



Zer jaten dugu?

● **HARTZAILEAK:** LHko 2. zikloa

● **HELBURUAK:**

- Haurren elikadura ohiturak ezagutu eta baloratu.
- Jaki ezberdinen ezaugarriak, ekoizpena eta merkaturatzea landu.
- Jaki talde nagusiak eta elikadura ohitura egokiak ezagutu.
- Dieta orekatu baterako oinarrizko irizpideak ezagutu.
- Elikadura egoki eta kontsumo ohituren arteko lotura landu.
- Azoka, denda txiki eta merkatal gune handietako erosketak alderatu.
- Ingurumenaren zaintza eta kontsumo jasangarriaren aldeko joera bultzatu.
- Elikaduraren inguruko mundu mailako zuzengabekeriak komentatu.

● **PROZEDURA:**

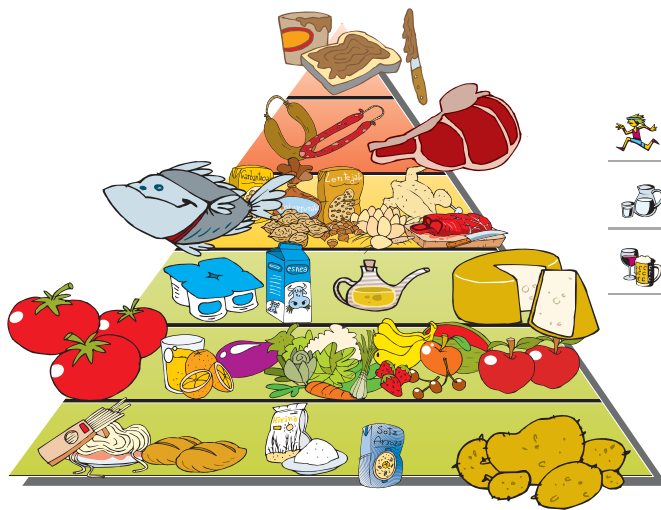
1. **Aldez aurretik:** bisita aurretik gaia ikastetxean bertan landu ahal izateko materiala bidaliko da.




2. **Zentroan bertan:** Zentroa ezagutu eta edukiak landuko dira zentroko baliabide, material eta ekintza ezberdinen bidez (3 ordu inguru).

3. **Ekintza osagarria zentrotik kanpo:** Zentroko bisita eta bertako Unitate Didaktikoak lantzeaz gain, bisita beste ekintza batzuekin osatzeko aukera ere badago. Hala nola:

- Ordiziako azokara bisita.
- Gaztagintzan jarduten duten baserri batera bisita eta tailerra.
- Ogigintza eta frutagintza naturala egiten duen baserri batera bisita eta tailerra.
- Erlezantzan jarduten duten baserri batera bisita eta tailerra.





-  Egunero ariketa fisiko arina
Diariamente actividad física ligera
-  Egunero 1,5-2 l. ur edan
1,5-2 l de agua al día
-  Ardoa/Garagardoa - Helduek bakarrik
Aukeran eta bere neurrian
Vino/Cerveza - Sólo adultos
Opcional y en su medida

● **EKINTZAK:**

1go jarduera. Zer eta nola jaten dugu?

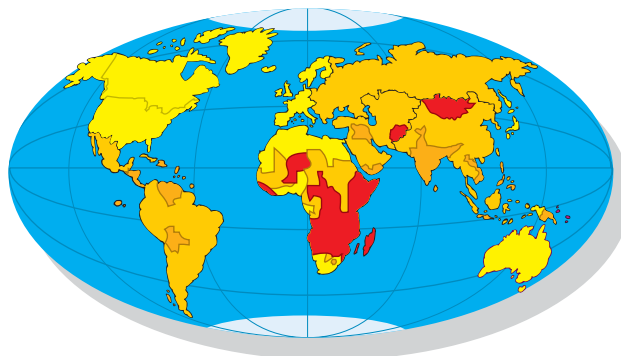
- Jaki ezberdinak gustu eta jate maiztasunaren arabera margotu eta jaki orria osatu.
- Jaki ezberdinak aztertu eta taldearen elikadura piramidea osatu.
- Taldearen elikadura piramidea D'elikatuzekoarekin alderatu eta aztertu.
- Dieta esanguratsu bat D'elikatuzeko "self service" informatikoan baloratu.

2. jarduera. Erosketetara. Zer erosten dugu eta non? (Antzerkia).

- Taldeka astebeterako erosketa egin (azoka eta supermerkatua).
- Erosketen balorazioa (piramideko irizpide, jaki eta erosketa tokiaren arabera).

3. jarduera. Zergatik hiltzen da jendea gosez?

- Gosearen mapan oinarrituta gosearen arrazoen inguruko elkarrizketa.



● **PREZIOA:** 3 € /ikasle: D'elikatuz zentroko ekintza.

5 € /ikasle inguru: D'elikatuz zentroko ekintza + ekintza osagarria (ekintzaren arabera).