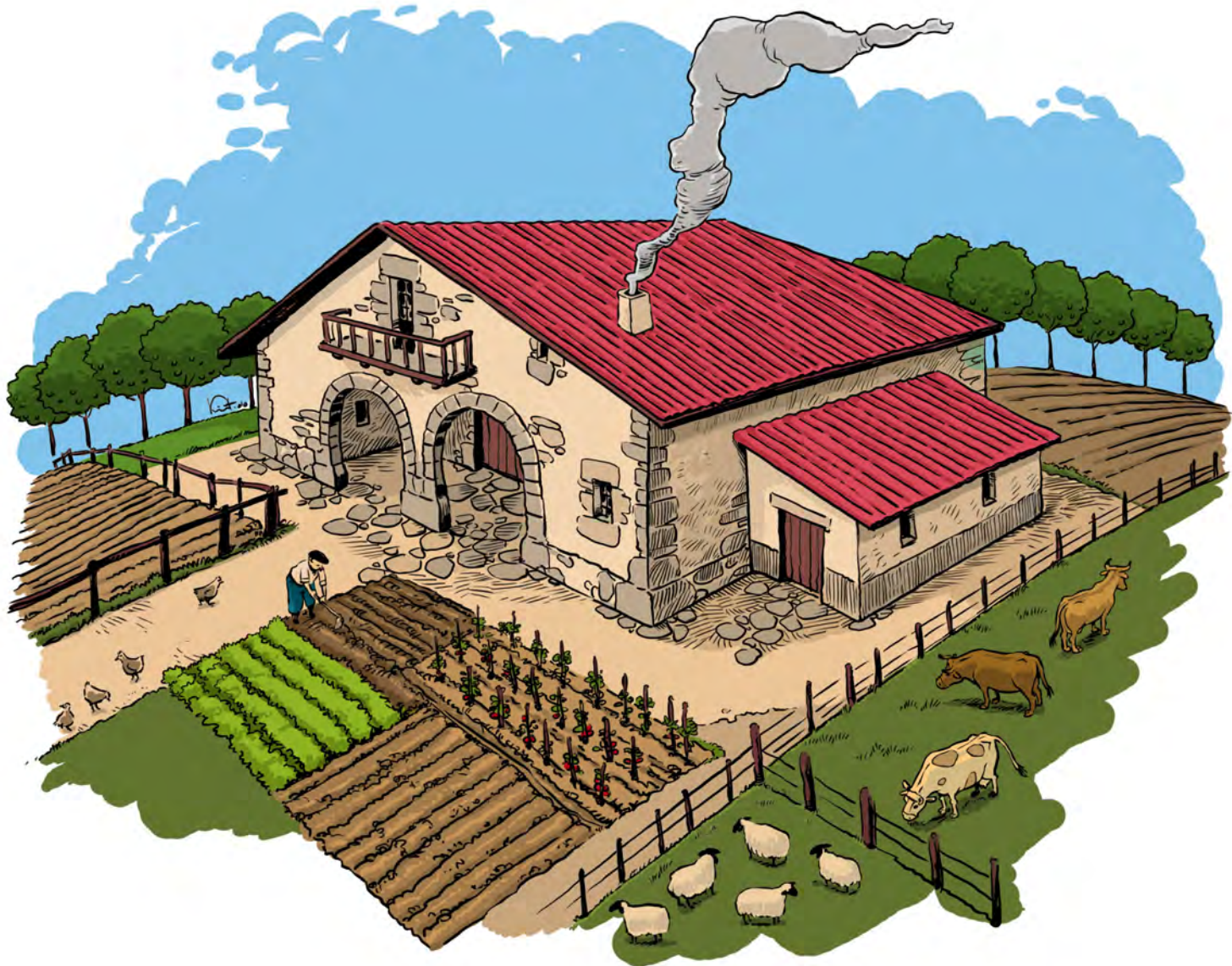


Jaki osasuntsuak azokan

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	kalabaza	mahatsa, pikuak, sagarrak, udareak	gaztainak, intxaurreak, urrak almendrak?
Negua	porruak, azalorea, espinakak? eskarolak	laranja, anana. limoia, pomelo, kiwia	piñoia, pistatxoak
Udaberria	ilarrak babak	marrubiak, gereziak	ahabia
Uda	lekak kalabazina letxuga, tomatea, piperrak, kalabaza	melokotoia	masustak ahabia

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

Hori horrela den ikusteko azter dezagun aukeratutako jakiren 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
Prezioa	Nahi duzunean ezin jan ahal izatea
Zaporea	Aukera gutxiago gauza desberdinak jateko
Freskotasuna	



Ekoizpen ekologikoa


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

 *Bila ezazu hauen inguruko informazioa eta osa ezazu taula.*


Ezaugarriak	Ekoizpen konbentzionala	Ekoizpen ekologikoa
Produktu kimikoen erabilera	Intsektizidak eta ongarrri kimikoak erabiltzen dira	Ez dira erabiltzen bakarrik naturalak
Energiaren kontsumoa	Energia iturri desberdinak erabiltzen dira: berriztagarriak eta ez berriztagarriak. Produzioan eta garraioan energi kontsumo handia du	Kultiboak ez du hainbeste energi behar eta gertutasunagatik garraioak ere ez
Lurra erabiltzeko modua	Produktu kimikoen erabilerak lurzorua ez erabiltzeko modua alda ditzake eta emankortasuna eta kalitatea jaitsi	Uzta Txandaketa eta ongarrri naturalak erabiliz lurra aberastu egiten da
Biodibertsitatea errespetatzeari dagokionez	Askotan ekoizpen industrialean monolaborantzak egiten dira, bioaniztasuna gutxituz. Intsektizida eta plagizidek eragina dute biodibertsitatean	Biodibertsitatea gehitu egiten da
Kontsumitzaile kopuruari dagokionez	Kontsumitzaile kopuru handiagoetara iristen da	Kontsumitzailearen kontzientzia eta konpromisoa eskatzen du
Irabazi aldetik, nork?	Ohikoa da bitartekari ugari egotea, beraz, ekoizleek etekin gutxiago lortzen dute	Salmenta zuzenean irabaziak ekoizlearengana doaz
Prezioari dagokionez	Ekoizpena kopuru handiagoetan, lurra, landareak eta abereak esplotatuz ematen denez merkeagoa da	Lurraren emankortasuna, landareen kalitatea eta abereen bizi kalitatea zaintzen da. Horrek bere kostea du
Hondakin sorrera	Erabiltzen diren abonu eta tratamendu kimikoek hondakin ugari eta arriskutsuak uzten dituzte lurra eta jakietan	Ez da hondakin toxikorik sortzen



Ezaugarriak	Ekoizpen konbentzionala	Ekoizpen ekologikoa
Lan postu sorrera	Industrializazio prozesuak lan postu asko desegiten ditu alperreko lanpostuak sortuz bitartekarien bidez	Nekazal inguruetan lan postuen sorrera dakar
Osasunean eragina	Alergiak edo ezezagunak izan daitezkeen ondorioak ekar ditzakete hazkuntzarako edo gordetzeko erabilitako produktu kimikoek.ek	Natura errespetatuz lan egiten denez gure osasuna ere zaintzen dute
Lortutako produktuak saltzeko lekuak	Denda guztietan aurki daitezke	Merkatu, kontsumitzaile talde eta denda batzuetan soilik aurkitzen dira

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

Gehienetan udan barazki fresko eta fruta gehiago jaten ditugu, freskotasuna, ura eta digeritzen errazagoak izaten direlako. Neguan aldiz bero senti arazten gaituzten jakiak, proteina gehiago dauzkaten jakiak hartzeko ohitura izaten dugu (lekaleak haragiak, e.a.)

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

Hipogluzemia bat gertatzen da, hau da, modu desegokian jan dugulako, azukrea odolean kontsumitu egin da eta indarrrik gabe gelditzen gara. Errekuperatzeko ura, likidoak eta energia azkar emango diguten jakiak hartu behar dira eta ariketa utzi.



Bisita egin eta gero

Produktuak aztertzen

Zein produktu aurkitu dituzu azokan? 4 izenda itzazu:

.....

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

.....

.....

Zein elikagaietan dira aberatsak? (gantzak, proteinak, zuntza...)

.....

.....

Ba al dute koloratzaile, kontserbatzaile edo antzekorik?

.....

.....

Beraz, zer ondoriozta dezakezu azokan aurki daitezkeen produktuei dagokienez?

.....

.....

Elikadura piramidea

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

Kopurua	Jakia	Elikagaia
Noizean behin	Gozokiak eta prestatuta saltzen dizkiguten produktuak	Lipido, Azukreak
5 anoa egunero (2+3)	Barazkiak/fruta	Zuntza, Bitaminak, Mineralak, Ura

