

Iceberg Programa



Zer eta zenbat edaten
dugu?

SARRERA

Alkohola bi eratarata lortzen da: hartidura bidez (ardoa, sagardoa, cava, garagardoa...) edo destilazio bidez (gina, vodka, whiskia...). Alkohol-portzentaje edo graduazio desberdinak izaten dituzte.

Hartzitutako edariak 4 eta 15 gradu arteko alkohol-kontzentrazioa izaten dute, eta destilatuek, berriz, handiagoa (30 eta 50 gradu artekoa).

Ohikoa da pentsatzea hartzituriko edariak, graduazio txikiagoa dutenez, ez direla destilaturikoak bezain arriskutsuak; garrantzitsuena, ordea, guztira zenbat alkohol edaten den da.

Jarduera honetan, hainbat edarik zenbat alkohol daukaten ikusiko dugu, geroago horien arriskuaz eztabaidatzeko.

HELBURUAK

- ☒ Alkohol kopurua zenbatekoa den jakitea, edaria zeinahi dela ere
- ☒ Kontsumo jakin batzuen gainean kontzientzia hartzea eta hausnartzea

METODOLOGIA

Irakasleak orri bana emango die ikasleei, edari alkoholdunetan dagoen alkohol-kopurua kalkulatu dezaten. Ondoren, hiruzpalau pertsonako taldeak osatuko dituzte, eta, taldean, beren inguruko edo ezagutzen dituzten pertsonen kontsumo teorikoa edo errealak bete beharko dute ez badakite, imajina dezatela; uste dutenaren arabera, kontsumo txikia, tartekoa edo handia den adieraziko dute.

Azkenik, taldean ateratu dituzten ondorioak ikasgela osoari jakinaraziko zaizkio, eta ikasleek beren artean eztabaidatuko dituzte.

EDARI ALKOHOLDUNEN ALKOHOL KOPURUA

Pertsona bakoitzak zenbat alkohol kontsumitu duen kalkulatzeko, honako formula hau erabili behar du:

Alkohola gramotan = bolumena (ml) x graduazioa x 0.8 / 100

Adibidea: Baso bat ardo (100 ml), 13º-koa

$\boxed{100 \times 13 \times 0.8 / 100}$

Lata bat garagardo (330 ml), 5º: _____ = g
100

Kaña bat garagardo (250 ml), 5º: _____ = g
100

Txupito bat vodka (30 ml), 40º: _____ = g
100

Kopa bat vodka (65 ml), 40º: _____ = g
100

Baso bat kalimotxo (100 ml), 13º: _____ = g
100

Katxi bat kalimotxo (500 ml), 13º: _____ = g
100

Baso bat kubata (65 ml), 40º: _____ = g
100

Katxi bat konbinatu (300 ml), 40º: _____ = g
100

Botila bat likore (700 ml), 20º: _____ = g
100

Botila bat tekila edo vodka (750 ml), 40º: _____ = g
100

Botila bat ardo (750 ml), 13º: _____ = g
100

Kopa bat ardo (100 ml), 13º: _____ = g
100

Hiruzpalau pertsonako taldeetan, bete zuen ingurukoen kontsumo errealaren edo asmaturikoaren taula, hiru kontsumo motarekin: txikia, tartekoa eta handia (bete hiru ereduak), eta, ondoren, batu alkohol kopuru guztia hiru eredueta bakoitzean.

| EDARIAK | TXIKIA | | TARTEKOA | | HANDIA | |
|--------------------------|--------|------------------|----------|------------------|--------|------------------|
| | Zenbat | Alkohola guztira | Zenbat | Alkohola guztira | Zenbat | Alkohola guztira |
| ardoa (basoak) | | | | | | |
| ardoa (botilak) | | | | | | |
| garagardoa (botilatxoak) | | | | | | |
| garagardoa (latak) | | | | | | |
| garagardoa (katxiak) | | | | | | |
| kalimotxoa (basoak) | | | | | | |
| kalimotxoa (katxiak) | | | | | | |
| likorea* (basoak) | | | | | | |
| likorea* (botilak) | | | | | | |
| likorea* (katxiak) | | | | | | |
| kuba-librea (basoak) | | | | | | |
| kuba-librea (botilak) | | | | | | |
| kuba-librea (katxiak) | | | | | | |
| likorea (txupitoak) | | | | | | |
| Vodka... (txupitoak) | | | | | | |

| | | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|--|
| GUZTIRA | | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|--|

* Mertzika-likorea, sagar-likorea... 15 ° eta 30 ° artekoa

Talde bakoitzak adierazitakoaren arabera, txikia, tartekoa' eta handia kontzeptuen inguruan eztabaidatuko dugu.

Hurrengoko bideoa ikusi: "El huevo y el alcohol"



<https://www.youtube.com/watch?v=gjQlcn-f7Y4>

Informazio gehiagorako:

www.info@sasoiaprevención.com