

# ETXEAN EGITEKO JARDUERA



Zer jan, hura izan

Lehen Hezkuntzako 3. eta 4. mailak

## **ZER JAN, HURA IZAN**

Ziur behin baino gehiagotan entzun duzula “zer jan, hura izan”. Pentsatu duzu noizbait zergatik esaten ote den?

Elikagaiak mantenugaiak ematen dizkigute gure gorputzeko organoek indarra izan dezaten lan egiteko, hazteko, azken batean, bizitzeko.

Etxean egotea dagokigun garai hau aukera ona izan daiteke etxean ditugun elikagaiez zertxobait gehiago ezagutzeko. Hori horrela, -zure etxeko sukaldean zer gordetzen den ikertzer eta elikagaiak hobeki ezagutzera gonbidatzen zaitugu, animatuko zara?

## ELIKAGAI GUZTIAK BERDINAK DIRA?

Elikagai mota asko daude; ausartuko zara hitz bakoitza bere esanahiarekin lotzen?

Sasoiko elikagaia	Elikagai hauek gorputzak behar dituen mantenugaien kantitate txikia dute. Aldiz, koipe, azukre eta gatz asko dituzte, eta osagai horiek kantitate handitan ez dira onak gure osasunerako.
Elikagai ekologikoa	Elikagai hauek ez dira freskoak, eraldatu egiten dituzte luzaroago iraun dezaten, baita zapore eta kolore erakargarriagoak izan ditzaten eta gure etxeraino iritsi ahal izan daitezen ere.
0 km-ko elikagaia	Beste leku batean hazten den elikagaia da (batzuetan hurbilean ezin delako landatu), hona guk kontsumitzeko ekarria.
Zabor-jana	Dagokion urte-sasoian biltzen den jakiari deritzo; mantenugai guztiak gordetzen ditu, freskoagoa izaten da eta merkeagoa.
Elikagai inportatua	Produktu kimikorik gabe eta natura errespetatuz landatutako elikagaia da; hobeak dira gure osasunerako eta ingurumenerako.
Elikagai prozesatua	Bizi garen lekutik gertu, 100 kilometro baino gutxiagora, ekoiztako elikagaiak dira. Tokiko produktuak ere esaten zaie,

## **FRUTAK ETA BARAZKIAK. BILATU DITZAGUN!**

Sukaldea era askotako elikagaiez beteta dago: esnekiak, lekaleak, pastak, arrozak... Orain elikagai freskoetan jarriko dugu arreta: fruta eta barazkietan.

Fruta eta barazkiak oso garrantzitsuak dira gure dietan, izan ere, gure gorputzak funtzio guztiak egin ditzan ezinbestekoak diren bitaminak, mineralak eta zuntzak ematen dizkigute.

- Hurbil zaitetz sukaldera eta lehen-lehenik aurkitu zure etxean non dauden fruta eta barazkiak; batzuk hozkailuan egonen dira, beste batzuk jaki-tokian edo mahai gainean.
- Aukeratu etxean dituzun 3 barazki eta 3 fruta. Hobe duzu aukeraketa erosketa egin duzuen egun batean, edo baratza baduzue, barazkiak eta frutak bildu dituzuen egun batean egitea, hartara, jaki fresko gehiago izanen dituzu aukeratzeko.
- Orain hartu koaderno bat eta arkatx bat eta erantzun jarraian eginen dizkizugun galderari:

### 1. Zer da, fruta ala barazkia?

Gogoan izan fruta fruituaren zati jangarria dela, eta haziak babesten dituela. Barazkiak pertsonok kontsumitzen ditugun landareen beste zatiak dira, hala nola, sustraiak, zurtoinak eta hostoak.

Adibidez, sagarra fruta da (fruitua jaten dugu; haren haziak beltzak dira eta fruituaren barruan aurkituko ditugu). Tomatea ere fruta da, tomate-landarearen fruitua jaten baitugu.

Azenarioa, aldiz, barazkia da, haren zurtoina jaten baitugu, eta baita letxuga ere, haren hostoak jaten ditugu-eta.

### 2. Zer izen du?

Frutek eta barazkiek izen-abizenak dituzte, pertsonak bezalaxe. Adibidez, letxugen kasuan, letxuga-mota asko dago, horietako bat haritz hostoduna.

Ahal baduzu saia zaitetz abizena ere aurkitzen, bestela, aski da izen arruntarekin.

3. Badakizu zer puska jaten den? Eta nola jaten den?

Gogoan izan barazkia bada haren zurtoina, hostoak, loreak edo sustraiak jan ditzakegula.

Fruta bada, begiratu non dituen haziak, nolakoak diren eta jaten ditugun, ala, alderantziz, kendu eta fruitua soilik jaten dugun.

Jakiaren marrazki bat egin dezakezu eta haren zatiak adierazi.

Zaila egiten bazaizu norbaiti galdetu edo begiratu laguntzarako gida.

4. Elikagai ekologikoa da?



Ekologikoa den ala ez jakiteko lagungarri izan dezakezu non erosi duten jakitea, ontziratuta iritsi bada jaki-ekologikoaren etiketarik baduen begiratzea, edo erosi duenari galdetzea.

5. Sasoiko elikagaia da?

Ez badakizu sasoikoa den ala ez, kontsultatu hemen:  
<http://www.egutegigastronomikoa.com/sasoiko-produktuak/>

6. 0 km-ko produktua da ala inportatua? Badakizu nondik ekarria den?

0 km-koa den ala ez jakiteko erosi duenari galdetzea da onena. Hark errazago jakin dezake, saltzaileak esan diolako, dendan ikusi duelako...

Kanpotik ekarria bada, zergatik uste duzu ez dela hemengoa? (Hemen ez delako hazten, hemen ekoiztea baino merkeagoa delako kanpotik ekartzea...)

Zenbat kilometro egin dituen esaten jakingo zenuke?

## **KONTAIGUZU HAIEN ISTORIAO!**

Aztertu dituzun jakietatik bi aukeratu eta irudikatu zein izan den haien istorioa zure etxeko sukaldera iritsi eta zurekin elkartu diren arte; non hazi diren, nork landatu dituen, nola iritsi diren honaino, nola janen dituzun (nahi izanez gero idatzi errezeta).

Idatzi ipuin bat haien historiarekin; historia osatzeko marrazki bat, komiki bat... egin dezakezu, historia ahotsez grabatu...

Horretarako bi elikagai mota aukeratu: bat sasoikoa eta bestea kanpotik ekarria, adibidez.

Ipuina partekatu nahi baduzu bidali hona: [educacionambiental@pamplona.es](mailto:educacionambiental@pamplona.es).

## **AMAITZEKO**

Etxean dituzun elikagaiak ikertu eta ipuina idatzi ondoren:

Gure osasunerako hobea dena, ingurumenarentzat ere, oro har, hobea izan ohi da. Jarduera honen bidez ikasi duzuna kontuan hartuta:

Zein elikagai mota uste duzu direla hobek zure osasunerako eta ingurumenerako?

Hobetzeko neurriren bat bururatzen zaizu zure etxerako?