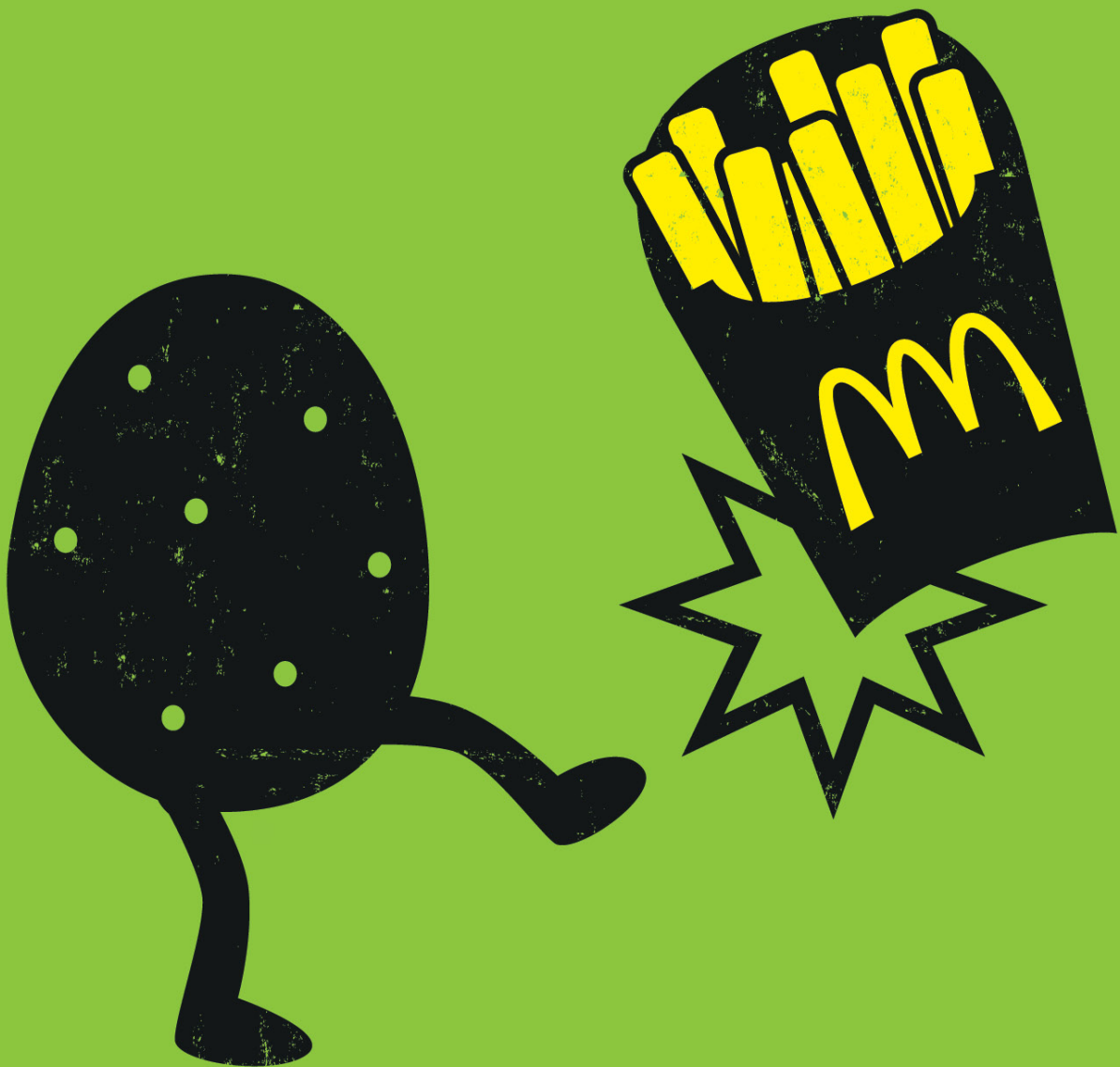


NORK EMATEN DIGU JATEN?

GURE OSASUNA ETA PLANETARENA
MULTINAZIONALEN ESKUETAN

Lehen Hezkuntzan Elikadura Burujabetza lantzeko Unitate Didaktikoa



VSF HERRIEN 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.vsf.org.es

www.facebook.com/VSFJusticiaAlimentariaGlobal

@VSFJusticiaAG

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 herritarron 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.vsf.org.es/dame-veneno



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 VSF Justicia Alimentaria Global elkartearen ardura eskusiboa da eta ez du zertan AECIDren iritzia adierazten.

Bartzelona · 2017ko martxoa

00

AURKIBIDEA

01. HITZAURREA ETA EDUKIEN TAULA	5
02. HELBURUAK	7
03. KONPETENTZIAK	9
04. METODOLOGIA	10
05. UNITATE DIDAKTIKOAK	11
5.1. Zergatik daude gosea eta obesitatea munduan?	11
1. Unitate Didaktikoko Jarduerak (1. eta 2. Zikloa)	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?	16
1.3 Jarduera Gure aiton-amonek bezala gosaltzen dugu?	17
1.4 Jarduera Egia ala gezurra? Elikadura txarraren kausak	18
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 (1. eta 2. Zikloa)	21
2.1 Jarduera Gure kontsumoa: Elikagai freskoak ala prozesatuak?	21
2.2 Jarduera Ba al dakigu benetan zer jaten dugun?	22
2.3 Jarduera Artisau bat ezagutuko dugu	24
2.4 Jarduera Gaixotzen gaituzten ezkutuko osagaiak	25
2.5 Jarduera Saiakuntza! Azukre beltza bai ala ez?	26

2.6 Jarduera	Gure dieta aztertuz: nutrizio profilak	27
2.7 Jarduera	Master Chef Osasungarria (Errezetak prestatu)	30
5.3. Zergatik jaten dugu hain txarto?		31
3. Unitate Didaktikoko Jarduerak (1. eta 2. Zikloa)		32
3.0 Jarduera	Zer dakigu?	32
3.1 eta 3.2 Jarduera	Zer saltzen du publizitateak?	33
3.3 Jarduera	Etiketak aztertuz	37
3.4 Jarduera	Prezio justua. Janari osasungaitza baino garestiagoa al da janari osasungarria?	39
3.5 Jarduera	Zenbat balio du ondo jateak?	40
3.6 Jarduera	Dos tomates y Dos destinos: nekazaritza ulertzeko modu bi	42
3.7 Jarduera	Zer nolako lotura dute kaleko salmentak eta elikadura txarrak?	44
3.8 Jarduera	Nork zaintzen du etxeke elikadura?	46
3.9 Jarduera	Master Chef Osasungarria (Spot-a aurkeztu)	48
5.4. Zer alternatiba eskaintzen digu Elikadura Burujabetzak?		49
4. Unitate Didaktikoko Jarduerak (1. eta 2. Zikloa)		50
4.1 Jarduera	Gure alternatibak	50
06. EBALUAZIOA		51
07. AZKEN HARREMAN KOADROA		52
08. ERANSKINAK		54

01

HITZAURREA ETA EDUKIEN TAULA

Gida didaktiko hau lehen hezkuntzako 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 elikatzeko bidezkoagoak, osasungarriagoak**

eta iraunkorrakoak 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**) 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 (2)** ikerketatik hartu dira. Ikerketa horrek honako hau salatzen du: interes pribatuaren 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.

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 partekatuz. Era berean, dauden baliabideak komentatzera eta eztabaida foroak sortzera animatzen ditugu. Azkenik, Facebook bidez Alimentación programaren berriei jarrai dakie: **www.facebook.com/VSFJusticiaAlimentariaGlobal**.

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 aldaketa 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

Gure aiton-amonek bezala gosaltzen dugu?

1.4 Jarduera

Egia ala gezurra? Elikadura txarraren kausak

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 gozatuko dugu.

Lehenengoak eta bigarrenak nondik datozen aztertuko dugu.

JARDUERAK**2.1 Jarduera**

Gure kontsumoa: Elikagai freskoak ala prozesatuak?

2.2 Jarduera

Ba al dakigu benetan zer jaten dugun?

2.3 Jarduera

Artisau bat ezagutuko dugu

2.4 Jarduera

Gaixotzen gaituzten ezkutuko osagaiak

2.5 Jarduera

Saiakuntza! Azukre beltza bai ala ez?

2.6 Jarduera

Gure dieta aztertuz: nutrizio profilak

2.7 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 prozesatuetan 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 eta 3.2 Jarduera**

Zer saltzen du publizitateak? (I eta II)

3.3 Jarduera

Etiketak aztertuz

3.4 Jarduera

Prezio justua. Janari osasungaitza baino garestiagoa al da janari osasungarria?

3.5 Jarduera

Zenbat balio du ondo jateak?

3.6 Jarduera

Dos tomates y Dos destinos: nekazaritza ulertzeko modu bi

3.7 Jarduera

Nekazaritza ona, elikadura ona

3.8 Jarduera

Nork zaintzen du elikadura etxean?

3.9 Jarduera

Master Chef Osasungarria (Spot)

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 antolatua zenbait inizatiba ezagutuko dugu..

Talde bezala ekintza kolektibo bat sortuko dugu.

JARDUERAK**4.1 Jarduera**

Gure alternatibak

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 DIDAKTIKOAK

1. Azpinutrizioa eta elikadura txarra bereiztea.
2. Azpinutrizioaren eta elikadura txarraren gaur egungo egoera ezagutzea, inguruan zein mundu mailan.
3. Gaur egungo nutrizioa trantsizioa ezagutzea.

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 DIDAKTIKOAK

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 artisa-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 estrategiak eta horiek gure kontsumoan duten eragina identifikatzea.
2. Herritar pobreenak elikadura osasungarria izateko zailtasunak eta elikagai osasungarrien eta osasungaitzen prezioen arteko aldea ezagutzea.
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. 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 oinarrizko zientzia eta teknologia konpetentziak

Elikadurari lotutako kantitate, neurri, espazio eta denbora kuantifikazioak identifikatzea eta aplikatzea.

Ikasten ikasteko konpetentziak

Arazoen inguruan hausnartzea, kausa-ondoriozko harremanak ulertzea eta alternatibak bilatzea. Elkarrekin ideiak eta konponbideak sortzea helburu duten ikasketa kooperatibo eta kolaboratiborako dinamikak ezagutzea. Gelakideei entzunez, norberaren ideia eta iritzien inguruan hausnartzea.

Kontzientzia eta kultura adierazpenak

Adierazpen askatasuna aintzat hartzea. Landutako gaien inguruan kultura adierazpenak ezagutzea 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.

Hainbat hizkuntza kudeatzea (testuala, zenbakizkoa, ikonikoa, ikus-entzunezkoa eta grafikoa) jorratutako edukien gainean lan egin ahal izateko.

Iniziatiba eta ekintzailetasuna

Proposatutako jardueretan ardurak bere gain hartzea eta erabakiak hartzea.

Besteekin eta elikaduraren eta kontsumoaren inguruan dugun eguneroko jokabidea hobetzeko abaguneak aintzat hartzea.

Gizarte eta gizalegezko konpetentziak

Landutako gaien inguruko errealitate eta fenomenoak ezagutuz, zentzu kritikoa garatzea (desberdintasuna, pobrezia, generoa, elikadura, gaixotasunak, etab.) Arau kolektiboak sortzen laguntzea eta horiek errespetatzea.

Norberaren jarrerak eta jokabideek 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 integratzearen, 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 kalkulatu 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 ezagutzea.

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 pobraziaren 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 desegiten lagundu du eta, aldi berean, horiek sukaldaritzako mosaiko berrietan edo kontsumo masiborako produktu kultural homogeneizatu berrietan txertatu ditu. Beraz, zenbat eta sakonagoa globalizazioa hainbat eta kaltegarriagoa 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 zerealetik hartzen ditugu.

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

(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.

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-sarrerek 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 "pertsonek 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 ekonomiko soilik; aitzitik, pertsona bat pobrezia egoeran izango da ezin duenean aipatutako 8 kategoria horietako bat asebetete.

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

Elikadura burujabetza: Herriek metodo jasangarriez produktutako 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 politiketan, elikadura burujabetzak lehentasuna ematen die elikagaiak ekoizten, banatzen eta kontsumitzen dituzten pertsonen nahi, behar eta bizimoduei, merkaturaren 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

- 1.0 Jarduera** ¿Zer dakigu? (Hasierako ebaluazioa) **(1. eta 2. Zikloa)**
- 1.1 Jarduera** Gure inguruko elikadura pobrezia aztertuz **(1. eta 2. Zikloa)**
- 1.2 Jarduera** Nola jaten zen lehen eta nola jaten dugu orain? **(1. eta 2. Zikloa)**
- 1.3 Jarduera** Gure aiton-amonek bezala gosaltzen dugu? **(1. eta 2. Zikloa)**
- 1.4 Jarduera** Egia ala gezurra? Elikadura txarraren kausak **(1. eta 2. Zikloa)**
- 1.5 Jarduera** Master Chef Osasungarria (Errezetak sortu) **(1. eta 2. Zikloa)**

1.0 Jarduera Zer dakigu? (1. eta 2. Zikloa)

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:

- Ba al dakizue pertsona guztiek ez dituztela gauza berak jaten munduko leku desberdinetan?
- Ondo elikatzen al zarete?
- Zer da, zuen ustez, elikadura ona?
- 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 (1. eta 2. Zikloa)

Iraupena: Saio erdia

Espazioa: Gela

Metodologia: Talde lana

Baliabide materialak: Arbela, Aurkezpena, Proiektorea, Munduko Mapa Zuria, Errotuladoreak, Margoak, Eranskinak

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak, Tutoretza, Gizarte zientzia

Jarduera honek honako helburu hau du: ikasleek azpinutrizioa eta nutrizio txarra bereiztea eta fenomeno horiek gaur egun duten egoera ezagutzea, gure inguruan zein mundu mailan. **(1. eta 2. Zikloa)**

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

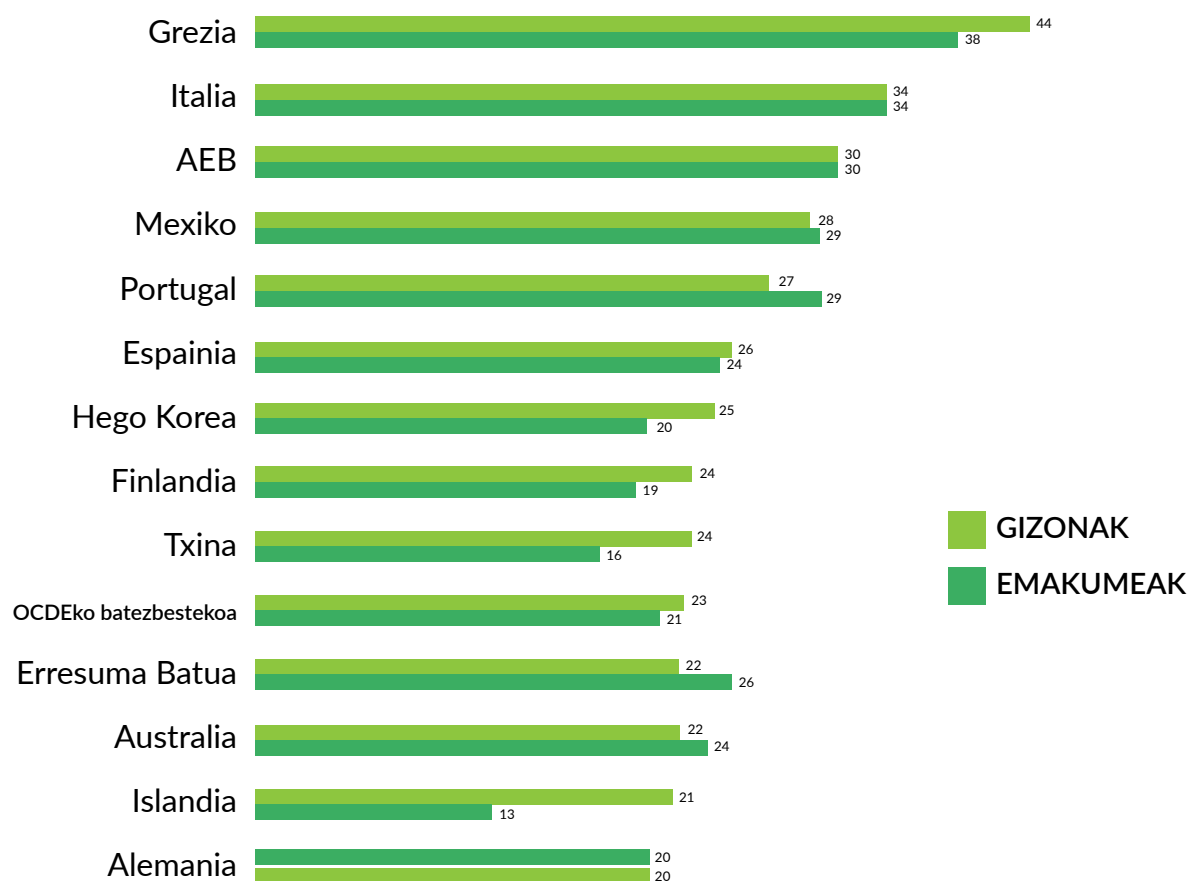
1. SAIOA:

Saioa aurkezpen batekin (**1.1 eranskina**) hasiko da. 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?
- Gauza berak jaten al dira AEBetan eta Alemanian? Ikus dezagun!

Ikasleek erantzuten duten bitartean irakasleak gai horiek landuko ditu. Hala, azpinutrizioaren eta elikadura txarraren arteko aldeak azalduko ditu. Horrez gain, 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). Taldeka, azpinutrizioak eta nutrizio txarrak mundu mailan duten eragina aztertuko dute. Horretarako irakasleak grafiko hau erakutsiko du (4):

5etik 17 urtera bitarteko pertsonen arteko gehiegizko pisua OCDEn (%)



(4) Grafiko honen iturria: <https://stopalaobesidad.com/tag/en-europa/>

Hau adibide bat besterik ez da. Irakasleak erabakiko du landuko duten gaia.

1. Zikloa

Horrez gain, munduko mapa zuriak banatuko dira eta ikasleek, kolore eskala bat erabiliz, haurren gehiegizko pisu tasen arabera koloreztatuko dituzte herrialdeak. Gehiegizko pisu eta obesitate indize altuenak dituzten herrialdeak kolore ilunez eta txikiak dituztenak kolore argiz margotzea gomendatzen da.

Amaitzeko, irakasleak landutako gaiak laburbilduko ditu, ikasleek egindako mapak erabiliz.

2. Zikloa

Taldeka, ikasleek herri horietako baten inguruan informazioa bilatuko dute. Hauek dira landu beharko dituzten elementuak:

- Obesitatearen definizioa
- Gehiegizko pisuaren definizioa
- Elikadura txarrari lotutako arazoak
- Aukeratutako herrietako obesitate eta gehiegizko pisuaren indizeak, haurrenak eta helduenak.
- Herrialde horretan nagusi den dieta.

Behin informazioa bilduta, taldeka, lortutako informazioa hurrengo saioan partekatzeko aurkezpen bat prestatu beharko dute.

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

1.2 Jarduera Nola jaten zen lehen eta nola jaten dugu orain? (1. Zikloa)

Iraupena: 2 saio

Espazioa: Gela

Metodologia: Banakako lana / Talde lana

Baliabide materialak: Arbela, Proiektorea, Elkarrizketa fitxak Papera, Boligrafoak, Arkatzak, Errotuladoreak, Eranskinak

Aurretiko prestaketa: Elkarrizketa, Elikagaien argazkiak

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak, Tutoretza, Gizarte Zientziak

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

Aurretiko prestaketa:

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

Galdetgia erabiliz, ikasle bakoitzak elkarrizketa txiki bat (**1.2 eranskina**) egin beharko dio senide nagusi bati. Horretan ikasleak pertsona horrek gaztetan eta orain dituen elikadura ohiturei buruz galdetu beharko dio.

1. SAIOA:

Saio hasieran, irakasleak honelako galderak egingo dizkie ikasleei:

- Non bizi ziren zuen aiton-amonak?
- Zer produktu mota kontsumitzen zuten?
- Non erosten zituzten produktu horiek?
- Desberdinak al dira zuen gurasoek erosten dituztenak? Zertan?

Eztabaida txiki hori baliatuz, irakasleak gaur egungo nutrizio trantsizioa eta bere ondorioak (gizartean, ingurumenean, gure osasunean, etab.) azalduko ditu.

Gainera, aiton-amonei egingo dieten elkarrizketa prestatzen lagunduko die ikasleei. Horretarako, irakasleak elkarrizketan landuko diren galderak azalduko ditu eta horren inguruan dauden zalantzak argituko ditu. Ikasleek, elkarrizketaz gain, beren senideek kontsumitzen zuten produktu baten eta gaur egungo produktu baten (garai horretan existitzen ez zena) argazkia ekarri beharko dute. Irakasleak adibideren bat erakutsiko die, esaterako honako hau:



2. SAIOA:

Saio hasieran, irakasleak taldeka banatuko ditu ikasleak (4-5 pertsona). Taldeek elkarrizketetan bildutako informazioa komunean jarri beharko dute.

Informazio horrekin horma-irudi bat egingo da. Horretan antzinako eta gaur egungo elikadura ohiturak irudikatuko dira. Hala, bada, ikasleek lehen eta gaur egun kontsumitzen diren elikagaiak alderatu ahal izango dituzte. Beraz, ikasleek, egindako horma-irudien bitartez, gaur egungo nutrizio trantsizioa ikusi ahal izango dute.

1.3 Jarduera Gure aiton amonek bezala gosaltzen dugu? (2. Zikloa)

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Banakako lana / Talde lana

Baliabide materialak: Arbola, Proiektorea, Elkarrizketa fitxa, Kartelak, Nutrizio grafikoak, Eranskinak

Aurretiko prestaketa: Elkarrizketa

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak, Tutoretza, Gizarte Zientziak

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

Aurretiko prestaketa:

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

Galdetgia erabiliz, ikasle bakoitzak elkarrizketa txiki bat (**1.2 eranskina**) egin beharko dio senide nagusi bati. Horretan, pertsona horrek gaztetan eta orain dituen elikadura ohiturei buruz galdetu beharko diote. Gainera, egunero gosaltzen duten produktu baten ontzia ekarri beharko dute (ezin bada, argazki bat ekartzea eskatuko zaie).

Ikasleek lortutako datuak ekarriko dituzte gelara. Saioa hasi aurretik, irakasleak "Eta zuk zer gosaltzen duzu?" erakusketaren kartelak jarriko ditu, bakoitza izkina batean. Behin hori eginda, irakasleak gosaltzen dituzten elikagaien inguruan galdetuko die:

- Zer elikagai mota hartzen duzue goizean?
- Zein aldetan jarriko zenuke ekarri duzun produktua?
- Beti al dira bera? Zer aldatzen da?
- Karteletariko zein dator bat zure gosariarekin? Zergatik?

Ikasleek galdera horiei erantzuten duten bitartean, irakasleak kartelen edukia (**1.3 eranskina**) azalduko du (gosari eredu bakoitzak zer dakarren), baita horrek gaur egungo nutrizio trantsizioarekin duen lotura ere. Nutrizio trantsizioaren gaia lantzeko galdera hauek proposatzen dira:

- Elkarrizketak egin ondoren zer uste duzue? Aspaldiko elikadura ohiturak gaur egungoen modukoak al dira?
- Non erosten zuten zuen aiton-amonek? Eta zuen gurasoek? Zer aldatu da?
- Pertsona guztiak gauza bera jaten al dute? Eta antzina?

1.4 Jarduera Egia ala gezurra? Elikadura txarraren kausak (2. Zikloa)

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Talde lana

Baliabide materialak: Aurkezpena, Proiektorea, Eranskinak

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak, Tutoretza

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 1. kapituluko 1. Puntua irakurtzea gomendatzen da: **El problema y su magnitud** (12-19 orrialdeak). Halaber, 46-49 orrialdeak:

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

PowerPoint aurkezpen bat (**1.4 eranskina**) 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.

1.5 Jarduera Master Chef Osasungarria (Errezetak sortu) (1. eta 2. Zikloa)

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Banakako lana / Talde lana

Baliabide materialak: Fitxak, Proiektorea Pantaila

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.

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.

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 arazoaren 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 prozesatueta 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 prozesatuztat har dezakegu (poteratuak, izoztuak, fermentatuak...).

Baina dietetika eta nutrizioko profesionalek “janari prozesatua” sailhesteko 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 kritikoaren 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: (5)

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

Produktu transformatugabeak: Inolako transformaziorik izan ez duten elikagaiak, honako hauek barne: zatituak, moztuak, xerratuak, hezurgabetuak, 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 espezifikoak emateko beharrezkoak diren osagaiak izan ditzakete.

Nutrizio profilak: Elikagaien konposizio nutrizionalaren araberrako kategorizazioa, gaixotasunak sailhesteko eta osasuna sustatzeko helburua duena.

1. UNITATE DIDAKTIKOAREN JARDUERAK

- 2.1 Jarduera** Gure kontsumoa: Elikagai freskoak ala prozesatuak? (1. Zikloa)
- 2.2 Jarduera** Ba al dakigu benetan zer jaten dugun? (2. Zikloa)
- 2.3 Jarduera** Artisau bat ezagutuko dugu (luzatzeko aukera) (1. eta 2. Zikloa)
- 2.4 Jarduera** Gaixotzen gaituzten ezkutuko osagaiak (1. eta 2. Zikloa)
- 2.5 Jarduera** Saiakuntza! Azukre beltza bai ala ez? (luzatzeko aukera) (1. eta 2. Zikloa)
- 2.6 Jarduera** Gure dieta aztertuz: nutrizio profilak (1. eta 2. Zikloa)
- 2.6 Jarduera** Master Chef Osasungarria (Errezetak prestatu) (1. eta 2. Zikloa)

2.1 Jarduera Gure kontsumoa: Elikagai freskoak ala prozesatuak? (1. Zikloa)

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Banakako lana / Talde lana

Baliabide materialak: Proiektorea, Pantaila, Elikagai transformatu/ prozesatuen fitxa, Eranskinak

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak, Tutoretza

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

Aurretiko prestaketa:

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

Saio hasieran, irakasleak honako definizio hauek emango ditu:

- **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, hezurgabetuak, xehatuak, zurituak, larrutuak, birrinduak, ebakiak, koipegabetuak, azalgabetuak, ehoak, hoztuak, izoztuak, ultraizoztuak edota desizoztuak.
- **Produktu transformatuak:** transformatu gabeko produktuak transformatuz lortutako produktuak. Produktu horiek elaborazioan edo ezaugarri espezifikoak emateko beharrezkoak diren osagaiak izan ditzakete.
- **Nutrizio profilak:** Elikagaien konposizio nutrizionalaren arabeko kategorizazioa, gaixotasunak saihesteko eta osasuna sustatzeko helburua duena.

Definizioak argi daudenean, irakasleak fitxa batzuk (**2.1 eranskina**) banatuko ditu. Ikasleek, horretan agertzen diren elikagaiak transformatuak ala prozesatuak diren esan beharko dute.

Behin fitxa betetakoa, ikasleek komunean jarriko dute. Gero, euren aukeren inguruan eztabaidatuko dute.

Irakasleak, aukera zuzena zein den argituko du. Hauek dira horren inguruan lantzeko zenbait galdera:

- Zer kontsumitzen duzue gehiago, produktu transformatuak ala prozesatuak?
- Etxean produktu transformatu ala prozesatu gehiago dago?
- Zuen familian ba al dakizue elikagai transformatu, prozesatu eta ultraprozesatuak bereizten?
- Gero eta ultraprozesatu gehiago jaten dugu. Zer alternatiba dugu ultraprozesatuen aurrean?

2.2 Jarduera Ba al dakigu benetan zer jaten dugun? (1. Zikloa)

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Banakako lana / Talde lana

Baliabide materialak: Proiektorea, Irakurketa orriak

Aurretiko prestaketa: Irakurketa

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak, Tutoretza

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

Aurretiko prestaketa:

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/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Ikasleek, etxean, elikagai (**2.2 eranskina**) prozesatuei buruzko dokumentu bat irakurri beharko dute.

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			
Sagarrak			
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?
- Gero eta ultraprozesatu gehiago jaten dugu. Zer alternatiba dugu horien aurrean?

2.3 Jarduera Artisau bat ezagutuko dugu (1. eta 2. Zikloa)

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Banakako lana / Talde lana

Baliabide materialak: Irteeraren fitxa, Eranskinak

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak, Geografia eta Historia, Ekonomia

Bisita gidatu baten bidez, artisau produktuak dituen denda bat ezagutuko dugu. Jarduera honek honako helburu hau du: hausnarketa egitea eta jaten ditugun produktuak nola egiten diren hobeto ezagutzea. 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 (**2.3. 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.

2.4 Jarduera Gaixotzen gaituzten ezkutuko osagaiak (2º Zikloa)

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Banakako lana / Talde lana

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

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak

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

Aurretiko prestaketa:

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/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Saio hasieran irakasleak saioan zehar landuko diren gaiak eta horretarako erabiliko duen dinamika laburki azalduko ditu.

Behin jarduera aurkeztuta (**2.4A eranskina**), taldeka banatuko ditu ikasleak (3-5 pertsona). Talde bakoitzari testu bat emango zaio. Horretan, gatzaren, azukrearen eta trans koipeen gaia lantzeko zenbait galdera agertuko dira.

Behin testua irakurrita (**2.4B eranskina**), eta galderak erantzunda, aurkezpen baten bitartez, erantzunak partekatuko dira, gai horren inguruan zer ulertu dute ikusi ahal izateko.

Saioa amaitzeko, irakasleak eztabaida txiki bat sor dezake. Hala, saioan landutakoa laburbilduko da. Hauek dira proposatzen diren zenbait galdera:

- Zuen etxean osagai hauek dituzten elikagai asko hartzen al duzue?
- Zuen gurasoek begiratzen al dute erosten dituzten elikagaiek gatz, azukre eta koipe asko duten?
- Ba al dakizue nola murriztu osagai horien kontsumoa?
- Osagai horien alternatibaren bat ezagutzen al duzue?

2.5 Jarduera Saiakuntza! Azukre beltza bai ala ez? (1. eta 2. Zikloa)

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Banakako lana / Talde lana

Baliabide materialak: Arbela, Proiektorea, Edalontzia, Azukre beltza, Kanabera azukrea, Ura, Koilaratxoak

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak

Jarduera honek helburu hau du: ikasleek osasunerako kaltegarrienak diren osagaiak ezagutzea. Izan ere, askotan kontsumitzen ditugula ere ez dakigu. Horietatik, gure dietan gehien kontsumitzen duguna azukrea da; hortaz, jarduera honetan azukrea hartuko dugu hizpide.

Aurretiko prestaketa:

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/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Saio hasieran, irakasleak taldeka banatuko ditu ikasleak (4-6 pertsona). Jarduera honen bidez ikasleek honako hau ikustea nahi dugu: produktu batzuk ez dira saltzen digutena.

Gero, irakasleak ikasleek egin beharreko pausoak azalduko ditu:

1. Talde bakoitzari bi edalontzi emango zaizkio. Lehenengoan azukre beltza izango dute (supermerkatukoa) eta, bigarrenean, kanabera azukrea.
2. Gero, edalontzi bakoitzari ur apur bat botako diote eta segundo gutxi batzuek irabiatuko dute.
3. Ondoren, ura iragazi beharko dute.
4. Amaitzeko hau ikusiko dugu:
 - Supermerkatuko azukre beltzak kolorea galdu du eta zuri bihurtu da.
 - Kanabera azukreak bere kolorea mantentzen du.

Taldeek saiakuntza egiten duten bitartean, irakasleak hainbat kontu azalduko ditu, esaterako, azukrea nondik datorren, zer nolako eragina duen gure osasunean, etab.

Amaitzeko, saioan zehar ikusitako elementuak laburbiltzearren, eztabaida txiki bat egingo da. Hauek dira landu daitezkeen zenbait galdera:

- Ba al zenekiten azukre beltza zer den?
- Ba al zenekiten azukrea nondik datorren?
- Zuen ustez, azukre asko hartzen al duzue?
- Elikagaiak gozatzeko beste alternatibarik ezagutzen al duzue?

Orduan, elikagaiak gozatzeko alternatibak azalduko zaizkie, esaterako, stevia, kanabera azukre integrala, ezitia eta agabe jarabea. Etxean galdetu eta eskolara azukrearen ordeko produktuak ekar ditzakete, bertan dastaketa txiki bat egiteko.

2.6 Jarduera Gure dieta aztertuz: nutrizio profilak (1. eta 2. Zikloa)

Iraupena: 2 saio

Espazioa: Gela

Metodologia: Banakako lana / Talde lana

Baliabide materialak: Aurkezpena, Proiektorea, Eranskinak

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak

Jarduera honek helburu hau du: ikasleek nutrizio profilak eta beren erabilerak ezagutzea.

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

Behaketa fitxa erabiliz, ikasle bakoitzak astebetean jaten duena idatzi beharko du.

1. eta 2. Zikloa

1. SAIOA:

Saio hasieran, proiektore bat erabiliz, irakasleak nutrizio piramidea erakutsiko die ikasleei (**2.6A eranskina**). Hori erabiliz, gomendatzen diren produktuen eta kantitateen inguruko datuak emango ditu. Honako hau da nutrizio piramidearen adibide bat:



Hori proiektatzen den bitartean, irakasleak honako galdera hauek egingo ditu:

- Normalean, jaten duzuen zaintzen al duzue?
- Dieta osasungarria duzuela uste duzue? Zergatik?

2. Zikloa

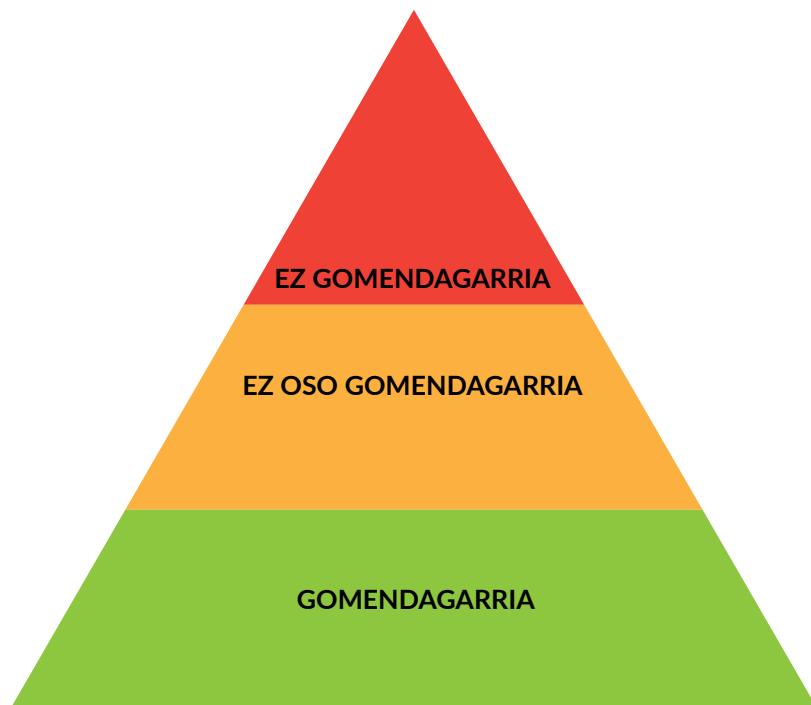
Galdera horiei erantzundakoan, aurkezpen bat (**2.6B eranskina**) erabiliz, nutrizio profilen gaia jorratuko da. Aurkezpenak honako gai hauek landuko ditu: Zer dira nutrizio profilak? Zer helburu dute? Nork sustatzen du horien erabilera? Etab.

1. eta 2. Zikloa

2. SAIOA:

Saio honetan, talde txikietan banatuta, ikasleek etxean duten nutrizio piramide egin beharko dute. Horretarako, aldeztatik fitxa etxean bete beharko dute.

Talde bakoitzak bere piramide egindakoan, partekatuko dituzte 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 piramide egiteko erabili beharko duten eredu:



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	≥0,75g/100g ≥0,9g/erraz

2.7 Jarduera **Master Chef Osasungarria (Errezetak prestatu)** (1. eta 2. Zikloa)

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 bat (bideoa, irudiak, etab.) egin behar dute.

Saioan:

Taldeek 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.

Talde guztiek egindako platerak azaldukoan, eztabaida txiki bat egingo dute, horien inguruan hitz egiteko. Hauek dira eztabaida horretan lantzeko zenbait galdera:

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

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, hurrek 95 iragarki ikusten dituzte egunean, hau da, 34.000 urtean. Era berean, hurrei 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 hurrei 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 hartzaille idealari dagokio.

3. UNITATE DIDAKTIKOAREN JARDUERAK

- 3.0 Jarduera** Zer dakigu? (Hasierako ebaluazioa)
- 3.1 Jarduera** Zer saltzen du publizitateak? Kontrapublizitate proposamenak **(1. eta 2. Zikloa)**
- 3.2 Jarduera** Zer saltzen du publizitateak? (luzatzeko aukera) **(1. eta 2. Zikloa)**
- 3.3 Jarduera** Etiketak aztertuz (luzatzeko aukera) **(2. Zikloa)**
- 3.4 Jarduera** Prezio justua. Janari osasungaitza baino garestiagoa al da janari osasungarria? **(2. Zikloa)**
- 3.5 Jarduera** Zenbat balio du ondo jateak? **(1. eta 2. Zikloa)**
- 3.6 Jarduera** Dos tomates y Dos destinos. Nekazaritza ulertzeko modu bi **(1. Zikloa)**
- 3.7 Jarduera** Zer nolako lotura dute kaleko salmentak eta elikadura txarrak? **(2. Zikloa)**
- 3.8 Jarduera** Nork zaintzen du elikadura etxean? **(2. Zikloa)**
- 3.9 Jarduera** Master Chef Osasungarria (Spot-a aurkeztu) **(1. eta 2. Zikloa)**

3.0 Jarduera Zer dakigu? (Hasierako ebaluazioa)

Iraupena: Saio erdia

Espazioa: Gela

Metodologia: Banakako lana / Talde lana

Baliabide materialak: Aurkezpena, Proiektorea, Eranskinak

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

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

1. Zer da publizitatea.
2. Zer dira publizitate bideak.
3. Zer publizitate bide mota dago.

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

3.1 Jarduera Zer saltzen du publizitateak? Kontrapublizitate proposamenak (1. eta 2. Zikloa)

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Talde lana

Baliabide materialak: Proiektorea, Bideoak, Iragarkiak, Internet, Eranskinak

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak, Informatika

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

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

1. eta 2. Zikloa

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



Spot Coca-cola 'Familias':

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

Behin iragarkiak ikusita, irakasleak lau 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 egiten dute protagonistek?
6. Zer pertsona mota irudikatzen dira iragarkian?

7. Zuen ustez, iragarkiak eragina du zuen kontsumoan?
8. Zer eragin izan dezake haurrengan? Eta familiengan?
9. 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:

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.



Spot Burger King 'Yo soy un hombre':

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

2. Zikloa

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

Ikasleek ikusitako iragarkietako bat hartu eta kontrapublizitate proposamen bat egin beharko dute. Ideiak internetetik har ditzakete. Amaitzeko haiek egindako kontrapublizitate iragarkiak eskolako pasilloetan erakutsiko dituzte, ea zer nolako erreakzioak sortzen dituzten.

3.2 Jarduera Zer saltzen du publizitateak (1. eta 2. Zikloa)

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Talde lana

Baliabide materialak: Proiektorea, Spot-ak behatzeko taula, Elikagaien piramidea

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak

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

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

1. eta 2. Zikloa

Saio aurretik:

Ikasleek taula hau bete beharko dute elikagaien iragarkien datuekin:

	Produktuaren izena	Fabrikatzailea	Eslogana	Oparia (bai ala ez)	Zenbat aldiz ikusi duzu spot-a
1					
2					
3					
4					
5					

Horretarako, ikasleek ikusten dituzten iragarkiak eta horiek zenbat aldiz errepikatu diren apuntatu behar dituzte.

Saioan:

Saio hasieran, irakasleak taldeka banatuko ditu ikasleak (3-5 personas). Ondoren, proiektore baten laguntzaz nutrizio piramidea erakutsiko die:



Gero, betetako fitxetako datuak erabiliz, ikasleek alderantziko nutrizio piramidea sortu beharko dute.

Horretarako, piramidearen goiko partean gehien errepikatu diren iragarkietako produktuak jarriko dituzte. Ia errepikatu ez diren produktuak, ordea, beheko partean kokatuko dituzte. Hau izan daiteke alderantziko piramide horren adibide bat.



Saioa bukatzeko, irakasleak eztabaida txiki bat sortuko du, landutakoa laburbiltzeko asmoz. Hauek dira proposatzen diren galdera batzuk:

- Konturatzen zineten telebistan zer ikusten zenuten?
- Zeintzuk dira nutrizio piramidearen eta alderantzizko piramidearen arteko aldeak?
- Zer iragarki mota jarriko zenuke gaur egun dauden iragarkien ordez?
- Zer elikagai mota iragarri beharko lirateke? Zergatik agertzen dira pertsona ospetsuak iragarkietan? Ondo dago horiek agertzea? Eta zer deritezue opari eta sariei? Oparirik ez balego produktu horiek erosiko zenituzkete?
- Zer nolako iragarkiak gustatuko litzazkizueke?

2. Zikloa

Idatz iezaiozue gutun bat zuen herriko Kontsumitzaileen eta Erabiltzaileen Erakundeari, zuen ustez, haurrentzako iragarkiak nolakoak izan beharko liratekeen azalduz.

3.3 Jarduera Etiketak aztertuz (2. Zikloa)

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

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

Aurretiko prestaketa:

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

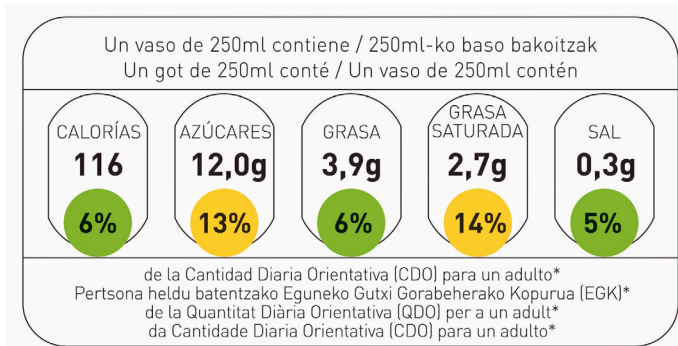
Gaiari ekitearren eta horren inguruan dagoen ulermen maila ezagutzearren, irakasleak honelako galderak egingo dizkie ikasleei:

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

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 etiketatzeak, zertarako erabiltzen ditu etiketak elikagaien industriak, etab.

Sarrera teoriko txiki horren ostean, ikasleak taldeka banatuko dira eta etxetik ekarritako produktuen etiketak aztertu eta sailkatuko dituzte. Sailkapena egiteko irakasleak semaforoaren etiketatzea azalduko die.

Horretarako, irudi hauek erakutsiko dizkie:



OCCASIONAL - Embutidos - Dulces - Grasas - Bebidas refrescantes	
SEMANAL - Carnes y pescados - Huevos - Frutos secos - Legumbres	
DIARIO - Cereales - Frutas y verduras - Leche, yogur y queso - Agua y actividad física - Aceite de oliva	

Semaforoaren etiketatzearen adibideak

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:

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

Galdera horien bidez hau azalduko da: denetarik jan daitekeela (baita Coca-Cola edan ere) baina neurritz 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.

3.4 Jarduera **Prezio justua. Janari osasungaitza baino garestiagoa al da janari osasungarria? (2. Zikloa)**

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Talde lana

Baliabide materialak: Proiektorea, Gailu Elektronikoak (Tableta, Ordenagailua)

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak, Gizarte Zientziak

Jarduera honek honako helburu hau du: ikasleek erosteko ahalmen txikiena duten pertsonen elikadura ona izateko dituzten zailtasunak ezagutzea.

Aurretiko prestaketa:

Irakasleak: **Dame Veneno: Viaje al centro de la alimentación que nos enferma** txostenaren 3. kapituluko 3. puntua irakurtzea gomendatzen da: **“El insoportable precio de la alimentación sana”** (127-157 orrialdeak). https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Saio hasieran, irakasleak taldeka banatuko ditu ikasleak (3-5 pertsona). Ondoren, elikagai desberdinek osatutako koadro bat banatuko die. Ikasleek, elikagai horien prezioa asmatu eta taulan idatzi beharko dituzte. Hau da taularen adibide bat:

Produktua	Prezioa (azalera handikoa)	Prezioa (denda ekologikokoa)	Prezioa (merkatukoa)
Laranja			
Esnea			
Sagarrak			
Kafea			
Azukrea			
Tomateak			
Arrautzak			

(Hau adibide bat besterik ez da, produktuak irakasleak aukeratu beharko ditu, kokapena eta ingurune faktoreak kontuan hartuta)

Astia emango zaie ikasleei fitxak betetzeko eta irakasleak taldeka bete behar dituztela gogoraraziko die. Behin fitxak beteta, irakasleak produktu bakoitza eta bere prezioa proiektatuko ditu. Hau da adibide bat:

Berenjena ekologikoa 2,00 €/alea

Supermerkatuko berenjena 1,00 €/500g

(Agertzen diren prezioak gutxi gorabeherakoak dira. Izan ere, prezioak desberdinak izango dira irakasleak osatzen duen zerrendaren eta aukeratzen dituen denden arabera)

Produktuen prezioak zehazten dituen bitartean, irakasleak auzi hauei buruzko informazioa emango du: produktu batzuk eskuratzeko zailtasuna (ondo jatea garestia da), produktuen jatorria, gertukoak diren, ongarri kimikoak erabili diren, sasoikoak diren, etab.

3.5 Jarduera Zenbat balio du ondo jateak? (1. eta 2. Zikloa)

Iraupena: 2 saio

Espazioa: Gela

Metodologia: Talde lana

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

Aurretiko prestaketa: Irakurketa eta Menua osatzeko fitxa

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak, Gizarte Zientziak, Matematika

Jarduera honek honako helburu hau du: ikasleek erosteko ahalmen txikiena duten pertsonen elikadura ona izateko dituzten zailtasunak ezagutzea.

Aurretiko prestaketa:

Irakasleak: **Dame Veneno: Viaje al centro de la alimentación que nos enferma** txostenaren 3. kapituluko 3. puntua irakurtzea gomendatzen da: **“El insostenible precio de la alimentación sana”** (127-157 orrialdeak).

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

1. SAIOA

1. Zikloa

Etxea, gurasoekin, ikasleek egun oso batean hartu dituzten elikagai guztien prezioa aztertu beharko dituzte (**3.5 eranskina**). Horretarako, eurek hartutako errazioen prezioak kalkulatu beharko dituzte. Adibidez, litro batek esne euro bat balio badu eta bi edalontzi hartu badituzte (400 ml), proportzio hori kalkulatu beharko dute.

Hala, elikagaien prezioen inguruan hausnartu ahal izango dute, hau da, mundu guztiak ez duela jateko (osasungarri jateko) aukera berdina. Era berean, hauek dira, aztertu beharreko beste zenbait kontu: aztertutako produktuak nondik datozen eta gertukoak diren, ongarri kimikoak erabili diren, sasoiko elikagaiak diren, nork eta nola produzitu dituen (normalean emakumeak izaten dira), etab.

2. Zikloa

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 alternatibaren prezioak erkatu beharko dituzte. Horretarako, gosaltzen dituzten produktuak eredutzat hartzea gomendatzen da.

Taula hau erabil dezakete:

ALIMENTO	JATORRIZKO PREZIOA (Nekazariei ordaindutakoa)	AZKEN PREZIOA (Supermerkatua)	AZKEN PREZIOA (Merkatua)	ALDEA
Olibak	0,8			
Mandarinak	0,19			
Laranja	0,14			
Limoiak	0,25			
Tomateak	0,38			
Tipulak	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			

Iturria: 2012ko abenduko datuak COAG

Saioa amaitzeko, taldeek menu bat osatu beharko dute Menua osatzeko fitxa erabiliz20. Hurrengo saioan, fitxa hori beteta ekarri beharko dute.

2. SAIOA:

Saio honetan, talde bakoitzak egindako menua eta aurkitutako alde nagusiak azaldu beharko ditu. Gero irakasleak eztabaida txiki bat sortuko du. Horretan gaiarekin lotura duten gaiak landuko dira, esaterako, zenbait produktu eskuratzeko zailtasuna, elikadurak generoaren eta gizarte mailaren arabera eragin desberdina duela, etab.

3.6 Jarduera **Dos Tomates y Dos destinos. Nekazaritza ulertzeko modu bi (1. Zikloa)**

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Bankako lana / Talde lana

Baliabide materialak: Aurkezpena, Proiektorea

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak, Gizarte Zientziak, Natur Zientziak

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

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

Saio hasieran honako taula hau banatuko zaie ikasleei.

	Mauricio	K44
Adina		
Jatorria		
Helmuga		
Nondik dator?		
Nola hazi zen?		
Nekazaritza mota		
Zeinek bidaiatu gehiago?		
Zergatik?		
Zaporea		
Nola hazi nahi ditu bere seme-alabak?		



'Dos tomates y dos destinos':

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

Ikasleek item horiei erantzun beharko diete **"Dos Tomates y Dos Destinos"** bideoa ikusten duten bitartean.

Bada, gomendagarria da aldizka bideoa gelditzea gaiak sakontasunez landu ahal izateko eta ikasleek erantzunak idazteko astia izan dezaten.

Saioa amaitzeko, tomate horiek ordezkatzeko dituzten ekoizpen ereduen eta horien inpaktuen (gizartean, ingurumenean eta gure osasunean) inguruko eztabaida bat egingo da. Horretarako, irakasleak honelako galderak egingo dizkie:

1. Zertan dira desberdinak Mauricio eta K44?
2. Adin bera dute? Eta jatorri bera?
3. Nola hazi da horietako bakoitza?
4. Zapore bera dute?
5. Tomatea izango bazina, zein nahiko zenuke izan?

Eztabaida txiki hori saioan landutakoa laburbiltzeko eta ikasleek taulan betetako datuak partekatzeko baliatuko da.

3.7 Jarduera Zer nolako lotura dute kaleko salmentak eta elikadura txarrak? (2. Zikloa)

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Bankako lana / Talde lana

Baliabide materialak: Aurkezpena, Proiektorea, Eranskinak

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak, Gizarte Zientziak, Natur Zientziak

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

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, elikadura txarra eta nekazaritza txarraren arteko loturari buruzko irakurketa (**3.7A eranskina**).

Saioaren 1. zatia (30 min)

Saio hasieran ikasleek bideo hau ikusiko dute:

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

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

- **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 (**3.7B eranskina**), 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** (industriak nekazari txikien kalitatezko produktuak imitatzen ditu)
- **Merkea** (elikagai prozesatuak freskoak eta naturalak baino merkeagoak dira)
- **Kalitate txarra** (dagoeneko, 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. Agroindustria, iruzurrak eta lobby-a erabiliz,



mafia baten modura aritzen da bere interesak babesteko).

Lehenik, kaleko salmentaren hainbat irudi proiektatuko ditugu (15. eranskina) eta ikasleei hau galdetuko diegu: zer datorkizue burura kaleko salmentan pentsatzen duzuenean (goian aipatutako hitzak agertzea nahi dugu)? Kanean 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, gatza 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.

3.8 Jarduera Nork zaintzen du etxeko elikadura? (2. Zikloa)

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Bankako 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 (**“Viaje al centro de la alimentación que nos enferma”**): <http://vsf.org.es/dame-veneno>

Etxeko ekonomiaren arduradunak, sormen eta esfortzu handiz, elikagaiak aukeratzen eta prestatzen ditu eta, hala, 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 lanei (produktiboak - icebergaren punta) eta 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. Lanak hiru ezaugarri hauen arabera aztertuko dira:

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 gizonek 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.

Hauk dira ikasleekin hausnartzeko zenbait galdera:

- Zer deritzozue sailkapen horri? Zer ondoriozta dezakegu egin dugun sarreratik?
- 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 ingurumenean eragin handiena duten lanak egin ohi dituzte. Zer zerikusi du horrek?



3.9 Jarduera Master Chef Osasungarria (Spot-a aurkeztu) (1. eta 2. Zikloa)

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 behako ditu kontuan:

- Zergatik aukeratu den errezeta hori.
- Zergatik aukeratu diren osagai horiek.
- Zer ondorio dituzte aukeratutako osagaiek (gizartean, osasunean, ekonomian, etab.)
- Hizkera zaintzea; 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 (eszenaratzea, gidoia, atrezzoak), hurrengo saioan aurkeztu ahal izateko. Hurrengo saiorako platera prestatu beharko dutela gogoraraziko zaie. Era berean, taldeka, zenbait jaki eta edari (osasungarri) ere ekarri beharko dituzte, buekaeran askari bat egiteko.

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 jarduerari amaiera emango die.

Oharrak:

1. Jarduera luzatzeko aukera dago, ikasleei spot-a egiteko denbora ematearren.
2. Beste aldaketarik ere egin daiteke, adibidez, zuzenean eszenaratzea; hau da, ikasleek aukeratutako platera familiari zuzenean aurkeztea.
3. Gogora ezazu: Irudi edo hizkera sexistarik ez.

5.4

Zer alternatiba eskaintzen digu Elikadura Burujabetzak?

Helburu didaktikoak

- 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 pobreziari 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 hobetzearren, ekimenak arazo nagusiari, hau da, pobreziari 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 antolatzeke 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: Eremu 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

4.1 Jarduera Gure alternatibak (1. eta 2. Zikloa)

4.1 Jarduera Gure alternatibak (1. eta 2. Zikloa)

Iraupena: Saio bat

Espazioa: Gela

Metodologia: Talde lana

Baliabide materialak: Aurkezpena, Proiektorea, Arbela

Egokitzapen arloak: Hizkuntzak

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

Aurretiko prestaketa:

Irakasleak: Dokumentu honetan agertzen diren proposamenak irakurtzea gomendatzen da (katalanez)

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

Saio hasieran, irakasleak ordura arte landutako gaien laburbilduma egingo du.

1. Zikloa

Ikasleek landutako gaiak gogoratu beharko dituzte. Horien artean bidegabeenak edo hori aldatzeko gogo gehien piztu dietenak aukeratu beharko dituzte, esaterako, elikadura txarra, osasun txarra, etiketak, publizitatea, elikagaien prezioa, lanaren banaketa, etab. Gai horien artean hiru aukeratu beharko dituzte.

Ondoren, eraldatu nahi dituzten elementuak erabiliz, argudioak landu beharko dituzte. Behin argudioak bilduta, 2. Zikloko ikasleekin batu eta lanari ekingo diogu.

2. Zikloa

Maila bakoitzak gai bat hartuko du (3 gai /3 maila) eta, horren inguruan, gaia konpontzeko Proposamen Ez Legezko bat landu beharko du. Esteka honetan adibide labur bat aurki daiteke:

Registro de la PNL contra las reválidas de la ESO y Bachillerato

<https://www.youtube.com/watch?v=q7rGYP3f0nM>

Amaitzeko, aurreko saioetan landutako gaien inguruan hausnarketa txiki bat egingo da. Hala, landutakoa laburbildu eta ondorioak atera ahal izango dira. Horrez gain, gelan egindako lana eraldaketarako eragile gisa duen potentziala aintzat hartzearen, gomendagarria da lan hori eskolako zuzendaritzara eramatea. Era berean, familiei erakustea gomendatzen da, seme-alabek egindako lana ikus dezaten.

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 alde 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 aurrerapausoaz 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 komunen 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.

- Ikasleak 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

Zergatik daude gosea eta obesitatea munduan?

Helburu Orokorra

Elikadura pobrezia-aren inguruan ditugun aurreiritziak deuseztatzea.

Edukiak

- Elikadura pobrezia hitzaren kontzeptualizazioa.
- Gaur egungo nutrizio trantsizioa ezagutu.
- Nutrizio trantsizioaren eta aldaketa ekonomiko, sozial eta demografikoen arteko lotura.
- Elikadura pobrezia-aren inguruko mitoak.

Helburu Didaktikoak

- Azpinutrizioa eta elikadura txarra bereiztea.
- Gaur egungo azpinutrizioaren eta elikadura txarraren errealitatea ezagutzea, inguruan zein mundu mailan.
- Gaur egungo nutrizio trantsizioa ezagutzea.

Ikasketa Jarduerak

- 1.1 Jarduera** Gure inguruko elikadura pobrezia aztertuz
- 1.2 Jarduera** Nola jaten zen lehen eta nola jaten dugu orain?
- 1.3 Jarduera** Gure aitona-amonek bezala gosaltzen dugu?
- 1.4 Jarduera** Egia ala gezurra? Elikadura txarraren kausak
- 1.5 Jarduera** Master Chef Osasungarria (Errezetak sortu)

2. UNITATE DIDAKTIKOA

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

Helburu Orokorra

Gure osasunean kalte handiena egiten duten elikagaiak ezagutzea.

Edukiak

- Elikagai transformatu eta prozesatuak.
- Osagai kritikoak eta horiek osasunean duten eragina.
- Nutrizio profilak.

Helburu Didaktikoak

- Elikagai transformatuen eta prozesatuen arteko desberdintasuna zehaztea.
- Gatzaren, azukrearen eta koipeen kontsumoaren eta osasun arazoaren arteko lotura aztertzea.
- Nutrizio profilak eta horien erabilera identifikatzea.
- Elikagaien artisaueko ekoizpenaren ezaugarriak eta transformazio gutxiko elikagaien onurak ezagutzea.

Ikasketa Jarduerak

- 2.1 Jarduera** Gure kontsumoa: Elikagai freskoak ala prozesatuak?
- 2.2 Jarduera** Ba al dakigu benetan zer jaten dugun?
- 2.3 Jarduera** Artisauek bat ezagutuko dugu
- 2.4 Jarduera** Gaixotzen gaituzten ezkutuko osagaiak
- 2.5 Jarduera** Azukre beltza ala zuria?
- 2.6 Jarduera** Gure dieta aztertuz: nutrizio profilak
- 2.7 Jarduera** Master Chef Osasungarria (Errezetak prestatu)

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

- Elikagaien industriaren publizitate estrategiak eta horiek gure kontsumoan duten eragina identifikatzea
- Herritar pobreenak elikadura osasungarria izateko zailtasunak eta elikagai osasungarrien eta osasungaitzen prezioen arteko aldea ezagutzea.
- Nekazaritza onaren eta elikadura onaren arteko loturak ulertzea.

Ikasketa Jarduerak

- 3.1 Jarduera** Zer saltzen du publizitateak? Kontrapublizitate proposamenak
- 3.2 Jarduera** Zer saltzen du publizitateak?
- 3.3 Jarduera** Etiketak aztertuz
- 3.4 Jarduera** Zenbat balio du ondo jateak?
- 3.5 Jarduera** Prezio justua. Janari osasungaitza baino garestiagoa al da janari osasungarria?
- 3.6 Jarduera** Dos tomates y Dos destinos: nekazaritza ulertzeko modu bi
- 3.7 Jarduera** Nekazaritza ona, elikadura ona
- 3.8 Jarduera** Nork zaintzen du elikadura etxean?
- 3.9 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

- Taldean, aldaketak sustatzeko ekintza kolektiboa sortzea.

Ikasketa Jarduerak

- 4.1 Jarduera** Gure alternatibak

08

ERANSKINAK

1.1

Aurkezpena: Gure inguruko elikadura pobrezia aztertuz

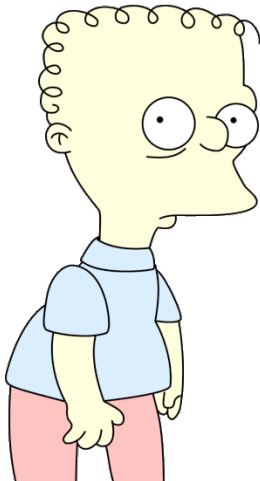
Argazkia 1



Argazkia 2



Argazkia 3



Argazkia 4



Argazkia 5



Argazkia 6



- Hauetako zein irudi aukeratuko zenukete elikadura pobrezari 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?

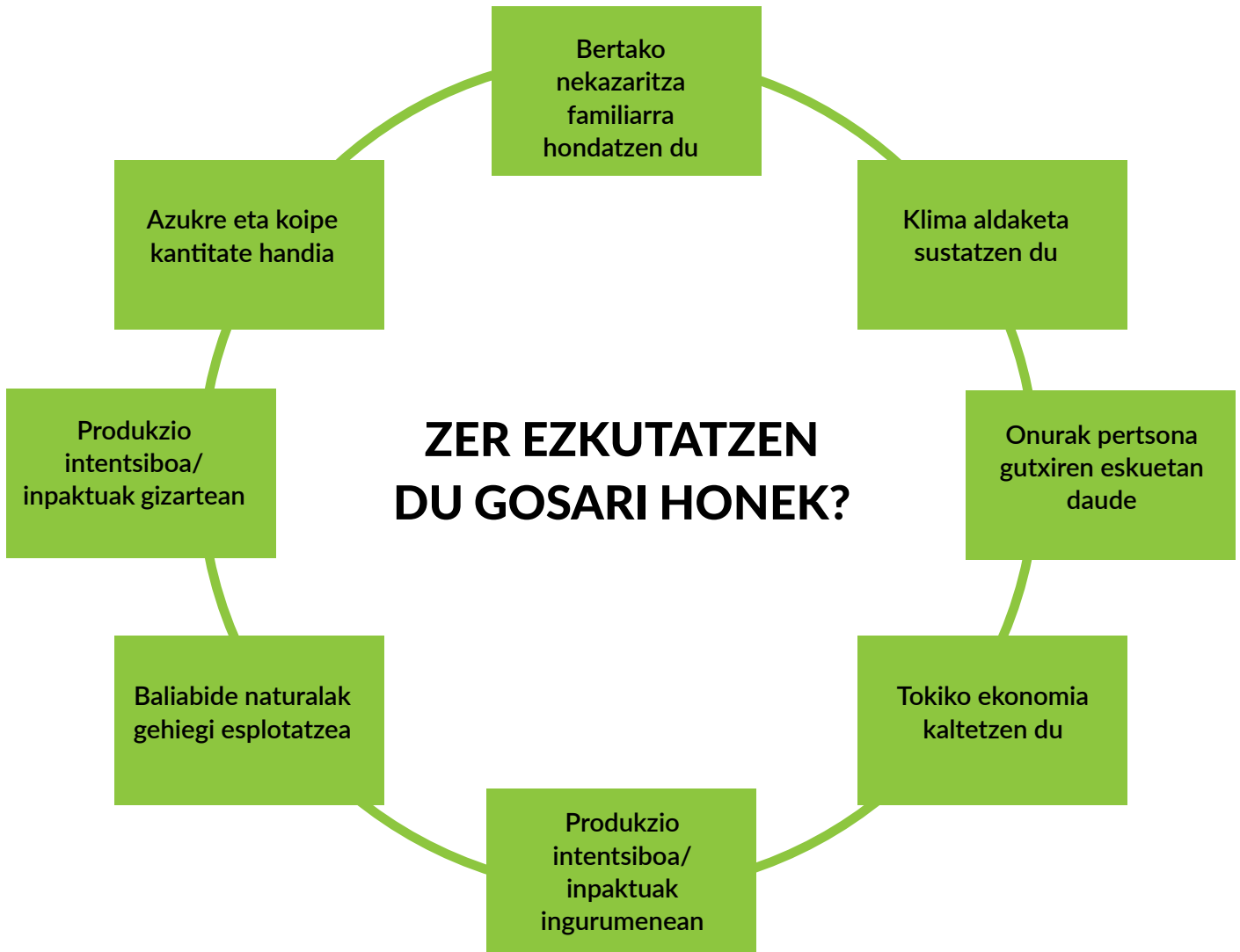
5. Zeintzuk dira zure erosketa saskia osatzen duten elikagaiak? Aspaldiko berak dira? Zer aldaketa dago?

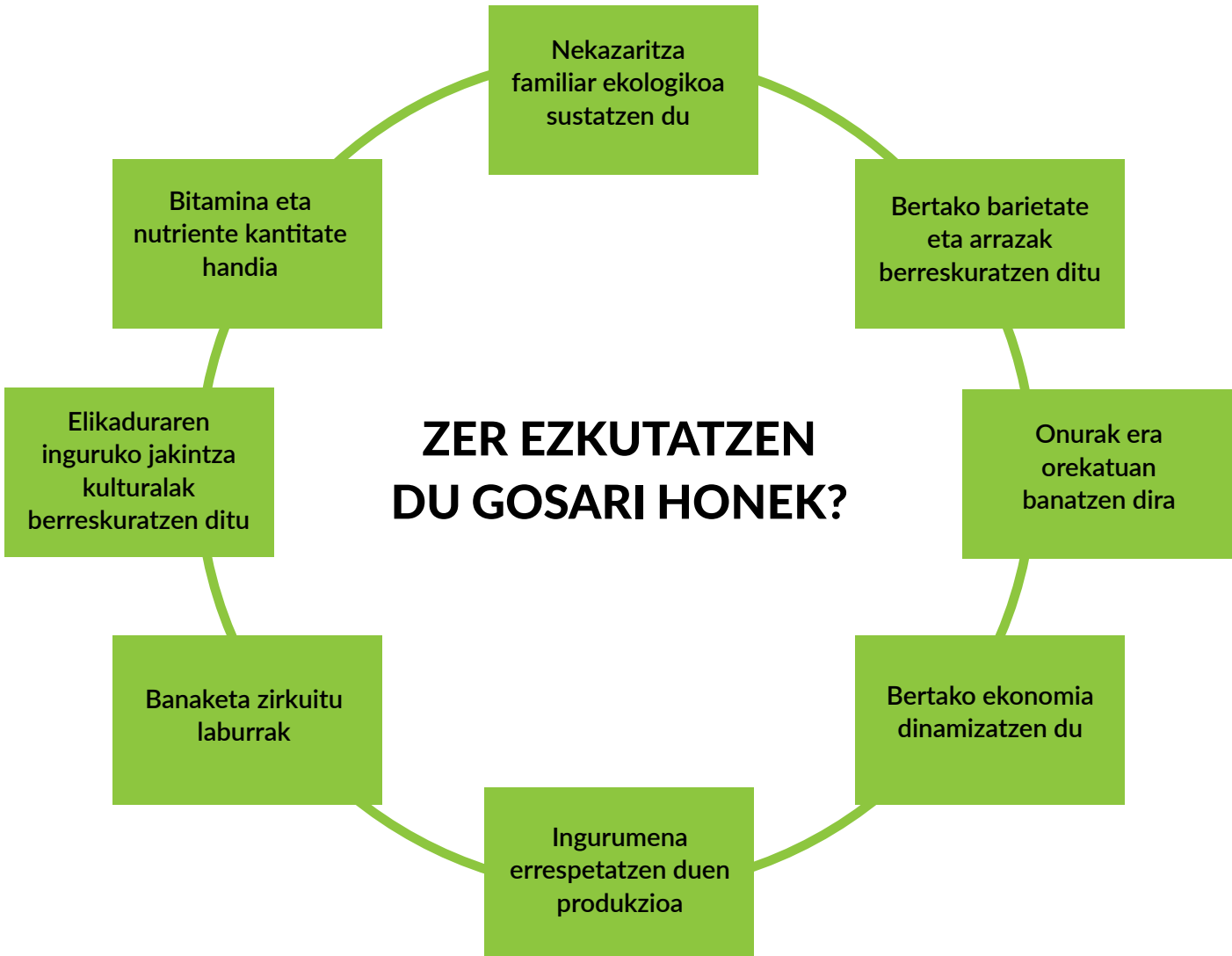
6. Elikagaien prezioei eta eskuragarritasunari dagokienez, zure ustez, lehen baino errazagoa al da elikagaiak eskuratzea? Aldatu al dira elikagaien prezioak?

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

1.3

Gure aiton-amonek bezala gosaltzen al dugu?





1.4

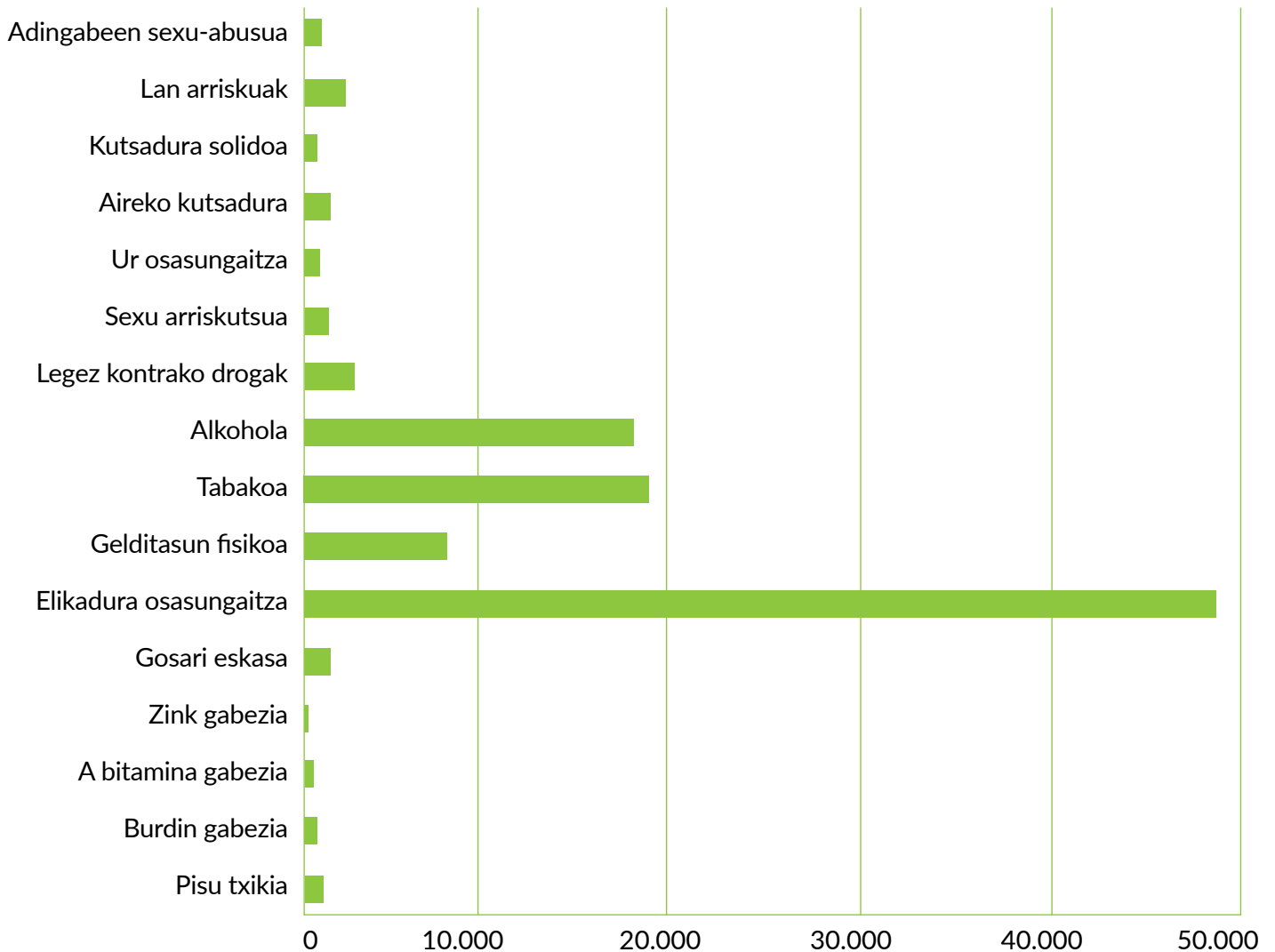
Aurkezpena: Egia ala gezurra elikadura txarraren kausen inguruan

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)**

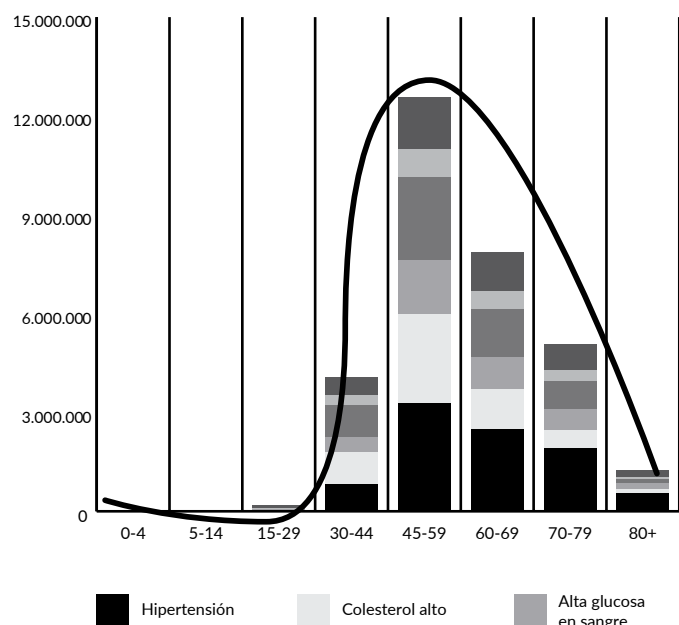


* Osasun Adierazleak: <http://www.dicc.hegoa.ehu.es/listar/mostrar/124>

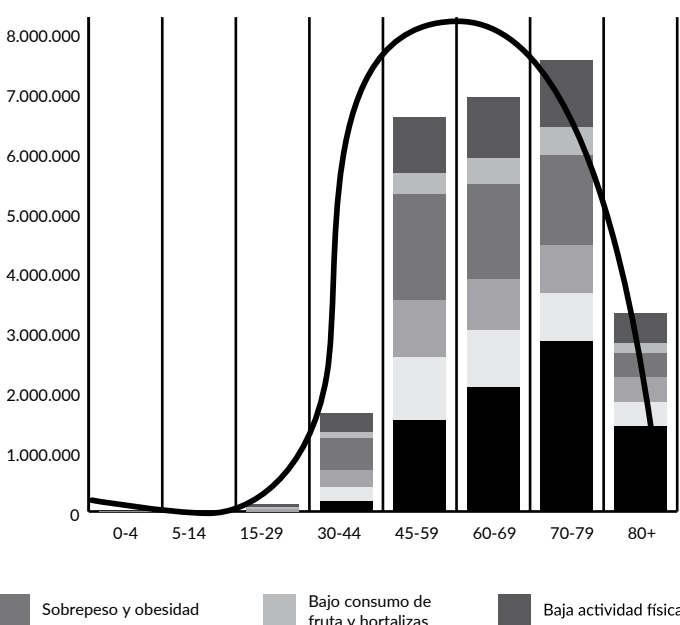
2. Emakumeek gizonak baino bizitza luzeagoa eta osasuntsuagoa dute

- 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

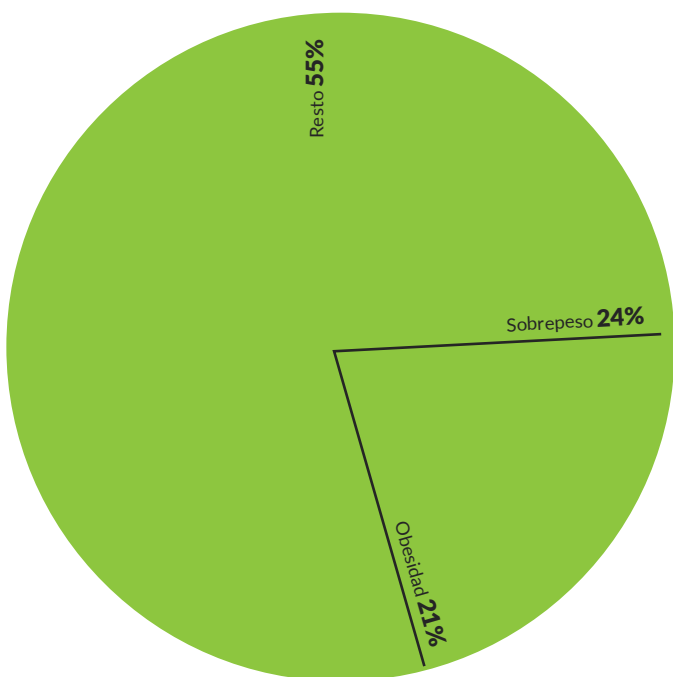


3. Herritarren %60k gehiegizko pisua du eta %20k obesitatea du

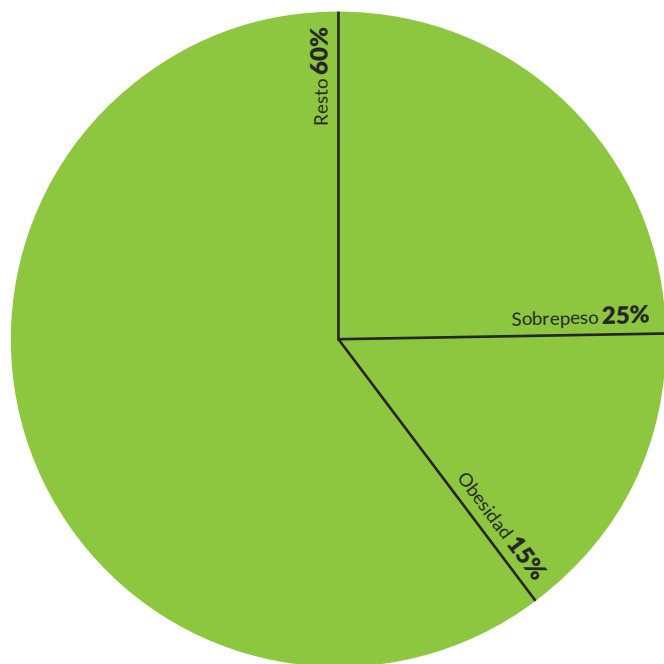
- Azken datuen arabera, arazo horri dagokionez, Espainiako estatua lehenengo postuetan dago: herritarren %60k gehiegizko pisua du eta %20k obesitatea.

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

MUTILAK



NESKAK

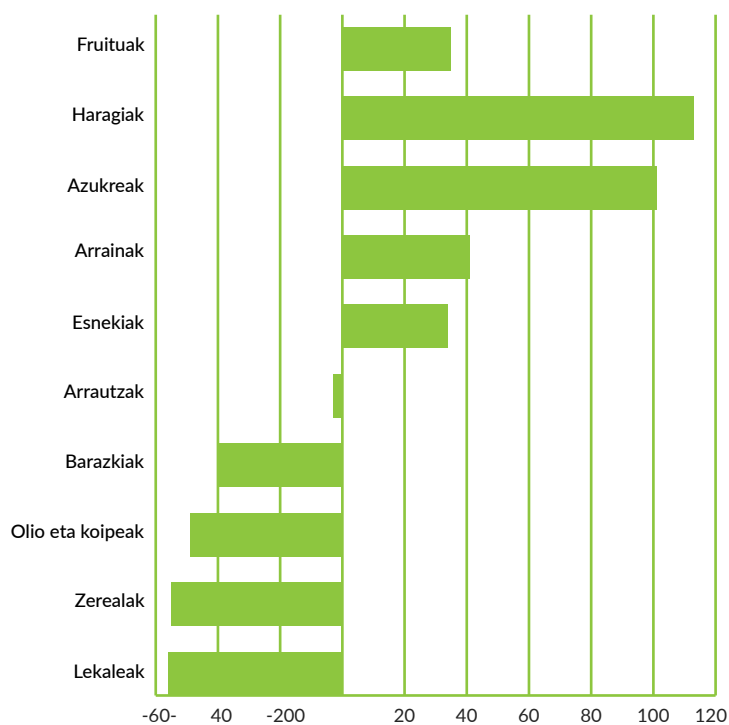


4. Elikaduran gastatzen dugunaren %60 elikagai freskoetan gastatzen dugu, gainontzekoa elikagai prozesatueta.

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

- Tradiziozko dieten ordez dentsitate 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)



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 galderi:

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

Gure kontsumoa: Transformatu gabeko elikagaiak, transformatuak ala prozesatuak?

Urdaiazpikoa



TRANSFORMATU GABEA	TRANSFORMATUA	PROZESATUA

Sagarrak



TRANSFORMATU GABEA	TRANSFORMATUA	PROZESATUA

Almibarretako mertxika



TRANSFORMATU GABEA	TRANSFORMATUA	PROZESATUA

Jogurta



TRANSFORMATU GABEA	TRANSFORMATUA	PROZESATUA

Kafea



TRANSFORMATU GABEA	TRANSFORMATUA	PROZESATUA

Azukrea



TRANSFORMATU GABEA	TRANSFORMATUA	PROZESATUA

Janari lasterra



TRANSFORMATU GABEA	TRANSFORMATUA	PROZESATUA

Zerealak



TRANSFORMATU GABEA	TRANSFORMATUA	PROZESATUA

Arrautza frijitua



TRANSFORMATU GABEA	TRANSFORMATUA	PROZESATUA

Aurrez prestatutako kaneloiak



TRANSFORMATU GABEA	TRANSFORMATUA	PROZESATUA

2.2

Irakurketa: Zer dira elikagai prozesatuak?

Legearen arabera honela definitzen dira transformatu gabeko eta transformatutako elikagaiak:

- **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 eraldaketarik izan ez duten elikagaiak, honako hauek barne: zatituak, moztuak, xerratuak, hezurgabetuak, xehatuak, zurituak, larrutuak, birrinduak, ebakiak, koipegabetuak, azalgabetuak, ehoak, hoztuak, izoztuak, ultraizoztuak edota desizoztuak.
- **Produktu transformatuak:** transformatu gabeko produktuak transformatuz lortutako produktuak. Produktu horiek elaborazioan edo ezaugarri espezifikoak emateko beharrezkoak diren osagaiak izan ditzakete.

1. Zer dira elikagai prozesatuak? Jar ezazu adibideren bat.

2. Zer dira transformatu gabeko elikagaiak? Jar ezazu adibideren bat.

3. Zuk nola definituko zenituzke elikagai prozesatuak? Jar ezazu adibideren bat.

2.3

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:

2.4A

Aurkezpena: Gaixotzen gaituzten ezkutuko osagaiak

1. Zer dira elikagai prozesatuak?

Era industrialean eraldatutako elikagaiak dira, eraldaketa horien ondorioz, gatz, azukre eta koipe kaltegarri asko dutenak.

2. OMEk (Osasunaren Munduko Erakundeak) egunean 25 gramo azukre baino gehiago ez hartzea gomendatzen du. Hori kontuan hartuta, zergatik uste duzu Espainian, batz bestea, 80 gramo hartzen direla?

Hartzen dugun azukrearen %75 baino gehiago prozesatutako elikagaien bitartez hartzen dugu. Azukrea elikagai prozesatuei gehitzen zaie, zaporea, itxura edo testura hobetzeko, baita hobeto kontserbatzeko ere.

3. Zer elikagai motak du gehitutako azukre portzentaia handiena?



4. Gatza bi elementuk osatzen dute. Horietako zeinek sortzen ditu arazoak? Zer ondorio ditu gatz gehiegi hartzeak?

Arazoak sortzen dituen elementua sodioa da. Sodioak presio arteriala igotzen du, hipertentsioa eta beste zenbait gaixotasun kardiobaskular izateko arriskua handituz, adibidez, bihotzekoak, bularreko anginak, iktusa eta burmuineko odoljarria, baita giltzurrunetako ezgaitasuna eta hondatze kognitiboa ere.

5. Zein da, OMEk gomendatu bezala, gatz kopurua murrizteko zailtasuna?

Gure kontsumoa murrizteko zailtasuna honako honetan datza: hartzen dugun gatzaren %80 inguru ezkutatuta dago.

6. Zer gantz mota da kaltegarriena gure osasunerako?

Koipeak gehitzean elikagaiak egonkorragoak dira eta hobeto kontserbatzen dira. Aldi berean, koipeak oso atsegina den testura eta zaporea ematen die elikagaiei. Baina koipe mota desberdinak dira, eta horiek bereiztea oso garrantzitsua da. Kalte handiena trans koipeek eta gantz aseek egiten digute.

7. Zertarako erabiltzen dira trans koipeak? Zer osasun arazo sortzen dituzte koipe horiek? Zergatik da zaila koipe horiek ekiditea?

-Produktuen kontserbazioa hobetearren, produktua tenperaturari egokitzearren edo testura hobetearren, industriak koipeak manipulatzeko dituzte. Hala, aldi berean, kostua murrizten dituzte.

Hidrogenatutako koipean hartzean kolesterol txarrak (LDL) gora egiten du eta kolesterol ona (HDL) izugarri gutxiagotzen da. Ondorioz, gaixotasun kardiobaskularrak izateko arriskua handitzen da.

Koipeak ekiditea zaila da. Izan ere, EBN, etiketan koipe mota zehaztea ez da derrigorrezkoa. Horiek identifikatzeko osagaien artean landare koipe (edo olio) hidrogenatuak (edo partzialki hidrogenatuak) bilatuko ditugu.

8. Zer elikagairekin hartzen dugu gantz ase gehien?

Iturri nagusia hauek dira: gatzak, hestebeteak eta haragi prozesatuak, esnea eta esnekiak, pastelak, opilak eta galletak. Prozesaturik gabekoen artean haragi gorriak eta landare olioak ditugu.

9. Zergatik gatz, azukrea eta koipeak edonon daude baina ez ditugu ikusten?

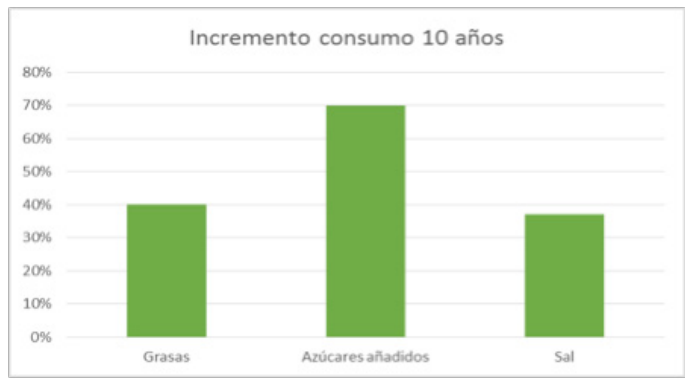
Osagai horiek produktu askotan gehitzen dituzte. Ezkutuan daude, B osagaiak dira.

2.4B

Irakurketa: Gaixotzen gaituzten ezkutuko osagaiak

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.

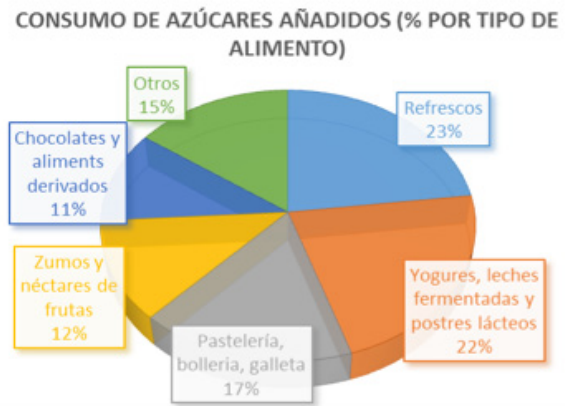


B AZUKREA

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.



Antza denez, azukrearen kontsumo gehien handitu duen sektorea haurrena da. Estatu mailan datu nahikorik ez badago ere, zenbait autonomia erkidego azter dezakegu. Gosaltzeko zereal azukretsak eta esneki azukretsak (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 suzedaneotan, fuet eta urdaiazpiko egosian eta, gehienbat, opil eta gailletetan. OCUren 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 dituzten 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 olioen 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, krocketak, kaneloiak edo pizzak), hanburgesak, 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) gaintzen 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.

GALDERAK

Behin testua irakurrita eta irakurritakoa kontuan hartuz, erantzun iezaiezu galdera hauei:

1. Zer dira elikagai prozesatuak?

2. OMEk (Osasunaren Munduko Erakundeak) egunean 25 gramo azukre baino gehiago ez hartzea gomendatzen du. Hori kontuan hartuta, zergatik uste duzu Espainian, batz bestea, 80 gramo hartzen direla?

3. Zer elikagai motak du gehitutako azukre portzentaia handiena?

4. Gatza bi elementuk osatzen dute. Horietako zeinek sortzen ditu arazoak? Zer ondorio ditu gatz gehiegi hartzeak?

5. Zein da, OMEk gomendatu bezala, gatz kopurua murrizteko zailtasuna?

6. Zer gantz mota da kaltegarriena gure osasunerako?

7. Zertarako erabiltzen dira trans koipeak? Zer osasun arazo sortzen dituzte koipe horiek? Zergatik da zaila koipe horiek ekiditea?

8. Zer elikagairekin hartzen dugu gantz ase gehien?

9. Zergatik gatza, azukrea eta koipeak edonon daude baina ez ditugu ikusten?

2.6A

Gure dieta aztertuz. Behaketa fitxa

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

	Data
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
Errazioak	Errazioak	Errazioak
Zerealak	Zerealak	Zerealak
Fruta	Fruta	Fruta
Olioak	Olioak	Olioak
Esnekiak	Esnekiak	Esnekiak
Barazkiak	Barazkiak	Barazkiak
Haragi zuria	Haragi zuria	Haragi zuria
Haragi gorria	Haragi gorria	Haragi gorria
Arraina	Arraina	Arraina
Lekaleak	Lekaleak	Lekaleak
Gozokiak	Gozokiak	Gozokiak
Arrautzak	Arrautzak	Arrautzak
Litroak	Litroak	Litroak
Ura	Ura	Ura
Freskagarriak	Freskagarriak	Freskagarriak

2.6B

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, gatza eta trans koipeak).

Nork sututzen 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 Berdea	Nahiko Laranja	Asko Gorria	
Kolore kodea				
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

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, publizitate-irratia, 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_vdSIJO

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>

3.5

Zenbat balio du era osasungarrian jateak?

Menua osatzeko fitxa

Taldea

Izen-Deiturak

Hasierakoa: Zopa

Azalera handia	Merkatua
Oiloa (€): Barazkiak saldarako (€)	Etxeko zopa (€) Oiloa (€) Barazkiak saldarako (€)
Zorroko zopa (€)	

1. platera: Entsalada

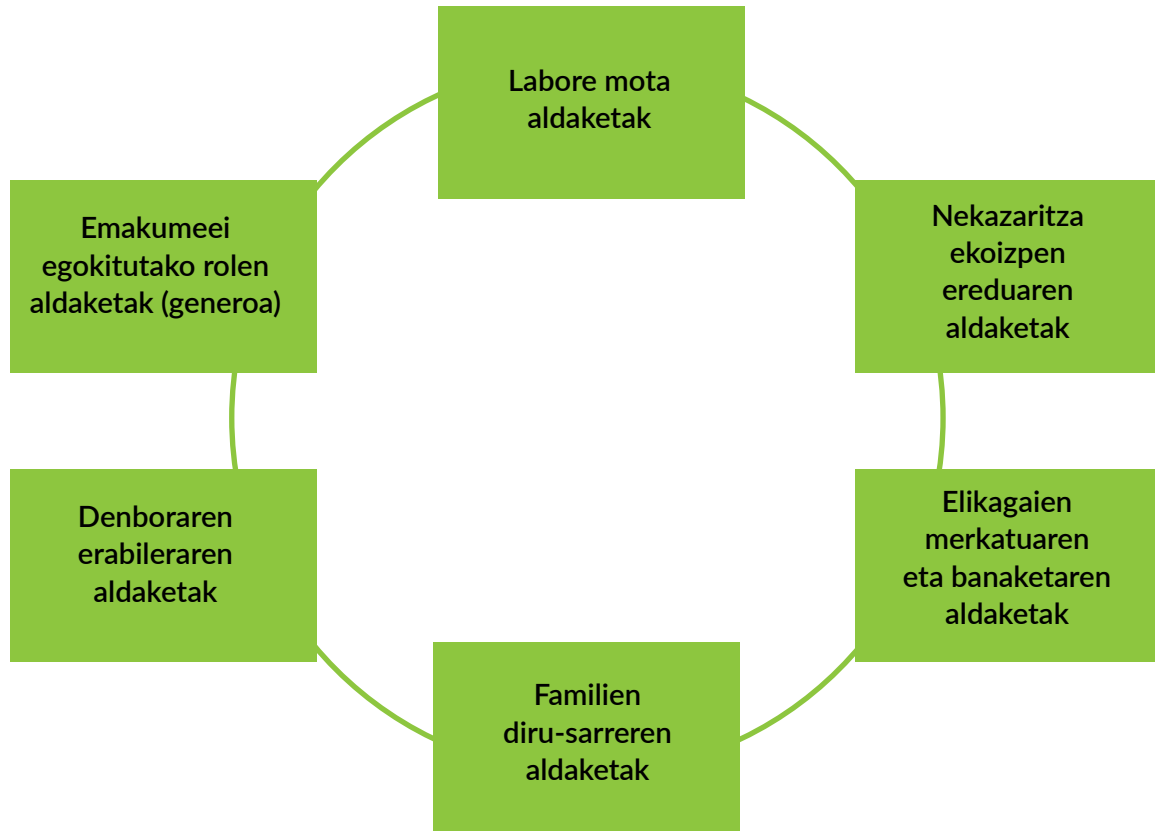
Azalera handia	Merkatua
Uraza prestatua poltsan (€)	
Uraza (€) Tomatea (€) Azenarioa (€)	Uraza (€) Tomatea (€) Azenarioa (€)

2. platera. Txahala perretxikoekin

Azalera handia	Merkatua
Txahala (€) Perretxikoak (€)	Txahala (€) Perretxikoak (€)

3.7A

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 errentagarrienak 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 merkaturatzea kontrolatzen 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.

3.7B

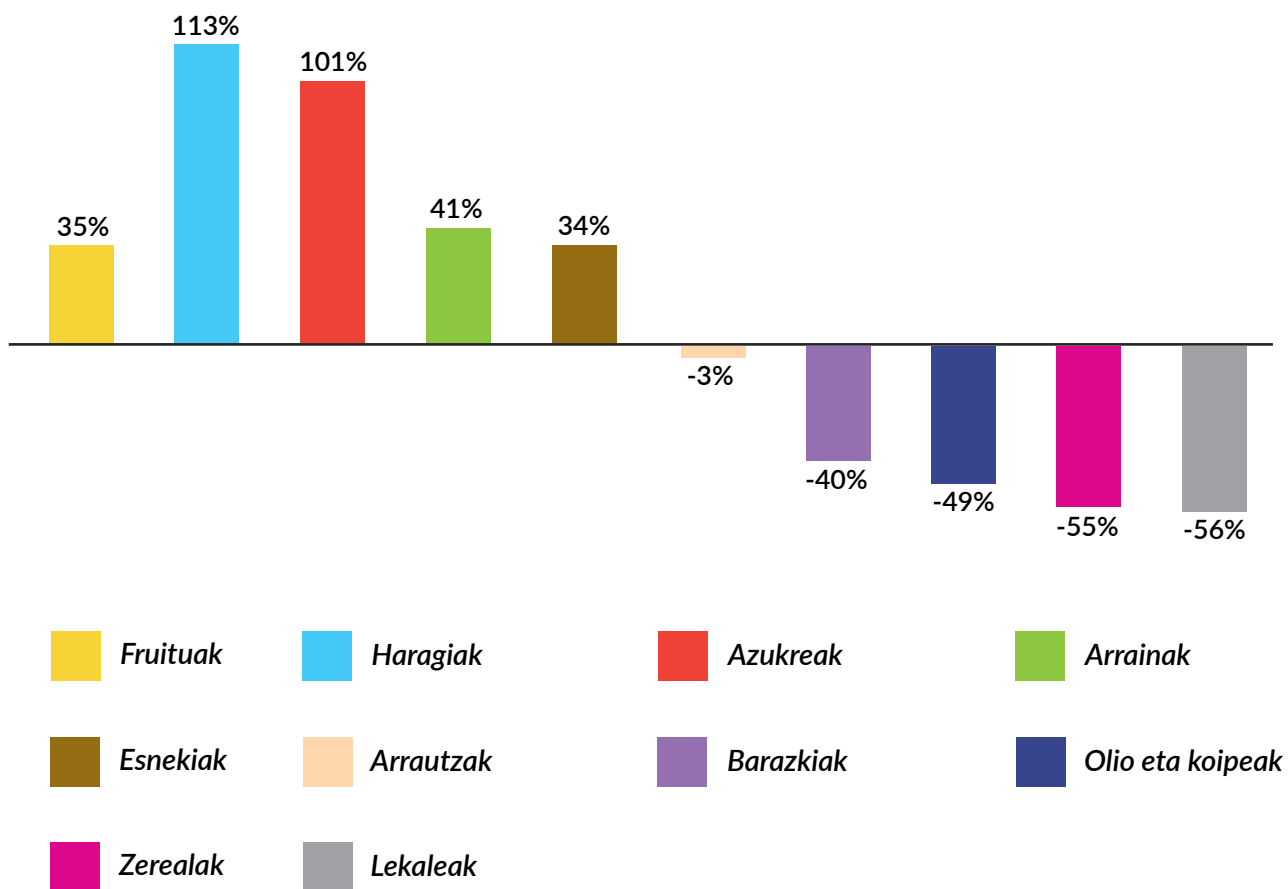
Aurkezpena: Zer nolako lotura dute kaleko salmentak eta elikadura txarrak?





Nutrizio trantsizioa

Elikagaien kontsumoaren bilakaera (gramoak eguneko) 1964-2012

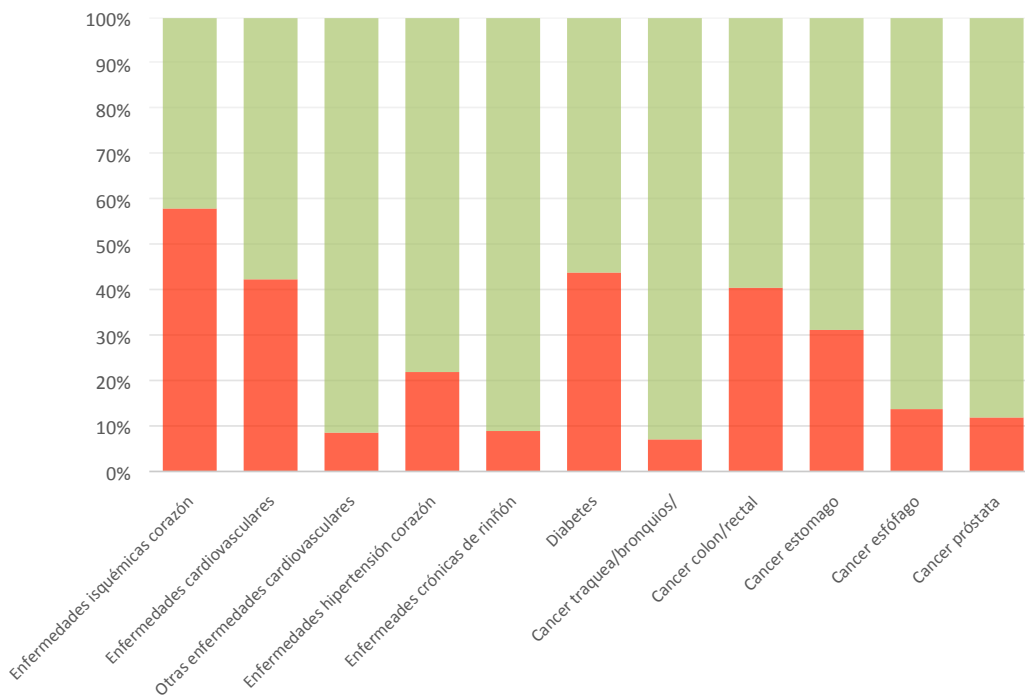


Iturri: http://www.fao.org/fileadmin/templates/esa/Papers_and_documents/WP_13-02_Gomez_et_al.pdf

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

Gero eta gehiago, elikadura txarraren ondorioz gaixotzen gara

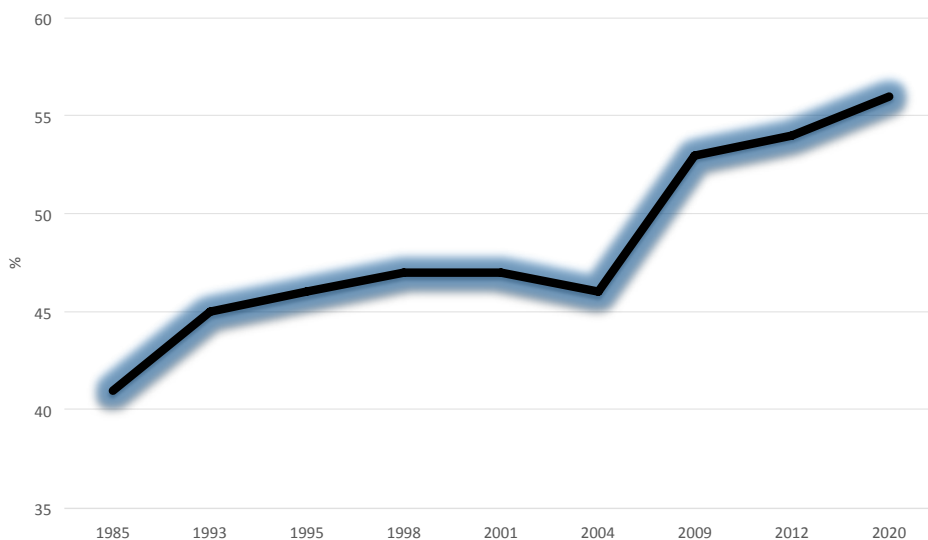
Elikadurari dagokion portzentaia



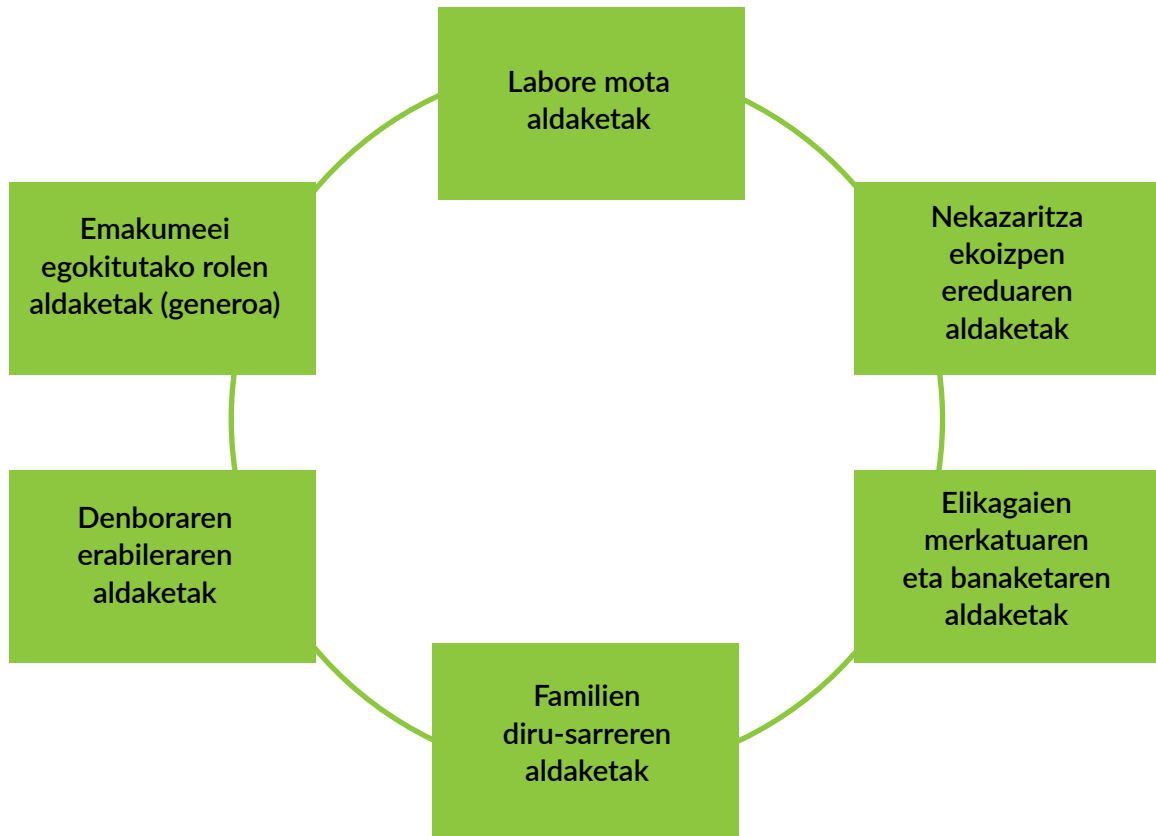
Iturria: base independenterik handiena den Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME),

Arazoaren garrantzia

Espainako herritarren gehiegizko pisuaren ehunekoak



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.

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 dituzten baina ez dituzten beste kritikak onartzen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ez da asko inplikatzeko eta ez du lan askorik egiten. - Ez du giro egokia sortzen laguntzen. - Ez ditu beste kritikak eta gomendioak onartzen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Askotan inplikatzeko da. - Normalean giro ona sortzen laguntzen du. - Beste kritikak eta gomendio gehienak onartzen ditu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Beti inplikatzeko da. - Giro ona sortzen laguntzen du. - Beste guztien kritikak 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

- 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 kontzeptu desberdinak ezagutzen eta ulertzen.

NAHIKO / ONGI

- 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 kontzeptu desberdinak ezagutzen eta ulertzen dituenik.

OSO ONGI

- 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.

BIKAIN

- 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

- Ez du eztabaidetan parte hartzen.
- Ez du klaseko jardueretan proposamenik egiten.
- Ez ditu gelakideen iritziak onartzen.

NAHIKO / ONGI

- 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.

OSO ONGI

- 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.

BIKAIN

- 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

- 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

NAHIKO / ONGI

- 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 arazoaren arteko lotura ezagutzen duenik.
- Ez dago elikaduran ohitura osasungarriagoak eta kontsumo arduratsua egiteko prest.
- Ez da oso solidarioa edo enpatikoa gizarte eta ingurumen arazoaren aurrean.

OSO ONGI

- Jasotako informazioaren eraginez kritikoa da.
- Aurkeztutako arazo baten aurrean ikuspegi desberdinak aintzat hartzen ditu.
- Kontsumo ohituren eta osasun, ingurumen, ekonomia eta gizarte arazoaren arteko lotura ezagutzen hasi da.
- Elikadura ohitura osasungarriagoak eta kontsumo arduratsua egiteko prest agertzen da.
- Solidarioa eta enpatikoa agertzen da, baina besteen eraginagatik bakarrik.

BIKAIN

- Jasotako informazioaren eraginez jarrera kritikoa garatu du.
- Aurkeztutako arazo baten aurrean ikuspegi desberdinak erabiltzen ditu.
- Kontsumo ohituren eta osasun, ingurumen, ekonomia eta gizarte arazoaren artean dagoen interrelazioa ulertzen du.
- Elikadura ohiturak aldatzeko eta kontsumo arduratsua egiteko gogoak erakusten ditu.
- Solidarioa eta enpatikoa da bertako eta urruneko pertsonekin, baita planeta babestearekin ere; kontsumoaren eta ingurumen eta gizarte arazoaren arteko lotura ulertzen baitu.

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

Gida didaktiko hau lehen hezkuntzako 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 berdintasunezko 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 aseek 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 eredu. 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:



cooperación
española

