

	Izenburua: Elikagai motak
	Iturria: Txanela 5. maila, 4. Unitatea
Maila: LH 5.	Egilea: Elkar

GENEROARI DAGOKIONEZ		AZALPEN TESTU SEKUENTZIA		FORMARI DAGOKIONEZ	
1. Azalpena	X	1. Narratiboa		1. Jarraia	X
2. Narrazioa		2. Deskriptiboa		2. Etena	
3. Argudioa		3. Argudiozkoa		3. Mistoa	
4. ...		4. ...		4. Anizkoitza	

Irakurri baino lehen lantzeko estrategiak eta jarduerak
Esan garbi zein den irakurketaren helburu nagusia.
<p>Irakurketak hiru helburu nagusi ditu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ezagutu elikagai motak eta aztertu beren ezaugarriak (informazio zehatza). • Irakurketa prozesu osoa burutu ondoren, ikasleek eskema bat egingo dute elikagaiak sailkatuta eta dituzten ezaugarriak ezarrita. Horretaz gain, gaiari buruz galdera zehatzei erantzuna emango diete irakurketaren ulermena neur dezagun. • Elikadura egokiari buruz agertzen diren zenbait aholku ezagutuko dugu.
Aurrezagutzak aktibatzea
Zertarako elikatzen gara?
Elikagai guztiek berdin elikatzen gaituzte?
Berdin elikatzen al gara landareak eta animaliak? (Ikasleen erantzunak entzun ondoren irakasleak oinarritzkoena argituko du).
Egin hipotesiak
Begiratu irakurgaiaren izenburua. Zergatik <i>motak</i> ? Zeren arabera sailkatuko zenituzke dauden elikagai guztiak? Zer irizpide erabiliko zenuke?
Osasungarria litzateke elikagai bakar batekin elikatzea? Zergatik?

ELIKAGAI MOTAK

0. SARRERRA

Janari edo edari bakoitza, hau da elikagai bakoitza, substantzia edo mantenugai jakin batzuek osaturik dago. Mantenugai bakoitzak zeregin jakin bat du gure gorputzaren osaketan eta funtzionamenduan. Horregatik, janari batek beste batek baino hobeto erantzun diezaioke gorputzaren behar jakin bati. Betetzen duten funtzioaren arabera, elikagaiak hiru multzotan sailkatzen dira.

Gorputzak, hazten ari denean, zelula eta ehun gehiago sortzen lagunduko duten mantenugaiak beharko ditu. Eginkizun hori, zelula berriak sortzea, alegia, betetzen lagunduko duten mantenugaiak dituzten elikagaiei *eraikitzaile* deritze.

Bestalde, lasterka egiteko edo hotz handia dagoenean gorputza berotzeko, energia emango dion erregai bat beharko du gorputzak. Eginkizun hori betetzen duten mantenugaiak dituzten elikagaiei *energetiko* deritze.

Azkenik, hirugarren taldea ezinbestekoa da organismoak funtzionamendu zuzena izan dezan. Talde honetako mantenugaiak dituzten elikagaiei *erregulatzaile* deritze.

1. ELIKAGAI ERAIKITZAILEAK:

Gehiago ala gutxiago, lehenago ala beranduago, hazi egingo zara. Hazteko gorputzak duen bidea zelulak eta ehun berriak sortzea da (ehunak, luzatu eta sendotzeko, giharrek handitzeko...). Baina hazitakoan ere, gorputzak izaten du zelula eta ehun berrien beharrik; esate baterako, ilea eta azazkalak luzatzeko edo zauri baten ondorioz hondatutako ehunak berreraikitzeak. Gainera, suntsitutako zelula zaharrak ordezkatzeko berriak osatu behar ditu. Horretarako, gure gorputzak *proteinak* dituzten elikagaiak behar ditu, proteinak baitira mantenugai eraikitzaile nagusiak.

Etxe bat eraikitzeak adreiluak behar diren bezala, proteinak behar ditugu gure gorputza eraikitzeak eta luzatzeko. Bestalde, proteina gehiegi duten dietek gaixotasunak eragin ditzakete.

Horixe gertatzen ari da zenbait herri aurreratutan. Proteinak dituzten jakiak landare-jatorria nahiz animalia-jatorria izan dezakete. Babarrunak, dilistak, babak, soja, txitxirioak eta fruitu lehorrak, adibidez, landare-jatorrikoak dira, eta, eta esnea, esnekiak, arrautzak, haragia, arraina eta urdaia, berriz, animalia-jatorrikoak.

2. ELIKAGAI ENERGETIKOAK:

Elikagai energetikoek bi eratako mantenugaiak izan ditzakete: karbohidratoak eta koipeak.

Karbohidratoak

Giharrek lan egiteko beharrezko energia karbohidratoetatik datorkigu, hein handian. Janari askoren bidez lor ditzakegu karbohidratoak, eta karbohidratoetatik lortutako mantenugaiak gibelean pilatzen dira eta, gorputzak eskatzen duenean, odolera igarotzen dira.

Karbohidratoak bi taldetan bana daitezke: almidoiak eta azukreak, biak landare-jatorrikoak. Landareek eguzkiaren energia erabiliz sortzen dituzte. Patata, fruitu lehorrak, azukrea, arroza, garia, artoa, garagarra, irinez egindako janariak (ogia, gailetak, pastak...) dira karbohidrato gehien duten jakiak.

Kultura bakoitzak iturri jakin batetik lortzen du almidoia; hala nola, ogiaren bidez Mediterraneo aldean, arrozaren bidez Ekialdean, patataren bidez Iparraldean, eta artoaren eta gaztainaren bidez antzinako Euskal Herrian.

Energia lortzeko berehala erabiltzen ez diren karbohidratoak, glukogeno bihurtuta pilatzen dira gibelean eta giharretan. Glukogeno hori gorputzak behar duena baino gehiago denean, koipe bihurtzen da eta azalpean pilatzen da gizentasuna eraginez.

Koipeak

Koipeak dira, proportzioan, energia gehien ematen diguten mantenugaiak; hau da, gramo bakoitzeko energia gehien sortzen dutenak.

Karbohidratoekin gertatzen den bezala, gure jarduerak eskatzen duena baino koipe gehiago jaten badugu, gorputzak gorde egiten du, erreserba moduan; hau da, gizendu egiten gara. Koipe batzuk landare-jatorriko elikagaietan daude: oliba, kakahuete, ekilore eta arto-olioetan, esaterako; fruitu lehorretan (almendrak, intxaurrak, hurrak...); margarinan, etab. Beste batzuk, berriz, animalia-jatorriko jakietan: zerri, behi, ardi eta bestelakoen gantzetan; esnean eta esnekietan, etab.

Adituek diotenez, gorputzarentzat animalia-jatorriko koipeak baino osasuntsuagoak dira landare-jatorrikoak.

3. ELIKAGAI ERREGULATZAILEAK

Elikagai erregulatzailerak dituzten mantenugaiak ezinbestekoak dira organismoak funtzionamendu zuzena izan dezan. Mantenugai garrantzitsuenak *bitaminak*, *gatz mineralak* eta *ura* dira. Oro har, kopuru txikitik behar izaten ditu gorputzak ura izan ezik, ura ugari hartu behar izaten baitugu.

Bitaminak

Izaki bizidun batek bere funtzionamendu arrunterako behar-beharrezkoak dituen mantenugaiak dira bitaminak. Bizidunen oinarritzko funtzioetan parte hartzen dute; adibidez, organismoaren mineral-orekan, eta zenbait egitura eta ehunen kontserbazioan (hezurrak, hortzak, odola, azala, etab.).

Bitaminen urritasunak *abitaminosi* izeneko gaixotasun larria eragin dezake, eta bitamina gehiegi kontsumitzeak, berriz, *hiperbitaminosi* izeneko eritasuna.

Bitamina hainbat taldetan sailkatzen dira eta talde bakoitzari letra bat dagokio: A, B, C, D, E eta K taldeak bereizten dira. Ezinbestean, elikagaien bidez lortzen diren bitaminak (D taldeko bitaminak eguzki-argiaren bidez ere jasotzen ditugu).

Gatz mineralak

Gure gorputzeko zelulentzat eta ehunentzat behar-beharrezko osagaiak dira mineralak. Horregatik, gure elikadura osoa izan dadin, mineralak ere hartu beharko ditugu. Jaki askok dituzte mineralak, askotan gatz mineralen moduan. Horregatik, gehienetan ez da beharrezkoa izaten aparteko elikagai edo gauza gisa hartzea.

Gatz mineralen artean ezagunena sukaldean erabiltzen den gatzak da. Baina gure gorputzak behar duen mineral bakarra ez da hori, beste hainbat ere beharrezkoak baititu, esate baterako, *kaltzioa*, *fosforoa* eta *burdina* bezalako elementuak. Elementu horiek hezurren eta odoleko hemoglobinarekin osagarriak dira, eta gure gorputzarentzat nahitaezkoak, beraz. Beste elementu batzuk ere, barazkien bitartez geureganatzen ditugun *magnesioa* eta *potasioa*, esaterako, gure gorputzerako behar-beharrezkoak ditugu.

Ura

Ura izaki bizidunen organismoaren funtzionamendurako funtsezko osagaia da. Besteak beste, hainbat substantzia uretan disolbatzen dira eta, horrela, hobeto asimilatzen ditu gorputzak. Bestalde, toxinak eta bestelako hondakinak kanporatzeko ere ezinbestekoa da, gerneraren eta izerdiaren osagai nagusia baita.

Gure gorputza bezala, janari asko urak osatuak dira, nagusiki: barazkiek eta frutek, esate baterako, ur kantitate handia dute. Behar dugun ura, zuzenean ura edanez ez ezik, barazkiak eta frutak janez ere eskura dezakegu.

Irakurri ondoren lantzeko estrategiak eta jarduerak

IDENTIFIKATU

1. Esan baieztapen hauek egia (**E**) edo gezurra (**G**) diren. Gezurra badira, azaldu zergatik:
 - Gure gorputzak proteinak bakarrik behar ditu hazten ari garenean.
 - Karbohidratoak bi taldetan banatzen dira: landare jatorrikoak eta animalia jatorrikoak.
 - Animalia jatorriko koipeak ez dira landare jatorriko koipeak bezain osasuntsu.
 - Bitamina gutxi kontsumitzeak *abitaminosia* izeneko gaixotasuna ekar ditzake, baina bitamina gehiegi hartzea ez da txarra organismoarentzat.
2. Idatzi jaki bakoitzak dituen mantenugaiak (jaki batek mantenugai bat baino gehiago izan dezake):
 - ESNEA:
 - JOGURRA:
 - URRAK:
 - GAILETAK:
 - TOMATEA:
 - ARRAUTZAK:
 - ARRAINA:
3. Testuan gizentasuna sortzeko arrazoi bat aipatzen da. Zein?
 -
 -
 -
4. Urak gure organismoan funtzio ezberdinak betetzen ditu. Hauetatik zeintzuk aipatzen ditu testuak?
 - a. Izaki bizidunen disoluzioa
 - b. Disolbatutako substantzien asimilazioa
 - c. Toxinak kanporatzea
 - d. Gernua eta izerdia desegitea

--

INTERPRETATU

- | |
|--|
| 5. Proteina gehiegi duten dietek gaixotasunak eragin ari direla eta hori, batez ere, zenbait herrialde aurreratuetan gertatzen ari dela aipatzen da testuan. Zergatik uste duzu ari dela hori gertatzen? |
|--|

.....
.....
.....
.....
.....

- | |
|---|
| 6. Behatu testuan karbohidratoei eta koipeei buruz eskaintzen den informazioa eta adierazi bi mantenugaien arteko bi antzekotasun eta bi ezberdintasun: |
|---|

ANTZEKOTASUNAK:

EZBERDINTASUNAK:

- | |
|---|
| 7. Testuan irakurri berri duzun informazioa kontuan hartuz, asmatu egun baterako dieta (gosaria, hamaiketakoa, bazkaria, merienda eta afaria), dieta osasungarria izan dadin. Dieta idazteaz gain, egin duzun aukeraketa arrazoitu. |
|---|

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
8. Zer liburutu edo aldizkaritan aurki dezakegu horrelako testu mota? Arrazoitu zure erantzuna. a. Ipuin liburu batean. b. Janari errezeta liburu batean. c. Entziklopedia batean. d. Olerki liburu batean.
9. Zure ustez, zein da testuaren egilearen asmoa? Arrazoitu zure erantzuna. a. Gu entretenitzea. b. Elikadurari buruzko informazio tekniko ematea. c. Gure gorputza zain dezagun gomendioak ematea. d. Bakoitzak bere asmoa aurkitzea.

ANTOLATU
10. Laburbildu eskema batean testuan irakurritako informazio garrantzitsuena (eskema azken orrialdean dago).

BALIOETSI

11. Testuan zehar letra mota ezberdinak azaltzen dira. Zergatik? Zure ustez, ondo aukeratuta al daude?

.....

.....

12. Lagungarriak egin zaizkizu testuarekin batera agertzen diren irudiak? Arrazoitu zure erantzuna.

.....

.....

13. Imajinatu 1. mailako ikasleei elikagai moten inguruko azalpen bat egin behar diezula, eta, horretarako, irakurri berri duzun testua erabili behar duzula. Zer kendu edo erantsiko zenioke testuari txikientzat ulergarria izateko? Arrazoitu zure erantzuna.

Kendu:

.....

Erantsi:

.....

14. Ezagutzen al duzu testuan aholkatzen den elikadura motari kasurik egiten ez dion norbait? Testuko zer aholku ez ditu betetzen?

.....

.....

