

Otorduak eta ohiturak

Sekuentzia honetan, otorduei buruz eta, batez ere, afaltzeko orduari buruz hitz egingo dugu, baita hainbat herrialdetako ohiturei buruz ere. Horretarako, haxe egiteko aukera izango duzu:

- Binaka galderei erantzun.
- Bideoa ikusi eta ezaugarriak dagokien lekuan kokatu.
- Testua irakurri eta orduak idazten ikasi.
- Ohiturei buruz hitz egin taldean.



1. Gaian sartu

Hasteko, afaltzeko orduari buruz hitz egingo dugu. Binaka erantzun galderei eta esan zein den zure errutina:



- Zer ordutan afaltzen duzu? Asteazkenean eta asteburuetan ordu berean izaten da?
- Nolako afariak egiten dituzu, oso arinak? Bazkariaren parekoak?

2. Bideoa ulertu

Bideoan, Aitor Ugalde nutrizionista eta farmazialaria elkarrizketatu dugu. Ikusi bideoa eta kokatu ezaugarriak dagokien lekuan:



<https://labur.eus/p357z>



EZAUGARRIAK

- a) Lo gehiago egiten dute.
- b) Bizi-estilo hobea dute.
- c) Kirola arratsaldean azken orduan egiten dute.
- d) Berandu oheratu eta goiz jaikitzen dira.
- e) 20:00-20:30ak aldera afaltzen dute.
- f) Lasaiago bizi dira.
- g) Presaka ibiltzen dira.
- h) 21:00-22:00ak artean afaltzen dute.

HELDUEN OHITURAK

.....

.....

.....

.....

GAZTEEN OHITURAK

.....

.....

.....

.....

3. Irakurri testua

Testuan Aitor Ugalde nutrizionista eta farmazialariak esan diguna bildu dugu. Irakurri arretaz eta erreparatu azpimarratutakoari:

Beranduegi afaltzen dugu

Ameriketako Estatu Batuetako gazteek zazpi kilo gizontzen dituzte, batez beste, unibertsitateko lehenengo urtean. Etxetik kanpo bizi direnez, zabor-jana eta garagardoa kontsumitzen dituzte; gauean nahiko berandu jan eta edaten dute, gainera. Zientzialarien ustez, jaten dutenak badu zerikusia pisu-aldaketa horretan, baita ere, zer ordutan jaten duten.



Ugalde kontsultako arbelean idazten.

Argi dago ariketa fisikoak, jaten dugunak, eta otorduen ordutegiak, guztiak duela zerikusia gure gorputzean. "Ordutegi jakin bat mantentzen saiatu beharko genuke, gure bizi-estilora egokituta eta norberak duen erloju biologikoaren erritmoa errespetatuz", azaldu digu Aitor Ugalde farmazialari eta nutrizionistak. Berarekin hitz egin dugu, afaltzeko orduak zer-nolako garrantzia duen jakiteko.

Zailtasunak

Alferrikakoa da **20:00etan** afaldu behar dugula esatea, gure lanegatik edo kirola egiten ari garelako, ezin badugu bete. "Asko ordu horretan entrenatzera joaten dira, eta **22:00etan** iristen dira etxera. Beraz, ezinezkoa da ordutegi hori betetzea. Beste askok txandaka egiten dute lan, eta gauez lan egiten dutenean, adibidez, eguerdian ohetik jaikitakoan ez dute goserik izaten", kontatu digu.

Ugalderen ustez, ezin denean ezin da: "Beste erremediorik ez dugulako **22:00etan** afaldu behar badugu, beti ordu berean afaltzea, oheratzea eta jaikitzea aholkatzen dut, errutina horretara ohitzeko gorputza". Argi dago hobe dela arratsaldeko zortzietan afaldu eta hamarretan ohera joatea, ondoren zortzi orduz lo egiteko: "Nire iritziz, bakoitzaren egoerara egokitu behar dira elikadura, jatorduak eta kirola".

Zer afaldu

Garaiz afaltzen saiatuko gara, baina zer jatea komeni zaigu? "Zerbait arina, lotara joaten garenean atseden hartzen utziko diguna. Normalean, barazki-plater bat gomendatzen dugu proteina duen zerbaitekin: arraina, haragia edo arrautzak", zehaztu du. Hala ere, plangintza pertsonaren arabera diseinatzen dute.

Jaten dugunaz gain, garrantzia du hori prestatzeko aukeratu dugun moduak ere: plantxan, lurrunetan edo labean dira modu egokienak. "Horrela prestatzeak digestioa errazten du. Izan ere, koipeak edo frijituak afaltzen baditugu, gehiago kostatuko zaigu digestioa egitea".

Digestioa ere kasu batzuetan mantsoagoa da, eta beste batzuetan azkarragoa, pertsonaren arabera: "Bakoitzarena desberdina izan arren, afaltzen dugunetik ohera joan arte bi orduko tartea uztea gomendatzen dugu. Horrela, digestioari prozesua egiteko denbora uzten diogu, osorik ez bada ere, zati bat egin dezan". Tarte hori baino txikiagoa uzten dutenek lo egiteko arazoak izaten dituzte askotan: komunera joan behar dute, egarria izaten dute... Horregatik da ona pare bat orduko tartea uztea.

Ingalaterra eta Frantzia eredu

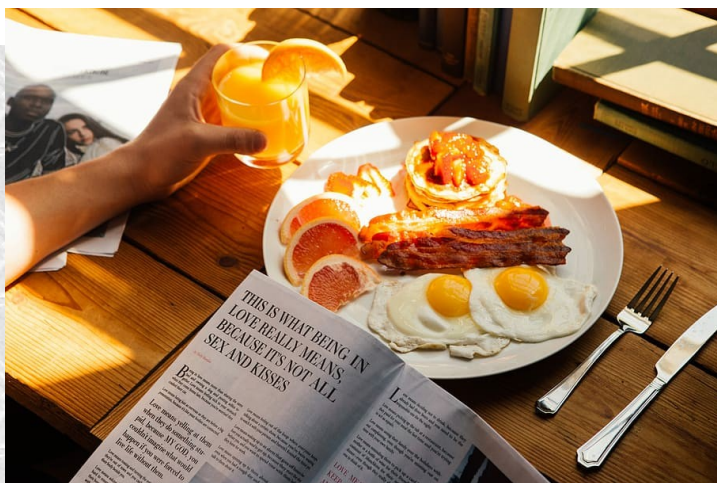
Bi orduko tartea baino handiagoa uzten dute Europako hainbat tokitan, guk baino lehenago afaltzen dutelako. "Bi otordu indartsu egiten dituzte: gosaria eta afaria. Horrez gain, egunean zehar mokadutxoak egiten dituzte. Guk, aldiz, gosari arinagoa egiten dugu, eta bazkari eta afari astunagoak", azaldu digu Ugaldek.



Ugalde kontsultako arbelean idazten.

Aurreko orritik dator

Frantsesek janaria prestatzeko olioak erabili beharrean, gurina erabiltzen dute, eta ingelesek urdaia, hirugiharra, arrautza... gosaltzen dituzte. "Kasu batzuetan horrela izango da eta beste batzuetan mito hutsa izango da, ezta? Nik ez nuke esango beraiek egiten dutena bere horretan kopia behar dugunik. Nik uste herrialde bakoitzak duen onena hartu beharko genukeela eta gurean txertatu. Adibidez, ordutegiari erreparatuta, frantsesena hobea da. Arin bazkaldu eta lanean jarraitzea da onena, baita arratsaldean etxera iritsi eta garaiz afaltzea ere".



Beraz, guztia ez dugu frantsesek eta ingelesek egiten duten bezala egin behar: "Bakoitzak bere egoera pertsonalera egokitu beharko ditu otorduak. Hori da gakoa, jaten dugunarekin eta kirola egitearekin batera, noski".

Euskaraz, honela idazten dira orduak:

ORDUEN IDAZKERA ZIFRAK ERABILIZ

1. Zifretan ematen direnean, bi punturekin bereizten dira orduak eta minutuak, eta bakoitzeko bi zifra erabili behar dira beti: 00:12, 12:10, 09:25... Deklinatzen direnean, orduei plurala erantsi, eta minutuei singular marka, dagozkien lotura bokalekin: 15:00etan, 15:03an, 15:04an, 15:30ean... Irakurtzeko orduan hobe da, hala ere, honela irakurtzea: hiruretan, hirurak eta hiruan... Erabilera formaletan ontzat ematen dira, dena den, hamabostak eta bostean, hamabostak eta hamabostean...

2. Egitarau, kartel eta horrelakoetan ez da eragozpenik erdiko bidea hartzeko: arratsaldeko 5etan, iluntzeko 8etatik 11k arte, arratsaldeko 3etatik gaueko 12ak arte...



Zure bizi-ohituretan oinarrituta, idatzi esaldiak: zer ordutan egiten dituzu ekintza hauek?

1- JAIKI:

2- DUTXATU:

3- GOSALDU:.....

4- BAZKALDU:.....

5- AFALDU:.....

6- OHERATU:.....



Jarri talde txikitan eta ikusi ea orduen idazkera nola egin duzuen. Ondoren, aurkitu gelan zure antzeko ordutegia duen ikaskideren bat.

4. Egitekoa: otorduak egoeraren arabera

Otorduak egiteko ordutegiei buruz ohitura desberdinak daude batean eta bestean, baita egiten diren otordu kopuruari dagokionez ere. Bete ezazu beheko taula:

OTORDUAK	ZURE OHIKO ORDUTEGIA	LAGUNARTEAN ZAUDENEAN	BESTE HERRIALDEREN BATEKO OHITURA
Gosaria			
Hamarretakoa / Hamaiketakoa			
Bazkaria			
Askaria			
Afari-merienda			
Afaria			

Talde txikitan jarrita, aztertu jarri dituzuen erantzunak, eta hitz egin ondoko galdera hauen inguruan:



- Zeren arabera aldatzen dira zure ohiturak?
- Agertu zaizkizun ordutegi desberdinen artean zein duzu gogokoen?
- Eta otorduetan gustukoena? Taulan agertzen diren otorduez gain, besterik ezagutzen duzu?



ERANTZUNAK

2. Bideoa ulertu

HELDUEN OHITURAK

a)

b)

e)

f)

GAZTEEN OHITURAK

c)

d)

g)

h)

TRANSKRIPZIOA

1. Zer ordutan afaltzen dugu?

Jende helduarengan ikusten duzu, eta guk lehenengo kontsultan egiten dugun galdeketa batean, ikusten dugu beraien bizi-estiloa eta beraien antolakuntza nolakoa den... Ikusten duzu 20:00ak, 20:30ak, jada afalduta edo afaltzen ari direla. Jende gaztearengan 21:00ak, 21:30ak, 22:00ak, afaltzen dute gaur egun.

Nik ikusten dudana da gehienbat igual laneko ordutegiak, ikasketak, kirola... Jende asko dago: "Ez, entrenamendua nik daukat arratsaldeko 20:00etatik 22:00etara". Orduan, *claro* (noski) horrek baldintzatzen duela asko gero bizi-estiloa edota guk egunerokotasunean mantentzen ditugun ordutegiak. Baina oro har nik uste dudana da egiten dela berandu oheratu, eta gero goiz jaiki. Orduan, lo egiten ditugun orduak asko murriztu direla, lehen egiten zirenetikan (zirenetik).

2. Kaltegarria da hain berandu afaltzea?

Bai, nik uste dut ez dela onuragarria, eta gehienbat ordutegia atzeratzeaz baino kaltegarriena ikusten dudana da gaur egun dagoen estresa, dagoen ordutegiak bete behar hori eta beti korrika eta presaka gabiltzala alde batetik bestera. Horrek askotan eramaten gaitu antolakuntza falta batera: etxera iritsi, edozer gauza afaldu; afaldu dudana horrek ez dit ongi deskantsatzen uzten; eta azkenean dena gurpil bat da, ziklo batean sartzen zara; eta azkenean, gure bizi-estiloa eta bizi-kalitatea okertzen ari gara, nahi gabe.

Baina bai, nik uste dut berandu afaltze horrek, gero goizean jaiki behar horrek ez digu uzten tarte bat uzten afaritikan (afaritik) oheratzeko ordura arte eta gero ba hori, ni lo nagoen bitartean, digestioa edo liseri-prozesua egin behar baldin badut, ez dit ondo atseden hartzen utziko.