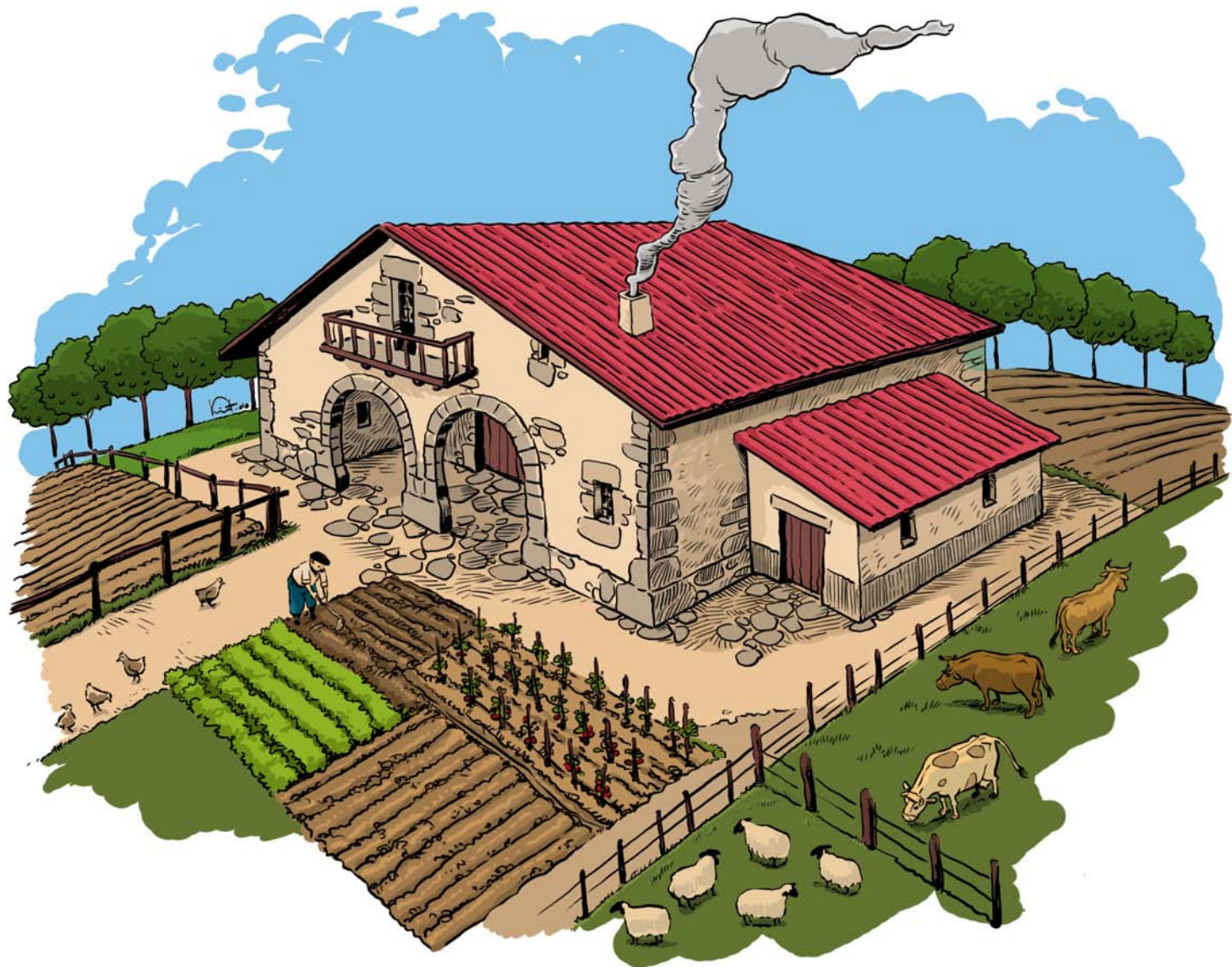


Elikagai osasuntsuak azokan

Eskolan egiteko ariketak






Bisita egin baino lehen

Garaian garaikoa!

Ba al dakizu elikagai fresko gehienek beren garai aproposak dituztela? Hau da, batzuk udazkenean heltzen dira beste batzuk neguan...

 Osa ezazu jarraian ageri den taula, adibide bat baino gehiago jarri! Behar izanez gero bila ezazu informazioa:

Garaia	Barazkia	Fruta	Fruitua
Udazkena			
Negua			
Udaberria			
Uda			


Ikusi duzun bezala urte sasoiaren arabera elikagai batzuk edo beste izango ditugu, baina, orain horren arabera jaten al dugu?

Hori horrela den ikusteko azter dezagun aukeratutako elikagaiaren bat:

Urte osoan jaten al duzu?

Baina urtaro guztietan zapore eta itxura berdina du?

Eta prezioari dagokionez, ezberdintasunik ba al dago garai ezberdinen artean?

 Elikagai bakoitza bere garaian jateak dituen abantailak eta desabantailak:

Abantailak	Desabantailak




Ekoizpen ekologikoa

Gure elikaduran horrenbesteko garrantzia duten barazki eta frutak ekoizteko modu ezberdinak daude; ekoizpen industrialak eta ekoizpen ekologikoa.


Bila ezazu hauen inguruko informazioa eta osa ezazu taula.

Ezaugarriak	Ekoizpen konbentzionala	Ekoizpen ekologikoa
Produktu kimikoen erabilera		
Energiaren kontsumoa		
Lurra erabiltzeko modua		
Biodibertsitatea errespetatzeari dagokionez		
Kontsumitzaile kopuruari dagokienez		
Irabazi aldetik, nork?		
Prezioari dagokionez		
Hondakin sorrera		
Lan postu sorrera		
Osasunean eragina		
Lortutako produktuak saltzeko lekuak		



 Aztertu al duzu zure jateko modua negua edo uda izan aldaketarik izaten al duen? Zertan? Zergatik uste duzu egiten duzula?

.....
.....
.....
.....

 Esfortzu handi bat egin eta gero gertatu al zaizu noizbait indarririk gabe gelditzea, txirrindulariek "pajara" deitzen diotena, zergatik gertatzen da? Eta zer egin behar da indarrak lehen bai lehen bueltatzeko?

.....
.....
.....
.....

Bisita egin eta gero

Produktuak aztertzen

Zein produktu aurkitu dituzu azokan? 4 izenda itzazu:

.....

Zein elikagai mota dira?(esnekiak, zerealak, txerrikiak, barazkiak...)

.....
.....

Zertan dira aberatsak?(gantzak, proteinak, zuntza...)

.....
.....

Ba al dute koloratzaile, kontserbatzaile edo antzekorik?

.....
.....

Beraz, zer ondoriozta dezakezu azokan aurki daitezkeen produktuei dagokienez?

.....
.....



Elika piramidea

Azokan egon zinenean ikusi zenuenez, produktu freskoak saltzen dira, batez ere barazki eta frutak. Badakizue elikagai hauek oso garrantzitsuak direla gure elikaduran, lotu ezazue elikagai bakoitza bere portzentaje eta elementuekin.

Kopurua	Jakia	Elikagaia
Noizean behin	Zerealak	Lipidoak / Azukreak
5 anoa egunero (2+3)	Barazkiak / fruta	Karbohidratoak
4-6 anoa egunero 2 anoa egunero	Arraina / haragia Gozokiak	Zuntza / Mineralak / Bitaminak
2-4 anoa egunero	Esnekiak	Proteinak
		Gatz mineralak

Eta orain azter dezagun zure elikadura, idatz ezazu atzo gosaldu, bazkaldu eta afaldu zenuena:

Gosaria:

-
-
-

Afaria:

-
-
-

Bazkaria:

-
-
-

Zure elika ohiturak bat al datoz elika piramideko kopuruekin? Zer aldatu beharko zenuke? Zein helbururekin?

.....

.....

.....



Nekazal guneen paisaiak nork iruditzen zaizu mantentzen dituela?

 Hori jakinda saia zaitez hurrengoak lotzen esaldi bat egiten:

azokan erosiz

baserria

eta

kontserbatzen ditugu.

mantentzen

aldi berean

biodibertsitatea

eta

Guk

paisaia

laguntzen dugu

.....
.....
.....

“Baserria, natur eskola bizia” programak baserriak, baserritarrak, beraien tailerrak, baratzak, produktuak, ... ezagutzeko aukera ematen dizu, eta gainera beraiekin ikasi eta zu zeuk ere kandelak, abarkak, ogia eta beste hainbat gauza egiteko gai izango zara. Animatu eta joan zaitez zure inguruan dituzun beste baserri eta baserritar ezagutzera!