



Arloa: ELIKADURA

Haurren elikadura



1. Helburuak

Umeen hazkunde eta garapen zuzenerako elikaduraren garrantzia aitortzea eta bizitzako lehen urteetan elikadura ohitura egokiak hartzea bultzatzea.

2. Edukiak

- Jaio berrien elikadura
 - Amagandiko edoskitzea.
 - Edoskitze artifiziala.
 - Hasierako esnea
 - Jarraipeneko esnea
- Bizitzako lehen urteko elikadura.
 - Hainbat elikagai hartzen hastea.
 - Gomendioak.
- Bizitzako lehen urtetik aurrerako elikadura.
 - Elikadura osasuntzurako jarraibideak
 - Menua antolatzeke oinarritzko arauak.
 - Elikadura-ohitura onak hartzea

3. Ariketak

3.1. Aurretikoa

ALDEZ AURREKO JARDUERA: HAURREN ELIKADURARI BURUZKO GALDETEGIA

Galdetegi bat proposatuko dizuegu Kontsumobide prestakuntza eta informazio zentroan landuko diren hainbat gairen inguruan; honako esaldi hauek egia edo gezurra diren esan behar duzue.

ESALDIAK	E	G
Haurraren nutrizioak ez du eraginik haren errendimenduan		
4. hilabetetik aurrera, komeni da zukuak sartzea dietan		
Esnea da umetxoaren janari bakarra 4. edo 6. hilabetera arte, gutxi gorabehera.		
4. hilabetetik aurrera sar daiteke jogurta dietan		
Amaren esnearen ordezkioak formula egokituak dira		
Amaren esnea ematea erditze ondoko hemorragia izateko arriskua murrizten du		
Haurrak jaiotzean izan dezakeen gaitza da mastitisa		
12. hilabetetik aurrera has daiteke iturriko ura edaten		
Oso garrantzitsua da haurraren gustuak errespetatzea, ahal den heinean		
Arraina haragia baino lehen sartu behar da haurraren dietan		
Jaioberriari bitamina-gehigarriak ematea komeni da		
Edoskitzeak haurrari abantaila immunologikoak ematen dizkio		
Amak jaten dituen zenbait janarik zapore txarra eman al dizkio haren esnari		
Jaio eta handik urte betera sar daiteke arrautza umetxoaren dietan		
3 urte bete arte, hobe da frijiturik ez sartzea umetxoaren dietan		
Komeni da egunean 2 litro likido ematea haurrari		
6. hilabetetik aurrera har dezake haurrak behi-esnea		
Nolanahi ere, pediatriaren esanari jarraitzea ezinbestekoa da		

3.2. Tailerrari dagokionez

ARIKETA 1: AMAGANDIK EDOSKITZEAREN ABANTAILAK

Ikasleek, plataforma digital baten bitartez, hainbat fitxa erlazionatu beharko dituzte, abantaila nutrizionalak, immunologikoak, psikologikoak, ekonomikoak edota amarentzako abantailak diren kontuan izanik.

ARIKETA 2: FORMULA EGOKITUAK

Ikasleek hasierako esnearen eta jarraipeneko esnearen eredu bana izango dute. Osagaiak, ezaugarriak eta erabiltzeko modua aztertuko dituzte. Horrela, horien arteko aldeak ikusiko dituzte, eta bizitzako lehen hilabeteetako elikadura hobeto ulertu ahal izango dute.

ARIKETA 3: ITSASONTZIEN JOKOA

Ikasle bakoitzak taula bat izango du, lauki hutsekin. Hor hilabeteak eta elikagai zerrenda ageri dira. Beste taldekoei galdetu behar diote eta X idatzi behar dute, elikagai hori dietan sartu behar dela uste duten hilabetean. Ondoren, hitz egin elkarrekin, bularreko haurraren dietan elikagai berriak sartzeko jarraibideak aztertu ahal izateko.

ARIKETA 4: PEDIATRAREN KONTSULTA

Joko honetan, bizitzako lehen urteetako elikadurari lotutako galdera eta proba batzuei erantzun behar diote ikasleek, bai eta pediatraren kontsultan maiz entzuten diren galderen zerrendari ere. Horrela, haurren elikadura zertan datzan era orokorrean ikusi ahal izango dute, eta zein faktore kontuan hartu behar diren haurren elikadura ohiturak erabakitzeko garaian; izan ere, bizitza guztian zehar izango dituzte ondorioak.

4. Gaitasunekiko lotura

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

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
	✓	✓	

Teknologiarako konpetentzia	Gizarterako eta herritartasunerako konpetentzia	Arterako konpetentzia	Konpetentzia motorra

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

- GIZENTASUNA ETA GEHIEGIZKO PISUA AURREZ IKUSTEKO ETA HAURTZAROAN NUTRIZIO EGOKIA MANTENTZEKO GOMENDIOAK

http://www.mssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/infancia/recomendaciones_seen_infancia.htm

Web-orriak

- <http://www.eufic.org/article/es/page/TARCHIVE/expid/10-consejos-para-alimentacion-infantil-sana/>
- <http://www.eldietista.es/nutricion-dietetica/edades/alimentacion-infantil.php>
- <http://www.cun.es/area-salud/salud/consejos-salud/alimentacion-infantil>

Helbide interesgarriak

Kontsumobide-ren kontsumoaren alorreko prestakuntza eta informazio 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