

# Zer diote elikagaien etiketek?

Gero eta etiketadun jaki gehiago erosten dugu, baina ez dakigu ongi zeri erreparatu etiketei begiratzerakoan.

Ondoko ariketan, irratsaio batean nutrizionistek emandako aholkuak ulertu behar dituzu.



Entzun audioa eta aukeratu erantzun egokia; galderei erantzuteko, ondo etorriko zaizu galde-erantzunak aurretik irakurtzea.



<https://labur.eus/njOIN>



## 1. Elikagaien industrian helburu garrantzitsuenetakoa da...

- beraiei komeni zaien informazioa eskaintzea, erosleek produktua zerez osatuta dagoen ez jakiteko.
- ahalik eta informazio argiena eskaintzea, gehiago saltzeko.
- bezeroari osagaien inguruko informazio argia eskaintzea, informazio-bide hori samurtzea.

## 2. Zer joera daukate erosleek elikagaien etiketak irakurtzerakoan?

- Lehenik eta behin, osagaiak osasuntsuak diren edo ez begiratzea.
- Produktuaren jatorriari begiratzea.
- Hasieran kaloria-kopuruari begiratzea.

## 3. Zeren arabera zerrendatzen dira osagaiak?

- Produktu horren kopuru gehien duen osagaitik gutxien duenera.
- Izenaren arabera sailkatzen dira.
- Produktu horretan azukre eta gantz gehien daukanetik gutxienera.

#### 4. Zer iruzur egoten da txokolatearen atzean?

- Askotan txokolatearen ehunekoa eta beharko lukeen azukre-kopurua ez datoz bat.
- % 70 txokolatea adierazten duten paketeek azukrea hirugarren osagarritik aurrera izaten dute.
- Etiketan ez da zehazki txokolate-portzentajerik adierazten.

#### 5. Zein da semaforo-sistemaren funtzioa?

- Produktu hori osasungarria den edo ez adieraztea.
- Gorria bada elikagai hori ez dela osasungarria jakinaraztea, eta berdea bada bai.
- Azukre, olio, gantz eta horrelakoen kopuruen berri ematea.

#### 6. Nutrizionisten esanetan, zer produktu-mota dira kalitatezkoenak?

- Egoki prozesatutakoak.
- Etiketarik ez daukatenak.
- Etiketan gutxienez bost edo sei osagai adierazten dituztenak.



# ERANTZUNAK

1-a 2-c 3-a 4-a 5-c 6-b

## TRANSKRIPZIOA

**OLAIA URTIAGA KAZETARIA.**- Etiketen mundua: nola irakur liteke etiketa bat? Edo irakurri liteke etiketa bat era egoki batean?

**NUTRIZIONISTA 1.**-Noski baietz, bai. Jakin behar dena da non irakurri, ez?, ze askotan elikagaien industrian helburu nagusienetakoa izaten da publizidade (publizitate) jakin bat edo hitz jakin batzuk erabiltzea, sinesteko guk produktu bat zer den eta, ahal den heinean, guk ez edukitzea samurtasun hori identifikatzeko berez zerez egina dagoen, ez? Baina bai dago modu bat jakiteko. Azkenean izango zen (litzateke) osagai-zerrenda begiratzea.

**OLAIA URTIAGA KAZETARIA.**- Beraz, adibide praktikoa egingo dugu, e? Hartzen dugu supermerkatuan dagoen bote horietako bat eta etiketa begiratzen dugunean hasieran zerrenda eta portzentaia asko egoten da, eta gero, behean, egoten da: osagarriak. Horri begiratu behar diogu?

**NUTRIZIONISTA 2.**- Hori da, hori izango da inportanteena (garrantzitsuena). Lehenengo, osagaien zerrenda irakurtzea eta, gero, taula nutrizionala, ezta?, ze askotan kontrakoa egiteko joera daukagu, ez?: lehenengo taula ikusi zenbat kaloria daukon (daukan), zenbat azukre, zenbat gantz eta gero osagaiak, baina klaro, osagaiak ondo baldin badauz (badaude) eta osasuntsuak badira, ez daukagu zertan taula irakurri edo ez da izango hain garrantzitsua taula hori irakurtzea.

**OLAIA URTIAGA KAZETARIA.**- Eta osagai horiek zeren arabera jartzen dira? Ze, beharbada, jende batek edo askok ez dakite, ez? Ez da ordena alfabetikoan jartzen.

**NUTRIZIONISTA 2.**- Ez, hori da, izaten da handienetik txikienera dauz (daude) ordenatuta. Lehenengo osagaia izango da gehien daukana produktu horrek eta azkena gutxien. Orduan, garrantzitsuenak izango dira lehenengo hirurak edo lehenak dauzenak (daudenak), nahiz eta denak garrantzitsuak izan. Baina, ba, azkenean ehuneko handiena daukienak (daukatenak) lehenak direnez, horiek izango dira atentzioa jarri beharrekoak, edo.

**OLAIA URTIAGA KAZETARIA.**- Horretan, beharbada, askok sorpresa hartuko dute txokolateen kasuan, ez? Aurrean ikusten duzu: % 90 txokolatea; baina gero osagaiak begiratu eta azukrea lehenengo postuan. Hori izan liteke?

**NUTRIZIONISTA 1.**- Normalean % 70etik gora dauzen txokolateetan, ehunekoa aurretik adierazten duten horietan, azukrea gero osagai zerrendan hirugarren osagaitik aurrera egoten da. Baina bai da egia, askotan bai egoten den iruzurra dela txokolate bat itxuran, irekitzen duzula paketea eta beltz, edo kanpotik paketea ematen duela beltza dela eta ez duzula kuestionau ere egiten (zalantzan ere jartzen), ba, pentsatzen duzu txokolate esnedun baten berdina izango dela, eta hor bai, zoaz osagai-zerrenda irakurtzera eta ikusten duzu azukrea lehena dala. Orduan, horregatik da hain garrantzitsua guk beti esaten duguna: osagai zerrenda irakurtzea.

**OLAIA URTIAGA KAZETARIA.**- Eta semaforoak? Ze semaforoari buruz zenbat hitz egiten den!

**NUTRIZIONISTA 2.**- Bai, semaforoak askotan daukaguna buruan da ematen deuskuela (digutela) informazioa ba hori: semaforoa gorria bada, ez da osasuntsua edo semaforoa berdea baldin bada osasuntsua da. Ez dau (du) hori adierazten. Eta hori da azkenean guk pentsatzen duguna, ez?: adierazten duela osasungarria den edo ez. Adierazten duen bakarra da produktu horrek, adibidez, zenbat gantz-kopuru daukan edo zenbat azukre-kopuru daukan. Baina horrek ez dau gura esatea osasungarria dela edo ez. Ze adibidez, olio-pote batean, semaforoa egongo da gorriz edo gantz asko daukala. Baina, klaro, olio-pote bat dena olio izango da; orduan gantza normala gorriz edukitzea, baina, azkenean, kalitatezko olio bati buruz hitz egiten baldin bagabilz (ari bagara), horrek ez dau gura esatea ez dela osasuntsua (ez du esan nahi osasuntsua ez denik), o sea, izango da olio asko edo gantz asko daukala, baina ez osasuntsua ez dela.

**OLAIA URTIAGA KAZETARIA.**- Beraz, Nahia eta Andrea, hemendik aurrera supermerkatu sartzen garenean, begiratu. Noski, bueno, gero ere, beti, osagaiak begiratzea behar ez duen produktua, hori izango da onena, ez?

**NUTRIZIONISTA 1.**- Noski, hori ahaztu zaigu esatea, baina, askotan, etiketa barik (gabe) dagoen produktu hori beti izango da egokiena, freskoena izango delako eta guzti hori, baina gaur egun daukagun bizitza-eritmoarekin prozesatutako eta egoki prozesatutako elikagaiak asko samurtu ahal deuskue (digute) bizitza, baina inportantea izango da identifikatzea hori, batez be (batez ere) kalitatezkoak dirala. Orduan, normalean zerrenda ja, um, bost-sei osagaitik gora daukonak ja, susmatu egingo dugu pittin bat eta izen berezi edo arraro asko badako be (badauka ere), normalki adierazle izaten dira elikagai horren kalitatearena.

**OLAIA URTIAGA KAZETARIA.**- Hemendik aurrera, beharbada, errazago egingo zaigu erosketak egitea.