

5. SAIOA

# Dieta Mediterranea

IRAKASLEARENTZAKO GIDA



EROSKI  
FUNDAZIOA

zurekin



ELIKADURA  
ESKOLA

5/

Dieta Mediterranea



EROSKI  
FUNDAZIOA

zurekin



ELIKADURA  
ESKOLA

Hazteko energia

Hazteko energia



## Fitxa teknikoa

### SAIOAREN LABURPENA

Dieta Mediterraneoaren gaineko informazioa.

- Munduko beste dieta batzuen gaineko informazioa.

- Dieta Mediterraneoaren gaineko ulermenezko galderak taldeari.

- Jarduera: Herrialdeak kokatu mapamundi fotokopiagarrian.

### EDUKIAK

Dieta Mediterraneoa.

Munduko beste dieta batzuk:

Dieta Latinoamerikanoa,

Dieta Anglosaxoia eta Ekialdeko Dieta.

### HELBURU ZEHATZA

Deita Mediterraneoa ezagutu eta ulertzea.

Munduko beste dieta batzuk baloratzea.

### FUNTSEZKO GAITASUNAK

1. Hizkuntza-komunikazioa.
2. Matematika-gaitasuna eta oinarrizko gaitasunak zientzia eta teknologian.
3. Gaitasun digitala.
4. Ikasten ikastea.
5. Gaitasun sozial eta zibikoak.
6. Ekimen-sena eta ekintzailtza-espirtua.
7. Kontzientzia eta espresio kulturalak.

## Saioaren garapena

### Dieta Mediterranea

Jatorria gunee mediterraneoko herrialdeetan erabiltzen zen gastronomian dago. Belaunaldiz belaunaldi igaro da janaria prestatzeko modua baita tokiko elikagaiak erabiltzea ere.

Hala ere, Dieta Mediterraneoak elikadura ez ezik, sarritan ariketa fisikoa egitean oinarritutako bizimodu osasungarria ere hartzen du kontuan.

Saio honetan ikasleak Dieta Mediterranea baita munduko beste batzuk ere ezagutuko ditu. Saioa bukatuta, edukiarekin zerikusia duten jarduerak agertuko dira.


5. SAIOA DIETA MEDITERRANEOA
HAZTEKO ENERGIA  
OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA

**1/ Sarrera**

Tix eta Loyri esker ohitura osasungarriak hartzen eta nutrizio piramidearen araberako elikadura orekatua egiten ikasi dugu. Dieta Mediterraneoan oinarritzen da. Ezaguna egiten al zaizue?

**Jatorria** gunee mediterraneoko herrialdeetan erabiltzen zen gastronomian dago. Belaunaldiz belaunaldi igaro da janaria prestatzeko modua baita tokiko elikagaiak erabiltzea ere.

Hala ere, **Dieta Mediterraneoak** elikadura ez ezik, sarritan **ariketa fisikoa** egitean oinarritutako bizimodu osasungarria ere hartzen du kontuan.



- 2 -

Ikaslearen liburua

## Dieta Mediterranea

Dieta Mediterranea 4 elikagai motatan oinarritzen da:

**Asko eta asko kontsumitzen dira** landare jatorriko elikagaiak hala nola barazkiak eta ortuariak, frutak zerealak, lekaleak, patatak eta fruitu lehorrak.

**Neurriz kontsumitzen dira** arrainak, arrautzak, eta jogurta edo gazta bezalako esneki deribatuak.

**Gutxi kontsumitzen da** haragia.

Oliba olio erabiltzen da eta gatzaren ordez usain belarrak.

## Ba al zenekien?

2010. urtean UNESCOk Dieta Mediterranea Gizon-emakume Guztien Ondare Kultural Immaterial izendatu zuen.

5. SAIOA DIETA MEDITERRANEOA HAZTEKO ENERGIA OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA

**Dieta Mediterranea 4 elikagai motatan oinarritzen da:**

1. **Asko eta asko** kontsumitzen dira landare jatorriko elikagaiak hala nola barazkiak eta ortuariak, frutak zerealak, lekaleak, patatak eta fruitu lehorrak.
2. **Neurriz** kontsumitzen dira arrainak, arrautzak, eta jogurta edo gazta bezalako esneki deribatuak.
3. **Gutxi** kontsumitzen da haragia.
4. **Oliba olio** erabiltzen da eta gatzaren ordez usain belarrak.

**Horrek guztiak dieta askotarikoa eta orekatua bermatzen du!**

Ba al zenekien?

2010. urtean UNESCOk Dieta Mediterranea Gizon-emakume Guztien Ondare Kultural Immaterial izendatu zuen.

- 3 -

Ikaslearen liburua

## Dieta Mediterraneoaren gakoak

Hainbat ikerketaren arabera, Dieta Mediterraneoari lotutako bizimoduak obesitatea murriztea dakar eta diabetesa, hipertentsioa edota bihotzekoak bezalako gaixotasunei aurrea hartzen die.

Dieta Mediterraneoaren arabera,....

- ... **Gutxi** edo **prozesatugabeko elikagaiak** gehien **komeni** zaizkigunak dira.
- ... **Olio gordina** gehitzeko **koipe** nagusi bezala onena da.
- ... **Landare jatorria** duten aldetik, **goxo** baino goxoago daude.
- ... **Ogia** eta **zerealaren elikagaiak** ez dituzu **ahaztu** behar zure dietarako.
- ... **Esnekiak** eta **deribatuak** alboan izango dituzu beti.
- ... **Arrautzak** eta **haragi gorria** bai, baina **ez gehiegi**.
- ... Edaterako orduan, **ur freskoa** edozein **mementotan**.
- ... Utzi alferkeria eta **mugitu** apur bat **egunero**.
- ... **Hozkailua** ireki eta beti egon dadila **arraina** eta **fruta freskoa**.

## Ba al zenekien?

Osasunaren Munduko Erakundeak (OME) Dieta Mediterraneoaren honako printzipio hauek hartzen ditu elikadura egokitzat.

5. SAIOA DIETA MEDITERRANEOA
HAZTEKO ENERGIA  
OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA

### 2/ Dieta Mediterraneoaren gakoak

Hainbat ikerketaren arabera, Dieta Mediterraneoari lotutako bizimoduak obesitatea murriztea dakar eta diabetesa, hipertentsioa edota bihotzekoak bezalako gaixotasunei aurrea hartzen die.

Horrexegatik da hain garrantzitsua gakoak zein diren jakitea, horiek bete eta askoz osasuntsuago hazteko!

Dietaren arabera,....

... Gutxi edo prozesatugabeko elikagaiak gehien komeni zaizkigunak dira.  
 ... Olio gordina gehitzeko koipe nagusi bezala onena da.  
 ... Landare jatorria duten aldetik, goxo baino goxoago daude.  
 ... Ogia eta zerealaren elikagaiak ez dituzu ahaztu behar zure dietarako.  
 ... Esnekiak eta deribatuak alboan izango dituzu beti.  
 ... Arrautzak eta haragi gorria bai, baina ez gehiegi.  
 ... Edaterako orduan, ur freskoa edozein mementotan.  
 ... Utzi alferkeria eta mugitu apur bat egunero.  
 ... Hozkailua ireki eta beti egon dadila arraina eta fruta freskoa.

Ba al zenekien?

?

Osasunaren Munduko Erakundeak (OME) Dieta Mediterraneoaren honako printzipio hauek hartzen ditu elikadura egokitzat.

- 4 -

Ikaslearen liburua

## Munduko beste dieta batzuk

Munduan Dieta Mediterranea oso egokitzat hartuta badago ere, **Lur planeta osoan zehar bestelako elikagai eta dieta ugari dago.**

Munduan beste dieta mota batzuk ere badaude, besteak beste:

- Dieta Latinoamerikanoa
- Dieta Anglosaxoia
- Ekialdeko Dieta

5. SAIOA DIETA MEDITERRANEOA
HAZTEKO ENERGIA  
OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA

### 3/ Munduko beste dieta batzuk

Munduan Dieta Mediterranea oso egokitzat hartuta badago ere, **Lur planeta osoan zehar bestelako elikagai eta dieta ugari dago.**

Jakingo al zenukete horietako baten bat esaten? Guk geuk munduko 3 dietaren inguruan zeredozer irakatsiko dizuegu:

- Dieta Latinoamerikanoa
- Dieta Anglosaxoia
- Ekialdeko Dieta

- 5 -

Ikaslearen liburua

## Dieta Latinoamerikanoa

**Lokalizazio geografikoa:** Erdialdeko Amerika eta Hego Amerika: Mexiko, Argentina, Brasil, Txile...

### Ezaugarri nagusiak:

Janari latinoek zapore asko dute eta nutriente guztietan joria da.

Euren dieta lekaleetan (dilistak, garbantzuak, babarrunak,...) barazkietan (lekak, piperrak,...), haragietan (bildotsa, behia, oilaskoa,...) arrainetan eta frutetan aberatsa da.

### Zenbait elikagai tipiko:

Patata eta artoa ezagunenak dira. Ahuakatea, papaia edota mangoa ere famatuak dira.

## Dieta Anglosaxoia

**Lokalizazio geografikoa:** Ipar Amerika, Britainia Handia, Irlanda, Australia.

### Ezaugarri nagusiak:

Euren dieta haragietan, arrainetan, arrautzetan eta esnekietan aberatsa da. Barazkiak eta frutak ez dira gehiegi erabiltzen, baina gero eta gehiago agertzen dira, duten nutrizio balioa dela-eta.

### Zenbait elikagai tipiko:

Ogia eta gazta tradizio handia dute. Haragi erreak eta itsasoko zein ibaiko arrainak ere aurki ditzakegu.

Espeziak eta currya askotan agertzen dira euren plateretan eta, oro har, frijitutako edozein jai hala nola patata frijituak.





## Ekialdeko Dieta

**Lokalizazio geografikoa:** Japonia, Txina, India, Thailandia.

### Ezaugarri nagusiak:

Txinako, Indiako, Thaiandiako eta Japoniako sukaldaritza osasungarritzat hartzen da koipe maila baxua izan eta arrosa oinarritzko jaki bezala hartzen baitutelako.

Janaria egosia prestatzen dute, egosia, lurrunetan, gisatua edo salteatua. Ez dute edo oso gutxitan erabiltzen dute "frijitzeko modua".

Janaria ontzeko saltsak erabiltzen dira. Horiak, zaporea emateaz gain, kolorea ematen diote plateri.

Arrain eta lekale asko eta asko dago euren plateretan.

### Zenbait elikagai tipiko:

Arrosa oinarritzko jakia dietan eta errezeta askotan erabiltzen da. Pasta eta barazkiak sarrerako askotan konbinatzen dira.

## ¿Qué hemos aprendido hoy?

Jende dezente hartzen du Dieta Mediterraneo Munduko dieta onenarikotzat. Dieta horren ezaugarriak honakoak dira: landare jatorrizko jaki ugari kontsumitzen da, arrainak, arrautzak edota yogurra eta gazta bezalako esnekiak neurritz hartzen dituzte, eta oso gutxitan jaten da haragirik.

Gainera, ikasi dugu hau ez dela munduan dagoen dieta bakarra; izan ere, Lurran zehar beste dieta asko dagoela ere konprobatu dugu. Adibidez:

- Dieta Latinoamerikanoa.
- Dieta Anglosaxoia.
- Ekialdeko Dieta.

5. SAIOA DIETA MEDITERRANEOA
HAZTEKO ENERGIA  
OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA

**Ekialdeko Dieta**

**Lokalizazio geografikoa:** Japonia, Txina, India, Thailandia.

**Ezaugarri nagusiak:** Ezagutzen al duzu sushia? Arrosa gustuko duzu?

Txinako, Indiako, Thaiandiako eta Japoniako sukaldaritzak arrain eta lekale asko ditu euren plateretan.

**Zenbait produktu tipiko:** Arrosa oinarritzko jakia dietan eta errezeta askotan erabiltzen da. Pasta eta barazkiak sarrerako askotan konbinatzen dira.



**Zer ikasi dugu gaurkoan?**

*Kapitulua honetan Tixek eta Loyk irakatsi digute askak eta askak Dieta Mediterraneo munduko osasungarrienetik hartzen duela. Dieta horren ezaugarriak honakoak dira: landare jatorrizko jaki ugari kontsumitzen da, arrainak, arrautzak edota yogurra eta gazta bezalako esnekiak neurritz hartzen dituzte, eta oso gutxitan jaten da haragirik.*

*Gainera, ikasi dugu hau ez dela munduan dagoen dieta bakarra; izan ere, Lurran zehar beste dieta asko dagoela ere konprobatu dugu. Adibidez:*

- **Dieta Latinoamerikanoa,** zapora intentsok dituen eta mango edo marakua bezalako fruta tropikalak, barazkiak eta lekaleetan aberatsa dena.
- **Dieta Anglosaxoia,** haragiak askotan erabiltzen dituen eta patatak bezalako kondimentu frijituak dituen.
- **Ekialdeko Dieta,** arrozak, lekaleak eta arrain mata ugariak aberatsa.

- 7 -

Ikaslearen liburu



**Dieta mediterraneoari buruzko gastronomia-irratsaio baten simulazioa egingo da jarduera honetan.**

**Modu dinamiko eta motibagarrian egingo da esperientzia aberasgarri hau. Era berean, heziketa balioetan izeneko arloan lantzeko aukera emango digu, Mediterraneok bustitzen dituen herrialde desberdinen kultura gastronomikotik ikasiko baitute ikasleek.**

### 1. 3,2,1, grabatzen

Irratsaioa simulatzeko, hiru edo lau ikaslek osatutako taldeak egingo dira. Bata kazetaria izan daiteke, eta gainerakoak, gonbidatuak. Gonbidatuek beren herrialdeetako produktu tipikoei, ohiko errezetei eta abarrei buruz hitz egingo dute. Nork bere esperientziak ere ekar ditzake.

Gomendagarria da ikasleek informazioa bilatu eta biltzea irratsaioa egin aurretik, izan etxean senideekin, izan ikastetxeko ordenagailu-gelan.

SESIÓN 5 LA DIETA MEDITERRÁNEA
ENERGÍA PARA CRECER  
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

## Actividades

La Dieta Mediterránea

1
3,2,1, grabando

*Hoy vais a preparar y grabar en directo un programa gastronómico basado en la cocina Mediterránea. ¿Cómo lo vais a llamar?*

**Recuerda**

*Como ya sabéis el origen de la Dieta Mediterránea se encuentra en la gastronomía que, tradicionalmente, se practicaba en los países del área mediterránea, ligados a una forma de cocinar y a unos productos de la tierra, que se han transmitido como herencia de generación en generación.*

*La Dieta Mediterránea se basa en el consumo de cuatro tipos de alimentos: En el consumo abundante de alimentos de origen vegetal, como las verduras y hortalizas, frutos, cereales, legumbres, patatas y frutos secos. En el consumo moderado de pescados, huevos y derivados lácteos como el yogur y el queso. En un consumo menor de carnes. Utilización de aceite de oliva y en el consumo popular de hierbas aromáticas como sustituto de la sal.*

*Lo prepararemos en grupos de tres o cuatro alumnos.*

- 1
Uno puede ser el periodista.- 2
Invitado.- 3
Invitado.- 4
Invitado (opcional).

*Preparar entre todos las preguntas para el periodista. No dejéis que el periodista prepare sus preguntas sólo. Si es un trabajo en equipo es mejor que preparéis todos juntos los diferentes contenidos. Los invitados hablarán de los productos típicos de la Dieta Mediterránea, recetas populares, etc.*

- 8 -