

Elikadura 50 urtetik gorakoentzat



JUSTIFIKAZIOA

Elikadura osasungarriak bizi-kalitatea hobetzen laguntzen du oso gaztetatik, eta etapa honetan erabakigarria bihurtzen da, gaixotasun jakin batzuk pairatzeko arriskuak edo lehendik dauden gaixotasun batzuk minimizatzeke.

Nutrizio-jarraibide egoki batzuek bizi-itxaropena luzatzen ez ezik, urteak bizi-kalitate handiagoarekin, autonomia handiagoarekin eta ezintasun txikiagoarekin bizitzen ere lagunduko dute.

HELBURUAK

- Bizitza-etapa horretan gertatzen diren aldaketa fisiologikoak eta psikologikoak atzematea dieta behar bezala egokitu ahal izateko egoeraren arabera.
- Talde guztietako elikagaiak kontsumitzeko ohiturak hartzea sustatzea, dieta ahalik eta askotarikoena eta orekatuena eginez.
- Elikadurak gaixotasunen prebentzioan eta garapenean duen garrantziari buruzko ezagutzak eskuratzea.

EDUKIAK

- Zahartzeak dakartzan aldaketak.
 - Faktore fisiologikoak.
 - Faktore patologikoak.
 - Faktore exogenoak.
- Nutrizio beharrak.
- Dieta antolatzeke gomendio orokorrak.
- Gaixotasun ohikoak eta dietaren garrantzia.
 - II motako diabetesa.
 - Osteoporosia.
 - Idorreria.
 - Hipertentsioa.

ARIKETAK

HASIERAKO FASEA (Aurretiko jarduera)

Bizi-etaparen araberako dieta.

GARAPEN FASEA (Saioa)

1. Aldaketak 50etik aurrera.
2. Nutrizio-beharrak.
3. Nutrizio-kontsultan.
4. Elikagai aholkatuak, baimenduak eta mugatuak.

APLIKAZIO ETA KOMUNIKAZIO FASEA (Ondorengo jarduera)

Menu-eredua etapaka lantzea, ikasitakoa aplikatuz.

OINARRIZKO KONPETENTZIEI EGINDAKO EKARPENA

DISZIPLINAKOAK

- Komunikazio-, hizkuntza- eta literatura-gaitasuna.
- Gaitasun soziala eta zibikoa.

ZEHARKAKOAK

- Ikasten eta pentsatzen ikasteko gaitasuna.
- Elkarbizitzarako konpetentzia.
- Ekimenerako eta ekiteko espiriturako konpetentzia.
- Izaten ikasteko konpetentzia.

METODOLOGIA

- Bakarlana.
- Lan kooperatiboa.
- Gamifikazioa.
- Kasuak aztertzea.
- Erronketan oinarritutako ikaskuntza.

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.