



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





-  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:

1. go jarduera. Zer eta nola jaten dugu?

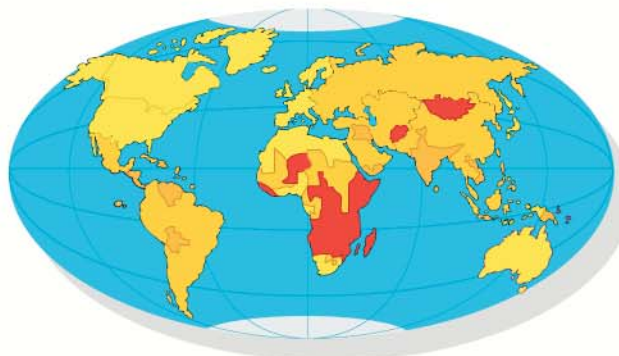
- Jaki ezberdinak gustu eta jate maiztasunaren arabera margotu eta jaki orria osatu.
- Jaki ezberdinak aztertu eta taldearen elikadura piramidea osatu.
- Taldearen elikadura piramidea D'elikatuzekoarekin alderatu eta aztertu.
- Dieta esanguratsu bat D'elikatuzeko "self service" informatikoan baloratu.

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:** D'elikatuz zentroko ekintza: 3,50 €/ikasle
D'elikatuz zentroko ekintza + ekintza osagarria:
prezioa aldatzen da ekintzaren arabera.