

Irakaslearentzako gida



EROSKI
FUNDAZIOA

zurekin



ELIKADURA
ESKOLA



Hazteko energia



Fitxa teknikoa

HAZTEKO ENERGIA

Ohitura osasungarriak eta elikadurarako hezkuntza-programa.

AZALPENA

Unitate Didaktiko honen helburu nagusia ikaslea zein honen familia elikadura orekatua eta bizimodu osasungarria eramatearen garrantziaz jabetzea da.

Unitate Didaktikoa curriculumaren zenbait arlotan lantzeko sortu da, eta bertan oinarritzko gako-gaitasun guztiei erantzuna ematen zaie.

Bizimodu osasungarria eta jokaera arduratsuak garatzeko neurriak hartu zein indartu, baita arriskutsuak izan daitezkeen ohiturei aurrea hartzeko ezaguera, trebetasun eta baliabideak agertzen dira.

Nori zuzendua: Lehen Hezkuntzari, 4. eta 5. maila bereziki.

Ohiko gelan emateko saioak: hamar.

Ohiko gelatik kanpoko hiru tailer: bata, Eroski denda batean; beste bat, elikagaien tokiko ekozile baten instalazioetan, eta, hirugarrena, sukalde-gela batean.

Fitxa teknikoa

HELBURU DIDAKTIKOAK:

1. Bizimodu **osasungarriak** eta **elikadura ohiturak** hartzea.
2. **Balore horiek** hartzea dituen **onurez jabetzea**.
3. **Nutrizio-piramidea** ezagutzea eta ulertzea baita egunerokoan integratzea ere.
4. Dieta orekatua izateko **elikagaien multzoa** ezagutzea.
5. **Dieta mediterraneoan** oinarritutako **dieta osasungarria** egiten ikastea.
6. Elikaduraren kalitatearen berme diren **tokiko produktuak** baloratzea.
7. **Inguru sozial desberdinetan** bizi diren neska-mutikoei dituzten **bestelako errealitateen** gainean kontzientziaztea.
8. Planetarekiko **jarrera jasagarria** eta **bizimodu osasungarriak** sustatzea.
9. Modu osasungarrian bizitzen ikastea **gure bihotza zaindu** eta gaixotasun kardiobaskularrak prebenitzeko.
10. Sukaldaritza berreskuratzea eta ikastea asteko menu bat egitearen garrantziaz.

Fitxa teknikoa

FUNTSEZKO GAITASUNAK GARATZEN LAGUNTZEA:

Europar Batasunak funtsezko gaitasunei buruz esandakoa hartzen dugu: "Pertsona guztiek gaitasun horien beharra dute beren burua gauzatu eta garatzeko, herritar aktiboak izateko, gizarteratzeko eta laneratzeko".

1. KOMUNIKAZIO LINGUISTIKOA:

- Elikagaien eta dieta osasungarrien inguruko hiztegia zabaltzea eta erabiltzea.
- Errezeta bat zuzen idaztea, bai forman baita edukian ere.
- Irakurritakoaren ulermena bermatzea menu osasungarriei dagozkien jarduerak ebatziz.
- Ohitura osasungarrien gaineko eztabaidatzea.
- Azalpen-testua eraginkortasunez ulertzea

Fitxa teknikoa

2. MATEMATIKAKO GAITASUNA ETA ZIENTZIAKO ETA TEKNOLOGIAKO OINARRIZKO GAITASUNAK:

- Errezeta baten bidez proportzio matematikoak ulertzea.
- Edukiera eta pisu neurriak erabiltzea errezeta baten ulermen dela medio.
- Elikagaien etiketetan dauden zenbakizko interpretatzea.
- Dieta orekatua eta osasuna zaintzeko garrantziaz jabetzea.
- Norberaren gorputzerako osasungarriak diren ohiturak ezagutu eta praktikatzea.
- Elikadura orekatua izateko oinarritzko alderdiak identifikatu eta ariketa fisikoa egiteko aukeraren gainean gogoeta egitea.
- Dietaren beraren ezaugarriez jabetzea.
- Jateko ohitura osasungarriak erakustea.

3. GAITASUN DIGITALA:

- Teknologia berriak baliatzea lantzen ari diren gaiaren inguruko informazioa lortu eta kudeatzeko.
- Informazio iturriak begiratzea hala nola Internet edota zenbait errezeta liburu, jarduerak ebazteko.
- Elikagaien etiketetan dagoen informazioa interpretatu eta identifikatzea.
- Errezeta batean agertzen den informazioa interpretatu, aztertu eta ulertzea.

Fitxa teknikoa

4. IKASTEN IKASTEIA:

- Ohitura osasungarrien gainean aurkezten diegun informazioaz, erabakiak zentzuz eta kritikotasunez hartzeko ahalbidetzen dituzten estrategiak garatzea.
- Ahoz eta idatziz adierazteko baliabideak hartzea hala nola ideiak, iritziak...
- Informazioa interpretatzea iturri desberdinetatik: datu numerikoak, etiketak...

5. GAITASUN SOZIAL ETA ZIBIKOAK:

- Erabaki osasungarriak hartzeko behar diren gaitasun sozialak garatzea.
- Eguneroko bizimoduan ohitura osasungarriei jarraitu beharraren kontzientziazioa.
- Ohitura osasungarriak zabaltzea gure inguruko pertsonen artean.

Fitxa teknikoa

6. EKIMEN-ZENTZUA ETA IZAERA EKINTZAILEA:

- Ohitura osasungarri onak barneratu eta hartzea sustatzea.
- Eragin negatiboak saihestu eta norbanakoaren izaera indartzeko jarrera kritikoa garatzea.
- Kontsumituko diren elikagaien aukeraketa egokian parte hartzea.
- Modu autonomo batean zuzen elikatze arduraren hartzea.

7. KONTZIENTZIA ETA KULTURA-ADIERAZPENAK:

- Beste herrialde eta eskualdeen alderdi dietetiko eta kulturalak ezagutzea.
- Sormena eta estetika ulertzeko modua garatzea.
- Gastronomia-sentsibiltatea piztea: zapore berriak, usainak, testurak...
- Gure kulturen funtsezkoa den gastronomia eta tokiko tradizioak baloratzea.

Edukiak

- Elikagaien sailkapena.
- “Dieta osasungarria” kontzeptu gisa.
- Nutrizio gida.
- Elikagaien nutrizio etiketatzea.
- Nutrizio semaforoa.
- Dieta Mediterranea.
- Elikadura desgokiaren ondorioak.
- Tokiko produktua.
- Babestutako Jatorri Deitura.
- Malnutrizioa: gainelikatzea, dieta hutsunea eta desnutrizioa.
- Jasangarritasuna.
- Elikagaien produkzio jasangarria.
- Dieta jasangarria.
- Bihotza zaintzea.
- Asteko menua.



Jarduerak

Unitate Didaktiko honen jarduera guztiak oinarritzko gaitasunetan oinarrituta daude. Eguneroko bizitzari eta ikasleen interesei lotzen zaizkie. Hausnarketa zein elkarrekiko lana dakarte eta gauzak ebazteko modu edo irtenbide bat baino gehiago onartzen dute.

1. SAIOA

EZAGUTU TIX&LOY

- HASIERAKO GALDETEGIA. *Fotokopiak.

2. SAIOA

NUTRIZIO PIRAMIDEA ETA ELIKAGAIEN MULTZOA

- ELIKAGAIEN MULTZOA ETA NUTRIZIO PIRAMIDEA. ** Fotokopia taldea.
- ELIKAGAIEN HIRU DIMENTSIOAKO PIRAMIDEA ERAIKI. *Kartulina eta margoak.

3. SAIOA

ELIKADURA ETA OHITURA OSASUNGARRIAK

- 1. IRAKURGAIA: ELIKADURA OSASUNGARRIAREN GARRANTZIA. *Fotokopiak.
- 2. IRAKURGAIA: ELIKADURA TXARRAREN ONDORIOAK. *Fotokopiak.

4. SAIOA

NUTRIZIO ETIKETATUA

- SEMAFOROAK AZALDU. *Fotokopiak ala a.d.i.
- ALDERATU DEZAGUN. *Fotokopiak.

5. SAIOA

DIETA MEDITERRANEOA

- DIETA MEDITERRANEOAREN HERRIALDEAK MARGOTU. *Fotokopiak.

6. SAIOA

GURE PRODUKTUAK

- TOKIKO PRODUKTUAK ORDENATU. **Fotokopiak taldea.
- GAUR ZEU SUKALDARI. *Folia.
- JARDUERA OSAGARRIA: CHEF BIHURTU
* Kartulina, plastikozko poltsa eta errotuladoreak.

7. SAIOA

NUTRIZIOA MUNDUAN (UNICEFekin kolaborazioan)

- ISTORIOARI JARRAITU... *Fotokopiak.



8. SAIOA

NOLA JATEN DUDAN ETA NOLA ZAINTEZEN DUDAN GURE LURRA (WWFekin kolaborazioan)

- JASANGARRITASUNA LANTZEN DUT. * Folia eta errotuladoreak.



9. SAIOA

NIRE BIHOTZA ZAINTEZEN DUT

(Bihotzaren Espainiako Fundazioarekin elkarlanean).

- EGIA EDO GEZURRA.
- IKASKIDE BERRIA IKASTETXEAN. *Papera eta arkatza.
- HORMA IRUDIA. *Kartoi mehea eta errotuladoreak.



SOCIEDAD
ESPAÑOLA DE
CARDIOLOGÍA



FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN

10. SAIOA

IKASGELAKO CHEFA

- Jolas interaktiboa, asteko menu orekatua prestatzeko. *Ordenagailua.



LANTEGI 1

EROSKI ZENTROA

- EROSKETA OREKATUA EGINGO DUGU GAUR.

LANTEGI 2

GURE PRODUKTUAK

- PRODUKTUEN JATORRIA EZAGUTU.

LANTEGI 3

NIRE LURRALDEKO PRODUKTUAK

- IKASGELAKO CHEFA.

- 3 PLATEREKO MENU OREKATUA EGITEA BASQUE
CULINARY CENTERREKO SUKALDARIEKIN BATERA.

Metodologia

Metodologia ludikoa, parte-hartzailea eta esperimentalak izango da. Ikasleek elikaduran oinarritutako taldekako proiektuak egingo dituzte, betiere, jarrera eraikitzaile, arduratsu eta kooperatiboaz. Gainera, metodologia honek ikasleen eta ingurune errealearen arteko elkarreragina ahalbidetzen du.

Baliabideak

- Irakaslearentzako gida didaktikoa.
- Ikaslearentzako gida: lan-fitxak.
- Baliabide interaktiboak: EROSKI Fundazioaren Elikadura-Eskolako webgunea: www.escueladealimentacion.es

Espazioaren antolamendua

Gela arrunta, Eroski denda eta tokiko elikagaien ekoizleen instalazioak.

Aniztasunari erantzuna

Geletako aniztasunari egokitzeko asmoz, metodologia askotarikoa planteatzen ahalegindu da.

Irakasleek, taldea gehien ezagutzen dutenek, edukiak, jarduerak eta metodologia egokitu dizkiete ikasleei.

Ebaluazioa

Hasierako ebaluazioa egongo da ikasleek gaiari buruz zer dakiten jakiteko asmoarekin.

Gainera, EROSKI dendara egin beharreko bisitaldiak irakasleari lagunduko dio Unitate Didaktiko honetan proposatutako helburuak jabetu dituzten baloratzeko.

**Ezinbestekoa izango da ikasleak materialarekin ohituta egotea honen irakaspen egokia egiteko.*