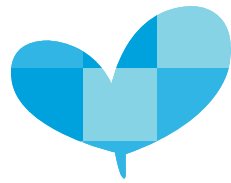


# Hazteko energia



Eroski Fundazioak, umeen gizentasun tasa hazi egin dela jakitun izanik -nagusiki, txikiaren elikatze ohitura berrien eta aisialdian dituzten ohituren eraginez- “2012”an joera hori eteten saiatzeko aukera egin zuen, eta, horretarako, ikastetxeetan programa hezitzaile bat garatu zuen. Programak elikadura eta bizi ohitura osasungarriak sustatzea du helburu.

Ordutik, Lehen Hezkuntzako **869,411 neska-mutil baino gehiago** aritu dira programan, **3968 ikastetxetakoak**.

Programa erabili duten irakasleek helarazitako balorazio eta ekarpenei esker, zazpigarren edizio honetan berrikuntza ugari eskainiko ditugu: jarduera didaktiko eguneratuak, bertako ekoizleen tailer berriak, oroitza moduluak eta bestelako materialak.

Edukiak **medikuntza, nutrizioa eta dietetika, psikopedagogia eta pedagogia** bezalako diziplinetako profesionalen osatutako Zientzia Batzorde batek eratu ditu.

## Nortzuk dira Tix&Loy?

### Tix&Loy ikasleentzako lagunik onenak dira.

Haiekin modu dibertigarrian ikasiko dituzte elikadura eta bizi ohitura osasungarriak izateak dituen balioak.

**Tix&Loy** lagunen abenturen bidez indartuko dituzte ikasleek Programa Hezitzailean bildutako **Unitate Didaktikoan** dauden kontzeptuak. Unitate hau **Natura, Gizarte eta Kultura Ingurunearen Ezagutzaren** arloan sartzeko diseinatu da. Programak curriculumaren arlo ezberdinak (hizkuntza, matematika eta heziketa artistikoa) lantzea ahalbidetzen du, eta gako-gaitasun guztiak landu eta barne hartzea bermatzen du.



# Unitate Didaktikoa

Honako hau da helburu nagusia: ikasleak sentsibilizatzea elikadura orekatu bati jarraitzeak eta bizimodu osasungarria izateak duten garrantziari buruz.

**Lehen Hezkuntzarako** pentsatua da, batez ere **4. eta 5. mailetarako**.

Ikasgelan emateko diren 9 saiok osatzen dute Unitate Didaktikoa. Bi zatik osatzen dute haietako bakoitza, zati teoriko batek, eta taldeka egiteko jardueren beste batek.

**Hiru tailerrek** osatzen dute programa. Batean, erosketa orekatua egiten da, EROSKI denda batean. Beste bat bertako elikagaien ekoizle baten instalazioetan egiten da (tailer hori presentziala izan daiteke edo, bestela, Energia Hazteko webguneko bideoen bidez). Eta, hirugarrenean, sukaldaritza-tailer bat egiten da, Basque Culinary Centerrekin elkarlanean. Tailer horietan guztietan, ikasleek eguneroko ingurune erreal batean esperimendatuko dute ikasitakoa.

## Helburu didaktikoak

1. Elikadura eta bizimodu osasungarriak izatea.
2. Balio horiek hartzeak dituen onuren jakitun izatea.
3. Nutrizio piramidea ezagutu eta ulertzea, eta eguneroko bizitzan baliatzea.
4. Dieta orekatua izateko elikagai taldeen ezagutzak hartzea.
5. Dieta osasungarria egiten ikastea, dieta mediterraneoan oinarritua.
6. Kalitatezko elikadurarako berme gisa baloratzea bertako produktuak.
7. Ikasleak kontzientziaztea beste gizarte inguru batzuetako beren adin bereko umeei bizi dituzten errealitateez.
8. Planetarekin jarrera jasangarria izatea sustatzea.
9. Modu osasungarri batean bizitzen ikastea gure bihotza zaintzeko eta gaixotasun kardiobaskularrak prebenitzeko.
10. Sukaldaritzari lotutako ezagutzak jasotzea eta jakitea zer garrantzitsua den menu orekatua prestatzea asterako.



# Saioak

EKINTZA  
BERRIAK!

## ★ 1. SAIOA

Tix&Loy ezagutu.

## ★ 2. SAIOA

Nutrizio piramidea eta elikagai taldeak.

## ★ 3. SAIOA

Elikadura eta ohitura osasungarriak.

## ★ 4. SAIOA

Etiketatzea eta nutrizio semaforoa.

## ★ 5. SAIOA

Dieta mediterraneoan.

## ★ 6. SAIOA

Nire herriko produktuak.

## 7. SAIOA

Nutrizioa munduan  
(UNICEF-ekin elkarlanean).

## 8. SAIOA

Nola elikatzen naiz eta nola  
zaintzen dut nire mundua (WWF-  
rekin elkarlanean).

## 9. SAIOA

Nire bihotza zaintzen dut  
(Bihotzaren Espainiako  
Fundazioarekin elkarlanean).

## 10. SAIOA

Ikasgelako chefa (Basque  
Culinary Centerrekin  
elkarlanean).

# Tailerrak

## EROSKETA OREKATUA EGINGO DUGU GAUR

Ikasleek benetako erosketa bat egingo dute,  
supermerkatu batean,

dieta mediterraneoan oinarritutako menu  
orekatu bat egiteko helburuarekin.

## NIRE HERRIKO PRODUKTUAK

EKOIZLE BERRIAK,  
ESPERIENTZIA BERRIAK!

BERRITASUNAK

Bisita presentzialen bidez egin  
daiteke tailer hau. Ikasleak  
nekazaritzako elikagaien  
ekoizle baten instalazioetara joango dira,  
eskualdean bertan. Aukera hori, dena den,  
eremu geografiko jakin batzuetan baino ezin  
da egin. Bestela, Energia Hazteko webgunean  
dauden hainbat bideo erabil daitezke (bisita  
gidatuak erakusten dituzte).

- Bideo berriak.
- Bideoa ingelesez izateko aukera.

Ikasleek elikagaiak nondik datozen ikasiko dute,  
baita bertako produkzioaren garrantziaz jabetu  
ere, bideoei lotutako jardueren bidez.

## IKASGELAKO CHEFA

Basque Culinary Centerreko  
sukaldariekin batera, menu  
orekatu bat egingo dute  
ikasleek. Horrela, sukaldari  
ariko dira egun batez.

BERRITASUNAK

Gainera, etxeetan ere sukaldari ari daitezen,  
bideoerrezetak eskura jartzen dituen webgune  
bat izango dute lagungarri ikasleek, Energia  
Hazteko programa hezitzailearen barnean.

## HAU EZ DA HEMEN AMAITZEN!

Sei hilez behin oroitza pen moduluak  
bidaliko ditugu landutako saioak modu  
ezberdin batean landu ditzazuen.

