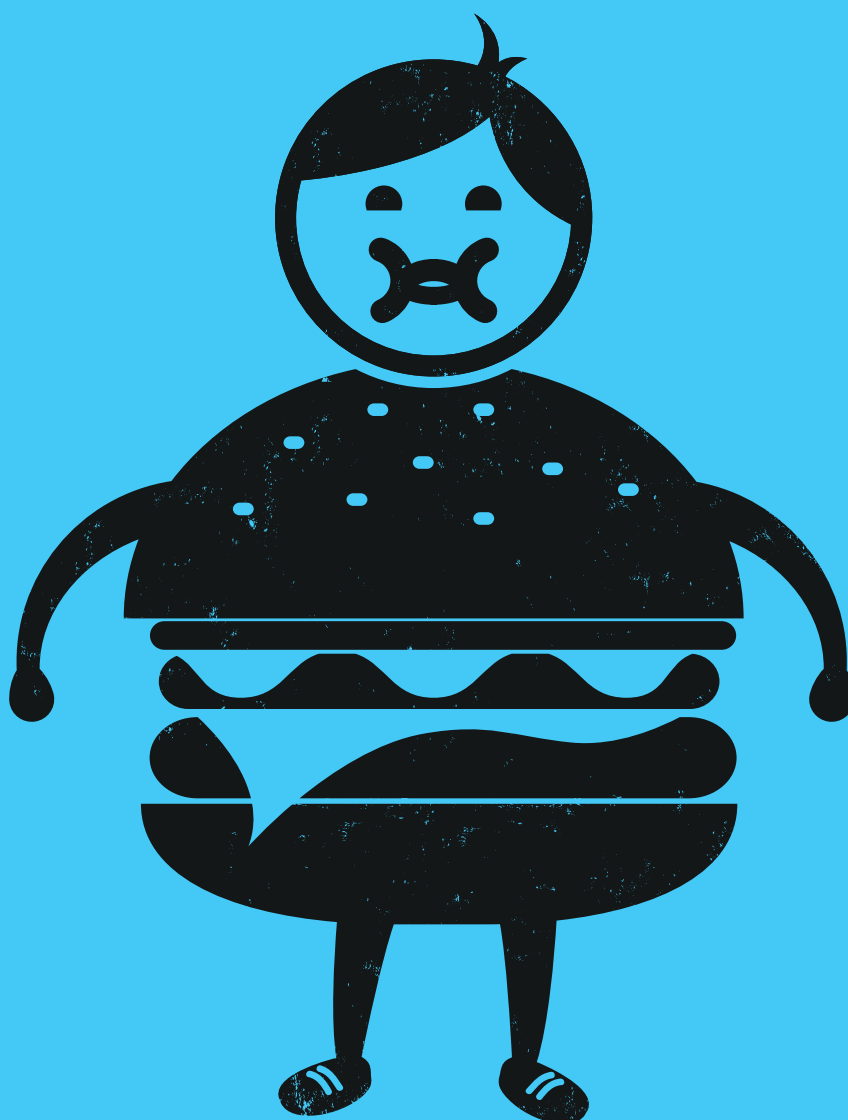


NORK EMATEN DIGU JATEN?

GURE OSASUNA ETA PLANETANERA MULTINAZIONALEN ESKUETAN

Bigarren Hezkuntzan Elikadura Burujabetza lantzeko Unitate Didaktikoa



BIDEZKO ELIKADURA

Gaur egungo nekazaritza eta elikadura sistema aldatu nahi duten zenbait pertsonak osatutako elkarte bat gara; izan ere, sistema horrek landa eremuko komunitateak kanporatzen ditu eta ingurumena hondatzen du. Hori aldatzeko bidezkoa den landa garapen eredu bat lortu nahi dugu, Elikadura Burujabetzaren alde lan egiten duena. Proposamen horren bitartez nekazaritza bizitzaren duintasuna bermatu eta pertsona guztien elikadura eskubidearen ingurumen, gizarte eta kultura iraunkortasuna babestu nahi dugu.

www.alimentacion.net

www.justiciaalimentaria.org

www.facebook.com/Alimentacion

HEGOA

Hegoa (Nazioarteko Lankidetzeta eta Garapenari Buruzko Ikasketa Institutua) irabazi asmorik gabeko erakundea eta giza garapenaren alde lan egiten duen Unibertsitate institutua eta elkarte zibila da.

www.hegoa.ehu.es

Gida honen edukiak VSFK eta beste zenbait erakundek 2016. urtean egindako ikerketan oinarritzen dira. Ikerketa horrek honako hau salatzen du: interes pribatuen menpe dagoen merkatu batek elikadura sistemaren manipulatu eta bereganatu du. Hala, merkatu horrek elikadura sistema herritarren onetik eta osasunetik urrundu eta naturatik eta lurraldeko balore kulturaletatik deskonektatu du.

Web orrialde honetan ikerketa hori jasotzen duen **Dame Veneno: Viaje al centro de la alimentación que nos enferma** txostena dago eskuragarri:

www.justiciaalimentaria.org/dame-veneno#top



Argitalpen honek AECID Espainiako lankidetzeta agentziaren diru laguntza izan du, «Ampliando espacios para el derecho a la Alimentación y el Desarrollo Sostenible con enfoque de género, en todos los ámbitos de la educación formal» hitzarmenaren bitartez. Argitalpen honen edukia Justicia Alimentaria elkartearen ardura eksklusiboa da eta ez du zertan AECIDren iritzia adierazten.

Bilbao · 2019ko urtarrila

00

AURKIBIDEA

01. HITZAURREA ETA EDUKIEN TAULA	5
02. HELBURUAK	7
03. KONPETENTZIAK	9
04. METODOLOGIA	10
05. UNITATE DIDAKTIKOAK	11
5.1. Zegatik daude gosea eta obesitatea munduan?	11
1. Unitate Didaktikoko Jarduerak (DBHko 3. eta 4. maila eta Batxilergoa)	13
1.0 Jarduera Zer dakigu?	13
1.1 Jarduera Gure inguruko elikadura pobrezia aztertuz	13
1.2 Jarduera Nola jaten zen lehen eta nola jaten dugu orain?	15
1.3 Jarduera Egia ala gezurra? Elikadura txarraren kausak	16
1.4 Jarduera Elikagai industrialak eta nekazaritza bioaniztasuna	16
1.5 Jarduera Master Chef Osasungarria (Errezetak sortu)	19
5.2. Zeintzuk dira osasuntsu egoten laguntzen diguten elikagaiak eta zeintzuk gaixotzen gaituzte?	20
2. Unitate Didaktikoko Jarduerak (DBHko 3. eta 4. maila eta Batxilergoa)	21
2.1 Jarduera Gure kontsumoa: Elikagai freskoak ala prozesatuak?	21
2.2 Jarduera Artisau bat ezagutuko dugu (Luzatzeko aukera)	23
2.3 Jarduera Gaixotzen gaituzten ezkutuko osagaiak	24
2.4 Jarduera Gure dieta aztertuz: nutrizio profilak (I)	25
2.5 Jarduera Gure dieta aztertuz: nutrizio profilak (II)	26
2.6 Jarduera Master Chef Osasungarria (Errezetak prestatu)	29

5.3. Zergatik jaten dugu hain txarto? 30

3. Unitate Didaktikoko Jarduerak (DBHko 3. eta 4. maila eta Batxilergoa) 31

3.0 Jarduera Zer dakigu? 31

3.1 Jarduera Zer saltzen du publizitateak? 32

3.2 Jarduera Etiketak aztertuz 34

3.3 Jarduera Zenbat balio du ondo jateak? 36

3.4 Jarduera Nork zaintzen du etxeko elikadura? 38

3.5 Jarduera Nekazaritza ona, elikadura ona 40

3.6 Jarduera Master Chef Osasungarria (Spot-a aurkeztu) 42

5.4. Zer alternatiba eskaintzen digu elikadura burujabetzak? 44

4. Unitate Didaktikoko Jarduerak (DBHko 3. eta 4. maila eta Batxilergoa) 45

4.1 Jarduera Agroindustriaren epaiketa 45

4.2 Jarduera Proposamenak eginez 47

06. EBALUAZIOA 48

07. AZKEN HARREMAN KOADROA 49

08. ERANSKINAK 51

01

HITZAURREA ETA EDUKIEN TAULA

Gida didaktiko hau bigarren hezkuntza, batxilergo eta heziketa zikloetako irakasleei zuzendutako baliabide bat da. Horren bidez, elikadura sistemaren eta horrek elikadura pobreziaekin eta elikadura txarrarekin duen loturaren azterketa kritikoa egiteko gaitasuna sustatu nahi da. Produktu azukretu, gazitu eta koipetuetan oinarritzen den **elikadura sistema industrialaren ondorioz, mundu mailan, elikadura txarrari lotutako osasun arazoak** ugaltu dira. Gida hau **Alimentación (1)** programaren parte da eta harreman hori aztertzeko baliabideak eskaintzen ditu.

Hala, **eguneroko elikadura eta osasuna gaur egungo mundu globalizatuko hainbat dilema zientifiko eta sozial curriculumean txertatzeko sarbidea** dira. Hauek dira, esaterako, dilema horietako batzuk: munduan obesitatea eta azpinutrizioa daude, aldi berean, eta **produzitutako elikagaien %30 botatzen da; gure elikagaiak milaka kilometro bidaiatzen dira, klima aldaketa larriagotuz; elikagaiak produzitzen dituzten pertsonak errenta baxuak dituzte eta nekazaritza eta landa eremuko bioaniztasun ekologikoa eta kultura ez dira behar bezala baloratzen.**

Gure proposamena konplexutasun hori argitzea da. Horretarako elikadura sistemaren industrializazioaren kausa eta ondorio desberdinak sakonki aztertu behar ditugu. Era berean, **Elikadura Burujabetzatik gure burua elikatze bidezkoagoak, osasungarriagoak**

eta iraunkorragoak diren alternatibak esploratu behar ditugu. Elikadura Burujabetza hau da: herriek beren elikadura erabakitzeko duten eskubidea, nutrizioaren, ekologiaren eta kulturaren aldetik egokiak diren elikagaiak produzituz eta kontsumituz eta gizon eta emakumeen artean berdintasunezko harremanak sustatuz. Hala, bada, metodologia aktibo eta kooperatiboak dituzten jardueren bitartez, irakasleak eta ikasleak zentroko eta auzoko elikadura ingurunea eraldatzera animatuko ditugu.

Gida hau, lau unitate didaktikok (ikus hurrengo orrialdeko edukien taula) eta zeharkako proiektu batek **Master Chef Osasungarria (2)**osatzen dute. **Diziplina desberdinak biltzen dituen baliabide hau hezkuntza zentro bateko proiektu batean gauza daiteke.** Horregatik, gure proposamena honako hau da: unitate didaktiko bakoitza departamentu batek bideratzea, besteekin koordinatuz. Edukiak VSFk eta beste erakunde batzuek 2016an egindako **Dame Veneno, viaje al centro de la alimentación que nos enferma (3)** ikerketatik hartu dira. Ikerketa horrek honako hau salatzen du: interes pribatuen menpe dagoen merkatu batek elikadura sistemaren manipulatu eta bereganatu du. Hala, merkatu horrek elikadura sistema herritarron onetik eta osasunetik urrundu eta naturatik eta lurraldeko balore kulturaletatik deskonektatu du.

Unitate hauetako eranskin guztiak gure web orrialdean daude eskuragarri: **www.alimentacion.net**.

(1) Proiektuaren web orrialdeak materialak eta unitate didaktikoak eskaintzen ditu azukrea, publizitatea eta elikadura burujabetzarekin lotutako beste hainbat gairen inguruan. Hurrengo web orrialdean eskuragarri: **www.alimentacion.net**. Web orrialde hori 3.0 web interaktiboa da. Horregatik, irakasleak materialak igotzera edo aldaketak egitera animatzen ditugu, Alimentación sareko beste irakasleekin partekatze. Era berean, dauden baliabideak komentatzera eta eztabaida foroak sortzera

1. UNITATE DIDAKTIKOA

Zergatik daude gosea eta obesitatea munduan?

ESPARRUAK/HARREMANA DUTEN IKASGAIAK

Gizarte zientzien departamentuak bidera dezake.

EDUKIAK

Elikadura pobrezia eta elikadura txarra kontzeptuak ezagutuko ditugu eta horien mundu mailako eta tokiko egoera ikusiko dugu. Gaur egungo nutrizio trantsizioa eta horrek aldaketan ekonomiko, sozial eta demografikoekin duen lotura aztertuko dugu. Arazo bi horien aurrean alternatibak ikusiko ditugu.

JARDUERAK**1.1 Jarduera**

Gure inguruko elikadura pobrezia aztertuz

1.2 Jarduera

Nola jaten zen lehen eta nola jaten dugu orain?

1.3 Jarduera

Egia ala gezurra? Elikadura txarraren kausak

1.4 Jarduera

Elikagai industrialak eta nekazaritza bioaniztasuna

1.5 Jarduera

Master Chef Osasungarria (Errezetak sortu)

2. UNITATE DIDAKTIKOA

Zeintzuk dira osasuntsu egoten laguntzen diguten elikagaiak eta zeintzuk gaixotzen gaituzte?

ESPARRUAK/HARREMANA DUTEN IKASGAIAK

Natur zientzien departamentuak bidera dezake

EDUKIAK

Gaixotzen gaituzten elikagai industrialen ezkutuko osagaiak bilatuko ditugu. Elikagai fresko eta osasungarrien aniztasunaz gozatu dugu. Lehenengoak eta bigarrenak nondik datozen aztertuko dugu.

JARDUERAK**2.1 Jarduera**

Gure kontsumoa: Elikagai freskoak ala prozesatuak?

2.2 Jarduera

Artisau bat ezagutuko dugu

2.3 Jarduera

Gaixotzen gaituzten ezkutuko osagaiak

2.4 eta 2.5 Jarduera

Gure dieta aztertuz: nutrizio profilak (I eta II)

2.6 Jarduera

Master Chef Osasungarria (Errezetak prestatu)

3. UNITATE DIDAKTIKOA

Zergatik jaten dugu hain txarto?

ESPARRUAK/HARREMANA DUTEN IKASGAIAK

Hizkuntzen departamentuak bidera dezake

EDUKIAK

Gure dietaren %70 elikagai prozesatueta oinarritzearen kausak zeintzuk diren ikertuko dugu.

Gure kontsumo erabakietan prezioak, eta industriaren publizitate eta etiketatze estrategiek duten garrantzia aztertuko dugu.

Elikadura on bat izateko nekazaritza on batek duen garrantzia aztertuko dugu

JARDUERAK**3.1 Jarduera**

Zer saltzen du publizitateak?

3.2 Jarduera

Etiketak aztertuz

3.3 Jarduera

Zenbat balio du ondo jateak?

3.4 Jarduera

Nork zaintzen du etxeko elikadura?

3.5 Jarduera

Nekazaritza ona, elikadura ona

3.6 Jarduera

Master Chef Osasungarria (Spot-a aurkeztu)

4. UNITATE DIDAKTIKOA

Zer alternatiba eskaintzen digu Elikadura Burujabetzak?

ESPARRUAK/HARREMANA DUTEN IKASGAIAK

Tutoretza edo baloreetan landu daiteke.

EDUKIAK

Gaur egungo elikadura sistema eraldatzeko gizarte zibil antolatuaren zenbait iniziatiba ezagutuko dugu.

Talde bezala ekintza kolektibo bat sortuko dugu.

JARDUERAK**4.1 Jarduera**

Agroindustriaren epaiketa

4.2 Jarduera

Proposamenak eginez (luzatzeko aukera)

animatzen ditugu. Azkenik, Facebook bidez Alimentación programaren berriei jarrai dakieke:

www.facebook.com/JusticiaAliment/

(2) www.alimentacion.net/es/recursos/nork-ematen-digu-jaten-master-cheff-osasungarria-dbh

(3) www.justiciaalimentaria.org/dame-veneno#top

02

HELBURUAK

HELBURU OROKORRA

Gure elikadura sistemaren eta horrek elikadura pobrezia-ekin eta elikadura txarrarekin duen loturaren azterketa kritikoa egiteko gaitasuna sustatu.

1. UNITATE DIDAKTIKOA

Zergatik daude gosea eta obesitatea munduan?

HELBURU ESPEZIFIKOA

Elikadura pobrezia-aren inguruan ditugun aurreiritziak deuseztatzea.

HELBURU DIDAKTIKOA

1. Azpinutrizioa eta elikadura txarra bereiztea.
2. Azpinutrizioaren eta elikadura txarraren gaur egungo egoera ezagutzea, inguruan zein mundu mailan.
3. Gaur egungo nutrizioa trantsizioa eta horrek aldaketa ekonomiko, sozial eta demografikoekin duen lotura ezagutzea.
4. Nekazaritza eta elikadura bioaniztasuna ezagutzea eta leheneratzea.

2. UNITATE DIDAKTIKOA

Zeintzuk dira osasuntsu egoten laguntzen diguten elikagaiak eta zeintzuk gaixotzen gaituzte?

HELBURU ESPEZIFIKOA

Gure osasunean kalte handiena egiten duten elikagaiak ezagutzea.

HELBURU DIDAKTIKOA

1. Elikagai transformatuen eta prozesatuen arteko desberdintasuna zehaztea.
2. Gatzaren, azukrearen eta koipeen kontsumoa eta osasun arazoak lotzea.
3. Nutrizio profilak eta horien erabilera identifikatzea.
4. Elikagaien artisau ekoizpenaren ezaugarriak ezagutzea eta eraldaketa gutxiko elikagaien onurak ulertzea.

3. UNITATE DIDAKTIKOA

Zergatik jaten dugu hain txarto?

HELBURU ESPEZIFIKOA

Gure elikaduraren inguruko erabakietan eragina duten faktoreak identifikatzea.

HELBURU DIDAKTIKOAK

1. Elikagaien industriaren publizitate estrategiek gure kontsumoan duten eraginaren inguruan hausnartzea.
2. Baliabide ekonomiko urriak dituzten pertsonen elikadura osasungarria izateko zailtasunak aztertzea.
3. Nekazaritza onaren eta elikadura onaren arteko loturak ulertzea.

4. UNITATE DIDAKTIKOA

Zer alternatiba eskaintzen digu Elikadura Burujabetzak?

HELBURU ESPEZIFIKOA

Elikadura burujabetzaren inguruan kontsumo arduratsuan oinarritutako alternatibak ezagutzea.

HELBURU DIDAKTIKOAK

1. Elikagaien industriak politikan eragiteko dituen estrategiak identifikatzea eta horien aurrean gizarte zibilak proposatzen dituenak ezagutzea.
2. Taldean, aldaketak sustatzeko ekintza kolektiboa sortzea.

03

KONPETENTZIAK

Hezkuntza, Kultura eta Kirol Ministerioak horrela definitzen ditu konpetentziak: “Eskaera konplexuei erantzuna emateko eta lan desberdinak era egokian burutzeko gaitasuna [...] trebetasun praktikoak, ezagutzak, motibazioa, balore etikoak, jarrerak, emozioak eta beste zenbait gizarte eta jarrera osagai elkarrekin mobilizatzea ekintza eraginkor bat lortzeko”.

Definizio horren arabera, jarraian funtsezkoak diren konpetentzien zerrenda ematen da. Gida honen bigarren atalean aurkeztutako jarduerak konpetentzia horiek indartuko dituzte. Hauek dira konpetentziak:

Matematika konpetentzia eta oinarritzko zientzia eta teknologia konpetentziak

Froga eta argudioetan oinarrituz erabakiak hartzea
Grafikoak eta errepresentazio matematikoak aztertzea

Ikasten ikasteko konpetentziak

Norberak dakienaz jabetzea eta ikasteko motibazioa sortzea.

Gertaerak ulertzen lagunduko diguten azalpen arrazionalak bilatzea, aztertutako informaziotik ondorioak ateratzearren.

Norberaren ideia eta iritzien inguruan hausnartzea, gelan hausnarketarako jarduerak eginez.

Ikasketa kooperatibo eta kolaboratiborako dinamikak sustatzea, elkarrekin ideiak eta konponbideak sortzeko helburuz.

Kontzientzia eta kultura adierazpenak

Adierazpen askatasuna aintzat hartzea.

Landutako gaien inguruan kultura adierazpenak ezagutzea, ulertzea eta errespetatzea (jakintza tradizionalak, bertako produktuak, etab.)

Hizkuntza komunikazioko konpetentzia

Ahozko interakzioetan gaitasunak garatzea, landutako edukiekin lotutako hitzak era egokian erabiliz
Ahozko eta idatzizko testuak sortzea, norberaren inguruneari dagozkion ideiak, sentimenduak, esperientziak eta iritziak komunikatuz.

Gertaerak eta iritziak bereiztea eta landutako gaiaren inguruko testuetan esplizituak ez diren mezuak interpretatzea.

Konpetentzia digitala

Informazio teknologiak erabiliz, landutako gaiari dagokion informazioa bilatzea, aurkitzea eta antolatzea.

Iniziatiba eta ekintzailetasuna

Proposatutako jardueretan ardurak bere gain hartzea eta erabakiak hartzea.

Gizarte eta gizalegezko konpetentziak

Landutako gaien inguruko errealitate eta fenomenoak ezagutuz, zentzu kritikoa garatzea (desberdintasuna, pobrezia, generoa, elikadura, gaixotasunak, etab.)

Pentsamendu kritikoa eta hausnarketa garatzea, daukagun informazioa aztertuz, sortuz eta baloratuz.
Norberaren jarrerak eta jokabideak ingurunean duten eraginaz jabetzea.

04

METODOLOGIA

Gida honetan proposatutako lana ez da zenbait jarduera itxitan oinarritzen; aitzitik, jarduera ikasleen, zentroaren eta momentuaren errealitateari egokitzea eskatzen du gidak. Beraz, landutako gaiak sakontasun maila desberdinekin landu daitezke eta esparru horren arduradunak erabaki beharko du proposatutako ariketak horiek erraztu edo sakondu behar diren.

Beraz, jarduerak garatzeko erabiliko den metodologia integrala, aktiboa eta partizipatiboa izango da. Horretarako ikaslea bera irakaskuntza/ikasketa prozesuaren muina izango da. Hala, bada, ikasketa konstruktibista sustatu nahi da; ikasleak, bere errealitatearen interpretazioetatik, pertzepzioetatik eta esperientzietatik abiatuta, bere ezagutzak sor ditzan.

Horrez gain, zentroa bere ingurunean integratzearren, gida honek zenbait jarduera proposatzen ditu auzoko merkatuan eta auzo elkarteekin. Gure ustez, bere ingurune soziala aztertuz, ulertuz, parte hartuz eta lagunduz, ikasleak ikasketa prozesua sendotuko du, gehienbat familiak ere parte hartzen badu.

Faktore horiek kontuan hartuta, gure ustez talde lana da jarduera gehienak garatzeko metodologiarik onena. Izan ere, horren bitartez errespetuzko harremanak, elkarlana, lanaren banaketa, ardura eta taldearen eta norberaren autonomia lantzen dira. Hala, talde lana ezagutzak partekatzeko eta jarduerak elkarlanean gauzatzeko balio duen ikasketa soziokulturala da.

Azkenik, denborari dagokionez, Gidak jarduera bakoitza egiteko beharrezkoa den denbora kalkulatzeko du. Hala, saio kopuruak edo aldiak gomendatzen

ditu. Jarduera horietako asko saio bakarrekoak dira baina, ikasleek familiekin lan egin behar dutenean edo eskolaz kanpoko behaketak egin behar dituztenean, zenbait saio aurreikusten dira jarduera egin ahal izateko.

05

UNITATE DIDAKTIKOAK

5.1

Zergatik daude gosea eta obesitatea munduan?

Helburu didaktikoak

- Azpinutrizioa eta elikadura txarra bereiztea.
- Gaur egungo azpinutrizioaren eta elikadura txarraren errealitatea ezagutzea, inguruan zein mundu mailan.
- Gaur egungo nutrizio trantsizioa eta horrek aldaketa ekonomiko, sozial eta demografikoekin duen lotura ezagutzea.
- Nekazaritza eta elikadura bioaniztasuna ezagutzea eta berreskuratzea.

Edukiak

1. Elikadura pobrezia hitzaren kontzeptualizazioa.
2. Gaur egungo nutrizio trantsizioa ezagutu.
3. Nutrizio trantsizioaren eta aldaketa ekonomiko, sozial eta demografikoen arteko lotura.
4. Elikadura pobrezia inguruko mitoak
5. Nekazaritza bioaniztasuna, bertako haziak, hibridoak eta transgenikoak.

Sarrera teorikoa

"Ba al dakizu pobrea bazara, periferian bizi bazara eta emakumea bazara elikadura pobrezia eta osasun arazoak izateko aukera asko duzula" (3)

Gizadiaren hasieratik gaur arte, elikadura ereduak bilakatu dira. Historian zehar bizi izan ditugun elikadura trantsizioen artean azken hamarkada hauetan bizi izan duguna bakarra da; aldaketaren

azkartasunagatik (50 urte) zein hartzen barne duen pertsona kopuruagatik.

Gaur egungo elikadura trantsizioak tradiziozko dietak ordeztu ditu dentsitate energetiko handiagoa duten dietak nagusituz. Hala, koipe gehiago eta azukre gehiago gehitzen zaizkie elikagaiei eta karbohidrato konplexu, zuntz, lekale eta zereal gutxiago jaten ditugu. Horrek guztiak eragin handia du gure osasunean.

Gainera, globalizazioaren fenomenoak sukaldaritzaren lekuan lekuko berezitasunak desagiten lagundu du eta, aldi berean, horiek sukaldaritzako mosaiko berrietan edo kontsumo masiborako produktu kultural homogeneizatu berrietan txertatu ditu. Beraz, zenbat eta sakonagoa izan globalizazioa hainbat eta kaltegarriagoa izango da elikadura. Mundu mailan (baina maila desberdinean eskualde desberdinetan), produktu ultra prozesatuen salmentak %43,7 hazi dira 13 urtetan, 2000tik 2013ra. Ondorioz, gero eta elikagai fresko gutxiago jaten dugu eta 100 urtetan nekazaritzaren bioaniztasun genetikoaren %90 galdu dugu eta kontsumitzen ditugun kalorien %80 bost zerealek hartzen ditugu.

Faktore horien guztien eraginez, historian lehenengo aldiz, mikronutriente faltari eta gatz, koipe kaltegarri

(3) Sarrera teoriko guztien hasieran dauden aipamenak **VSF Justizia Alimentaria Global-ren Dame veneno: Viaje al centro de la alimentación que nos enferma** txostenetik hartu dira.

eta azukre gehiegi kontsumitzeari lotutako gaixotasunak, hau da, malnutrizioa azpinutrizioa baino hedatuagoa dago.

Azkenik, kontuan hartu behar da elikadura osasungaitzak eta bere ondorioek ez dutela eragin bera pertsona guztiengan; aitzitik, talde sozial zehatzetan kontzentratzen dira. Desberdintasun horri, neurri handi batean, bi kategoriaren arabera da. Alde batetik, gizarte klasea dugu. Izan ere, adinaz eta sexuaz gain, lanbideak, hezkuntza mailak eta diru-sarrerak eragina dute dietaren kalitatean. Zenbait ikerketaren arabera, dieta osasungarria klase sozial altuei lotuta dago. Adibidez, Frantzia egindako ikerketa baten arabera, pertsona erdigaituen eta ez gaituen seme-alabek klase altuko haurrek baino gozoki, ogi, patata, zereal eta iharrak ez diren haragi gehiago kontsumitzen dute. Gainera, fruta eta barazki gutxiago kontsumitzen dute.

Beste alde batetik generoa dugu. Zenbait ikerketaren arabera, etxean ez badago etxeko lanen bidezko banaketa, emakumeen osasuna nabarmen okerragotzen da lan merkatura sartzen direnean. Horri lehen aipatutako gizarte klasea ere gehitu behar zaio.

GLOSARIOA:

Elikadura pobrezia: Kataluniako Generalitatearen Ongizate Sozial eta Familia Sailaren arabera, elikadura pobrezia "pertsonen bizi kalitatean eragina duten oinarrizko beharrak asetzeko baliabide falta da. Kontzeptu horrek konnotazio ekonomikoak ditu, bereziki, eta horiek kategorizazio soziala dakarte. Izan ere, elikadura pobrezia pertsona bat gutxieneko estandarretara heltzeko eta gizartean normaltasunez parte hartzeko beharrezkoak diren baliabideei dagokie" (Departamento de Bienestar Social y Familia, 2014). Ikuspegi kritiko batetik, definizio hori oinarrizko biziraupen materialari lotuta dauden behar horiei buruzkoa besterik ez da. Hala Max Neefek garatutako ikuspegia defendatzen da, bestelako beharrak ere hartzen dituelako. Egile horrek giza beharrak zortzi kategoria axiologikotan banatzen ditu

(Biziraupena, Babesa, Maitasuna, Ulermena, Parte hartzea, Sormena, Identitatea eta Askatasuna). Bere ustez, behar horiek guztiak beharrezkoak dira "bizitza duina" izateko (Max Neef, 1994). Ikuspegi horren arabera, pobrezia ez dagokio baliabide ekonomikoei soilik; aitzitik, pertsona bat pobrezia egoeran izango da ezin duenean aipatutako 8 kategoria horietako bat asebate.

(Iturria: Xarxa de Consum Solidari-ren Ja volem el pa sencer txostena).

Elikadura burujabetza: Herriek metodo jasangarriez produzitutako elikagai osasungarriak eta kulturalki egokiak izateko eskubidea da, baita beren nekazaritza eta elikadura sistemak definitzeko eskubidea ere. Elikadura burujabetzak komunitateentzat eta ingurumenarentzat onuragarria den nekazaritza ekoizpen eredu iraunkorra garatzen du. Hala, lehentasuna ematen dio elikagaiak tokian produzitzeari eta kontsumitzeari. Era berean, elikadura sistemetan eta elikadura politikan, elikadura burujabetzak lehentasuna ematen die elikagaiak ekoizten, banatzen eta kontsumitzen dituzten pertsonen nahi, behar eta bizimoduei, merkatuen eta enpresen interesen aurrean.

Nutrizio trantsizioa: Elikaduran ematen diren aldaketa kualitatibo eta kuantitatiboen segida, aldaketa ekonomiko, sozial eta demografikoekin harremana dutenak.

Azpinutrizioa: Horrela ulertu ohi da: energia eta proteina defizita.

1. UNITATE DIDAKTIKOAREN JARDUERAK

(DBHko 3. eta 4. maila eta Batxilergoa)

- 1.0 Jarduera ¿Zer dakigu? (Hasierako ebaluazioa)
- 1.1 Jarduera Gure inguruko elikadura pobrezia aztertuz
- 1.2 Jarduera Nola jaten zen lehen eta nola jaten dugu orain?
- 1.3 Jarduera Egia ala gezurra? Elikadura txarraren kausak
- 1.4 Jarduera Elikagai industrialak eta nekazaritza bioaniztasuna
- 1.5 Jarduera Master Chef Osasungarria (Errezetak sortu)

1.0 Jarduera Zer dakigu?

Iraupena: Saio erdia

Espazioa: Gela

Metodologia: Talde lana

Baliabide materialak: Proiektorea, Arbela, Gailu elektronikoak (Ordenagailua, Tableta)

Unitate Didaktikoan landuko diren edukien aurkezpena. Horretarako galdera batzuk egingo zaizkie ikasleei: Hauek dira proposamen batzuk:

- Zer da, zuen ustez, elikadura pobrezia?
- Zer da, zuen ustez, elikadura ona?
- Ondo elikatzen al zarete?
- Zeintzuk dira elikadura ohitura osasungarriak ez izatearen ondorioak?
- Zuen ustez, zergatik pertsona askok ez dute elikadura ohitura onak?

Gehien errepikatzen diren erantzunak arbelean idatziko dira. Gero, taldean, eztabaida baten bitartez aztertuko dira. Hausnarketa hori egindakoan hurrengo saioetan landuko diren alderdiak azalduko dira, baita landuko diren gaiak ere.

1.1 Jarduera Gure inguruko elikadura pobrezia aztertuz

Iraupena: 2 saio

Espazioa: Gela

Metodologia: Banakako lana / Talde lana

Baliabide materialak: Arbela, Aurkezpena, Proiektorea, Gailu elektronikoak (Ordenagailua, Tableta)

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak, Tutoretza, Geografia eta Historia

Aurretiko prestaketa:

Irakasleak: ***Dame Veneno: Viaje al centro de la alimentación que nos enferma*** txostenaren 1. kapituluko 1. puntua irakurtzea gomendatzen da: ***El problema y su magnitud*** (11-23. orrialdeak).

https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

1. SAIOA:

Saioa aurkezpen batekin hasiko da (eranskinean). Horretan azpinutrizioari eta elikadura txarrari dagozkien irudiak ikusiko dituzte. Irudiek kontzeptu horien inguruan hausnartzeko aukera ematen dute. Hauek dira horien inguruan egin daitezkeen galdera batzuk:

- Zein irudi aukeratuko zenuke elikadura pobreziaz hitz egiteko? Argudia ezazu.
- Zer desberdintasun dago irudien artean?
- Zer da azpinutrizioa? Eta elikadura txarra?
- Zein da ugariagoa gaur egun, azpinutrizioa ala elikadura txarra?
- Zeintzuk dira egoera hau sortu duten faktoreak?

Behin gai hori landuta, aurkezpenarekin jarraituko da. Horren laguntzaz, elikadura txarraren eta elikadura ohitura txarren hedapenak mundu mailan izan duen eragina azaltzen lagunduko duten datuak emango dira.

Gai horien inguruko hausnarketa egindakoan, irakasleak lantalde txikietan banatuko ditu ikasleak (3-5 pertsona). Taldeek aipatutako alderdi horien inguruan, beren inguruneari lotutako informazioa bilatu beharko dute esaterako, herrian gehiegizko pisua eta obesitatea duten pertsonen indizea, nutrizio txarrak eta azpinutrizioak sortzen dituzten arazoak, zenbat pertsona gaixotzen dira urtean elikaduragatik, etab.

Behin informazio hori bilduta, aurkitutako informazioa azaltzen duen aurkezpen bat prestatu beharko dute, hurrengo saioan egiteko.

2. SAIOA:

Taldeek prestatutako aurkezpenak egingo dituzte; aurkezpen bakoitzari dagokion denbora pertsona kopuruaren arabera erabakiko da. Horretarako, kontuan hartu behar da gelakideek galderak egiteko denbora utzi behar dela.

Aurkezpen guztiak amaitutakoan, talde osoak eztabaida txiki bat egingo du. Horren bidez landutako gaietako elementurik garrantzitsuenak azpimarratu eta horren inguruko ideiak sartu nahi dira, besteak beste, 'elikadura burujabetza'.

Parte hartzeko teknikaren bat erabiltzea gomendatzen da, adibidez, 'Arrainontzia'.

<https://dosideas.com/noticias/metodologias/398-la-pecera>

1.2 Jarduera Nola jaten zen lehen eta nola jaten dugu orain?

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Banakako lana / Talde lana

Baliabide materialak: Arbela, Proiektorea, Elkarrizketa fitxak, Nutrizio grafikoak, Eranskinak

Aurretiko prestaketa: Elkarrizketa

Egokitzapen arloak: Hizkuntza, Tutoresia, Geografia eta Historia, Biologia eta Geologia, Fisika eta Kimika

Aurretiko prestaketa:

Ikasleak: Galdetegia erabiliz ikasle bakoitzak elkarrizketa txiki bat egin beharko dio senide nagusi bati. Horretan ikasleak pertsona horrek gaztetan eta orain dituen elikadura ohiturei buruz galdetu beharko dio.

Irakasleak: ***Dame Veneno: Viaje al centro de la alimentación que nos enferma*** txostenaren 2. kapituluko 1. Puntua irakurtzea gomendatzen da: ***Transiciones Nutricionales*** (45-49 orrialdeak):

https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Dietak eta agroekologia eta agroindustria ereduak lotzeko lehenik **3.5 jarduera: Nekazaritza ona, elikadura ona** egitea gomendatzen dugu.

Jarduera honen helburua honako hau da: ikasleek gaur egungo nutrizio trantsizioa ezagutzea.

Ikasleek elkarrizketa egindakoan, horren bitartez bildutako datuak eraman beharko dituzte gelara. Proiektore baten laguntzaz, gomendatzen diren elikagaien nutrizio profilak erakutsiko dira (**2.4B eranskina**). Ondoren, taldeak bere elikaduraren arabera dituen joerak oro har aztertu ahal izango dira.

Behin datuak alderatuta, lortutako emaitzen inguruan eztabaidatuko da. Eztabaidan, irakasleak nutrizio trantsizioaren gaia landuko du eta horren kausen inguruko informazioa eskainiko du. Hauek dira eztabaidan landu daitezkeen galdera batzuk:

- Zuen ustez, berdina al dira lehengo eta oraingo kontsumo ohiturak?
- Zeintzuk dira gure elikaduran aldaketa horiek eragin dituzten faktoreak?
- Aldaketa horiek eragin bera dute pertsona guztiengan?
- Nork gomendatzen du zer jan dieta orekatua eta osasungarria izateko?
- Zuen ustez Espainian laranja onak eta esne asko ekoizteak eragina izan dezake gure dietan?
- Egon daiteke agroindustriaren oinarritutako dieta bat eta agroekologian oinarritutako beste bat?

Agroindustriarena ezagutzen duzu dagoeneko. Zertan oinarrituko litzateke dieta agroekologikoa? Ikerketa txiki bat egin.

1.3 Jarduera Egia ala gezurra? Elikadura txarraren kausak

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Talde lana

Baliabide materialak: Aurkezpena, Proiektorea, Eranskinak

Aurretiko prestaketa: Hizkuntzak, Tutoretza, Geografia eta Historia

Jarduera honek honako helburu hau du: gaur egungo nutrizio trantsizioaren eta horrek aldaketa ekonomiko, sozial eta demografikoekin duen loturaren inguruan kontzientziaztea.

Aurretiko prestaketa:

Irakasleak: **Dame Veneno: Viaje al centro de la alimentación que nos enferma** txostenaren 3. kapituluko 1. Puntua irakurtzea gomendatzen da: **El problema y su magnitud** (12-19 orrialdeak).

https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Power point aurkezpen bat erabiliz, zenbait diapositiba erakutsiko dira. Horietan esaldiak, grafikoak eta irudiak ageri dira. Ikasleak gelaren erdialdean kokatuko dira. Irakasleak esaldiak banan banan irakurriko ditu eta ikasleak jarreraren bat hartu beharko dute:

1. Gelaren eskuinaldean, esaldia egia dela uste badute.
2. Erdialdean, ez badute argi.
3. Ezkerraldean, esaldia gezurra dela uste badute.

Behin kokatuta, beren erabakia argudiatu beharko dute. Irakasleak, ikasleek emandako argudioen arabera, esaldia egia ala gezurra den argituko du, datuak emanaz.

Ariketa hori amaitutakoan, taldeak hausnarketa txiki bat egingo du landutako gaien inguruan. Horretarako eztabaida bat egingo dute landutakoa laburbildu eta ondorioak atera ahal izateko.

Actividad 1.4 Elikagai industrialak eta nekazaritza bioaniztasuna

Iraupena: 2 saio

Espazioa: Gela

Metodologia: Banakako lana / Talde lana

Baliabide materialak: Fitxak, Proiektorea, Pantaila

Aurretiko prestaketa: Irudiak biltzea

Egokitzapen arloak: Biologia y Geologia, Hizkuntzak, Geografia eta Historia, Etika

Jarduera honen helburua giza inkongruentzien eta elikagai eredu desberdinei ematen diegun balioari buruzko kontzientzia kritikoa sortzea da. Hartarako, lehengo eta behin, ikusiko dugu zer pentsatzen duten edo sinesten duten ikasleek sasoi-elikagai, elitistatzat edo aberatsetako eta maila baxuko produktuei buruz. Jarraian, bigarren saioan, pentsamendu kritikoa eta kontzientzia sortuko da sasoi-elikagaiekin, tokiko produktuak eta sasoiak ezagutzen.

Saioaren aurretik:

Ikasleak klasera eraman beharko dute sasoiko elikagaien eta egunero jaten duten plateren argazkiak. Elikagaien urtarokotasunari buruz hitz egiteaz gain eztabaida sortuko da aberats eta behartsuen elikatzeko desberditasunarekin.

Saioetan:

1. SAIOA:

Ekarritako irudiak erabiliz, ikasleei hau galdetuko zaie: Zergatik uste duzue elikagai batzuk aberatsenak direla eta beste batzuk pobreenak? Normalean, industrialagoak diren produktuak atsegin izaten dira eta, hortaz, “abersatsenak” dira. Oinarritzko produktuak, hala nola, arroza, indabak edota barazkiak, ordea, estatus txikiagokotzat jotzen dira eta, hortaz, “pobreenak” dira. Baliteke azken joerako gourmet janarien argazkiak ere ekartzea, esaterako, smoothieak, algak.

Nolanahi ere, ariketak ikasleek elikadura onaren inguruan duten kontzepzioak ateratzeko balio izango digu. Hala, gure helburua bideratu ahal izango digu, hau da, elikagai freskoak, askotarikoak eta naturalak balioestea, naturak eta lurraldeak ematen digun bioaniztasuna elikagaien industriak, publizitatearen bitartez, eskaintzen digun gezurrezko aniztasunarekin erkatuz. Horretarako gure eskualdeko sasoiko bioaniztasunarekin hasiko gara:

Sasoiko horma-irudia, fruta eta barazkiak zein urtarokoak diren jakiteko

Egutegi batean fruta eta barazki bakoitza bere sasoian kokatu. Horretarako, **1.4A eranskineko (4)**, egutegia erabil daiteke. Horretarako, bertsio biak inprimatu eta fruituak eta barazkiak dituen bertsiotik horiek ebaki eta fruitu eta barazkirik gabeko bertsioa osatzeko erabili **(5)**. Anana eta kakaoa kenduta, fruitu eta barazki guztiak bertakoak dira. Ikasleek, ziur aski,

ez dute anana eta kakaoaren sasoia ezagutuko urte osoan zehar supermerkatuan topatzen baititugu.

Elikagaiek egiten dituzten kilometroen eta horrek sortzen duen CO₂ aren inguruan hausnartuko dugu (batez beste, gure elikagaiek 5.000 kilometro egiten dituzte). Gainera, elikagai horiek ekoizteko lan esplotazioa erabiltzen da. Hortaz, erosterakoan, bidezko merkataritzaren zigilua dutenak aukeratzea gomendatzen dugu. Jardueran, irakasleak hau azpimarratu behar du: fruituek eta barazkiek, berez, sasoi zehatzetan hazten direla eta guk horiek ematen dizkiguten nutrienteak behar ditugula sasoi horretako klimara egokitzeki **(6)**. Horrez gain, esportaziorako monolaborantzak, esaterako, anana edo kakaoa hazteko nekazari familiek beren burua elikatzearren landatzen zituzten laboreak baztertu behar izaten dituzte. Hala, beren elikadura burujabetza galtzen dute, **‘Quiero ser tortilla’** bideoan ikusten den bezala: www.youtube.com/watch?v=qEku1R2w2MY

2. SAIOA: Lurralde bakoitzeko bioaniztasun genetikoaren aberastasuna

Rural Advancement Foundation International fundazioaren arabera, 100 urtetan nekazaritzaren bioaniztasun genetikoaren %90 galdu dugu eta kontsumitzen ditugun kalorien %80 bost zerealetik hartzen ditugu.

Helburua bertako nekazaritzaren bioaniztasun aberatsa eta azken 100 urteetan nekazaritzaren industrializazioaren eraginez galdu den aniztasun genetikoaren ezagutzera ematea da. Horretarako bi jarduera hauek egin ditzakegu:

1. Bertako barietateen horma-irudia

Bertako nekazaritza barietateen informazioa bildu, hau da, izenak, argazkiak eta deskribapen laburra (erabilerak, laborearen zikloak, jatorrizko eskualdea, etab. **1.4B eranskinean** Valentziako l'Horta eskualdeko adibidea ematen dugu). Izenak eta

(4) Sasoiko fruitu eta barazkien egutegia.

(5) Benetako fruitu eta barazkiekin ere egin daiteke.

(6) Adibidez: Neguan laranja jaten dira C bitamina asko dutelako eta hotzeriari aurre egiten laguntzen ditugutelako; udazkenean sustraiak edo zainak jaten ditugu negurako karbohidrato erreserbak izateko; udan gorri koloreko fruituek fitonutriente antioxidatzaile asko ematen dizkigute.

argazkiak ebaki eta ikasleek berriz elkartu beharko dituzte horman jarritako paper jarraitu batean.

Lotzen dituztenean azaldu beharko dute nondik ezagutzen duten barietate hori, ea amamak egiten zuen plateren bat gogoratzen duten, edo zein herrikoak diren, etab. Bertako barietateen inguruko istorioak edota ohiturak ateratzen saiatuko gara. Esteka honetan Euskal Autonomi Erkidegoko tomate, piper, arto, indaba eta patata barietateak aurki ditzakezue: <http://germoplasma.net/?lang=eu>

Ariketa honen helburua bertako barietateen eta nekazaritzan galdutako bioaniztasunaren inguruko ezagutza handitzea da.

2. Bertako haziak, hibridoak eta transgenikoak

Espezie bakoitzak bere aniztasun genetikoa osatzen duen gene kopuru bat du. Horiek barietateak ingurunera egokitzeke eta hobetzeko duen gaitasuna zehazten dute. Nekazaritzaren industrializazioak espezien hibridazioa eta aukeraketa irizpide komertzialen menpe jarri du (homogeneotasuna, tamaina, garraiagarritasuna, ziklo laburra, etab.). Hortaz, tradiziozko nekazaritzako eta abeltzaintzako barietate asko desagertu dira eta horiekin batera euren balio ekologiko eta kulturala. Espezien genen hobekuntzan (hibridazioa) bioteknologiak pauso bat harago joan da transgenea asmatuz (espezien arteko gene aldaketa).

Gelara identifikaziorik gabeko hazi poteak eramango ditugu eta horma-irudian jarritako fruituekin lotzeko eskatuko zaie (landarearen argazkiak ere eraman daitezke lagungarri izan daitezen). Behin lotuta, ikasleek bertako haziak, hibridoak eta transgenikoak bereizi beharko dituzte. Begiratu batean ez dira bereizten baina jolas hori hiru hazi moten arteko aldeak azaltzeko baliatuko dugu. Era berean gaur egungo elikadura ereduak sortzen duen ezagutza eta aukeratzeko askatasun falta ere azalduko da.

Ariketa luzatzeko:

Behin hibridoak eta transgenikoen teknologia azalduta, transgenikoen inguruan eztabaida txiki bat egitea proposatzen da. Saioa amaitzeko aldeko eta kontrako taldeak egingo ditugu eta **1.4C eranskina**

banatuko zaie (DBHko 4. mailan eta Batxilergoan bakarrik). Dokumentu horretan transgenikoen aldeko eta kontrako argudio zientifikoak aurkituko dituzte. Helburua hau da: argudioak ulertzea, eztabaidatzea eta norberak bere iritzia sortzea. Horretarako giza eskubideen eta interes ekonomikoen betaurrekoak jarri behar dituzte, hau da, testuetan aldeko edo kontrako argudioak agertzen direnean galdera hauek egin beharko dizkiogu gure buruari: Ba al dago interes ekonomikorik iritzi horren atzean? Jarrera hori bat dator pertsona guztiek kalitatezko elikadura eta elikadura burujabetza izateko eskubidearekin?

Hirugarren saioan testuen inguruko zalantzak argitu eta eztabaida egingo da.

1.5 Jarduera Master Chef Osasungarria (Errezetak sortu)

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Banakako lana / Talde lana

Baliabide materialak: Fitxak, Proiektorea, Pantaila, Eranskinak

Aurretiko prestaketa: Errezetak osatzeko fitxa

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak, Tutoretza

Saioaren aurretik:

Ikasleek gustuko duten plater baten errezeta aukeratu behar dute. Platera aukeratzeko honako irizpide hauek hartu beharko dituzte kontuan:

- Aukeratutako osagaiak nondik datozen (non erosi ditu eta nork produzitu ditu).
- Sasoiko osagaiak diren eta eskuragarri dauden ala ez.

Ikasle guztiek errezeta aukeratutakoan, etxean, elementu hauekin bete beharko dute fitxa: errezeta nork irakatsi dion, osagaiak, jatorria (Km), sasoia, prezioa eta platera egiteko behar den kantitatea, jarraitu beharreko urratsak eta, azkenik, nola aurkeztu behar den platera.

Jarduera hau egiteko bakoitzak senide bati galdetzeko gomendatuko zaie, horrek errezeta aukeratzeko lagun diezaien.

Bakoitzak aukeratutako errezetaren fitxa bete beharko du (**1.5 eranskina**).

Saioan:

Saioa hasteko, irakasleak 4 taldetan banatuko ditu ikasleak (gelako ratioaren arabera). Bakoitzak taldeko beste kideei azalduko die aukeratutako errezeta eta hori aukeratzeko arrazoiak.

Ondoren, talde bakoitzeko kide guztien artean errezeta bakar bat aukeratu beharko dute.

Saioa amaitzeko taldeek aukeratutako errezeta eta hori aukeratzeko arrazoiak azalduko dizkiete gainontzekoei. Hauek dira eztataidarako zenbait gako:

Zergatik gustatzen zaizkigu produktu batzuk beste batzuk baino gehiago? Beste zapore batzuetara ohitu beharko ginateke?

Zer estrategia erabiliko zenuke tradiziozko eran egindako plater bat saltzeko?

Puntako chef bat edo etxean janaria prestatzen duena izango bazina, zein eredu nahiago zenuke: agroekologikoa ala agroindustrialia?

5.2

Zeintzuk dira osasuntsu egoten laguntzen diguten elikagaiak eta zeintzuk gaixotzen gaituzte?

Helburu didaktikoak

- Elikagai transformatuen eta prozesatuen arteko desberdintasuna zehaztea.
- Gatzaren, azukrearen eta koipeen kontsumoaren eta osasun arazoen arteko lotura aztertzea..
- Nutrizio profilak eta horien erabilera identifikatzea.

Edukiak

1. Elikagai transformatu eta prozesatuak.
2. Osagai kritikoak eta horiek osasunean duten eragina.
3. Nutrizio profilak.

Sarrera teorikoa

“Elikaduran gastatzen dugunaren %30 bakarrik gastatzen dugu elikagai freskoetan, gainontzekoa elikagai prozesatuetan gastatzen dugu”.

Elikagaien industriak eta bere sare zientifikoek honako hau errepikatzen digute: elikagaiak prozesatzea gizadia bezain zaharra da; prozesatzeari esker elikagai seguruagoak ditugu eta kontserbazioa hobetzen da. Egia esan, kontserbazioa luzatzeko edo ezaugarriak aldatzeko tratatu izan den edozein elikagai prozesatutzat har dezakegu (potertuak, izoztuak, fermentatuak...) .

Baina dietetika eta nutrizioko profesionalek “janari prozesatua” saihesteko gomendatzen dutenean, eraldaketa industrial izandako elikagaiez ari dira; eraldaketa horietan gatza, azukrea, karbohidrato finduak eta koipe kaltegarriak gehitzen baitizkiete. Azken urteotan, Espainiako estatuan osagai kritiko (azukrea, gatza eta koipeak) horien kontsumoak gora egin du nabarmen. Jende gehienak horien kontsumoa murriztu behar dela baldin badaki ere, kontsumo hori etengabe handitzen da. Izan ere, osagai horiek leku guztietan daude eta ikusezinak dira.

Hortaz, elikagaiak prozesatzea antzinakoa da eta baita gizadiarentzat beharrezkoa eta erabilgarria ere.

Baina eraldaketa industrialean gure osasuna kaltetzen duten osagai kritikoen gehiegizko erabilera guztiz saihegarria da. Gida honetan elikagai prozesatu prozesu horren bitartez lortutako elikagaiei deituko diegu. Beraz, gure dieta ebaluatzea eta baloratzea beharrezkoa da. Horretarako jaten duguna zein neurritan den osasungarria aztertuko dugu, nutrienteak aztertuz. Gaur egun, OMEk nutrizio profilak erabiltzen ditu osasuna sustatu eta elikadura kaltegarriaren epidemiari aurre egingo dioten politikak ezartzeko tresna kritiko gisa.

GLOSARIOA: (7)

Transformazioa: Hasierako produktuari funtsezko aldaketa eragiten dion edozein ekintza, hala nola, tratamendu termikoa, keztatzea, ontzea, lehortzea, marinatzea, ateratzea, estrusioa edo prozedura horien konbinazioa.

Produktu transformatu gabeak: Inolako transformaziorik izan ez duten elikagaiak, honako hauek barne: zatituak, moztuak, xerratuak, hezugabetuak, xehatuak, zurituak, larrutuak, birrinduak, ebakiak, koipegabatuak, azalgabetuak, ehoak, hoztuak, izoztuak, ultraizoztuak edota desizoztuak.

Produktu transformatuak: Transformatu gabeko produktuak transformatuz lortutako produktuak. Produktu horiek elaborazioan edo ezaugarri espezifikoa emateko beharrezkoak diren osagaiak izan ditzakete.

Nutrizio profilak: Elikagaien konposizio nutrizionalaren arabera kategorizazioa, gaixotasunak saihesteko eta osasuna sustatzeko helburua duena.

2. UNITATE DIDAKTIKOAREN JARDUERAK

(DBHko 3. eta 4. maila eta Batxilergoa)

- 2.1 Jarduera Gure kontsumoa: Elikagai freskoak ala prozesatuak?
- 2.2 Jarduera Artisanu bat ezagutuko dugu (Luzatzeko aukera)
- 2.3 Jarduera Gaixotzen gaituzten ezkutuko osagaiak
- 2.4 Jarduera Gure dieta aztertuz: nutrizio profilak (I)
- 2.5 Jarduera Gure dieta aztertuz: nutrizio profilak (II) (Luzatzeko aukera)
- 2.6 Jarduera Master Chef Osasungarria (Errezetak prestatu)

2.1 Jarduera Gure kontsumoa: Elikagai freskoak ala prozesatuak?

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Banakako lana / Talde lana

Baliabide materialak: Proiektorea, Irakurketa orriak, Eranskinak

Aurretiko prestaketa: Irakurketa

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak, Tutoretza, Biologia eta Geologia, Fisika eta Kimika

Preparación previa:

Ikasleak: Ikasleek elikagai prozesatuei buruzko dokumentu bat irakurri beharko dute aldez aurretik, etxean.

Irakasleak: **Dame Veneno: Viaje al centro de la alimentación que nos enferma** txostenaren 2. kapituluko 2. Puntua irakurtzea gomendatzen da: **Alimentos procesados:** más grasa, más sal, más azúcar (50-58. orrialdeak).

www.vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Jarduera honek honako helburu hau du: normalean kontsumitzen ditugun elikagaien jatorriaren inguruan kontzientziatzea.

Aldez aurreko prestaketa egindakoan, irakasleak elikagai zerrenda bat emango die ikasleei eta ikasleek zerrendako elikagaiak transformatuak ala prozesatuak diren esan beharko dute. Hau da landuko den zerrenda (beste elikagai batzuk ere gehi daitezke):

Elikagaiak	Transformatu gabekoak	Transformatuak	Prozesatuak
Urdaiazpikoa			
Kafea			
Esnea			
Azukrea			
Sagarrek			
Janari lasterra			
Izokin ketua			
Aurrez prestatutako kaneloiak			
Mertxika almibarretan			
Arrautza frijituak			
Jogurta			
Zerealak			

Behin hau eginda, ikasleek hausnarketarako eztabaida txiki bat egingo dute. Hauek dira eztabaidan landu daitezkeen zenbait galdera:

- Zer kontsumitzen duzue gehiago, produktu transformatuak ala prozesatuak?
- Jendeak ba al daki elikagai transformatu, prozesatu eta ultraprozesatuak bereizten? Zer proposatuko zenuke jendeak desberdintasuna ezagut dezan?
- Zer alternatiba dugu ultraprozesatuen aurrean?

2.2 Jarduera Artisau bat ezagutuko dugu

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Banakako lana / Talde lana

Baliabide materialak: Irteeraren fitxa, Eranskinak

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak, Geografia eta Historia, Ekonomia

Artisau produktuak dituen denda bat ezagutuko dugu, bisita gidatu baten bidez. Jarduera honek honako helburu hau du: hausnarketa egitea eta jaten ditugun produktuak nola egiten diren hobeto ezagutzea du. Hala, ikasleek artisau prozesuak eta horien inplikazioak (ekonomikoak, sozialak, ingurumenean) baloratu ahal izango dituzte; zeintzuk diren horiek eskaintzen dituzten alderdi positiboak, etab.

Bisita egiteko, ikasleei gidoi bat emango zaie (**2.2 eranskina**), eta bisitan zehar bete behar izango dute.

Bisita egiteko aukerarik ez balego, honako alternatiba hau eskainiko da:

Lehenik, artisau elikagaiak ekoizten dituen profesional bat etorriko dela azalduko zaie ikasleei. Jarraian, irakasleak talde txikitan banatuko ditu eta, taldeka, landuko den gaiaren inguruan galderak eta zalantzak prestatu beharko dituzte.

Adituak artisau produktuen lanketa eta banaketaren inguruan hitz egingo die. Saioak honako gai hauen inguruan jardungo du:

- Artisau produkzioak osasunari egiten dizkion ekarpenak (produktu osasungarriak).
- Bioaniztasunari egiten dizkion ekarpenak (bertako/traiziozko barietateak erabiltzea, etab.)
- Jakintza tradizionalen berreskuratzeari egiten dizkion ekarpenak (ikuspegi kulturala)
- Lekuko ekonomiaren dinamizazioari eta landa eremuko bizitzari egiten dizkion ekarpenak.
- Artisau ekoizpenak gurean eta munduan duen egoera: jarduera mugatzen duten neurri sanitarioak, administrazioaren laguntza eskasa, etab.

Hizlariak amaitzen duenean ikasleek saio hasieran prestatutako galderak egingo dizkiote eta horien bitartez saioan landutako gaien inguruan hausnarketa egingo dute.

Oharrak:

Artisau saltoki batera ezinezkoa bada txangoa egitea, ezta persona eremu honetan aditua den persona bat klasera joatea, andereñoak honako bideoak jarri ditzake: Elikagai artisauak, bertakoak, nekazari eremua eta bizitza buruzkoak. Labore: <https://www.youtube.com/watch?v=EKmNFjVR9oU>

Horretan, elikagai artisauak, bertakoak, nekazari eremua eta bizitzari buruz hitz egiten da.

Bideo amaieran ikasleek clase hasieran sortutako galderak erantzun ahal izango dute.

2.3 Jarduera Gaixotzen gaituzten ezkutuko osagaiak

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Talde lana

Baliabide materialak: Arbela, Proiektorea, Gailu elektronikoak (Tableta, Ordenagailua), Eranskinak

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak, Biologia eta Geologia, Ekonomia, Geografia eta Historia

Aurretiko prestaketa:

Ikasleak eta irakasleak: *Dame Veneno: Viaje al centro de la alimentación que nos enferma* txostenaren 2. kapituluko 2. Puntua irakurtzea gomendatzen da: *Alimentos procesados: más grasa, más sal, más azúcar* (50-58. orrialdeak). www.vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Jarduera honek helburu hau du: ikasleek osasunerako kaltegarrienak diren osagaiak, hau da, azukrea, gatza eta trans koipeak ezagutzea (askotan ez dakigu kontsumitzen ditugula ere).

Saio hasieran irakasleak hiru taldetan banatuko ditu ikasleak. Horietako bakoitzak aipatutako hiru osagaien inguruko informazioa bildu beharko du honako elementu hauek kontuan hartuz:

- Osasunean dituzten ondorioak.
- Ingurumenean dituzten ondorioak.
- Ondorio ekonomikoak.
- Zeintzuk dira osagai horiek dituzten elikagaiak
- Zer gomendatzen da horien inguruan
- Zeintzuk dira horien aurrean ditugun alternatibak.

Informazioa bildutakoan, taldeek osagai horiek dituzten alde on eta txarrak identifikatu beharko dituzte eta horren inguruan hausnarketa txiki bat egin beharko dute. Hau da erabil daitekeen ereduaren adibide bat:

AZUKREA

Alde onak

Alde txarrak

Ondorioak

Informazio guztia antolatutakoan, taldeek gainontzekoei azalduko diete. Kuantifikatzeko ohituratik irteteko azalpena era narratiboan egin dezakete, istorio bat kontatuz. Horretarako, *'Soy tu azúcar'* film laburra har dezakete eredu gisa: <https://www.youtube.com/watch?v=RKSzwvEQk7w&t=623s>

Oharrak:

Jarduera hau sakontasun handiagoz lantzeko bi saiotan bana daiteke. Lehenengoan, informazioa bilduko da eta, bigarrenean, ikus-entzunezko baliabide desberdinak (horma-irudiak, bideoak, aurkezpenak, narratiba digitalak, etab.) erabiliz datuak azal ditzakete.

Azken saio horretan, azalpenen ostean, eztabaida txiki bat egitea komeni da. Horretan, aurrez ezagutzen zutena, ezagutzen ez zutena edota harritu dituen komenta dezakete eta dauden alternatibak azter ditzakete.

Azukrea, gatza eta gantzei buruzko dokumentala sartzen da ere, adibidez:

Fed up (<https://www.youtube.com/watch?v=Y1Nyuq-PXZ8>).

Dokumentalak, azukreak gure gorputzari egiten diona eta gure aktibitatea eta bizimodua baldintzatzen dituen frogak erakusten ditu. Empresak eta gobernuak sortutako epidemia azaltzen du, txikitatik hasiz, haurrak biktima kaltetuenak izaten. Bideoa 1.30h iraupena du, ataletan banatu dezakegu, adibidez 9:22 - 23:15 eta 54:00 - 1:15.

Beste puntu importantea aztertzeke giza eskubideak dira. Bolibiako kanabera eremuko haur gatibuak. Laguntzeko, hurrengo bideoa jarri: <https://vsf.org.es/25-gramos/derechos#top>

2.4 Jarduera Gure dieta aztertuz: nutrizio profilak (I)

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Banakako lana / Talde lana

Baliabide materialak: Aurkezpena, Proiektorea, Eranskinak

Aurretiko prestaketa: Behaketa fitxa

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak, Biologia eta Geologia, Fisika eta Kimika

Aurretiko prestaketa:

Ikasleak: Behaketa orria erabiliz, ikasle bakoitzak astebetea jan duena idatzi behar du.

Irakasleak: **Dame Veneno: Viaje al centro de la alimentación que nos enferma** txostenaren 2. kapituluko 3. Puntua irakurtzea gomendatzen da: **Evolución y valoración de la dieta** (59-73 orrialdeak).

https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Jarduera honek helburu hau du: Nutrizio profilak erabiliz, ikasleen kontsumoa aztertzea, beren dieta osasungarria den jakiteko.

Aurretiko prestaketa egindakoan, ikasleek bildutako datuak gelara eramango dituzte. Proiektore bat erabiliz, gomendatutako elikagai desberdinen grafikoak erakutsiko dira. Hala, aztertu ahal izango dute, orokorrean, gelako kideen elikaduraren joerak. Ondorengo artikuluan gaian sakon daiteke: **‘¿Comes tan bien como crees?’** www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/2015/12/09/223043.php

Behin elementu horiek lotuta, nutrizio profilak azaltzeko aurkezpen bat egingo da. Aurkezpen horren bitartez hurrengo auzi hauek landuko dira: zer dira nutrizio profilak, zer helburu dute, nork sustatzen du horien erabilera, etab.

Amaitzeko, eztabaida txiki bat egingo da. Hala, ikasleek gure dieta baloratzeko modu desberdinen inguruan

hausnartuko dute. Hauek dira eztabaidan lantzeko zenbait galdera:

- Normalean jaten duzuenaren jakitun al zarete? Horren inguruko informazioa duzuenean, garrantzia ematen al diozue? Zer esan nahi du honek: "jatea ekintza politiko bat da"? Dietaren bitartez munduan dagoen gosea arindu daiteke? Nola?
- Ba al zenekien gure dieta baloratzeko metodo desberdinak daudela?
- Azaldutako metodoetatik zein da, zure ustez, eraginkorrena? Zergatik?

2.5 Jarduera Gure dieta aztertuz: nutrizio profilak (II)

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Banakako lana / Talde lana

Baliabide materialak: Proiektorea, Nutrizio piramidearen irudia

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak, Matematika, Biologia eta Geologia, Fisika eta Kimika

Aurretiko prestaketa:

Irakasleak: **Dame Veneno: Viaje al centro de la alimentación que nos enferma** txostenaren 2. kapituluko 3. Puntua irakurtzea gomendatzen da: **Evolución y valoración de la dieta** (59-73 orrialdeak):

https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

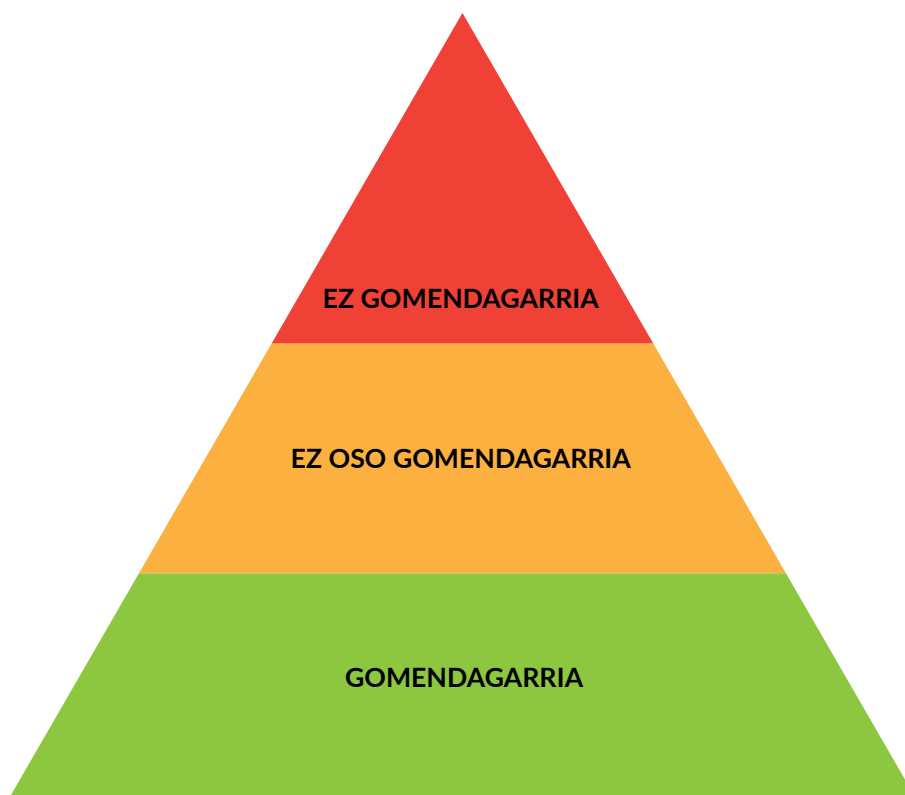
Jarduera honek helburu hau du: Nutrizio profilak erabiliz, ikasleen kontsumoa aztertzea, beren dieta osasungarria den jakiteko.

Saio hasieran, proiektore bat erabiliz, nutrizio piramidea erakutsiko zaie ikasleei. Hori erabiliz, gomendatzen diren produktuen eta kantitateen inguruko datuak emango dira. Honako hau da nutrizio piramidearen adibide bat:



Ondoren, talde txikietan banatuta, ikasleek etxean duten nutrizio piramidea egin beharko dute, aurreko saioan erabilitako taulan oinarrituz. Aurreko jarduera egin ez badute, ikasleek etxetik ekarri beharko dute azken egunotan jan dutenaren fitxa.

Talde bakoitzak bere piramidea egindakoan, komunean jarriko dira eta denen artean piramide bakar bat osatzen saiatu beharko dute. Piramide hori, arbelean, eskuz edo pantailan proiektatuko dokumentu baten bidez egin ahal izango dute. Honako hau da nutrizio profilak kontuan hartuz piramidea egiteko erabili beharko duten eredua:



Piramide kolektiboa egin bitartean, ikasleek erabakitako ordena azaldu eta eztabaidatu beharko dute. Hauek dira landu beharreko zenbait galdera:

- Gure piramidea zuzen ala alderantziz al dago?
- Zer gerta daiteke desorekatuta badago?
- Zer ondorio izan dezake horrek?

Oharrak:
Jarduera burutzeko honako grafiko hauek beharko ditugu:

Elikagai solidoen nutrizio profilen taula

	Gutxi	Nahiko	Asko
Kolore kodea	Berdea	Laranja	Gorria
Koipeak	≤3,0g/100g	3,0g - 17,5g/100g	≥17,5g/100g ≥21g/errazio
Gantz aseak	≤1,5g/100g	1,5g - 5g/100g	≥5g/100g ≥6g/errazio
Azukreak, guztira	≤5,0g/100g	5g - 22,5g/100g	≥22,5g/100g ≥27g/errazio
Gatza	≤0,3g/100g	0,3g - 1,5g/100g	≥1,5g/100g ≥1,8g/errazio

Edarien nutrizio profilen taula

	Gutxi	Nahiko	Asko
Kolore kodea	Berdea	Laranja	Gorria
Koipeak	≤1,5g/100g	1,5g - 8,75g/100g	≥8,75g/100g ≥10,5g/errazio
Gantz aseak	≤0,75g/100g	0,75g - 2,5g/100g	≥2,5g/100g ≥3g/errazio
Azukreak, guztira	≤2,5g/100g	2,5g - 11,5g/100g	≥11,2,5g/100g ≥13,5g/erraz
Gatza	≤0,3g/100g	0,3g - 0,75g/100g	≥075g/100g ≥0,9g/erraz

2.6 Jarduera Master Chef Osasungarria (Errezetak prestatu)

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Banakako lana / Talde lana

Baliabide materialak: Fitxak Proiektorea, Pantaila

Aurretiko prestaketa: Aurkezpenak prestatu

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak, Tutoretza

Saioaren aurretik:

Irakasleak hau azalduko die ikasleei: aurreko **1.4 Jarduera Master Chef Osasungarria** kontuan hartuz, ikasleek, 4 taldetan banatuta, aurretik aukeratutako errezetaren multimedia dokumentu (bideoa, irudiak, etab.) bat egin behar dute.

Saioan:

Taldeek, aurkezpen baten bitartez, aukeratutako errezeta nola prestatzen den azalduko dute. Horretarako, aurrez prestatutako multimedia dokumentuak erabiliko dituzte. Era berean, platera prestatuta eramatea gomendatuko zaie gelakideek errezetaren emaitza zuzenean ikus dezaten.

Taldeek guztiek egindako platerak azaldukoan, eztabaida txiki bat egin daiteke horien inguruan hitz egiteko: zer aldaketa egin dakieken, etab. Hauek dira eztabaida horretan lantzeko zenbait galdera:

- Zein plater gustatu zaizue gehien? Zergatik?
- Zein da osasungarriena? Eta jasangarriena? Zergatik?
- Zein osagai iruditu zaizue interesgarri? Zergatik? Besteren bat gehitu edo aldatuko zenukete?
- Plater horiek egiteko beste errezetarik ezagutzen duzue?

AMAITZEKO HAUSNARKETA

Imajina itzazue sukaldetik gabeko etxeak, sukaldetik gabeko jatetxeak edo sukaldetik gabeko eskolak. Zer ondorio izan dezake horrek?

Hauek dira ideia batzuk:

- Elikadura txarra
 - Elikagai ultraprozesatuak
 - Aldaketak nutrizio profiletan: sukaldetik ez izateak eragina izango luke nutrizio piramidean?
 - Pobrezia soziala (gosea, osasun txarra, identitate falta)
 - Kulturak desagertzea
 - Sukaldeari eta elikagaien ekoizpenari lotutako jakintza tradizionalak galtzea
 - Etengabe merkatu nitxo berriak bilatzen dituen industria globalizatu baten aldeko elikadura politikak.
- Sukaldetik ez badago, zer izan daiteke hurrengoa?

5.3

Zergatik jaten dugu hain txarto?

Helburu didaktikoak

- Elikagaien industriaren publizitate estrategiek gure kontsumoan duten eraginaren inguruan hausnartzea.
- Baliabide ekonomiko urriak dituzten pertsonen elikadura osasungarria izateko zailtasunak aztertzea.
- Nekazaritza onaren eta elikadura onaren arteko loturak ulertzea.

Edukiak

1. Publizitatea, Elikagaien industria eta Kontsumoa
2. Elikadura osasungarria izateko oztopoak
3. Elikadura txarra eta nekazaritza txarraren arteko lotura

Sarrera teorikoa

“Espainiako estatuko telebistan ematen dituzten iragarkien erdia baino gehiagok (%61k) elikagai osasungaitzak iragartzen dituzte”

Publizitatea gaur egungo gizartearen eguneroko elementu bat da. Izan ere, horretan murgildura bizi gara, txikitatik (gure amengandik jaio aurretik ere) eta bizitza osoan zehar publizitate mezuak jasotzen ditugu.

2015ean egindako InfoAdex ikerketaren arabera (<http://www.infoadex.es/infoadexinforma47.pdf>), Espainiako estatuan 11.700 milioi euro inbertitzen dira publizitatean. Horietatik, %40 ohiko hedabideei dagokie. Hala, publizitate inbertsioari dagokionez, telebista nagusi da. Marketinean gehien inbertitzen duen sektorea elikagaien sektorea da. Hain zuzen, marketinean inbertitzen diren 5 eurotik bat elikagaien sektoreari dagokio.

Bestalde, publizitate horren hartzaileen artean haurrak oso interesgarriak dira enpresa iragarleentzat. Batez beste, haurrek 95 iragarki ikusten dituzte egunean, hau da, 34.000 urtean. Era berean, haurrei zuzendutako 5.000 kanpaina egiten dira. Horrez gain, 2013ko uztailan, Carlos III Osasun Institutuaren Osasun Eskola Nazionalak egindako ikerketa baten arabera, Espainiako estatuko telebistan ematen dituzten iragarkien erdia baino gehiagok (%61) elikagai

osasungaitzak iragartzen dituzte. Baina proportzio hori handiagoa da, hain zuzen, bi heren baino gehiago haurrei zuzendutako babes bereziko ordutegian. Hortaz, telebistan gehien iragartzen diren produktuak maiz kontsumituz gero, horiek osasun arazoak sortzen dituzte. Hala, iragarki horiek ikusten dituzten haur eta gazteei heltzen zaien mezu nagusia dieta orekatua sustatzen duen elikadura hezkuntzaren kontrakoa da. Horrek haurren obesitatearen kontrako eta bizimodu osasungarri baten aldeko kanpaina instituzionalen eraginkortasuna gutxitzen du.

Horrez gain, gaur egun, komunikazio eta kontrol tresna nagusietako bat, produktuen etiketa, alegia, publizitatea sartzeko funtsezko espazio bilakatu du elikagaien industriak. Mezu desberdinen bitartez (“kolesterola gutxitzen laguntzen du” “zure defentsei laguntzen die”, etab.) eragin zuzena lortzen dute kontsumitzaileen erosteko erabakian. Gainera, mezua etiketaren bitartez igortzea komunikazio kanpaina handiak baino merkeagoa da.

Azkenik, honako hau azpimarratu beharra dago: 1500 eurotik beherako diru sarrerak dituzten familiek ezin dituzte nutrizio piramidean oinarritutako nutrizio gomendioak bete, non eta beren gastua handitzen ez duten. Elikagai osasungarrien prezioa altuagoa da eta, hortaz, muga nabarmena da herritar xumeentzat, bereziki, emakumeentzat, horiek sektore ahul bat baitira.

Kontuan hartu behar dugu lehen aipatutako elikadura osasungarria prozesatu gabeko elikagaietan oinarritzen dela (lekaleak, fruituak, barazkiak, haragia, esnekiak, etc.). Horrez aparte gertuko nekazaritza ekologikoa sustatu nahi badugu, prezioa are altuagoa da. Beraz, egoera hori arintzearen, administrazioek elikadura hobetzeko eta hori pertsona guztien eskura jartzeko helburua duten politikak ezarri beharko lituzkete.

GLOSARIOA:

Publizitatea: Ideia, ondasun edo zerbitzuen aurkezpen

publikoa eta sustapena. Hori babesle batek ordaintzen du produktu baten inguruan kontsumitzailearen arreta lortzeko. Horretarako, hedabide desberdin hauek erabiltzen ditu: telebista (irekia eta kablekoa), irratia, prentsa, publizitate panelak, internet edo harreman zuzena.

Publizitate bideak: Publizitate mezuak zabaltzeko erabiltzen diren komunikabide desberdinak. Ohiko

komunikabideak (Telebista, Zinema, Irratia, Prentsa) eta Ohiz kanpoko komunikabideak (Publizitate zuzena, bide elektronikoak, urtekari eta direktorioak, babesa/laguntza, azokak eta erakusketak, eskaintzak...)

Helburu diren kolektiboak (itua): Publizitatean kanpaina, produktu, zerbitzu edo ondasun jakin baten hartzaile idealari dagokio.

3. UNITATE DIDAKTIKOAREN JARDUERAK

(DBHko 3. eta 4. maila eta Batxilergoa)

- 3.0 Jarduera** Zer dakigu? (Hasierako ebaluazioa)
- 3.1 Jarduera** Zer saltzen du publizitateak?
- 3.2 Jarduera** Etiketak aztertuz (luzatzeko aukera)
- 3.3 Jarduera** Zenbat balio du ondo jateak?
- 3.4 Jarduera** Nork zaintzen du etxeko elikadura?
- 3.5 Jarduera** Nekazaritza ona, elikadura ona
- 3.6 Jarduera** Master Chef Osasungarria (Spot-a aurkeztu)

3.0 Jarduera Zer dakigu? (Hasierako ebaluazioa)

Iraupena: ½ saio

Espazioa: Gela

Metodologia: Banakako lana / Talde lana

Baliabide materialak: Aurkezpena, Proiektorea, Eranskinak

Aurretiko prestaketa:

Irakasleak: ***Dame Veneno: Viaje al centro de la alimentación que nos enferma*** txostenaren 3. kapituluko 1. Puntua irakurtzea gomendatzen da: ***Publicidad*** (84-95 orrialdeak).

https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Saioaren helburua honako hau da: ikasleek publizitatearen eta kontsumoaren inguruan duten ezagutza aztertzea.

Saioaren hasieran aurkezpen bat proiektatuko da (**3.0 eranskina**). Horren bitartez honako gau hauek landuko dira:

1. Zer da publizitatea.
2. Zer dira publizitate bideak.
3. Zer publizitate bide mota dago.
4. Zer erlazio dago publizitatea eta hainbat elikagai produktu kontsumitzearen artean? Publizitateak erabiltzen dituen tresnak eta emozioak aztertu idea jasa baten bidez.

Aurkezpenean zehar, irakasleak galderak egingo ditu eta ikasleek horren inguruan duten ezagutza erakutsiko dute. Irakasleak beharrezkoak diren azalpenak emango ditu.

3.1 Jarduera Zer saltzen du publizitateak?

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Talde lana

Baliabide materialak: Proiektorea, Bideoak, Iragarkiak, Eranskinak

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak, Tutoretza, Geografia eta Historia

Aurretiko prestaketa:

Irakasleak: **Dame Veneno: Viaje al centro de la alimentación que nos enferma** txostenaren 3. kapituluko 1. Puntua irakurtzea gomendatzen da: **Publicidad** (84-95 orrialdeak):

https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Jarduera honek honako helburu hau du: Ikasleek publizitateak igortzen dizkigun mezuen eta horiek gure kontsumoan duten eraginaren inguruan hausnartzea.

4 iragarki mota proiektatuko dira (**3.1 eranskina**). Hau da adibide bat:



Spot Coca-cola 'Familias':

<https://www.youtube.com/watch?v=DOctwr5McJc>

Iragarkiak ikusitakoan, irakasleak 4 taldetan banatuko ditu ikasleak. Taldeka, galdera hauei erantzun beharko diete:

1. Ikusitako iragarkiak zer produktu saltzen du?
2. Zein da eslogana?
3. Zeintzuk dira hartzaileak?
4. Zer emozio sortu nahi du?
5. Zer gizarte mailakoak dira protagonistak?
6. Zer egiten dute protagonistek?
7. Zer pertsona mota irudikatzen dira iragarkian?
8. Zer estereotipo igortzen ditu?
9. Zuen ustez, iragarkiak eragina du zuen kontsumoan?
10. Zer eragin izan dezake haurrengan? Eta familiengan?
11. Zer alternatiba dugu produktu horren aurrean?

Galdera guztiak erantzundakoan taldeek gelakideen aurrean aurkeztu beharko dituzte emaitzak. Saioa amaitzeko eztabaida txiki bat egingo da saioan landutakoa laburbiltzeko. Hauek dira eztabaida horretan lantzeko zenbait galdera:

- Publizitateak ba al du inongo eraginik familiek kontsumitzen dutenaren gainean?
- Zuen kasuan, inoiz iragarki batean ikusitako produkturik erosi al duzue? Zergatik uste duzue hori erosi duzuela eta ez antzeko beste bat?

Oharrak:

Jarduera hau genero ikuspegitik ere landu daiteke, hau da, elikagaien publizitatean zein gainontzekoan, zer ikuspegi saltzen digun publizitateak horren inguruan.

Saioak egitura bera izango luke baina hurrengo galdera hauek ere landu beharko lirateke:



Spot Burger King 'Yo soy un hombre':

<https://www.youtube.com/watch?v=QpIL-Gz2zVk>

1. Emakumearen inguruan zer irudi proiektatzen da? Eta gizonaren inguruan? Irudi bera al da?
2. Horrela ikusten al dituzue zuen gelakide, irakasle, ama eta arreba diren neska eta emakumeak?
3. Iragarkian ematen den irudia bat al dator benetako emakumeekin? Zergatik ematen da irudi hori?
4. Zer egin dezakegu hori aldatzeko?

Saioa amaitzeko, aurretik ikusitako iragarkietan oinarrituz kontrapublizitateko iragarki bat egitea proposatuko zaie ikasleei. Hori berdintasunetik eta errespetutik landu beharko da.

Kontrapublizitatea publizitatearen kritika bat da. Horretarako, publizitatearen mezuak hartu eta aldatzen dira. Hau da, protesta bezala, produktu bera hartu eta honako hauek aldatzen zaizkio: eslogana, nutrizioaren inguruko informazioa, irudiak, etab.

3.2 Jarduera Etiketak aztertuz

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Talde lana

Baliabide materialak: Proiektorea, Nutrizio profilen taulak

Aurretiko prestaketa: Elikagaien ontziak ekarri

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak, Matematika, Biologia eta Geologia, Fisika eta Kimika

Aurretiko prestaketa:

Ikasleak: Ikasle bakoitzak elikagai baten ontzia ekarri beharko du, saioan hori aztertu eta sailkatzeko.

Irakasleak: ***Dame Veneno: Viaje al centro de la alimentación que nos enferma*** txostenaren 3. kapituluko 2. Puntua irakurtzea gomendatzen da: ***Si no me ves, no existo*** (108-136 orrialdeak).

https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Jarduera honek helburu hau du: Ikasleek elikagaien industriaren enpresentzat etiketek komunikazio eta publizitate tresna gisa duten garrantzia ulertzea.

Ikasleek elikagai desberdinak eramango dituzte gelara.

Gaiari ekitearren eta horren inguruan dagoen ulermen maila ezagutzearren, irakasleak honelako galderak egingo dizkie ikasleei:

- Kontsumitzen dituzuen produktuen etiketak begiratu ohi dituzue?
- Etiketetan jartzen duen guztia ulertzen duzue? Zer ulertzen duzue? Zer ez?
- Zer informazio aurkitu nahi duzue etiketan? Zein da etiketan ageri behar den informaziorik garrantzitsuenak?

Galdera horien bitartez, irakasleak gero etiketak lantzeko elementu desberdinak sartuko ditu, esaterako, zer elementu aurkitzen dugu etiketa batean, zer elementu izan behar ditu, zertarako balio du etiketatzek, zertarako erabiltzen ditu etiketak elikagaien industriak, etab.

Sarrera teoriko txiki horren ostean, ikasleak taldetan banatuko dira eta etxetik ekarritako produktuen etiketak aztertu eta sailkatuko dituzte. Sailkapena egiteko irakasleak semaforoaren etiketatzea azalduko die. Horretarako, nutrizio taula hauek erakutsiko dizkie:

Elikagai solidoen nutrizio profilen taula

	Gutxi	Nahiko	Asko
Kolore kodea	Berdea	Laranja	Gorria
Koipeak	$\leq 3,0\text{g}/100\text{g}$	3,0g - 17,5g/100g	$\geq 17,5\text{g}/100\text{g}$ $\geq 21\text{g}/\text{errazio}$
Gantz aseak	$\leq 1,5\text{g}/100\text{g}$	1,5g - 5g/100g	$\geq 5\text{g}/100\text{g}$ $\geq 6\text{g}/\text{errazio}$
Azukreak, guztira	$\leq 5,0\text{g}/100\text{g}$	5g - 22,5g/100g	$\geq 22,5\text{g}/100\text{g}$ $\geq 27\text{g}/\text{errazio}$
Gatza	$\leq 0,3\text{g}/100\text{g}$	0,3g - 1,5g/100g	$\geq 1,5\text{g}/100\text{g}$ $\geq 1,8\text{g}/\text{errazio}$

Edarien nutrizio profilen taula

	Gutxi	Nahiko	Asko
Kolore kodea	Berdea	Laranja	Gorria
Koipeak	$\leq 1,5\text{g}/100\text{g}$	1,5g - 8,75g/100g	$\geq 8,75\text{g}/100\text{g}$ $\geq 10,5\text{g}/\text{errazio}$
Gantz aseak	$\leq 0,75\text{g}/100\text{g}$	0,75g - 2,5g/100g	$\geq 2,5\text{g}/100\text{g}$ $\geq 3\text{g}/\text{errazio}$
Azukreak, guztira	$\leq 2,5\text{g}/100\text{g}$	2,5g - 11,5g/100g	$\geq 11,2,5\text{g}/100\text{g}$ $\geq 13,5\text{g}/\text{errazio}$
Gatza	$\leq 0,3\text{g}/100\text{g}$	0,3g - 0,75g/100g	$\geq 0,75\text{g}/100\text{g}$ $\geq 0,9\text{g}/\text{errazio}$

Taula horietan oinarrituz, ikasleek ekarritako elikagaiak hiru taldetan sailkatuko dituzte koipe, azukre eta gatz kopuruen arabera. Horretarako, koloretako kartoi meheak erabiliko dituzte:

- Kartoi berdea: Produktuak osagai horien kantitate txikia du, errazioko.
- Kartoi laranja: Produktuak osagai horien kantitate ertaina du, errazioko.
- Kartoi gorria: Produktuak osagai horien kantitate handia du, errazioko.

Saioa amaitzeko, talde bakoitzak emaitzak azalduko dizkie gainontzekoei.

Oharrak:

Honako hausnarketa hau izan daiteke saio hau amaitzeko beste aukera bat:

- Zer da Coca-Cola bat?
- Zer datorkizue burura Coca-Colari buruz hitz egiten dugunean?
- Gogoratzen al duzue marka horren iragarkiren bat?
- Zertarako balio dute freskagarriek?

Galdera horien bidez hau azalduko da: denetarik jan daitekeela (baita Coca-Cola edan ere) baina neurriz eta arduraz jokatu behar dugula, horren atzean istorio desberdinak daude eta. Gainera, kontsumitzen dugun guztiak eragina du gure osasunean baina baita politikan, ekonomian, gizartean ere.

3.3 Jarduera Zenbat balio du ondo jateak?

Iraupena: 2-3 saio

Espazioa: Gela

Metodologia: Talde ikerketa

Baliabide materialak: Proiektorea, Gailu elektronikoak (Tableta, Ordenagailua), Eranskinak

Aurretiko prestaketa: Irakurketa eta Menua osatzeko fitxa

Egokitzapen arloak: Ekonomia, Matematika, Geografia eta Historia, Tutoretza

Aurretiko prestaketa:

Ikasle eta irakasleak: *Dame Veneno: Viaje al centro de la alimentación que nos enferma* txostenaren

3. kapituluko *“El insoportable precio de la alimentación sana”* puntuaren (127-157 orrialdeak)

https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Zenbat balio duen ondo jatea jakiteko, **3.3A** eranskina irakurtzea gomendatzen da. Elikagai osasuntsuen prezioa, taula batean alderatu menu berberaren prezioa, osagaiak merkatuan edo saltoki handi batean erositakoak (Mercadona, Eroski).

Kontzienteki elikatuz gero garestiagoa izan daiteke zenbait kasutan, baina gizarte eta ingurune onura askoz handiago da. Erosketa konparaketa bukatuz gero honake galderak egin ditzakegu:

- _ Zein elikagai izango dira gozoenak edo gustagarrienak?
- _ Energia, nutriente eta osagarritasun berdina emango dute?
- _ Zein onura dakar herriko dendan ala superfitzie handian erosteak?
- _ Zer harreman egiten duzue bi elementu hauen artean: egunerokotasuna, jaki naturalak eta prozesatuak eta sukaldatzea? Argudiatu

Ikasleentzat zaila bada dendetako benetako prezioak lortzea, prezio taulak ere eman dakizkieke.

Luzatzeko aukera:

Azalera handiek produktua saltzean kobratzen duten prezioaren eta produktoreei ordaintzen zaien prezioaren arteko aldearen inguruan ere hausnarketa egin daiteke. COAGen arabera, batz bestea, prezio bien arteko aldea %500 da (ikus **3.3C eranskineko taula**).

Jarduera honek honako helburu hau du: ikasleek erosteko ahalmen txikiena duten pertsonak elikadura ona izateko dituzten zailtasunak eta euren auzoetan dituzten aukerak ezagutzea.

Saio hasieran, irakasleak 3-5 pertsonaz osatutako taldetan banatuko ditu ikasleak. Taldeek ikerketa bat egin beharko dute elikagai desberdinen prezioen inguruan. Hala, bada, azalera handietako (Alcampo, Mercadona, etab.), merkatuko eta izan daitezkeen alternatiben prezioak erkatu beharko dituzte. Horretarako, gosaltzen dituzten produktuak eredutzat hartzea gomendatzen da.

	Bakoitzeko asteko kopurua (kg)	Supermerkatuko prezioa	Denda ekologikoko prezioa	Elikadura burujabetzako alternatibako prezioa	GUZTIRA (kopurua bider aukeratutako prezioa)
Esnea					
Colacao					
Azukrea					
Opil industrialak					
Zereal industrialak					
Bidezko merkataritzako kakaoa					
Bidezko M. azukre integrala ogia					
Urdaiazpiko ondua					
Barazkia 1					
Barazkia 2					
Fruitu lehorrak					
Oliba olioia					
Sardinak					
Fruta 1					
Fruta 2					

Lana taldeka egingo da. Talde bakoitza denda mota batera joango da prezioak ikertzera eta, horien arabera, astebeteko gosariak diseinatuko ditu. Gero, egun batez gosari hori egiteko erronka egingo zaie (kalkuluak egiteko **3.3B eranskinean** dauden taulak erabil ditzakete).

Helburua honen inguruan hausnartzea da:

- Elikagai osasungarrienak, normalean, garestiagoak dira.
- Supermerkatutik harago, auzoan dauden denda anitzak; bereziki, merkatuak, denda txikiak, erosketa zuzena (internet bidez edo kooperatiban), produktu jasangarrien inguruko ekimenak, etab.
- Zenbait estrategiaren bidez, asteko gastua gutxitzea. Adibidez: a. Zenbait produkturen kantitate txikiagoa baino kalitate handiagoa jatea (esaterako azukrearen kontsumoa murriztea eta, bere ordez, bidezko merkataritzako azukre integrala jatea); b. Bitartekariak saihestea (adibidez, olioia herriko kooperatiba erosiz); c. Fresko gehiago eta prozesatu gutxiago jatea, etab. Zer gehiago bururatzen zaizu?

Beraz, hau da jarduera honen erronka: astebeteko gosariak diseinatzea, kalitate-prezio oreka ona mantenduz. Horretarako, kontuan hartu beharko dira honako hauek:

- Horiek erosteko aukera izatea
- Sormena erabiltzea gosari erakargarri eta osasungarria lortzeko.
- Beren kontsumoarekin dendari txiki eta ekoizleak babestea, baita ingurumena ere.

Talde bakoitzak proposamen bat aurkeztuko du eta hurrengo astean gauzatzea proposatuko zaie.

Nork egiten du hori etxean?

Azpmarratu beharra dago esfortzu hori etxeko ekonomiaren arduradunak egin ohi duela, normalean, amak. Ama lan merkatuan sartzearen ondorioz, familietan gero eta denbora gutxiago ematen zaio erosketak egiteari, janaria prestatzeari eta prezio onean era osasungarri eta jasangarrian jateko estrategiak garatzeari. Hurrengo jarduera horri buruzkoa da izango da.

3.4 Jarduera Nork zaintzen du etxeko elikadura?

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Banakako lana / Talde lana

Baliabide materialak: Aurkezpena, Proiektorea

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak, Geografia eta Historia, Tutoretza

Aurretiko prestaketa:

Jarduera prestatzeko baliabide hauek gomendatzen ditugu:

-“Ugalketa lanak” eta “zaintza lanak” zer diren ulertzeko:

<https://www.youtube.com/watch?v=LZxwFjXvER4>

- Ester Vivas-en artikulua *Emakumeei, elikagaien ekoizpenari eta elikadura burujabetzari* buruz:

<https://esthervivas.com/2012/01/09/soberania-alimentaria-una-perspectiva-feminista/>

- Ugalketa adinean, emakumeen elikadura (eta, hortaz, osasuna) gizonena baino txarragoa izatearen zergatia ulertzeko, ikus **Dame Veneno** txostenaren 79. orrialdea: <http://vsf.org.es/dame-veneno>

Etxeko ekonomiaren arduradunak, sormen eta esfortzu handiz, elikagaiak aukeratzen eta prestatzen ditu eta, bada, familia osoa elikatzen du. Normalean, amak betetzen du paper hori. Emakumea lan merkatuan sartzean eta lan merkatuaren ezegonkortasunaren eraginez, familiak gero eta denbora gutxiago ematen du erosketak egiten, janaria prestatzen eta prezio onean eta era osasungarri eta jasangarrian jateko estrategiak garatzen.

Jarduera honetarako Yayo Herreroren dinamika bat proposatzen dugu. Horrek honako helburu hau du: icebergaren metafora hartuta, lan merkatuak ordaintzen dituen lanen aurrean (produktiboak - icebergaren punta) bizitza zaintzeko lanei (ugalketakoak - icebergaren oinarria) ematen diegun balioaren inguruan hausnartzea. Ikasleak hiru taldetan banatuko ditugu eta balioesten diren lanak (punta) eta ikusten ez direnak (oinarria) bereizi beharko dituzte.

1. taldea. Merkatuan ordaintzen dira (ordain gehiago=balioetsiagoak eta ordain gutxiago=ezikusiagoak)

2. taldea. Inpaktuak sortzen dituzte naturan (inpaktu gehiago=balioetsiagoak eta inpaktu gutxiago= ezikusiagoak)

3. taldea. Bizitza duina sostengatzen laguntzen dute (gutxiago laguntzen dute=balioetsiagoak eta gehiago laguntzen dute=ezikusiagoak)

LANAK (lan bakoitza txartel batean idatzi):

- Janaria prestatu (familiarentzat)
- Bizikleta bidezko mezulari aritu
- RyanAir konpainiako hegazkin bat pilotatu
- Zentral nuklear bat eraiki
- Etxe bat eraiki
- Azpiegitura enpresa baten koordinatzailea izan (errepideak, AHT)
- Zirujau kardiobaskularra izan
- Luxuzko etxeak eraikitzen dituen enpresa baten zuzendaria izan
- Gaixotzen den pertsona bat zaindu
- Oheak egin
- Triste dagoen pertsona bat kontsolatu
- Alabaren tutorearekin hitz egin
- Familiaren arropa ehundu
- Patatak hazi nekazaritza industrialean
- Etxeko gatazka batean artekari izan
- Espekulazioaren kontrako gizarte mugimendu batean parte hartu
- Abestu
- Haragia saldu
- Telefonía mugikorreko enpresa baten gerentea izan
- Paparazzi lana egin
- Datu base bat sortu
- Telebistak saldu
- Hiru hilabeteko haurra zaindu
- Etxe bat garbitu
- Patatak hazi nekazaritza ekologikoan
- Etxeko barazkiak landatu
- Etxeko komuna garbitu



Txartelak sailkatutakoan eskuinean emakumeek egiten dituztenak (feminizatuak) eta ezkerrean gizonek egiten dituztenak (maskulinizatuak) jarri beharko dituzte. Hala, hau ikusi ahal izango dugu: ordainaz ari garenean emakumeak behean daude eta gizonak goian. Aitzitik, natura eta bizitza zaintzeaz ari bagara emakumeak goian geratzen dira. Beraz, gure merkatu-gizarte honetan emakumeek egin ohi dituzten zaintza lanei ezikusia egiten zaie.

Hauek dira ikasleekin hausnartzeko zenbait galdera:

- Zer deritzozue sailkapen horri? Zer ondorioztatu dezakegu egin dugun sarreraren inguruan?
- Pentsatu al duzue inoiz horren inguruan?
- Zer lotura dago bizitza merezi duen bizitzaren -bizitza ona- eta emakumeek (lanaren banaketa sexualaren ondorioz) egin ohi dituzten lanen artean?
- Gizonek ordain handiena eta ingurumeneari eragin handiena duten lanak egin ohi dituzte. Zer lotura du horrek?

Iturria: Interred, campaña "Actúa con cuidados", 2014

3.5 Jarduera Nekazaritza ona, elikadura ona

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Banakako lana / Talde lana

Baliabide materialak: Aurkezpena, Proiektorea, Eranskinak

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak, Geografia eta Historia, Biologia eta Geologia, Fisika eta Kimika

Aurretiko prestaketa:

Irakasleak: Dokumentu hauek irakurtzea gomendatzen da: ***Dame Veneno: Viaje al centro de la alimentación que nos enferma*** txostenaren 4. kapituluko 1. Puntua: ***Vinculación entre la mala alimentación y la mala agricultura*** (161-164. orrialdeak). https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Horrez gain, **3.5B eranskina**, elikadura txarra eta nekazaritza txarraren arteko harremana aztertzen duena.

Jarduerak honek honako helburu hau du: ikasleek elikadura onaren eta nekazaritza onaren arteko lotura ulertzea.

• Saioaren 1. zatia (30 min)

Saio hasieran ikasleek bideo hau ikusiko dute: : ***'Dos Tomates y Dos Destinos'***

<https://www.youtube.com/watch?v=OLWE3aiJ2FI>



Ondoren, eztabaida txiki bat egingo dute elikagaien ekoizpen eredu bien artean, hau da, tomate horietako bakoitzak zer dakarren; gizartean, ingurumenean eta gure osasunean duten inpaktua:

-**Mauricio**: Eskala txikiko nekazaritza, dibertsifikatua, kimikorik gabekoa, eskulanean intentsiboa (baserriko ogibidea aintzat hartu), gertukoa... Gizartean, ingurumenean eta gure osasunean inpaktu onak.

- **K44**: Monolaborantza, kimikoen eta makineriaren erabilera intentsiboa, esportazioa eta sasoikoak ez diren elikagai kilometrikoak. Hazien manipulazio genetikoak. Baserriko ogibidea eta landa eremuko bizimodua desagertzea. Gizartean, ingurumenean eta gure osasunean inpaktu txarrak.

Amaitzeko datu hau emango zaie: gure elikaduraren %90 k44 tomatearen eredukoa da eta jaten dugunaren %70 elikagai prozesatuak dira.

• Saioaren 2. zatia (30 min)

Aurkezpena erabiliz hainbat irudi erakutsiko dira. Irudi horien bitartez nekazaritzaren produktuak eta kaleko salmenta konparatuko dira, biak hitz hauekin lotuz:

- **Ilegala** (industriak beste herrialde batzuetan debekatuta dauden osagaiak erabiltzen ditu Espainian, esaterako, aspartamoa)
- **Imitazioa** (nekazari txikien kalitatezko produktuak imitatzen dituzte)
- **Merkea** (elikagai prozesatuak freskoak eta naturalak baino merkeagoak dira)
- **Kalitate txarra** (elikagai prozesatuen kalitatearen inguruan ari izan gara eta azukreak, gatzak eta koipeek gure osasunean duten eragina ikusi dugu)
- **Mafiak** (batzuetan mafiak daude kaleko salmentaren atzean. Agroingundustria, iruzurrak eta lobby-a erabiliz, mafia baten modura aritzen da bere interesak babesteko).

Hala, bada, hasteko kaleko salmentaren hainbat irudi proiektatuko ditugu (3.5A eranskina) eta ikasleei hau galdetuko diegu: zer datorkizue burura kaleko salmentan pentsatzen duzuenean (goian aipatutako hitzak agertzea nahi dugu)? Klean disko piratak erosten al dituzue (normalean ezetz esaten dute, kalitate txarreko delako, baina ikasleen arabera aldatzen da)?

Azkenik, zabor-janako irudiak proiektatuko dira eta galdera hauek egingo zaizkie:

- Zer gertatuko litzateke kaleko salmentaren hausnarketa hau elikadurari aplikatuko bagenio?
- Zabor-jana gure osasunerako kaltegarria dela badakigu, beraz, zergatik erosten dugu?

Erantzuna, "gozo dagoelako" bada, hau esango diegu: "noski, azukrea, gatz eta koipeak gehitzen dizkiote eta horrek erakargarria den zaporea ematen die, adikzioa sortzen du".

Aitzitik, erantzuna "merkea delako" bada, galdetuko diegu ea zergatik uste duten hain merkea dela.

Nekazaritzako langileen eta kaleko saltzaileen esplotazioa eta produktuaren kalitatea konparatzeko baliatuko dugu.

Oso garrantzitsua da hau azpimarratzea: zabor-jana elikagai freskoak eta osasungarriak baino merkeagoa denez, pobretutako jendeak txarrago jaten du. Hala, Espainiako biztanleen %40k ezin die nutrizio piramidearen eta osasun erakundearen gomendioei jarraitu, ez baitute errenta nahikorik (Dame Veneno txostenean agertzen diren Bartzelonako mapak erakutsi, 32-34 orrialdeak)

3.6 Jarduera Master Chef Osasungarria (Spot-a aurkeztu)

Iraupena: 2 saio

Espazioa: Gela

Metodologia: Talde lana

Baliabide materialak: Fitxak, Proiektorea, Pantaila, Mahaiak

Aurretiko prestaketa: Aurkezpenak prestatzea

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak, Musika, Teknologia, Plastika eta ikus-entzunezko heziketa, Tutoretza

Saioaren aurretik:

Irakasleak hau azalduko die ikasleei: aukeratutako errezetaren spot bat (bideoa edo irudiak) egin beharko dutela. Horretarako, ikasleek **Master Chef Osasungarriaren jarduerarekin** zerikusia duten jardueretan landutako materiala erabil dezakete.

Hala, irakasleak irizpide batzuk ezarri beharko ditu; izan ere, spot-ak elementu hauek hartu beharko ditu kontuan:

- Zergatik aukeratu den errezeta hori.
- Zergatik aukeratu diren osagai horiek.
- Zer ondorio dituzte aukeratutako osagaiek (gizartean, osasunean, ekonomian, etab.)
- Hizkera zaintea; estereotipoak ez erabiltzea; emakumeak eta gizonak agertzen badira oreka egotea bien artean (presentzia, mintzagaiak, etab.).

Spot-aren aurkezpenerako ikasleen familiak gonbida daitezke egindako lana ikus dezaten.

1. SAIOA:

Saio honetan ikasleek spot-a prestatuko dute hurrengo saioan aurkeztu ahal izateko. Inspirazioa behar izatekotan **“Paella globalizada”** film laburra ikusteko aukera dago

<https://www.youtube.com/watch?v=ky88zfaGUtk>

Hurrengo saiorako platera prestatu beharko dutela gogoraraziko zaie. Era berean, taldeka, zenbait jaki eta edari (osasungarriak) ere ekarri beharko dituzte bukaerarako askari bat egiteko.

Eskola jantoki eta sukaldeen inguruan dagoen problematikari ere ekingo diogu:

- Ez dugu sukalderik / Sukaldea dugu baina janaria kanpotik dakarte (hotz ala bero?)
- Zer eskaintzen da eskolako kafetegian? Eta janari makinetan?
- Ezin da erabili sukaldea platerak prestatzeko.
- Nolakoa zen lehen eskola jantoki eta sukaldeen kudeaketa? Zer ondorio du honek guztiak zentroko osasunean eta ingurunean?

2. SAIOA:

Azken saio honetan, taldeek egindako spot-ak aurkeztuko dituzte. Hala, egindako platerak ere aurkeztuko dituzte, **Master Chef osasungarria** osatzen duten beste jardueretan egindako lana ere erakusteko.

Saioa amaitzeko, askari txiki bat egingo da. Horretan, elikagai osasungarriak eskainiko dira eta egindako jardueren amaiera emango die.

Oharrak:

1. Jarduera luzatzeko aukera dago, ikasleei spot-a egiteko denbora ematearren.
2. Beste aldaketarik ere egin daiteke, adibidez, ikasleek aukeratuko platera familiei aurkeztea.

5.4

Zer alternatiba eskaintzen digu Elikadura Burujabetzak?

Helburu didaktikoak

- Elikagaien industriak politikan eragiteko erabiltzen dituen estrategiak identifikatzea eta horien aurrean gizarte zibilak proposatzen dituenak ezagutzea.
- Taldean, aldaketak sustatzeko ekintza kolektiboa sortzea.

Edukiak

1. Elikagaien industriak politikan duen eragina
2. Gizarte zibila
3. Alternatibak

Sarrera teorikoa

Kaltegarri jatea norberaren erabaki baten emaitza izango litzateke, beraz, gutariko bakoitza gure gaixotasunen errudun izango litzateke, norbere burua "ez zaintzeagatik".

Herritarren %50, %60 edo %70ri dagokien arazo bat ezin da norberaren erabaki txarren emaitza izan. Aitzitik, testuinguru soziopolitiko eta ekonomikoak jende asko bultzatzen du egoera horretara. Elikadura osasungaitza, bada, ez da norberaren arazoa, sistemaren egituraren oinarritzen den pandemia baizik. Elikadura ohitura onen inguruko hezkuntza kanpaina txikiek ez dute kausa horien aurrean balio. Erantzunak politikoa eta koordinatua izan behar du. Hala, elikadura txarra eragiten duten alde sozial, ekonomiko eta kulturalak eraldatuko badugu, ezinbestekoa da enpirikoki frogatutako eta nazioarteko erakunde independenteek salatutako kausei aurre egingo dien politika publikoa egitea.

Gainera, gizarte zibilak hainbat ekintza bultzatzen ditu honako helburu hauekin: elikadura pobrezia aurre egitea, egoera ahulean dauden pertsonak boteretzea eta horren kausei aurre egitea eta elikadura burujabetza sustatzea.

Lehenik, Bartzelonako Banco de alimentos autogestionado en Ciudad Meridiana ekimena dugu. Horrek honako helburu hau du: alde batetik, auzo desberdinetan elikadurako larrialdi egoeran dauden familiei elikagaiak banatzea. Horretarako zerbitzua

erabiltzen duten pertsonak berek elikagaiak banatzeko puntu bat kudeatzen dute. Bestetik, gizarte zerbitzuak mobilizatzea auzoko pertsona guztiak babes ditzaten. Hala, egoera sozioekonomikoa hobetzeko, ekimenak arazo nagusiari, hau da, pobrezia aurre egiteko politikak martxan jartzera bultzatzea nahi du udaletxea.

Bigarrenik, Formación en horticultura ecológica y autosuficiencia proiektua dugu, Bartzelonako San Cugat del Vallés hirian. Horren bidez, inklusio soziala lantzen dute, langabezian eta gizarte egoera ahulean dauden pertsonen nekazaritza ekologikoko trebakuntza eskainiz.

Azkenik, Plan del Anillo Verde de Terrassa Bartzelonako Terrassa herriko ingurumena eta nekazaritza ingurunea antolatze eta kudeatzeko plana dugu. Ekimen hori herriko espazio naturalak, nekazaritza eta baso espazioak babestu eta dinamizatuko dituen plan bat sortzeko proposamen partizipatiboa da.

GLOSARIOA:

Gizarte zibila: Eredu publikoan erabakiak hartzeko, normalean era kolektiboan aritzen diren herritar multzoa.

Elikagaien lobbya: Beren interesen aldeko erabaki politikoak eta legeak lortzeko asmoz erabakiak hartzen dituztenekin (instituzioak eta talde politikoak) harremanak sortzen dituen enpresa multzoa.

4. UNITATE DIDAKTIKOAREN JARDUERAK

(DBHko 3. eta 4. maila eta Batxilergoa)

4.1 Jarduera Agroindustriaren epaiketa

4.2 Jarduera Proposamenak eginez

4.1 Jarduera Agroindustriaren epaiketa

Iraupena: 2 saio

Espazioa: Gela

Metodologia: Talde lana

Baliabide materialak: Aurkezpena, Proiektorea, Eranskinak

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak

Aurretiko prestaketa:

Irakasle eta ikasleak: **OMS pide un impuesto del 20% a las bebidas azucaradas para salvar vidas, (4.1. eranskina)** artikulua irakurri. Irakurri eta ulertu ondoren, lehenengo saioaren jarduera egingo da.

Jarduera honek honako helburu hau du: Ikasleek, role playing baten bitartez, gizarte zibilak elikagaien lobby-ei aurre egiteko proposatzen dituen eragin politikoko estrategiak ezagutzea.

Jarduera honetarako komeni da irakasleek inguruan gertatzen ari diren problematikak bilatzea. Jarduera honetan hurrengo kasua erabil dezakegu adibide gisa (**4.1 eranskina**): **“OMEk azukredun edariei %20ko zerga jartzea eskatzen du bizitzak salbatzearen”**.

Esteka honetan role playing-a burutzeko informazioa aurki daiteke:

http://elpais.com/elpais/2016/10/11/ciencia/1476186430_898067.html

1. SAIOA:

Saio hasieran, irakasleak role playing-aren dinamika azalduko du. Lehenengo saio honetan hiru talde osatuko dira, gelako ratioaren arabera. Hauek dira role playing-ean garatuko diren rolak:

1. Talde juridikoa:

Epaileak: Saioa moderatuko dute. Horretarako hitza emango dute, parte hartzen duten pertsonen artean ordena eta errespetua zainduz.

Idazkariak: Epaketan jorratzen diren gaiak idazteko eta laburpen bat egiteko arduradunak izango dira. Laburpen hori saio desberdinetan landutakoa laburbiltzeko erabiliko da.

Epaimahaia: Epaketaren irabazlea aukeratzeko arduraduna izango da. Hala, bada, bere erabakiaren zergatiak azaldu behar izango ditu.

2. Coca-cola multinazionalaren zuzendaritza taldea:

Zergaren %20ko igoeraren kontran daude; bere produktuak saltzen jarraitzeko markaren garbiketa egin nahi dute, baita prezio merke batean ere.

3. MOEko Nutrizioa, Osasuna eta Garapenerako zuzendaritza taldea:

Talde horrek problematika arintzeko argudioak eta neurriak (zerga) bilatzeko ardura izango du: 'gendeak ez du azukrerik behar dietan'. Halaber, toporen bat egon daiteke.

4. Diabetesek eta gizentasunak kaltetutakoak:

Hemen, kontzientziaren ahotsak protagonismoa dauka; horrek zeintzuk diren nahiak eta zer den zuzena markatu beharko zuen argudioetan. Pertsona hauen jarrera eta egoera, euren gaixotasunak direla eta, egingo dituzten ekarpenak eta hausnarketak kontuan hartu beharko dira.

5. Baliabide ekonomiko baxuko taldea, emakumeak gehienbat:

Zergaren aplikazioaren kontran daude. Normalean kontsumitzen dituzten produktuen prezioa igotzea ez daude prest.

6. 'Healtly' taldea:

Maila ekonomiko altua. %20ko prezioen igoeraren alde daude, eurek elikadura -eta bizi modu-osasuntsua defendatzen dutelako.

Lehenengo saioan, taldeek, egokitutako rolen arabera, proposatutako problematika lantzeko eta beren ikuspegia defendatzeko informazioa bildu beharko dute.

2. SAIOA:

Bigarren saioan, zirkulu batean jarriko dira, talde guztia ikusteko. Zuzenbide talderen laguntzarekin iritziak esango dituzte, eztabaida sortuz. Jarduera bukatzeko, arduradunek laburpen bat egingo dute, landutako gaiekin eta konponbide bat proposatuko dute.

4.2 Jarduera Proposamenak eginez

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Talde lana

Baliabide materialak: Aurkezpena, Proiektorea, Arbela

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak

Aurretiko prestaketa:

Irakasleak: Dokumentu honetan agertzen diren proposamenak irakurtzea gomendatzen da:

https://vsf.org.es/sites/default/files/docs/ja_volem_el_pa_sencer.pdf

Jarduera honek honako helburu hau du: ikasleek ekintza kolektibo bat sortzea, aldeztu aurretik landutako gaien inguruan aldaketak sustatzeko. Horretarako ikasleek, Proposamen Ez Legezkoaren figura erabiliko dute.

Saio hasieran, irakasleak ordura arte landutako gaien laburbilduma egingo du. Gero, gai desberdinak proposatuko ditu, esaterako, hauek:

1. Nutrizio trantsizioa.
2. Elikagai prozesatuak (azukrea, gatza eta koipeak).
3. Publizitate iruzurtia.

Gai guztiak aurkeztutakoan ikasleek bat aukeratuko dute eta horren inguruko problematika arintzeko Proposamen ez Legezko bat edo alternatiba bat landu beharko dute. Taldeak egindako proposamen guztiak arbelean edo, proiektorea erabiliz, Word dokumentu batean idatz daitezke, ikasle guztiek ikus ditzaten.

Amaitzeko, aurreko saioetan landutako gaien inguruan hausnarketa txiki bat egingo da. Hala, landutakoa laburbildu eta ondorioak atera ahal izango dira.

Horrez gain, egindako lanak eraldaketarako eragile gisa duen potentziala aintzat hartzearen, gomendagarria da hori herriko udaletxera eramatea eta alkate edo alkatesari erakustea.

06

EBALUAZIOA

Proposatzen den Unitate Didaktikoa eskolako curriculumean sartuz, aurreikusitako ebaluazio mekanismoak erabiltzea ahalbidetzen da. Mekanismo horien bitartez, ikasleek zer neurritan barneratu dituzten ezagutza eta konpetentziak (orokorrak eta espezifikoak) ebalua daiteke. Hortaz, jarduera horien ebaluazioa curriculumeko arlo guztien ebaluazio orokorrerako metodologian txertatuko da. Behaketa sistematikoaz gain, ikasleek garatutako ezagutzak eta gaitasunak ebaluatzeke zenbait ariketa erabiliko da. Gainera, ariketa horiek Unitate Didaktiko bakoitzean aurreko atalean azaldutako konpetentziak sendotzen ere lagunduko dute.

Gida honetan proposatzen diren ebaluazio ariketek bide hauek erabiltzen dituzte: behaketa sistematikoa, hau da, irakasleen ebaluazio objektiboa, ikasleen autoebaluazioa eta talde ebaluazioa. Unitate Didaktiko guztien hasieran, ikasleek gaiaren inguruan aldeztu aurretik dituzten ezagutzak partekatzen dituzte (hasierako ebaluazioa). Hala, prozesua hasierako ebaluazio horri egokitu ahal izango zaio eta, hortaz, ikasketa integralagoa lortuko da eta ikasleek hobeto barneratuko dituzte landuko diren ezagutzak. Jarduerak aurrera doazen heinean, irakasleek, gelan, ikasleen aurrerapausoez eta zailtasunez jabetuko dira. Gainera, ikasitakoa egiaztatzeke helburua duten ariketa txikiak ere egingo dira eta ikasleek berek euren prozesua aztertuko dute. Aldi berean, egindako jarduerak utzitako ebidentziak ere kontuan hartuko dira (horma-irudiak, produktuak, etab.).

Hauek dira erabiliko diren ebaluazio ekintzak:

- Banakako, taldekako eta komunikazio jarduerak nola egiten diren ebaluatzea.

- Egindako jardueren aurrean ikasleek duten jarrera aztertzea, hau da, jarduera kolektiboetan parte hartzen duten, besteen ideiak errespetatzen dituzten, ekintza komunak plangintzan eta antolakuntzan laguntzen duten, konponbideak bilatzen dituzten eta ardurak beren gain hartzen dituzten.

- Emandako informazioa barneratzeko, aztertzeke, kontrastatzeko eta sailkatzeke gaitasuna ebaluatzea.

- Ikasleek gaiari lotutako kontzeptuak barneratzen dituzten eta landutako kontzeptuak kritikoki lotzeko gai diren ebaluatzea.

- Ikasleek asertiboki hitz egiten duten, hau da, beren iritziak era egokian eta besteen ideiak errespetatuz adierazten dituzten ebaluatzea.

Etengabeko ebaluazioari dagokionez, eredu bat proposatzen da irakasleek honako hauek ebaluatu ahal izateko: ikasleek saioetan barneratu dituzten ezagutzak, konpetentziak eta jarrerak, eta horiek erarik efiziente eta onenean barneratu dituzten.

Produktuari dagokionez, azken ebaluazioa egiteko balorazio inkesta bat erabiliko da. Hori irakasleek egingo dute eta honako hauek baloratuko dituzte: esperientzia, erabilitako materialak, helburu orokorrak eta didaktikoak eta proposatutako jarduerak. Inkesta horri esker, ikasketa prozesua hobetzen lagun dezaketen elementuak aztertu eta hobetu ahal izango dira.

07

AZKEN HARREMAN KUADROA

Jarraian, proposamen didaktiko honen elementu nagusiak lotzen dituen taula orokorra dugu:

1. UNITATE DIDAKTIKOA	2. UNITATE DIDAKTIKOA
Zergatik daude gosea eta obesitatea munduan?	Zeintzuk dira osasuntsu egoten laguntzen diguten elikagaiak eta zeintzuk gaixotzen gaituzte?
Helburu Orokorra	Helburu Orokorra
Elikadura pobrezia inguruan ditugun aurreiritziak deuseztatzea.	Gure osasunean kalte handiena egiten duten elikagaiak ezagutzea.
Edukiak	Edukiak
<ul style="list-style-type: none"> - Elikadura pobrezia hitzaren kontzeptualizazioa. - Gaur egungo nutrizio trantsizioa ezagutu. - Nutrizio trantsizioaren eta aldaketa ekonomiko, sozial eta demografikoen arteko lotura. - Elikadura pobrezia inguruko mitoak. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elikagai transformatu eta prozesatuak. - Osagai kritikoak eta horiek osasunean duten eragina. - Nutrizio profilak.
Helburu Didaktikoak	Helburu Didaktikoak
<ul style="list-style-type: none"> - Azpinutrizioa eta elikadura txarra bereiztea. - Gaur egungo azpinutrizioaren eta elikadura txarraren errealitatea ezagutzea, inguruan zein mundu mailan. - Gaur egungo nutrizio trantsizioa eta horrek aldaketa ekonomiko, sozial eta demografikoekin duen lotura ezagutzea. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elikagai transformatuen eta prozesatuen arteko desberdintasuna zehaztea. - Gatzaren, azukrearen eta koipeen kontsumoaren eta osasun arazoaren arteko lotura aztertzea. - Nutrizio profilak eta horien erabilera identifikatzea.
Ikasketa Jarduerak	Ikasketa Jarduerak
<p>1.0 Jarduera Zer dakigu? (Hasierako ebaluazioa)</p> <p>1.1 Jarduera Gure inguruko elikadura pobrezia aztertuz</p> <p>1.2 Jarduera Nola jaten zen lehen eta nola jaten dugu orain?</p> <p>1.3 Jarduera JEgia ala gezurra? Elikadura txarraren kausak. (Luzatzeko aukera)</p> <p>1.4 Jarduera Elikagai industrialak eta nekazaritza bioaniztasuna</p> <p>1.5 Jarduera Master Chef Osasungarria (Errezetak sortu)</p>	<p>2.1 Jarduera Gure kontsumoa: Elikagai freskoak ala prozesatuak?</p> <p>2.2 Jarduera Artisau bat ezagutuko dugu (Luzatzeko aukera)</p> <p>2.3 Jarduera Gaixotzen gaituzten ezkutuko osagaiak</p> <p>2.4 Jarduera Gure dieta aztertuz: nutrizio profilak (I)</p> <p>2.5 Jarduera Gure dieta aztertuz: nutrizio profilak (II) (Luzatzeko aukera)</p> <p>2.6 Jarduera Master Chef Osasungarria (Errezetak prestatu)</p>

3. UNITATE DIDAKTIKOA

Zergatik jaten dugu hain txarto?

Helburu Orokorra

Gure elikaduraren inguruko erabakietan eragina duten faktoreak identifikatzea.

Edukiak

- Publizitatea, Elikagaien industria eta Kontsumoa.
- Elikadura osasungarria izateko oztopoak.
- Elikadura txarra eta nekazaritza txarraren arteko lotura.

Helburu Didaktikoak

- Elikadura industriaren publizitate estrategiek gure kontsumoan duten eraginaren inguruan hausnartzea.
- Baliabide ekonomiko urriak dituzten pertsonen elikadura osasungarria izateko zailtasunak aztertzea.
- Nekazaritza onaren eta elikadura onaren arteko loturak ulertzea.

Ikasketa Jarduerak

- 3.0 Jarduera** Zer dakigu? (Hasierako ebaluazioa)
- 3.1 Jarduera** Zer saltzen du publizitateak?
- 3.2 Jarduera** Etiketak aztertuz (luzatzeko aukera)
- 3.3 Jarduera** Zenbat balio du ondo jateak?
- 3.4 Jarduera** Nork zaintzen du etxeko elikadura?
- 3.5 Jarduera** Nekazaritza ona, elikadura ona
- 3.6 Jarduera** Master Chef Osasungarria (Spot-a aurkeztu)

4. UNITATE DIDAKTIKOA

Zer alternatiba eskaintzen digu elikadura burujabetzak?

Helburu Orokorra

Elikadura burujabetzaren inguruan kontsumo arduratsuan oinarritutako alternatibak ezagutzea.

Edukiak

- Elikagaien industriak politikan duen eragina.
- Gizarte zibila.
- Alternatibak.

Helburu Didaktikoak

- Elikagaien industriak politikan eragiteko erabiltzen dituzten estrategiak identifikatzea eta horien aurrean gizarte zibilak proposatzen dituenak ezagutzea.
- Taldean, aldaketak sustatzeko ekintza kolektiboa sortzea.

Ikasketa Jarduerak

- 4.1 Jarduera** Agroindustriaren epaiketa
- 4.2 Jarduera** Proposamenak eginez (luzatzeko aukera)

08

ERANSKINAK

1.1

Aurkezpena: Gure inguruko elikadura pobrezia aztertuz

Argazkia 1



Argazkia 2



Argazkia 3



Argazkia 4



Argazkia 5



Argazkia 6



Argazkia 7



Argazkia 8



- Hauetako zein irudi aukeratuko zenukete elikadura pobrezia buruz hitz egiteko? Argudia ezazue.
- Ba al dakizue azpinutrizioa zer den? Eta elikadura txarra?
- Zuen ustez, zein da nagusi gaur egun, azpinutrizioa ala elikadura txarra?
- Zer faktorek eragin dute gaur egungo egoera?

1.2

Elkarrizketa: Nola jaten genuen lehen eta nola jaten dugu orain?

Izen-Deiturak

Sexua

Adina

Ahaidetasun-maila

1. Nolakoa zen zure dieta txikia zinenean? Eta gaur egun?

(Zer elikagai jaten zenuen normalean)

2. Zer aldaketa sumatzen duzu?

3. Non erosten zituen zure familiak jaten zenituzten elikagaiak? Eta non erosten dituzue gaur egun?

4. Ba al dago alderik lehen eta gaur kontsumitzen diren elikagai eta edarien artean? Zeintzuk?

5. Zeintzuk dira zure erosketa saskia osatzen duten elikagaiak? Aspaldiko berak dira? Zer aldaketa dago?

6. Elikagaien prezioei eta eskuragarritasunari dagokienez, zure ustez, lehen baino errazagoa al da elikagaiak eskuratzea? Aldatu al dira elikagaien prezioak?

7. Zeintzuk dira, zure ustez, elikaduran aldaketa horiek eragin dituzten faktoreak?

1.3

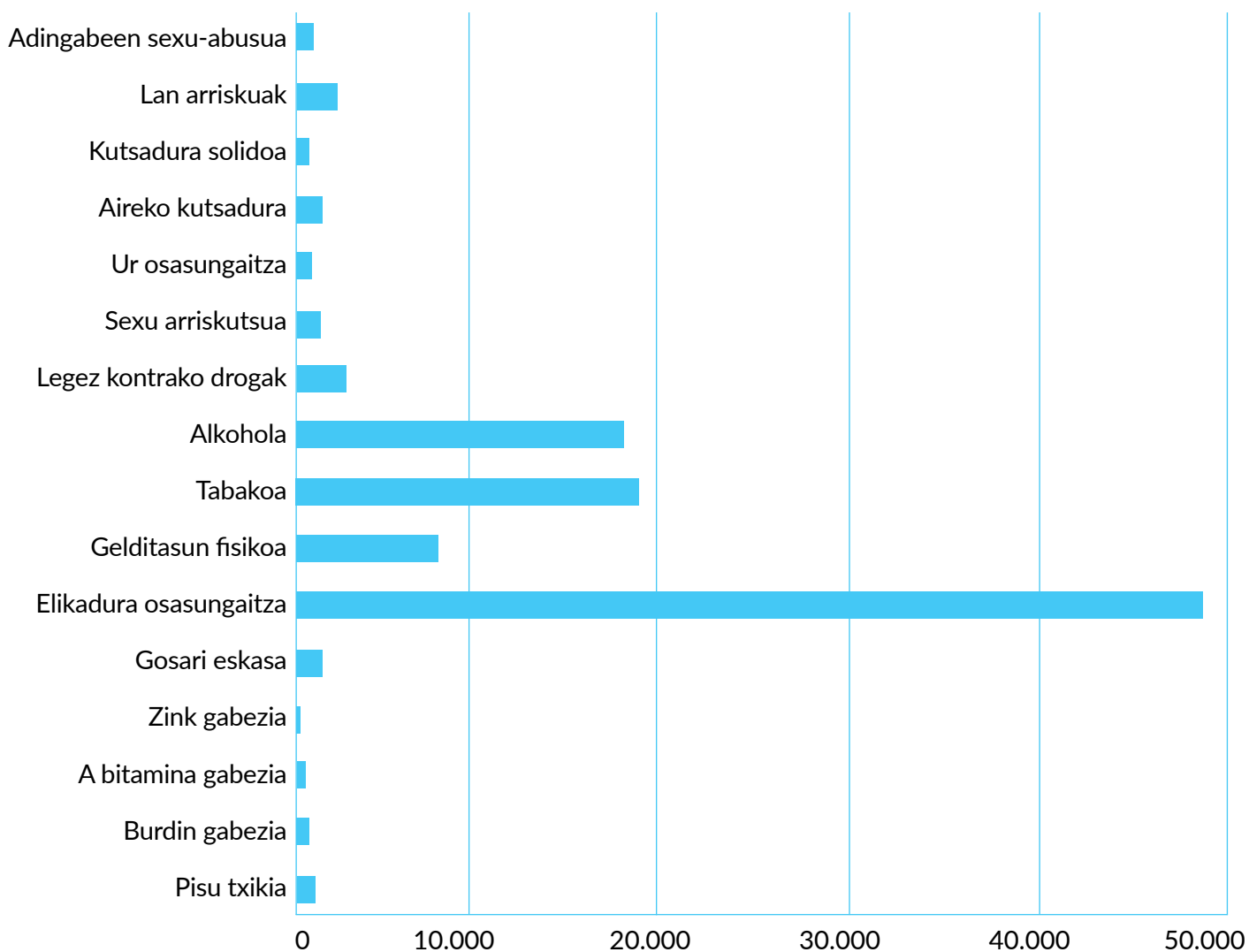
Aurkezpena: Egia ala gezurra elikadura txarraren kausen inguruan

1. Jateak gaixotzen gaitu

- Jateak gaixotzen gaitu, bai. Baina honako hau ere gehitu daiteke: jatea da gehien gaixotzen gaituena (tamaina). Jateak gero eta gehiago gaixotzen gaitu (bilakaera).

- Dieta desegoki batek beste edozerk baino gehiago hiltzen gaitu. Tabakoak eta alkoholak kentzen diguten osasun oneko egun bakoitzagatik, elikadura kaltegarriak hiru kentzen digu.

*Arriskuak eta haren eragina osasunean (AVAD , 000s)**

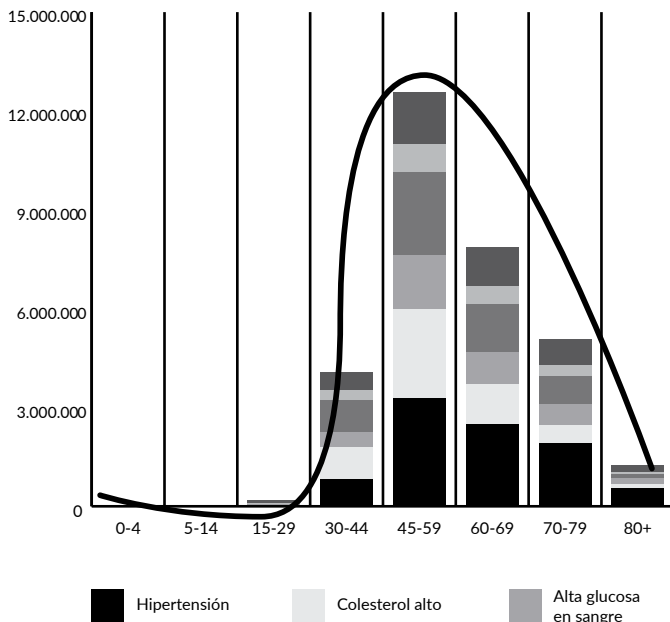


* Osasun Adierazleak: <http://www.dicc.hegoa.ehu.es/listar/mostrar/124>

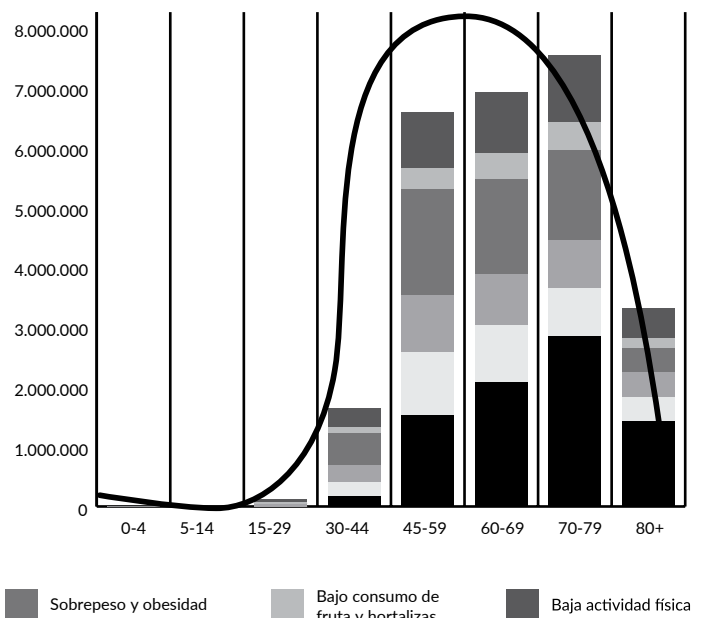
2. Emakumeek gizonak baino bizitza luzeagoa eta osasuntsuagoa dute

- Egia da emakumeak gizonak baino urte gehiago bizi direla, baina osasun txarragoz.
- Jateak ez gaitu berdin gaixotzen (gizarte maila eta generoaren araberako gradiente bat dago).
- Gizonen kasuan, elikadura osasunaren momenturik txarrenea 45-60 urterekin ematen da eta gero hobera egiten du. Emakumeen kasuan, ordea, adin horretatik aurrera ere txarrera egiten du.

GIZONAK



EMAKUMEAK

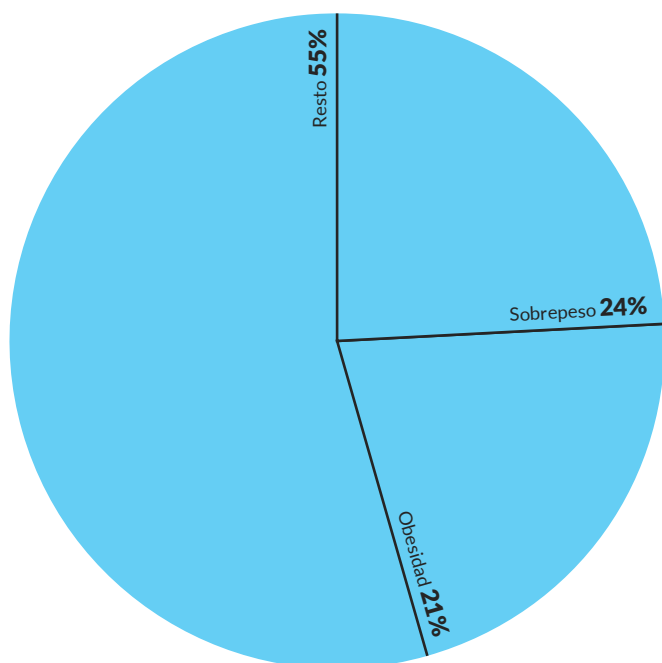


3. Herritarren %60k gehiegizko pisua du eta %20k obesitatea du

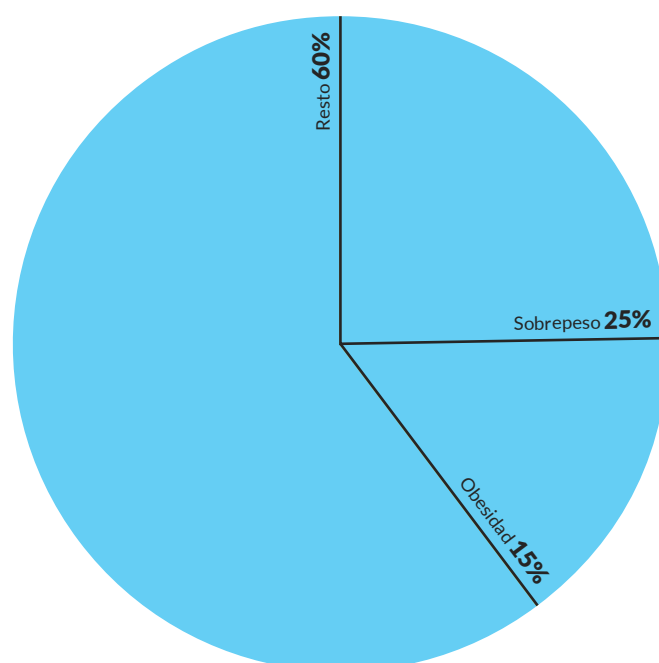
- Azken datuen arabera, arazo horri dagokionez, Espainiako estatua lehenengo postuetan dago: herritarren %60k gehiegizko pisua du eta %20k obesitatea.

- Hurrei dagokienez, 6 eta 10 urte arteko haurren %45,5k gehiegizko pisua dute.

MUTILAK



NESKAK

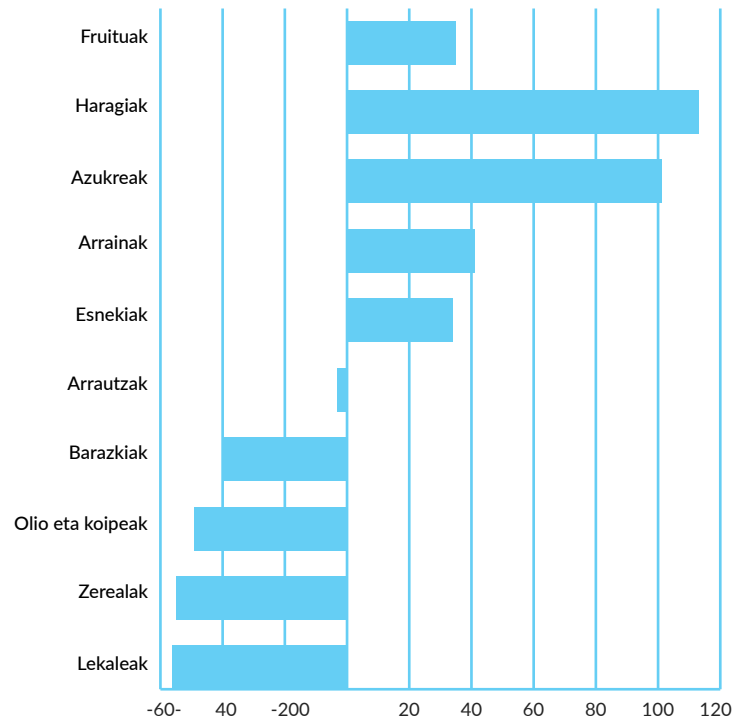


4. Elikaduran gastatzen dugunaren %60 elikagai freskoetan gastatzen dugu, gainontzekoa elikagai prozesatueta.

- Elikaduran gastatzen dugunaren %30 soilik gastatzen dugu elikagai freskoetan, gainontzekoa elikagai prozesatueta.

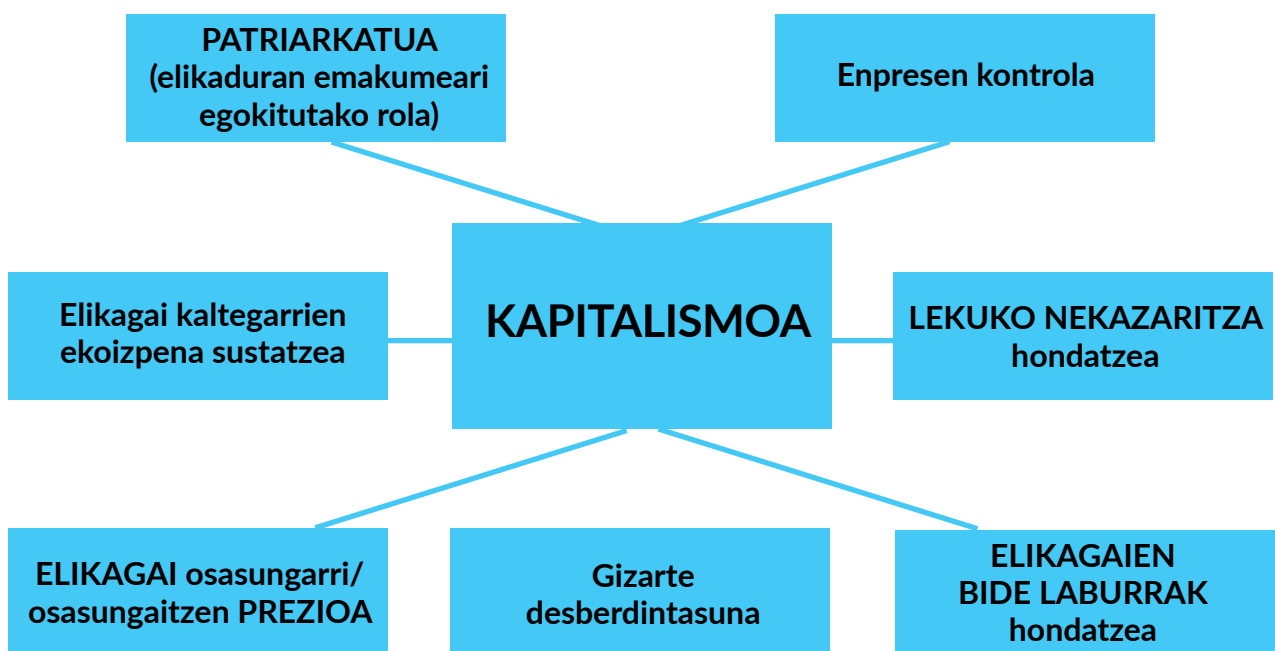
- Tradiziozko dieten ordeztasun energetiko handiagoa duten dietak nagusitu dira. Hala, koipe (gehienbat animalia koipea) eta azukre gehiago eta karbohidrato konplexu eta zuntz gutxiago kontsumitzen dugu.

Elikadura kontsumoaren bilakaera (1964-2012)



5. Zenbat eta globalizazio sakonagoa hainbat eta elikadura kaltegarriagoa

Herrialdeen globalizazio ekonomiko maila neurtzen badugu, horrek elikadura txarrak sortzen duen gaixotasun mailarekin lotura duela ikusiko dugu.



Elikadura kaltegarrian eragina duten kapitalismoaren elementuak

1.4A

Sasoiko fruitu eta barazkien egutegia





UDABERRIA

UDA



UDAZKENA

NEGUA



URTE OSOA

UDABERRIA

UDA



UDAZKENA

NEGUA



URTE OSOA



1.4C

Irakurketa: Transgenikoen inguruko eztabaida

Dokumentu honetan transgenikoen alde eta kontra agertzen diren zientzialariak daudela ikusiko duzu. Zuen lana argudioak ulertzea eta eztabaidatzea eta zeuen iritzia eratzea da. Ez ahaztu; giza eskubideen eta interes ekonomikoen betaurrekoak jantzi behar dituzue. Hau da, inor transgenikoen alde edo kontra agertzen denean hau galdetu beharko diozue zuen buruari:

- Ba al dago inolako interes ekonomikorik iritzi horren atzean?
- Iritzi hori bat al dator pertsona guztiek kalitatezko elikadura izateko eta elikadura burujabetzarako eskubidearekin?

Zientzialarietako batzuk transgenikoen alde

109 Nobel saridunek transgenikoen harira egindako salaketari erantzun dio Greenpeacek

http://elpais.com/elpais/2016/06/30/ciencia/1467286843_458675.html

109 Nobel saridunek Greenpeaceari transgenikoen aurka ez egiteko eskatu zioten uztailaren 1ean argitaratutako gutun irekian, baita urre koloreko arrozaren kontrako jarrera baztertzeko ere. Haien esanetan, elikagai horrek Afrika eta Asia hego-ekialdean A bitaminaren defizita duten pertsonen lagundu diezaieke, kasu batzuetan heriotza saihestuz.

Geneak aldatuta dauzkan urre koloreko arroza, hain justu, gizakiok A bitamina gehiago lortzeko sortutako elikagaien artean aitzindaria litzateke. ADNaren egitura aurkitu zuen James Watson estatubatuarra eta Ada Yonath biokimikari israeldarra sinatu dute oharra, besteak beste.

Greenpeacearen erantzuna

Mundu osoan ekoizten den elikagaien %30 zaborretara joaten dira. Horrekin munduan bizi garen guztiok elikatzeke adina janari dagoela adierazi du Greenpeacek, eta transgenikoek ez dutela gosearekin amaituko, hori baino konplexuagoa baita egoera. Gaineratu du merkaturatzen diren labore transgenikoen %80 animalientzako pentsuetara eta bioerregaietara bideratzen direla.

Nazio Batuen Erakundeak egindako laborantza eta garapenaren inguruko azken ikerketaren ondorioekin bat egin du Greenpeacek, eta adierazi du nekazaritza ekologikoak pobrezia arintzen duela. Transgenikoek, bestalde, ondorio kaltegarriak dituztela sozialki eta ingurumenean.

Urre koloreko arrozaren inguruan, erakunde ekologistak adierazi du hogei urteko ikerketaren ostean genetikoki aldatutako arroz mota hori oraindik ez dagoela merkaturatzeko moduan.

Greenpeacek gaineratu ez dagoela bioteknologiaren eta transgenikoen inguruko ikerketaren eta erabileraren aurka, baina bai transgenikoak ingurumenean zabaltzearen aurka, biodibertsitatean kaltea eragin eragin

dezaketelako. Erakundeko kide Luis Ferreirimen esanetan, “oraindik ezezagunak dira elikagai transgenikoek epe luzean segurtasunerako izan ditzaketen ondorioak; ez dago horri buruzko kontsentsurik zientzian”.

TRANSGENIKOAK EZBAIAN

Tresna egokia batzuentzat, mehatxu larria besteentzat

UNAI BREA @unaibrea 2010ko apirilaren 25a

<http://www.argia.eus/argia-astekaria/2227/transgenikoak-ezbaian>



Eta zientzialarietako batzuk transgenikoen kontra

297 scientists and experts agree GMOs not proven safe

<http://www.ensser.org/media/0713/>

***EU chief scientist Anne Glover's backing for GM condemned as "irresponsible"**

***Independent researchers work double shift to address "red flags" on GMO safety**

Press release, European Network of Scientists for Social and Environmental Responsibility, 10 Dec 2013

The number of scientists and experts who have signed a joint statement **(1)** saying that GM foods have not been proven safe and that existing research raises concerns has climbed to 297 since the statement was released on 21 October.

Dr Angelika Hilbeck, chair of the European Network of Scientists for Social and Environmental Responsibility (ENSSER), which published the statement, said, "We're surprised and pleased by the strong support for the statement. It seems to have tapped into a deep concern in the global scientific community that the name of science is being misused to make misleading claims about the safety of GM technology."

The statement indirectly challenges claims by EU chief science adviser Anne Glover that there is no evidence that GM foods are any riskier than non-GM foods. **(2)**

Dr Rosa Binimelis Adell, board member of ENSSER, said, “It seems that Anne Glover chooses to listen to one side of the scientific community only – the circle of GMO producers and their allied scientists – and ignores the other. Thus she is giving biased advice to the EU Commission. For a science adviser, this is irresponsible and unethical.”

New signatories to the statement include Dr Sheldon Krimsky, professor of urban and environmental policy and planning at Tufts University and adjunct professor in the department of public health and family medicine at the Tufts School of Medicine. Dr Krimsky said:

“As a GMO crop skeptic, I have a more nuanced view of adverse consequences than uncritical proponents. Adverse consequences of GMO crops are not restricted to keeling over dead after eating genetically adulterated unlabelled food (GAUF). My concerns include subtle changes in nutritional quality or mycotoxins, increasing food allergens, unsustainable farming practices, dependency on chemical inputs, lack of transparency in evaluating food quality and safety, and the transformation of farming practices into a modern form of serfdom, where the seed is intellectual property leased by the farmer.

“To demonstrate the safety of GMO products, one must begin by assuming that they can be harmful, and carry out sensitive tests that are capable of detecting harm. As with other technologies like aeronautics and nuclear power, those who manufacture the products must not be the definitive source of safety data. Because rigorous safety testing has not happened with GMO crops, I remain skeptical.”

Another signatory, Dr Margarida Silva, biologist and professor at the Portuguese Catholic University, said, “Even if researchers did largely agree on GMO safety, that doesn’t make them correct. To paraphrase Albert Einstein, it only takes one study to prove a whole theory wrong – no matter how many scientists believed in it. “In addition, research has been mostly financed by the very companies that depend on positive outcomes for



- (1) <http://www.ensser.org/increasing-public-information/no-scientific-consensus-on-gmo-safety/>
- (2) www.euractiv.com/science-policy/eu-chief-scientist-unethical-use-interview-530692

A third signatory, Dr Raul Montenegro, biologist at the University of Cordoba, Argentina, said: "Usually, analysis of GMO safety fails to consider four main issues. One: GMO plants, seeds and byproducts contain not only residues of commercial chemical pesticides, but also insecticidal proteins produced by the plant, like the Bt toxin Cry1Ab. Two: each commercial pesticide contains a cocktail of chemicals that undergo chemical changes within pesticide containers, when mixed with other pesticides, and when released in the environment. Three: In GMO agriculture each crop cycle begins with a higher background level of commercial pesticides and insecticidal proteins accumulated in agricultural soil, people's homes and gardens, and exposed people. Four: GMO agriculture adds unwanted biodiversity (GMO genes) in countries having less and less natural biodiversity as a consequence of deforestation, pesticides, GMO insecticidal proteins and uncontrolled flux of engineered genomes.

ENDS

1.5

Master Chef Osasungarria. Errezetaren fitxa

Izen-Deiturak

Aukeratutako errezeta

Nork irakatsi dizu?

AUKERATU /SORTU

1. Nondik datoz aukeratutako errezeta egiteko erabili dituzun osagaiak?

2. Zergatik aukeratu dituzu osagai horiek? Sasoikoak al dira

3. Zein da osagai nagusia?

Osagai nagusia kontuan hartuta erantzun iezaiezu hurrengo galderei:

4. Osagaiaren istorioa

4.1 Osagai hori irizpide ekologikoekin produzitu da?

4.2 Zenbat kilometro ibili ditu produkzio lekutik zure mahaira? (Non produzitu da?)

4.3 Nork produzitu du (G/E)? Produktoreari bidezko prezioa ordaindu zaio?

4.4 Zein da produktuaren originaltasun maila? (Lehengaia, prozesatua...)

PRESTATU

5. Osagai bakoitzetik zenbat behar da?

6. Deskriba itzazu aukeratutako platera egiteko jarraitu beharreko urratsak.

1. urratsa

2. urratsa

3. urratsa

4. urratsa

SPOT

7. Azal ezazu nola aurkeztu behar den platera.

2.1

Irakurketa: Zer dira elikagai prozesatuak?

Legearen arabera honela definitzen dira eraldatu gabeko eta eraldatutako elikagaiak:

- **Eraldaketa:** hasierako produktuari funtsezko aldaketa eragiten dion edozein ekintza, hala nola, tratamendu termikoa, keztatzea, ontzea, lehortzea, marinatzea, ateratzea, estrusioa edo prozedura horien konbinazioa.
- **Produktu eraldatu gabeak:** inolako eraldaketarik izan ez dute elikagaiak, honako hauek barne: zatituak, moztuak, xerratuak, hezurgabetuak, xehatuak, zurituak, larrutuak, birrinduak, ebakiak, koipegabetuak, azalgabetuak, ehoak, hoztuak, izoztuak, ultraizoztuak edota desizoztuak.
- **Produktu eraldatuak:** eraldatu gabeko produktuak eraldatuz lortutako produktuak. Produktu horiek elaborazioan edo ezaugarri espezifikoak emateko beharrezkoak diren osagaiak izan ditzakete.

Elikadura industriak eta bere sare zientifikoek honako hau errepikatzen digute: elikagaien prozesatzea gizadia bezain zaharra da; prozesatzeari esker elikagai seguruagoak ditugu eta kontserbazioa hobetzen da. Ohiko moduan, eztabaida lausotzen eta lurperatzen saiatzen dira; alde batetik, izan daitezkeen milaka definizio eskainiz eta kritikoek ematen dioten zentzua desitxuratuz eta, bestetik, eurek gure osasun txarrean duten ardura eta eragina artifiziarki konplexuago bihurtuz. Hain zuzen, nahasketa estrategia horretan, honako hauek erabiltzen dituzte: elikagai transgenikoak, nutrizio profilak, dieta osasungarriak eta, jakina, elikagai prozesatuaren kontzeptua. Hauxe da garrantzi handiena dute paragrafoetako bat:

“Elikagaien prozesatzea duela 2 milioi urte inguru hasi zen, gure arbasoek sua erabiliz egosketa “asmatu” zutenean, alegia. Gero, fermentazioa, lehorketa, gazitzea eta elikagaiak prozesatzeko beste zenbait modu primitibo agertu ziren. Azkenean, prozesu horrek gaur egungo prozesatze metodoak ekarri ditu. Horiei esker, kaltegarriak ez diren elikagai ugari, praktiko, eskuragarri eta nutritiboak ditugu.”

Izan ere, gu ez gara prozesatu horretaz ari. Gure arreta elikagaien manipulazioaren emaitzan jartzen dugu, ez manipulazio mailan edo moduan. Nahaste handia dago janari prozesatuen inguruan. Teknikoki, elikagai prozesatutzat bere kontserbazioa luzatzeko edo bere ezaugarriak aldatzeko tratatutako edozein jaki har genezake. Zentzu horretan, ontziratutako, izoztutako, gazitutako, eskabetxatutako, labekatutako edo fermentatutako elikagaiak prozesatuak lirateke. Baina, jakina, teknika horiek guztiek ez dituzte elikagai osasungarriak kaltegarri bihurtzen.

Dietetika eta nutrizioko profesionalek “janari prozesatua” saihesteko gomendatzen dutenean, eraldaketa industrialak izandako elikagaiez ari dira, eraldaketa horietan gatza, azukrea, karbohidrato finduak eta koipe kaltegarriak gehitzen baitizkiete.

Argiago esateko, janari horiek jateari uzten diogunean, nahitaez, fruta, barazki, haragi, arrain, arrautza, esne, lekale eta zereal gehiago jaten ditugu. Horiek dira, hain zuzen, baserritik, ortutik edo itsasotik gure sukaldera gehigarri askorik gabe pasatzen diren elikagaiak (funtsezko osasun neurriez edo oinarritzko kontserbatze prozesuez harago).

Hala, elikagai freskoez hitz egin beharrean gure osasuna gehien kaltetzen dituzten osagaiez eta horien edukitzaileez hitz egin behar dugu. Honako hauetaz ari gara: koipe mota batzuk, gehitutako azukreak eta gatza osagai kritiko gisa eta elikagai prozesatuak horien edukitzaile gisa.

2.2

Artisau bat ezagutuko dugu

Izena eta deiturak

Kurtsoa

Data

1. Dendaren izena eta kokapena

2. Zer produktu mota saltzen du?

3. Zer sentitu duzu dendan lehen aldiz sartzean?

Deskriba ezazu zure arreta eman duen beste elementurik ere.

4. Zeintzuk dira denda horren eta azalera handi edo supermerkatuen artean dauden desberdintasunak?

Deskriba itzazu.

5. Zer produktu mota erabiltzen du saltzen dituen elikagaiak produzitzeko?

6. Nondik datoz erabiltzen dituen produktu eta elikagaiak?

7. Zer pauso edo fase behar dira produktu horiek egiteko?

8. Nola paketatzen ditu egindako produktuak? Paketatze mota kontuan hartzen dute?

OHARRAK

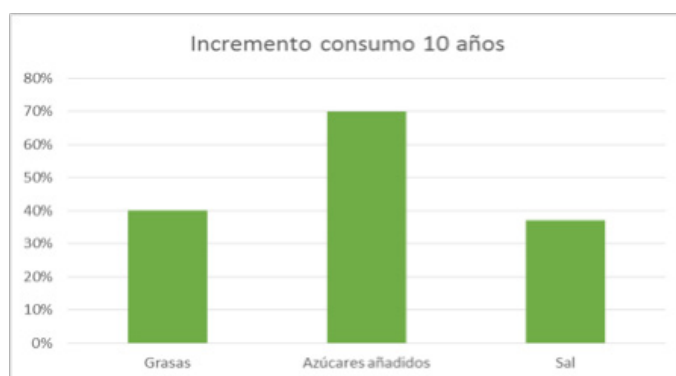
Hurrengo laukian idatz itzazu bisita amaitutakoan pertsona adituari egin nahi dizkiozun iradokizunak, zalantzak edo galderak:

2.3

Irakurketa: Elikagai prozesatuak: koipe gehiago, gatz gehiago, azukre gehiago

Ezaguna da lehen baino okela, esneki eta koipe gehiago eta lekale eta barazki gutxiago jaten dugula. Are okerrago, egia esan, ez dugu ia elikagai freskorik jaten. Elikaduran gastatzen dugunaren %30 besterik ez dugu gastatzen elikagai freskoetan, gainontzekoa elikagai prozesatuetan gastatzen dugu.

Elikagai prozesatuez ari garenean honako hauetaz ari gara: eraldaketa industrial baten ondorioz gatz, azukre eta koipe kaltegarri asko duten produktuak. Izan ere, hiru horiek dira gure osasuna gehien kaltetzen ari diren osagai kritikoak. Pertsona gehienek badakite osagai horien kontsumoa murriztu behar dutela baina, hala ere, Espainiako estatuan kontsumo horrek gora egin du nabarmen. Itxurazko kontraesan hori elikadura industriaren truko nagusi baten emaitza da: leku guztietan dauden osagaiak dira, baina inork ez ditu ikusten. Itzalean daude, B osagaiak dira. Administrazioek ere horretan lagundu dute.



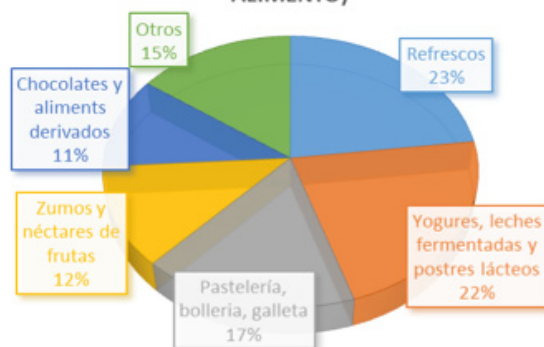
B AZUKREA

Espainiako estatuko familiek erosten duten azukre kopurua ez da azken bost urteotan aldatu eta honako hau da: urtean 4 kg bakoitzeko. Hala ere, datu horrek ez du kontsumo osoa erakusten. Izan ere, azukre kontsumo zuzena txikiena da.

Hartzen dugun azukrearen %75 elikagai prozesatuetan gehituta hartzen dugu eta ez gara goxoki eta pastelei buruz bakarrik ari. Izan ere, besteak beste, hestebeteei, ozpinetakoei, esnekiei, freskagarriei edo prestatutako saldei ere azukrea gehitzen zaie. Azukrea eta bere deribatuak elikagai prozesatuen zaporea itxura edo testura hobetzeko gehitzen da, baita horiek hobeto kontserbatzeko ere.

Osasunaren Munduko Erakundearen (OME) arabera ez da komeni egunean 25 gramo azukre baino gehiago hartzea. Espainiako estatuan, batez beste, 80 gramo hartzen dugu egunean.

CONSUMO DE AZÚCARES AÑADIDOS (% POR TIPO DE ALIMENTO)



Antza denez, azukrearen kontsumo gehien handitu duen sektorea haurrena da. Estatu mailan datu nahikorik ez badago ere, zenbait autonomia erkidego azter dezakegu. Gosaltzeko zereal azukretsua eta esneki azukretsua (irabiakiak, jogurtak eta postre freskoak) ere gehitzen baditugu honako hau aurkitzen dugu: haurren jaten duten elikagaiei dagokienez, 4 gramotik 1 azukre askoko elikagaiek osatzen dute.

B GATZA

Gatzak ere azukrearen eredu bera erabiltzen du: asko dago dietan, kontsumitzailearentzat zaila da hura detektatzea, ondorio kaltegarriak ditu osasunean eta, azken urteotan, horren kontsumoak gora egin du.

Gatz arrunta kloroak eta sodioak osatzen dute. Arazoak sodioak sortzen ditu, presio arteriala igotzen baitu hipertentsioa eta beste zenbait gaixotasun kardiobaskular izateko arriskua handituz, hala nola, bihotzekoak, bularreko angina, iktusa eta garuneko odoljariora; baita giltzurrunetako gutxiegitasuna eta hondatze kognitiboa ere.

Elikagai prozesatuei gehitzen zaien sodioa ez da gatz arruntarena bakarrik. Kontserba, zopa, janari prestatu eta saltsa askori sodioa beste osagai hauen bitartez ere gehitzen zaio: glutamato sodikoa, fosfato disodikoa, bentzoato sodikoa, bikarbonato sodikoa, etab.

Espainiako estatuan OMEk gomendatutako gatz kopuruaren (egunean 5 gramo) bikoitza hartzen dugu. Hartzen dugun gatzaren %80 ezkutatuta dago eta, hortaz, zaila da kontsumoa kontrolatzea. 2010etik hona elikagai prozesatuetan dagoen gatz kopurua %6 hazi da, gehienbat, okela eta arrainez egindako janari prestatuetan, aingira suzedaneoetan, fuet eta urdaiazpiko egosian eta, gehienbat, opil eta gailletetan. OCUn ikerketa baten arabera, azken horietan, gatz kopurua %118 handitu da.

KOIKEAK

Gure janariak koipez bete dira: duela 40 urte baino %44 gehiago. Gure dietaren %46 koipean oinarritzen da; gomendatutakoa, ordea, %30 da.

Koipea gehituz kontserbatutako elikagaiak egonkorragoak eta iraunkorragoak izatea lortzen da. Aldi berean, koipeak normalean erakargarria den testura ematen die. Baina koipe mota desberdinak daude eta bereiztea garrantzitsua da. Kalte handiena sortzen dutenak trans koipeak eta gantz aseak dira.

Trans koipeak:

Landare olioetako hidrogenoa gehitzen zaienean horiek solidotzen dira. Hori oso erabilgarria da industrian eta, hortaz, industriak etengabe manipulatu ditu olioak produktua kontserbatzeko, tenperaturara egokitzeko edo testura hobetzeko asmoz. Gainera, horren bidez, kostuak merkatzen ditu.

Zein da arazoa? Koipe horiek kaltegarriak direla osasunerako. Hidrogenoa gehitutako olioien ondorioz, kolesterol txarra (LDL) eta kolesterol ona (HDL) gain behera etortzen da. Hortaz, gaixotasun kardiobaskularrak izateko arriskua handitzen da. British Medical Journal aldizkariak argitaratutako ikerketa baten arabera, egunean 5 gramo trans koipe nahikoa da gaixotasun kardiobaskularrak izateko arriskua %25 handitzeko.

Trans koipeak edonon daude. Honako hauetan aurki ditzakegu: frijituak, opil industrialak, gailetak, margarinak, paketeak eta izoztutako patata frijituak, aurrez prestatutako produktuak (enpanadillak, kroketak, kaneloiak edo pizzak), hanbursesak, zerealak edo palomita. Zaila da hura saihestea, EBn ez baita derrigorrezkoa horiek etiketatzea. Horiek identifikatzeko osagaien artean honako hauek bilatu behar ditugu: landare koipe edo olio hidrogenatuak edo partzialki hidrogenatuak. Osagaien artean horiek dituztenak trans koipe asko izateko arriskua dute.

2015eko ekainean, AEBko elikadura agentziak (FDA) trans koipe artifizialak debekatu zituen eta hiru urteko epea eman zion elikadura industriari horiek produktuetatik ateratzeko. EBn ordea, ez dago lege espezifikorik. Danimarkak, Austriak, Suitzak, Islandiak, Hungariak eta Letoniak, besteak beste, trans koipeak mugatzera behartzen duten legeak ezarri dituzte. Danimarkan, legeei esker, trans koipeak ia desagertu dira eta, ondorioz, bihotzeko gaixotasunak murriztu dira.

Gantz aseak:

Espainiako estatuan gantz aseak kalorien %11,6 eta %11,9 ematen dituzte emakume eta gizonen dietan, hurrenez hurren. Horrek FAOk gomendatutako kopurua (energiaren %10 baino gutxiago) gainditzen du. Gantz horien iturri nagusia hauek dira: gaztak, hestebeteak eta haragi prozesatuak, esnea eta esnekiak, pastelak, opilak eta gailetak. Haragi gorriak eta landare olioak, prozesatuak ez badira ere, gantz ase ugari dute.

Azken urteotan gantz asean kontsumoa murriztea gomendatu da. Hori osasun publiko estrategia bat izan da, bereziki, gaixotasun kardiobaskularrak saihesteko.

2.4

Gure dieta aztertuz. Behaketa fitxa

3 egunez, ahal bada astegunetan (astelehenetik ostiralera), jan eta edaten duzun guztia taula honetan idatzi beharko duzu:

	1. EGUNA		2. EGUNA		3. EGUNA	
Gosaria						
Hamaiketakoa						
Bazkaria						
Askaria						
Afaria						
BESTERIK						

Behin hiru egun horietan hartutakoa idatzita, bete ezazu hurrengo taula hartutako errazioak apuntatuz. Hala, erraz ikusi ahal izango duzu zure kontsumoaren laburpena:

	1. EGUNA		2. EGUNA		3. EGUNA	
	PRODUKTU	ERRAZIOA	PRODUKTU	ERRAZIOA	PRODUKTU	ERRAZIOA
Zerealak						
Fruta						
Olioak						
Esnekiak						
Barazkiak						
Haragi zuria						
Haragi gorria						
Arraina						
Lekaleak						
Gozokiak						
Arrautzak						
	LITROAK		LITROAK		LITROAK	
Ura						
Freskagarriak						

2.5

Aurkezpena: Gure dieta aztertuz. Nutrizio profilak

Nola ebaluatu gure elikadura osasungarria den?

Elikadura kaltegarriari aurre egingo dioten politika publikoak sortzeko bi tresna hauek ditugu: dieta profilak eta nutrizio profilak.

Dieta profilak hartzen ditugun elikagaiak aztertzen ditu (lekaleak, zerealak, haragiak, arrainak, etab.). Nutrizio profilak, ordea, nutrizio osagaiak aztertzen ditu (karbohidratoak, koipea, zuntza, azukreak, proteinak, etab.)

Nutrizio profilak

Zer dira?

Elikagaien konposizio nutrizionalaren arabeko kategorizazioa, gaixotasunak saihesteko eta osasuna sustatzeko helburua duena.

Zer eginkizun dute nutrizio profilek?

Nutrizio profilei esker elikagai osasungarri eta kaltegarriak bereiz daitezke, gure osasunerako kritikoak diren osagaien arabera (azukrea, gatzak eta trans koipeak).

Nork sutatzen du horiek erabiltzea?

OMEren eta erakunde zientifiko independente nagusien arabera nutrizio profilak elikagaien eta edarien nutrizio kalitatea ebaluatzeko metodo zientifikoa da. Hala, agintari nazionalak osasun publikoa sustatzeko erabil ditzakete.

Elikagai solidoen nutrizio profilen taula

	Gutxi	Nahiko	Asko
Kolore kodea	Berdea	Laranja	Gorria
Koipeak	$\leq 3,0\text{g}/100\text{g}$	$3,0\text{g} - 17,5\text{g}/100\text{g}$	$\geq 17,5\text{g}/100\text{g}$ $\geq 21\text{g}/\text{errazio}$
Gantz aseak	$\leq 1,5\text{g}/100\text{g}$	$1,5\text{g} - 5\text{g}/100\text{g}$	$\geq 5\text{g}/100\text{g}$ $\geq 6\text{g}/\text{errazio}$
Azukreak, guztira	$\leq 5,0\text{g}/100\text{g}$	$5\text{g} - 22,5\text{g}/100\text{g}$	$\geq 22,5\text{g}/100\text{g}$ $\geq 27\text{g}/\text{errazio}$
Gatza	$\leq 0,3\text{g}/100\text{g}$	$0,3\text{g} - 1,5\text{g}/100\text{g}$	$\geq 1,5\text{g}/100\text{g}$ $\geq 1,8\text{g}/\text{errazio}$

Edarien nutrizio profilen taula

	Gutxi	Nahiko	Asko
Kolore kodea	Berdea	Laranja	Gorria
Koipeak	≤1,5g/100g	1,5g - 8,75g/100g	≥8,75g/100g ≥10,5g/errazio
Gantz aseak	≤0,75g/100g	0,75g - 2,5g/100g	≥2,5g/100g ≥3g/errazio
Azukreak, guztira	≤2,5g/100g	2,5g - 11,5g/100g	≥11,2,5g/100g ≥13,5g/erraz
Gatza	≤0,3g/100g	0,3g - 0,75g/100g	≥075g/100g ≥0,9g/erraz

Elikadura Osasungarriaren Indizea

Zein da indize horren helburua?

Joerak identifikatzeko balio du. Hala gure dietaren osasungarritasun mailaren argazki bat lor dezakegu.

	Puntuación máxima de 10	Puntuación de 7,5	Puntuación de 5	Puntuación de 2,5	Puntuación mínima de 0
CONSUMO DIARIO					
1. Cereales y derivados	Consumo diario	3 o más por semana	1 o 2 por semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
2. Verduras y hortalizas	Consumo diario	3 o más por semana	1 o 2 por semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
3. Frutas	Consumo diario	3 o más por semana	1 o 2 por semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
4. Leche y derivados	Consumo diario	3 o más por semana	1 o 2 por semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
CONSUMO SEMANAL					
5. Carnes	1 o 2 por semana	3 o más por semana	Menos de una vez a la semana	Consumo diario	Nunca o casi nunca
6. Legumbres	1 o 2 por semana	3 o más por semana	Menos de una vez a la semana	Consumo diario	Nunca o casi nunca
CONSUMO OCASIONAL					
7. Embutidos y fiambres	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 o 2 por semana	3 o más por semana	Consumo diario
8. Dulces	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 o 2 por semana	3 o más por semana	Consumo diario
9. Refrescos	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 o 2 por semana	3 o más por semana	Consumo diario
10. Variedad	2 puntos si cumple cada una de las recomendaciones diarias, 1 si cumple cada una de las recomendaciones semanales				

Elikadura Osasungarriaren Indizearen puntuazio irizpideak

3.0

Aurkezpena: Publizitatea. Zer dakigu horri buruz?

Zer da publizitatea?

Idea, ondasun edo zerbitzuen aurkezpen publikoa eta sustapena. Hori babesle batek ordaintzen du produktu baten inguruan kontsumitzailearen arreta lortzeko. Horretarako, hedabide desberdin hauek erabiltzen ditu: telebista, irratia, prentsa, publizitate panelak, internet, etab.

Publizitate bideak

Son los diferentes canales de comunicación a través de los cuales se transmiten los mensajes publicitarios.

Ohizko bideak:

Prentsa: egunkariak, aldizkariak eta doako argitalpenak / Irratia / Telebista / Zinema / Kanpoaldea

Ohiz kanpoko bideak:

Publizitate zuzena / Saltokietako publizitatea / Bide elektronikoak, informatikoak / Babesa, laguntza / Azoka eta erakusketak / Opari publizitarioak

Zein da industriak gehien erabiltzen duen bidea?

Telebistak iragartzeko bide desberdin hauek eskaintzen ditu, batzuk oso zorrotzak: spot-a, babesa, publizitate estatikoa, publizitate interaktiboa, gaininpresioak, publrreportajeak, emisio batean sartzea, telesalmenta, etab.

Publizitatea Espainian

Espainiako estatuan, elikadura eta banaketa sektoreek 1,000 milioi euro baino gehiago inbertitzen dituzte publizitatean. Publizitatean gastatutako 4 eurotik 1 elikagaiei lotuta dago.

Haur publikoa

Hurrek, batez beste, 95 iragarki ikusten dituzte egunean, urtean 34.000. Espainiako estatuan hurrei zuzendutako 5.000 kanpaina inguru sortzen dira.

Haurrak publizitatearekin fidatzen dira. 10 urterekin, haur batek 300 edo 400 marka dakizki buruz.

3.1

Iragarkien adibideak

1. iragarkia



Coca-cola 'Familias':

<https://www.youtube.com/watch?v=DOctwr5McJc>

2. iragarkia



Nocilla 'Bocadillos de felicidad':

https://www.youtube.com/watch?v=_Wge_vdSIJ0

3. iragarkia:



Actimel Kids 'La vuelta al cole':

<https://www.youtube.com/watch?v=ORdI5C0yHqE>

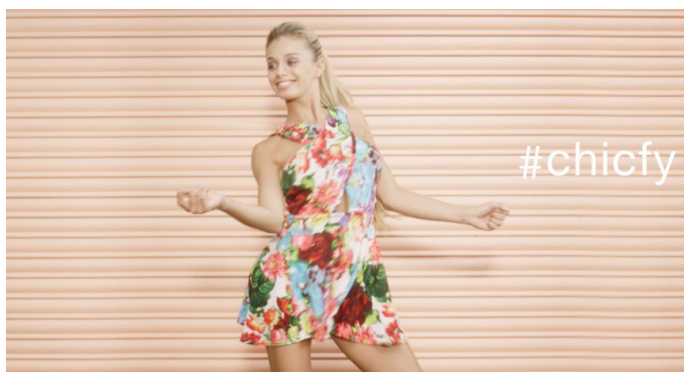
4. iragarkia



Kalise 'Helados que ilusionan':

<https://www.youtube.com/watch?v=LAHneUtncl>

5. iragarkia



Chicfy 'Chic para mí':

<https://www.youtube.com/watch?v=6StimAMt2Uw>

6. iragarkia



Burger King 'Yo soy un hombre':

<https://www.youtube.com/watch?v=QpIL-Gz2zVk>

7. iragarkia



L'BEL 'Belleza de verdad para mujeres de verdad':

<https://www.youtube.com/watch?v=ipeR8PaQufY>

NOTA:

Azalduko den informazioa eguneratzea gomendatzen da, adibidez: kontsumoari zuzendutako publizitatea, zein populazioari doa zuzenduta, iragarkietan agertzen diren estereotipoak analizatuz eta ezkutatzen duten mezua. Egungo galderak egin, adibidez, zein iritzi dute ikasleek publizitate sexistari buruz.

3.3A

Irakurketa: Zenbat balio du era osasungarrian jateak?

Elikadura osasungarriaren prezio jasanezina

Elikadura osasungaitzaren zergatietako bat elikagai osasungarriak eskuratzeko zailtasuna da; hau da, elikadura osasungarriaren eta elikadura osasungaitzaren prezioen artean dagoen aldea eta elikagai osasungarriak erosteko benetako ahalmena. Esparru horretan ere gizarte maila eta genero gradiente bat dago.

Elikagai osasungarri eta elikagarriak jateko aholkuak (hori da estatu mailako eta tokiko administrazioen ekintza politikoaren oinarria) **ez du ezertarako balio jendeak ez badu horiek erosteko diru sarrera nahikorik edo horiek ez badira erraz eskuratzen.**

Ikerketa batek elikagai talde bi hauen prezioen bilakaera erlatiboa aztertu zuen: alde batetik koipe/gantz/azukre eta elikagai oso prozesatuak; bestetik, fruta eta barazkiak. Ikerketa AEBn, Erresuma Batuan, Brasilen, Mexikon eta Koreako Errepublikan egin ziren. Hauek dira horren emaitzak: 1990az geroztik, fruta eta barazkien prezioak gora egin du nabarmen eta elikagai prozesatu gehienak, ordea, merkatu dira.

Metaanalisi batek dauden ikerketak sistematizatu zituen eta, hala, elikagai osasuntsuak elikagai kaltegarriak baino garestiagoak direla ondorioztatu zuen.

Espainiako estatuko datuen arabera, dieta osasungarri eta kaltegarri baten prezioen arteko aldea, egunean, 1,40 eurokoa da pertsona bakoitzeko. Horrek, **asteen, 100 euroko aldea sortzen du familia batentzat**. Diru sarrera gutxiko familia askorentzat kostu gehigarri hori oztopo handia da dieta osasungarri bat izateari dagokionez.

• Zenbat balio du gomendatzen den dietak?

Erreferentziatzat Espainiako Nutrizio Komunitarioko Elkarteren gomendioak hartuta, elikagaien batezbesteko prezioa. urtean, 1500 euro ingurukoa

litzateke bakoitzeko. Asko al da? Ala gutxi? Elikaduran, batez beste, bakoitzeko 1482 euro gastatzen dira urtean, beraz, ematen du datuak bat datozela. Baina batezbesteko gastuaz ari gara, hortaz, familia askok hori baino gutxiago gastatzen dute elikaduran. Hala, herritarron zati horrek ezin ditu elikadura osasungarriaren gomendioak bete.

Elikaduran egiten den gastua aldagai sozial desberdinen arabera aztertu dugu, elikadura osasungarriaren kostuaren azpitik dauden gizarte mailak identifikatzeko asmoz. Hilean 1500 eurotik beherako diru sarrera garbiak dituzten familiek gehiago gastatu beharko lukete nutrizio gomendioak bete ahal izateko. Izan ere, familien %45 talde horretan daude. **la biztanleen erdiak ezin dituzte nutrizio gomendioak bete ez badute elikaduran gehiago gastatzen, eta ez dute hori egiteko ahalmena.** Elikadura osasungarriaren prezioa muga nabarmena da herritar xumeentzat.

Emakumeen kasuan datuak are txarragoak dira.

Neurri batean, hori gizon eta emakumeen soldaten arteko desberdintasunaren ondorioa da. Baina ez da soldata kontu bat bakarrik; lanpostu bat izateak ala ez izateak, kontratu motak edo lanaren behin-behinekotasunak ere garrantzia handia dute horretan. Elikadura osasungarria izateari dagokionez, lan merkatuan eta prestazioetan (pentsioak edo langabezia) emakumeen eta gizonen artean dagoen desberdintasunak emakumeen (eta eurek sostengatutako familien) ahalmena mugatzen du, bai prezioaren aldetik bai denboraren aldetik.

• Punta-puntakoa: lekuan lekuko elikadura ekologikoa

Gomendioak betetzeaz gain, lekuan lekuko nekazaritza eta elikadura ekologikoa sustatuko bagenu prezioak oso bestelakoak izango lirateke. Espainiako estatuan, produktuen artean desberdintasunak

badaude ere, elikadura ekologikoa, bestez beste, %35 garestiago da. **Zenbat gehiago gastatu beharko lukete familiek elikaduran?**

Elikadura mota hori herritar xumeen ahalmenetik kanpo geratzen da. Nutrizio piramidearen kostua elikagai ekologikoen prezioen arabera kalkulatzeko badugu, familien %85k (hau da, hilean 3.000 eurotik beherako diru sarrera garbiak dituzten familiek) ezin izango lukete produktu ekologikoetan oinarritutako elikadura osasungarri bat izan.

Posiblea al da elikagai ekologikoengatik ordaintzen duguna murriztea? Modu desberdinak daude hori egiteko baina hau da gehien aztertu dena: Espainiako Nekazaritza, Arrantza, Elikadura eta Ingurumen Ministerioaren arabera, **ekoizpenaren eta kontsumoaren arteko logistika hobetuko balitz, produktu ekologikoen prezioak %30 eta %50 artean beheratuko lirateke.**

• Elikagai osasungarriak lortzeko aukerak hobetu: prezioetan esku hartu

Kontsumoan eragiteko modu bat hau da: elikagai kaltegarriak garestitu eta osasungarriak merkatu azken horiek erostea sustatzeko. Gainera, herritar xumeek dieta osasungarri bat izateko zailtasunak dituztenez, elikagai osasungarriak merkatzea dieta egoki bat izateko desberdintasunak murrizteko modu bat ere bada. Ideia nagusia hau da: **lekuan lekuko elikadura osasungarria eta ekologikoa merkatzea eta elikadura osasungaitza garestitzea.**

Zenbait ikerketaren arabera, elikagaien prezioa merkatzeak eragin zuzena du horiek erostean, bereziki, diru sarrera txikiagoak dituzten herritarrengan.

Osasunaren Munduko Erakundeak 2015-2020 urteetarako egin duen Elikaduraren eta Nutrizioaren gaineko Europako Ekintza Planean honako ildo hau da nagusi: **elikagaien aukeraketan eragina duten zerga eta prezio politikak aplikatzea.**

Europar Batasunaren Ikerketa Zentro Komunaren arabera, neurri fiskalak oso tresna sentikorrek dira kontsumoaren gainean eragiteko; gehienbat, elikagai batzuen prezioa garestitzea eta egokiagoak diren

beste batzuen prezioa merkatzea uztartzen denean.

Hala ere, osasuna helburu duen prezio politika bat kontu handiz diseinatu behar da eragina izan dezaketen faktore guztiak kontuan hartuz. Izan ere, elikagai guztien kontsumoak ez du erantzun bera prezioak aldatzen direnean. Orokorrean, azterketa bibliografikoak erakusten digunez, prezioak nabarmen igo behar dira (%10-20 inguru) kontsumoa nabarmen murrizteko.

OCDEk hau ondorioztatu du: obesitateari aurre egiteko neurrien artean, neurri fiskalak dira “errenta gutxiago duten mailatan osasunerako onura handiagoak sortzen dituen neurri bakarra”.

Produktuen edo osagaien gaineko zergak jar daitezke. Adibidez, zerga azukredun edarien (freskagarrien) gainean edo azukrearen beraren gainean ezar daiteke. Kasu bietan, neurri horren eraginkortasuna eta aplikatzeko zailtasuna desberdina izango da.

Baina karga administratiboa ez handitzea ere helburu bat izan daiteke. Kasu horretan, beharbada, azukredun edarien gaineko zergak eta fruta eta barazkietarako laguntzak aukera onak izan daitezke, zerga izango duten elikagaien definizioa erraza baita. Aitzitik, osagaien gaineko zerga batek (esaterako, azukrearen gainekoa) konplexutasun administratibo eta kostu handiagoak ekar ditzake, produktu askoren konposizioa konprobatu behar izango bailitzateke.

Behin helburuak zehaztuta eta neurria elikagai talde baten edo osagai baten gainean ezarriko den erabakita, zerga mota zehaztu beharko da. **Hiru zerga mota hauek izan dezakete eragina elikagaien gainean: BEZa, inportazioarako muga-zergak eta zerga bereziak.** Kontuan hartu beharreko azken puntua zergaren zenbatekoa da.

Gaur egungo kontsumo errealtateekin eta osasuna babesteko eta sustatzeko estatu mailako eta tokiko administrazioen politikei dagokienez, Espainiako zerga sistemak ez du funtsik. Elikagaiei bi BEZ tasa ezartzen zaizkie, %4 eta %10, alegia. %4 elikagai hauei aplikatzen zaie: ogia, esnea, gazta, arrautzak, fruta, barazkiak, lekaleak, tuberkuluak eta zerealak. Gainontzekoei %10 aplikatzen zaie. Hori erabakitzeke ez dira zenbait aspektu kontuan

hartzen, esaterako, elikagai horiek osasunean duten eragina edo elikagaien eskuragarritasuna herritar talde desberdinentzat.

Hau kasu bitxia da EBn. Izan ere, Europako herri gehienetan nutrizio profil osasungaitza duten produktuek nutrizio profil onenak dituzten elikagaiek baino BEZ handiagoa dute. Osasunaren ikuspuntutik, Coca-Cola batek, Kit-Kat batek eta sagar batek BEZ bera izateak ez du inongo zentzurik. Erresuma Batuan, esaterako, elikagai gehienek gaineko zerga %0 da; aperitibo gazituek, fruta zukuek, freskagarriek edo litxarreriek, ordea, %20ko zerga dute.

Oinarritzko produktuei, esaterako, fruta eta barazkiei BEZa jaisteak bildutako dirua murriztu lezake baina hori nutrizio profil kaltegarria duten produktuei BEZa igo bitartez oreka daiteke.

Baina elikadura eta freskagarrien industriak aurre egingo dio ildo horretatik doan edozein estrategiari; alde batetik euren produktu kaltegarrien prezioak gora egingo lukeelako baina, gehienbat, elikagai "osasungarri" eta "ez horren osasungarri"-en arteko bereizketa sortzen duen mezua bidaltzen duelako.

• Zergen eraginkortasuna

OCUK kontsumo ohituren inguruan egindako ikerketa baten arabera, erosketa egiteko establezimendu bat aukeratzeko, elkarriketatutako pertsonen %70k prezioen arabera aukeratzen du.

Ekonomia krisiak prezioaren garrantzia handitu du eta hori funtsezko elementu bilakatu da erosketak egiterakoan. Herritarren %44k "azken zentimoa ere kalkulatu du" erosketak planifikatzean. Kopuru hori %20,6 hazi da 2003. urtetik.

Behin denda, promozioak eta eskaintzak (elkarriketatuen %63k) eta produkturik merkeenak (%48,3) bilatzen ditugu.

Nazioartean nabarmena da zergen eraginkortasuna. OMEk bere txostenetan hartzen du hori. Horren arabera, zergek kontsumo erabakietan eragiteko ahalmena dute eta elikadura osasungarria sustatzeko erabil daitezke.

Ikus ditzagun adibide batzuk:

- Zergen eraginkortasunaren inguruan Europan dagoen ikerketarik zehatzenaren arabera, prezioek gora egitearen ondorioz kontsumoa murriztu da. Freskagarrien kasuan, aztertutako lau herrialdeetan, zergek prezioa %3 eta %10 artean igo dute eta, ondorioz, kontsumoa %4 eta %10 artean murriztu da.

- Elikagaien kasuan zergen eragina ez da edarien kasuan bezain bestekoa izan, baina emaitzak positiboak dira. Hungarian, zerga txiki batekin snack gatzatuen prezioak espero zena baino gutxiago igo zen baina kontsumoak behera egin zuen. Mexikon aplikatutako zergaren inguruan egindako zenbait txosten berriren arabera, bertan, gozokien eta snack-en kontsumoa murriztu da.

Elikadura industriak elikagaien prezioetan esku hartzearen aurka dago erabat. Baina elikadura kaltegarriaren epidemiari aurre egitea eta herritarren osasuna industriaren interesen aurretik jartzea administrazio publikoen ardura da.

Behin dokumentua irakurrita, taldeka, bete ezazu hurrengo fitxa:

Menua osatzeko fitxa

Taldea

Izen-Deiturak

Hasierakoa: Zopa			
Azalera handia		Merkatua	
Zorroko zopa	(€)	Oilo-hezurra	(€)
Oilo-hezurra	(€)	Barazkiak	(€)
Barazkiak	(€)		
1. platera: Entsalada			
Azalera handia		Merkatua	
Entsalada prestatua poltsan	(€)	Entsalada	(€)
Tomatea	(€)	Tomatea	(€)
Azenarioa	(€)	Azenarioa	(€)
2. platera. Txahala perretxikoekin			
Azalera handia		Merkatua	
Txahala perretxikoekin prestatua	(€)	Txahala	(€)
		Perretxikoak	(€)

3.3B

Gosarien prezioak kalkulatzeko taula

GOSARI INDUSTRIALA	Bakoitzeko asteko kopurua (kg)	Supermerkatuko prezioa	Merkatuko prezioa	Elikadura Burujabetzako alternatibako prezioa	GUZTIRA (kopurua bider aukeratutako prezioa)
Esnea					
Cola-caao					
Azukrea					
Opil industrialak					
Zereal industrialak					
Guztira astean					

ELIKADURA BURUJABETZAKO GOSARIA	Bakoitzeko asteko kopurua (kg)	Supermerkatuko prezioa	Merkatuko prezioa	Elikadura Burujabetzako alternatibako prezioa	GUZTIRA (kopurua bider aukeratutako prezioa)
Esnea					
Bidezko merkataritzako kakaoa					
Bidezko merkataritzako azukre integrala					
Ogia					
Urdaiazpiko ondua					
Bazkaria 1					
Bazkaria 2					
Fruitu lehorrak					
Oliba oiloa					
Sardinak					
Fruta 1					
Fruta 2					
Guztira astean					

Zer gosalduko duzu zuk aste honetan?	Bakoitzeko asteko kopurua (kg)	Supermerkatuko prezioa	Merkatuko prezioa	Elikadura buruja- betzako alternati- bako prezioa	GUZTIRA (kopurua bider aukeratutako prezioa)
Guztira astean					

3.3C

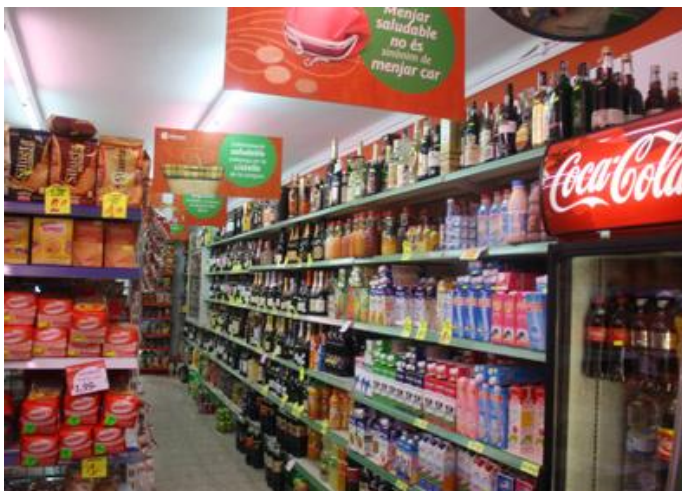
Taula: jatorrizko prezioen (nekazariena) eta supermerkatuko prezioen arteko aldea

ELIKAGAIA	Jatorrizko prezioa (Nekazariena)	Kontsumitzaileak ordaindutako prezioa (Supermerkatuan)	Bien arteko aldea
Olibak	0,8		
Mandarinak	0,19		
Laranjak	0,14		
Limoiak	0,25		
Tomateak	0,38		
Tipula	0,18		
Azalorea	0,41		
Zerba	0,37		
Uraza	0,2		
Sagarra	0,45		
Esnea	0,31		
Txahala	4,31		
Ardia	3,31		
Oilaskoa	1,15		
Txerria	1,34		
Untxia	1,84		

3.5A

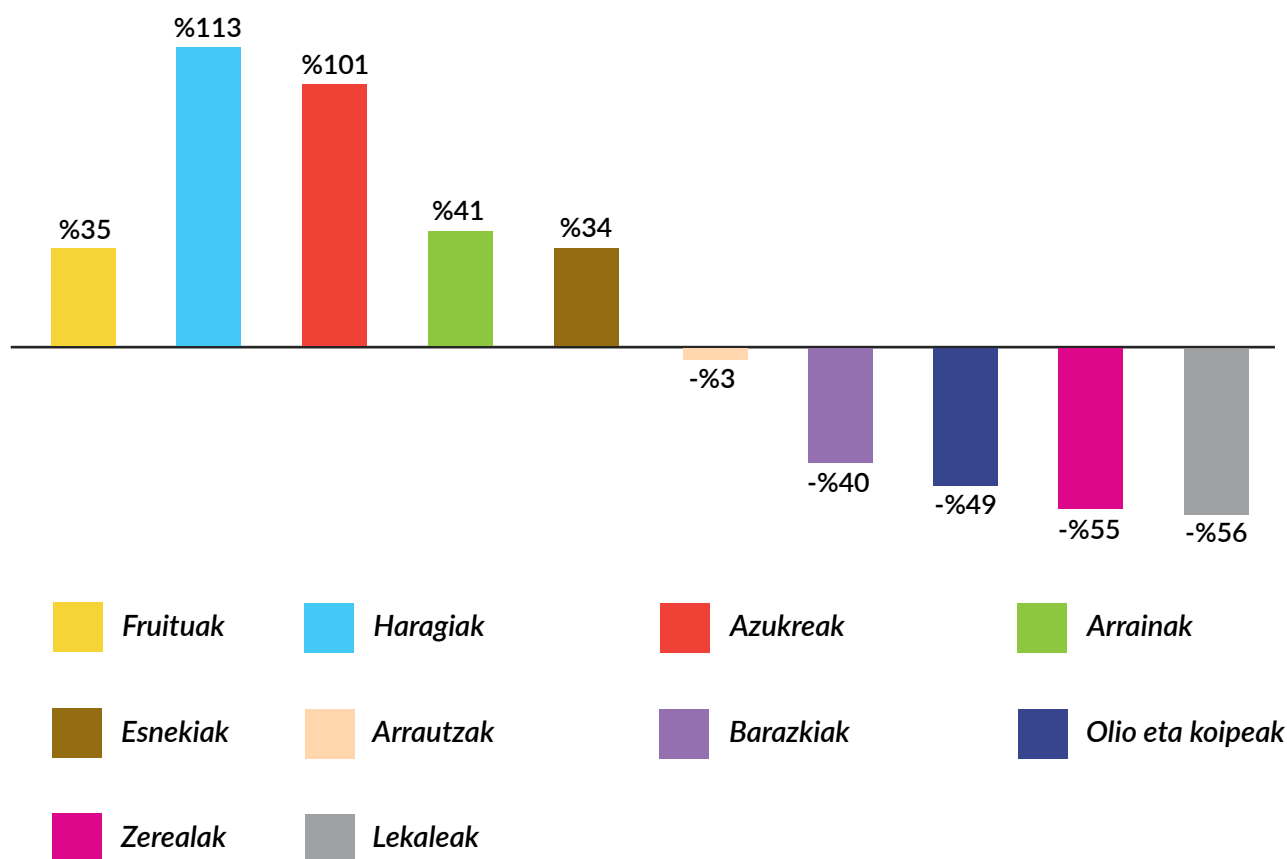
Nekazaritza ona, elikadura ona.
Kaleko salmentaren aurkezpena





Nutrizio trantsizioa

Elikagaien kontsumoaren bilakaera (gramoak eguneko) 1964-2012

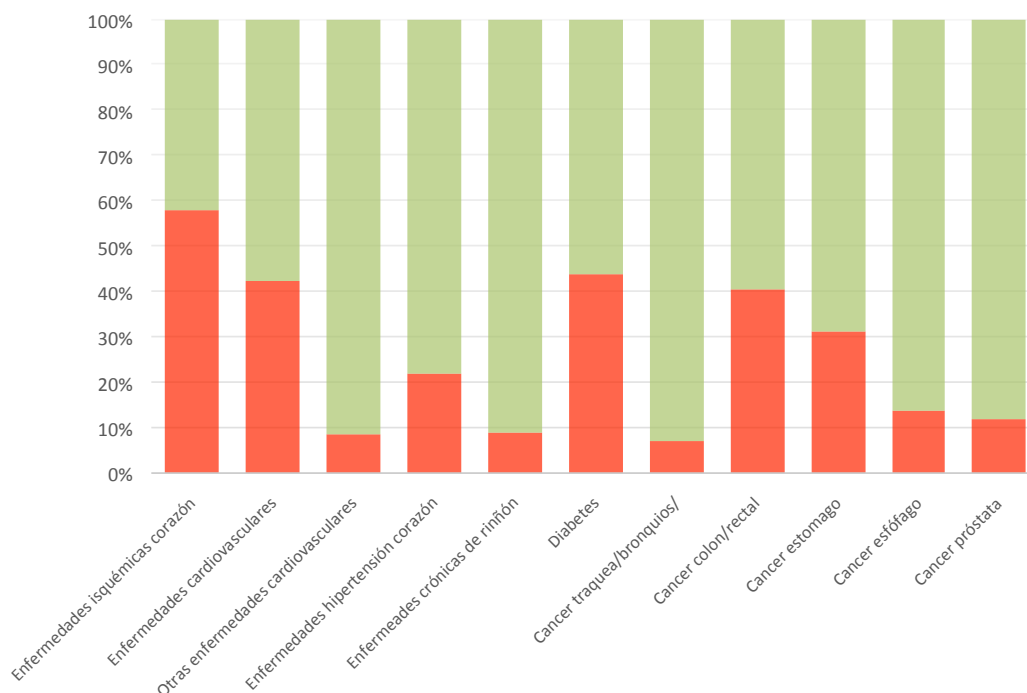


Iturri: http://www.fao.org/fileadmin/templates/esa/Papers_and_documents/WP_13-02_Gomez_et_al.pdf

ELIKADURAN GASTATZEN DUGUNAREN %30 BAKARRIK GASTATZEN DUGU ELIKAGAI FRESKOETAN. GAINONTZEKO ELIKAGAI PROZESATUETAN GASTATZEN DUGU.

Gero eta gehiago, elikadura txarraren ondorioz gaixotzen gara

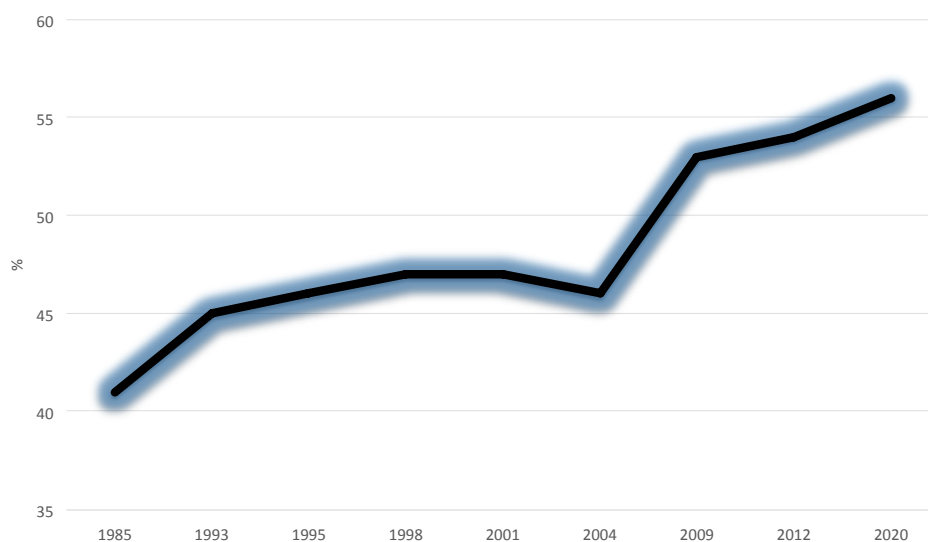
Elikadurari dagokion portzentaia



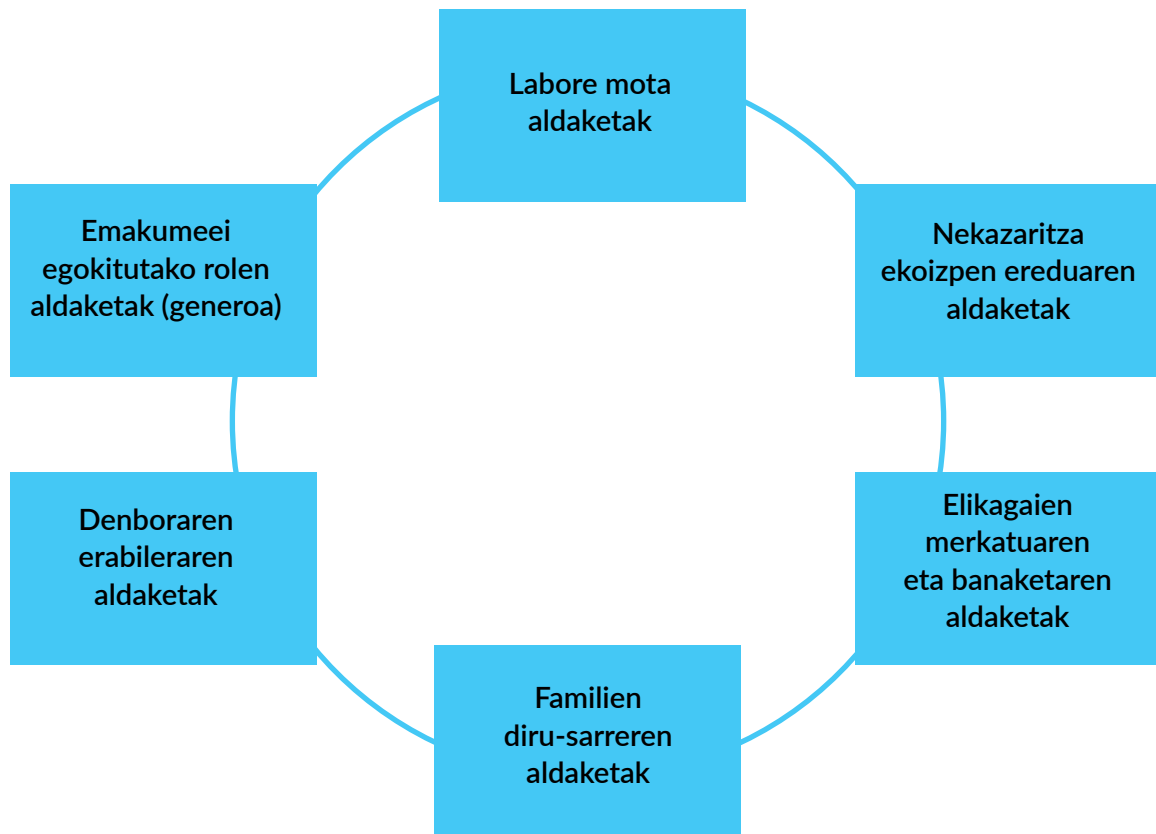
Iturria: base independenterik handiena den Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME),

Arazoaren garrantzia

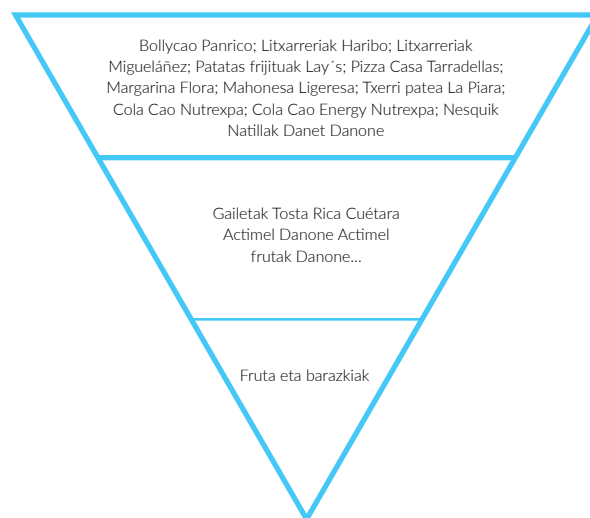
Espainako herritarren gehiegizko pisuaren ehunekoa



Zergatik jaten dugu hain txarto?



Haurren elikaduraren piramide alderantzikatua

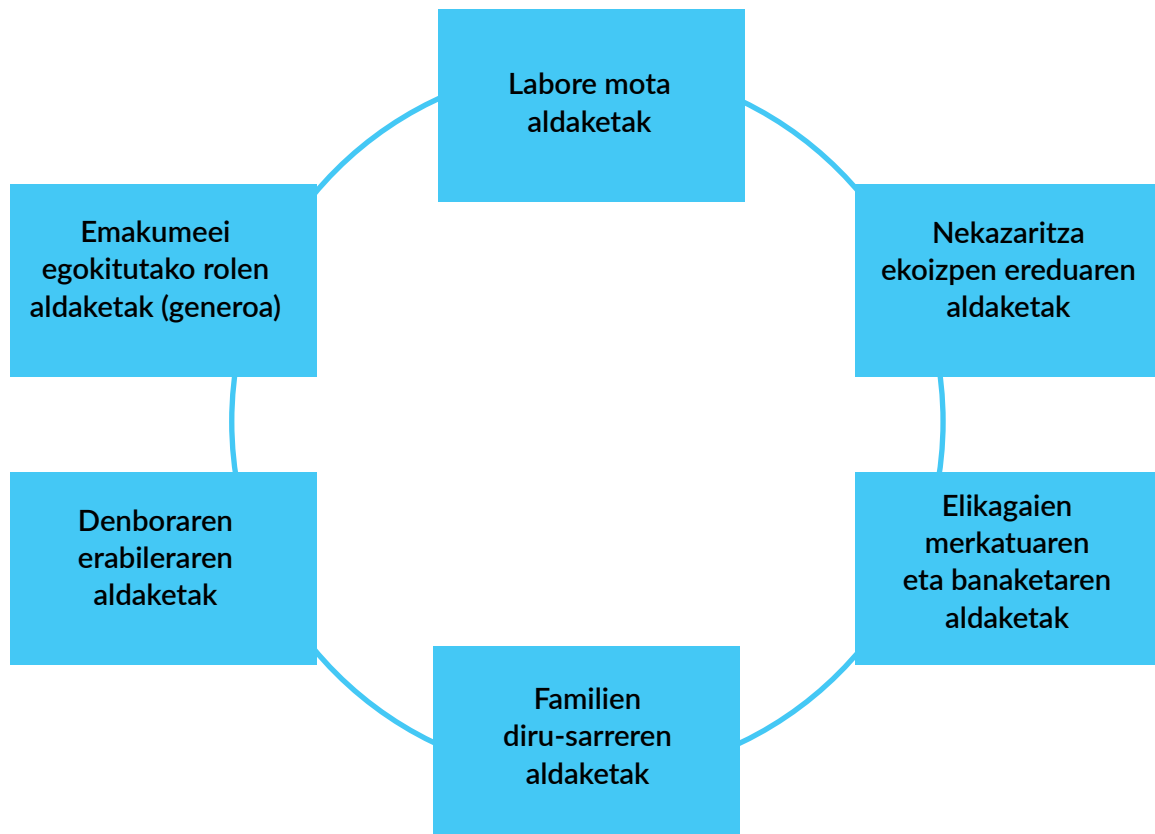


Haurrentzako orduetan iragarritako produktuen %71,2 "nutrizio profil baxukoak edo oso baxukoak" eta "haurren dietarako ez gomendatuak" dira.

Iturria: American Journal of Public Health

3.5B

Irakurketa: Nekazaritza txarra, elikadura txarra



Honako hiru faktore hauek nekazaritza ona eta elikadura ona lotzen dituzte eta alderantziz:

1. Aldaketak nekazaritza ereduaren: produkzio bideen kontzentrazioa (lurra, ura, haziak); Mekanizazioa eta eskulanaren prekarizazioa, baserritarrak euren lurretatik botatzea, kutsadura. Esportazioa eta irabaziak maximizatzea helburu duen monolaborantza.

2. Aldaketak laborantza motan: Familia mailako nekazaritza uztea. Monolaborantza azalera handiak. Barietate gogor eta errentagarriak besterik ez dira landatzen. Genetikaren manipulazioa hasten da horrek osasunean duen eragina ondo ezagutzen ez bada ere; bioaniztasuna eta bertako barietateak galtzen dira eta, hortaz, gure dieta pobretzen da. Agrokimikoen erabilera intentsiboa. Kontserbatzaileak erabiltzen dira esportazioari begira produktuen iraunkortasuna hobetzeko: eragina gure osasunean. Inpaktuan gizartean eta ingurumenean (lurraren antzutasuna, berotegi efektuko gasak, elikagaiak botatzea...).

3. Elikagaien merkaturatze eta banaketa: Elikagaien banaketaren kontzentrazioa. Mundu osoan, 10 enpresak elikagaien banaketa merkaturatzen dute (marken argazkia ikusi). Gero eta gutxiago dago aukeran eta eskaintzen dizkiguten produktu gehienak prozesatuak dira, agresibitatez saltzen dira eta publizitate eta etiketa engainakorrak erabiltzen dituzte.

4.1

Agroindustriaren epaiketa. Role-playing irakurketa

OMEk azukredun edariei %20ko zerga jartzea eskatzen du bizitzak salbatzearen

Nazio Batuen Erakundeko osasunaren agentziak deialdi bat egin die mundu osoko gobernuei azukredun edarien gaineko zerga bat jar dezaten. Hala, gaur egun ehun milioika pertsonak pairatzen duten obesitate eta diabetes epidemia arindu nahi dute. Epidemia hori, bereziki kezkagarria da haurren kasuan.

Osasunaren Munduko Erakundeak (OME) zerga baten bidez azukredun edarien prezioa %20 igotzearen alde agertu da. Izan ere, erakunde horretako adituek aurten egindako txosten baten arabera, horrelako prezio igoera batek beste horrenbeste murriztuko luke substantzia horien kontsumoa. Gaur Obesitatearen kontrako munduko eguna dugu.

OMEren deiadi hori baino egun bat lehenago, AEBko ikertzaile batzuek, ikerketa baten bitartez honako hau desestali zuten: Coca-Cola eta Pepsi enpresek hamar milioika dolar ordaindu dizkiete zenbait osasun erakunderi euren irudia garbitzeko eta substantzia horien gainean zergak ezarri nahi dituzten legeek duten sostengua murrizteko.

Erakundeak igorritako komunikatu batean, Francesco Branca OMEko Nutrizio, Osasun eta Garapeneko zuzendariak hau adierazi du: “nutrizio ikuspegi batetik, jendeak ez du azukrerik behar dietan”. Komunikatu berean, Brancak horrela azaltzen du: “OMEk hau gomendatzen du: jendeak azukre askeak kontsumitzen baditu, kontsumo hori bere behar energetiko globalen %10 azpitik mantentzea eta, osasunerako onura gehiago lortzeko, %5 azpitik jaitea”. Freskagarri lata bakar batek OMEk egunean gomendatutako azukre aske kopuruaren %100 baino gehiago ditu. Azukre askeak glukosak, fruktosak edo mahairako azukreak osatzen dute, besteak beste. Hau da, edari eta janariei artifizialki gehitzen zaizkien azukreak zein berez eztian edo zukuetan dauden azukreak.

Ildo beretik, Douglas Bettcher OMEko Gaizotasun ez infekziosoen Prebentzio zuzendariak hau adierazi du:

“Azukre askeen kontsumoak, azukredun edariak barne, obesitatea eta diabetesa duten pertsona kopurua handitzearen faktore nagusietako bat da”. Bere ustez “gobernuek azukredun edarien eta horrelako beste produktuen gainean zergak jartzen badituzte, oinazea arindu eta bizitzak salba ditzakete. Gainera, OMEren arabera, zerga horiei esker, gaixotasun horiek osasun sisteman sortzen duten kostua gutxitzen da eta, aldi berean, horien bitartez biltzen den dirua osasuna sustatzeko politika gehiago egiteko erabil daiteke.

Gantz eta azukrearen kontsumoaren eta sedentarismoaren ondorioz, obesitatea mundu mailako epidemia bilakatu da. OMEren deialdiak horri egin nahi dio aurre. Mundu mailan hiru pertsona heldutik batek gehiegizko pisua du eta obesitatearen prebalentzia bikoiztu da 1980az geroztik. Gazteen kasuan, egoera are kezkagarriagoa da. 15 urtetan, 5 urte baino gutxiago duten umeen artean obesitatea edo gehiegizko pisua dutenen kopurua 11 milioi hazi da, hau da, 41 milioira arte.

Obesitatearen munduko eguna ospatzearekin batera OMEk diabetesaren inguruan ere alerta jo du. Gaixotasun horrek ere, azukrearen kontsumo handiarekin eta sedentarismoarekin du lotura eta urtero 1,5 milioi pertsona hiltzen ditu. Beste alde batetik, odolean glukosa maila handiek beste 2,2 milioi pertsona hiltzen dituzte.

OMEren dokumentuak zergen eta beste politika fiskalen eraginkortasunaren inguruan egindako zenbait ikerketa hartzen ditu eta ikerketa horien 11 berrikuspen sistematikoren bidez datuak biltzen ditu. OMEren esanetan, emaitzen arabera, koipe, azukre, eta gatz askoko elikagaien gaineko zergak “etorkizun handia” dute eta “seinaleek erakusten dutenez, prezioa igotzean produktu horien kontsumoa jaisten da”. Tabakoarekin erabiltzen diren zerga motak “eraginkorrenak dira, seguru asko”.

OMEk zergak ezarri dituzten herrien ildoari jarraitzeko

deialdia egin nahi izan du. Mexiko zergak ezarri dituen herrialdeetako bat da. Bertako osasun agintarien arabera, dagoeneko, produktu horien kontsumoa murriztu da. Hungariak azukre edo gatz asko eta kafeina duten produktuen gaineko zerga ezarri du eta Erresuma Batuak freskagarrien gaineko zerga ezarriko du 2018tik aurrera.

Azukrearen industriaren eta, bereziki, Coca-Cola bezalako enpresen arabera zergek ez dute jendearen jokabidea aldatzen eta ez dute kontsumoa murrizten. Ildo horretan, gaur Espainiako Freskagarrien Elkarteak komunikatu bat igorri du. Horretan, elkarteak hau adierazten du: “zerga mota horiek bidegabeak eta atzeragarriak izango lirateke, guztiontzako inposizioa izango bailirateke, obesitatea izan ala ez, eta baliabide ekonomiko urriko pertsonak zigortuko bailituzkete gehienbat”.

Atzo argitaratutako ikerketak desestali zuenez, Coca-Cola eta Pepsi enpresek, hau da, munduan azukredun edariak produzitzen dituzten enpresa handienetako bik, hamar milioika euro ordaindu dizkiete zenbait osasun erakunderi euren produktuen gainean zergak saihesteko. Espainian, AEBko enbaxadak Kataluniako Generalitateari presioa egin zion freskagarrien gaineko tasa ekiditeko.

Iturria: http://elpais.com/elpais/2016/10/11/ciencia/1476186430_898067.html

- Beste esteka batzuk:

http://elpais.com/elpais/2016/10/07/ciencia/1475858935_672186.html?rel=mas

http://elpais.com/elpais/2016/01/22/ciencia/1453463272_213070.html?rel=mas

http://elpais.com/elpais/2015/03/10/ciencia/1426004228_642425.html?rel=mas

Irakaslea:
Instituzioa:

1. Ez nago batere ados 2. Ez nago ados 3. Zalantzan nago 4. Ados nago 5. Oso ondo nago

	1	2	3	4	5
Helburuak					
Helburuen argitasuna					
Helburuen koherentzia					
Helburu orokorrak bete dira					
Helburu espezifikoak bete dira					
Metodologia					
Edukien argitasuna					
Landutako edukiak egokiak dira hartzaileentzat					
Konpetentziak bete dira					
Saio kopurua egokia da landutako edukietarako					
Landutako edukiak erabilgarriak dira hartzaileen testuinguruan					
Jarduerak					
Jarduerak egokiak dira hartzaileentzat					
Koherentzia dago helburuen eta jardueren artean					
Koherentzia dago edukien eta jardueren artean					
Koherentzia dago eranskinen eta jardueren artean					
Erabilitako baliabideak ondo erabili eta aplikatu dira					
Ebaluazio sistema					
Hiru ebaluazio momentu ebaluatzen dira					
Aurretiko ezagutzak ebaluatzen dira					
Prozesuan zehar ikasitakoa ebaluatzen da					
Emaitza ebaluatzen da					
Ebaluazioa jardueri egokitu zaie					
Estrategia metodologiko desberdinak erabili dira					

ONDORIOAK:

INDARGUNEAK	AHULGUNEAK ETA HOBETZEKO PROPOSAMENAK

Talde lanak

GUTXIEGI	NAHIKO / ONGI	OSO ONGI	BIKAIN
<ul style="list-style-type: none"> - Ez da inplikatzeko eta ez ditu lanak egiten. - Lan giro txarra sortzen du. - Kideak kritikatzeko ditu baina ez ditu besteen kritikak onartzen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ez da asko inplikatzeko eta e du lan askorik egiten. - Ez du giro egokia sortzen laguntzen. - Ez ditu besteen kritikak eta gomendioak onartzen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Askotan inplikatzeko da. - Normalean giro ona sortzen laguntzen du. - Besteen kritika eta gomendio gehienak onartzen ditu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Beti inplikatzeko da. - Giro ona sortzen laguntzen du. - Beste guztien kritika eta gomendioak onartzen ditu.

Norbanako ardura

GUTXIEGI	NAHIKO / ONGI	OSO ONGI	BIKAIN
<ul style="list-style-type: none"> - Ez du jardueretan parte hartzen. - Ez da ondo antolatzen denboraren aldetik. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ez ditu egin proposatutako jarduerak gehienak egin. - Ez du ematen denbora eta lanak antolatzen dakienik. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jarduera gehienak egin ditu. - Normalean ondo kudeatzen du lanak egiteko denbora. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jarduera guztiak egin ditu. - Lanak eta denbora ondo kudeatzen ditu.

Ahozko eta idatzizko adierazpena

GUTXIEGI	NAHIKO / ONGI	OSO ONGI	BIKAIN
<ul style="list-style-type: none"> - Ez du ahozko edo idatzizko azalpenik egiten. 	<ul style="list-style-type: none"> - Oso tonu baxuan hitz egiten du. - Urduri jartzen da eta ez zaio ondo ulertzen. - Ez ditu esaldiak ondo egituratzen eta argudioak ondo oinarritzen. - Ez du gaiarekin lotutako lexikorik erabiltzen. - Ortografia eta gramatika akatsak egiten ditu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tonu argia erabiltzen du. - Esaldiak ondo egituratzen ditu eta funtsezko argudioak erabiltzen ditu. - Gaiarekin lotutako lexiko gutxi erabiltzen du. - Ez du ortografia eta gramatika akats asko egiten. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tonu argia erabiltzen du. - Esaldiak ondo egituratzen ditu eta funtsezko argudioak erabiltzen ditu. - Gaiarekin lotutako lexikoa erabiltzen du. - Ez du ortografia eta gramatika akatsik egiten.

Kontzeptuen ulermena

GUTXIEGI	NAHIKO / ONGI	OSO ONGI	BIKAIN
<ul style="list-style-type: none"> - Ez ditu elikadura pobreziari lotutako kontzeptu desberdinak ezagutzen eta ulertzen. - Ez ditu elikadura ohiturei eta horien inplikazioei (sozialak, ekonomikoak, politikoak) lotutako kontzeptu desberdinak ezagutzen eta ulertzen. - Ez ditu publizitateari eta horrek kontsumoan duen inpaktuari lotutako kontzeptu desberdinak ezagutzen eta ulertzen. - Ez ditu kontsumo arduratsuan oinarritutako alternatibei lotutako kontzeptu desberdinak ezagutzen eta ulertzen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ez du ematen elikadura pobreziari lotutako kontzeptu desberdinak ezagutzen eta ulertzen dituenik. - Ez du ematen elikadura ohiturei eta horien inplikazioei (sozialak, ekonomikoak, politikoak) lotutako kontzeptu desberdinak ezagutzen eta ulertzen dituenik. - Ez du ematen publizitateari eta horrek kontsumoan duen inpaktuari lotutako kontzeptu desberdinak ezagutzen eta ulertzen dituenik. - Ez du ematen kontsumo arduratsuan oinarritutako alternatibei lotutako kontzeptu desberdinak ezagutzen eta ulertzen dituenik. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elikadura pobreziari lotutako kontzeptu desberdinak ulertzen ditu. - Elikadura ohiturei eta horien inplikazioei (sozialak, ekonomikoak, politikoak) lotutako kontzeptu desberdinak ulertzen ditu. - Publizitateari eta horrek kontsumoan duen inpaktuari lotutako kontzeptu desberdinak ezagutzen eta ulertzen ditu. - Kontsumo arduratsuan oinarritutako alternatibei lotutako kontzeptu desberdinak ezagutzen eta ulertzen ditu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elikadura pobreziari lotutako kontzeptu desberdinak ulertu eta aplikatzeko gai da. - Elikadura ohiturei eta horien inplikazioei (sozialak, ekonomikoak, politikoak) lotutako kontzeptu desberdinak ulertu eta aplikatzeko gai da. - Publizitateari eta horrek kontsumoan duen inpaktuari lotutako kontzeptu desberdinak ezagutzen eta ulertu eta aplikatzeko gai da. - Kontsumo arduratsuan oinarritutako alternatibei lotutako kontzeptu desberdinak ezagutzen eta ulertu eta aplikatzeko gai da.

Parte hartzea

GUTXIEGI	NAHIKO / ONGI	OSO ONGI	BIKAIN
<ul style="list-style-type: none"> - Ez du eztabaidetan parte hartzen. - Ez du klaseko jardueretan proposamenik egiten. - Ez ditu gelakideen iritziak onartzen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ez du eztabaidetan parte handirik hartzen. - Ez du landutako gaiekin zerikusia duen galderarik egiten. - Ez du inizatibarik edo sormenik erakusten kalseko jardueretan. - Ez die arretarik jartzen gelakideen argudioei. 	<ul style="list-style-type: none"> - Askotan gelako eztabaidetan parte hartzen du. - Zalantzarik badu landutako gaiarekin zerikusia duten galderak egiten ditu. - Iniziatiba eta sormena erakusten du klaseko jardueretan. - Gelakideen argudioei arreta jartzen die. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gelako eztabaidetan parte hartu eta interesa erakusten du. - Landutako gaiari egokitzen zaizkion galderak egiten ditu. - Iniziatiba eta sormena erakusten du klaseko jardueretan. - Gelakideen argudioei arreta jartzen die eta interesa erakusten du.

Jarrera eta baloreak

GUTXIEGI	NAHIKO / ONGI	OSO ONGI	BIKAIN
<ul style="list-style-type: none"> - Ez du gaiaren inguruan interesik adierazten. - Ez du bere ohiturak aldatzeko interesik adierazten. - Ez da oso solidarioa pertsona pobreekin eta planetarekin eta errespeturik gabeko iruzkinak egiten ditu 	<ul style="list-style-type: none"> - Ez da kritikoa jasotzen duen informazioarekin. - Arazo baten inguruan ez ditu ikuspegi desberdinak aintzat hartzen. - Ez du ematen kontsumo ohituren eta osasun, ingurumen, ekonomia eta gizarte arazoen arteko lotura ezagutzen duenik. - Ez dago elikaduran ohitura osasungarriagoak eta kontsumo arduratsua egiteko prest. - Ez da oso solidarioa edo enpatikoa gizarte eta ingurumen arazoen aurrean. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jasotako informazioaren eraginez kritikoagoa da. - Aurkeztutako arazo baten aurrean ikuspegi desberdinak aintzat hartzen ditu. - Kontsumo ohituren eta osasun, ingurumen, ekonomia eta gizarte arazoen arteko lotura ezagutzen hasi da. - Elikadura ohitura osasungarriagoak eta kontsumo arduratsua egiteko prest agertzen da. - Solidarioa eta enpatikoa agertzen da, baina besteen eraginagatik bakarrik. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jasotako informazioaren eraginez jarrera kritikoa garatu du. - Aurkeztutako arazo baten aurrean ikuspegi desberdinak erabiltzen ditu. - Kontsumo ohituren eta osasun, ingurumen, ekonomia eta gizarte arazoen artean dagoen interrelazioa ulertzen du. - Elikadura ohiturak aldatzeko eta kontsumo arduratua egiteko gogoak erakusten ditu. - Solidario eta enpatikoa da bertako eta urruneko pertsonekin, baita planeta babestearekin ere; kontsumoaren eta ingurumen eta gizarte arazoen arteko lotura ulertzen baitu.

Bigarren hezkuntzan Elikadura Burujabetza lantzeko gida 'NORK EMATEN DIGU JATEN?'

Gida didaktiko hau bigarren hezkuntza, batxilergo eta heziketa zikloetako irakasleei zuzendutako baliabide bat da. Horren bidez, hauen inguruan azterketa kritikoa egiteko gaitasuna sustatu nahi da: elikadura sistema eta horrek elikadura pobreziarekin eta elikadura txarrarekin duen lotura. Produktu azukretu, gazitu eta koipetuetan oinarritzen den elikadura sistema industrialak elikadura txarrari lotutako osasun arazoak ugaltu ditu mundu mailan.

Horregatik, elikadura pobreziaren eta elikadura txarraren kontzeptuetatik abiatuta, gida honek sistema horren emaitza den elikadura paradigma berria aztertzen du. Gida honen helburua honako hau da: mundu jasangarriago bat lortzearen, eskolen eta herritarren kontzientzia soziala eta parte hartzea handitzea, gizonen eta emakumeen artean berdintasuneko harremanak azpimarratuz. Horretarako, elikadura sistema industrialaren jatorriak eta helburuak aztertu eta beste alternatiba bidezkoagoak, osasungarriak eta jasangarriagoak esploratuko ditugu.

Gida lau bloke tematikotan eta zeharkako proiektu batean egituratzen da. Hauek dira lau bloke tematikoak:

- 1.- Elikadura pobreziaren eta elikadura txarraren kontzeptuak eta gaur egungo tokiko eta mundu mailako egoera.
- 2.- Zeintzuk dira gaixotzen gaituzten elikagaiak?: elikagai prozesatuen kontzeptua eta azukreak, gatzak eta gantz aseak osasunean duten eragina.
- 3.- Zergatik jaten dugu hain txarto? Elikagaien prezioak eta pobretutako herritarrek elikadura osasungarria izateko dituzten oztopoak; publizitatea eta etiketak.
- 4.- Alternatibak sortu: Elikadura burujabetza.

Unitate Didaktiko osoko zeharkako proiektua **Master Chef Osasungarria** da. Horretan, plater bat prestatu

bitartez, ikasleek Unitate Didaktikoan agertzen diren kontzeptuak era praktikoak landuko dituzte, goitik behera: osagaiak, errezeta, prestaketa, etab.

ALIMENTACIÓN: LANDA EREMU BIZI BATEN ALDEKO ESKOLA SAREA

Alimentación: Landa Eremu Bizi baten aldeko Eskola Sarea” gizarte hezkuntza programa bat da. Programak gure elikadura eta horrek ingurunean, osasunean eta pertsonen eta komunitateen bizi baldintzetan duen eragina aztertzen du. Sarea Espainiako estatuko hainbat hezkuntza zentrok osatzen dute. Horren bitartez, zentro horiek gure elikadura ereduak (ekoizpena, banaketa, merkaturatzea eta kontsumoa) gizartean, ekonomian eta ingurumenean sortzen dituen ondorioen gainean kontzientzia kritikoa sortu eta ekintza sustatu nahi dute.

Alimentación sareak Elikadura Burujabetzaren printzipioetan oinarrituz, genero ikuspegia duen eredu alternatiboa sustatzen du. Hala, eredu alternatibo horren bitartez, sareak landa eremu bizi bat lortu nahi du eta horretarako, eskola ardatz hartuta, komunitate osoa sartu nahi du tartean. Sarea osatzen duten eskolek zalantzan jartzen dute gaur egungo elikadura eredua. Hala, bada, Elikadura Burujabetzaren printzipioetan oinarritutako edukiak, materialak eta jarduerak txertatzen dituzte beren eskola planetan.

Informazio gehiago eskuratu nahi baduzu, bisita ezazu gure web orrialdea: **www.alimentacion.net**.

Facebook-en ere aurkituko gaituzu:
www.facebook.com/alimentacion

Babeslea:



