

Zer eramaten duzu lantokira tuperrean?

Ariketa-sorta honetan, lantokira jaki-ontzian edo tuperrean bazkaltzeko eramaten dugunaren inguruan arituko gara. Horretarako, hainbat ariketa egiteko aukera izango duzu:

- Galderei erantzunez, binaka zure ohiturei buruz hitz egin.
- Bideoa ikusi ondoren, galderei erantzun.
- Irakurri testua eta erantzun galderei.
- Taldean, proposatu asteko menu osasungarria.



1. Gaian sartu

Sekuentzia honetan, tuperrean edo jaki-ontzian sartzen dugunaren inguruan arituko gara. Gaiari sartzeko, binaka, beheko galderei erantzun:

1. Non bazkaltzen duzu lanegunetan?
2. Noizbait prestatu duzu lanera eramateko tuperrik?

2. Bideoa ulertu

Eider Mora Telleria nutrizionista eta erizaina elkarrizketatu dugu bere kontsultan. Ikusi bideoa eta erantzun galderei:

<https://labur.eus/biNZb>



1. Zergatik ez dugu lehen adina denbora janaria prestatzeko?

.....

2. Zergatik jaten dugu jan beharko ez genukeena?

.....

3. Zertan du eragina gu korrika eta presaka ibiltzeak?

.....

4. Gure tuperreko janaria orekatua izan dadin, zer da beharrezkoa?

.....

5. Tuperrekoa janez gero, osasuntsua izango da gure elikadura?

.....



3. Testua landu

Orain 'Lantokira eramaten dugun jaki-ontzian zer sartzen dugu?' testua irakurriko duzu eta beheko galderei erantzun ondoren, taldean komentatuko dituzu.

Lantokira eramaten dugun jaki-ontzian zer sartzen dugu?

Nola bazkaltzen du jendeak? Batzuek lanetik atera, etxera joan eta bertan bazkaltzen dute. Beste batzuek eguneko menua jatetxean jaten dute. Badaude pintxo batekin nahikoa dutela diotenak, eta baita lantokian etxetik eramandakoa jaten dutenak ere. Guk horiexek izango ditugu mintzagai. Goizean lanera joan eta tuperrean ekarritakoa hozkailuan gorde, eguerdiko tartean mikrouhin labean berotu eta sabela horrekin bete. Agian, ordu erdiko atsedena edo akaso, ordubetekoak izango dugu bazkaria irensteko eta berriro ere lanera itzultzeko: lekaleak, barazkiak, haragia, arraina... Nola jakin zer komeni zaigun eramatea?



Gaur egun, presaka bizi gara, alde batetik bestera, eta ez dugu lehen adinako tarterik hartzen otorduak prestatzeko. "Sukaldean aritzea ez da gure lehentasuna, eta inprobisaziora eramaten gaitu horrek", kontatu digu Eider Mora Telleria nutrizionista eta erizainak.

Gomendioak

Ez da erraza kristalezko edo plastikozko ontziaren barruan eramango duguna aukeratzea, dieta orekatua izatea nahi baitugu eta, prestaketan ahalik eta denbora gutxiena igaro. "Asebeteta utziko gaituena eramatea gomendatzen dut, ez dugu jan eta gutxira gose izan behar, eta ez du astunegia izan behar, lanean jarraitu behar baitugu. Tuper desberdinak ekarri behar ditugu, aspergarria izan ez dadin".

Osakidetzak, esaterako, irudi bat argitaratu berri du, eta jan beharko genukeenaren proportzioak agertzen dira bertan: plateraren erdia barazkiak dira; laurdena zerealak, eta beste laurdena, proteinak. "Proportzio horiek errespetatzea garrantzitsua da, eta horrekin batera, baita ura edatea ere".

Abantailak

Jaki-ontziarekin lanean bazkaltzeak hainbat abantaila ditu. Adibidez, kantitateari dagokionez, eramaten duguna jango dugu, ez gehiago, ez gutxiago: "Tuperraren tamainak egokia izan behar du, eta errazioak norberarentzat nahikoa izan behar du. Garrantzitsua da ondoren goserik ez izatea, bestela tentazioak edukiko ditugu eta ziurrenik azukredun produktuak, aurrez prestatutakoak edo komeni ez zaizkigunak jango ditugu". Horrez gain, dirua aipatu digu Eiderrek: "Etxetik prestatuta eramanda, dirua aurreztuko dugu. Egunero etxetik kanpo bazkaltzea ez baita merkea". Azkenik, tuperrak ongi jaten laguntzen duela uste du, "janaria eta denbora errespetatzen laguntzen du. Osasungarria izan daiteke".

Dieta perfektua

Egunez egun zer jan erabakitzeko "planifikazioa" aipatu digu nutrizionistak, baina oso argi du dieta perfektua ez dela existitzen: "Denok huts egiten dugu noizbait. Egiten dugun kirolaren arabera, gure bizimoduaren arabera... Gauzak aldatu daitezke. Nire ustez, eguerdiko jaki-ontziko otorduaz gain, gosariari, askariari edo afariari ere erreparatu behar diogu, izan ere, batean jaten duguna bestean jaten dugunarekin konpentsatu behar dugu. Oreka bilatu behar dugu".

Ondorioz, egun osoko elikadura da garrantzitsua, eguerdiko horrekin batera osatuko duguna, eta, Eiderrek behin eta berriz aipatu digun bezala, "planifikazioa" da gakoa, zer jango dugun aurreikustea.



1. Eiderrek esandako zerk harritu zaitu?

.....

.....

2. Zure eguneroko dietan, aipatu diren gomendioetatik zein betetzen dituzu?

.....

.....

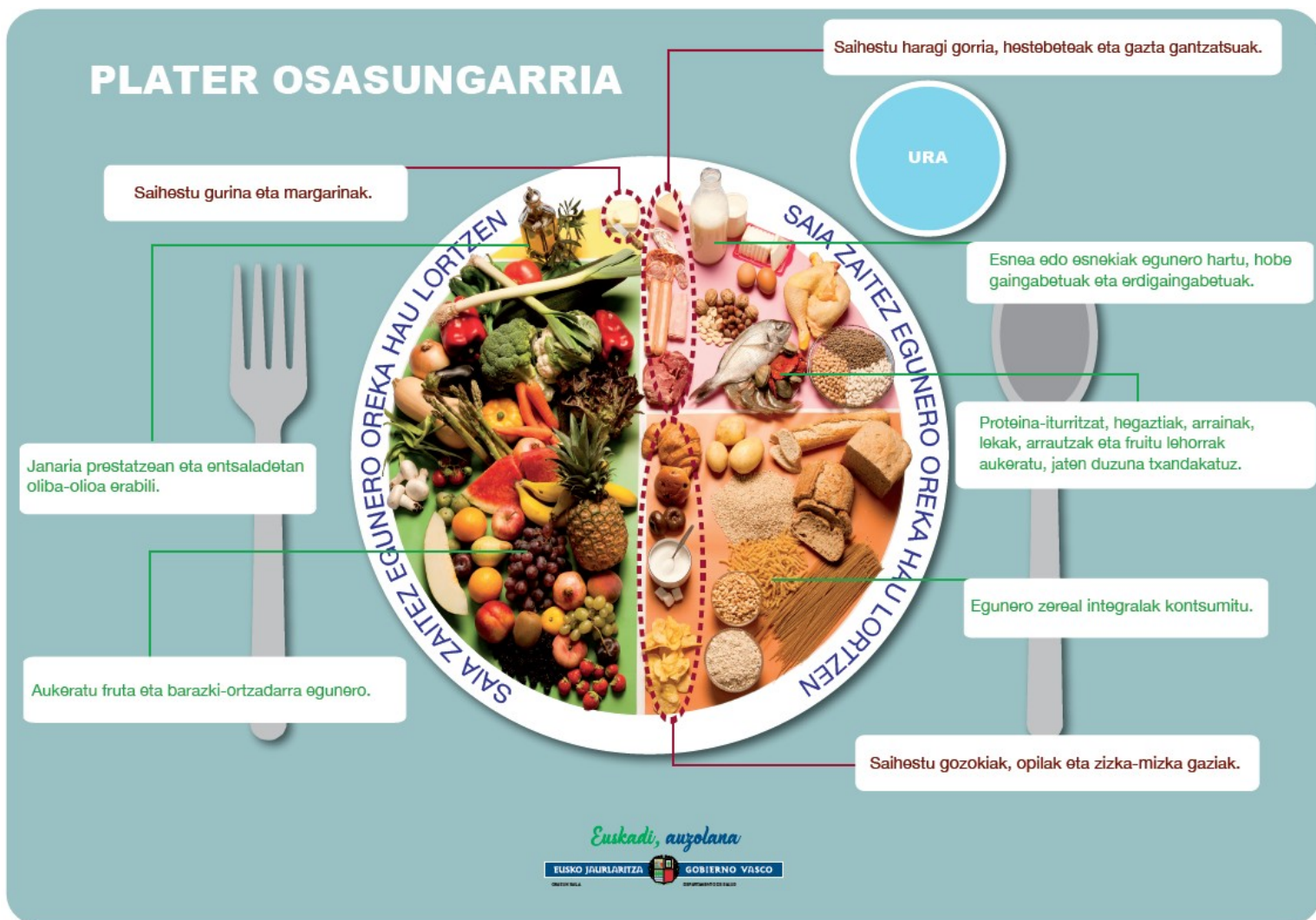
3. Zertan huts egiten duzu eta zer aldatu behar duzula uste duzu?

.....

.....

4. Egitekoa: osatu zure menua

Eiderrek aipatu bezala, Osakidetzak plater bat osatu du dieta orekatua zertan den azaltzeko. **HEMEN** dituzue argibideak.



Proposatu astelehenetik ostiralera jaki-ontzian lantokira eramango zenuketen menua, menu hori osasuntsuagoa izan dadin. Horretarako, erreparatu beheko elkarrizketa-adibideari eta osatu taula.

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
Babarrunak azarekin				
Sagarra				
Ura				

ADIBIDEZ

- Nik astean bi egunetan eltzekoa eramango nuke, baina barazkiekin nahastuta eta postretarako gozo pixka bat.
- Bai, arrazoi duzu, horrek indarra emango liguke. Baina, nik postretarako gozoa eraman beharrean sagar-konpota bat eramango nuke, osasuntsuagoa da-eta. Ez zaizu iruditzen?
- Eta bigarren platererako pizza eramango zenuke? Pizzaren ordez, zergatik ez ditugu sardina batzuk eramaten?

ERANTZUNAK

1. Zergatik ez dugu lehen adina denbora janaria prestatzeko?

(Gizonezkoek eta emakumezkoek etxetik kanpo lan egiten dutelako eta janaria prestatzea ez delako gure lehentasuna.)

2. Zergatik jaten dugu jan beharko ez genukeena?

(Inprobisatu egiten dugulako.)

3. Zertan du eragina gu korrika eta presaka ibiltzeak?

(Elikaduran eta osasunean du eragina.)

4. Gure tuperreko janaria orekatua izan dadin, zer da beharrezkoa?

(Asteko menuaren planifikazioa egitea eta proportzioak errespetatzea.)

5. Tuperrekoa janez gero, osasuntsua izango da gure elikadura?

(Ez dakigu, beste otorduetan zer jaten dugun ikusi beharko genuke.)

TRANSKRIPZIOA

1. Gaur egun, jendeak ez du lehen adina denbora pasatzen janaria prestatzen. Nabaritzen da?

Lehen, emakumea etxean gelditzen zen, orduan denbora zegoen supermerkatu joateko, sukaldatzeko (janaria prestatzeko)... Gaur egun, gizonak eta emakumeak kanpo(an) egiten dugu lan, orduan, denbora aurkitzea supermerkatu joateko eta janaria prestatzeko, gure prioritateetan (lehentasunetan) azkeneko lekuan jartzen dugu eta horrek gero, ondorioak dakar(tza): osasun ondorioak... Inprobisazio horrek egiten digu, gauza ez egokiak sartzera (inprobisazioak egokiak ez diren gauzak hartzea eramaten gaitu).

2. Zein izan da urteetako bilakaera?

Nik uste okerrera joan dela zeren jendeak ez du aurkitzen denbora sukaldatzeko (janaria prestatzeko), eta ez dio garrantzia ematen osasunari. Hori, makina batean sandwich bat hartuta edo jan gabe egonda ere, ez zaio garrantzia ematen eta gero igual etxera iristen direnean, egun osoa lanean egonda, hor jada gosearekin eta hor hasten da jada desordena. Orduan, kontuan eduki behar da, lehen denbora asko hartzen zen janariakin, sukaldatu (janaria prestatu) egiten zen, planifikazio bat zegoen... Orain denok goaz korrika eta presaka, eta azkenean, osasunean eta elikaduran bere ondorioak ditu.

3. Jende askok lantokian bazkaltzen du etxetik tuperra eramanda. Etxean bezain osasuntsu eta ongi bazkaldu daiteke?

Ez, tuperra (tuperrekoa) jatean, azken finean, etxeko janaria eramaten baldin bada, berdina da, ez? Esan dudana bezala, planifikazio bat egonez gero, oso erraza da eramaten. Azkenean, produktu osasungarriak eta nutritiboagoak jaten ditugu etxean prestatutako janariarekin, eta zer esanik ez, askoz merkeago. Azkenean, tuperra (tuperrekoa) asteko menu bat eginda ederki jan genezake eta proportzioak errespetatuz elikadura orekatu bat eramanez dezakegu.

4. Tuperrean jaten dugunari erreparatzen diogu?

Nik uste dut planifikatzen duen jendeak, normalean, errespetatzen du hori: zeren denbora ematen dio horri, gauean prestatzen du hurrengo eguneko platera. Orduan, azkenean jende horrek elikadura orekatu bat eramateko erraztasun gehiago dauka inprobisatzen duenak baino. Hala ere, tuper bat eramateak ez du bermatzen eguneroko elikadura osasungarria izango den edo ez. Ikusi egin behar da beste otorduetan nola jaten den.