

Haurren elikadura



JUSTIFIKAZIOA

Bizitzako lehen etapetan elikadura ona izateak gorputz- eta adimen-garapen egokirako beharrezko mantenuak lortzea ziurtatzen du, gaixotasun jakin batzuk izateko arriskua murrizteaz gain.

Gainera, funtsezkoa da elikadura ohitura oinarri sendo eta egokiak sortzea, elikadura osasungarriaren oinarri izango baitira eta haurren obesitatearen aurkako borrokan lagunduko baitute.

HELBURUAK

- Amagandiko edoskitzeak dituen abantaila motak ezagutzea.
- Esne-formulen etiketetan agertu behar diren elementuak identifikatzea.
- Bizitzako lehen urteetan elikadura-ohitura osasungarriak sortzea.
- Adin txikiko haurren hazkunde eta garapen egokian elikadurak duen garrantziaz ohartzea.
- Haurren obesitatearen aurka borrokatzeko jarraibideak sortzea.

EDUKIAK

- Jaioberriaren elikadura.
 - Amaren esnea.
 - Edoskitze artifiziala.
- Bizitzako lehen urteko elikadura.
 - Elikagaiak sartzea.
 - Gomendioak.
- Bizitzako lehen urtetik aurrerako elikadura.
 - Elikadura osasuntsua izateko jarraibideak.
 - Menuak egiteko oinarrizko arauak.
 - Ohitura osasungarriak.

ARIKETAK

HASIERAKO FASEA (Aurretiko jarduera)

Aurretiazko ezagutzak aktibatze galdetegia.

GARAPEN FASEA (Saioa)

1. Amagandiko edoskitzearen abantailak.
2. Egokitutako formulen etiketak aztertzea. Konposizioa eta erabiltzeko modua.
3. Flota hondoratu. Haurtxoaren dietan elikagaiak sartzea.
4. Jenga. Kontsumo-gomendioak eta elikadura-ohiturak hazkunde-etapa guztietan.

APLIKAZIO ETA KOMUNIKAZIO FASEA (Ondorengo jarduera)

Menu-eredua etapaka lantzea, ikasitakoa aplikatuz.

OINARRIZKO KONPETENTZIEI EGINDAKO EKARPENA

DISZIPLINAKOAK

- Komunikazio-, hizkuntza- eta literatura-gaitasuna.
- Gaitasun zientifikoa.
- Gaitasun teknologikoa.

ZEHARKAKOAK

- Ikasten eta pentsatzen ikasteko gaitasuna.
- Hitzeko komunikaziorako, hitzik gabeko komunikaziorako eta komunikazio digitalerako gaitasuna.
- Elkarrekin bizitzeko gaitasuna.
- Izaten ikasteko gaitasuna.

METODOLOGIA

- Bakarlana.
- Lan kooperatiboa.
- Gamifikazioa.

ANTOLAKUNTZA

IKT baliabideak eta tresnak	Espazioak eta taldeak	Iraupena
Pantaila digitala edo proiektagailua. Internetarako konexioa.	Gela bat. Bi talde.	Sesio bakarra - 90'

EBALUAKETA

IRAKASLEAK

Ebaluazio inkesta.

IKASLEAK

Ebaluazio inkesta.