



Hamaiketakoa DBHn Ikerketa



Gosaria eta hamaiketakoak eguneko jatordu garrantzitsuenetakoak dira.

Ikastolan goizetan jarduera handia burutzen dugu eta energia-ekarpen nahikoa behar dugu horri aurre egiteko.

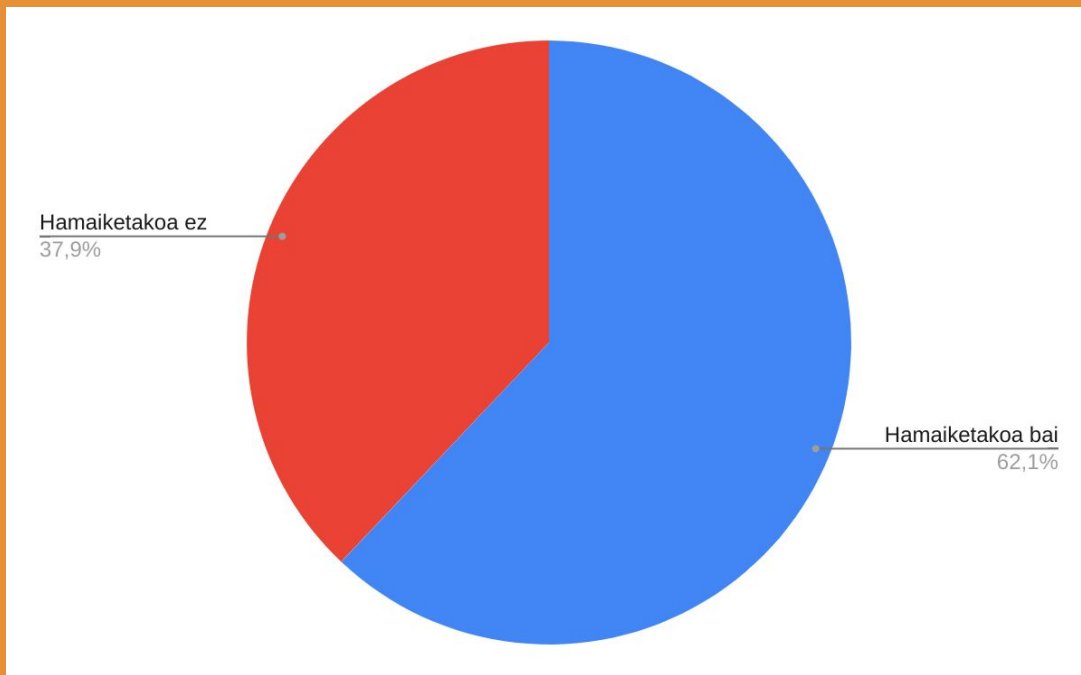
Energia hori gosariak eta hamaiketakoak ematen digute.

DBHn, urtarilaren bi
astetan
hamaiketakoaren
inguruko ikerketa bat
egin dugu.



Zer ekartzen dugu?
Nola ekartzen dugu?

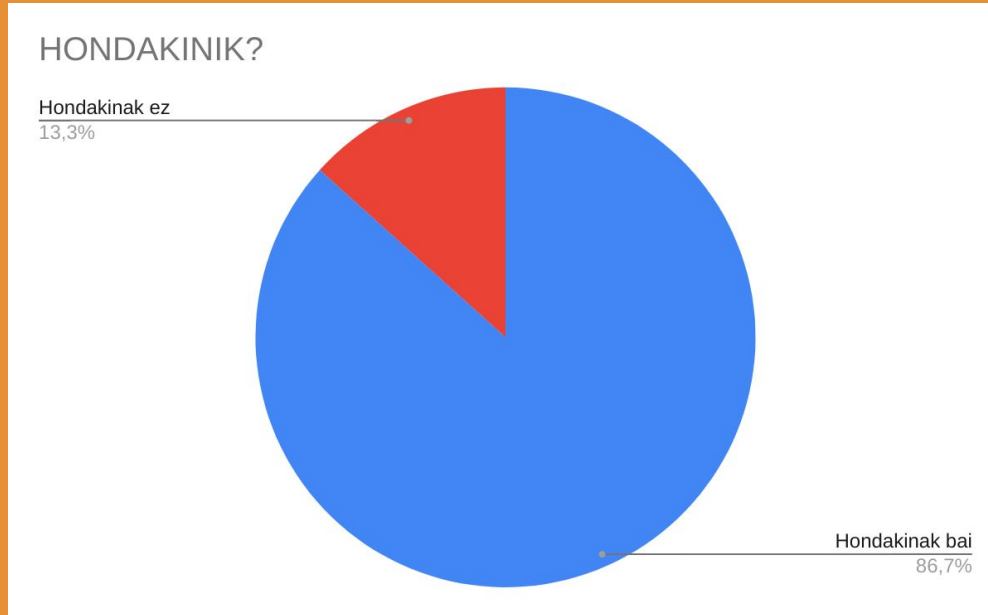
Hamaiketakorik ekartzen al dugu ikastolara?



Ikusi ahal dugun bezala, gehienok hamaiketakoa ekartzen dugu.

Hamaiketakoa ekartzea, gauza ona da. Denbora asko pasatzen dugu ikastolan eta indarra eta energia izateko zer edo zer jatea ondo legoke.

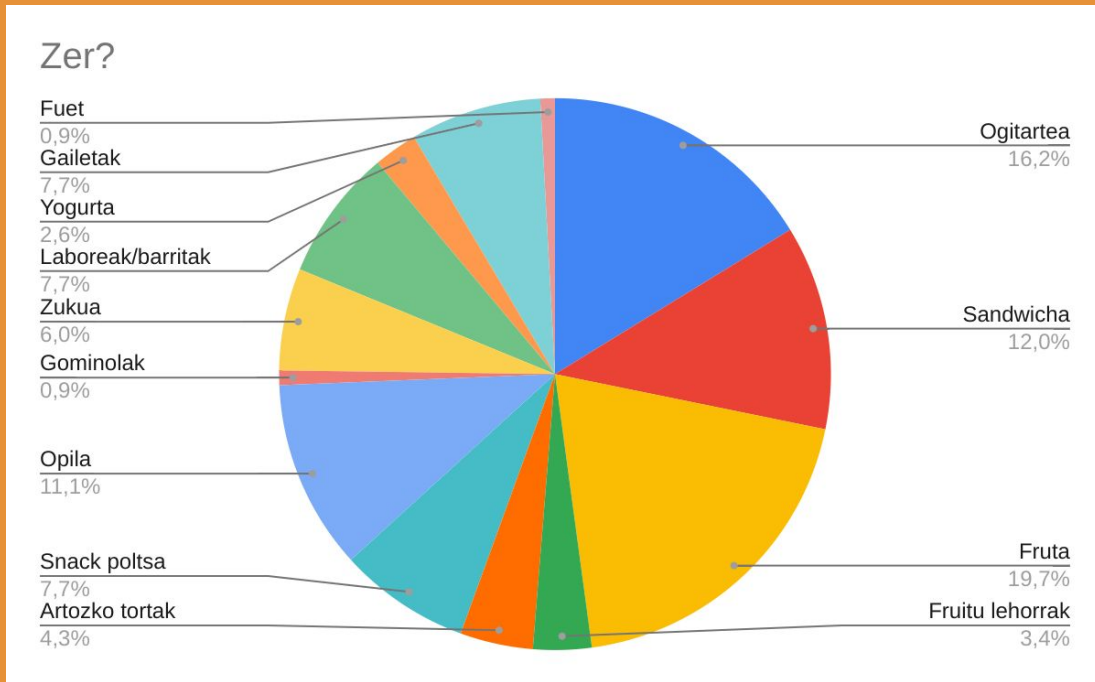
Gure hamaiketakoak hondakinik sortzen al du?



Bai, hamaiketakoak, gehienetan, hondakinak sortzen ditu: plastikozko poltsa, aluminio-papera, tetrabrika... Hori sahiesteko, hamaiketakoa, etxetik hartutako poltsa edo ontzi berrerabilgarrian ekartzea ideia ona izango litzateke.



Eta zer ekartzen dugu hamaiketakorako?



Ikusi ahal den bezala, gehienetan hamaiketako osasuntsua ekartzen da, hain zuzen ere, fruta edo ogitarte bat. Alabaina, snack-ak, galletak.. eta bestelako hamaiketako ez osasuntsuak ere ekarri egiten dira.

Beraz, kontuan har ditzakegun zenbait ohar:

- Hamaiketakoak ez du gosaria ordezkutzen, osatzen du; ondo gosaldu behar da.
- Hamaiketakoa ekartzea guztiz gomendagarria da, eguneko behar energetikoa osatzeko.
- Hamaiketakoa osasungarria eta egunetik egunera askotarikoa bada, hobe: fruta freskoa, fruitu lehorrak, laboreak, ogitartetxoak, jogurta...
- Gure hamaiketakoak hondakinik ez uzteko aukerak ditugu: poltsa berrerabilgarriak, tuperra, termoa...