

B2 maila

## Gaia garatu

Behean daukazu gaia garatu behar duzu. Hamar minutu dituzu gaia prestatzeko, eta bi minutu inguru prestatutakoa azaltzeko.

Prestatu behar duzun gaia: **Garrantzirik ematen al diogu elikadurari?**



## Egoera

Askotan ez diogu behar beste garrantzia ematen gure eguneroko elikadurari: janari prozesatuak, koipe gehiegi dituzten elikagaiak, presaka jaten dugu... Baina, bestalde, gero eta aukera gehiago ditugu janari osasuntsua jateko: alde batetik, informazio gehiago daukagu elikagaiei buruz; bestetik, denda eta produktu gehiago daude osasuntsuago elikatzeko.

## Egitekoa

**Azaldu** zein diren, zure ustez, gure elikaduran eragiten duten faktoreak: ohiturak, moda, publizitatea... Zer da zuretzat ondo elikatzea? Zuk dieta berezirik jarraitzen duzu edo egin duzu?; **eman arrazoiak** egiteko edo ez egiteko. **Komentatu** zertan aldatu den zure dieta azken urteotan; argudiatu aldaketen arrazoiak.

## BAT-BATEKO ELKARRIZKETA

Jarri binaka eta hitz egin beheko gaiari buruz, zuen artean. Hasteko, minutu bat daukazu egoera irakurri eta irudiei begiratzeko. Irakurri ondoko egoera.

Elkarrekin bizi zarete pisu batean. Zuen gosarian aldaketa batzuk egitea pentsatu duzue; izan ere, eguna ondo hasteko, garrantzitsua omen da ondo gosaltzea. Irudietan agertzen diren janarietatik, zer sartuko zenukete zuen gosarian eta zer ez? **Bost minutu dituzue batak besteari bere iritzia emateko, erantzun lagunaren proposamenei, eztabaidatu eta saiatu adosten.**



## HIZTEGI LAGUNGARRIA

**Aurrez prestatutako janariak.**- Elikagai izoztuak, kontserba-produktuak...

**Dieta orekatua.**- Beharrezko elikagaiak proportzio egokian dituen dieta.

**Elikagaien gehigarriak.**- Osagarri diren produktuak, zaporea, testura... hobetzeko erabiltzen direnak.

**Janari lasterra.**- Ingelesez, *Fast food*.

**Bertako produktuak.**- Bizi garen tokiko edo gertuko produktuak

## IDEIA OSAGARRIAK

- Azkenaldian ugaritzen ari dira laktosarik eta glutenik gabeko produktuen iragarkiak. Horren atzean merkatu-interesak daude, askotan.
- Elikagaien publizitatean, garrantzitsua da bereiztea egia eta gezurra zer den.
- Bertako produktuak eta ekologikoak kontsumitzea garrantzitsua da gure elikadura osasuntsua izan dadin.
- Publizitateak jendearen kontzientzia pizteko ere balio beharko luke.

## Gai honen inguruan IKASBIL atarian aurkituko dituzun material batzuk:

[Ba al dakigu zer jaten dugun?](#)

[Hemengo eta garaiko produktuak](#)

[Dieta osasuntsuari jarraitzen diozu?](#)

[Kolesterola jaisten laguntzen duen ogia](#)

[Ezagutzen dituzu etorkizuneko superelikagaiak?](#)

[Azukre gehiegi kontsumitzen dugu](#)

## Bestelako erreferentziak

Elikagai prebiotiko eta probiotikoak. Benetan beharrezkoak ote?

<http://revista.consumer.es/web/eu/20060701/alimentacion/70621.php>

Elikagai funtzional eta aberastuak. Gure organismoaren zenbait funtzio hobetzeko eginak

<http://revista.consumer.es/web/eu/20020101/alimentacion/33567.php>

Kontuz esanahi hutseko etiketekin

<https://www.gaztezulo.eus/albisteak/kontuz-esanahi-hutseko-etiketekin>

Elikadura, osasunerako giltza

<http://www.hikhasi.eus/Albistegia/20160422/elikadura-osasunerako-giltza>