

Lehentasunezko segmentuekiko arreta espezifikoa

Uste dugu beharrezkoa dela elikadura ohitura desegokiak direla-eta osasuna konprometituta eduki dezaketen gizarte segmentuetan ekintzak identifikatu eta abian jartzea, helburu estetikoengatik komenigarriak ez diren jokabideak hasten dituzten gazteetan edo osasun tratamenduekin talka egin dezaketen produktuak kontsumitzen dituzten adinekoetan, besteak beste.

Funtsezkoa eta estrategikoa da informazioaren, prestakuntzaren, sustapenaren eta elikadura ohitura osasungarrien jarraipenaren bidez elikadura hobetzeko estrategiak sortzea segmentu lehenetsietan.

Osasun eta hezkuntza arloko profesionalak, enpresak eta gazteen munduko hainbat agertoki sektore eta ingurune lehenetsiak dira, lankidetzeta-itunetarako aproposak; izan ere, duten eragina, sinesgarritasuna eta herritarrekiko harreman zuzena direla-eta, kolektibo egokiak dira elikadura ohitura osasungarriak transmititzeko.

Ezinbestekoa da kolektibo profesional horiekin estrategiak eratzea elikaduraren inguruko gaietan informatu eta motibatutako talde bihur daitezen, herritarren beharrei erantzungo dieten osasun eta hezkuntza zerbitzuak emateko.

7. PROIEKTUA

OSASUN ARLOKO PROFESIONALEK ELIKADURA OSASUNGARRIAREN INGURUAN EGIN DEZAKETEN SUSTAPEN LANARI SOSTENGUA

Osasun arloko profesionalak elikadura osasungarri baterako heziketan bete dezaketen papera garrantzitsua da.

Alde horretatik eta 2013-2020

Osasun Planean zehaztutako profesionalen prestakuntzaren bultzadarekin bat etorriz, proposamena hiru jarduera-ildo paralelo garatzea da.

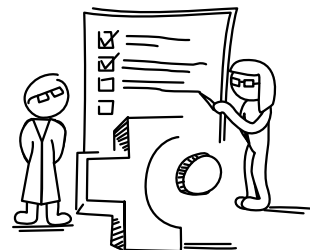
1. Elikadura osasungarri baterako pauten ikuskatze eta eguneratzea gaian adituak diren pertsonen elkarlanarekin.
2. Osasun arloko profesionalen dibulgazio lana erraztuko duten material didaktiko grafiko zein digitalen diseinu eta edizioa.
3. Osasun arloko langileei zuzendutako formakuntza programa.

Helburu nagusiak

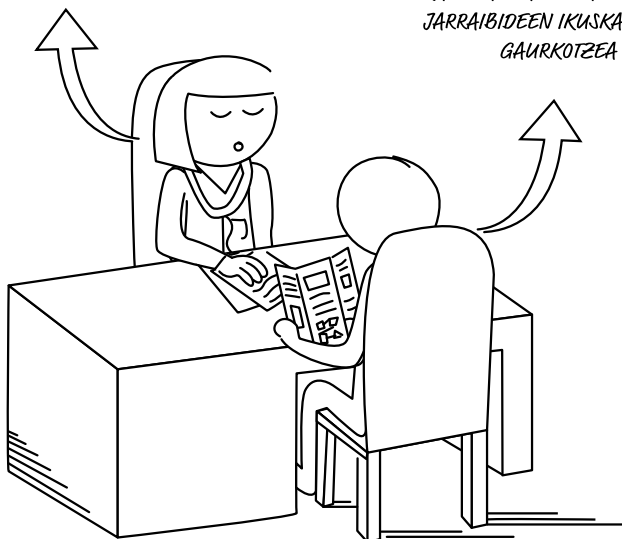
- Elikadura osasuna hobetzeko eta patologia jakin batzuk prebenitzeko faktore gisa gehitzea.
- Osakidetzako osasun arloko profesionalak oinarritzako nutrizio jakintza berdina konpartitzea.
- Elikadura osasungarri baterako pautak orokorrak homogeneizatzea.



ELIKADURA OSASUNGARRI
BATERAKO JARRAIBIDEEN
INGURUKO FORMAKUNTZA
PROGRAMA



ELIKADURA OSASUNGARRI BATERAKO
JARRAIBIDEEN IKUSKATZE ETA
GAURKOTZEA



HELBURUA: ELIKADURA PREBENTZIORAKO ETA OSASUN
ON BATERAKO FAKTORE GISA GEHITZEA



IRIZPIDE ETA MEZUAK
BATERATZEA



MATERIAL GRAFIKO ARGI ETA
ERAKARGARRIA SORTZEA

ERRONKAK

- OSASUN ARLOKO LANGILEEN PROIEKTUAREKIKO KONPROMISO ETA ATXIKIMENDUA LORTZEA

8. PROIEKTUA

HEZKUNTZA EKOSISTEMA OSASUNGARRIA

Haurrek eta gazteek ikastetxeetan igarotzen dute euren denbora gehiena. Nolanahi ere, beste faktore batzuek ere eragiten dute usadioak eta ohiturak hartzeko orduan: familiak eta kaleak, besteak beste. Trukerako lekuak dira denak ere, eta elikadura egokiari buruzko oinarriko ezagutzak ezartzeko edota bultzatzeko balia daitezke.

Ikasleek fruta eta barazkien kontsumoa sustatzeko helburua euren helburu egin dezaten lortu behar dugu. Kontua ez da informazioa ematea, inplikatzeko eta ekintzara pasatzea baizik. Helburua da eragin positiboko ekosistema koherente bat sortzea haurren eta gazteen inguruan.

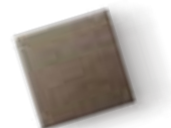
Elikadura ohitura osasungarriagoak eragingo dituzten neurriak antzematea eta sustatzea beharrezkoa da. Horretarako, gazteei ondorengo hauetan lagunduko dien lan programa bat abian jartzea proposatzen da:

1. Etxean, ikastetxean edo ingurune hurbilean elikagai batzuk kontsumitzeko edo ez kontsumitzeko erabakian parte hartzen duten **faktore baldintzatzaile nagusiak identifikatzen**.
2. Ikastetxean, etxean, kalean edo beste eremu batzuetan **aldaketaren motore izaten**, inguru horietako aktore nagusiekin elkarlanean hainbat saio eginda.
3. Bizikidetzako eremu nagusiak aldatzeko **ideiak sortzen**.

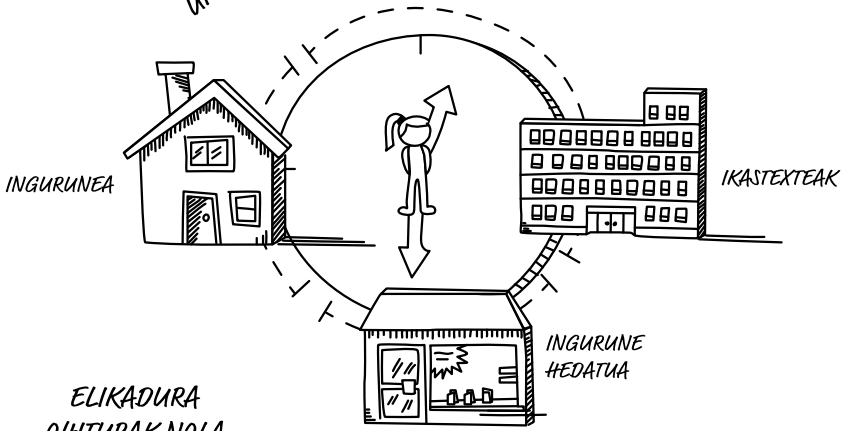
Horren osagarri, pertsonen elikaduran eragin positiboa edukitzeen gehien laguntzen duten hiru proposamenak (bat hiru bizikidetzako inguruneetako bakoitzeko) aitortuko dituen ideia lehiaketa bat antolatzea proposatzen da.

Helburu nagusiak

- Fruta eta barazki kontsumoa handitzea, 12-18 urteko gazteen artean eta horien inguruan bereziki.
- 12-18 urteko gazteen artean eta horien inguruan elikadura ohiturak hobetzea.
- Ikastetxeak eta erabilera komuneko guneak haurren eta gazteen elikadura osasungarrian eragiten duten eremu bihurtzea.
- Proba pilotu bat abian jartzea ikastetxerekin.

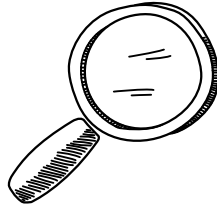


UME ETA GAZTEEN INFLUENTZIA-EREMUAK

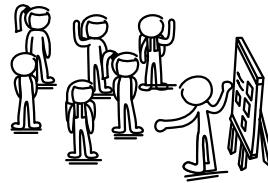


ELIKADURA
OHITURAK NOLA
ALDATU?

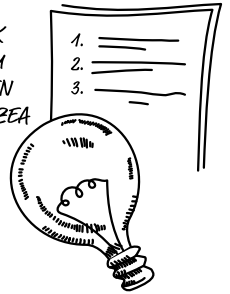
ELIKAGAIEN KONTSUMOAN ERAGINA
DUTEN BALDINTZATZAILEEN
IDENTIFIKAZIOA



AURKITUAKO ERRONKEI
ERANTZUNA EMATEKO HIRU
INGURUNEETAKO ERAGILEEKIN
ELKARLANA



OHITURAK
ERALDATU
DEZAKETEN
IDEIAK SORTZEA

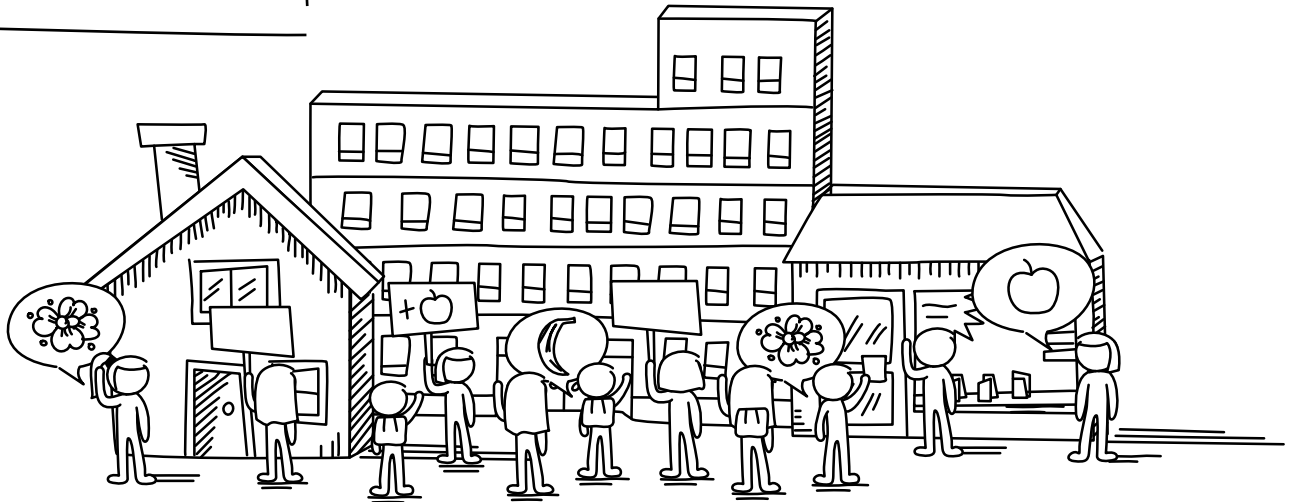


ERRONKAK

- IRAKASLEEK PROIEKTUARI
ESKOLA-ORDUAK ESKAINTZEKO
DAUKATEN AUKERA

GAZTEAK INFLUENTZIA
EREMUEN ERALDAKETAREN
ERAGILE IZANGO DIRA

INPLIKAZIOA



9. PROIEKTUA

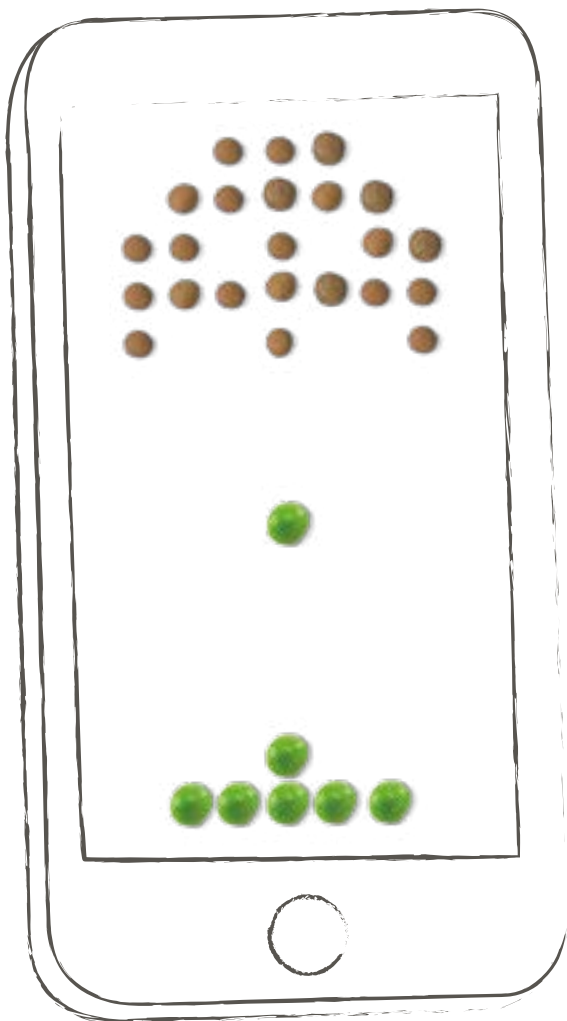
GAZTEENTZAKO “ELIKADURA OSASUNGARRIAREN LIGA” APLIKAZIOA

Aplikazio (app) bat oso komunikazio kanal interesgarria izan daiteke gamifikazioaren bidez lan pedagogikoa egiteko, pertsonengan eragiteko edo pertsonak motibatuzeko estrategia on bat.

Horregatik, gazteen artean ohitura osasungarriak sustatzeko app ludiko-pedagogikoa bat sortzea iradokitzen da. Korrikalarientzako aplikazioaren eredua imitatuta, adibidez, gazteen artean lehia sanao sustatzen duen sailkapen sistema bat eduki dezake aplikazioak. Ideia da fruta eta barazki kontsumoa handitzea, jolas eta sari sistema baten bidez gazteak bizimodu osasungarri-
ra atxikitzeko.

Helburu nagusiak

- Ohitura osasungarriagoen eza-gutza motibatzea, joera izatea lortzeko.
- Pertsonen osasunerako onuragarriak ez diren elikadura konplementuen eta produktuen kontsumoa txikitzea.



10. PROIEKTUA

GAZTEENTZAKO IDEIA LEHIAKETA (ERABILTZETIK SORTZERA)

Pertsonak erabiltzaile izatetik sortzaile izatera pasatu diren tesuinguru batean, interesgarria da modu berritzailean lan egitea eta azken hartzailearen inplikazioarekin kontatzea (gazteen inplikazioarekin, kasu honetan), hasiera-hasieratik helburuaren jabe egin dadin eta nola erantzun jakin dezan. Ideia lehiaketa bat antolatzea proposatzen da, gazteak erakartzeko eta euren artean sormen dinamikak aktibatzeke, euren elikadura hobetzen lagunduko duten ideiak sortzeko.

Ikuspegi integratzaile horrek balio erantsi handia du, hiru faktore direla-eta: 1. hartzaileen artean sortzen duen sinesgarritasuna, 2. jende konplexu batengana zuzenago eta distantziakide handiagoarekin hurbiltzeko aukera eta 3. prozesuaren emaitza gisa abian jarriko den ekintza errealitatera egokitzea formatuari, tonuari eta hizkuntzari dagokienez.

Helburu nagusiak

- Segmentu lehenetsi bat (gazteak) programaren estrategian zuzenean inplikatzea.
- Emaitza (ekintza) programaren helburu nagusiekin lerrokatzea, eta hartzaileengan eragin erreala sortzea eta ikusgarritasun eta nabarmentasun maila handiak lortzea.
- Euskadiko Elikadura Osasungarrirako Ekimen programaren agente sarearen lankidetzak aktiboa azkenean abian jarriko den ekintza.

11. PROIEKTUA

JANGELA OSASUNGARRIAK LAN INGURUNEETAN

Jatea behar fisiologiko bat asetzea baino gehiago da. Gure bizi kalitatea baldintzatzen duen faktorea da, eta pertsonak lan inguruan duten errendimendua baldintzatzen du ere bai.

Heldu askok lantokian bazkaltzen dute egunero, *catering* zerbitzua dutelako edo janaria etxetik eramaten dutelako. Errealitate hori baliatuz, enpresak eta lantokiak orientatzeko programa bat egitea proposatzen da, zer jan (elikagai osasungarriak) ez ezik, noiz jan (lan ordutegiak, ahorakin erritmoak eta abar) eta nola jan ere (prestaketak, otorduak egiteko gune partekatua) hobetzeko neurriak adosteko.

Helburu nagusiak

- Hasierako taldean 50 langile baino gehiago dituzten 20 enpresa edo lantegik gutxienez parte hartzea.
- Parte hartzen duten enpresetako langileen %60k gutxienez aukera osasungarriagoa egitea erabakitzea gehienetan.