



# Osasuna naturarentzat osasuna niretzat

## Gai honekin zerikusia duten arloak

- INGURUNE NATURAL ETA SOZIALAREN EZAGUERA.

## HELBURUAK

- Dietak gure osasunean duen eragina aztertzea.
- Norberaren jokaerak ingurugiro arazoekin duen zerikusia hausnartzea.

## Eztabaida: elikadura motak eta ingurugiroan duten eragina

Elikadura ohitura batzuk aldatzea oso onuragarria izango zaie bai geure osasunari, bai planetari. Herralde aberatsetako biztanleriaren %15ek gehiegi jaten du: kaloria askoko dieta desorekatua egiten du. Hein batean dieta mota horren eraginez, gehiegizko pisuko jendeak, besteak beste, diabetes, bihotzekoa, gaitz kardiobaskularrak eta minbizi mota batzuk nozitzeko arrisku handia du.

## Bi adibide

Nekane eta Gurutze ahizpak dira. Nekane 14 urte ditu eta DBHko 3. mailan dago. Goizero *gosari ingelesa* egiten du. Iaz, udan, Dublinen egon zen ingelesa ikasten eta izugarri gustatu zitzaizkion bertako janariak; orduak bere gosari gogokoena bi arrautza frijitu eta hirugiharra dira. Eguerdian institutuan geratu behar izaten du. Gurasoek eskolako jantokian bazkaltzeko dirua ematen diote, baina, normalean, beste ikaskide batzuekin joaten da Mc Donald'sen batera. Institututik irtetea, berriro izaten da gose eta, etxera joan baino lehen, patata frijituak edo opilen bat erosten du.

Afalorduan, berdeaz gogaituta dagoela esaten du; pizza edo hanburgesa nahiago izaten du eta gurasoek onartu egiten dizkiote horrelako kapritxoak.

Gurutzek 10 urte ditu eta jatun ona da, denetik jaten du. Gosaltzeko, fruta, baso bat esne eta gaileta batzuk hartzen ditu. Atsedenaldirako, ogitarteko txiki bat eta fruta eramaten ditu. Eguerdian etxean bazkaltzen du eta bertan inoiz ez du faltan izaten barazki edo lekari platera. Astean behin okela jaten dute, eta beste behin, arraina.

Afaria ere gurasoekin egiten du Gurutzek, normalean entsaladak (amak oso gustuko ditu eta); bigarren platera

Gure garai honetan, nekazaritzak lehen baino natur eta energi baliabide gehiago ustiatzen du eta, aldi berean, kutsadura eta ingurugiro narriadura handiagoak eragiten ditu. Gure soroetan ekoizten diren elikagai asko ez dira giza kontsumorako bideratzen; Estatu Batuetan, adibidez, aleen ekoizpenaren %70 animaliak bazkatzeko erabiltzen da.

Zenbakien arabera, munduan etxeko 15.000 milioi animalia hazten dira hiru aldiz txikiagoa den biztanleriarentzat. Animalia horien zaintza eta mantenua dira gure planetako jardura ekonomiko garrantzitsu eta erasokorrenetako bat.

askotarikoa izaten da (okela, arraina, barazkia...). Astean behin aitak bere plater gogokoena egiten dio: patata tortilla.

Hona hemen Nekane eta Gurutzeren dietei buruzko datuen taula:

	NEKANE	GURUTZE
Gosaria		
Bazkaria		
Afaria		
Beste batzuk (hamaiketakoak, askaria...)		

- Zure ustez, zer dieta da osasungarriena, Nekanerena ala Gurutzerena?
- Zer aldaketa proposatuko zenizkioke Nekaneri bere dieta, bai berarentzat, bai ingurugiroarentzat, osasungarriagoa izan dadin? Eta Gurutzeri, esango al zenioke ezer aldatzeko?
- Azkenik, erkatu bi ahizpa horien dieta zeurearekin eta esan zer aldatuko zenukeen hobetzeko.