

Zer da ondo gosaltzea?

Askotan entzun dugu garrantzitsua dela ondo gosaltzea, eta askotan entzun dugu gosaria dela eguneko jatordu garrantzitsuena. Baina zer da ondo gosaltzea? Guztiok ez dugu lan bera egiten goizean zehar, eta, beraz, ez dugu energia-kantitate bera behar.

Gai honen inguruan honako jarduera hauek egiteko aukera duzu:

- Gaiari sartzeko galderei erantzun.
- Bideoa ikusi eta galderei erantzun.
- *-kada* atzizkia landu.
- *Porridgea* nola prestatzen den azaldu.



Irudia: Pixabay

1. Gaurko nire gosaria



Binaka jarrita, kontatu ikaskideari nolakoak diren zure gosariak:

- Zer gosaldu duzu gaur?
- Beti berdina gosaltzen al duzu? Noiz ez?

Nik kafesnea eta ogi txigortua gosaldu ditut gaur goizean. Eta zuk?

Ni ez nintzen gose eta infusio bero-bero bat hartu dut!

2. Eiderren gomendioak



Ikusi bideoa, eta Eiderrek ondo gosaltzeko zer gomendio eman dizkigun entzungo duzu. Ondoren, erantzun galderei binaka:



<https://bit.ly/3QvxghL>



● Zer produktu aipatzen ditu Eiderrek gosaritarako? Osatu taula zure ikaskidearekin.



Esnekiak	Fruituak	Zerealak	Barazkiak	Edariak	Besterik
<i>Adib: Jogurta</i>					

● Eiderrek gomendio batzuk ematen ditu gure gosaria ona izan dadin. Hauetatik zein aipatzen ditu bideoan?

- Gosariak osasuntsua izan behar du ona izateko.
- Gosaritan beti hartu behar dira esneki bat, fruta bat eta zereal bat.
- Komeni da gosaritan zenbat azukre hartuko dugun neurtzea.
- Karbohidrato askoko elikagaiek energia ematen dute.
- Baraua apurtzeko, lehenik eta behin esne apur bat hartzea komeni da.
- Lan sedentarioa egiten baduzu, nahikoa izan daiteke jogurta fruitu lehor batzuekin.
- Kirolarientzat egokiak dira kakahuete-krema, platanoa eta txokolatea.
- Gorputzarentzat hobe da egunero ordu berean gosaltzea.

● Konparatu erantzunak taldean.



3. Gosariari neurria hartzen

Zenbat? galderari erantzuteko, egitura hau erabili du Eiderrek bideoan:

Honi fruta gehitu ahal diogu, zatituta, eta fruitu lehorren **eskukada bat**.

(1) -kada bat (kantitatea)

Hitz hasieran jartzen den elementuak hartzen duen '**kantitatea**' adierazteko erabiltzen da. Adibidez, **eskukada bat** da eskuan sartzen zaigun kantitatea, eta **ahokada bat**, ahoan kabitzen zaiguna. **Eskukada bat** bota beharrean, **bi eskukada** ere bota ditzakegu. Gorputz-atalekin osatutako adibideak dira horiek biak, baina joko handia ematen du atzizki horrek beste mota bateko oinarriekin ere.

- Bete hutsuneak proposatzen diren oinarriei -kada atzizkia erantsita.

zaku

autobus

gurdi

kikara

esku



- Garraiolariak bi _____ patata ekarri ditu bizkarrean.
- _____ bat kafe soilik gosaltu dut gaur goizean.
- Gabonetan, _____ bat oparirekin ibiltzen da Olentzero herriko kaleetan.
- Bilboko Arte Ederren Museoaren parean lau _____ bisitari jaitsi da.
- Matxalenek _____ bat lore ekarri die aitona-amonei menditik bueltan.

(2) -kada bat (kolpea)

-kada atzizkiak beste esanahi bat ere hartzen du: hitz hasieran jartzen den elementuarekin ematen den '**kolpea**' adierazteko erabiltzen da. Hona hemen bi adibide:

- Aizkolariek **aizkorakadak** ematen dizkiote enborrari.
- Txakurrak emandako **buztankadak** urduri jarri zuen Uxue.

- Binaka, erantsi -kada atzizkia jarraian dituzuen hitzei, eta adostu zer adierazten duten: kantitatea ala kolpea.

Adibitaso **kada**

eltze

ezker

harri

kantitatea

katilu

koilara

labe

makila

ostiko

pilota

plater

ukabil

4. Zer eta zenbat bota?

Eiderrek kontatu digu asko gustatzen zaiola porridgea. Izan ere, energia handia ematen du kirola egiteko.

Honako hau kontatu digu Eiderrek:

“Edo, bestela, niri porridgea asko gustatzen zait. Eta porridgea dira olo-malutak, azukre gabekoak; nahastu daitezke jogurtarekin edo esnearekin, eta honi fruta gehitu ahal diogu, zatituta, eta fruitu lehor eskukada bät



Irudia: Pixabay



- Eiderrek *porridge*aren osagai batzuen berri eman digu, baina askoz gehiago izan ditzake. Talde txikietan, erabaki nola prestatuko duzuen *porridge*a: zer osagai botako dizkiozuen eta zer kantitatetan.

Adibidez: Kazolakada bat ur hartuko dugu porridgea prestatzeko.

- Aurkeztu talde handian diseinatu dituzuen *porridge*ak, eta eztabaidatu:

- Zein talderena da gozoa? Zeinena, gazia?
- Zein talderena da osasungarriena?
- Zein talderenak du azukre gehien?
- Zein talderenak ditu osagai gehien? Eta zeinenak, gutxien?



- Amaitzeko, esan zein probatu nahi duzun zuk eta zergatik.

ERANTZUNAK

2. Eiderren gomendioak

Esnekiak	Fruituak	Zerealak	Barazkiak	Edariak	Besterik
Gazta (freskoa)	Marrubiak	Krakerrak	Tomatea	Esnea	Olioia
Jogurta	Aguakatea	Ogi integrala		Behi-esnea	Oliba-olioa
	Fruitu lehorrak	Ogi-xerra (integralak)		Edari begetala	Urdaiazpikoa
	Platanoa	Olo-malutak		Kafesnea	Kakahuete-krema
				Kafesnea edari begetalarekin	Txokolatea
				Infusioa	

⇒ Eiderrek aipatzen dituen gomendioak:

- Gosariak osasuntsua izan behar du ona izateko.
- Karbohidrato askoko elikagaiek energia ematen dute.
- Lan sedentarioa egiten baduzu, nahikoa izan daiteke jogurta fruitu lehor batzuekin.
- Kirolarientzat egokiak dira kakahuete-krema, platanoa eta txokolatea.

3. Gosariari neurria hartzen

⇒ Bete hutsuneak proposatzen diren oinariei *-kada* atzizkia erantsita.

- Garraiolariak bi **zakukada** patata ekarri du bizkarrean.
- **Kikarakada** bat kafe soilik gosaldut gaur goizean.
- Gabonetan, **gurdikada** bat oparirekin ibiltzen da Olentzero herriko kaleetan.
- Bilboko Arte Ederren Museoaren parean lau **autobuskada** bisitari jaitsi da.
- Matxalenek **eskukada** bat lore ekarri die aitona-amonei menditik bueltan.

⇒ Binaka, erantsi *-kada* atzizkia jarraian dituzuen hitzei, eta adostu zer adierazten duten: kantitatea ala kolpea.

KANTITATEA	basokada	eltzekada	katilukada	koilarakada	labekada	platerkada
KOLPEA	ezkerkada	harrikada	makilakada	ostikada	pilotakada	ukabilkada

HIZTEGI LAGUNGARRIA

Eguneko otordu garrantzitsuena. Egun bakoitzean egiten den janaldietako bakoitzaren artean, garrantzi handienekoa.

Ni ez nago guztiz ados. Ia-ia ados egon bai, baina ez erabat.

Karbohidratotan aberatsak diren elikagaiak. Karbohidrato-kopuru handia dutenak; aipatzen den elementutik asko duena.

Ogi-xerra. Ogi zati zapal eta mehea.

Barauaren ostean. Elikagairik hartu gabeko tartearen ondoren.

Urdaiazpiko ondua. Gazitan lehortutako urdaiazpikoa.

Fruitu lehorren eskukada bat. Esku batean har daitekeen kopurua.

Kristoren energia izan. Energia-kantitate handi-handia izan.

Gomendio erabilgarriak. Erabiltzeko modukoak edo egokiak diren gomendioak.

TRANSKRIPZIOA (00:03:09)

Kaixo, Joseba. Eguerdia on. Eider naiz, Onure zentrotik (zentrotik), Gasteiztik, eta gosari osasungarriari buruz hitz egingo dizuet. Beti esan da gosaria eguneko otordu garrantzitsuena zela, baina ni ez nago guztiz ados: gosaria garrantzitsua da osasuntsua baldin bada. Azukre asko izanez gero, ba, ez da osasuntsua izango, ezta? Orduan, aukera ezberdinak erakutsiko dizkizuet eta konbinazio ezberdinak egingo ditugu, bai?

Orokorrean, gosarian karbohidratotan aberatsak diren elikagaiak jatea gomendatzen da, eta hauek izan daitezke, ba, zerealak, azukrerik gabeko zerealak, edo ogi ezberdinak, horrelako krakerak, ogi integrala dena, edo ogi-xerra integralak, eta hori nahastu ahal diogu, ba, tomate apur batekin, olio apur batekin edo gazta freskoarekin, e, marrubiekin. Horrek energia emango digu. Horrez gain, proteinetan (proteinatan) aberatsak diren elikagaiak ere gomendatzen dira: urdaiazpikoa, adibidez, eta jogurta, eta gazta, aguakatea, e, oliba-olioa, e, fruitu lehorrekin egindako kremak...

E, barauaren ostean, e, gosaria egiten dugu barau hori apurtzeko, eta, orduan, lanaren arabera, edo esnatzen garen gosearen arabera, ba, elikagai batzuk hautatu edo beste batzuk hautatuko ditugu. Nire lana bulego batean baldin bada, nire lana hau denez, ba, agian ez dut, e, gosari handia egin behar, bai? Berez, eserita egongo naizelako denbora guztian, ez? Orduan, neretzat (niretzat) nahikoa da jogurta hartzea, ba, fruitu lehor batzu(r)ekin, ez? Baina zure lana fisikoa baldin bada, ba, agian, esnea zerealekin, fruitu lehorrekin-eta izan daiteke, eta gero ogi-xerra bat, ba, urdaiazpiko onduarekin eta tomate apur batekin. Eta horrekin, ja, energia izango duzu, ba, lan fisiko hori egin ahal izateko.

Kirola egiten baldin baduzu, ba, agian, e, kakahuete-kremarekin egin dezakegu ogi-xerra bat: kakahuete-krema, e, platano apur bat eta txokolate apur bat. Edo, bestela, niri porridgea asko gustatzen zait. Eta porridgea dira olo-malutak, azukre gabekoak; nahastu daitezke jogurtarekin edo esnearekin, eta honi fruta gehitu ahal diogu, zatituta, eta fruitu lehor eskukada bat. Horrekin kristo(re)n energia izango duzu, e, kirola egin ahal izateko.

Edateko, esnea edan dezakegu, behi-esnea, edo edari begetala, edo kafesnea edo kafesnea edari begetalarekin, edo infusioa, edo bakarrik ura. Ez da beharrezkoa, ez dago arau finko bat gosaria definitzeko, ez?

Bueno, espero dut gaur emandako gomendioak erabilgarriak izatea eta beste bat arte! Eskerrik asko.

Agur, Joseba.