



Arloa: ELIKADURA

50 urteko adinetik aurrerako elikadura



1. Helburua

Bizitza-etapa horretan gertatzen diren aldaketa fisiologikoak eta psikologikoak atzematea dieta behar bezala egokitu ahal izateko egoeraren arabera.

Talde guztietako elikagaiak kontsumitzeko ohiturak hartzea sustatzea, dieta ahalik eta askotarikoena eta orekatuena eginez.

Elikadurak gaixotasunen prebentzioan eta garapenean duen garrantziari buruzko ezagutzak eskuratzea.

2. Edukiak

- Zahartzeak dakartzan aldaketak
 - Faktore fisiologikoak.
 - Faktore patologikoak.
 - Faktore exogenoak.
- Nutrizio beharrak.
- Dieta antolatzeko gomendio orokorrak.
- Gaixotasun ohikoenak eta dietaren garrantzia.
 - II motako diabetesa.
 - Osteoporosia.
 - Idorreria.
 - Hipertentsioa.

3. Ariketak

3.1. Aurretikoa

Galdesorta txiki bat da eta taldearen arduradunari emango zaio partaideek bete dezaten, hain zuzen ere adinekoen elikadurari buruz eta horren plangintzan izan daitezkeen ahulguneei buruz hausnarketa bat hasteko helburuarekin.

Jarraian, jarduera aurkeztuko dugu.

AURRETIKO JARDUERA: 50 URTEKO ADINETIK AURRERAKO ELIKADURA

Pertsona heldu baten dietaren eta pertsona nagusi baten dietaren artean desberdintasunak izan behar direla uste al duzu? Esan zeintzuk:

Adibidez

Pertsona nagusiek hobeto zaindu behar dute ur-kontsumoa.

..

Ba al daude adinarekin eta nutrizioarekin lotutako gaixotasunak? Zeintzuk? Zertan datza?

Adibidez

Osteoporosia → hezurren masa murrizten du, hezurak ahultzea ekarriz.

3.2. . Tailerrari dagokionez

ARIKETA 1: PUZZLEA "ZAHARTZEAK DAKARTZAN ALDAKETAK"

Ikasleei fitxa batzuk emango dizkie, eta azaltzen diren faktoreen arabera elkartu beharko dituzte, faktore horiek sailkatzeko.

Horrela, gertatzen diren aldaketak eta aldaketa horiek elikatzeko ohituretan duten eragina aztertuko da.

ARIKETA 2: NUTRIZIO BEHARRAK

Ikasleak 2 taldetan banatuko dira. Heldu osasuntsu baten beharrak aintzat hartuta, pertsona nagusien beharrak, makromantenugaiei eta mikromantenugaiei dagokienez, handiagoak, txikiagoak edo berdinak diren azertu beharko dute.

ARIKETA 3: ZER ETA NOLA JAN

Ikasleak bi taldetan banatuko dira. Talde bakoitzak elikagai talde bakoitzeko elikagai batzuk izango ditu, modu ezberdinetan aurkeztuak. Ikasleek adin horretarako eta egoera bakoitzarako egokienak iruditzen zaizkienak aukeratu behar dituzte.

ARIKETA 4: ELIKAGAI GOMENDAGARRIAK, BAIMENDUAK, MUGATUAK

Ikasle talde bakoitzari fitxa batzuk emango zaio. Fitxa horietan, zahartzaroko gaixotasun ohikoenetariko batzuk ageri dira; hain zuzen ere, elikadurari zuzenean lotutako tratamendua duten gaixotasunak. Fitxa horietan, ikasleek elikagai batzuk sailkatu beharko dituzte, multzo hauek osatzeko: elikagai gomendagarriak, elikagai baimenduak (neurritz eta noizbehinka kontsumitzekoak) eta elikagai mugatuak (gutxitan edo kantitate txikitan kontsumitzekoak.)

ARIKETA 5 : DESHIDRATAZIOAREN ONDORIOAK

Adin horretan hidratazio egoki batek duen garrantzia aintzat hartuta, Interneteko orrialdearen bitartez (www.consumer.es/web/es/infografias) likidoen galerak organismoan dituen ondorioak frogatuko zaizkie partaideei.

4. Gaitasunekiko lotura

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

Izaten ikasteko kompetentzia	Hizkuntza- eta literatura-komunikaziorako kompetentzia	Matematikarako kompetentzia	Zientziarako kompetentzia

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

Teknologiarako kompetentzia	Gizarterako eta herritartasunerako kompetentzia	Arterako kompetentzia	Kompetentzia 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

- Eusko Jaurlaritzaren Osasun eta Kontsumo Sailaren “VIVE CAMINANDO - OINEZ BIZI” KANPAINA.
http://www.osakidetza.euskadi.eus/r85-ckcmpn04/es/contenidos/informacion/oinezbizi/es_oinez/oinezbizi.html
- VIVE EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO. MEMORIA Y OTROS RETOS COTIDIANOS. 232-240. ORRIALDEAK. “La Caixa” fundazioaren gizarte ekintza. (PDFa deskargatzeko)
http://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Gente_30/Vive_el_envjecimiento.pdf
- GUÍA DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL PARA PERSONAS MAYORES. Madrilgo Osasun Zerbitzuaren Lehen Mailako Arretako Zuzendaritza Nagusia. (PDFa deskargatzeko)
<http://www.fen.org.es/imgPublicaciones/10120084629.pdf>

Material didaktikoak

- KONTSUMO ARDURATSUKO GIDA: “Elikadura arduratsua” kapitulua. Kontsumobide - Kontsumoko Euskal Institutua.
http://www.kontsumobide.euskadi.eus/y10-kbdocs1/es/contenidos/informacion/kb_pubs_mat_didac/es_material/adjuntos/guia_consumo_alimentacion_es.pdf

- GUÍA DE ALIMENTACIÓN Y SALUD. ALIMENTACIÓN EN LAS ETAPAS DE LA VIDA: TERCERA EDAD. Zientzia Fakultatea. Nutrizioa eta Dietetika, UNED (Urrutiko Hezkuntzarako Unibertsitate Nazionala).
http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/etapas/tercera_edad/index.htm?ca=n0

Web-orriak

- ORAIN - Euskal Osasun Publikoaren ataria. Osasunari eta bizitza osasungarriari buruzko informazioa. Eusko Jaurlaritzaren Osasun eta Kontsumo Saila.
<http://www.osakidetza.euskadi.eus/r85-cksalu01/es/?R01HPortal=r85&R01HPage=20431&R01HLang=es>

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