



# Jan eta jan... baina MUGITU!



Hartzaileak: LHko 3. zikloa

## Helburuak:

- ◆ Gure osasunerako eta gorputzaren funtzionamendu egokirako elikaduraren garrantziaz ohartu.
- ◆ Jaki talde nagusiak eta elikadura ohitura egokiak ezagutu.
- ◆ Dieta orekatu baterako oinarritzko irizpideak ezagutu.
- ◆ Gehiegi edota oker jatearen ondorioak hausnartu.
- ◆ Gure osasunerako jarduera fisikoaren beharraz ohartu
- ◆ Publizitateak edertasun kanonetan eta gure kontsumo ohituretan duen eraginaz jabetu.
- ◆ Elikadura egoki eta kontsumo ohituren arteko lotura landu.



## Prozedura:

- 1 **Zentroan bertan:** Zentroa ezagutu eta edukiak landuko dira zentroko baliabide, material eta ekintza ezberdinen bidez.
- 2 **Ekintza osagarria zentrotik kanpo (hautazkoa):** Behi esne freskoaren produkzioan aritzen den baserri batera bisita eta tailerra, Ordiziako Azoka, gaztagintza, baserri ezberdinak eta bertako jarduerak, etab. ezagutzeko aukera eskainiko da.

## Ekintzak:

### Zer eta nola jan nahi duzu gaur?

- Jakiak aukeratu ahal izateko elikadurarekin loturiko frogak.
- Taldeka menua osatu.
- Osaturiko menuak baloratu eta gehiegikeriak ariketa fisiko gehigarriaren bidez orekatu.



## Prezioa:

D'elikatuz zentroko ekintza: 3,50 €/ikasle

D'elikatuz zentroko ekintza + ekintza osagarria: prezioa aldatzen da ekintzaren arabera.

