

# Hazteko energia, pantailan ere bai

Hilabete honetatik aurrera, abian da Elikadurari eta Ohitura Osasungarriei buruzko Heziketa Programa, EROSKI Fundazioak landua



Azkar eta ongi, usoak hegan, halaxe dio esaera zaharrak. Gure gizartean gero eta azkarrago jaten dugu, baina ez gero eta hobeki. Aitzitik, utzi egin diogu modu osasungarrian elikatzeari, eta, hori gutxi balitz bezala, jarduera fisikoa baztertu-xea daukagu. Eta haurrak ere zurrumbilo horretan sartuta daude: 6 eta 12 urteko haurren %16 gizenak daude Espainiako Estatuan, eta %23k pisu gehiegi dute. Portzentaje horiek, gainera, handitzen ari dira egunetik egunera. Zer egin daiteke joera hori geldiarazteko? EROSKI Fundazioak ahalegina egitea erabaki du, eta pedagogoen eta nutrizionisten osatzen duten talde zientifiko baten laguntzarekin, Elikadurari eta Ohitura Osasungarriei buruzko Heziketa Programa landu eta abian jarri du orain dela zenbait hilabete. Programa honen helburua da ikasleei eta haien inguruari ikusaraztea eta ulertaraztea zein garrantzitsua den modu orekatuan elikatzea eta bizimodu osasungarria egitea.



Jolas eginez eta modu dibertigarrian lortu nahi dugu haurrek ohitura osasungarriak har ditzaten eta ikas dezaten ongi elikatzeak zer-nolako onurak dakartzan, eta, horretarako, bi lagun ezin atsegina-go aurkeztuko dizkiegu: Tix eta Loy dira, neska-mutil osasuntsu eta kirolariak, beren ohiturak eta elikadura zaintzen dituztenak. Aldizkari honen irakurleak ohartuko ziren azkenaldi honetan bi pertsonaia horien komikia agertzen dela kontra-azalean hilabetero-hilabetero. Orain, berrikuntza gisa, sarean ere jarri ditugu programa hori osatzen duten material eta baliabide didaktiko guztiak, [www.energiaparacreceer.fundacioneroski.es](http://www.energiaparacreceer.fundacioneroski.es) helbidean; gune intuitibo eta praktikoa da oso, eta esku-eskura jartzen du programak eskaintzen duen guztia.

## Zertan datza programa?

Formazioa eta informazioa ematea da EROSKI Fundazioak abian jarri duen ekimen berri honen ardatz nagusia, eta egiten dena modu ludikoan egitea. Zehazki, hiru jarduera mota biltzen ditu programa honek:

- Unitate Didaktiko bat, ikaskuntza dibertigarria, esperientziala eta kalitatezkoa eskaintzen duena.
- Tailerrak ikastetxeetan: ikasteko eta jolasteko jarduerak egingo dituzte, elikadura osasungarriarekin zerikusia dutenak.
- Tailerrak EROSKIren saltokietan: horien bidez ikasiko dute interpretatzen etiketa nutrizionala, zer den osasungarria, zer ez...//

# TIX & LOY

## Unitate didaktikoa

Esan bezala, Unitate Didaktiko bat osatu dugu programa honetan, eta zortzi saio entretenigarritan antolatu dugu. Teoria eta ariketa praktikoa dibertigarriak landuko dituzte ikasleek, batzuk ikasgelan bertan eta beste batzuk EROSKIren saltoki batean.

- Lehen bi saioetan, Tix eta Loyk bere burua aurkeztuko dute, eta modu osasungarrian elikatzea zein garrantzitsua den azalduko diete haurrei.
- Hirugarren saioan, elikagaiek zer-nolako osagaiak eta mantenuak dituzten ikasiko dute, zenbat elikagai talde eta nolakoak dauden eta piramide nutrizionala zer den.
- Laugarrenean, Mediterraneoko Dietaren berri emango zaie, zer onura dituen ikasiko dute eta munduko beste leku batzuetako dietei buruzko argibideak ere jasoko dituzte.
- Bosgarrenean, dieta osasungarri bat nola prestatzen den erakutsiko diete Tix eta Loyk, eta zergatik den garrantzitsua egunean 5 otordu egitea.
- Seigarren saioan, EROSKIren saltoki batera joango dira ikasleak (ikastetxetik hurbilen dagoenera), eta ikasgelan ikasi duten guztia praktikan gauzatu beharko dute.
- Zazpigarren eta zortzigarren saioetan, beste pauso bat eman eta webgune bat sortuko dute (wiki bat). Elikadurari eta ohitura osasungarriei buruz zenbat dakiten erakutsiko dute. Eta guztia biribiltzeko, Eskolen arteko Lehiaketa handian parte hartzeko aukera izango dute (saria ere neurri-neurrikoa izango da).



## ba al zenekien?

- ... zure alabaren edo semearen eskolak programa honetan parte har dezan nahi baduzu, gure web-orri berrian kudea dezakezula?
- ... zure seme-alabei era dibertigarrian erakuts diezaiekezula nola elikatu modu osasungarrian, gune horretan aurkituko dituzun jolas eta jarduerari esker?
- ... Lehen Hezkuntzako irakaslea bazara eta programari buruzko xehetasun gehiago nahi baduzu, web-orri berrian eskura ditzakezula?