

TAILERRAREN INFORMAZIO GIDA

ARLOA: ELIKADURA

TAILERRA: DIETA OREKATUA: NUTRIENTEAK

Vitoria-Gasteiz

Adriano VI, 20-1º. 01008

Telf: 945 01 66 00

Fax: 945 01 66 01

Email: formacion-
araba@kontsumobide.eus

Bilbao

Nicolas Alcorta, 2. 48003

Telf: 94 403 22 20

Fax: 94 403 22 21

Email: formacion-
bizkaia@kontsumobide.eus

Donostia / San Sebastián

Zarategi ibilbidea 82-84 Atz. 20015

Telf: 943 02 25 90

Fax: 943 02 25 92

Email: formacion-
gipuzkoa@kontsumobide.eus

1. Helburua

“Dieta Orekatua: elikagaien gorpila” tailerrean landutako edukiak sakondu, dieta orekatua, askotarikoa eta nahikoa egiteko gai izateko.

2. Edukiak

- Dieta orekatua
 - Mantenugaiak
 - Bakoitzaren balio energetikoak
 - Mantenugaien azpisailak
 - Gorputzean betetzen duten funtzioa
 - Mantenugaiak dituzten elikagaiak
 - Nutrizio defizitak eta gehiegikeriak
- Hainbat mantenugairen eta gaixotasunen prebentzioaren arteko erlazioa
- Norberaren beharretara egokitutako dieta orekatua egitea

3. Ariketak

3.1. Aurretikoa

MANTENUGAIK EZAGUTZEN

Ikasleek euskarri informatikoa erabilita mantenugaiei buruzko zenbait ariketa egingo dituzte.

Gaian murgiltzeko eta horri buruz ikasleek aurretiaz dakitena jakiteko erabiliko da.

- *Zer dakizu hauetaz?*
 - *Azukreak*
<http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/eu/alimentacionSaludable/queSabemos/informacionAlimentos/macronutrientes/hidratos/home.htm>
 - *Proteinak*
<http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/eu/alimentacionSaludable/queSabemos/informacionAlimentos/macronutrientes/proteinas/home.htm>
 - *Koipeak*

<http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/eu/alimentacionSaludable/queSabemos/informacionAlimentos/macronutrientes/grasas/home.htm>

- *Bitamina hidrosolugarriak*

<http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/eu/alimentacionSaludable/queSabemos/informacionAlimentos/micronutrientes/vitaminas/hidrosolubles/home.htm>

- *Bitamina liposolugarriak*

<http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/eu/alimentacionSaludable/queSabemos/informacionAlimentos/micronutrientes/vitaminas/liposolubles/home.htm>

- *Mineralak*

<http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/eu/alimentacionSaludable/queSabemos/informacionAlimentos/micronutrientes/minerales/home.htm>

3.2. Tailerrari dagokionez

ARIKETA1: MANTENUGAIEN JOKOA

Jokoa bi talderen arteko lehiaketa izango da; taldeek proba batzuk egingo dituzte, eta asmatzen dituzten erantzunen kopuruaren arabera puntuak irabaziko dituzte. Proba horien bitartez mantenugai guztiak eta horien eginkizunak landuko dira, eta baita horiek dituzten elikagaiak eta gaixotasunen prebentzioa ere.

- Mineralak. Hauteskundeak. Nori emango diozu botoa?
- Bitaminak. Galderei erantzun.
- Karbo-hidratoak. Bilatu eta konparatu.
- Lipidoak eta gantzak. Egia edo gezurra
- Proteinak. Bingo

4. Gaitasunekiko lotura

4.1. Bigarren Hezkuntza, Batxilergoa, OLH eta eskola-jatorria duten taldeak

Izaten ikasteko konpetentzia	Hizkuntza- eta literatura-komunikaziorako konpetentzia	Matematikarako konpetentzia	Zientziarako konpetentzia
	✓	✓	

Hitzez, hitzik gabe eta modu digitalean komunikatzeko konpetentzia	Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia	Elkarbizitzarako konpetentzia	Ekimenerako eta ekiteko espiriturako konpetentzia
	✓		

Izaten ikasteko konpetentzia	Hizkuntza- eta literatura-komunikaziorako konpetentzia	Matematikarako konpetentzia	Zientziarako konpetentzia
	✓		

4.2. Beste talde batzuk

Ama-hizkuntzan komunikatzeko gaitasuna	Atzerriko hizkuntzetan komunikatzeko gaitasuna	Matematika-gaitasuna eta oinarrizko gaitasunak zientzia eta teknologiaren alorrean	Gaitasun digitala
✓		✓	

Ikasten ikasteko gaitasuna	Gaitasun soziala eta zibikoa	Ekimenaren zentzua eta enpresa-espirtua	Kultura-arloko kontzientzia eta adierazpena
✓	✓	✓	✓

5. Baliabideak

Informazio gidak

- ALIMENTACIÓN Y CONSUMO. Aragoiko Gobernuko Osasun, Kontsumo eta Gizarte Zerbitzuen Saila.
- FUNDAMENTOS TEÓRICO-PRÁCTICOS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA. Alfredo Martinez, J. (1998). Eunate argitaletxea.
- ALIMENTACIÓN Y DIETOTERAPIA. Cervera, P.Clapes, J. Rigolfas, R. (2004) Mc Graw Hill Interamericana de Editores.
- LA DIETA EN 200 PREGUNTAS. Fiévet-Izard, M. (2001) De Vecchi.
- ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA. VV.AA (2008) CEP argitaletxea.
- KONTSUMO ARDURATSUAREN GIDA 2009. Eusko Jaurlaritzaren Osasun eta Kontsumo Saila.
- “Zeliakoa naiz 2009” liburuxka. Eusko Jaurlaritzaren Kontsumo eta Industria Segurtasuneko Zuzendaritza.
http://www.kontsumobide.euskadi.eus/contenidos/informacion/kb_pubs_folletos/eu_folletos/adjuntos/folleto_celiacos.pdf
- ELIKADURA OSASUNGARRIAREN GIDA PRAKTIKOA. Vitoria-Gasteizko Udalaren Osasun Publikoko Saila.
<http://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/http/contenidosEstaticos/adjuntos/4664.pdf>



- ELIKADURA OSASUNGARRIAREN GIDA. Erkidegoko Nutrizioko Sozietate Espainola.

<http://www.nutricioncomunitaria.org/es/otras-publicaciones>

- KONTSUMITZAILEAREN GIDAK. Kontsumitzaileen eta Erabiltzaileen Konfederazioa.

http://www.cecua.es/publicaciones/falsos_mitos.pdf

Material didaktikoak

- 2004KO KONTSUMITZAILEAREN HEZKUNTZARAKO 133 TAILERRAK. Eusko Jaurlaritzaren Osasun eta Kontsumo Saila.

- KARPETA DIETA 2003. Eusko Jaurlaritzaren Osasun eta Kontsumo Saila.

- 100 TALLERES DE EDUCACIÓN EN CONSUMO EN LA ESCUELA (nº14 errores de la alimentación). Eusko Jaurlaritzaren Osasun eta Kontsumo Saila

- Piramideari buruzko askotariko jokoak. “5 al día” elkarteak.

http://www.5aldia.es/es/joc_families.php

Web-orriak

- EUSKAL HERRIKO UNIBERTSITATEA. BIOMOLEKULEI BURUZKO IKASTAROA

<http://www.ehu.eus/biomoleculas/hc/sugar4.htm>

- KONTSUMITZAILEAREN INFORMAZIOERAKO PARTZUERGOA. ELIKADURA SEGURTASUNEN KANPAINA

http://www.federacionunae.com/DBData/InformesFicheros/10_fi_claves.pdf

- DIETETIKAREN ETA ELIKADURA ZIENTZIEN SOZIJETATE ESPAINOLA

www.nutricion.org

- ELIKADURA SEGURTASUNeko ETA NUTRIZIOko AGENTZIA ESPAINOLA
http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/subhomes/nutricion/aecosan_nutricion.htm
- ASTURIASko PRINtZERRIKo HEZKUNtZA ETA ZIENTZIEEN KONTSEILARITZA.
IRAKASLEEN ETA BALIABIDEEEN ZENTROA: “EL RECONOCIMIENTO DE LAS BIOMOLÉCULAS”
http://web.educastur.princast.es/cpr/nalon_caudal/downloads/elreconocimientodelasbiomoleculascuaderno2.doc

Helbide interesgarriak

Kontsumobideko Kontsumorako Prestakuntza-Zentroak

Vitoria-Gasteiz

Adriano VI, 20-1º. 01008

Telf: 945 01 66 00

Email: formacion-araba@kontsumobide.eus

Bilbao

Nicolas Alcorta, 2. 48003

Telf: 94 403 22 20

Email: formacion-bizkaia@kontsumobide.eus

Donostia / San Sebastián

Zarategi ibilbidea 82-84 Atz. 20015

Telf: 943 02 25 90

Email: formacion-gipuzkoa@kontsumobide.eus