



Zein menu da hobea?

Ariketa honetan Virginiako (AEB), San Petersburgoko (Errusia) eta Sapporoko (Japonia) ikastetxeetako jantokietan eskaintzen dituzten hiru menu aztertzea proposatu nahi dizuegu. Azterketa bi esparruetara mugatu nahi dugu; batetik, menuak orekatuak eta osasungarriak diren ala ez aztertu beharko dugu. Bestetik, ingurumenari nolako inpaktua eragiten dioten.

JARDUERAREN GARAPENA

1 Menuen aurkezpena

Lehenik eta behin, hiru menuak (ikus 21. orrialdea) tentu handiz aztertu beharko ditugu. Ariketa errazago egin ahal izateko, eskola bakoitzeko menuak egiteko erabiltzen dituzten osagaiak zerrendatuko ditugu.

2 Menu osasungarriak al dira?

Gure osasunarentzako behar-beharrezkoa delako egunean hainbat aldiz jaten dugu. Elikagai ezberdinek energia ematen digute gure organismoak modu egokian funtziona dezan, eta komenigarria izaten da elikagai horiekin dieta orekatuak osatzea. Dieta orekatu batek elementu energetikoak (karbohidratoak, proteinak eta lipidoak), ehunak birsortzeko beharrezkoak diren elementu plastikoak (besteak beste, esnekiak eta eltzekariak) eta elementu erregulatzailak, hau da, bitaminak eta mineralak (batez ere frutak eta barazkiak) tartekatuta behar ditu.

Goiko azalpena kontuan hartuta, eta jarraian duzuen koadroko lehenengo zutabeko azalpenak kontuan hartuta, aurkeztu dizkizuegun hiru menuak osasungarriak diren ala ez ondorioztatu behar dugu. Ondoren gure eskolako jangelako menuak ere aztertu behar ditugu. Horretarako aukera ezazu menu bat.

HELBURUAK

- Zenbait menuk ingurumenean nola eragiten duten aztertzea.
- Elikadura osasungarria eta ingurumenarekiko erantzulea zer den jakitea.
- Plater bat prestatzerakoan giza eta ingurumen osagarrien ezaugarriak kontuan hartzea.

HARREMANA DUTEN GAIAK

- Naturaren Zientziak
- Gizarte Zientziak

	AEB-ETAKO MENUA	ERRUSIAKO MENUA	JAPONIAKO MENUA
Elementu energetikoak			
Elementu plastikoak			
Elementu erregulatzailak			
Animalien koipea			
Nahikoa ur eskaintzen al dute?			
Zenbatekoa da azukre eta opil industrial kopurua?			



AEB

Fairfax konterriko ikastetxea (Virginia)

- Bi indioilar *hot dog*.
- Patata frijituak.
- Brokolia eta azalorea saltsarekin.
- Esnea.

812 kaloria.
Salneurria: 2 dolar (1,57 euro).
Adina: 11-18 urte. Eskolan bazkaltzen duten ikasleen portzentajea % 50ekoa da.



ERRUSIA

San Petersburgoko ikastetxea

- Erremolatxa zopa.
- Txekorraren txuleta.
- Gari sarrazenoa.
- Zekale ogia.
- Sagarrezko *kisel*-a (zukua azukre eta fekularekin).

527 kaloria.
Salneurria: 21 errublo (0,62 euro).
Adina: 7-17 urte. Eskolan bazkaltzen duten ikasleen portzentajea % 90ekoa da.



JAPONIA

Sapporoko ikastetxea

- *Miso* eta *wonton* zopa.
- Espinaka eta aza txinarra almendra orean.
- *Natou* (soja ernamuin hartituak).
- Arroza.
- Esnea.

621 kaloria.
Salneurria: 190 yen (1,29 euro). Adina: 11-18 urte. Eskolan bazkaltzen duten ikasleen portzentajea % 100ekoa da.

3 Ingurumena errespetatzen al dugu?

Hirugarren urrats honetan gure jantokiko menuek ingurumenari zer nolako inpaktua eragiten dioten aztertuko dugu. Sukaldaritzak eskatzen duen produkzio prozesuak ere ingurumenean eragina du. Gure jantokiko menuek ingurumenean izan duten eragina aztertzeko azpiko taulatxoan ditugun puntuak kontutan hartu eta komentatu ondoren balorazioa egin . Besterik okurrizten al zaizu?.

	BALORAZIOA
Lehengaiak sukaldera iristeko garraio iraunkorra izan al da?	
Lehentasuna ematen al zaie gertuko hornitzaileei?	
Industrialki prestatutako jakiak erabiltzen al dira?	
Produktuak erosterakoan ontzi edo bidukin asko erabili al dituzte?	
Hondakinak sailkatzen diren eta birziklatzen?	
Inguruko eta sasoian sasoiko produktuak erabili al dituzte?	

4 Proposatuzko menua

Eta amaitzean, tauletako ezaugarriak kontuan hartuta, ingurumenarekiko errespetua adierazten duen menu osasungarria proposa ezazue.