

ELIKADURA-SISTEMAREN FASEAK: Kakaotik txokolatera.

Lehen fasea Ghanan kokatzen da, Afrikan. Bertako herritarren ekonomia iturri nagusia da, beraz bertako langileak egiten dute lana bertan. Kolonietako herritarrek, gizonezko eta emakumezkoek egiten dute lan prozesu hauek aurrera ateratzen, eta lanak esfortzu minimo bat suposatzen duenez, gazteak dira gehienak. Baldintzak ez dira oso egokiak lan egiteko, besteak beste, klima beroa delako eta jarraian ordu asko egin behar dutelako lan. Hortaz gain, esan dezakegu ez dutela soldata duin bat jasotzen. Gainera, emakume batzuk beraien haurrak bizkarrean dituztela egiten dute lan. Bertan, kakaoteroak zuhaitzetatik jaso eta lehortu ondoren, azala kendu eta haba fermentatzen uzten da. Hau klasifikatu ondoren enpaketatu eta hainbat biltegiara garraiatzen da.

Biltegiak hirietan kokatzen dira; hori dela eta, herritarrek baino klase altuagoa dute langileek, eta baldintza hobetan egiten dute lan, besteak beste lantegien barruan egiten dutelako lan eta klimak ez duelako eraginik beraien lanean. Biltegi handi hauetan, haben kalitatea ondo aztertu eta fabriketara esportatzen dituzte. Afrikako fabriketan, habak elaborazio prozesu batzuen ondoren itsasontzietan banatzen dira Europara eramateko. Hemen lehenengo aldiz ikus dezakegu lehen bitartekari zuria. Begi bistan dago bere klasea altuagoa dela eta bere bizi eta lan baldintzak askoz ere hobetoak direla, gainera irabazten duen soldata handiagoa dela pentsa dezakegu.

Europara iristen ordu batzuk igarotzen dira, eta Afrikan egiten den prozesua berriz, astebete igaro ondoren berriro errepikatzen da.

Europara iristean, izugarriko aldaketak ikus ditzazkegu azpiegiturei dagokionez, adibidez. Fabrika berri honetan Afrikan eskuratu diren habak hainbat prozesu igarotzen dituzte azken produktura iritsi ahal izateko. Horretarako, habak kakaozko likor bihurtu behar dira, azken produktua elaboratzeko lehengai nagusia delarik. Hau egin ostean, lehengaiak azken fabrika batera bidaltzen dira, eta hemen, txokolatea egiteko behar diren osagai guztiak batu eta txokolatea egiten da azkenik.

Argi eta garbi ikus dezakegu European agertzen diren langileak Afrikako langileekin alderatuz gero, pribilegiadunak direla. Gainera, prozesua aurrera doan heinean, geroz eta solda eta lan baldintza hobekak dituztela esan dezakegu. Dena den, esan beharra dago prozesu honetan onura handienak lortzen dituztenak multinazionalenak buruak direla.

Hau izango litzateke kakaoteroak zuhaitzetatik batzen direnetik gure herrietako supermerkatuetara iristen direnerarteko prozesu luzea. Deigarria iruditu zaigu, txokolate tableta baten atzean dagoen lan guztia. Txokolatea gure eguneroko bizitzan hain barneratuta eta normalizatuta daukagun elikagaia izanik, berau prestatzeko egin beharreko bidea hain luze eta batzuentzat sakrifikatua izatea harrigarria da. Gainera, guri txokolatezko tableta bat erostek ez digu esfortzurik ekartzen ez ekonomikoki ezta fisikoki ere eta ez dugu pentsatzen produktu hori kontsumitu ahal izateko atzetik egin behar den lan guztian.

HAUR ETA NERABEEN OBESITATEA

Gaur egun, geroz eta denbora gutxiago hartzen dugu sukaldatzeko eta aldi berean ordenagailu edo mugikorren aurrean denbora gehiago igarotzen dugu, kalean egon beharrean. Honek eragin zuzena du gure osasunean eta elikatzeko moduan, gure ohiturak aldatu direlako. Besteak beste, gure elikatzeko ohiturak askoz ere okerragoak dira eta bizi estiloari dagokionez sedentariagoa da.

Ondorioa da nerabe eta haurren artean geroz eta tasa handiagoan dagoela gizentasuna. Hau elikatzeko modu okerragatik da alde batetik eta bestetik bizitza estiloa aldatu dugulako: mugikorren, ordenagailuen eta bideojokoen erabilera handituz joan delako da eta noski hauen erabilera handitu den heinean, kalean jolastekoarena edo kirola egitearena gutxitzen joan delako.

EAEen bertan gazteen edo umeen %31k ditu pisu arazoak, hauetatik %16,8ak obesitate arazoak ditu eta %14,2ak gehiegizko gizentasuna du. Gainera, azken 15 urteetan obesitatearen tasa hirukoiztu egin da. Arazoa larria da beraz, izan ere gure bizi eta elikatzeko ohiturak ez baditugu aldatzen gizentasun arazoak larritzen joango dira eta kasu gehiago egongo dira. Bestetik, dagoeneko kasu asko daude osasun arazoak dituzten haur eta nerabeenak, gaixotasun bat adibidez diabetesa da. Hau gutxi balitz, haurtzaroan edo gaztaroan gizentasuna pairatuz gero heldutasunean obesitatea edo zenbait gaixotasun izateko aukera handiagoa da.

Nerabeen gainpisan hainbat eragile soziologikok dute eragina. Lehenik eta behin, oso garrantzitsua da familia aipatzea. Familiaren ohiturak funtsezkoak dira, hala nola, gurasoak kirolariak diren familietan haurrek ere kirola egingo dute eta horrela, osasuntsu egoten saiatuko dira, ez dute loditu nahiko... Bestalde, familia horren jaioterriak ere eragina izango du, hainbat jaki jateko joera handiagoa edo gutxiagoa izango baitute. Familiaren beste hainbat ezaugarri edo faktore ere oso garrantzitsuak dira, ekonomia eta familia kideen kopurua hain zuzen ere. Familiaren ekonomiak baldintzatuko du etxe horretan zer motako produktu eta zer preziokoak kontsumituko diren. Arlo ekonomikoa arlo politikoarekin erlazionatuta egon daiteke nolabait. Gobernuak zergak produktu zehatzengain jartzen ditu. Azukredun edariak oso zerga gutxi dituzte eta horrek erostera bultzatzen gaitu, merkeak baitira; eta frutak, barazkiek, aldiz, zerga altuenak dituzte.

Eskola ere aipagarria da. Heziketa programaren arabera jarduera batzuk edo beste burutzeko aukera zabalagoa izango dute. Demagun, eskola horretan bazkalorduan spinning edo zumba egiteko aukera badute, jantokira joan baino lehenago denbora aprobetxatuko dute eta ez dira jolas tokian eseriak egongo mugitu gabe. Horretaz gain, jantokietan produktuak kalitatezkoak eta menu orekatuak eskaintzen dituztela ere bermatu behar da.

Aurretik aipatutako datu beldurgarri eta errealitate ilun honek baditu bere zergati edo kausak, eta kausa denetan potoloena edo, behintzat potoloenetakoa publizitatea da argi eta garbi. Egia da elikaduraren inguruan mito asko daudela eta ezjakintasun

handia dagoela gizartean. Askotan, lotura desegokiak egiten ditugu elikagaien inguruan, esate baterako, pentsatuz naturala eta tradizionala dena zuzenean osasunarentzako egokia dela. Hori dela eta, hau da, gure informazio gabeziaren ondorioz, ziri handiak sartzen dizkigute iragarkiek. Kontzeptu desegokiez gain, kontuan hartu behar dugu, batez ere, nerabezaroan, oso ahulak izaten garela, zaurgarriak, hain zuzen ere, eta, beraz, oso erraz konbentzitzen gaituzte iragarkietan ageri diren pertsonak beraien argumentuekin, izan zentzuzkoa edo ez. Ez daukagu kriteriorik telebistan ikusten ari garen hori epaitu eta gezurretan dabilela planteatzeko. Esaten dutenez, kritikotasuna adinarekin irabazten da. Dena den, gure iritziz, ez gaituzte pertsona kritikoak izateko prestatzen, eta hori dela eta, entzuten dugun dena sinesten dugu. Egia da oinarrizko kontzeptu batzuk badakizkigula, hau da, badakigu integrala dena, zerealak dituen edo etxean egindakoa dena ustez osasuntsua dela; baina, kontziente izan behar gara, integrala den dena, edo zerealak dituen dena, edo etxean egindakoa dena ez dela osasungarria. Edo, beharbada, telebistan esaten ari diren hori gezurra dela. Eta, nerabezaroan horrelako burua duten gutxi batzuk besterik ez daude. Eta, produktu hauek saltzen dituzten enpresek hau jakinda, marketin tresna bezala erabiltzen dute beraien etekinak handiagoak izan daitezen.

Aurreko dena aipatu ostean, argi dago egoera hobetu beharra dagoela. Horretarako hainbat proposamen bota ditugu guk. Hona batzuk:

Haurrak eta nerabeak hobeto elikatzeko beharrezkoa izango litzateke etxean elikadura ona mantentzea, hau da, askotan gurasoak prestatutako jakietara jotzen dute beraiak sukaldatu ordez, honela jan ohitura txarretara bideratzen dira nerabeak, beraz gurasoak kontzientziatzea beharrezkoa dela deritzogu. Horrekin lotuta, eskoletako eta institutuetao janaria bertan sukaldatzea garrantzitsua iruditzen zaigu; eta ez aurreko egunean beste leku batean egindakoa janaria izatea. Modu honetan jakiek beraien zaporea edo nutrienteak ez galtzea eta hurrek eta nerabeek gusturago jatea lortuko genuke eta ez litzaizkieke hainbat jaki gorrotagarriak irudituko, arraina, esaterako. Bestetik, nerabe eta hurrei eskolan bertan erakutsi beharko litzaieke bizitza osasuntsu bat eramaten, sakonki aztertu arazoa eta elikatzeko ohitura onak erakutsi. Gainera, elikagaien prezioan ere aldaketak egon beharko liriateke, jaki ez osasuntsuak garestiagoak izango balira kontsumoa gutxitu egingo litzateke eta aldiz jaki osasuntsuenen prezioa jaitsiz gero, eskuragarriagoa izango liriateke guztiontzat eta osasuntsuago jatea ekarriko luke honek. Amaitzeko, uste dugu gobernuak ere esku-hartze handia daukala elikaduraren kontuetan. Beraz, publizitatean sartzen diguten ziri guztiak kontrolatuta daude horretarako espresuki eginak dauden lege batzuen bidez. Baina, argi dago lege hauek ez dutela guztiz bermatzen iragarkietan entzuten dugun dena egia izatea. Hori dela eta, gure ustez lege hauek berrikusi eta zehaztu beharko liriateke, eta, hala behar izango balitz, lege berriak proposatu.

ARGAZKI RALLYA

1) GOSARIA INGELES ERARA

KALEA: Florida Kalea, 51, 01005 Vitoria-Gasteiz, Araba

ARGAZKIAREN ESANAHIA:

Elikaduraren aldetik hirian elkartruke kulturalak bilatzen ari ginela Velvet izeneko gozodendarekin topo egin genuen. Denda hau Erresuma Batuan aurki ditzazkegun gozodenden eta teterien erreplika bat dela esan dezakegu, bertan aurki ditzazkegun apainketak eta jakiak direla eta. Cupcake-ak, cookie-ak, muffin-ak, gofreak, teak eta kafeak dira denda honetako espezialitate nabarmenenak, eta hauek erosotasunez hartzeko gune bat egokituta dago, besaulki eta eserleku xeble batzuek osatuta.

Aipatzekoa da egun hauetan Halloween festa dela eta bertan aurki ditzazkegun apainketa eta jaki bereziak. Izan ere Erresuma Batuan Halloween festa oso errotua dagoen oihutur bat da, eta bertako identitate eta kultura Euskadiko hiri honetara ekartzeko asmoz, denda ospatu dute.

Beraz, denda honetan ikusi ditugun hainbat alderdien ondorioz, globalizazioaren eta kulturen arteko elkartrukeak ikus ditzakegu. Hala ere denda hauek ez daude oraindik oso erroturik gure kulturaren, beraz hirietan soilik ikus ditzakegun dendak dira hauek. Hala ere geroz eta gehiago zabaltzen ari den denda-mota da honako hau, eta gure ustez, laster, herrietan ikusteko aukera izango dugu.



2) MUNDU OSOTIK GURE PLATERRERA

KALEA: Jesús Guridi kalea, 1a, 01004 Vitoria-Gasteiz, Álava

ARGAZKIAREN ESANAHIA:

Argazki hauek atera ditugu oso ongi eta garbi ikusten delako elikagai hauen bidez kulturen arteko harremanak daudela, hau da, kultura ezberdinen artean elikagaiak, kasu honetan, elkartrukatzen direla. Denda honetan leku ezberdinetatik ekarritako elikagaiak daude: marmeladak ingelesak dira, mota guztietako pasta Italiakoa da, zenbait ardo eta gazta Frantsesak dira eta azkenik espeziak ere daude Asiako hirietatik ekarritakoak.

Elikagai hauetatik gure kulturen gehien barneratuak ditugunak pasta, ardoa eta gazta izan daitezke. Baina pixkanaka pixkanaka beste elikagaiak ere gure ekonomian, kulturen...,hau da, gure bizitzan barneratzen ari ditugu.



3) EKIALDETIK EUSKAL HERRIRA

KALEA: Francia Kalea, 14, 01002 Vitoria-Gasteiz, Araba

ARGAZKIAREN ESANAHIA:

Gasteiz hiri bat izanda jan eta edateko milaka aukera daude. Kaletik ibiltzen ari ginela jatetxe japoniar batekin egin genuen topo, "Sushi Oishi"-rekin hain zuzenen ere. Argazkia ateratzea erabaki genuen beste kultura bateko jatetxe bat delako, azkenaldian izen eta ospe handia hartu duena. Hortaz gain pertsonalki gustuko dugulako ere atera genuen argazkia. Duela urte batzuk sushia zer zen ere ez genekien baina globalizazioaren ondorioz mundu guztian zabaldu da, edozein supermerkatutan ikus dezakegu salgai eta milaka jatetxe daude japoniar jaki hau eskaintzen dutenak. Nahiz eta argazkian ezin dugun ongi erreparatu barrualdeari begiratu genion eta jakiez gain dekorazioa ere japoniarra zen. Jateko sardexka eta labana arruntez gain, zotzak (palilloak) eskura genitzaken. Hala, bi kulturen, ekialdekoarena eta mendebaldekoaren arteko, elkar trukea ikus dezakegu beraz. Harrigarria da nola hain urrutiko jakiak gure kulturaren guztiz barneratuta dauden, nahiz eta oraindik, batez ere helduei, arrain gordina jatearen kontuak ez dien asko gustatzen. Gainera, itxura denez geroz eta gehiago ari da zabaltzen modan jarri delako.



Maddi Manterola, Iker Pelaz eta Ainara Ruiz de Larramendi

ELIKADURA ETA KULTURA

LIBURUAREN ERLIJIOAK ETA JANARIA

6.praktika



Egileak: Miriam Etxezarreta, Maddi Manterola eta Itsasne Zipitria

Sinesmen erlijiosoek bizitzari buruzko; orientazio eta baloreei buruzko; arau sozialei buruzko informazio asko ahalbidetzen digute. Beraz, esan daiteke hainbat elikadura ohiturek erlijioetan dutela oinarria. Guk hurrengo erlijioak aztertuko ditugu: kristautasuna, islama eta judaismoa.

Kristautasuna erlijio monoteista da, hau da jainko bakarrean sinesten dutela. Munduko erlijio zabalduena da, 2.400 millioi jarraitzaile dituelarik eta nahiz eta mundu guztian dagoen zabaldua, jarraitzaile kopuru nagusia europan kokatzen da.

Biblian oinarritzen da, testamentu berrian eta zaharrean. Jesusen irakaskuntzak Bibliaren testamendu berrian jasotzen dira.

Trinidade batean oinarritzen da, jainko bakar batean sinisten dute 3 natulitate desberdinetan, aita, semea eta espiritu santuan. Semea da garrantzi gehiena hartzen duena, jesukristo zeina jainkoaren semea delarik.

Beste elementu garrantzitsu bat jesusen berpiztean sinesten dutela da eta baita gainontzeko hildakoena ere. Honen ondorioz kristautasunaren festa nagusia pazko-domeka da.

Kristautasunak urteen poderioz banatzen joan da 3 eliza garrantzitsuetan. Katolismoan, protestantean eta ortodoxoan (grezian eta errusian zabaldua batez ere). Protestanteak elizaren gehizko boterearen aurka daude eta elizaren behar eza azpimarratzen dute jainkoarekin kontaktuan egoteko.

Katolikoek jan ohiturak "el credon" daude oinarrituta, bertan dio ez dagoela debekaturik elikagai, hau da jainkoak sortu zituela elikagaiak gizakiontzat.

Baina, gula 7 pekatuetako bat da, hau da gehiegizkeriz jan edo edatea. Beraz nahiz eta elikagaia txarra ez izan moralki txarra izan daiteke ez bada moderazioz kontsumitzen. Gulari aurre egiteko neurritasuna beharrezkoa da, zeina plazerrak moderatzean oinarritzen da.

Zenbait jaki hainbat daten inguruan kontsumitzen dira, festen inguruan. Ospakizun hauek gertaera garrantzitsuenak gogorarazten dizkigute. Garrantzitsuena Aste Santua da, Jesusen heriotza ematen den eta pasku igandean eta pasku asteen bere berpiztea ospatzen da. Aste santua, erramu igandean hasten da eta pazko igandean, egun garrantzitsuena, amaitzen da. Erramu igandea baino 40 egun lehenago inauteriak ospatzen dira eta 40 egun hauei garizuma deitzen zaie. Paskuan ohitura da euskal herrian arkumea jatea, purutasunaren sinboloa delako eta arrautza jatea, berpiztearen sinboloa delako. Azken honek herrialdearen arabera eboluzio handia izan du txokolatezko arrautzetara iritsi arte.

Ostiralak ere oso garrantzitsuak dira, Jesus gurutzefikatu zuten eguna delako, beraz ezin da haragia jan. Ondorioz arraia jatea ohitura bilakatu zen eta katolizismoaren ikur.

Penitentzia egitera bultzatzen dute orazio, urkoarekiko maitasuna, abstinentzia (zenbait elikagai ez jatea) eta baraua egitea, ez jatea.

Barauak otordu bat soilik egitean datza, sopa txiki bat goizean eta gauean. Bi egun daude baraua egiteko, auster egunen eta ostiral santuan. Kristautasunaren ospakizun

garrantzitsuak gabonak dira, non eguberria, gabon gaua, urte zaharra, urte berria eta errege eguna ospatzen diren, egun hauek ospatzeko ohitura handia dago familia elkartzekoa mahiaren inguruan.

Kristautasuna alde batera utziz, islamari buruzko hainbat informazio bildu dugu.

Islam erlijioaren jatorria Mahomak (570-632 K.O.) ezarritako araudi moralen eta dogmetan oinarrituta dago. Ez da Islamismoarekin nahastu behar, izan ere, bigarren hau definizio desberdin bat hartzen du. Hainbat eztabaida daude bere esanahiaren inguruan, izan ere, batzuetan “ideologia gisa definitzen duten doktrina eta praktika politikoei ematen zaien izena” (Wikipedia) bezala definitzen da, eta bestetan, aldiz, musulmanen artean, “islamiar legeak (*xaria*) gobernaturiko gizarte-motara itzultzea eskatzen duen mugimendu politiko, sozial eta erlijioso” (Wikipedia) bezala definitzen da.

Islama, aldiz, Arabian Mahoma profetak sorturiko eta Koran liburuan oinarria duen erlijio monoteista da. Koranak promesa bat zin eginarazten du erlijio honen jarraitzaileei : “Ala da jainko bakarra, eta Mahoma Ala-ren azkenengo mezularia da”.

Islam erlijioaren oinarriak honako hauek dira. Lehenengoa erlijioa publikoki onartzea da. Ala da jainko bakarra eta Mahoma bere ordezkaria. Bigarrena egunean bost aldiz otoitz egitea da. Hirugarrena behartsuei limosna ematea da. Laugarrena da baraualdia egitea Ramadan hilean. Bostgarrena eta azkena Mekarako erromesaldia bizitzan behin egitea da (Mahoma jaio zen hiria).

Ohituren artean, islamiarrek daukaten elikatzeko moduan zentratuko gara. Erlijio honetan, janariaren plazerra ondo ikusita dago, bai bizitza honetan, bai paradisuan. Horrez gain, jatearen ekintza ez da gertakari indibiduala, baizik eta taldekoa.

Islamean hainbat jaki debekatuta daude, eta hauen erabilera bekatua bezala ikusita dago. Honako hauek dira besteak beste: animalien odola, alkohola eta animalia ez puruak (txerriak, etxeko astoa, hegazkin sarraskijaleak-haratustejaleak eta belarriak ez dauzkaten animalia lurtarrak).

Bestetik, ez dira dena debekuak, izan ere, elikagai ez-puruez gain (Haram), gainerako guztiak onartuak daude, beti ere hiltzeko metodoa edo errituala errespetatuz (arraina eta itsaskia ez, haragi purua baizik): lepoari labankada eginez, Mekari begiratzuz, otoitz eginez, eta azkenik odol osoa galdu arte.

Festa eta garai sakratuei dagokionez, Ramadana da erlijio honen ospatze-garai sakratu nagusia, non jende-arteak erlazioak estutzen diren. Baraualdi hilabete hau urtearen bederatzigarren hilean hasten da, ilargi-urtearen arabera. Hilabete honetan zehar, egunean zehar debekatuta dago edatea eta jatea (erretzearekin eta harreman sexualak izatearekin batera), baina gauean ekintza guzti hauek bekatua izateari uzten diote. Horrez gain, erritualeko janari bereziak kontsumitzen dira ospakizun moduan. Bestalde, normalean pertsona osasuntsu eta helduak hartzen dute parte, izan ere indartsu egon behar da egun guztian zehar jan eta edan gabe egoteko.

Ramadanari amaiera emateko, hau amaitu eta bigarren egunean festa bat ospatzen da, “Sakrifizioaren-festa (arkumearen festa)” bezala ezaguna dena. Bigarren festa garrantzitsuena da (Ramadana ondoren), eta erromesaren inguruko ospakizuna da.



Azkenik, Judaismoari buruz hitz egingo dugu. Judaismo judioen erlijioa da, aintzinako henbrearren ondorengoena. Herri Hautatuaren gizasemeen erlijioa. Erlijio hau monoteista da, eta Itun Zaharra onartzen dute, musulmanek bezala, Jesukristo profeta zela uste baitute eta ez Jainkoaren semea. Horregatik, Mesiasen zain jarraitzen dute. Erlijio honen parte bazara, hainbat betebeharrak dituzu: legeen irakurketa, larunbateko atsedena, botoak, zirkunzisia. Gaur egungo judutarren artean hiru talde bereizten dira: ortodoxoak, kontserbadoreak eta erreformatuak. Ortodoxoak dira aintzinako tradizioak jarraitzen dituztenak batez ere, eta beraien elikadura ohiturak, beraien identitatearen aspektu oso garrantzitsua dira.

Judaismoak hainbat jaki jatea debekatzen ditu. Koadrupedoetatik soilik hainbat baldintza betetzen dituen haragia jango dute: hausnarkariak direnak eta apatxak zatituak dituztenak. Beraz, baldintza hauek betetzen ez dituzten animaliak, txerria, zaldia edo gamelua esaterako, ezin dira ez jan ez beraien gorpuak ukitu. Animalia ezegokiez, hau da, hildako animaliaz elikatzen diren hegaztiak jatea debekatuta dago. Ondorioz, arranoa jatea debekatuta dute judutarrek baina, oiloak, ahatea eta indioilarra. Bestalde, uretako animalietatik ezkatadunak eta aletadunak soilik jan ditzakete. Hortaz ezin dute ez olagarrorik, ez kalamarrik jan.

Animali bakoitzak lokomozio eredu bat dauka, bizi den ingurunearen arabera dena. Hau ez badu, ez da "Jainkoaren obra", eta orduan, ez da purua. Hau esanda, odolaren eta intsektuen kontsumoa debekatuta dago. Horretaz gain, elikagaiak ezin dute ez kontserbanterik ez koloranterik eduki, produktu naturalekin eginak egon behar direlako.

Festa eta ospakizun judutarrek lotura estua dute erlijioarekin eta askok gertakizun historikoei egiten diete erreferentzia. Hartaz, ospakizunak baino lehen, ondoren eta bitartean esanahi sinbolikoa duten jakiak kontsumitzen dituzte.

Jakirik garrantzitsuenetako bat Judutarren Paskua da, "Pesaj" deiturikoa. Lehenengo afarian ("Seder") "Keará" izeneko bandeja bat eskaintzen da, elikagai sinbolikoak dituena: arrautza, legamirik gabeko ogia ("matza")...



Ospakizunak alde batera utziz, baraua aipatzea beharrezkoa da. Baraua "Barkapenaren egunean" ("Yon Kippur") egiten da. Urteko egun batean egiten da, urriaren hasieran eta 24

ordu irauten ditu, iluntzetik hasita. Damutasuna adierazteko modu bat da, autodisziplina ikasteko modu bat eta jainkotiar gida bilatzekoa. Umeek ez dute baraua burutu behar.

BIBLIOGRAFIA

Informazioa power pointetik eta hurrengo link-etik atera dugu:
<https://sociologiadelalimentario.wordpress.com/category/3-creencias-religiosas-y-alimentacion/>

PRAKTIKA 7: IKERKETA BATEN ANALISIA.

Eskoletako jantokiak

- **Zein metodologia mota erabili da? Kuantitatiboa ala kualitatiboa?**

Ikerketa honetan erabiltzen den metodologia, kuantitatiboa da, datuak zenbaki eran aztertzen baitira eta ez diskurtso moduan. Beraz, esan daiteke objektuaren analisia modu zehatzean egin nahi dela. Inkesta metodologia kualitatiboaren bidez burutu bazen, ez zuen zehaztasuna bilatuko, ulermen sakona baizik. Metodologia kuantitatiboa jarraitzeko datuak eskala baten bitartez jaso ziren, 0-10rako eskala batean eta bertan gurasoen asebetetze maila kalkulatzeko zen.

- **Zein teknika erabili da? Inkesta, elkarrizketa, eztabaida taldea, behaketa...?**

Erabiltzen den teknika nagusia inkesta da. Horregatik galdeketa baten bitartez informazioa lortu nahi dute. Lortu nahi duten informazioa gurasoen asebetetze maila da eta hori paper batzuetan galderak pasaz egiten dute eta ez elkarrizketa bidez. Beraz, badakigu inkesta horren bidez lortu zen informazioa kuantitatiboa dela, hau da, gurasoen iritzia, nahiz eta aldagai kualitatiboak egon. Inkesta hau formulatzeko, aurretiko behaketak behar izan dira datu batzuk eskuratzeko, baita eskolak helarazi dien informazioa. Adibide bezala, eskoletan aurki ditzakegun sukaldaritza motak daude.

- **Nolakoa izan da informazioa jasotzeko prozedura?**

Gurasoen iritzia jasotzeko prozedura hurrengoa izan da. Lehenik eta behin, EHUko 35 ikasle aukeratu ziren, eskoletara desberdinetara joateko. Lehen hezkuntzako haurrak eskolatik ateratzerako orduan joan ziren ikasleak eta jantokietan bazkaltzen zuten gurasoei egin zieten inkesta, mugikorreko aplikazio batean gordetzen zituzten emaitzak ondoren analisi bat emateko. Ikasle bakoitzak 30-35 gurasoen iritzia jaso zituzten.

- **Noiz, non eta zein populazioaren artean egin da ikerketa?**

Lehen Hezkuntzan dagoen eta eskolako jantokian bazkaltzen duten seme/alaben gurasoekin egin zen ikerketa; eta 2017ko urriaren eta 2018ko martxoaren artean burutu zen. Ikerketaren emaitzak 2018ko urtarrilaren 31-an argitaratu ziren. Inkesta hau EAEko (bereziki bizkaiko) lurraldean burutu egin zen.

- **GALDEKETAn erreparatu: Nola OPERAZIONALIZATU da erabiltzaileen asetze maila jantokikoekin? Beste era batez esanda, zein aldagai erabili dira asebetetze maila OROKORRA neurtzeko edo zehazteko?**

Erabiltzen diren aldagaiak hurrengoak dira: zaporeak, kalitatea, menua osasuntsua eta elikagai aldakorak. Horretaz gain, plateren kantitatea edo asebetetze maila nolakoak diren ere aztertzen diren beste aldagai batzuk dira.

- **Zeintzuk dira txostenean deskribatzen diren EMAITZA nagusiak?**

Kontuan izan behar dugu emaitzak ezin direla generalizatu. Ikerketa honen arabera janariaren zaporea eta kalitatea dira atalik okerrenak. Bestalde menua osasuntsua eta anitza dela ikusi dezakegu, eta hori modu on batean baloratu egin da. Azkenik, asebetetzeak posizio ona duela ikusi dezakegu.

- **Zein ONDORIO ateratzen ditu egileak?**

Egilearen arabera, asebetetzea jantokiaren gestio-ereduaren arabera da. Jantokian bertan sukaldatzen diren jakiak 9.26ko asebetetze maila du 10etik. Sukaldatzeko eredu honek lehengaiak inguruko produktoreetatik eskuratzen dituzte. Asebetetze maila altua eskuratzen da “Cocina del centro – AMPA – Educación” (8,48rekin), y (“Cocina del centro – Centro escolar” (7,89rekin). Guzti hauek hainbat aspektuetan berdinak dira, nola ala, jantokian bertan prestatzen direla jakiak eta jakiak jantokiko langileek erosten dituztela. Bi aspektu hauek betetzen ez direnean, familien asebetetzea asko murrizten da (6,45/10).

Egilearen ustetan, erakundeek askatasun gehiago eman beharko liekete eskoletako jantokiei. Era honetan, dieta orekatuago bat, zaporetsuago bat... lortuko litzateke, familien aldetik asebetetze-maila positiboa eskuratuz.

- **Zer azpimarratuko zenukete zuek? Zer ikasi duzue?**

Gure ustez jantokian bertan sukaldatzen diren jakiak garrantzi handiagoa hartu beharko lukete. Izan ere, sukaldaritza eredu hau egokiagoa dela uste dugu, eta honela, dietak askoz ere osasuntsuagoak eta zaporetsuagoak izango lirateke. Ondorioz, haurrak jaki goxoak jango litzuketenez, ez lukete arazorik izango jantokira joateko eta gainera platerean dagoen guztia jango lukete. Aipatu beharra dago dieta osasuntsuago batek, gehiegizko pisuan eragin positiboak izango lukeela, etorkizun batean obesitate arazoak saihestuz.



BEGETARIANISMOA



Uxue Goienetxea
Maddi Manterola
Itsasne Zipitria

Aurkibidea

1. SARRERA
2. METODOLOGIA
3. INKESTA EGIN ZAIEN PERTSONEN PERFILA
4. HELBURU OROKORRAK ETA ZEHATZAK
5. HIPOTESIAK
6. INKESTAREN DISEINUA
7. INKESTAN LORTUTAKO EMAITZAK
8. INKESTATIK ATERATAKO ONDORIOAK

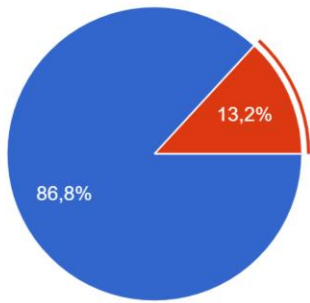
2. Metodologia

Atala honetan informazioa biltzeko eta informazioaren analisisa egiteko erabili den metodologia deskribatzen da. Guk inkesta honetan bi metodologia erabili ditugu, bai kuantitatiboa, bai kualitatiboa. Metodologia kuantitatiboaren bidez jendearen iritzia orokortzen ditugu, zenbakiak erabiltzen baititugu datuak aztertzeko edo zenbait aukeren artean aukeratzea egin. Metodo kualitatiboaren bitartez, aldiz, diskurtsoak lantzen ditugu, inkesta egiten ari garen pertsonen beraien erantzunak idazteko, garatzeko eskatzen diegu. Horrela ulermen sakona bilatzen dugu eta ez zehaztasuna.

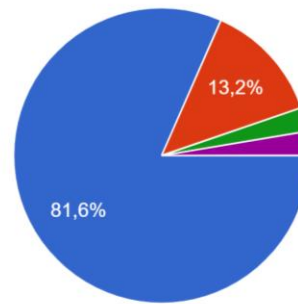
3. Inkesta egin zaien pertsonen profila

Inkesta hau gazteei dago zuzendua eta gazte horien gehiengoa Euskal Herrian bizi da. Hala ere, beste profileko pertsonen inkesta bete dezakete, inkesta irekia baita eta horrek erantzun heterogeneoak egoteak ekarri ditzake, ondorio desberdinak ateratzen lagunduko duena.

Inkesta erantzun dutenen profilei begiratuz gero, gehiengoa emakumezkoa da (%86,8) eta adinari dagokionez ere nagusiki 17-18 urteko gazteek erantzun dute (%81,6). Jaioterriari dagokionez, nagusiki gipuzkoarren erantzunak jaso ditugu (%76,2), bizkaitarrekin jarraituz baina munduko beste txoko batzuetan jaiotako hainbat pertsonen erantzunak ere eskuratu ditugu, errusia edo txinakoak adibidez. Gainera, inkesta erantzun duen %100a ikaslea da.



● Emakumea
● Gizona



● 17-18 urte
● 19-20 urte
● 21-22 urte
● 15 urte
● 24

4. Helburu orokorrak eta zehatzak

Inkesta honen helburu orokorra hurrengoa da: jendea zergatik ez den begetarianoa eta haitaz zer pentsatzen duten aztertzea. Inkesta guztiek bezala, honek hainbat helburu zehatzagoak ditu:

- Begetarianoekiko jendeak dituen aurreiritziak zeintzuk diren deskribatzea
- Begetarianismoa oso estereotipatuta dagoen ala ez jakitea
- Begetarianoa ez izateko funtsezko arrazoiak zeintzuk diren ezagutzea

5. Hipotesiak

Gure ustez begetarianoei buruzko aurreiritzi asko ditugu, ala nola, ez dutela osasuntsu jaten. Askotan gaiaren informazio falta eduki arren, gaiari buru askatasun osoz hitz egiten dugu, hauen erabakia epaituz. Gainera, gure iritziz begetariano ez izateko arrazoiak ez dira benetan lehendik hausnartutakoak, baizik eta gizarteak inposatutakoak.

6. Inkestaren diseinua

Inkesta honetan hainbat motako galderak daude. Galdera asko test motakoak dira, batzuetan erantzun bakarra eman daiteke eta besteetan, bat baino gehiago. Bestalde, badaude idatziz erantzun motza eman behar den hainbat galdera.

BEGETARIANISMOA

Gu farmazia eta giza nutrizio eta dietetikako lehen mailako EHU-ko hiru ikasle gara. Gure helburu orokorra inkesta honen bidez jendea zergatik ez den begetarianoa eta haitaz zer pentsatzen duten aztertzea da.

*Obligatorio

DATU PERTSONALAK

1. Nola identifikatzen duzu zure burua? *

Marca solo un óvalo.

Emakumea

Gizona

Otro:

2. Adina *

Marca solo un óvalo.

17-18 urte

19-20 urte

21-22 urte

Otro:

3. Non dago zure jaioterria? *

Marca solo un óvalo.

Gipuzkoan

Bizkaian

Araban

Ipar Euskal Herrian

Nafarroa

Otro:

4. Zein da zure bizilekua? *

5. Ikaslea al zara? *

Marca solo un óvalo.

Bai

Ez

BEGETARIANISMOA

6. Aukeratu zure elikadura-mota: *

Marca solo un óvalo.

Begetarianoa

Beganoa

Obolakteobegetarianoa

Orojalea

Otro:

7. Aurreko galderan orojalea ez zarela ipini baduzu zerk bultzatu zintuen aldaketa hori ematera?

8. Aurreko galderan orojalea zarela aukeratu baduzu, zergatik ez zara begetarianoa? *

Selecciona todos los que correspondan.

Osasunagatik

Presio sozialagatik

Arrazoi moralekin ez zatozelako bat

Diskriminatua sentitzeko beldurra daukazulako

Bitzta estilo hori jarraitzeko informazio falta duzulako

Betidanik animalia jatorria duten produktuak kontsumitu dituzulako eta ez duzulako inoiz horren inguruan sakonki hausnartu

Animalia jatorriko elikagaiak gustuko dituzalako

Otro:

9. Animalia jatorriko elikagaiak kontsumitzen badituzu, astean zenbat aldiz kontsumitzen dituzu? * *Marca solo un óvalo.*

1-2

3-4

5-6

7

10. Begetariano izatea garestia dela uste duzu? *

Marca solo un óvalo.

Bai

Ez

11. Begetarianoek hainbat jaki kontsumitzen ez dituztenez sozializatzeko arazoak izan ditzaketela pentsatzen al duzu? *

Marca solo un óvalo.

Bai

Ez

12. Begetarianoek osasuntsu egoteko gehigarriren bat (proteinak, bitaminak...) hartu behar dituztela uste duzu? *

Marca solo un óvalo.

Bai

Ez

Ez dakit, informazioa falta zait

13. Begetarianoa izanik osasuntsu egon zaitezke? Zergatik? *

14. Zure ustez begetarianoek gosea pasatzen dute? Zergatik? *

15. Zure iritziz begetarianoek itxura bereizgarria dute? *

Marca solo un óvalo.

Bai

Ez

16. Begetarianismoari buruzko nahiko informazio daukazu? *

Marca solo un óvalo.

Bai

Ez

17. Noizbait planteatu duzu begetariano bilakatzea? *

Marca solo un óvalo.

Bai

Ez

18. Begetariano izatea begetariano ez izatea bezain zabaldua egongo balitz; nolako jarrera edukiko zenukeela uste duzu? *

Marca solo un óvalo.

Begetarianoa

Beganoa

Orojalea

Otro:

19. Jatetxe begetarianoak aurkitzea erraza dela uste duzu? Hara joateko arazorik edukiko zenuke? * *Marca solo un óvalo.*

Bai/Bai

Bai/Ez

Ez/Bai

Ez/Ez

20. **Begetarianoa izatearekin, zure otorduak egiterako orduan aukerak asko murrizten direla uste duzu? *** *Marca solo un óvalo.*

Bai

Ez

21. **Zer uste duzu lortzen dela begetariano izatearekin? ***

Amaiera

22. **Baloratu inkesta (1 okerrean izanik, eta 5 onena) ***
Marca solo un óvalo.

1

2

3

4

5

23. **Galderaren bat gehituko zenuke gure inkestan? ***

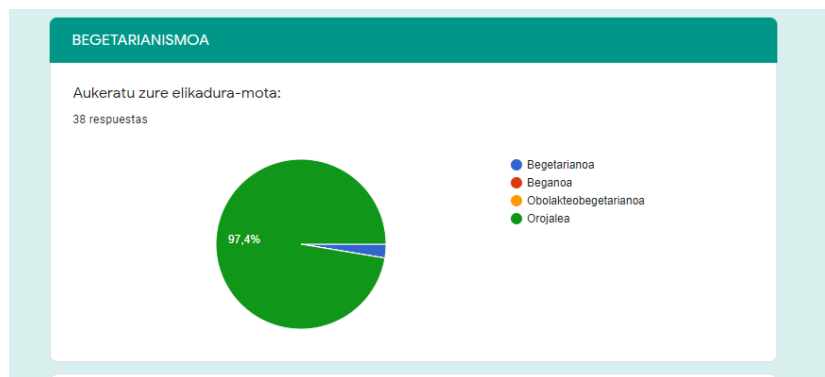
Mila esker zuen denbora eskaintzeagatik!

Maddi Manterola, Uxue Goienetxea eta Itsasne Zipitria

7. Inkestan lorturako emaitzak

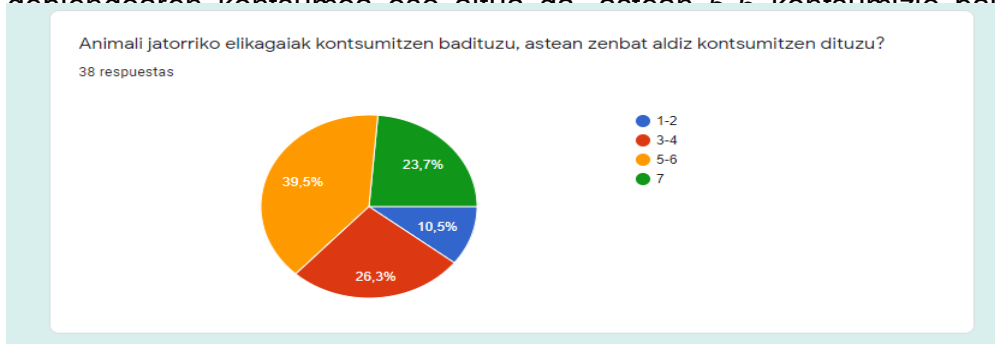
Inkesta hau 38 pertsonen erantzunak aurrez aurre jaso ditugu. Erantzunen eta datuen analisia egingo dugu jarraian:

Jarraitzen duten elikadura mota edo dieta %97,4 ena orojalea da eta gainontzekoena begetarianoa da. Beraz ikus dezakegu gizartean dagoen jarrera jarraitzen duela gehiengoak, animali jatorriko jakiak kontsumitzen dituela alegia. Orojaleak ez direnei galdetu genien ea zerk bultzatu zituzten erabaki hau hartzera, beraien erantzuna idazteko aukera emanez eta erantzun nagusia zera izan da: inguruko bati esker izan dela, honen urratsak jarraituz.

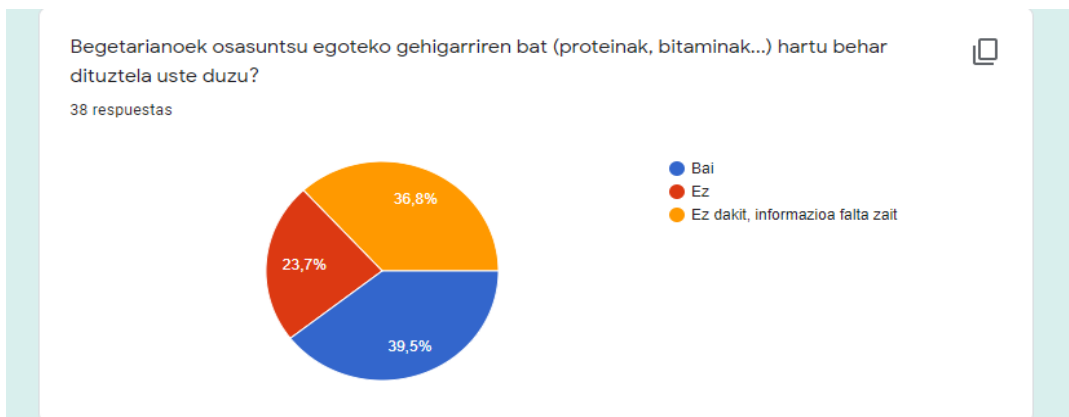


Ondoren, orojaleei galdetu diegu begetarianoa ez izatearen arrazoiak, hainbat alorren artean aukeratzeko aukera emanez. Erantzun nagusiak orojalea dela animali jatorriko elikagaiak gustuko dituelako (%52,6ak) eta baita betidanik kontsumitu dituelako elikagai hauek eta ez dituelako sakonki hausnartu erabaki honetaz (%44,7ak) izan dira.

Gainera, orojaleak direnei galdetu diegu animalia jatorriko elikagaien kontsumoa astean zenbat aldiz burutzen duten, grafiko honetan ikusten den bezala behar duen kontsumoa ere altua da, astean 5-6 kontsumizio bita erantzun zuten (%28,3).



Jarraian, begetarianoa izatea ea garestia den ala ez galdetu dugu, ez dela garestia %68,4ek erantzun du eta garestiagoa dela aldiz %31,6ek. Sozialki arazoren bat izango luketen ere galdetu dugu, %89,5ek ez luketela arazorik izango uste du. Animalia jatorriko elikagaiak kontsumitzen ez dituztenek osasuntsu egoteko gehigarriren bat hartu behar ote duten galdetu dugu gero eta grafiko honetan ikus ditzakegu erantzunak.

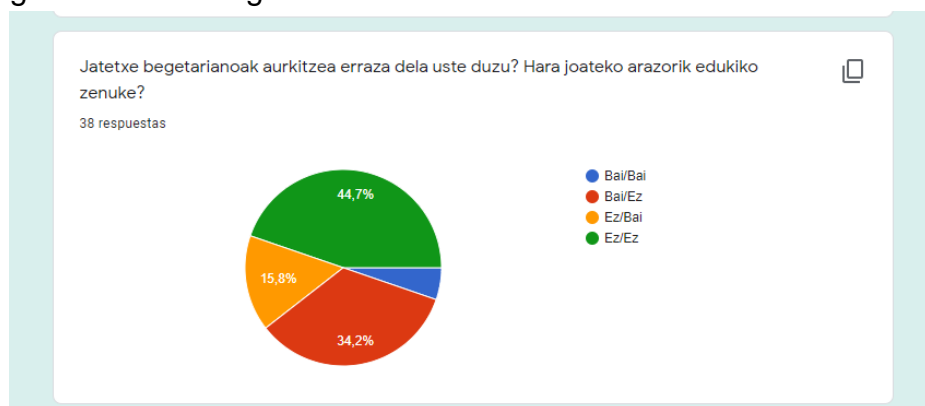


Begetarianoak ea osasuntsu egon daitezken galdetu dugu jarraian eta erantzun nagusia baiezkoa izan da, eta honen zergatiari gehiengoak eman dion erantzuna honakoa izan da: beste elikagai batzuetatik eskuratu ditzaketelako animaliegangandik jasotzen ez dituzten mantengutegia. Bestalde, goserik pasa al duten galdetu dugu eta erantzun guztiak ezezkoak izan dira, beste elikagai asko jaten dituztela arrazoituz.

Bestalde, %100ak erantzun du begetarianoek ez dutela itxura bereizgarririk eta begetarianismoari buruko nahiko informazio duten galdetu dugunean, %65,8ak ezezkoa erantzun du. Urrats bat eman eta begetariano bilakatzea galdetu dugu jarraian eta %57,9ak baiezkoa erantzun du. Begetarianoa izatea ez izatea bezain zabaldua egongo balitz zer erabaki hartuko luketen galdetu dugu jarraian, grafikoan ikus ditzakegu galdera honen erantzunak:



Jatetxe begetarianoen presentzien eta hauetara joateko arazorik izango luketen galdetu dugu. Grafikoan islatuta daude erantzunak.



Jarraian, begetarianoa izateak zure otorduak egiteko aukerak ea asko murrizten dugun galdetu dugu eta %52,6ak erantzun du ez direla aukerak hainbeste murrizten. Azkenik, begetariano izatearekin zer lortzen den galdetu dugu eta nahiz eta erantzun desberdin asko jaso ditugun, gehienbat animalien sufrimendua murriztea eta kutsadura murriztea errepikatzen dira.

8. Ondorioak

Inkestaren emaitzak aztertu ondoren, eta guk aurretik egindako hipotesiak kontuan hartuta, hainbat ondorio atera ditugu.

Inkesta erantzun duen gehiengo orojalea denez, haien ikuspuntuak eragin handia izan erantzunetan. Hala ere, uste genuena baino estereotipo gutxiago daude. Adibidez, erantzunak ikusi aurretik pentsatzen genuen jendeak pentsatuko zuela begetarianoek itxura berezia dutela, edo ezin dutela dieta osasuntsu bat eduki... eta erantzunak ikusi ondoren, konturatu gara nahiz eta badagoen oraindik aurreiritzi asko dituen jendea, badirudi jendea informatuago dagoela gai honen inguruan eta aurreiritzi geroz eta gutxiago dagoela. Hori baliteke arrazoi nagusi bati esker gertatzea: gaur egun begetarianismoa zabalduago eta normalizatuago dagoelako, eta institutuetan ere horri buruzko informazioa eskuragarri dagoelako. Gainera, begetarianismoari buruzko interes handiagoa ikus dezakegu, informazio gehiago dutelako, aurreiritzi gutxiago eta gehiengo batek erabaki hau hartzea planteatu duelako, besteak beste osasunean eta sozialki ez lieketelako kalterik ekarriko. Baina azpimarratu behar da, animalia jatorriko jakien kontsumoa ez dela jaitsi informazio gehiago izan arren, gehiengoak astean 5-6 egunetan kontsumitzen baititu jaki hauek.

Hala ere, begetarianoak ez izateko arrazoi nagusiak aurretik pentsatzen genituenak dira: inoiz horretan pentsatu ez dutelako, edota txikitatik animalia jatorriko produktuak kontsumitu dituztelako. Beraz, esan dezakegu txikitik ideia hauek jasoko ez bagenu zabalduago egongo litzakeela begetarianismoa, hausnarketa gehiago bultzatzen delako. Gainera badirudi geroz eta gehiago zabalduko dela begetarianismoa, jendeak interesa duelako honetan eta gaur egun tendentzia hau zabaltzen ari delako.

ELIKAGAIEN KONTSUMORAKO HEZIKETA PROGRAMAK

1. HEZIKETA PROGRAMA

PROGRAMAREN IZENA: Elikadura osasungarri baten aldeko ekimenak Euskadin.

NORK EGINA: Eusko Jaurlaritzak

NORK LAGUNDUTA (EKONOMIKOKI): Eusko jaurlaritzak.

HELBURUAK: Heziketa programak hainbat helburu ditu, ekimenen bitartez lortzen saiatzen dena (Herri bakoitzak bere ekimenak sortzen ditu): Egunero fruta eta barazki gehiago kontsumitzea. Biztanleriaren portaera-aldaketak, elikadura osasungarriari dagokionez. Elikadura-osagarrien kontsumo arduratsua. Elikaduraren esparruarekin nolabaiteko lotura duten eragileen arteko sare-lana bultzatzea. Kaloria gutxiago kontsumitzea. Gatz, azukre eta gantz gutxiago kontsumitzea. Elikadura osasungarriari lotutako komunikazioan/informazioan lan egitea.

POPULAZIOA(K): (Zein populaziori zuzenduta) Euskadin elikadura hobetu nahi duen pertsona, enpresa, agente, entitate, erakunde eta kolektiboak.

EREMU GEOGRAFIKOA ETA EPEA: EAEn. Ekimen bakoitzak epe batean zehar bete behar dira. Adibidez: 1000 egun elikadura osasungarriarako ekimena, 2018 apiriletik, 2020 apirilera.

LELOA: 1. Osasungarri jatea garrantzitsua delako. Eta badakizu. 2. Aukeratu osasuntsu jatea. Zu irabazle!

JARDUERAK: Programan ezarritako helburu zehatz lortzera bideratutako jarduerak (aurretik aipatutakoak. Biztanleen elikadura-ohiturak eraldatzeko, eskaintza hobetuz eta elikagai osasungarriagoak eskuratuz.) garatzen dira. Jarduera hauek esparru (herri batean adibidez) burutzen da, denbora-esparru batean. Momentu honetan dauden ekimen batzuk hauexek dira: Eskoletako jantokietan elikadura osasungarria sustatzea (Bilbon, Getxon, Amurrión, Hernanin...), elikadura osasuntsua jarraitzeko sentsibilizazio programa (Zallan, Bilbon, Getxon...), menu osasuntsuak egiteko tailerrak...

EDUKI NAGUSIAK (Zein motatako elikadura ohiturak bultzatzen dira?): Heziketa programa honen bitartez elikadura osasuntsua bultzatu egin nahi da, hainbat elikadura-ohitura eraldatuz: Azukre, gantz eta gatz gutxiago kontsumitu; fruta gehiago jan...

BALIABIDEAK (gidak, sare sozialak, bideoak, etab.): Alde batetik adituek programari buruzko bideo batzuk prestatu dituzte, oinarriak azalduz. Bestetik, lantaldeei buruzko (proiketua bakoitzari buruzko) informazioa azaltzen duten bideoak daude eskegita <https://bategin.alimentacionsaludable.eus/eu/> web-orrian. Aipatu behar da ere programak duen blog-a. Bertan artikulua, tailerren egutegia, aholku... agertzen dira.

ADITUEN PAPER/NUTRIZIONISTEN-DIETISTEN PAPER: Adituek informazioa eta ezagutza eraikitzeaz arduratzen dira. Ebidentzia zientifikoak sortzen dituzten ekimenak

sortzeaz gain, helburuak ikustarazten saiatzen dira, baita horien inguruan azterketa eta diagnostikoak egin ere.

2. HEZIKETA PROGRAMA

PROGRAMAREN IZENA: Elikadura eskola

NORK EGINA: Eroski fundazioa

NORK LAGUNDUTA (EKONOMIKOKI): Eroski fundazioa

HELBURUAK: Elikadura osasuntsua eta bizi-ohitura osasungarriak sustatzea dira helburu nagusiak.

POPULAZIOA(K): (Zein populaziori zuzenduta) Programa eskola-garaian dauden hurrei zuzenduta dago, eta **Gurasoen Eskolaren** osagarri da, gure hezkuntza osasuntsuaren proiektua familietara ere hedatzeko. Horrez gain, **Elikadura-Eskolak** elkargune izan nahi du haien elikadurak edo bizimoduak hobetzeko ardura dutenentzat, bai osasun-langile, irakasle, guraso, ikasle zein herritarrentzat.

“Ikastetxeetarako hezkuntza programa da, Lehen Hezkuntzako haurrak eta haien familiak ohartarazteko egoki elikatzeak eta bizi-ohitura osasungarriak izateak duen garrantziaz.”

EREMU GEOGRAFIKOA ETA EPEA: EAEn.

LELOA: Elikadura eskolak duen leloa pasaporte osasungarriak proiekturako honakoa da, “erakutsi mugarik ez duzula eta osatu zure pasaporte osasungarria”. Gainera, 8. elikadura eskola topaketaren leloa hau da: "Bizitzeko pasioa. Helduaro bete eta osasuntsurako sekretua."

JARDUERAK: Programan ezarritako helburu zehatzak lortzeko hainbat proiektu jarri dira abian. Batetik, imagin food lehiaketa antolatu dute, haurren imaginazioa lantzeko errezeta berriak margotuaraziz. Gainera, 8. eskola topaketa antolatu zen. Hortaz gain, energia hazteko programa jarri dute abian, zeina elikadura eta ohitura osasungarriei buruzko programa hezitzailea da, haurren obesitatearen aurka egiten duena. Bestetik, elikadura behatokia aurkezten dute, osasunari eta elikadurari buruzko ezagutzen berri emateko lankidetzaren gunea da, elikadura eta osasun arloko profesionalekin lankidetzaren emanez. Elikagai eskolaren 8. jardunaldia ere eman zen, helduaroan dieta orekatu eta bizimodu osasungarri bat eramateko gida aurkeztuz. Azkenik, pasaporte osasungarri egiteko aukera ematen dizu jolasetan parte hartzeko eta sariak irabazteko aukera emanez.

EDUKI NAGUSIAK (Zein motatako elikadura ohiturak bultzatzen dira?): Heziketa programa honen bitartez elikadura osasuntsua bultzatu egin nahi da, proiektu bakoiztean adin tarte desberdin batean zentratuz. Energia hazteko programan haurren obesitatea geratzea da helburu, elikadura egokia bultzatzen da honetarako eta bizi-ohitura osasungarriak sustatuz, elikadura ohitura berriak aztean utzi (inguruko nekazarin produktun kontsumizioare indarra emanez) eta aisialdirako mobilitate handiagoko aktibitateak bultzatzen ditu honetarako

. Hortaz gain elikagai eskolaren 8. jardunaldia helduaroko elikadura eta bizi ohituratan zentratzen da, bizimodu osasungarri bat bultzatzen du, dieta orekatu bat eramanen eta ohitura osasuntsuak barneratuz.

BALIABIDEAK (gidak, sare sozialak, bideoak, etab.): Web orri honek eskaintzen dizkigun baliabideak hainbat dira, alde batetik haien programa azaltzen eta informazio orokorra argi eta garbi adierazten duen bideo bat dago. Bestalde, haiek eskaintzen dituzten lau proiektuak banan banan eta zehatz mehatz azalduta agertzen dira. Horretaz gain, hainbat baliabide eskaintzen ditu elikadura osasungarria sustatzen dutenak, esate baterako; liburuak, ipuinak, jolasak, aplikazioak etab. Era berean, haurren elikadura osasungarria sustatzeko, tailerrak edo eta eskoletako hitzaldiak ere eskaintzen dituzte.

ADITUEN PAPER/NUTRIZIONISTEN-DIETISTEN PAPER: Adituek eta nutrizionistek paper garrantzitsua betetzen dute proiektuetan, izan ere, informazioa eta ezagutza ekartzen dute proiektu honi, honela ebidentzia zientifikoak sortzen dituzten ekimenak sortzen dituzte bizimodu osasungarri bat eramateko paletak emanez. Gainera, elikagai eskolaren 8. jardunaldian non nutrizio, psikologia eta jarduera fisikoko espezialistak zenbait hitzaldi eman zituzten.

GURE HEZIKETA PROGRAMA

PROGRAMAREN IZENA: Ultraprozesatuetatik “Realfooding”-era.

HELBURUAK: Gaur egun ultraprozesatuak duten garrantzia ikusita, “janari erreala” aldeko apostua egitea da helburu nagusia. “Janari erreala”, janari osasuntsuaren parekoa da. Gehigarri eta kontserbagarri gabeko janaria izango litzateke, honela gazteek osasuntsuago jango lukete eta bizi ohituretan eragin positibo bat izango luke, gazteen osasuna ere hobetuz.

ZUZENDUTAKO POPULAZIOA: Batez ere nerabeei dago zuzenduta, eskolatik eta etxetik kanpo kontsumitzen dituzten produktu ultraprozesatuen kontsumoa masiboa baita. Hala ere, ultraprozesatuetatik urrundu eta real foodingera hurbildu nahi duen ororentzat da baliagarria.

EREMU GEOGRAFIKOA: EAEn.

LELOA: Ultraprozesatu gutxiago eta *real fooding* gehiago.

EDUKIAK (Zein motatako elikadura ohiturak bultzatzen dira?): Azken batean ultraprozesatuen elikadura-ohitura alde batera uztea, eta “dieta erreala” deritzon elikadura-ohitura bultzatu nahi da, hau da, jakiak ez izatea gehigarriak eta osasungarriak izatea.

JARDUERAK: Ultraprozesatuak nerabeen garapenean duten garrantzia azaltzeko hainbat jarduera egingo dira. Hasteko, sare sozialetan eta web orrian hainbat bideo egongo dira eskuragarri, informazioa emanez; sare sozialek indar handia dutelako gazteetan. Hortaz gain, eskuragarri egongo dira “jaki errealekin” eginiko errezeta errazak, gazteak jaki hauengana errazago gerturatzeko asmotan. Gainera, zenbait ikastetxeetan hitzaldiak emango dira, ultraprozesatutako jakien inguruko informazioa elaraziz, hau nutrizilarien bitartez egingo da. Gainera, zenbait tailer egiteko aukera egongo da supermerkatuetan zein jaki diren “janari

erreala” eta zein diren ultraprozesatuak bereizten ikasteko begi bistaz eta hauen inguruko informazioarekin osatua egongo da.

BALIABIDEAK: Bideoek eta artikuluek garrantzi handia izango dute heziketa-programa honetan zehar, eduki hauek sare sozialen bitartez zabalduko dira, gazteek informazioa eskuragarri izan dezaten. Aldi berean, gaur egungo teknologiaz baliatuz, mugikorrerako aplikazio bat sortuko da, jaki bakoitza hurrengoaren arabera sailkatuz: Ultraprozesatua, prozesatu ona eta “janari erreal”. Era honetan jakingo dugu zer nolako jakiak kontsumitzen ari garen.

Iker Pelaz, Maddi Manterola, Maria Otaegui eta Uxue Goienetxea