

4. SAIOA

Nutrizio etiketatua eta nutrizio semaforoa

IRAKASLEARENTZAKO GIDA



EROSKI
FUNDAZIOA

zurekin



ELIKADURA
ESKOLA

4/

Nutrizio etiketatua eta
nutrizio semaforoa



EROSKI
FUNDAZIOA

zurekin



ELIKADURA
ESKOLA

Hazteko energia

Hazteko energia



Fitxa teknikoa

SAIOAREN LABURPENA

- Nutrizio etiketatuaren gaineko informazioa.
- Nutrizio semaforoaren gaineko informazioa.
- Jarduera: "Nutrizio semaforoak azaltzen ditugu".
- Jarduera: "Alderatu dezagun!".

EDUKIAK

Nutrizio semaforoa.
Nutrizio etiketatu.

HELBURU ZEHATZA

- Hainbat produktuen nutrizio etiketatu egoki interpretatzea.
- Produktu bat erosteko hartu beharreko erabakiak erraztea, dieta orekatuan oinarrituta.

FUNTSEZKO GAITASUNAK

1. Hizkuntza-komunikazioa.
2. Matematika-gaitasuna eta oinarrizko gaitasunak zientzia eta teknologian.
4. Ikasten ikastea.
5. Gaitasun sozial eta zibikoak.
6. Ekimen-sena eta ekintzaitetza-espirtua.

Saioaren garapena

Produktuen etiketek elikagai jakin baten osasungarritasunaren informazio zabala ematen digute. Etiketan agertzen den informazioa ulertzea uste baino errazagoa da eta horrek elikadura orekatua izaten lagunduko digu oso.

Saio honetan, ikasleak nutrizio etiketatua eta nutrizio semaforoa ulertzen ikasiko du.

Saioa bukatuta, edukiarekin zerikusia duten jarduerak agertuko dira.

4. SAIOA NUTRIZIO ETIKETATUA ETA NUTRIZIO SEMAFOROA

HAZTEKO ENERGIA
OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA

Produktuen etiketek elikagai jakin baten osasungarritasunaren informazio zabala ematen digute. Etiketan agertzen den informazioa ulertzea uste baino errazagoa da eta horrek elikadura orekatua izaten lagunduko digu oso

1/ Nutrizio etiketatua

Supermerkatura joan eta edozein produktu hartzen dugunean, ikusiko dugu nola horietako bakoitzean jakiaren informazio handia duen etiketa dagoen. Oso garrantzitsua da etiketa hori interpretatzen ikastea guretzat produktu hori osasungarria den ala ez jakiteko. Esan genezake nutrizio etiketatua produktu jakin baten aurkezpen gutuna dela. Zorionez, gero eta informazio handiagoa dakar, eta hala, erosteko erabakia hartzeko lagunduko digu modu eraginkorrago batez. Laburbilduz, produktu bat aukeratzekoan, honako honi erreparatu behar diogu:

- > Produktuaren izen legala.
- > Osagaien zerrenda.
- > Informazio osagarria: Erabiltzeko modua eta kontserbazioa.
- > Alergeneoen gaineko informazioa.
- > Nutriente kopurua eta produktuaren energia-ekarpenaren gaineko nutrizio informazioa: proteinak, karbono hidratoak, koipeak eta bere motak, zuntza, sodioa...
- > Energia-ekarpena: Kilokaloria bezalako energia neurria.
- > Iraungitze-data edo kontsumitzeko data gomendatua.
- > Ontzian dagoen edukiaren kantitatea.

- 2 -

Ikaslearen liburua

1/ Nutrizio etiketatua

Supermerkatura joan eta edozein produktu hartzen dugunean, ikusiko dugu nola horietako bakoitzean jakiaren informazio handia duen etiketa dagoen.

Oso garrantzitsua da etiketa hori interpretatzen ikastea guretzat produktu hori osasungarria den ala ez jakiteko. Esan genezake nutrizio etiketatua produktu jakin baten aurkezpen gutuna dela. Zorionez, gero eta informazio handiagoa dakar, eta hala, erosteko erabakia hartzeko lagunduko digu modu eraginkorrago batez. Laburbilduz, produktu bat aukeratzekoan, honako honi erreparatu behar diogu:

- > **Produktuaren izen legala.**
- > **Osagaien zerrenda.**
- > **Informazio osagarria:** Erabiltzeko modua eta kontserbazioa.
- > **Alergeneoen gaineko informazioa.**
- > **Nutriente kopurua eta produktuaren energia-ekarpenaren gaineko nutrizio informazioa:** proteinak, karbono hidratoak, koipeak eta bere motak, zuntza, sodioa... Heldu batentzako Eguneroko Kopuru Orientagarria (CDO) ere agertzen da.
- > **Energia-ekarpena:** Kilokaloria bezalako energia neurria
- > **Iraungitze-data edo kontsumitzeko data gomendatua**
- > **Ontzian dagoen edukiaren kantitatea.**

The infographic displays a product label for 'Nectar Multigrain' with several callouts explaining different parts of the label:

- > Produktuaren izen legala.** Points to the product name at the top of the label.
- > Osagaien zerrenda.** Points to the ingredients list.
- > Informazio osagarria:** Erabiltzeko modua eta kontserbazioa. Points to the 'USOS DE EMPLEO' and 'CONSERVACIÓN' sections.
- > Alergeneoen gaineko informazioa.** Points to the 'INFORMACIÓN ALERGICA' section.
- > Nutriente kopurua eta produktuaren energia-ekarpenaren gaineko nutrizio informazioa:** proteinak, karbono hidratoak, koipeak eta bere motak, zuntza, sodioa... Points to the 'INFORMACIÓN NUTRICIONAL' table.
- > Energia-ekarpena:** Kilokaloria bezalako energia neurria. Points to the 'CALORIAS' value in the nutritional table.
- > Iraungitze-data edo kontsumitzeko data gomendatua.** Points to the 'FECHA DE PROMEDIO' and 'FECHA DE VÁLIDA' dates.
- > Ontzian dagoen edukiaren.** Points to the 'CONTENIDO NETO' (2L) at the bottom of the label.

The nutritional table on the label is as follows:

Componente	Valor	por ración (200ml)
Proteína	0,25g	0,49g
Grasas	0,25g	0,49g
Hidratos de carbono	10,25g	20,49g
Fibra	0,25g	0,49g
Sodio	0,25g	0,49g
Calorías	46	92

2/ Nutrizio semaforoa

Produktu baten nutrizio informazioa modu erraz eta ikusgarrian agertzeko sistema da **nutrizio semaforoa**.

Berde (gutxi), **horia** (ertaina) eta **laranja** (asko) koloreak erabiltzen dira produktuaren nutriente kopurua agertzeko. Delako nutrizio semaforo horrek erosteko erabakia erraztuko digu oso, dakarren informazioaren zehaztasuna dela-eta.

Koloreen sistema:

- CDOnen %7,5 baino gutxiago. Zifra asko berdez agertuz gero, osasungarriagoa dela aditzera ematen du.
- CDOnen %7,5 eta %20 artean. Erreparatu behar diogu produktuak ez dituela zifra asko horiz.
- CDOnen %20 baino gehiago. Ez dugu laranja zifradun produktu gehiegi erabili behar.

4. SAIOA NUTRIZIO ETIKETATUA ETA NUTRIZIO SEMAFOROA
HAZTEKO ENERGIA
OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA

2/ Zer da nutrizio semaforoa?

Gauzak errazago ikusteko, erreparatu nutrizio semaforoari

Produktu baten nutrizio informazioa modu erraz eta ikusgarrian agertzeko sistema da **nutrizio semaforoa**: **Berde** (gutxi), **horia** (ertaina) eta **laranja** (asko) koloreak erabiltzen dira produktuaren nutriente kopurua agertzeko. Delako nutrizio semaforo horrek erosteko erabakia erraztuko digu oso, dakarren informazioaren zehaztasuna dela-eta.

Koloreen sistema:

- CDOnen %7,5 baino gutxiago. Zifra asko berdez agertuz gero, osasungarriagoa dela aditzera ematen du.
- CDOnen %7,5 eta %20 artean. Erreparatu behar diogu produktuak ez dituela zifra asko horiz.
- CDOnen %20 baino gehiago. Ez dugu laranja zifradun produktu gehiegi erabili behar.



Erraziotzat hartzen da behin hartzen den elikagai kopurua.

Una fación de 125 g (un yogur) contiene				
CALORÍAS	AZÚCARES	GRASA	SAL	SAL
113	16,8	2,8	1,8	0,3
6%	19%	4%	9%	4%

de la cantidad diaria orientativa (CDO) para un adulto.

CALORÍAS

113

6%

Zenbaki honek errozio bakoitzak dakarren kaloria, azukre, koipe, saturatutako koipe, gazt eta nutrienteen kopurua.

NUTRIZIO SEMAFOROA
Koloreek errozio batak kaloria, azukre, koipe, saturatutako koipe eta gatzten maila altua al a baxua duen erakusten digute. Behiere, kontsumitu beharko gurenean kopuruaren araberakoa.

- 4 -

Ba al zenekien?

Astero kirola egiten duen 10 urteko ume batek 1500 eta 2000 Kcal artean behar du, gizon batek 2200 eta 2700 artean eta emakume batek 1800 eta 2200 artean. Nutrizio etiketatuan produktu jakin batek zer kopuru duen ikus dezakezu.

Eroski bere markako produktuetan nutrizio semaforoa sartzen lehenengo supermerkatua izan zen. Bezeroen nahia asetzeko egin zuen.

Zer ikasi dugu gaurkoan?

- Nutrizio etiketatua zehatz-mehatz erakusten digu nolakoa den hartuko dugun jakia: koipeak, osagaiak, kontserbatzeko modua.
- Nutrizio semaforoa produktu jakin batek duen nutriente kopurua erraz adierazteko sistema berria da.

Saio honetan, nutrizio-etiketak eta -piramidea ulertzen ikasiko dute ikasleek.

Jardueraren helburua da haurrek nutrizio-etiketa aztertzea eta nutrizio-semaforoa ezagutzen hasia.

1. Irakurri etiketak

Horretarako, produktu-ontziak edo etiketak eraman beharko dituzte gelara ikasleek. *Nahiago baduzue, etiketa fotokopiagarriak ematen ahal dizkiete irakasleek (programaren materialaren barruan daude).*

Taldeka, hainbat produkturen etiketak irakurriko dituzte ikasleek; gero, ondorioak ateratu beharko dituzte, eta gainerako ikasleei jakinarazi.

Irakasleek galderak egin ahal dizkiete, hala nola: zer elikagai hartu nahiko zenituzke edozein egunetan? Zein hartuko zenituzke dieta osasungarria eraman nahiko bazenu?

2. Kalkuluen jolasa

Talde bakoitzeko ikasleak elikagaien balio energetikoa kalkulatzeko, adibidez, jolas daitezke. Bakar batek ikusiko du etiketa, eta nor hurbildu den gehien esango du. Gauza bera egin daiteke osagaiekin.

SESIÓN 4 EL ETIQUETADO NUTRICIONAL Y EL SEMÁFORO NUTRICIONAL ENERGÍA PARA CRECER
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

Actividades

El etiquetado nutricional y el semáforo nutricional

1 Lee las etiquetas. ¿Habéis traído a clase envases de productos o etiquetas? Vamos a colocarnos en grupos y leeremos las etiquetas de diferentes productos.

a) ¿Creéis que es necesario fijarse en el etiquetado cuando vais a comprar al supermercado? ¿Habéis sacado alguna conclusión?

b) ¿Qué desconocéis de las etiquetas que ahora os ha llamado la atención?

c) ¿Qué creéis que es lo más importante que nos debemos fijar al elegir un determinado producto?

- 6 -

SESIÓN 4 EL ETIQUETADO NUTRICIONAL Y EL SEMÁFORO NUTRICIONAL ENERGÍA PARA CRECER
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

Actividades

El etiquetado nutricional y el semáforo nutricional

2 El juego de las estimaciones. Este juego consiste en hacer estimaciones de los datos de las etiquetas.

a) ¿Cuál es el valor energético de un determinado producto?

b) ¿Quién es el que más se ha acercado?

c) ¿Cuáles son los ingredientes?

Y de ahora en adelante, cuando vayáis a comprar con vuestros padres echad un vistazo a los semáforos nutricionales y al etiquetado. ¡Vuestros padres se sorprenderán!



- 7 -