

# Dieta orekatua



## JUSTIFIKAZIOA

Elikadurak gure bizitzako alderdi guztietan du eragina. Dieta orekatu bat egiten ikasteak, dieta horren oinarriak eta hura osa dezaketen elementuak ezagututa eta etiketak bezalako tresnei etekina aterata, informazioa eta segurtasuna ematen baitzikigu erabaki hobea hartzeko, gure elikadura-ohiturak hobetzen lagunduko digu.

## HELBURUAK

- Dieta orekatua egiten ikastea.
- Elikadura osasungarriko ohiturak barneratzea.
- Elikagaien etiketei buruzko informazioak gure elikadurari buruzko erabakietan duen garrantzia ulertzea.

## EDUKIAK

- Dieta orekatuaren kontzeptua.
- Plater osasungarria.
- Mantenugaiak:
  - Motak.
  - Mantenugaien helburuak.
  - Nutrizio-defizita eta -gehiegikeriak.
- Ontziratutako elikagaien etiketatzearen oinarritzko elementuak.
- Elikadura egokia hautatzeko erabakiak arduraz eta autonomiaz hartzeko prozesua.

## ARIKETAK

### HASIERAKO FASEA (Aurretiko jarduera)

1. Aurreko egunean jandakoaren erregistroa.
2. Aurretiko ezagutzak eta kontzeptuen azalpen laburra detektatzeko.

### GARAPEN FASEA (Saioa)

1. Dieta orekatuaren oinarritzko kontzeptuak lantzeko dinamika kooperatiboa.
2. Mantenugaien eta etiketen joko-erruleta.
3. Pertsona batentzat eta egun baterako menu osasungarriaren proposamena.

### APLIKAZIO ETA KOMUNIKAZIO FASEA (Ondorengo jarduera)

1. Hasierako menua berrikustea, ikasitako irizpideetan oinarrituta.
2. Errezeta orekatua sortzea eta guztien artean onena sustatzeko lehiaketa.

## OINARRIZKO KONPETENTZIEI EGINDAKO EKARPENA

### DISZIPLINAKOAK

- Hizkuntza- eta literatura-komunikaziorako kompetentzia.
- Matematikarako kompetentzia.
- Zientziarako kompetentzia.
- Teknologiarako kompetentzia.

### ZEHARKAKOAK

- Ikasten eta pentsatzen ikasteko kompetentzia.
- Hitzez, hitzik gabe eta modu digitalean komunikatzeko kompetentzia.
- Elkarbizitzarako kompetentzia.
- Izaten ikasteko kompetentzia.

## METODOLOGIA

- Bakarlanea.
- Flipped classroom.
- Lan kooperatiboa.
- Gamifikazioa.

## ANTOLAKUNTZA

*IKT baliabideak eta tresnak	Espazioak eta taldeak	Iraupena
Pantaila digitala edo proiektagailua. Interneterako konexioa.	Gela bat. Bi talde.	Sesio bakarra - 90'

## EBALUAKETA

### IRAKASLEAK

Ebaluazio inkesta.

### IKASLEAK

Ebaluazio inkesta.