

ELIKADURA OHITURAK




CC BY-SA 4.0 DEED

Elexalde Institutua
DBH 4-ko ikasleak
Leire Telletxea, Oier Alvaro, Malen Aguirre eta Usune Fernandez
Tutorea: Junkal Gonzalez
2023-2024 ikasturtea



AURKIBIDEA

1. Laburpena.....	3
2. Helburua.....	4
3. Datuen bilketa.....	4
4. Datuen azalpena eta azterketa.....	5
5. Emaizak eta ondorioak.....	18
6. Hobekuntzak eta sakontzeko lanak.....	18
7. Bibliografia.....	18

1. Laburpena

Historian zehar, elikadurak pisu handia izan du gizakiontzat, baina egia da, denborarekin garrantzi handiagoa eman diogula gaixotasunak ekiditeko eta gure dieta osasuntsuagoa izateko. Galdera da, guztiok dieta osasungarri bat eramaten dugu?

Galdera honi erantzun ahal izateko, kontuan hartu behar dugu dieta mota asko daudela eta guk ezagunenak hartu ditugu eredutzat. Dieta guztiak desberdinak dira, bakoitzak zerbait desberdina eskaintzen digularik. Dieta batzuk ez dira onak osasunerako eta horregaitik garrantzitsua da zer jaten dugun kontuan hartzea.

Azterketa honekin, zer nolako elikadura ohiturak dauden jakiteko, toki desberdinetako ahalik eta pertsona gehienak hartu ditugu kontuan. Horretarako, galdetegi bat bidaltzea erabaki dugu. Galdetegia, guztiz ausazko pertsoneri bidali diegu eta gure kasuan, Euskal Herria eta atzerria jarri ditugu aukera moduan datuak haien artean konparatu ahal izateko.

Throughout history, nutrition has been of great importance to human beings, but it is true that over time we have given it more importance in order to avoid illnesses and make our diet healthier. The question is: do we all eat a healthy diet?

In order to answer this question we have to consider that there are many types of diets and we have taken the most popular ones as a model. All diets are different and each offers something different. Some diets are not good for your health and that is why it is important to consider what you eat.

In this study, in order to find out what kind of eating habits exist, we took into account as many people as possible from different places. For this we decided to send out a questionnaire. We have sent the questionnaire to completely random people and in our case we have given the Basque Country and abroad as options in order to be able to compare the data between them.

2. Helburua

Egin dugun ikerketaren helburu nagusia, Euskal Herrian zer nolako dieta egiten den eta zer motatako elikadura ohiturak dauden ikertzea izan da. Konparatu ditugu, Euskal Herria eta Euskal Herritik kanpoko beste herrialde batzuk.

Datu guztiak izanda, gure bigarren helburuari ekin genion. Hipotesi hau egiaztatu nahi genuen: Atzerrikoak gu baino ohitura txarragoak dauzkate? Egin dugun galdetegiaren ondorioz hipotesi hau baieztatu dugu. Gure proiektua aurrera eramateko, galdetegi bat sortu eta bidali egin dugu.

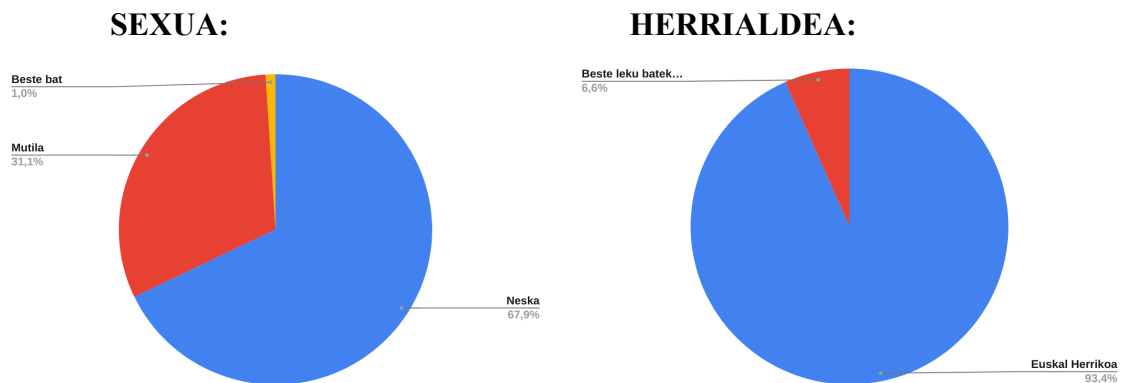
3. Datuen bilketa

Datuak bildu ahal izateko, *google* galdetegi bat sortu dugu, hona hemen ikerketarentzat sortu dugun galdetegia:

<https://forms.gle/cskpEwF8QSbcawFi7>

Galderak idazteko orduan, kontu handiz idatzi ditugu, horrela, gaizki ulertuak sahiesten ditugu eta horretarako, nahiko galdera zehatzak erabili ditugu.

Sortutako galdetegia, 10 eta 100 urteko pertsonei (gizonak, emakumeak edo beste genero bateko pertsonak kontuan hartuta) bidali diegu eta leku geografiko eta adineko pertsona desberdinek erantzun digute. Hurrengo grafikoetan, galdetegia erantzun duten pertsonei buruzko datu batzuk agertzen dira:



Urdina: Neskak / Gorria: Mutilak / Laranja: Beste bat

Urdina: Euskal Herrikoa / Gorria: Beste leku batekoak

Ondorengo estekan, galdetegiaren erantzunak biltzen dituen *Kalkulu orria* dago:

[KALKULU ORRIA](#)

4. Datuen azalpena eta azterketa

Lehenik, bi kalkulu orri desberdinetan sakabanatu ditugu batutako erantzun guztiak.

Lehenengo kalkulu orrian, Euskal Herriko erantzun guztiak txertatu ditugu eta bigarreanean, aldiz, atzerrikoak.

LAGINAREN AZTERKETA:

Galdetegiaren hasieran, hiru galdera pertsonal egin ditugu. Ze jende motak erantzun duen jakiteko. Lehenengo galdera zenbat urte dituzten, bigarren galdera Euskal Herrikoak edo kanpokoak diren eta azkenik zer sexuarekin identifikatzen diren.

Adina izan da aztertutako lehenengo gauza. Maiztasun taula bat egin dugu. Datu asko dira eta taulan errazago jartzeko, adin tarteak egin ditugu. Horretarako jaso ditugun 195 erantzunak kontuan hartu ditugu.

Adin tarteak horrela multzokatu ditugu; emaitzetatik, 12 izan da jaso dugun adinik txikiena eta 85 handiena. Horien arteko kendura (barrutia) kalkulatu dugu eta emaitza 73 izan da. 73 baino handiagoa den eta balio horretatik gertu dagoen 8ren multiplo bat 80 da. Tarte bakoitzaren luzeera: 10.

Tarteak egin ditugu, 12 baino apur bat txikiagoa den zenbaki batetik hasi eta 85 baino handiagoa den zenbaki baten amaituta.

Erabili egingo diren kontzeptuen azalpena, hurrengo taulan ikusi daiteke:

x_i	Aztertu nahi den aldagaia.
f_i	Maiztasun absolutua.
F_i	Maiztasun absolutu metatua.
h_i	Maiztasun erlatiboa.
H_i	Maiztasun erlatibo metatua.
MODA (mo)	Gehien errepikatzen den datua. Tarteak badira klase marka.
MEDIANA (me)	Datuak ordenatuta erdian geratzen dena. Bikoitiak badira erdiko bien batazbestekoa.
BATAZ BESTEKOA	Lortutakoen datuen media.

DESBIDERATZE TIPIKOA	Datuen desbideratzea batasbestearrekiko (datu sakabanatuak).
ALDAKUNTZA KOEFIZIENTEA (A.K)	Desbideratzea erlatiboa.

- *Lehenango galdera: Zenbat urte dituzu?*

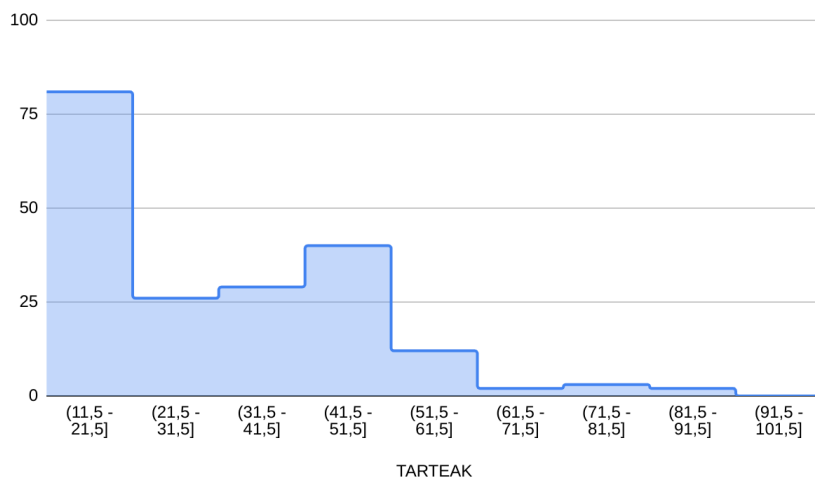
TARTEAK	xi	fi	Fi	hi	Hi
(11,5 - 21,5]	17	81	81	0,42	0,42
(21,5 - 31,5]	27	26	107	0,13	0,55
(31,5 - 41,5]	37	29	136	0,14	0,7
(41,5 - 51,5]	47	40	176	0,2	0,9
(51,5 - 61,5]	57	12	188	0,06	0,96
(61,5 - 71,5]	67	2	190	0,01	0,97
(71,5 - 81,5]	77	3	193	0,02	0,99
(81,5 - 91,5]	87	2	195	0,01	1
(91,5 - 101,5]	97	0	195	0	1
		N=195		1	

TARTEAK	fi · xi	fi · xi ²
(11,5 - 21,5]	1377	23409
(21,5 - 31,5]	702	18954
(31,5 - 41,5]	1073	39701
(41,5 - 51,5]	1880	88360
(51,5 - 61,5]	684	38988
(61,5 - 71,5]	134	8978
(71,5 - 81,5]	231	17787
(81,5 - 91,5]	174	15138
(91,5 - 101,5]	0	0
	6255	251315

- Honen moda [11,5, 21,5) tartea da.
- Mediana= 27
- $\bar{X} = \frac{\sum fi \cdot xi}{\sum fi} = \frac{6255}{195} = 32,07$ urte
- $\sigma = \sqrt{\frac{\sum fi \cdot xi^2}{\sum fi} - \bar{X}^2} = \sqrt{\frac{251315}{195} - 32,07^2} = 16,13$ urte
- A.K. = $\frac{\sigma}{\bar{X}} \cdot 100 = \frac{16,13}{32,07} \cdot 100 = \%50,30$

Datu hauek kontuan izanda ikusi ahal dugu erantzun duten gehienak gazteak direla. Hala ere, adin desberdinak asko daude. Ez dugu 85tik gorako emaitzik.

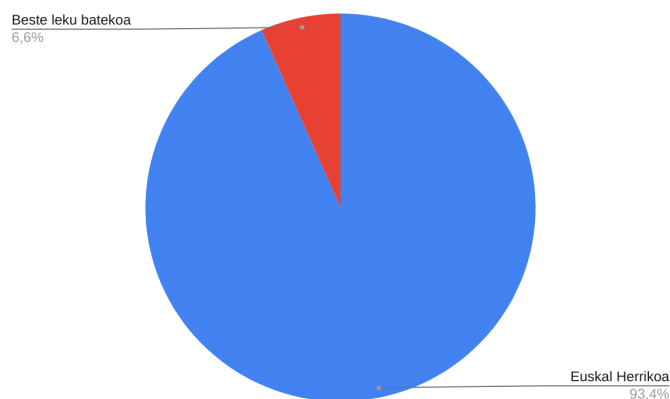
Ondoren, grafiko bat egin dugu:



*Adin tarte bakoitzaren portzentaia

Laginarekin informazio gehiago izatearren, aurrekoaz gain, beste galdera batzuk egin dizkiegu, gure inkesta zer motako jendeak erantzun duen ikusteko.

- **Bigarren galdera: Nongoa zara kanpoko edo Euskal Herrikoa?**

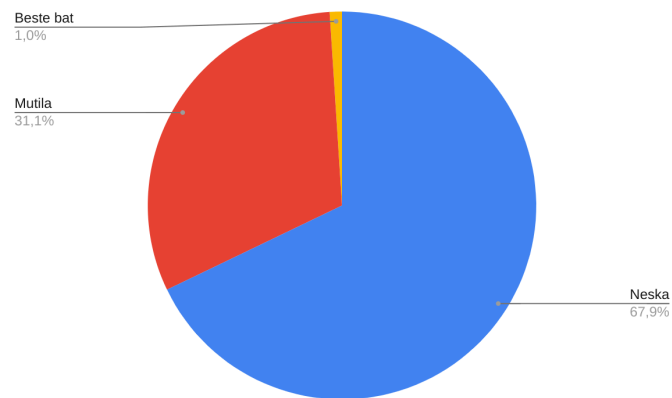


*Jendea nongoa den adierazten duen grafikoa

Urdina: Euskal Herrikoak / Gorria: Beste leku batekoak

- Hirugarren galdera: Zelan identifikatzen dira?

xi	fi	Fi	hi	Hi
MUTILA	60	60	0,3	0,3
NESKA	133	193	0,68	0,98
BESTE BAT	2	195	0,01	1
	195		1	

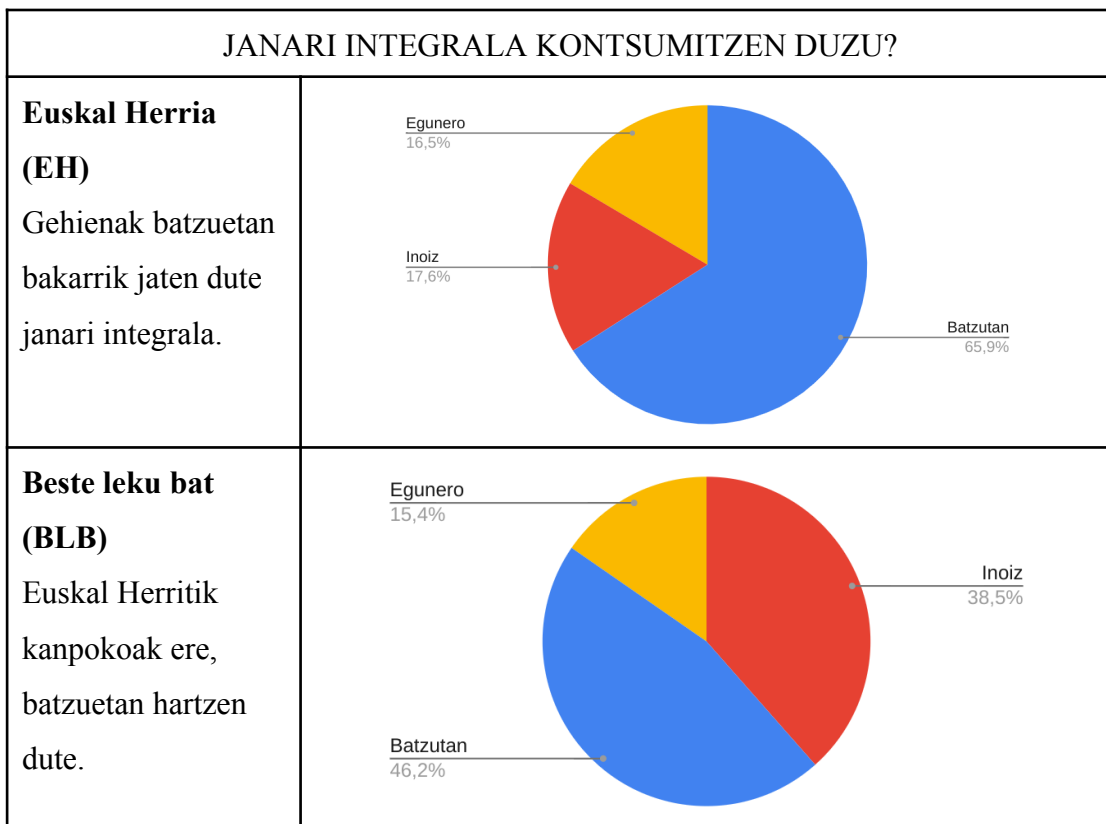
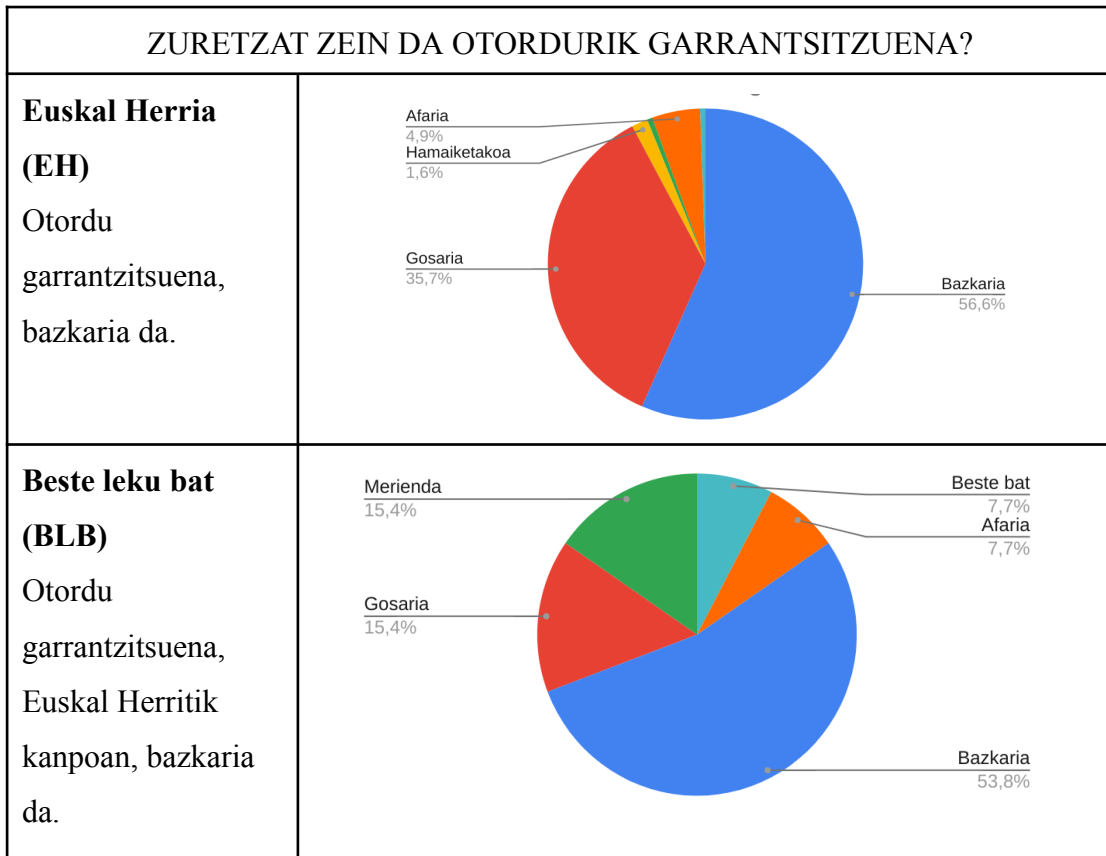


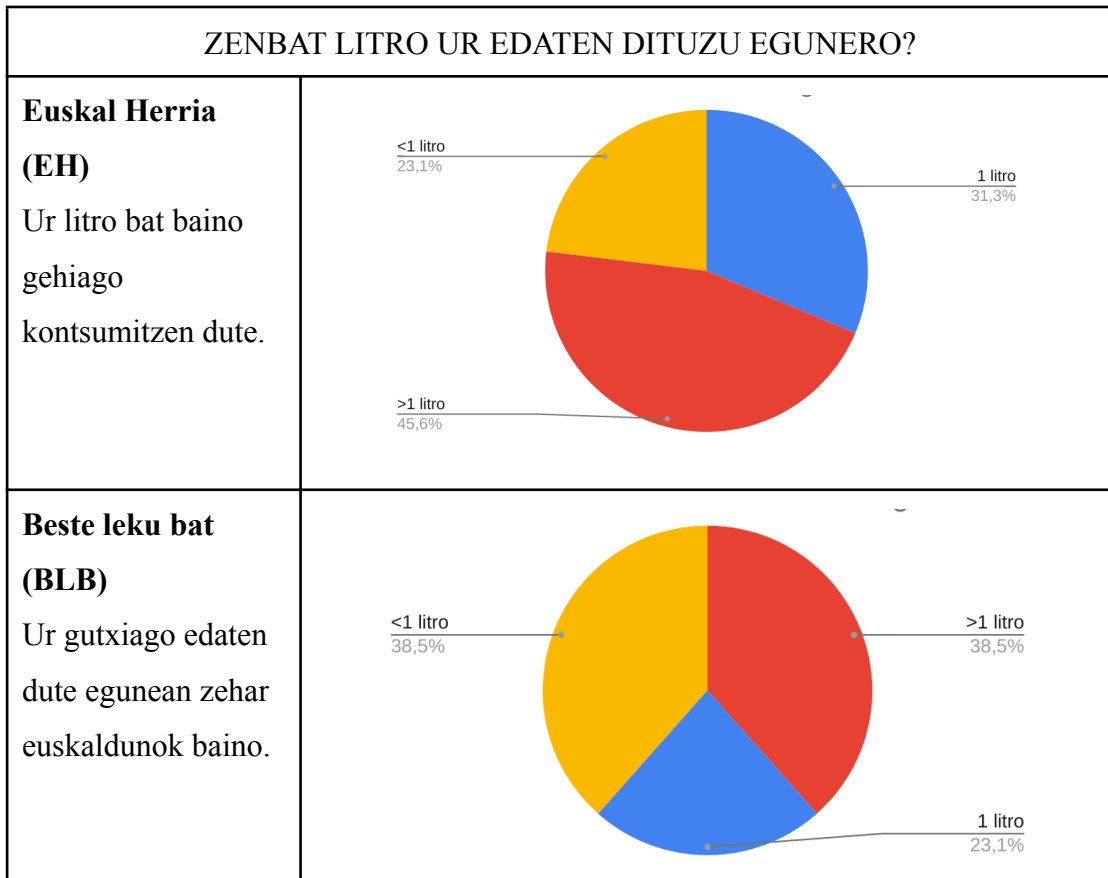
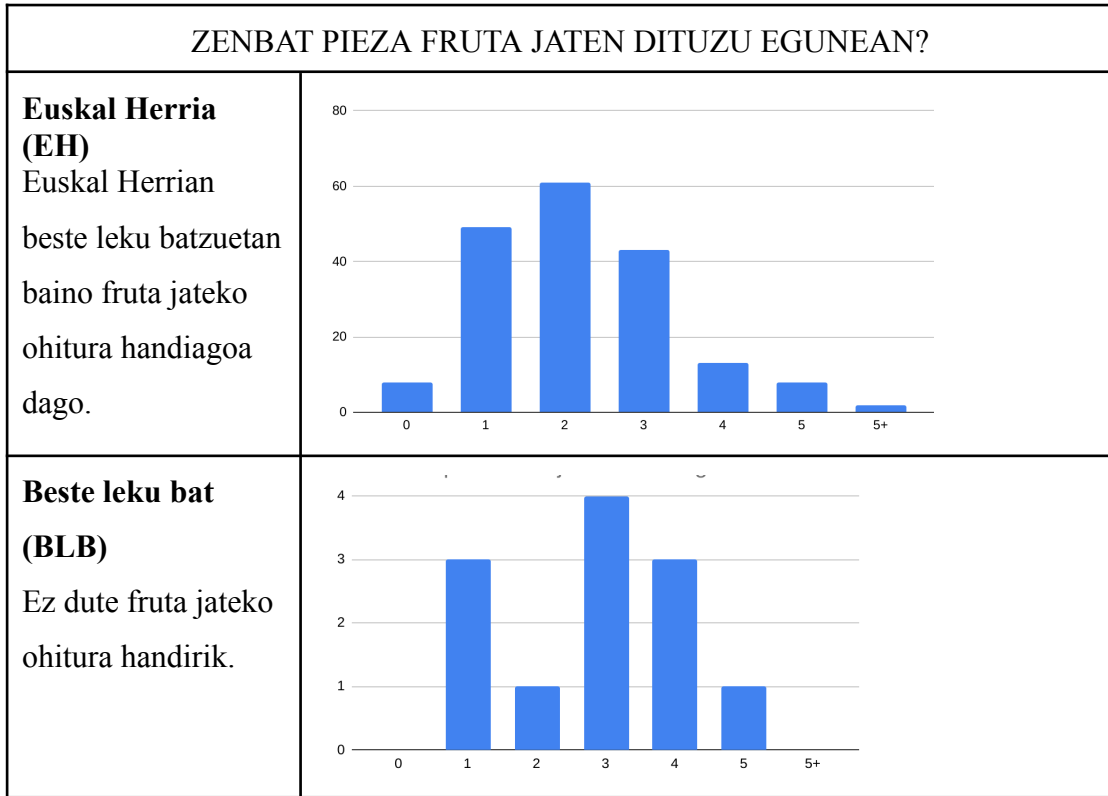
Zenbat eta erantzun gehiago egon orduan eta zehaztasun handiagokoak izango dira estatistikak, horregatik, lehen hiru galdera hauekin esan ahal dugu adin-tarte fidagarriena 16 urtekoa dela. Generoaren galderari begira, neskak dira tarte fidagarriena. Eta azken galdera ikusita gehienak Euskal Herrikoak dira.

ELIKADURA OHITUREN ANALISIA:

ZER MOTATAKO DIETA DAUKAZU?	
<p>Euskal Herria (EH) Euskal Herriko gehienak, %96,7a, mediterraneoko dieta du.</p>	<p>Beste bat 2,7%</p> <p>Mediterranioarr... 96,7%</p>
<p>Beste leku bat (BLB) Euskal Herritik kanpoko gehienak, %84,6a, dieta mediterranoa du.</p>	<p>Krudibeganoa 7,7%</p> <p>Beste bat 7,7%</p> <p>Mediterranioarr... 84,6%</p>

ZENBAT ALDIZ JATEN DUZU EGUNERO?															
<p>Euskal Herria (EH) Gehienak, 3-4 aldiz jaten du.</p>	<table border="1"> <caption>Data for Euskal Herria (EH) eating frequency</caption> <thead> <tr> <th>Frequency</th> <th>Number of People</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>~8</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>~62</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>~65</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>~48</td> </tr> <tr> <td>5+</td> <td>~5</td> </tr> </tbody> </table>	Frequency	Number of People	1	0	2	~8	3	~62	4	~65	5	~48	5+	~5
Frequency	Number of People														
1	0														
2	~8														
3	~62														
4	~65														
5	~48														
5+	~5														
<p>Beste leku bat (BLB) Euskal Herriko kanpoko jendeak 2-3 aldiz.</p>	<table border="1"> <caption>Data for BLB eating frequency</caption> <thead> <tr> <th>Frequency</th> <th>Number of People</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>5+</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>	Frequency	Number of People	1	3	2	1	3	4	4	3	5	2	5+	0
Frequency	Number of People														
1	3														
2	1														
3	4														
4	3														
5	2														
5+	0														



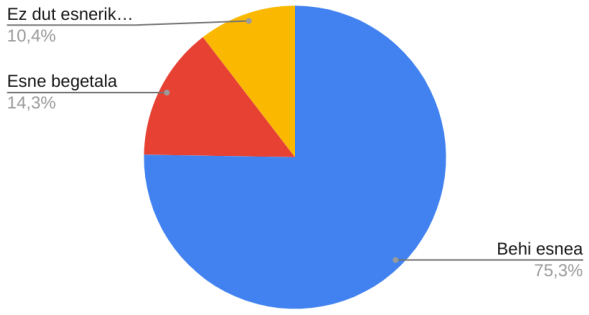
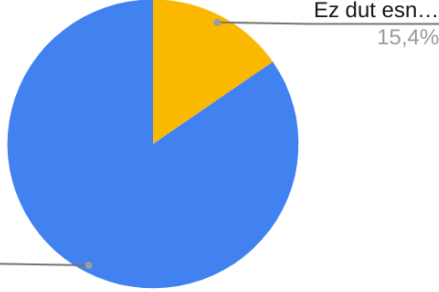


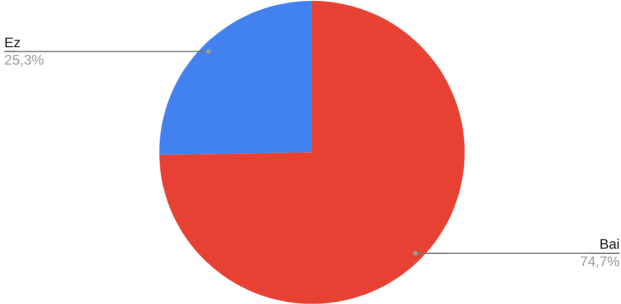
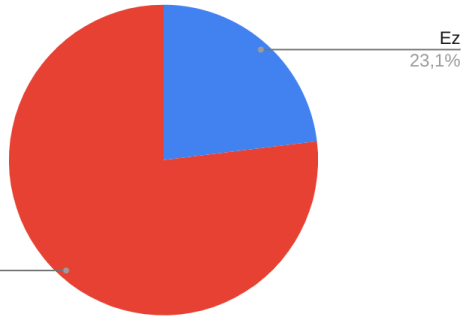
EGUNEAN ZEHAR GOSE ZARA?							
<p>Euskal Herria (EH) Euskal Herriko gehienak egunean zehar gose dira.</p>	<table border="1"> <caption>Data for Euskal Herria (EH)</caption> <thead> <tr> <th>Erantzuna</th> <th>Porzentaia</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Bai</td> <td>56,6%</td> </tr> <tr> <td>Ez</td> <td>43,4%</td> </tr> </tbody> </table>	Erantzuna	Porzentaia	Bai	56,6%	Ez	43,4%
Erantzuna	Porzentaia						
Bai	56,6%						
Ez	43,4%						
<p>Beste leku bat (BLB) Beste leku batean egunen zehar gose dira.</p>	<table border="1"> <caption>Data for Beste leku bat (BLB)</caption> <thead> <tr> <th>Erantzuna</th> <th>Porzentaia</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Bai</td> <td>61,5%</td> </tr> <tr> <td>Ez</td> <td>38,5%</td> </tr> </tbody> </table>	Erantzuna	Porzentaia	Bai	61,5%	Ez	38,5%
Erantzuna	Porzentaia						
Bai	61,5%						
Ez	38,5%						

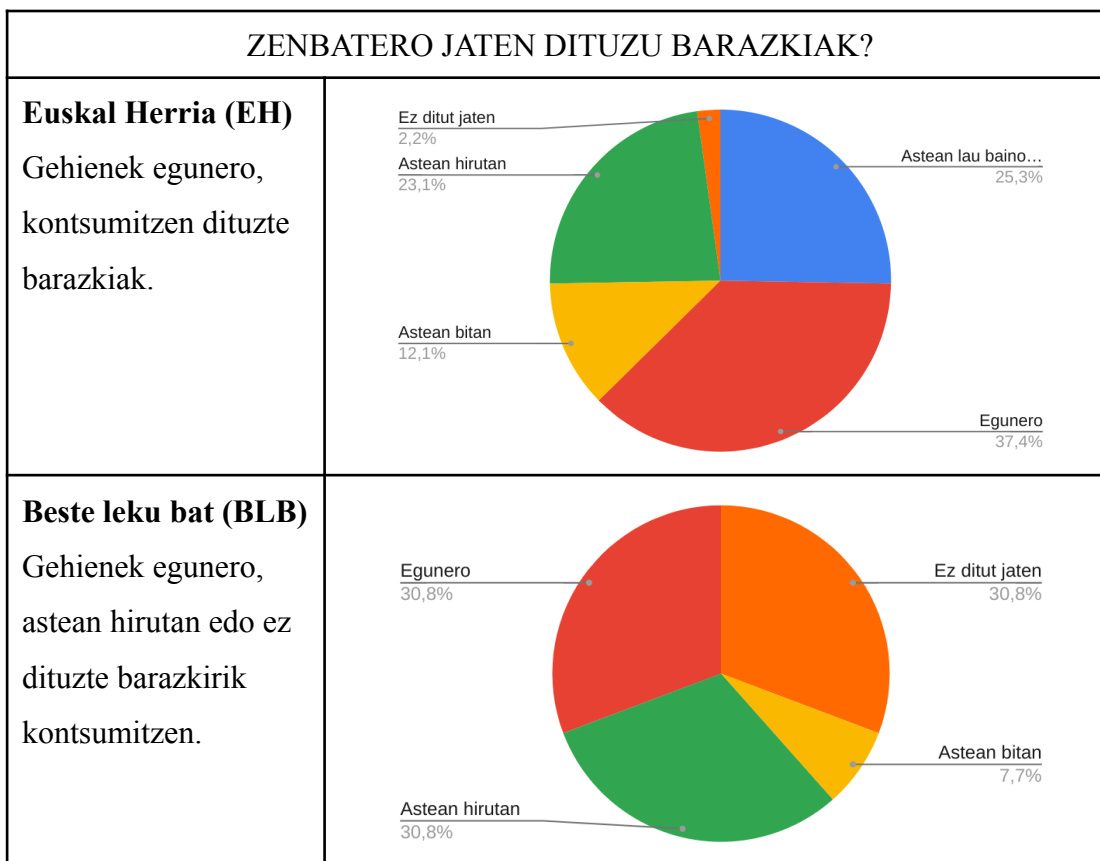
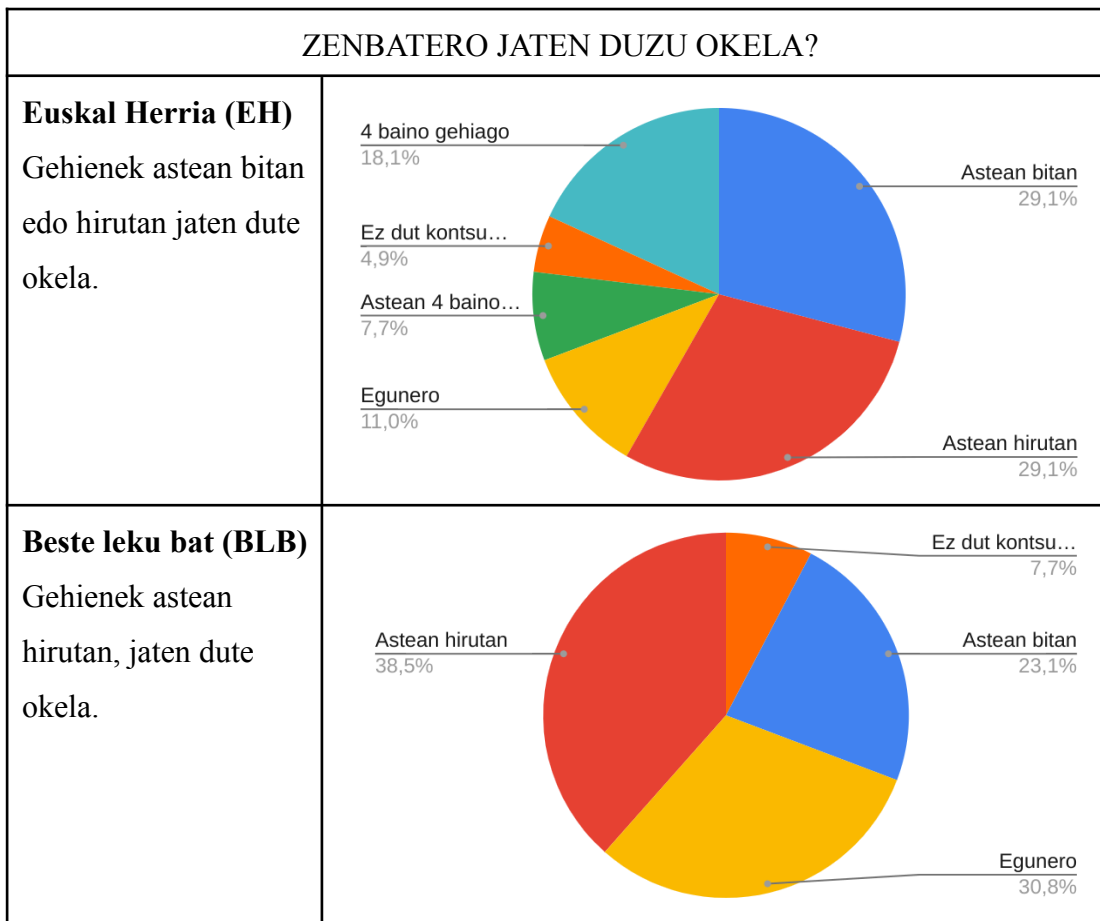
ASTEAN BEHIN ZENBATERO EDATEN DITUZU AZUKREDUN EDARIAK?																	
<p>Euskal Herria (EH) Azukredun edariak ez dira oso kontsumituak.</p>	<table border="1"> <caption>Data for Euskal Herria (EH)</caption> <thead> <tr> <th>Edaten aldaketa</th> <th>Porzentaia (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td> <td>~80</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>~48</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>~30</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>~20</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>5+</td> <td>~2</td> </tr> </tbody> </table>	Edaten aldaketa	Porzentaia (%)	0	~80	1	~48	2	~30	3	~20	4	0	5	0	5+	~2
Edaten aldaketa	Porzentaia (%)																
0	~80																
1	~48																
2	~30																
3	~20																
4	0																
5	0																
5+	~2																
<p>Beste leku bat (BLB) Azukredun edariak askoz ere gehiago edaten dira, Euskal Herrian baino.</p>	<table border="1"> <caption>Data for Beste leku bat (BLB)</caption> <thead> <tr> <th>Edaten aldaketa</th> <th>Porzentaia (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>5+</td> <td>20</td> </tr> </tbody> </table>	Edaten aldaketa	Porzentaia (%)	0	40	1	30	2	30	3	10	4	0	5	0	5+	20
Edaten aldaketa	Porzentaia (%)																
0	40																
1	30																
2	30																
3	10																
4	0																
5	0																
5+	20																

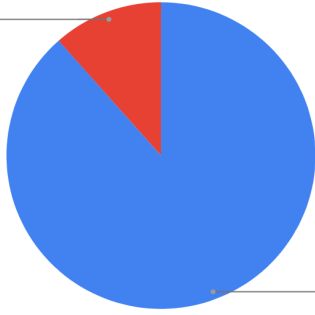
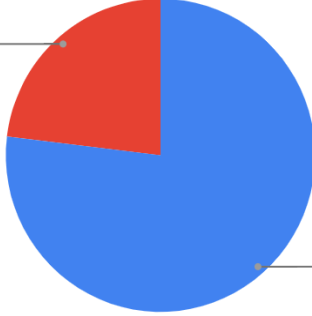
NORMALEAN JATEN DUZUN JANARIA NONGOA DA?	
<p>Euskal Herria (EH) Etxeko janaria kontsumitzen dute gehienek.</p>	<p>Prestatutako jan... 1,6%</p> <p>Etxekoa 97,8%</p>
<p>Beste leku bat (BLB) Etxeko janaria gehienek kontsumitzen dute.</p>	<p>Prestatutako j... 15,4%</p> <p>Etxekoa 84,6%</p>

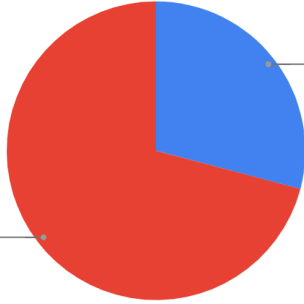
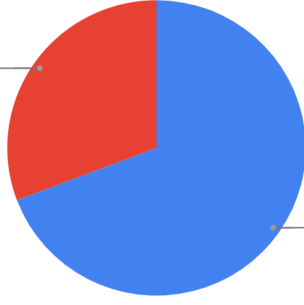
ALKOHOLA KONTSUMITZEN DUZU ZURE DIETAN?	
<p>Euskal Herria (EH) Euskal Herrian gehienek ez dute alkoholik kontsumitzen haien dietan.</p>	<p>Bai 7,7%</p> <p>Janari berezietan 21,4%</p> <p>Inoiz ez 44,5%</p> <p>Batzuetan 26,4%</p>
<p>Beste leku bat (BLB) Beste leku batean ez dute alkoholik kontsumitzen bere dietan.</p>	<p>Batzuetan 15,4%</p> <p>Janari berezi... 15,4%</p> <p>Bai 30,8%</p> <p>Inoiz ez 38,5%</p>

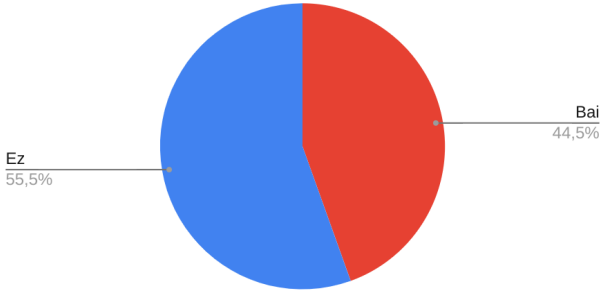

ZER MOTATAKO ESNEA KONTSUMITZEN DUZU?	
<p>Euskal Herria (EH) Gehienek, behi esnea kontsumitzen dute.</p>	 <p>Ez dut esnerik... 10,4%</p> <p>Esne begetala 14,3%</p> <p>Behi esnea 75,3%</p>
<p>Beste leku bat (BLB) Behi esnea kontsumituena da.</p>	 <p>Ez dut esn... 15,4%</p> <p>Behi esnea 84,6%</p>

JANARI PROZESATUAK (GAILETAK, BIZKOTZOA, BOLLOAK...) EROSTEN DITUZU?	
<p>Euskal Herria (EH) Gehienek janari prozesatuak erosten dituzte.</p>	 <p>Ez 25,3%</p> <p>Bai 74,7%</p>
<p>Beste leku bat (BLB) Gehienek janari prozesatua erosten dute.</p>	 <p>Ez 23,1%</p> <p>Bai 76,9%</p>



SUPLEMENTORIK HARTZEN DUZU?	
Euskal Herria (EH) %88a ez dute suplementorik hartzen, hau da, gehienek ez dute erabiltzen.	 <p>Bai 11,5%</p> <p>Ez 88,5%</p>
Beste leku bat (BLB) %76a baino gehiagok ez dute hartzen suplementorik.	 <p>Bai 23,1%</p> <p>Ez 76,9%</p>

ZURE DIETAREKIN KIROLA KONPLEMENTATZEN DUZU?	
Euskal Herria (EH) %70a baino gehiagok kirola egiten du.	 <p>Bai 70,9%</p> <p>Ez 29,1%</p>
Beste leku bat (BLB) %30a baino pixka bat gehiagok kirola egiten du.	 <p>Bai 30,8%</p> <p>Ez 69,2%</p>

JATEN ARI ZARENEAN PANTAILETARA BEGIRATZEN DUZU?							
Euskal Herria (EH) Erdia baino gehiagok ez dute pantailaren aurrean jaten.	 <table border="1"><thead><tr><th>Erantzuna</th><th>Porzentaia</th></tr></thead><tbody><tr><td>Bai</td><td>44,5%</td></tr><tr><td>Ez</td><td>55,5%</td></tr></tbody></table>	Erantzuna	Porzentaia	Bai	44,5%	Ez	55,5%
Erantzuna	Porzentaia						
Bai	44,5%						
Ez	55,5%						
Beste leku bat (BLB) Erdia baino gehiagok ez dute pantailaren aurrean jaten.	 <table border="1"><thead><tr><th>Erantzuna</th><th>Porzentaia</th></tr></thead><tbody><tr><td>Bai</td><td>46,2%</td></tr><tr><td>Ez</td><td>53,8%</td></tr></tbody></table>	Erantzuna	Porzentaia	Bai	46,2%	Ez	53,8%
Erantzuna	Porzentaia						
Bai	46,2%						
Ez	53,8%						

5. Emaitzak eta ondorioak

Ondorio sakonak atera ditugu galdetegiaren ikerketa egin ostean eta garrantzitsuenetarietako bat gure dieta zer nolakoa den izan da. Bistan dago, euskaldun baten dieta, euskalduna ez den dieta baino hobetagoa dela. Egia esan, ez ditugu atzerriko erantzun handiak izan baina izan ditugunekin lan egin dugu. Baita ere ikusi dugu, atzerritarrek elikadura ohitura oso desberdinak eta kalitate txarragoak dituztela eta gurekin konparatuz, erabat txarragoak direla.

6. Hobekuntza eta sakontzeko lanak

Proiektu hau egin dugunean, gauza asko hobetu ahal direla ikusi dugu.

Adibidez, adina kalkulatzeko orduan, hutsune libre batzuk izan ditugula konturatu gara eta horren ondorioz, grafikoetan hutsune hurak agertu dira. Beraz, ezin izan dugu adin motatako erantzun guztiak lortu. Baita ere, maiztasun taulak sortzerako orduan, informazioa ez genekien nola jarri baina liburuan begiraturaz, erantzuna aurkitu genuen. Erantzun asko izan genituen eta ondorioz, ikerketa fidagarri bat sortu egin dugula uste dugu. Lana sakondu ahal da beste galdera bat ondorioztatuz baina guk hiruzpalau galdera bakarrik hartu ditugu.

7. Bibliografia

- Matematika B aukera, 3.hiruhilekoa (4 DBH)
Editoriala: Anaya Haritza. ISBN 978-84-143-2555-1
- Euskal Herriko Unibertsitateko “Inkesta eta esperimientuen kabia” lehiaketaren informazioa:
<https://www.ehu.eus/eu/web/incubadora/hasiera>
- Portadan erabilitako argazkia:
<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Alimentos-saludables-para-bajar-trigliceridos-dieta-1140x703.jpg>