

# GAZTEAK ON

## Saio Didaktikoa

### GAZTEAK ON: ELIKADURA ERRONKA

Etorkizuneko elikadura bertakoa, ekologiko eta osasuntsua izan dadin Bidasoaldeko gazteek dituzten ideia, proiektu eta egitasmoak erakusteko **bideoen lehiaketa** bat da. Lehiaketa honen helburuak ideia horiek bideo formatuan jaso, ikasleen arteko ideiak trukatu eta herritar ororentzako sentsibilizazio ekintza gisa zabaltzea dira.

Jarraian, **elikaduraren inguruko hausnarketa parte-hartzaileari ekiteko saio didaktiko** bat aurkezten dugu. Saio honek lehiaketara aurkeztu ahal izango diren ekimenak asmatu eta garatzeko abiapuntu izan nahi du.

*\*\*Saio honek parte-hartzaileen mugimendua eta ideien trukea ahalbidetzen dituzten dinamika aktiboak planteatzen ditu. Espazio zabal batean, kanpoan ala barruan, egitea proposatzen da.*



### SAIOAREN PLAN OROKORRA (Gutxi gorabeherako denbora: 2 ordu)

1. SARRERA: Esnatze dinamika (10 minutu)
2. LEHIAKETA: Zer dakizu elikagaiei buruz? (35 minutu)
3. ARRAINONTZIKO EZTABAIDA: Zer egin dezakegu jendea sentsibilizatzeko eta beste norabide bat hartzeko? (30 minutu)
4. ESKETX-A: Publizitatearen ordua (25 minutu)
5. ITXIERA: GAZTEAK ON lehiaketaren aurkezpena eta hurrengo urratsak (10 minutu)

# GAZTEAK ON

## Saio Didaktikoa

### SAIOAREN GARAPENA

#### 1. SARRERA: Esnatze Dinamika

Helburua	Denbora	Materiala
Ikuspegi zabal eta ludiko batetik elikadura-subiranotasunaren gaian sartzea.	10'	<ul style="list-style-type: none"><li>o Esaldien zerrenda</li><li>o Boligrafoa</li></ul>

#### Garapena

Taldea biribilean jar dezakegu. Eguneroko elikadura-ohiturei lotutako hamabi baieztapen proposatzen dira. Esaldi bakoitza irakurtzean, baiezko erantzuna ematen dutenek urrats bat egingo dute aurrera. Dinamika horrek taldearen aniztasuna ezagutzeko eta gainerako dinamiketan sartzeko mugimendu bat sortzeko aukera ematen digu.

*\*Esaldi bakoitzari baiezko erantzuna eman dioten pertsonen kopurua idatz daiteke, datu kolektiboak lortzeko.*

Baieztapenak	Bai	Ez
1. Sasoiko barazkiak jaten ditut.		
2. Jangelan jartzen didate janaria ez dut bukatzen.		
3. Ekoizle bat ezagutzen dut.		
4. Etxean konposta egiten dut.		
5. McDonalds-en jan ohi dut.		
6. Etxean barazkiak ekoizten ditut.		
7. Nire familiako kideren batek barazkiak ekoizten ditu.		
8. Haragia astean 3tan baino gehiagotan jaten dut.		
9. Egunero gosaltzen dut.		
10. Goxokiak edota gozoak gustatzen zaizkit.		
11. Garraiobide pribatuan etortzen naiz eskolara (kotxea/motoa).		
12. Elikagai jakin bati alergia diot.		

# GAZTEAK ON

## Saio Didaktikoa

### 2. LEHIAKETA: Zer dakizu elikagaiei buruz?

Helburua	Denbora	Materiala
Elikagaien ekoizpenean, eraldaketan eta kontsumoan esku hartzen duten elementuak eta faktoreak ezagutzea, eta iraunkortasunaren ikuspegitik zer inpaktu mota eragiten duten.	35' <i>(Taldeak sortzea+ 5 minutu taldeko)</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>o Galdera-erantzunetarako euskarria (aurkezpen digitala pantailan, paperezko formatua...)</li><li>o Kronometroa edo tenporizadorea</li><li>o Papera eta boligrafoa, txirrina...</li><li>o Taldeak egiteko elementuak</li><li>o Puntuazio-orria</li></ul>

#### Garapena

Galderaz osaturiko ohiko lehiaketa mota da, taldeka. 11 galdera, 4 bloke tematikotan banatuta. Galdera bat egiten da eta talde bakoitzak erantzun bat eman behar du. Erantzunak emateko prozedura aukeratu daiteke:

- **Azkartasuna:** Lehen erantzuten duen taldeak puntua eramango du (txirrina joz, eskua jasoz...). Erantzuna zuzena ez bada, hurrengo ekipoak jaso ahal izango du errebotea, eta horrela hurrenez hurren.
- **Erantzun-denbora aukera:** Talde guztiek denbora jakin bat dute erantzuna paper batean idazteko. Zuzen erantzun duten ekipo guztiek puntu bat lortuko dute.

*\*Taldeak sortzea: Frutak edo barazkiak erabiliz ekipoak egitea proposatzen dugu. Zenbat talde sortu nahi ditugun zehaztuko dugu, eta talde bakoitzari fruta edo barazki bat esleituko diogu. Kaxa edo saski batean, talde bakoitza osatuko duen pertsona kopurua adina fruitu sartuko dugu. Parte-hartzaile bakoitzak saskiko elementu bat hartuko. Adibidez, udare-taldea, sagar-taldea, banana-taldea eta abar. Eta zergatik ez erabili hain ohikoak ez diren barazkiak zailtasuna gehitzeko (jengibre taldea)! (Fisikoki barazkirik ez badago, fruituen izenak paper batean idatzi ahal izango dira)*

#### Galderak

##### A- ERALDAKETA ETA AZTARNA

1. Tokian ekoiztitako 1 kg lekak 0,7 kg CO<sub>2</sub> isurtzen badute, hegazkinez inportatutako 1 kg lekak zenbat isuriko du?

- 4,7kg CO<sub>2</sub>
- 22,8kg CO<sub>2</sub>

# GAZTEAK ON

## Saio Didaktikoa

- 14,4kg CO<sub>2</sub>
- 10,4kg CO<sub>2</sub>

Hegazkin batean leka asko sar daitezkeen arren, merkantziak garraiatzen dituen hegazkinaren emisioak ez dituzte inola ere konpentsatzen. Tokikoari lehentasuna emanez, karbono-aztarna gutxituko dugu.

### 2. Neguan ekoiztiko marrubi kilo batek sasoian ekoiztiko kilo batek baino berotegi-efektuko gas gehiago sortzen du. Baina zenbat gehiago?

- % 40
- % 10
- % 58
- % 72

Neguan ekoizteko, berogailua duten berotegiak behar dira, erregai fosilak (gasa, fuela) erabiltzen dituztenak eta garraioa era gehitu behar da (aztarnaren % 15). Tokian eta sasoian kontsumitzeak nabarmen gutxitzen du aztarna.

### 3. Behi-aziendaren ekoizpeneko berotegi-efektuko gasen isurketen % 39 honako zein erantzuni dagokio?

- Elikadura
- Transformazioa
- Puzkerrak
- Simaurra biltegitratzea eta ongarri gisa erabiltzea

Hausnarkarien metano-emisioa Frantziako nekazaritza-emisioen % 45 eta etxalde bateko emisioen % 60 da. Metanoa munduan gehien isurtzen den berotegi-efektuko bigarren gasa da, CO<sub>2</sub>aren ondoren ( % 16 VS % 76). CO<sub>2</sub>ak baino 25 aldiz gehiago berotzen du.

Hausnarkari batek digeritzen duenean, azukreak metano bihurtzen dira (besteak beste) eta animalia gas horretatik desegiten da.

### 4. Zer ur kantitate behar da kilo bat txahal industrial ekoizteko?

- 1 000 litro
- 5 000 litro
- 15 000 litro
- 8 000 litro

# GAZTEAK ON

## Saio Didaktikoa

Datu horrek kontuan hartzen du:

- animaliek kontsumitutako ura
- laboreak ureztatzeko ura
- garbitzeko ura (ur urdina)
- laboreen, belardien eta animaliak kontsumitutako bazkaren gainean eroritako euri-ura (ur berdea)
- eta eraldaketan erabilitako kutsatzaile guztiak desegiteko behar den ura (ur grisa).

### B- HONDAKINAK:

#### 5. Zenbat pizza egin daitezke urtero munduan alferrik galdutako gazta kantitatearekin?

- Nahikoa futbol-zelai bat estaltzeko.
- Banaketako kamioi bat betetzeko nahikoa.
- Igerileku olinpiko bat betetzeko nahikoa.
- Nahikoa hiri oso bati jaten emateko.

Urtero, ia mila milioi tona janari alferrik galtzen dira, munduan ekoizten den janari guztiaren herena.

Alferrik galtzen dugu elikadura-katearen etapa guztietan: % 35 galtzen dugu nekazaritza-produkzioan, % 25 transformazioan eta banaketan, eta geratzen den herena kontsumoan.

Gehien alferrik galtzen diren elikagaiak frutak eta barazkiak dira: 450 milioi tona/urte. Alferrik galtze horrek munduko elikadura-sistemako berotegi-efektuko gasen isurketen % 9 eragiten du (nekazaritza-ekoizpenean berotegi-efektuko gasen % 40 isurtzen da).

#### 6. Zein da Europar Batasunean urtero alferrik galtzen den janariaren gutxi gorabeherako proportzioa?

- % 50
- % 30
- % 10
- % 15

Europako Batzordearen arabera, EBn ekoiztitako janariaren % 50 inguru alferrik galtzen da urtero. % 53 etxeetan eta % 20 elikagaiak eraldatzen diren bitartean.

# GAZTEAK ON

## Saio Didaktikoa

### C- NUTRIZIOA ETA INTOLERANTZIAK

#### 7. Heinz ketchup-ontzi batean honakoak dago:

- 2 azukre koskor + 8 tomate
- 10 azukre koskor + 8 tomate
- 15 azukre koskor + 8 tomate
- 22 azukre koskor + 8 tomate

Azukre gehiegi kontsumitzeak areagotu egiten du txantxarra, gehiegizko pisua, obesitatea, gaixotasun kardiobaskularrak, 2 motako diabetesa izateko arriskua besteak beste.

#### 8. Zenbat platano jan beharko genituzke patata poltsa batek duen potasio kantitate bera lortzeko?

- 1 platano
- 2 platano
- 5 platano
- 10 platano

11-14 urteko gazteentzat gomendatutako potasio kopurua 1800mg da. Banana batek 358mg potasio ditu. Txip poltsa bat = 10 banana. 2 aldiz beharrezko potasio kopurua (3600mg).

Gainera, poltsako patatek gantz, gatz eta azukre herena dute. Oso kalorikoak dira: 500 kcal/100 g-ko gutxi gorabehera, haur aktibo batek 1600-3200 kcal inguru behar dituenean, eta neskato batek 1600-2400kcal (Lay 's poltsa «handi» bat. 150g).

### D- GIZARTEA:

#### 9. Kultura erlijioso batzuetan, hilketaren errotua elikadura-legeak errespetatzeko ohitura arrunta da. Nola lagun dezake praktika honek elikadura lokal eta jasangarri batean?

- Landare-jatorriko produktuen kontsumoa errazten du.
- Elikagaietarako sarbidea mugatzen du.
- Ekoiztako haragi-kantitatea murrizten du.
- Tokian ekoiztako haragia erostera animatzen du.

# GAZTEAK ON

## Saio Didaktikoa

Hilketa errituak tokiko hazleengandik datorren haragia erostera bultza dezake, eta horrek tokiko ekonomiari eusten dio eta elikagaien garraioari lotutako karbono-aztarna murrizten du.

### 10. Frantziar estatu mailako inkesta baten arabera, diru-sarrera txikiko familien zein portzentaik adierazi du ekoizleen merkatuetarako eta elikagai ekologikoetarako sarbide mugatua dutela?

- [% 75](#)
- % 50
- % 30
- % 90

Finantza-mugak eta hezkuntza-maila direla eta. Pertsona aberatsenek eta hezienek aplikatzen dituzte ondoen gomendioak.

Cambridgeko Unibertsitatean (Erresuma Batua) egindako ikerketek erakutsi dute "3 aldiz gehiago kostatzen dela osasuntsu jatea, hau da, nutrizio-orekak eta produktuen kalitatea errespetatuz. Hala, osasuntsuak diren elikagaien 1.000 kaloriek 9,40 € balio dute, eta nekazaritzako eta industriako produktuen 1.000 kaloriek, berriz, 3,20 €».

### 11. Nola lagun dezakete baratze komunitarioek desberdintasunak murrizten elikadura osasuntsu eta jasangarria izateari dagokionez?

- Diru-sarrera txikiak dituzten familiei doako produktuak eskainiz.
- Diru-sarrera handiak dituzten etxeei produktu ekologikoak erosten lagunduz.
- [Egoiliarrek beren elikagaiak modu merkeagoan haztea ahalbidetuz.](#)
- Supermerkatuei lehia eginez eta horrela prezioen jaitsiera eraginez.

Baratze komunitarioek diru-sarrera txikiko familiei beren elikagai freskoak merkeago hazteko aukera ematen diete, eta horrek elikadurari dagokionez desberdintasunak murrizten laguntzen du.

# GAZTEAK ON

## Saio Didaktikoa

### 3. ARRAINONTZIKO EZTABAIDA: Zer egin dezakegu jendea sentsibilizatzeko eta beste norabide bat hartzeko?

Helburua	Denbora	Materiala
Elikadura jasangarriaren zailtasunei eta erronkei buruzko noreberaren ideiak (zein taldearenak) adieraztea, hausnarketarako eta trukerako espazioa ahalbidetuz.	30' (5 minutu taldeko)	<ul style="list-style-type: none"><li>o Post-it eta boligrafoak</li><li>o Aulkiak</li><li>o Arbela edota oharretarako koadernoak</li></ul>

#### Garapena

Helburua ideiak taldean ahalik eta gehien trukitzea eta garatzea da. Jarduerak bi zati ditu:

- **Idea-jasa taldeka:** Ikasgela edo taldea azpitaldetan banatzen da, ideia indibidualak azaltzeko :

- o Taldeko partaide bakoitzak hiru paper edo post-it izango ditu. Gutxienez, ideia bat idatzi beharko du post-it bat erabiliz, eta gehienez hiru ideia emango ditu 3 post-it erabiliz.

- o Azpitalde bakoitzak ideiak bateratu eta ordenatu egiten ditu. Zeregin horretarako ezarritako denboraren amaieran, ordezkari edo «arrain» bat aukeratu beharko du arrainontzian parte hartzeko.

- **Arrainontziaren dinamika:** Osatutako azpi-talde bakoitzeko aulki bat hartu eta beste aulki bat gehitzen da, zirkulu batean kokatzen dira aretoaren erdian, erdialdera begira. Aulki multzo hau arrainontzia da. Aulki gehiago daude inguruan, barruko zirkulutik kanpo, erdigunera begira.

Talde bakoitzeko ordezkari gisa aukeratutako pertsonak betetzen dituzte arrainontziko aulkiak (hau da, aulki kopurua baino partipante bat gutxiago; aulki bat libre geratzen da). Ordezkariak hasierako arrainak dira. Gainerako parte-hartzaileak aulki gehigarrietan eseriko dira arrainontzitik kanpo. Behatzeko zeregina. Bideratzaile bat (taldeko pertsona erantzungarria edo beste edozein kide izan daiteke) geldirik dago arrainontzitik gertu. Bere eginkizuna eztabaida mugimenduan mantentzea da, arrainontziaren arauak betetzen direla ziurtatzea, eta eztabaidan sortzen den edozein puntu interesgarriri buruzko oharra hartzea (beharrezkoa izanez gero, rol hori bi pertsonaren artean banatu ahal izango dute, dinamizatzailea alde batetik eta oharra hartzen dituenak bestetik).

Arrainek bakarrik hitz egin dezakete. Are gehiago, arrainontzian aulki bat libre dagoenean bakarrik hitz egin dezakete. Edozein unetan, behatzaile batek aurrera egin dezake eta aulki librean eseri. Hori gertatzen denean, eztabaida gelditu egiten da arrainen bat bere borondatez erretiratu eta behatzaileen eremura igaro arte. Edozein behatzaile batu daiteke eztabaidara edozein unetan aulki librea okupatuz. Parte-hartzaile bat nahi adina aldiz pasa daiteke behatzaile izatetik arrain izatera



# GAZTEAK ON

## Saio Didaktikoa

eztabaidan zehar.

Era berean, arrain bat edozein unetan erretiratu daiteke behatzaileen gunera, nahiz eta inor ez eseri aulki librean. Kasu honetan, eztabaida gelditu egiten da behatzaile bat bere borondatez elkartzen den arte. (Arau hori geroago sar daiteke, taldeak dinamikan duen parte-hartze mota baloratu ahala).

*\*Dinamika honetarako taldeak aurreko lehiaketarako erabilitako talde berberak izan daitezke. Azaldutako dinamika ere erabil daiteke.*

### 4. ESKETX-A: Publizitatearen ordua

Helburua	Denbora	Materiala
Idea baten garapena eta azalpena lantzea, kontzepzioetik ekintza baten zehaztapenera, modu sortzailean.	25' (20 min taldeka / 5 min aurkezpena)	<ul style="list-style-type: none"><li>o Orrialde eta boligrafoak</li><li>o Kartulinak eta errotulagailuak (aukerazkoa)</li></ul>

#### Garapena

Aurrez emandako izenburu baten baitan, talde bakoitzak publizitate-esketx bat garatu beharko du. Izenburu horrek iradokitzen dizkien ideiak aztertu, ondoren gidoi txiki bat sortu eta interpretatu ahal izango dute.

Proposatutako izen buruak:

- Egin zaitez begetariano
- Zatoz gure baratz komunitariora
- Boikota janari azkarrari
- Ekidin xahuketa
- Zatoz azokara
- Adoptatu nekazari bat
- Landatu fruta-arbolak zure auzoan

*\*Esketxen izenburuak taldeei egokitzeko zozketa bidez esleitu ahal izango dira, edo taldeek berek aukeratu ahal izango dituzte. Aukeratzeko hurrenkera aurreko lehiaketaren emaitzen rankingean oinarritu ahal izango da.*

# GAZTEAK ON

## Saio Didaktikoa

### 5. ITXIERA: GAZTEAK ON lehiaketaren aurkezpena eta hurrengo urratsak

Helburua	Denbora	Materiala
----------	---------	-----------

Saioari amaiera eman eta GAZTEAK ON lehiaketako parte-hartze proiektuarekin lotu.

10'

o Ez da beharrezkoa

#### Garapena

Berrir zirkulu bat osatzen da eta saioa laburbiltzeko ikasitakoaren inguruko hausnarketa egiten da. Parte-hartzaileei saioa hitz bakarrean definitzea eskatuko zaie.

Erronda honen ondoren, GAZTEAK ON: ELIKADURA ERRONKA lehiaketan parte hartzeko aukera aurkeztuko da eta lehiaketari ekiteko eman beharreko hurrengo urratsak aipatuko dira.



**GAZTEAK ON: ELIKADURA ERRONKA**  
proiektuaren parte izateagatik: Eskerrik asko!

Gehiago jakiteko, bisitatu gure webgunea:

[www.gazteakon.eus](http://www.gazteakon.eus)

# GAZTEAK ON

## Erantzun Fitxa

### 1. SARRERA: Esnatze Dinamika

Baieztapenak	Bai	Ez
1. Sasoiko barazkiak jaten ditut.		
2. Jangelan jartzen didate janaria ez dut bukatzen.		
3. Ekoizle bat ezagutzen dut.		
4. Etxean konposta egiten dut.		
5. McDonalds-en jan ohi dut.		
6. Etxean barazkiak ekoizten ditut.		
7. Nire familiako kideren batek barazkiak ekoizten ditu.		
8. Haragia astean 3tan baino gehiagotan jaten dut.		
9. Egunero gosaltzen dut.		
10. Goxokiak edota gozoak gustatzen zaizkit.		
11. Garraiobide pribatuan etortzen naiz eskolara (kotxea/motoa).		
12. Elikagai jakin bati alergia diot.		

### 2. LEHIAKETA: Zer dakizu elikagaiei buruz?

Taldea							
Puntuak							

# GAZTEAK ON

## Erantzun Fitxa

**3. ARRAINONTZIKO EZTABAIDA:** Zer egin dezakegu jendea sentsibilizatzeko eta beste norabide bat hartzeko?

### Ekimen Ideiak

*Idoia-jasa hau lehiaketara aurkeztuko duzuen ekimena bilatzeko oso interesgarria izan daiteke. Apunta itzazu!*