

Janaria puntu-puntu

Nola gustatzen zaizu janaria jatea: gutxi eginda, ia gordinik...? Eta zein da era osasungarriena? Kontu horien guztien jiran ibili gara sekuentzia honetan.

Bertan, ariketa hauek dituzu:

- Irratsaioan nutrizionista batek esandakoa ondo ulertu duzun jakiteko galderak.
- *Aditz subjuntiboa*: esaldiak osatzen.
- Janaria prestatzeko moduen inguruko *lexikoa*.
- Sagardotegi batean janaria nola nahi dugun prestatzea eskatzen.



1. Janaria gutxi edo asko erretzearen ondorioak

Audioa entzun aurretik, komentatu ondokoarekin puntu hau gaian sartzen joateko

Nola gustatzen zaizu haragia, arraina... jatea: ondo egin(d)a, gutxi egin(d)a...?

Janaria gutxi eginda edo gehiegi eginda jateak dituen ondorioak komentatuko ditu nutrizionista batek. Entzun audioa eta osatu taulako hutsuneak.



<https://labur.eus/ICGNS>



	Patata-tortilla	Txuleta
Arriskuak	Gutxi eginda: 	Gutxi eginda: Gehiegi eginda: toxiinfekzioa
Janaria nola eginda aukeratu dute?	Inkestakoek: urtsua (<i>jugosoa</i>) Nutrizionistak: 	Kazetariak:
Nork izan behar du arreta handia?	< 3 urteko haurrak haurdunek 	

2. Ogi txigortua eta kafea

Ogi txigortu eta kafeari buruz hitz egin dute aurreko audioko azken partean (00:02:23–bukaera).

Erantzun labur galderoi:

- 1-Tostadak belzturak baditu, zer egin beharko genuke?
- 2- Zer bi kafe-mota ez ditu gomendatu nutrizionistak?

Elkartu lagun batekin eta konparatu erantzunak.

3. Ez dadila lehorra egon!

Erreparatu elkarrizketako sarrerari:

“Patata-tortillak, txuleta batek edo ogi txigortuak zer-nolako erredura-maila behar dute puntuan egoteko eta, batez ere osasuntsu izateko? Eta kafesnearen kolorea, esne eta kafearen nahasketa ona izan dadin? Adibidez, patata-tortilla nola jan beharko genuke arriskurik izan ez dezan tortilla horrek?”

 Helburuzko ideia bera emateko, kazetariak batzuetan *–t(z)eko nominalizazioa* erabiltzen du (*puntuan egoteko, osasuntsu izateko*) eta besteetan **aditz subjuntiboa**: *ona izan dadin, arriskurik izan ez dezan*.

Aditz subjuntiboa erabiltzen dugu:

1. Helburuzko esaldietan:

- *Nolako erredura-maila behar dute elikagaiek, puntuan **egon daitezen**.*

2. Aginduak/nahiak/desirak (normalean, -ela bukaerarekin):

- *Norberak **egin dezala** bere aukeraketa, nolako tortilla nahi duen.*

Normalean, 3. pertsona erabiltzen da: **dadin, daitezen** (nor), **dezan, ditzaten...** (zer-nork)

Subjuntiboa askotan ordezkatu daiteke beste forma batzuekin, batez ere ahozko jardueran:

*Kontuz erre behar da txuleta, puntuan **egon dadin** -> txuleta puntuan **egoteko***

Aditz subjuntiboko formak praktikatzeko, osatu esaldiok. Erreparatu subjuntiboak betetzen duen funtzioari: helburuzkoa edo agindua.

- 1- Nik xerrari gatzak bukaeran botatzen diot, haragia samurragoa *egon*
- 2- Ogi txigortuek ez dute belztuta egon behar, osasunerako kaltegarriak *izan*
- 3- Ez da su baxuan erre behar xerra, *egos*
- 4- Jatetxe honetan aukera handia dago; bakoitzak nahi duena eska
- 5- Tortilla on bat egiteko, arrautzak freskoak izan
- 6- Nahi duzun bezala zerbitzatu, baina beroa egon
- 7- Berdin zait zenbat denbora izaten duzun sutan, baina lehorra *egon*.
- 8- Komeni da tortillari buelta asko ematea, zartaginean itsats
- 9- Mahaira berandu etortzen denak berotu janaria.
- 10- Garbantzak-eta komeni da bezperan beratzen jartzea, prestatzean bigunago egon

Elkartu lagun batekin eta konparatu erantzunak.

4. Sagardotegian

Lexikoari erreparatuko diogu orain. Nola gustatzen zaio jendeari janaria (haragia, arraina...) prestatzea? Osatu aukerak:

..... erdi-egin(d)a	gorrixka odola/zukua dariola	urtsua/hezea samurra
---------------------------------	--	----------------------------------

Demagun sagardotegi batean zaudetela. Sagardotegiko menua daukazue (bakailao–tortilla, bakailaoa eta txuleta) eta esan behar diozue zerbitzariari **nola nahi duzuen janari horiek prestatzea**. Hitz egin talde txikitan; zuetako batek apunteak hartu behar ditu, talde osoaren aurrean azal ditzan.

Zuen artean hitz egiterakoan holako espresioak ere erabil ditzakezue:

- **Gutxi erreta egon dadila!**
- **Ez dezala gatz askorik izan!**



Komentatu talde osoaren aurrean zuen taldeko gustuak zein diren. Batasun handia dago zuen artean?

ERANTZUNAK

1. Janaria gutxi edo asko erretzearen ondorioak

	Patata-tortilla	Txuleta
Arriskuak	Gutxi eginda: <i>salmonella</i>	Gutxi eginda: <i>beherakoa</i> <i>deshidratazioa</i> Gehiegi eginda: toxiinfekzioa
Janaria nola eginda aukeratu dute?	Inkestakoek: urtsua (<i>jugosoa</i>) Nutrizionistak: <i>pixka bat eginagoa</i>	Kazetariak: <i>gorrixka</i>
Nork izan behar du arreta handia?	< 3 urteko haurrak haurdunek <i>gaixo kronikoek</i> <i>adinekoek</i>	<i>haurdunek</i>

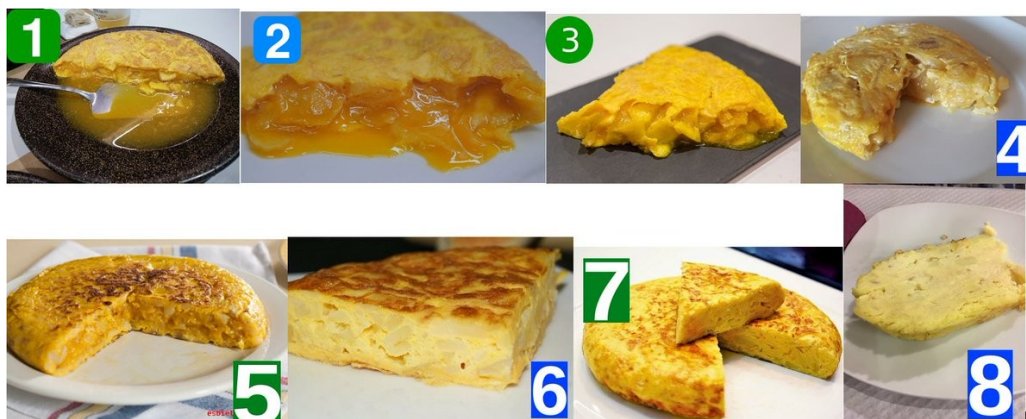
2. Ogi txigortua eta kafea

1-Tostadak belzturak baditu, zer egin beharko genuke? *Labana batekin harraskatu eta kendu.*

2- Zer bi kafe-mota ez ditu gomendatu nutrizionistak? *Kapsulakoa eta torrefaktua.*

3. Ez dadila lehorra egon!

- 1- Nik xerrari gatza bukaeran botatzen diot, haragia samurragoa egon *dadin*.
- 2- Ogi txigortuek ez dute belztuta egon behar, osasunerako kaltegarriak izan *ez daitezen*.
- 3- Ez da su baxuan erre behar xerra, egos ez *dadin*.
- 4- Jatetxe honetan aukera handia dago; bakoitzak nahi duena eska *dezala!*
- 5- Tortilla on bat egiteko, arrautzak freskoak izan *daitezela!*
- 6- Nahi duzun bezala zerbitzatu, baina beroa egon *dadila!*
- 7- Berdin zait zenbat denbora izaten duzun sutan, baina *ez dadila* lehorra egon.
- 8- Komeni da tortillari buelta asko ematea, zartaginean itsats *ez dadin*.
- 9- Mahaira berandu etortzen denak berotu *dezala* janaria.
- 10- Garbantzua eta komeni da bezperan beratzen jartzea, prestatzean bigunago egon *daitezen*.



Sustatu.eus-etik hartutako argazkia

TRANSKRIPZIOA

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Patata-tortillak, txuleta batek edo ogi txigortuak zer-nolako erredura-maila behar dute puntuan egoteko eta, batez ere osasuntsu izateko? Eta kafesnearen kolorea, esne eta kafearen nahasketa ona izan dadin?

Bueno, adibidez, patata-tortilla nola jan beharko genuke arriskurik izan ez dezan tortilla horrek?

ALAZNE AGIRREZABALAGA DIETISTA. Bueno, patata-tortilla batek, arrautzetan igeri dagoen patata-tortilla horrek arriskua izango lukeena, batez ere izango litzateke salmonellagatik.

TAMARA FERRARI KAZETARIA. Sare sozialetan jendeak aukeratu behar zuen, eta gehienbat aukeratzen zutena edo genuena zen, hiru, lau, piska bat urtua dagoena...

ALAZNE AGIRREZABALAGA DIETISTA. Erditik behera. Erditik behera, "jugosoa" gustatzen zaigu, egia da...

TAMARA FERRARI KAZETARIA. ...esango nuke baietz.

ALAZNE AGIRREZABALAGA DIETISTA. Eta beti borroka berdina esango nuke nik, pixka bat gehiago eginda gustatzen zait. Bueno, gauza desberdina da esan dizudana, gauza bat etxean gerta daitekeena, eta kontuz, arriskuko populazioan: 3 urtetik beherako haurrak, haurdun dauden emakumeak, gaixo kronikoak, hirugarren adineko pertsonak... Horiek prekauzio gehiago eduki beharko lukete. Gainerakook momentu puntual batean arrautza gordinagoa jateko hautua, norberak egin dezala, ez?

TAMARA FERRARI KAZETARIA. Eta orain, sagardotegi-garaia dela, txuleta esaterako ere, askori gustatzen zaigu pixka bat gorrixka edo batzuek nahiago dute ia-ia odolarekin jan eta, ez dakit, haragiaren kasuan zeintzuk dira arriskuak?

ALAZNE AGIRREZABALAGA DIETISTA. Printzipioz, arriskua ez da hain handia, lehen esan dudana bezala, arriskuko populazio ez den batengan. Bai? Pertsona heldu batek gutxi jandako, gutxi egindako, barkatu, txuleta bat jatea... bueno, printzipioz ez litzateke hain arriskutsua izango, zerbait pasako balitz ere, ez da hain gaixotasun grabea: izan liteke beherako bat, izan liteke deshidratazio-puntu bat... baina printzipioz ez da hilkorra izaten gure inguruan. Baina, lehen esan dudana, batez ere txuleta-garaian haurdun dauden emakumeak, mesedez, izozteko eskatu edo txuleta hurrengo urtean jango da...

TAMARA FERRARI KAZETARIA. Itxaron piska bat, ezta?

ALAZNE AGIRREZABALAGA DIETISTA. Batez ere prebentzioa: arazo asko sor ditzake fetuan.

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Haragiarekin segiz, haragia gehiegi egiten badugu eta belztu puntu bat ematen badiogu, zer?

ALAZNE AGIRREZABALAGA DIETISTA. Haragiaren kasuan-eta izaten da toxiinfekzio bat. Bai? Mikroorganismoa gehiegi hazi dela eta, bueno, infekzio bat izango genuke.

TAMARA FERRARI KAZETARIA. Batzuetan ogia txigortzen zaigu gehiegi, eta baditu ez?, zati beltz batzuk eta komeni da orduan horiek kentzea...

ALAZNE AGIRREZABALAGA DIETISTA. ...horiek kentzea,

TAMARA FERRARI KAZETARIA. ...labana batekin...

ALAZNE AGIRREZABALAGA DIETISTA. Hori da. Labana batekin piska bat arraskatzea, eta kentzea, printzipioz.

MANU ETXEZORTU KAZETARIA. Eta kafea, ez, Tamara?

TAMARA FERRARI KAZETARIA. Eta kafesnea! Hor bazegoen ere joko honetan eta aukeratu behar zenuen a), b), c) d). Bueno a) da beltz-beltza, hutsa esango genukeena, eta f) ba ia esnea eta kafe-tanta batekin, baina hori, kasu honetan, gustuaren arabera izango da, ez? Ez dut uste...

ALAZNE AGIRREZABALAGA DIETISTA. Bai. Zenbat hutsa nahiago duzun, edo kafesnea nahi duzun edo ze kafe-mota den, edo esne askokoa. Bai egia da, kafean bertan ere bai ematen dela. Azken finean kafea segun ze kalitatekoa den ere, hor ere igartzen da metakrilamida. Beti ere hobeto izango da, guk alea hartu eta guk txikitzea. Bestela, torrefaktu eta hauek direnak, beti akrilamida edo... Edo kapsuletako kafeak-eta akrilamida asko izaten dutela ikusten da.

TAMARA FERRARI KAZETARIA. Beraz, naturala erosi beharko genuke.

ALAZNE AGIRREZABALAGA DIETISTA. Hori da.

TAMARA FERRARI KAZETARIA. Batzuetan da nahasketa, bietatik dauka, eta torrefaktua, hasiera batean, alde batera utzi beharko genuke.

ALAZNE AGIRREZABALAGA DIETISTA. Hori da, hori da: ez bakarrik akrilamidagatik, azukrea gehituta izaten duelako baita ere.