



Elikaduraren inguruko ahalduntzea (eta I): *Autoinkestak*

FITXA
39a

Helburuak

- IKASLEAK ELIKADURA OSASUNGARRIAREN INGURUAN AHALDUNTZEA.
- ELIKADURAREN INGURUKO OINARRIZKO EZAGUTZAK ETA KONTSUMO-OHITURA OSASUNGARRIAK IRAKASTEA.
- IKASLEAK EUREN ELIKADURAREN GAINEKO ARDURAREN INGURUAN KONTZIENTZIATZEA.
- AUTOZAINKETA ETA OSASUN ARLOKO PROFESIONALEN ESKU-HARTZEA ESKATZEN DUTEN ELIKADURA-NAHASMENDUAK DETEKTATZEKO GAITASUNA.
- ELIKADURAREN INGURUKO IKASLEEN AHALDUNTZEA FAMILIA-ESPARRURA ERAMATEA.

Ikastaroak eta arloak/Eremuak/Materiak _____

Gomendatutako adina _____

DBHko 3. eta 4. maila eta Batxilergoa.

- Natura-zientziak.
- IKT.
- Biologia. Kultura Zientifikoa.
 - Giza elikadura. Elikadura-ohitura osasungarriak.
 - Bizimodu osasungarriak.

14-18 urteko ikasleak.

Jardueraren deskribapena/Metodologia _____

Gosaria ardatz hartuta, gosaltzeko ohiturei buruzko autoinkesta-eredu bat, ikasle bakoitzak bere kabuz beteko du inkesta. Inkestak ez dira jasoko, ez datza horiek zuzentzean edo estatistikak ateratzean. Auto-inkesta ikasleen hausnarketarako tresna gisa planteatzen da.

Gero, taldean, galdera bakoitza komentatuko dute, kasuistika pertsonal bakoitza osatzeko.

Ondoren, tutoreak galdera bakoitzaren zergatia komentatuko du, "Tutorearentzako autoinkesta" fitxan oinarrituta, eta taldean komentatutako erantzunekin dinamizatu ahalko du eskola.

Ikasle guztien parte-hartze irekia sustatuko da.

Pertsona bakoitza parte aktibo izateko ideia bultzatuko da, bakoitzak bere elikadurari buruzko erabakiak hartu ahal eta behar izatea, beste arloetan bezala: kirola egitea, aisia, ikasketak...



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 (45 minutukoak).

Jarduera-eremua _____

Eskolako jangela Ikasgela Etxea Beste bat

Beharrezko baliabideak _____

Giza baliabideak:

Irakaslea.

Materialak:

Autoinkesta eredu eta tutorearentzako autoinkesta.

Ebaluazio-metodoa/Adierazleak _____

Ebaluazio jarraiazen bidez, ondorengo hau baloratuko da:

- Ikasleek autoinkesta osatu duten.

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

Aurretiazko esperientziak:

- https://www.alcobendas.org/recursos/doc/Salud/THAO/36243326_1722011173857.pdf

Material lagungarria:

- <http://www.mecd.gob.es/dctm/ministerio/educacion/actividad-internacional/consejerias/reino-unido/tecla/2007/a-02-07.pdf?documentId=0901e72b80b61764>

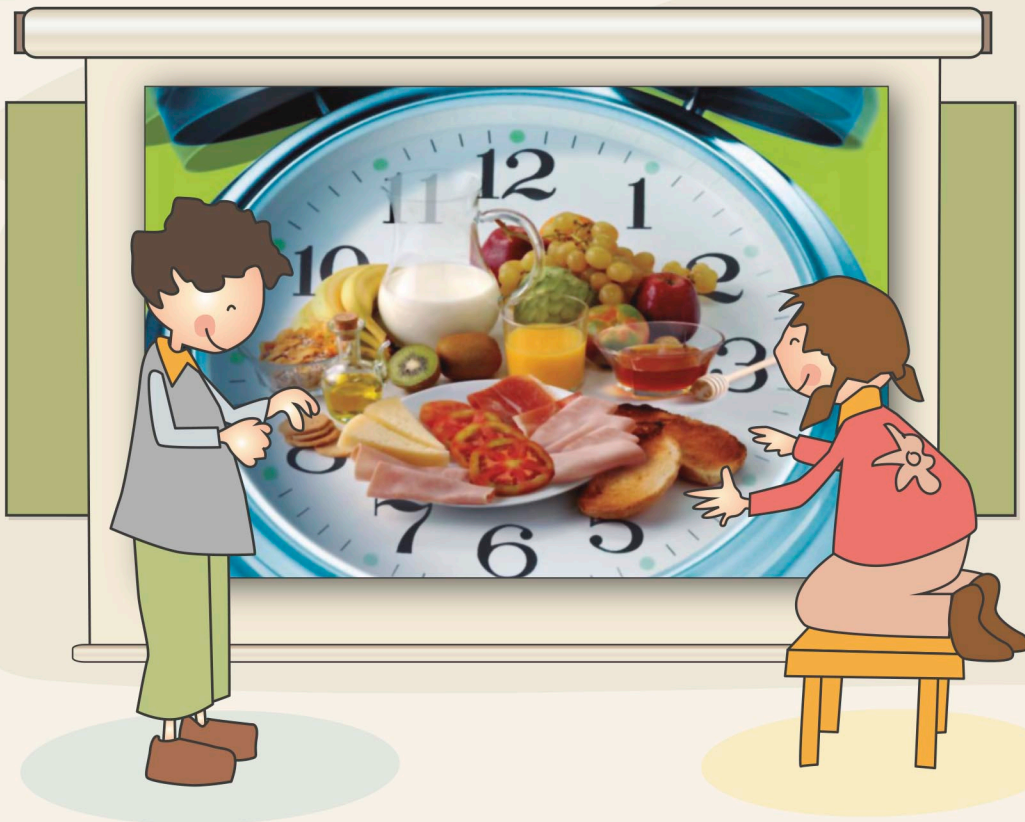
Bibliografia:

- Sánchez JA, Serra LI. Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares. Rev Esp Nutr Comunitaria 2000; 6-(2):53-95.
- Fernández Morales, M.^a V. Aguilar Vilas, C. J. Mateos Vega y M.^a C. Martínez Para. Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara (Castilla-La Mancha). Madrid. Nutr. Hosp. vol.23 no.4. 2008.
- Silveira JA1, Taddei JA, Guerra PH, Nobre MR. Effectiveness of school-based nutrition education interventions to prevent and reduce excessive weight gain in children and adolescents: a systematic review. J Pediatr (Rio J). 2011 Sep-Oct; 87(5):382-92.



Elikaduraren inguruko ahalduntzea (eta I):
Autoinkestak

FITXA
39b



Gizona Emakumea

1. Begiratu argazkia eta azpimarratu jarraian ageri diren elikagaiak:

- | | | | | | | | | | |
|-------------|--------------------------|------------|--------------------------|----------|--------------------------|----------------------|--------------------------|-------------|--------------------------|
| Kiwiak | <input type="checkbox"/> | Eztia | <input type="checkbox"/> | Bananak | <input type="checkbox"/> | Urdaiazpiko serranoa | <input type="checkbox"/> | Azenarioa | <input type="checkbox"/> |
| Dilistak | <input type="checkbox"/> | Pastelak | <input type="checkbox"/> | Ogia | <input type="checkbox"/> | York urdaiazpikoa | <input type="checkbox"/> | Olioak | <input type="checkbox"/> |
| Saltxitxak | <input type="checkbox"/> | Zerealak | <input type="checkbox"/> | Ozpina | <input type="checkbox"/> | Txuletak | <input type="checkbox"/> | Mahatsa | <input type="checkbox"/> |
| Esnea | <input type="checkbox"/> | marmelada | <input type="checkbox"/> | Zukua | <input type="checkbox"/> | Erremolatxa | <input type="checkbox"/> | Intxaurrak | <input type="checkbox"/> |
| Hirugiharra | <input type="checkbox"/> | Mandarinak | <input type="checkbox"/> | Arrautza | <input type="checkbox"/> | Artoa | <input type="checkbox"/> | Txitxirioak | <input type="checkbox"/> |
| Sagarra | <input type="checkbox"/> | Gailetak | <input type="checkbox"/> | Olibak | <input type="checkbox"/> | Tomatea | <input type="checkbox"/> | Pepinoa | <input type="checkbox"/> |
| | | | | | | | | Gazta | <input type="checkbox"/> |

2- Nola gosaltzen duzu? Aukerak garatu eta zurea agertzen ez bada, idatzi.

2.1. Gosaltzen duzu?

- a) Inoiz ez.
- b) Bai, egunero.
- c) Batzuetan.

Aukeratu osasuntsu jatea
Zu irabazle!
 Elige comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

2.2. Gosaltzen ez duzunean, zergatik izaten da?

- a) Ez dut denborarik.
- b) Ez dut goserik.
- c) Gosaria ez dut gogoko.

2.3. Zeuk prestatzen duzu gosaria?

- a) Bai.
- b) Ez.
- c) Batzuetan bai eta beste batzuetan ez. (Noiz? Zergatik?).

2.4. Zenbat denbora pasatzen duzu gosaltzen?

- a) Bost minutu baino gutxiago.
- b) 5-10 minutu.
- c) 15 minutu inguru.

2.5. Norekin gosaltzen duzu?

- a) Bakarrik gosaltzen dut.
- b) Norbaitekin gosaltzen dut (Norekin?).
- c) Batzuetan bakarrik eta beste batzuetan norbaitekin (Norekin?).

2.6. Gosaria aldatzen duzu?

- a) Ez, beti gauza bera gosaltzea gustatzen zait.
- b) Nahiko maiz aldatzen saiatzen naiz.
- c) Asteburuetan bakarrik aldatzen da nire gosaria.

2.7. Zer gosaltzen duzu?

- a) Elikagai bat.
- b) 2-3 elikagai.
- c) 4 elikagai edo gehiago.

2.8. Gosarian fruta eta zerealak sartzen dituzu?

- a) Batzuetan.
- b) Bai, gosari guztietan hartzen saiatzen naiz.
- c) Ez, inoiz ez.

2.9. Nolakoa litzateke zure gosari gustukoena? Saiatu deskribatzen.





Elikaduraren inguruko ahalduntzea (eta I):
Autoinkestak

FITXA
39c

TUTOREARENTZAKO FICHA

Inkestak ez dira jasoko, ez datza horiek zuzentzean edo estatistikak ateratzean. Auto-inkesta ikasleen hausnarketarako tresna gisa planteatzen da.



Gizona Emakumea

Taldeetan gizonen eta emakumeen ohitura eta gustuen artean desberdintasunik ikusi den komenta daiteke.

1. Begiratu argazkia eta azpimarratu jarraian ageri diren elikagaiak:

- | | | | | |
|---|--|--|---|---|
| Kiwi <input type="checkbox"/> | Pastelak <input type="checkbox"/> | Ogia <input type="checkbox"/> | York urdaiazpikoa <input type="checkbox"/> | Olio <input type="checkbox"/> |
| Dilistak <input type="checkbox"/> | Zerealak <input type="checkbox"/> | Ozpina <input type="checkbox"/> | Txuletak <input type="checkbox"/> | Mahatsak <input type="checkbox"/> |
| Saltxitxak <input type="checkbox"/> | Marmelada <input type="checkbox"/> | Zukua <input type="checkbox"/> | Erremolatxa <input type="checkbox"/> | Intxaurrak <input type="checkbox"/> |
| Esnea <input type="checkbox"/> | Mandarinak <input type="checkbox"/> | Arrautzak <input type="checkbox"/> | Artoa <input type="checkbox"/> | Txitxirioak <input type="checkbox"/> |
| Hirugiharra <input type="checkbox"/> | Gailetak <input type="checkbox"/> | Olibak <input type="checkbox"/> | Tomatea <input type="checkbox"/> | Pepinoa <input type="checkbox"/> |
| Sagarra <input type="checkbox"/> | Bananak <input type="checkbox"/> | Urdaiazpiko serranoa <input type="checkbox"/> | Azenarioa <input type="checkbox"/> | Gazta <input type="checkbox"/> |
| Eztia <input type="checkbox"/> | | | | |

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

2. Nola gosaltzen duzu? Aukerak garatu eta zurea agertzen ez bada, idatzi.

2.1. Gosaltzen duzu?, 2.2. Gosaltzen ez duzunean, zergatik izaten da? 2.6. eta 2.3. Zeuk prestatzen duzu gosaria? galderei dagokienez, ondorengoari buruz hitz egingo da:

- Gosariaren garrantziaz. 8-10 orduko baraualdiaren ondoren, glukosa-defizita du gure gorputzak, gure erregai nagusiaren defizita, alegia; beraz, gosaltzen ez badugu beste energia-erreserba batzuk erretzen hasten gara, eta horrek kontzentrazio falta eta umore txarra eragingo ditu.
- Ez gosaltzeak dieta desorekatzen du, normalean, otordu desordenatuak eragiten dituelako. Gosaltzen dutenak gose gutxiagorekin iristen dira bazkalordura, eta mokadu gutxiago egiten dituzte goizean zehar. Gosaltzea dieta askoz ere orekatuago eta ordenatuagoa egitearekin lotuta egon ohi da.
- Zergatik ez dugu gosaltzeko gogorik? Batzuetan, asko afaltzeak edo afaldu orduko oheratzeak gosaltzeko gogorik ez edukitzea ekartzen du. Garrantzitsua da gosea pizteko besteko denborarekin jaikitzea eta gosaria lasaitasunez hartzea: ezin da inor gosari handia egitera behartu. Pixkanaka hasi behar da elikagaiak sartzen, behartu gabe.
- Gosaltzeko gogorik ez badago, bi fasetan egin daiteke: lehenengoa etxean egingo litzateke, eta, gero, mokadutxo bat hartu goiz erdian, osatzeko; azken horrek ez du energiaren %10 baino gehiago suposatuta behar.
- Barau egiteak ez du argaltzen. Osasun Ministerioaren txosten baten arabera, "gizentasunaren prebalentzia handiagoa da gosari txikia egiten dutenen edo gosaltzen ez dutenen artean. Gosaltzeak pikatzeko irrika kontrolpean edukitzea laguntzen du". Litekeena da pisua gosalduta eta, ondoren, otordu txiki gehiago eginez gero galtzea, gosalduta ez eta, ondoren, 2 edo 3 ahorakinetan guztira kaloria kopuru berdina hartuta galtzea baino.
- Bakoitza bere osasunaz, bere gorputzaz, bere janariaz arduratzeko beharraz. Ikasleek euren gosaria aukeratzeko eta prestatzeko konpromisoa hartzeaz.

2.4. Zenbat denbora pasatzen duzu gosaltzen? 2.5. Norekin gosaltzen duzu? eta 2.6. Gosaria aldatzen duzu? galderei dagokienez, ondorengoari buruz hitz egingo da:

- Gosarietan ager daitezkeen egoera desberdinei buruz: lanegun arruntetan, presa handiagoa segur aski, ordutegi desberdinak agian, planteamendu desberdinak, gosari desberdinak akaso...
20-30 minutu eskaini behar zaizkio gosariari. Denbora inbertitu behar da, eguneko beste otorduetan bezala. Planifikazioa beharrezkoa da.

2.7. Zer gosaltzen duzu? eta 2.8. Gosarian fruta eta zerealak sartzen dituzu? galderei dagokienez, ondorengoari buruz hitz egingo da:

- Gosari egokiak **esneki bat, ogia** (hobe osokoa) eta **fruta** (hobe osoa) edukitzearen garrantziaz. Lagundu errutina saihesten. Egunero ez duzu gauza berdina jaten edo afaltzen; beraz, zure gosariak ere askotarikoa izan beharko luke.
- Pertsona batzuentzat edo batzuetan desiragarria izan daiteke, baina goizean arrautza nahasiak, jogurta zerealekin, fruta eta ogia jatea akatsa litzateke. Gosariak otordu garrantzitsua izan behar du, baina ez du zertan gainerako europarrek egiten dutena izan; haiek mokadutxo bat hartzen dute bazkaltzeko orduan, eta guk ez dugu hori egiten. Goizean goiz ez dago elikagai debekaturik, baina elikagai osasungarriak aukeratu beharko genituzke.
- Gosariak egunero gainerako otorduekin orekatuta egon behar du.

2.9. Nolakoa litzateke zure gosari gustukoena? galderari dagokionez, ondorengoari buruz hitz egingo da:

- Gosari mota asko egiteko aukerari buruz, zer egin dezakegun gosari osasungarria egiteko, eta gosari osasungarria egiten ikasteko pautei buruz.
- Etxean gosaltzeak aurrezten laguntzen du.