



Elikatuz Bizi

● **HARTZAILEAK:** DBHko 1go zikloa

● **HELBURUAK:**

- Gorputzaren funtzionamendu onerako elikadura egokiaren beharraz jabetzea.
- Elikagai ezberdinen funtzioak ezagutzea.
- Jaki talde nagusiak eta dieta orekatu baterako oinarrizko irizpideak ezagutzea.
- Elikadurarekin loturiko ohiturak egokitzea.
- Jakiak erosi eta kontsumitzeko jarrera kritikoa eta selektiboa bultzatu.
- Publizitatearen estrategiak eta gure erosteko ohituretan duen eragina aztertu.
- Azoka, denda txiki eta merkatal gune handietako erosketak alderatu.
- Ingurumenaren zaintza eta kontsumo jasangarriaren aldeko joera bultzatu.
- Elikaduraren inguruko mundu mailako zuzengabekeriak landu.

● **PROZEDURA:**

1. Zentroan bertan: Zentroko bisita eta bertako Unitate Didaktikoak lantzeaz gain, bisita beste ekintza batzuekin osatzeko aukera ere badago. Hala nola:

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:

1go jarduera. Zer eta nola jaten dugu?

Nutrizioa eta elikagaiei buruzko azalpen teorikoa: Elikagaien funtzio, gabezi eta kokapen taula osatu eta gorputza eta etxebizitzaren arteko konparaketa azaldu.

2. jarduera. Nola elikatzen naiz?

- Norberaren Elikadura Piramidea bete eta D'elikatuzeko piramidearekin alderatuz zuzendu.
- Gaurko bazkaria pentsatu eta D'elikatuzeko "self service" informatikoan baloratu.

3. jarduera. Zergatik hiltzen da jendea gosez?

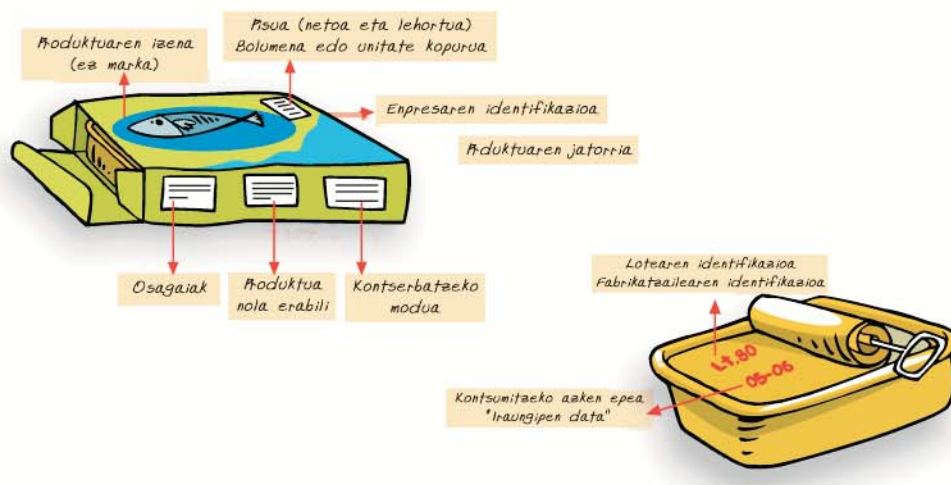
- Gosearen mapan oinarrituta gosearen arrazoen inguruko elkarrizketa.

4. jarduera. Zer eta nola erosten dugu?

- Jakien bildukinak eta etiketak aztertu.
- Salmenta gune handiak eta denda txiki edo azokak konparatu.

5. jarduera. Jakiak eta gosea munduan.

- Jakien jatorria mundu zehar aztertu, gosearen arrazoi eta konponbideekin lotuz.



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

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