



**kontsumo**BIDE

KONTSUMOKO  
EUSKAL INSTITUTUA  
INSTITUTO VASCO  
DE CONSUMO

## TAILERRAREN INFORMAZIO GIDA

ARLOA: IRAUNKORTASUNA

TAILERRA: ELIKADURA ETA BALIABIDE NATURALAK

### **Vitoria-Gasteiz**

Adriano VI, 20-1º. 01008

Telf: 945 01 66 00

Fax: 945 01 66 01

Email: formacion-  
araba@kontsumobide.eus

### **Bilbao**

Nicolas Alcorta, 2. 48003

Telf: 94 403 22 20

Fax: 94 403 22 21

Email: formacion-  
bizkaia@kontsumobide.eus

### **Donostia / San Sebastián**

Zarategi ibilbidea 82-84 Atz. 20015

Telf: 943 02 25 90

Fax: 943 02 25 92

Email: formacion-  
gipuzkoa@kontsumobide.eus



## 1. Helburua

Elikagai batek produzitzen denetik kontsumitzen den arte zer ibilbide egiten duen jakitea, horrek guztiak osasunean, ingurumenean, ekonomian eta gizartean dituen inplikazioak kontuan hartuta.

## 2. Edukiak

### 1. Kontsumo-katearen eragileak

- 1.- Garraioa
- 2- Publizitatea
- 3- Handizkaria
- 4- Txikizkaria
- 5- Lehengaia + laneskua
- 6- Ontzia
- 7- Zergak

### 2. Merkataritza konbentzionalaren alternatibak

- 1- Tokiko produktuak
- 2- Sasoiko produktuak
- 3- Nekazaritza eta abeltzaintza ekologikoak
- 4- Bidezko merkataritza

### 3. Erosketak egiteko irizpideak

#### 1- Gogoetan oinarritutako erosketa-irizpideak

- Prezioa
- Kantitate garbia
- Iraungitze-data
- Nutrizio-etiketak

#### 2- Grinak eragindako erosketa-irizpideak

- Sustapenak
- Opariak
- Eskaintzak

### 4. Ontziratutako elikagaien nahitaezko etiketak

- 1- Produktuaren izena
  - 2- Fabrikazio-lotea
  - 3- Erabiltzeko eta kontserbatzeko argibideak
  - 4- Gutxieneko iraupen-data edo iraungitze-data
  - 5- Kantitate garbia
  - 6- Enpresa erantzulea
  - 7- Osagaien zerrenda
  - 8- Gehigarriak
5. Nutrizio-etiketak
- 1- Energia-balioa
  - 2- Proteinak
  - 3- Karbono-hidratoak
  - 4- Gantzak
  - 5- Azukreak
  - 6- Gantz-azido saturatuak
  - 7- Zuntza
  - 8- Sodioa
6. Elikagaien gurpila
- 1- Elikagai taldeak
  - 2- Funtsezko mantenugaiak
  - 3- Funtzioak
7. Elikagaien piramidea
- 1- Elikagai talde bakoitzetik gomendatutako anoak
  - 2- Elikagaien produkzio iraunkorra
8. Elikadura-segurtasuna
- 1- Elikagaiak erostea
    - Establezimenduaren aukeraketa
    - Kontserbazio-metodoa
    - Etiketa
    - Iraungitze-data
    - Garraioa
  - 2- Etxean biltegitratzea

- Izozkailuaren tenperatura
- Hozkailuaren tenperatura
- Kontsumo-denborak

### 3- Sukaldea garbitzea

- Tresnak
- Baxera
- Zaborrak
- Ebakitzeko taula
- Sukaldeko zapiak
- Detergenteak

### 4- Kozinatu aurretik

- Elikagai izoztuak
- Elikagai gordinak

### 5- Kozinatzea

- Eskuak garbitzea
- Kutsadura gurutzatua
- Elikagai gordinak eta kozinatuak bereiztea

### 6- Janari-soberakinak

- Soberakinak saihestea
- Janaria berriz berotzekotan, guztiz eta behin bakarrik berotzea
- 2 egun igaro aurretik kontsumitzea
- Hoztuta edo izoztuta kontserbatzea

### 7- Norberaren higiena

- Eskuak garbitzea
- Ilea garbi eta bilduta izatea
- Bitxiak saihestea
- Arropa argia eta garbia erabiltzea
- Infekzioen kasuan, kontu handienarekin ibiltzea

### 3. Ariketak

#### 3.1. Tailerrari dagokionez

Taldeak hainbat jarduera egingo ditu tailerraren barruan.

##### **ARIKETA 1: BELGIKARREN PLATERA**

Produktuen kontsumo-katean esku hartzen duten eragileei eta bakoitzak duen garrantziari buruzko gogoeta egitean datzan talde-dinamika.

##### **ARIKETA 2: ALTERNATIBAK**

Merkataritza konbentzionalaren alternatiba batzuk aurkeztea.

##### **ARIKETA 3: EGINGO AL DITUGU EROSKETAK?**

Erosteke erabakietan agertzen diren irizpideak aztertzeke dinamika.

##### **ARIKETA 4: ETIKETA INTERPRETATZEA**

Ontziratutako elikagaien nahitaezko etiketa eta nutrizio-etiketa aztertzea.

##### **ARIKETA 5: EROSKETAK DIETA OREKATUAREN IRIZPIDEARI JARRAIKI AZTERTZEA**

“Elikagaien gurpila” azaltzea.

##### **ARIKETA 6: KANTITATEA GARRANTZITSUA AL DA?**

Pertsona osasuntsu batentzat gomendatzen diren elikagai talde bakoitzeko anoak azaltzea, eta elikagaien produkzio iraunkorrarekin lotzea.

##### **ARIKETA 7: DIETA OREKATUA + SEGURTASUNEZ KOZINATUTAKO ELIKAGAIK = PERTSONA OSASUNTSUA**

Elikadura-segurtasunerako oinarritzko irizpideak.

#### 4. Gaitasunekiko lotura

##### 4.1. Bigarren Hezkuntza, Batxilergoa, OLH eta eskola-jatorria duten taldeak

Hitzez, hitzik gabe eta modu digitalean komunikatzeko konpetentzia	Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia	Elkarbizitzarako konpetentzia	Ekimenerako eta ekiteko espiriturako konpetentzia
✓	✓		✓

Izaten ikasteko konpetentzia	Hizkuntza- eta literatura-komunikaziorako konpetentzia	Matematikarako konpetentzia	Zientziarako konpetentzia
	✓	✓	✓

Teknologiarako konpetentzia	Gizarterako eta herritartasunerako konpetentzia	Arterako konpetentzia	Konpetentzia motorra
	✓		

##### 4.2. Beste talde batzuk

Ama-hizkuntzan komunikatzeko gaitasuna	Atzerriko hizkuntzetan komunikatzeko gaitasuna	Matematika-gaitasuna eta oinarrizko gaitasunak zientzia eta teknologiaren alorrean	Gaitasun digitala
✓		✓	

Ikasten ikasteko gaitasuna	Gaitasun soziala eta zibikoa	Ekimenaren zentzua eta enpresa-espirtua	Kultura-arloko kontzientzia eta adierazpena
✓	✓		✓

## 5. Baliabideak

### Informazio-gidak

- ALIMENTACIÓN Y CONSUMO. Aragoiko Gobernuko Osasun, Kontsumo eta Gizarte Zerbitzuen Saila.
- FUNDAMENTOS TEÓRICO-PRÁCTICOS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA. Alfredo Martinez, J. (1998). Eunate argitaletxea.
- ALIMENTACIÓN Y DIETOTERAPIA. Cervera, P.Clapes, J. Rigolfas, R. (2004). Mc Graw Hill Interamericana de Editores.
- LA DIETA EN 200 PREGUNTAS. Fiévet-Izard, M. (2001). De Vecchi.
- ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA. VV.AA (2008). CEP argitaletxea.
- KONTSUMO ARDURATSUAREN GIDA 2009. Eusko Jaurlaritzaren Osasun eta Kontsumo Saila.
- “ZELIAKOA NAIZ 2009” LIBURUXKA. Eusko Jaurlaritzaren Kontsumo eta Industria Segurtasuneko Zuzendaritza.
- [http://www.kontsumobide.euskadi.eus/y10-kbdocs02/es/contenidos/informacion/kb\\_pubs\\_folletos/es\\_folletos/folletos.html#soyunapersona](http://www.kontsumobide.euskadi.eus/y10-kbdocs02/es/contenidos/informacion/kb_pubs_folletos/es_folletos/folletos.html#soyunapersona)
- ELIKADURA OSASUNGARRIAREN GIDA PRAKTIKOA. Vitoria-Gasteizko Udalaren Osasun Publikoko Saila.  
<http://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/http/contenidosEstaticos/adjuntos/4664.pdf>
- ELIKADURA OSASUNGARRIAREN GIDA. Erkidegoko Nutrizioko Sozietate Espainola.  
[www.nutricioncomunitaria.org](http://www.nutricioncomunitaria.org)

- KONTSUMITZAILEAREN GIDAK. Kontsumitzaileen eta Erabiltzaileen Konfederazioa.  
[http://www.cec.europa.eu/publicaciones/falsos\\_mitos.pdf](http://www.cec.europa.eu/publicaciones/falsos_mitos.pdf)
- KONTSUMITZAILE ETA ERABILTZAILEAREN GIDA. Eusko Jaurlaritza. Kontsumo eta Industria Segurtasuneko Zuzendaritza. 2007.
- Kontsumo arduratsuaren gida. Industria, Merkataritza eta Turismo Saila. 2009
- [www.kontsumobide.eus](http://www.kontsumobide.eus) webgunetik deskarga daitezkeen liburuxkak (Ikus Dokumentazio-zentroa - Liburuxkak):
  - Erosten eta ez erosten ikastea (2004).
  - Erosketa finantzatuak (2005).
  - Oinarrizko kontsumo argibideak (2011).

### Material didaktikoak

- KONTSUMITZAILEAREN HEZKUNTZARAKO 133 TAILER. Eusko Jaurlaritzaren Kontsumo Zuzendaritza. 2004.
- KARPETA DIETA 2003. Eusko Jaurlaritzaren Osasun eta Kontsumo Saila.
- 100 TALLERES DE EDUCACIÓN EN CONSUMO EN LA ESCUELA Eusko Jaurlaritzaren Osasun eta Kontsumo Saila.
- “5 AL DÍA” ELKARTEA. Piramideari buruzko askotariko jokoak.  
[http://www.5aldia.es/es/joc\\_families.php](http://www.5aldia.es/es/joc_families.php)
- IKUSTEN DUDAN GUZTIA EROSTEN AL DUT? Erosteke irizpideei buruzko elkartean *maleta*.
- EROSTEKO IRIZPIDEAK ETA SALTZEKO TEKNIKAK Lineako material didaktikoa erosteke irizpideen inguruan.
- ELIKADURA SEGURTASUNARI BURUZ MITOEN ETA ERREALITATEEN GIDA. (Elikadura Segurtasunerako Partzuergoa: FIAB, CEACCU, UCE, UNAE). 2001
- ETXEKO ELIKADURA SEGURTASUNAREN GIDA. Industria, Merkataritza eta Turismo Saila Kontsumitzaileen Zentro Europarra (Eusko Jaurlaritza).



- ELIKADURA SEGURTASUNA DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAN. Elikadura-segurtasunaren Espainiako Agentzia. Osasun eta Kontsumo Ministerioa.
- ELIKADURA OSASUNGARRIAREN GIDA. Erkidegoko Nutrizioko Sozietate Espainola (SENC). 2004.
- GLUTENIK GABEKO MENUAK LANTZEKO GIDA. Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketa Saila. 2004.
- ELIKADURA ETA KONTSUMO TAILERRA. Osasun, Kontsumo eta Gizarte Zerbitzuen Saila. Aragoiko Gobernua. Melero García, Joaquina.

## Web-orriak

- KONTSUMOBIDE KONTSUMOKO EUSKAL INSTITUTUAREN WEBGUNEA  
[www.kontsumobide.eus](http://www.kontsumobide.eus)
- JATORRI DEITURAK  
[http://www.consumaseguridad.com/web/es/normativa\\_legal/2001/04/12/27.php](http://www.consumaseguridad.com/web/es/normativa_legal/2001/04/12/27.php)
- NUTRIZIO-ETIKETAK  
<http://www.ocu.org/etiquetado/>
- EUSKAL HERRIKO UNIBERTSITATEA. BIOMOLEKULEI BURUZKO IKASTAROA  
<http://www.ehu.es/biomoleculas/hc/sugar4.htm>
- KONTSUMITZAILEAREN INFORMAZIORAKO PARTZUERGOA. ELIKADURA SEGURTASUNEKO KANPAINA  
[http://www.federacionunae.com/DBData/InformesFicheros/10\\_fi\\_claves.pdf](http://www.federacionunae.com/DBData/InformesFicheros/10_fi_claves.pdf)
- DIETETIKAREN ETA ELIKADURA ZIENTZIEN SOZIJETATE ESPAINOLA  
[www.nutrición.org](http://www.nutrición.org)
- ELIKADURA SEGURTASUNEKO ETA NUTRIZIOKO AGENTZIA ESPAINOLA  
[www.aesan.msc.es](http://www.aesan.msc.es)
- ASTURIASKO PRINTZERRIKO HEZKUNTZA ETA ZIENTZIEN KONTSEILARITZA. IRAKASLEEN ETA BALIABIDEEN ZENTROA: “EL RECONOCIMIENTO DE LAS

BIOMOLÉCULAS”

[http://web.educastur.princast.es/cpr/nalon\\_caudal/downloads/elreconocimientodelasbiomoleculascuaderno2.doc](http://web.educastur.princast.es/cpr/nalon_caudal/downloads/elreconocimientodelasbiomoleculascuaderno2.doc)

- KONTSUMOBIDE - Kontsumoko Euskal Institutua  
<http://www.kontsumobide.eus>
- KONTSUMOAREN INSTITUTU NAZIONALA  
<http://www.consumo-inc.es>
- BIZIMODU IRAUNKORRA ULERTU ETA KOMUNIKATZEKO SAREA  
<http://www.youthxchange.net>
- BIDEZKO MERKATARITZAREN ESTATUKO KOORDINAKUNDEA  
<http://www.comerciojusto.org>
- LINEAKO KONTSUMORAKO HEZKUNTZA. “DOLCETA” PROIEKTUA, EUROPAR BATZORDEAREN OSASUN ETA KONTSUMO ZUZENDARITZA NAGUSIAK FINANTZATUA  
<http://www.dolceta.eu>
- EUSKAL GAZTEENTZAKO ATARI TEMATIKOA. EKOLOGIA ETA INGURUNEA ATALEAN EROSKETA ARDURATSUAREN INGURUKO INFORMAZIOA AURKI DEZAKEGU  
<http://www.gazteukera.euskadi.net>
- KONTSUMOPOLIS IZENEN LEHIAKETAREN WEBGUNEA.  
<http://www.consumopolis.es/fichasniv2.aspx?idioma=cas&b=C>
- BIDEZKO MERKATARITZAREKIN LOTUTAKO WEBGUNEEN DIREKTORIOA.  
<http://www.cuervoblanco.com/comercio.html>
- INTERMON OXFAM ERAKUNDEAREN WEBGUNEA BIDEZKO MERKATARITZARI BURUZ.  
<http://www.intermonoxfam.org/page.asp?id=277>
- ESPAINIAKO BIDEZKO MERKATARITZAREN HISTORIA.  
<http://www.eurosur.org/EFTA/2000/comercio.html#5>
- BIDEZKO MERKATARITZA PRODUKZIO-JARDUERAREN ARABERA.  
<http://www.eurosur.org/EFTA/sumario.htm>

- [http://www.setem.org/madrid/comercio\\_justo.htm](http://www.setem.org/madrid/comercio_justo.htm)
- BIDEZKO MERKATARITZAKO ERAKUNDEEN ETA DENDEN DIREKTORIOA  
[http://revista.consumer.es/web/es/20031201/actualidad/informe1/67234\\_3.php](http://revista.consumer.es/web/es/20031201/actualidad/informe1/67234_3.php)
- 3. AUKERA BIDEZKO MERKATARITZAREN ANTOLAMENDUA.  
Bidezko merkataritzako zigiluari buruz:  
[www.alternativa3.com/](http://www.alternativa3.com/)
- “EL MUNDO” EGUNKARIAREN ARTIKULUA BERME-ZIGILUARI BURUZ.  
<http://elmundo.es/elmundo/2005/08/11/solidaridad/1123768126.html>
- KONTSUMO IRAUNKOR BATERAKO HEZKUNTZA GIDALIBURUA  
[http://www.ecodes.org/documentos/archivo/YXC\\_red.pdf](http://www.ecodes.org/documentos/archivo/YXC_red.pdf)
- ELIKA FUNDAZIO PUBLIKOA. INGURUMEN, LURRALDE ANTOLAMENDU, NEKAZARITZA ETA ARRANTZA SAILA. EUSKO JAURLARITZA  
[www.elika.net](http://www.elika.net)
- OSANET. Eusko Jaurlaritzaren Osasun Saila.  
[www.osanet.net](http://www.osanet.net)
- ELIKADURA SEGURTASUNAREN ESPAINIAKO AGENTZIA  
[www.aesan.msc.es](http://www.aesan.msc.es)
- KONTSUMOAREN INSTITUTU NAZIONALA  
[www.consumo-inc.es](http://www.consumo-inc.es)
- LINEAKO KONTSUMORAKO HEZKUNTZA. EUROPAR BATZORDEAREN OSASUN ETA KONTSUMO ZUZENDARITZA NAGUSIAK FINANTZATUTAKO PROIEKTUA  
[www.dolceta.eu/espana/Mod3/-En-caso-de-intoxicacion-.html](http://www.dolceta.eu/espana/Mod3/-En-caso-de-intoxicacion-.html)

## Helbide interesgarriak

Kontsumobide-ren kontsumoaren alorreko prestakuntza eta informazio zentroak

### Vitoria-Gasteiz

Adriano VI, 20-1º. 01008

Telf: 945 01 66 00

Fax: 945 01 66 01

Email: formacion-araba@kontsumobide.eus

### Bilbao

Nicolas Alcorta, 2. 48003

Telf: 94 403 22 20

Fax: 94 403 22 21

Email: formacion-bizkaia@kontsumobide.eus

### Donostia / San Sebastián

Zarategi ibilbidea 82-84 Atz. 20015

Telf: 943 02 25 90

Fax: 943 02 25 92

Email: formacion-gipuzkoa@kontsumobide.eus