



DIETA OREKATUA

LEHEN HEZKUNTZA 4. MAILA

Carmen Marcos eta Carmen Pueyo

DIETA OREKATUA

Sekuentziak arlo hauek hartzen ditu barnean: Inguruaren ezaguera eta Hizkuntza

Gaia: Dieta orekatua planifikatzea

Maila: LMHko 4.maila

Saio kopurua: 8

Proposamenaren testuingurua: Lehen Hezkuntzan, orain arte, ez dugu behar beste landu elikadura osasungarriaren gaia. Gaur egun, gure haur eta gazteek eskuragarri dituzte osasunerako onak ez diren hainbat jaki (hanburgesak, freskagarriak, litxarrerriak...), eta gero eta gehiago kontsumitzen dituzte gantz kaltegarri ugari duten jakiak eta aurretiaz elaboratutako janariak; barazkiak, frutak, patatak..., berriz, gero eta gutxiago hartzen dituzte. Ohitura txar horiek eragin dezaketen kaltea ekiditeko behar-beharrezkoa da, lehenengo eta behin, haurrek elikagaiak ezagutzea eta zer jaten duten jakitea, gero, euren dieta nola orekatu ikas dezaten.

Proposamena honakoa da: bakoitzak jaten duena eta jan beharko lukeena alderatu, eta astebeteko dieta orekatua planifikatzea eta haren aldeko argudioak ematea.

Gaitasun hauek landuko dira:

- Zientzia-, teknologia- eta osasun-kulturarako gaitasuna
- Gizarterako eta herritartasunerako gaitasuna
- Ikasten ikasteko gaitasuna
- Norberaren autonomiarako eta ekimenerako gaitasuna
-

Helburu didaktikoak:

- Elikadura orekatua izateko beharrezkoak diren jakiak ezagutzea
- Elikagaien osagai nagusiak eta haien funtzioak identifikatzea
- Organismoak ondo funtzionatzeko elikadura onak duen garrantzia balioestea
- Nork bere dietari buruz jasotako datuak balioztatzea
- Testu informatiboak ulertzeko estrategiak garatzea
- Nork bere asteko dieta orekatua planifikatzea, idatziz jasotzea eta argudiatzea

Edukiak:

- Beharrezkoak diren elikagaiak
- Elikagaien osagai nagusiak eta haien funtzioak
- Elikagaien gurpila
- Datu taula

- Testu informatiboa
- Argudiatzea

Jardueren sekuentzia:

a) Planifikatzea

- 1.- Dieta orekatua definitu
- 2.- Dieta planifikatzeko proposamena adostu.

b) Gauzatzea

- 3.- Aurreko hiru egunetan zer jan duten idatzi eta elikagai motaren arabera sailkatu.
- 4.- Testu informatibo bat irakurrita, eskema bat osatu.
- 5.- Testu informatibo bat irakurrita, planteatzen diren hipotesiei erantzun zuzenak eman
- 6.- Egun baterako dieta orekatua eta dieta desorekatua prestatu.
- 7.- Ikasitakoa adierazi

c) Erabiltzea

- 8.- Asteko dieta planifikatu

Ebaluazio irizpideak eta adierazleak:

- Ea ezagutzen dituen elikagaien osagai nagusiak eta ea badakien osagai bakoitzak organismoari zer ekarpen egiten dion. Jarduerak: 1-4, ebaluazio-proba.
- Ea elikagaien funtzioak ezagutzen dituen eta dakiena aplikatzen duen bere dieta planifikatzerakoan. Jarduera: 5, ebaluazio proba
- Ea dieta orekatua eta desorekatua bereizten dituen. Jarduera: 6
- Ea asteko dieta planifikatzeko jakiak aukeratzean, gustuko dituenez gain, komeni zaizkionak ere aukeratzen dituen. Jarduera: 7
- Ea ondo elikatzeko ohiturak ezagutzen dituen. Jarduera: 8, ebaluazio proba

Tresnak

- ✓ Sekuentzian proposatutako kontrol orriak .
- ✓ Irakasleak aukeratzen duen beste tresna bat: Ebaluazio proba idatzia

JARDUEREN GARAPENA

1. JARDUERA

Dieta orekatuaren gaia landuko dugu. Askok jakingo duzue zer edo zer honi buruz. Hiru taldetan banatuko zarete eta beheko galderetatik abiatuta hasiko zarete berba egiten. Zuen iritziak kartulina batean idatzi. Gero talde handian komentatuko ditugu.

- Zer da, zuen ustez, dieta?
- Eta dieta orekatua?
- Badakizue behin gizon batek hilabete eman zuela McDonalds-eko janaria jaten? Zer uste duzue gertatu zitzaiola?

| |
|--|
| <p>Zer da dieta?</p> <p>Eta dieta orekatua?</p> |
|--|

2. JARDUERA

Elikaduraren gaia lantzeko eta landutakoa zuentzat baliagarri izan dadin proposatzen dizuet astebeterako dieta orekatua planifikatzea, nor berea.

Denen artean honakoa eztabaidatu:

- Zer egingo duzue dieta orekatua planifikatzeko? Baduzue informazio nahiko, ala gehiago behar duzue?
- Zer formatutan aurkeztuko duzue zuen dieta? Nola taldekatuko zarete?

Idatzi zer adostu duzuen.

3. JARDUERA

Zer jan duzu aurreko hiru egunetan? Bete beheko taula.

Nik,, azken hiru egunetan hauxe jan dut:

| 1. eguna | 2. eguna | 3. eguna |
|--------------|--------------|--------------|
| Gosaria | Gosaria | Gosaria |
| Hamaiketakoa | Hamaiketakoa | Hamaiketakoa |
| Bazkaria | Bazkaria | Bazkaria |
| Askaria | Askaria | Askaria |
| Afaria | Afaria | Afaria |

Komentatu goiko taulan idatzitakoa, lehenengo, binaka jarrita eta, gero, talde handian: zer jarri duzue antzekoa?, zer desberdina? Eman iritzia.

Orain, erantzun galdera honi: Ondo jaten duzula uste duzu? Zergatik?

.....

.....

.....

.....

4. JARDUERA

Irakur ezazu arretaz hurrengo testua. Binaka jarrita, komentatu eta galderei erantzun. Gero, beheko eskema osatu, bion artean.

| ELIKAGAIEN ZEREGINA |
|---|
| <p>Jaten ditugun elikagaiak era askotako zereginak betetzen dituzte gure gorputzean: eraikitzaileak, energetikoak edo erregulatzaileak.</p> <p>Elikagai eraikitzaileak</p> <p>Gorputzaren egitura osatzeko balio dute, hazteko beharrezkoak dira. Hauek dira: okela, arraina, arrautzak, esnea eta esnekiak. Elikagai eraikitzaileek proteina asko dituzte.</p> <p>Elikagai energetikoak</p> <p>Energia ematen digute jolasteko, ikasteko, kirolean aritzeko...</p> <p>Hauek dira: ogia, arroza, pastak, lekariak eta pastelak. Jaki hauek gluzido asko dute.</p> <p>Olioak, gurina, fruitu lehorrak eta haragi mota batzuk ere multzo honetan sartzen dira.</p> <p>Janari hauek gantz edo koipe asko dute.</p> <p>Elikagai erregulatzaileak</p> <p>Elikagai erregulatzaileek gorputzaren funtzionamendua hobetzeko eta erregulatzeko behar ditugun substantziak ematen dizkigute.</p> <p>Elikagai erregulatzaileek bitaminak eta substantzia mineralak dituzte.</p> <p>Hauek dira: frutak, barazkiak eta ura.</p> |

Zein multzotatik hartzen duzu janari gehien? Ondo egiten duzula uste duzu?
Ondorio onak ala txarrak izango dituzu?

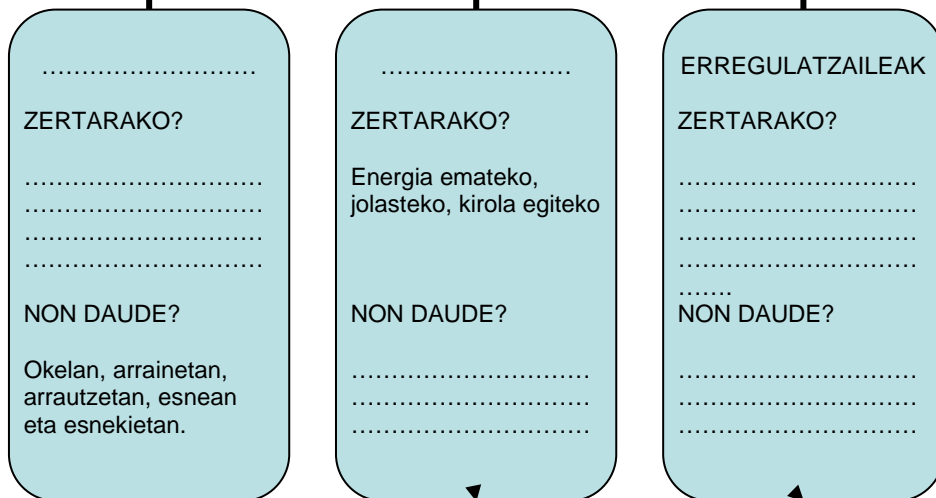
.....

.....

.....

.....

ELIKAGAI MOTAK



5. JARDUERA

Irakurri testua. Ondoren, erantzun galderi eta idatzi zure hipotesiak.

ELIKAGAI NAGUSIAK

Gure organismoak behar dituen elikagaiak proteinak, karbohidratoak, lipidoak, bitaminak, mineralak eta ura dira.

PROTEINAK. Hazteko eta gure gorputza "konpontzeko" behar ditugu. Lekarietan, okelean, arrainetan, arrautzetan eta esnean daude.

KARBOHIDRATOAK. Gure gorputzaren energia-iturri nagusiak dira. Zerealetan, azukrean, fruitu lehorretan, patatetan, gozokietan, ogian, pastan eta abarretan daude.

LIPIDOAK. Ezagunenak koipeak dira. Energia emateaz gain, larruazalaren azpian pilatzen dira, eta hotzetik babesteko balio digute.

Okelak, arrainak, fruitu lehorrek eta beste hainbat jakik lipidoak dituzte.

Gurinak, olioak eta urdailak koipe asko dute.

BITAMINAK ETA MINERALAK. Zenbait prozesu burutzeko beharrezko ditugu. Ondo ikusteko, A bitamina behar dugu eta hezurak sendo izateko, kaltzioa. Bitaminak esneki, fruta eta barazkietatik lortzen ditugu.

URA. Gorputzeko prozesu guztietan hartzen du parte urak. Listuaren, odolaren eta txizaren osagaietako bat da. Ura lortzeko edan egin behar dugu, baita jan ere, batez ere, likido ugari duten jakiak, frutak esaterako.

Hipotesiak egiten

1. Zer gertatuko litzazuke gurina soilik jango bazenu?

.....
.....

2. Pertsona batzuek haragia besterik ez dute jaten: xerrak, txuletak, hanburgesak...

- o Zer elikagai nagusi jaten dute?

.....
.....

- o Zer elikagai falta zaie? Eta zer janez lortu dezakete?

.....
.....

6. JARDUERA

Aztertu beheko testua. Ondoren, prestatu egun baterako dieta orekatua eta desorekatua.

DIETA

Dieta da gizaki batek jaten dituen elikagaien multzoa.

Zure dieta osasungarria izan dadin, honelakoa izan behar da:

Orekatua, hau da, elikagai mota bakoitzeko kantitate jakin batzuk jan behar dituzu. Adibidez, ezin duzu espageti asko jan haragi zati txiki batekin.

Osoa, hau da, egunero jaki desberdinak jan behar dituzu. Adibidez, ez duzu jan behar egun batean espageti eta gozoki asko eta hurrengo egunean fruta soilik.

Dieta orekatua eta osoa izanez gero, gaixotasun gutxiago edukiko dituzu. Dieta horri dieta egokia eta osasungarria esaten zaio.

Begiratu bi dieta hauek, eta zuk ere prestatu zeure dieta.

Dieta orekatua

Gosaria: zerealak.

Bazkaria: makarroiak, oilaskoa eta fruta.

Askaria: urdaiazpiko ogitartekoa.

Afaria: dilistak eta arraina.

Dieta orekatuan elikagai eraikitzaileak, energetikoak eta erregulatzaileak ditugu.

Dieta ez orekatua

Gosaria: *donutsa*.

Bazkaria: hanburgesa

Askaria: *hot dog*.

Afaria: txorizoa arrautzarekin.

Dieta ez orekatuan elikagai eraikitzaileak eta energetikoak ugariak dira eta erregulatzaileak eskasak.

DIETA EZ OREKATUA

GOSARIA

BAZKARIA

ASKARIA

AFARIA

DIETA OREKATUA

GOSARIA

BAZKARIA

ASKARIA

AFARIA

7. JARDUERA

Irakurri testu hau:

ONDO ELIKATZEKO AHOLKUAK

Dieta osasungarria izateko, honako hau aholkatzen dute elikaduran espezializatutako medikuek:

Ondo gosaldu, gorputzak energia izan dezan.

Okela, arraina eta lekariak jan proteina iturri baitira.

Ez jan gozoki eta opil askorik, eta ez edan azukredun freskagarri askorik ere.

Ez egin kasurik modei.

Era osasungarrian elikatu nahi baduzu, hau izan behar duzu kontuan:

Esnea guztiz beharrezkoa duzu zure adinean. Esnekiak jan behar dituzu, hala nola jogurta eta gazta.

Fruta ere egunero jan behar da.

Ez da arrautza gehiegi jan behar; astean bi arrautza nahikoa da.

Ez jan beti jaki berberak; dasta itzazu jaki berriak.

Jatorduak dagokien orduetan egin; bitartean ez jan mokadurik.

Zaindu zure digestio aparatua

- Ez ezazu gehiegi jan otordu bakoitzean
- Ez ezazu oso azkar jan.
- Oso ongi mastekatu elikagaiak.
- Otordu baten digestioak bizpahiru ordu irauten du.
- Ez egin ariketa fisiko gogorrik bazkaldu ondoren.

Aurreko testuan esandakoa kontuan izanda, begiratu beheko argazkiei eta idatzi zer dagoen horietan ondo eta zer txarto.



Irakur itzazu dieta orekatuari buruzko honako baieztapen hauek. Okerrak direla uste baduzu, esan zergatik.

- Gozokiak egunero jatea osasungarria da; gainera, hazten laguntzen digute.

.....

.....

.....

.....

- Gosaltzen ez baduzu, ikasgelako zereginetan arreta handiagoa jarriko duzu digestioa egin behar ez duzulako.

.....

.....

.....

.....

- Fruta oso elikagai ona da; beraz, ogitartekoak jatea txarra da.

.....

.....

.....

.....

- Ura edan beharrean, hobe da freskagarriak edatea: gozoak dira eta ura ere badute.

.....

.....

.....

.....

8. JARDUERA: ASTEKO DIETA

| | | | | | | |
|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| ASTELEHENA | ASTEARTEA | ASTEAZKENA | OSTEGUNA | OSTIRALA | LARUNBATA | IGANDEA |
| GOSARIA | GOSARIA | GOSARIA | GOSARIA | GOSARIA | GOSARIA | GOSARIA |
| HAMAIKETAKOA | HAMAIKETAKOA | HAMAIKETAKOA | HAMAIKETAKOA | HAMAIKETAKOA | HAMAIKETAKOA | HAMAIKETAKOA |
| BAZKARIA | BAZKARIA | BAZKARIA | BAZKARIA | BAZKARIA | BAZKARIA | BAZKARIA |
| ASKARIA | ASKARIA | ASKARIA | ASKARIA | ASKARIA | ASKARIA | ASKARIA |
| AFARIA | AFARIA | AFARIA | AFARIA | AFARIA | AFARIA | AFARIA |

EBALUAZIO PROBA

ELIKAGAIAK

1. Zertarako elikatzen gara?

.....

.....

.....

.....

2. Elikagai motak

Elikagai eraikitzaileak: okela,,,,

.....

Zer dute?

..... etadituzte.

Zertarako dira?

..... dira.

Elikagai energetikoak:

.....

Zer dute?

..... etadituzte.

Zertarako dira?

..... dira.

Elikagai erregulatzailerak:

.....

.....

Zer dute?

..... etadituzte.

Zertarako dira?

..... dira.

3. Esan jaki hauek zer elikagai nagusi duten.

olioa ───┬───> lipidoak

patatak ───┬───>

dilistak ───┬───>

esnea ───┬───>

gurina ───┬───>

fruituak ───┬───>

barazkiak ───┬───>

arraina ───┬───>

4. Elikatzeko ohitura onak zein diren aztertzen ibili gara. Idatzi gogoratzen dituzunak.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....