



Azukre koskorrak

Helburuak

- FRUTA KONTSUMOA SUSTATZEA.
- ELIKADURA-OHITURA OSASUNGARRIAK SORTZEA.
- IKASLEAK GIZARTEAN, ORO HAR, EGUNERO KONTSUMITZEN DIREN AZUKRE ASKOKO PRODUKTUEN INGURUAN JABETZEA.
- PRODUKTU PROZESATUEI GEHITZEN ZAIEN AZUKRE ERANTSIA EDO ASKEA, ETA ELIKAGAIETAN, FRUTAN BESTEAK BESTE, BEREZ DAGOEN AZUKREA BEREIZTEN IKASTEA.

FITXA
37

Ikastaroak eta arloak/Eremuak/Materiak _____

Gomendatutako adina _____

DBHko 2. zikloa: 3. eta 4. maila. Gaitasun espezifikoak.
Biologia. Kultura Zientifikoak.

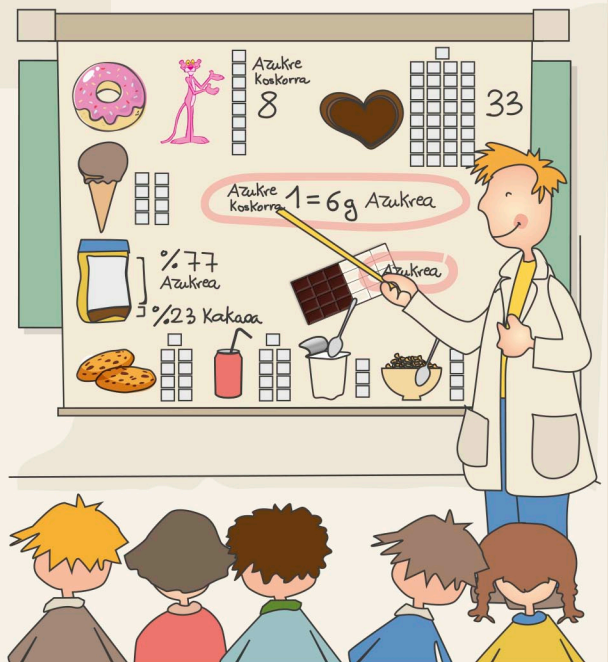
14-16 urteko ikasleak.

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

Jardueraren deskribapena/Metodologia _____

Oinarrizko informazio teorikoa emango diegu:

- Zenbat azukre kontsumitu behar du pertsona heldu batek egunean? Eguneko kaloria guztien $\leq 5-10\%$.
- Nutrizio-etiketan agertzen den azukre-kantitateak ez ditu bereizten azukre erantsia eta azukre naturala. Erantsia den jakiteko, osagaien zerrenda begiratu da. Erantsia bada, osagaien artean honako hauek agertuko dira: azukrea edo sakarosa, glukosa, fruktosa, dena delako xarabea, dena delako siropea, koko-azukrea, urki-azukrea, maltodextrina, dextrina, dextrosa, melaza, panela, ezta...
- Patologia askok azukre kontsumo handiarekin dute zerikusia: diabetesak, obesitateak, hipertentsioak, dislipemiek, gaixotasun kardiobaskularrek, txantxarrak...



Klasea taldetan banatuko dugu, eta bakoitzari eguneroko elikagaien argazkiak emango dizkiogu, elikagai naturalak (fruta eta barazkiak) eta produktu prozesatuak (esneki azukredunak, saltsak eta ongarriak, freskagarriak, opilak...) barne hartzen dituztenak. Talde bakoitzak horietako zein ezagutzen duen edo zein kontsumitzen duen apuntatu beharko du.

Lehenik eta behin, azukreak modu naturalean izan ditzaketen produktuak eta fabrikazio-prozesuan azukre erantsia izan dezaketen produktuak bereizteko eskatuko dugu. Bigarrenik, azukre kopuru txikienetik handienara ordenatu beharko dituzte.

Jarduera bateratu eta zuzendu egingo dugu.

Ondoren, euren ustez duten azukre koskor kopurua esleitu beharko diote produktu bakoitzari. Koskor bakoitza 6 gramo azukre da. Bateratzea eta zuzentzea.

Eremu praktikoago batera eramateko, jarduera amaitzeko galdetuko diegu kontsumitzen dituzten produktu prozesatuetatik zeintzuk aldatuko lituzketen beste produktu natural batzuegatik, eta aldaketa horrek zer onura ekarriko lizkiekeen. Proposatutako aldaketak familia-esparrura eramatera animatuko ditugu ikasleak.

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

Saio bat, 45 minutukoa.

Jarduera-eremua

Eskolako jangela

Ikasgela

Etxea

Beste bat

Beharrezko baliabideak

Giza baliabideak:

Irakaslea.

Materialak:

Informazio teorikoa duen orria.

Produktuen eta azukre koskorren argazkiak.

Ebaluazio-metodoa/Adierazleak

Ebaluazio jarraia bidez, jasotako ezagutzak eta jarrerak baloratuko ditugu:

- Ikasleek azukre naturala eta azukre erantsia duten produktuak bereizten dakiten.
- Ikasleek aldaketa osasungarri zehatzak proposatu dituzten euren dietan.

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

Material lagungarria:

- <https://www.sinazucar.org/>
- https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2016/12/22/articulo/1482431094_265029.html
- <https://resilienciaentrenamiento.blogspot.com/2018/01/7-razones-para-evitar-los.html>

Bibliografia:

- Alliot X, Maiz E, Urdeneta E. Shopping for food with children: A strategy for directing their choices toward novel foods containing vegetables. *Appetite*. 2018 Jan 1; 120: 287-296.
- Alliot X, da Quinta N, Chokupermal K, Urdeneta E. Involving children in cooking activities: A potential strategy for directing food choices toward novel foods containing vegetables. *Appetite*. 2016 Aug 1; 103: 275-285.
- Carrillo Siles, B. (2009). La alimentación infantil: Necesidad de una educación alimenticia desde la escuela en los primeros años de vida. *Revista digital Innovación y experiencias educativas*, 15, 3.
- Yang Q, Zhang Z, Gregg EW, Flanders WD, Merritt R, Hu FB. Added sugar intake and cardiovascular diseases mortality among US adults.
- Hu FB, Malik VS. Sugar-sweetened beverages and risk of obesity and type 2 diabetes: epidemiologic evidence.
- Moynihan PJ, Kelly SA. Effect on caries of restricting sugars intake: systematic review to inform WHO guidelines.
- Adams JM, Hart W, Gilmer L, Lloyd-Richardson EE. Concrete images of the sugar content in sugar-sweetened beverages reduces attraction to and selection of these beverages. *Appetite*. 2014 Dec; 83:10-8.