

# Dieta osasuntsua jarraitzen duzu?

**Jakina da ondo elikatzeak eragin ikaragarria duela pertsona baten osasunean eta bizikalitatean. Sekuentzia honetan elikadura osasuntsuaz arituko gara.**

**Bittor Rodrigez irakasleari eginiko elkarrizketa bat abiapuntu hartuta, ariketa hauek proposatzen dizkizugu:**

- Gaian sartzeko, galderei erantzun eta binaka, ahoz komentatu.
- Erreportajearen zati bat entzun ondoren, galderei erantzun.
- Erreportaje osoa entzun eta galderen erantzun zuzenak aukeratu.
- Taldean, elikatzeko dituzun ohiturez hitz egin, lehenago eta egungo ohiturak alderatuz.



## Zaila al da ondo elikatzea?



Jarri binaka eta erantzun galdera hauei. Ondoren, komentatu taldean.

1. Erosketak egiterakoan, elikagai bat aukeratzeko zeri erreparatzen diozu gehien? (lehenbizi prezioari; gero itxurari, kalitateari, zaporeari...)
2. Gure eguneroko bizimoduan, askotan kostatzen egiten omen zaigu ondo elikatzea. Zergatik dela uste duzu?
  - Ondo elikatzeak denbora gehiago ematen duelako.
  - Elikagai osasuntsuak garestiagoak direlako.
  - Beti presaka gabiltzalako.
  - Elikagai ez osasungarriek zapore hobea dutelako.
  - ....Besterik?

## Elikadura osasuntsu baten jarraibideak

Elikadura osasuntsuaren gaia jorratzen duen audio laburra entzungo duzu. Entzun ondoren, erantzun beheko galderei. Gero, alderatu lehendabiziko galderaren erantzuna zuk lehen ariketan emandako erantzunarekin.

1. Zergatik kostatzen da hainbeste ondo elikatzea? Zer arrazoi ematen ditu Bittor Rodriguezek?

Bat datoz Bittor Rodriguezen arrazoiak zuk lehen emandakoekin?

2. Zein dira gure elikadurako elementu garrantzitsuak?



<https://labur.eus/k8dK4>



## Elikagai osasuntsuak eta prozesatuak

Orain audio osoa entzungo duzu. Ondoren, aukeratu beheko galderen erantzun zuzenak.

### 1. Zer dio Bitorrek elikagai prozesatuei buruz?

- Fruta eta barazkiak baino merkeagoak direla.
- Ez direla oso zapoetsuak.
- Zapore eta itxura hobea dutela.

### 2. Elikadura osasuntsu bat jarraitzeko zein da klabeetako bat? Zer dio kazetariak?

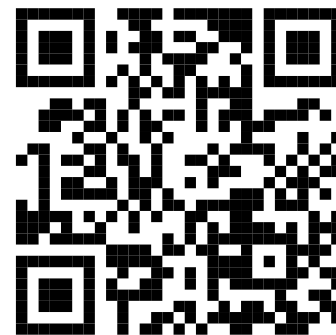
- Produktu zapoetsuak eta merkeak kontsumitzea.
- Oreka bat lortzea jateko plazera eta elikatzeko beharraren artean.
- Ondo heldu gabeko produkturik ez kontsumitzea.

### 3. Bitorren iritziz garrantzitsua da bertako produktuak eta sasoikoak kontsumitzea. Zergatik?

- Gehiegi bidaiatzen ez dutenez, sasoiari eta landaretik biltzen direlako.
- Kanpoko produktuak baino merkeagoak direlako.
- Bertako produktuen kontsumoa bultzatu behar dugulako.

### 4. Elikagaien inguruko modaz eta informazioaz zer dio Bitorrek?

- Informazio egokia ematen dela.
- Informazio gehiegi dagoela eta kontrolatu beharra dagoela.
- Kontsumitzaileari komeni zaion informazioa ematen dela.



<https://labur.eus/L5Pd4>

## Zertan aldatu dira zure jateko ohiturak?

Bitorrek esan duen moduan, modak eta joerek garrantzia dute elikagaiak aukeratzean. Orain, taldean, bakoitzak dituzuen ohitura eta joerei buruz hitz egingo duzue. Erantzun galdera hauetara eta komentatu taldean.

- Lehen zer kontsumitzen zen gehien zuen etxean?

- Eta orain zer da gehien kontsumitzen duzuna? Zertan aldatu dira zure elikatzeko ohiturak?

- Gaur egun, zein elikagai osasuntsu sartuko edo gehituko zenuke zure dietan? Zergatik? (Chia, ahukatea, lekaleak: babarrunak..., eztia, ogi integrala, kinoa, arrain urdina, oliba-olioa...)



- Gure etxean entsaladarik ez zen inoiz falta mahaiari. Eta beti zeuden beste bi plater: barazkiak edo arraina, eta askotan, gibela... Eta neguan beti eltzekoa izaten genuen bazkaltzeko. Postrerako, berriz, gehienetan, esnekiak.

- Bada, nik gaur egun entsalada asko jaten dut, eta arraina ere bai. Baina gibelik ez dut probatu ere egiten. Nazka ematen dit.

- Nire dietan akaso zereal gehiago sartuko nituzke eta ogi zuriaren ordean, ogi integrala gehituko nuke, zuntz gehiago duenez, gehiago asetzen du-eta.

Orain denon artean osatu zerrenda bat taldean gehien kontsumitzen dituzuen elikagai osasuntsuekin.

## Zuzenketa-orria

### Elikadura osasuntsu baten jarraibideak

1. Zergatik kostatzen da hainbeste ondo elikatzea? Zer arrazoi ematen ditu Bittor Rodriguezek?  
Osasungarriak ez diren elikagaiak eskuragarriago ditugulako, frutak eta barazkiak bainomerkeagoak ditugulako eta zaporetsuagoak direlako.
2. Zein dira gure elikadurako elementu garrantzitsuak?  
Osasuna eta plazera.

### Elikagai osasuntsuak eta prozesatuak

1. Zer dio Bittorrek elikagai prozesatuei buruz?  
✔ Fruta eta barazkiak baino merkeagoak direla.
2. Elikadura osasuntsu bat jarraitzeko zein da klabeetako bat? Zer dio kazetariak?  
✔ Oreka bat lortzea jateko plazera eta elikatze beharraren artean.
3. Bittorren iritziz garrantzitsua da bertako produktuak eta sasoikoak kontsumitzea. Zergatik?  
✔ Gehiegi bidaiatzen ez dutenez, sasoiaren eta landareten biltzen direlako.
4. Elikagaien inguruko modaz eta informazioaz zer dio Bittorrek?  
✔ Informazio gehiegi dagoela eta kontrolatu beharra dagoela.

## Transkripzioak

### Elikadura osasuntsu baten jarraibideak

KAZETARIA.- Esan genezake elikadura osasuntsuaren inguruko jarraibideak guztiok ezagutzen ditugula. Baina hala ere, barazkiak eta fruta egunero jan behar ditugula jakin arren, ez ditugu jarraibide horiek betetzen. Aizue, eta zergatik kostatzen ote da hainbeste ondo elikatzea? Bueno, bada, gai horietaz aritu dira besteak beste, Aztik antolatutako Elikaduraren Iraultzari buruzko jardunaldi batzuetan. Eta jardunaldi horietan parte hartutako Bittor Rodriguezen iritzia jaso behar dugu guk hemen, Euskal Herriko Unibertsitateko Farmazia eta Elikagaien Zientzietako Fakultateko irakaslea bera.

BITTOR RODRIGUEZ.- Arrazoa da, batez ere beno, hain osasungarriak ez diren elikagaiak askoz ere eskuragarriago ditugula, normala dela haiak jatea, ez? Esaterako, prozesatutako elikagaiak. Besteak beste, frutak eta barazkiak baino merkeagoak dira. Baina gaur egun guregana heltzen diren fruta eta barazkiak, batez ere, supermerkatuetan, ez dira oso merkeak, ez eta zaporetsuak. Orduan, ba bueno, gure tendentzia edo joera naturala da beste produktu zaporetsuago eta merkeagoak erostea, eta gainera, guztiak egiten dutelako.

KAZETARIA.- Kontuak kontu, plazera eta osasuna, giza elikadurako bi osagai garrantzitsu ditugu. Eta tira, elikadura osasuntsu bat jarraitu ahal izateko, pentsatzekoa da klabeetako bat plazera eta beharrak, jatearen plazerak eta elikatzearen beharrak, modu orekatuan zaintzea izango dela. Baina nola lortu oreka hori?

## Elikagai osasuntsuak eta prozesatuak

**KAZETARIA.**- Esan genezake elikadura osasuntsuaren inguruko jarraibideak guztiok ezagutzen ditugula. Baina hala ere, barazkiak eta fruta egunero jan behar ditugula jakin arren, ez ditugu jarraibide horiek betetzen. Aizue, eta zergatik kostatzen ote da hainbeste ondo elikatzea? Bueno, bai gai horietaz aritu dira besteak beste, Aztik antolatutako Elikaduraren Iraultzari buruzko jardunaldi batzuetan. Eta jardunaldi horietan parte hartutako Bittor Rodriguezen iritzia jaso behar dugu guk hemen, Euskal Herriko Unibertsitateko Farmazia eta Elikagaien Zientzietako Fakultateko irakaslea bera.

**BITTOR.** - Arrazoia da, batez ere beno, hain osasungarriak ez diren elikagaiak askoz ere eskuragarriago ditugula, normala dela haiek jatea, ez? Esaterako, prozesatutako elikagaiak. Besteak beste, frutak eta barazkiak baino merkeagoak dira. Baina gaur egun guregana heltzen diren fruta eta barazkiak, batez ere, supermerkatuetan, ez dira oso merkeak, ez eta zapoetsuak. Orduan, ba bueno, gure tendentzia edo joera naturala da beste produktu zapoetsuago eta merkeagoak erostea, eta gainera, guztiek egiten dutelako.

**KAZETARIA.** - Kontuak kontu, plazera eta osasuna, giza elikadurako bi osagai garrantzitsu ditugu. Eta tira, elikadura osasuntsu bat jarraitu ahal izateko, pentsatzekoa da klabeetako bat plazera eta beharrak, jatearen plazerak eta elikatzearen beharrak, modu orekatuan zaintzea izango dela. Baina nola lortu oreka hori?

**BITTOR.**- Badaude teoria, psikologiako teoria batzuk, guzti hori azaltzen dutenak, ez? Eta gakoetako bat da hori. Gozagarriak ez baldin badira elikagaiak ba ez ditugu atsegin. Gainera da lehenengo arrazoia elikagai bat aukeratzeko, e? Orduan lortu beharko litzatekeena da, ba bueno, merkaturatzea produktu hobetoagoak. Eta adibidez, fruta eta barazkien kasuan, gehien bultzatu behar ditugun elikagai horien kasuan, ba bertoko produktuak eta sasoiak kontsumitzeak ba, bueno, garrantzi handia dauka, ze bertoko produktuak izanda horrek esan nahi d(a)u, ez dutela gehiegi bidaiatu behar, beraz, ba bueno, jaso daitezke edo bildu daitezke sasoiak landaretik. Ez dira bildu behar berde daudenean oraindik, ez? Eta gainera, bueno, bidaiak egin behar ez dutenez, prezioan ere eragina izan dezake. Eta beste produktu batzuekin egin den bezala, haragiarekin kasu, ez? Haragia, bueno, izan beharko litzatekeena baino askoz merkeagoa da, ez? Animalientzako pentsuak eta, subentzio bitartez eta abar, produktua merkatu egiten dutelako. Ba berdina egin beharko litzateke, prezio-politika bat landu beharko litzateke elikagai osasungarriekin.

**KAZETARIA.** - Bueno eta esan behar da, gainera, modak eta tendentziak ere ari direla iristen janariaren alorrera. Orain, esate baterako, chia haziak edo ahuakatea super-elikagaiak direla entzun eta irakurtzen dugu nonahi. Sare sozialetan ohikoa da batzuen eta besteen elikadura-ohiturak eta gomendioak ezagutzea, eta jakin nahi izan dugu horrelako jokaerak kaltegarriak gertatzen ote diren.

**BITTOR.**- Orokorrean bai da, informazio gehiegi eta horrek eragin dezakeena da ba kontsumitzaileak komeni zaion informazioa hartzea ez? Ardoarekin gertatu izan den bezala urteetan, ez? Medikuek esaten zuten, ikerketa, bueno, eztabaidagarri baten arabera bi kopatxo egunean onak zirela, eta hori izaten zen aitzakia askotan botila bat amaitzeko. Orduan, bai informazio gehiegi dagoela. Nik uste dut bere (ere) bai nolabait kontrolatu beharko litekeela [litzatekeela] hori; ez da erraza. Zera, informazioari buruz hitz egiten ari gara, eta hor eskubideak sartzen dira.

**KAZETARIA.** - Hipokratesek esan zuen duela 2.000 urte "izan bedi jakia zure botika". Baina ez dirudi gehiegi esplotatu dugunik elikaduraren eta osasunaren arteko harremana.