



## Elikaduraren inguruko ahalduntzea (eta IV): *Erosketa simulatua*

FITXA  
**42**

### 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 PROFESIOALEN 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 \_\_\_\_\_

Gure gosariak egiteko elikagaien erosketa simulatuko da.

Hainbat elikagaien artean aukeratu da, nutrizio balioaren arabera; esnea gosaldurako nahi badut, zein da niri gehien komeni zaidana: osoa ala erdi gaingabetua? Edo egunero kontsumitzea komeni ez diren elikagaiak gosaritik kendu nahi ditugun.

Nutrizio-etiketen informazioa erabiliko da. Elikagai freskoen (adibidez, frutak) edo oso bakunen (adibidez, ogia, oliba-olioa, zuku naturalak) nutrizio-konposizioen taulekin ere alderatu daitezke, eta gosariaren nutrizio-profila nola aldatuko litzatekeen ikusi, elikagai oso prozesatuen ordez (adibidez, opilak) horiek jarriko balira.

Supermerkatuen webguneak erabiliko ditugu, nahiz eta gero benetako erosketa beste denda batzuetan egin, elikagai bakoitzaren nutrizio ezaugarriak ezagutzeko, gosari orekatua eta gure beharretara egokitua lortzeko. "Antzeko" produktuen artean erabaki ahal izateko bilatuko da informazioa, gure ohiko saltokietan eskura ditugun artean egokienak zein diren jakiteko.



Aukeratu  
osasuntsu jatea  
Zu irabazle!



Elige  
comer sano  
¡Tú ganas!

*Euskadi, auzolana, bien común*

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Adibidez: gure gosarian proteina bat sartu nahi badugu eta fianbreak gustatzen bazaizkigu, hobe da york urdaiazpiko, mortadela, indioilar-fianbrea hartzea? Eta zein da gehien komeni zaigun aurkezpena (indioilar-fianbrea, indioilar trufatua, bularki txingarreztatua...) nutrizio-balioen arabera? Edo zein ogi aukeratu behar dut ogi xigortua prestatzeko?

Aurreko gosarietako elikagaien prezioa ere baloratu ahal izango da, eta ikasle bakoitzaren gustura diseinatutako gosari osasungarri berriekin alderatu.

Informazio horrekin, gero etxean familiari aurkeztuko zaizkion gosariak berrikusi eta berriz diseinatuko dira, eta erosketa haiekin egitea proposatuko zaie. Ondoren, diseinatutako gosari orekatua praktikara eraman duten eta zenbateraino eraman duten jakinaraziko dute.

## Egutegi eredua/Iraupena\_\_\_\_\_

3/5 ordu.

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

Eskolako jangela  Ikasgela  Etxea  Beste bat

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

### Giza baliabideak:

Tutorea.

### Materialak:

Ordenagailua, ahal bada.

Excel fitxategi bat, hainbat elikagaien nutrizio-datuekin.

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

Ebaluazio jarraieren bidez, ondorengo hau baloratuko da:

- Ikasleek euren gosaria osagaien nutrizio-osaera eta nutriente-beharrak aintzat hartuta diseinatu duten.
- Ikasleek diseinatutako gosaria praktikara eraman duten.



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

### Material lagungarria:

- <https://farmacia.ugr.es/nutrire/tabla/pdf/tabla.pdf>
- <http://www.sennutricion.org/media/tablas/INCAP.pdf>
- <https://www.online.bmsupermercados.es/bm/categoria/alimentacion/c-2811#!Grid>
- <https://www.dia.es/compra-online/>
- <https://www.facundo.es/es/productos/propiedades.html>
- <https://www.grefusa.com/snacks/>

