



Hidratazioa

FITXA
36

Helburuak

- UR ETA FRUTA KONTSUMOA HANDITZEA.
- HIDRATATZEAREN GARRANTZIA EZAGUTZEA.
- DESHIDRATAZIO-KASUISTIKAK ANTZEMATEA.

Ikastaroak eta arloak/Eremuak/Materiak _____

Gomendatutako adina _____

DBHko 3. eta 4. maila:

Natura-zientziak, Biologia, Kultura Zientifikoa.

- Giza elikadura. Elikadura-ohitura osasungarriak.
- Bizimodu osasungarriak.

14-16 urteko ikasleak.

Jardueraren deskribapena/Metodologia _____

Lehenengo saioan, hidratazioaren euskarri teorikoa aurkeztuko da:

Hidratazio kontzeptua eta horren garrantzia sartuko dira, eta uraren zein frutaren kontsumoaren bidez hidratatzeko jarraibide orokorrak emango dira. Eguneroko ur-kontsumoari buruzko gogoeta egitea proposatuko zaie ikasleei, bai eta otordu eta afarrietan behar beste kontsumitzen duten hausnartzea ere, osasungarriak ez diren ohiturak birmoldatzeko.

Mikronutrienteei buruzko informazioa emango da: oligoelementuak, gatz mineralak. Deshidratazioa zer egoeratan gertatzen den eta horrek zer ondorio dituen komentatuko da, bai eta kirola gogor egiten denean zer hidratazio-premia dauden ere.

Frutek duten ur-kopurua: elikagai-zerrenda bat proposatuko da, eta ur-eduki handienetik txikienera antolatu beharko dute ikasleek: pepinoa (%95), meloia (%90), sagarra (%84), urdaiazpikoa (%67), sardinak (%64), patatak (%55), gazta (%50), eztia (%20), gailetak (%15) eta arbendolak (%6).

Bigarren saioan, "kirolarientzako" edari isotoniko bat presta daiteke.

- Litro bat ur mineral berotu, gatzak eta azukreak disolbatzeko.
- Sodio bikarbonato koilaratxo bat erantsi.
- Bi laranja zukutu eta zukua ur beroan bota.
- Bi koilara azukre bota.
- Amaitzeko, itsas gatz koilaratxo bat gehitu.



Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA

GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Egutegi eredu/Iraupena _____

2 saio:

1goa teorikoa.

2.a praktikoa (edari isotonikoaren prestaketa).

Jarduera-eremua _____

Eskolako jangela

Ikasgela

Etxea

Beste bat (laborategia)

Beharrezko baliabideak _____

Giza baliabideak:

Irakaslea.

Materialak:

Formularen osagaiak (urak, sodio bikarbonatoa, laranja-zuku naturala, azukrea edo ezta, eta itsas gatza).

Ontzi bat, koilara bat eta koilaratxo bat.

Ebaluazio-metodoa/Adierazleak _____

Ebaluazio jarraiaren bidez, ondorengo hau baloratuko da:

- Ikasleek euren eguneroko ur-kontsumo ohiturak baloratu dituzten.
- Ikasleak gai diren hidratazio-ohitura ez osasungarriak antzemateko eta aldaketa osasungarriak proposatzeko.

Informazio gehiagorako (aurretiazko esperientziak, material lagungarria, bibliografia...) _____

Material lagungarria:

- <http://cieah.ulpgc.es/es/hidratacion-humana/hidratacion>
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/dehydration/symptoms-causes/syc-20354086?p=1>
- http://www.fen.org.es/index.php/nutricion/calculador_agua.asp
- <https://kidshealth.org/es/teens/dehydration-esp.html>
- <https://www.hiru.eus/es/biologia/los-bioelementos-el-agua-y-las-sales-minerales>
- https://www.hiru.eus/es/biologia/los-bioelementos-el-agua-y-las-sales-minerales/-/journal_content/56/21564/4429808
- <https://salud.uncomo.com/articulo/cuales-son-las-frutas-con-mas-agua-40969.html>
- <https://www.aguaeden.es/blog/los-beneficios-del-agua-con-frutas>
- <https://www.efesalud.com/la-hidratacion-del-deportista-agua-y-bebidas-isotonicas/>
- <https://www.streetprorunning.com/blog/receta-bebida-isotonica-casera/>

Bibliografia:

- Cleary, M.A.; Hetzler, R.K.; Wasson, D.; Wages, J.J.; Stickley, C.; Kimura, I.F. Hydration behaviors before and after an educational and prescribed hydration intervention in adolescent athletes. *J Athl Train.* 2012, 47, 273–281.
- Kavouras, S.; Arnaoutis, G.; Makrillos, M.; Garagouni, C.; Nikolaou, E.; Chira, O.; Ellinikaki, E.; Sidossis, L. S. Educational intervention on water intake improves hydration status and enhances exercise performance in athletic youth. *Scand J Med Sci Sports.* 2012, 22, 684–689.