



## Elikaduraren inguruko ahalduntzea (eta III): **Oreka**

FITXA  
**41**

### 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 \_\_\_\_\_

DBHko 3. eta 4. maila eta Batxilergoa.

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

### Gomendatutako adina \_\_\_\_\_

14-18 urteko ikasleak.

### Jardueraren deskribapena/Metodologia \_\_\_\_\_

Ikasleek gosaria diseinatu ondoren, nutrizio-oreka landuko da: erreferentziazko hainbat tresna erabil daitezke, hala nola nutrizio-piramideak edo plater osasungarriak (ikusitako material lagungarrian).

Gosaria egunean zehar gomendatutako bost otorduetako bat baino ez da. Horregatik, mantentzeak eta kaloriak orekatzen ikasi behar da, bost otorduetan (gosaria, hamaiketakoak, bazkaria, askaria eta afaria) banatzeko eta, horrela, osotasunean oreka bat lortzeko.

Ikasle bakoitzak bere aldagai antropometrikoak ezagutzeko (klasean edo etxean pisatu eta neurtuko dira) eta bere jarduera fisikoa sailkatzea proposatuko da, eguneroko kaloria-beharrak kalkulatu ahal izateko.

Eskola-menuak eta horien eduki kalorikoak eskuragarri badaude, prestatutako gosariaren mantentzeak motak eta kaloriak orekatzea eta proportzioak zein mantentzeak egokitzea proposatuko da, gainerako otorduak ahaztu gabe. Oreka kualitatiboa (elikagai-taldeak, nutriente-motak) eta kuantitatiboa (errazioen tamaina, kaloria ekarpena) azpimarratuko dira: jaten denaren eta jaten den kantitatearen garrantzia.



Aukeratu  
osasuntsu jatea  
Zu irabazle!



Elige  
comer sano  
¡Tú ganas!

*Euskadi, auzolana, bien común*

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Jarduera fisikoa sustatuko da, ohitura osasungarri gisa eta dieta doitzeko funtsezko elementu gisa.

Ikasle bakoitzak bere gosaria berrikusi eta egokituko du, oreka lortzeko, edo are hobeto, oreka hori lortzeko egunean zehar ahorakinak nola osatu pentsatuko du. Gosariaren diseinu berria edo erabakitako gainerako aldaketak familiarekin partekatuzera animatuko ditugu.

Feedbacka egiteko eska daiteke, baldin eta ikasgelan egindako plangintza berriak etxera eraman badira eta bertan ezarri badira, bai osorik bai zati batean, bai ikasleentzat bakarrik bai familia osoarentzat.

## Egutegi eredu/Iraupena \_\_\_\_\_

3 ordu, 2-3 saiotan banatuta.

## Jarduera-eremua \_\_\_\_\_

Eskolako jangela  Ikasgela  Etxea  Beste bat

## Beharrezko baliabideak \_\_\_\_\_

### Giza baliabideak:

Tutorea.

### Materialak:

Ordenagailua (kaloria-kontsumo programak).  
Metroa eta pisua (aukeran).

## Ebaluazio-metodoa/Adierazleak \_\_\_\_\_

Ebaluazio jarraiaren bidez, ondorengo hau baloratuko da:

- Ikasleak gai izan diren euren nutrizio-beharrak euren jardueraren eta aldaera antropometrikoen arabera kalkulatzeko.
- Ikasleak gai izan diren euren ahorakinetan, oro har, oreka eskema orokor bat planteatzeko, elikagai-multzoen, nutrienteen, errazioen tamainaren eta kaloria ekarpenaren inguruko aholkuak aintzat hartuta.
- Ikasleek euren ahorakinak hobetu dituzten eta/edo euren familiaren elikaduran pautu horiek aplikatu dituzten.

## Informazio gehiagorako (aurretzako esperientziak, material lagungarria, bibliografia...) \_\_\_\_\_

### Errazioen kalkulua:

- <http://www.caloriasdiarias.es/>
- <https://es.calcuworld.com/calculadora-nutricional/calculadora-de-calorias-harris-benedict/>
- <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/calculadoras-nutricion.html>
- <https://estilsdevidasaludables.blogspot.com/2016/01/calcular-raciones-alimentarias-al.html>
- [https://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Organismos/ServicioAragonesSalud/Areas/03\\_Informacion\\_al\\_profesional/02\\_Calidad/Calculadora%20raciones.xls](https://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Organismos/ServicioAragonesSalud/Areas/03_Informacion_al_profesional/02_Calidad/Calculadora%20raciones.xls)

### Erreferentziazko tresnak:

- [https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/salud\\_alimentacion\\_saludable/es\\_def/adjuntos/kartela-oso-gastelaniaz.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/salud_alimentacion_saludable/es_def/adjuntos/kartela-oso-gastelaniaz.pdf)
- [https://cdn1.sph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/30/2015/02/Spanish\\_General\\_HEP\\_Feb2015.jpg](https://cdn1.sph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/30/2015/02/Spanish_General_HEP_Feb2015.jpg)
- <http://www.nutricioncomunitaria.org/media/noticias/7/imgs/foto.jpg>
- [http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender\\_a\\_comer\\_bien/alimentos\\_a\\_debate/2013/02/13/215795.php](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/alimentos_a_debate/2013/02/13/215795.php)
- [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/img/nutricion/Piramide\\_NAOS.jpg](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/img/nutricion/Piramide_NAOS.jpg)
- <https://medicinainformacion.com/wp-content/uploads/2018/04/tabla-de-alimentos.pdf>



ALDAGAI  
ANTROPOMETRIKO  
(Pisua, altuera)

