

Tix eta Loy izan al dira zuen eskolan?

EROSKI Fundazioak elikadura osasungarriari buruzko programa bat jarri du abian ikastetxe guztientzat

Haur eta gazteen artean, %14 inguru gizenak daude Espainiako Estatuan, eta %26k baino gehiagok pisu gehiegi dute. Bizimodu gero eta sedentarioagoa egiteagatik eta Mediterraneoko dieta baztertu eta energia-dentsitate gehiagokoak hautatzeagatik gertatu da hori, eta joera aldatu nahi bada, berehala esku hartzea komeni da.

Heziketaren aldeko apustua egin behar da, eta txikitatik, gainera, bestela nekez irauliko dira-eta datu horiek. EROSKI Fundazioak egin du apustu hori: nutrizionisten eta pedagogoen laguntzarekin, programa berezi bat landu du, Lehen Hezkuntzako haurren eta haien inguruko artean elikadura orekatua eta bizi-ohitura osasungarriak sustatzeko.

lazko ikasturtean jarri zuen abian programa hori, Elikadura eta Ohitura Osasungarriari buruzko Heziketa Programa ize-nekoa. Aragoiko ikastetxeetan izan zuen estreina, Aragoiko Gobernuko Hezkuntza,

Unibertsitate, Kultura eta Kirol Sailaren eta EROSKI Fundazioaren elkarlanari esker. EROSKIren saltokiek ere parte hartu zuten, eta zenbait tailer egin ziren horietan, bai Aragoi eta bai beste autonomia erkidego batzuetan ere.

Guztira, 41 ikastetxetako 6.782 neska-mutilek parte hartu zuten proiektuan, eta, egia esan behar bada, oso balorazio onak jaso ditu; oso gustura geratu dira bai ikasleak, bai familiak eta bai ikastetxeak ere. Hori dela eta, beste erkidego batzuetako ikastetxeetara ere zabaldu nahi da heziketa-proposamen berritzaile hau.



Nola eman izena

Oso-oso erraza da programa hau 9 eta 12 urte arteko neska-mutilen eskura jartzea. Edozein ikastetxek eman dezake izena, EROSKI Fundazioaren www.energiaparacreceer.fundacioneroski.es web-orrian sartuta (doakoa da). Gune horretan eskura daiteke programa bera eta hari dagokion unitate didaktikoa, baita laguntza gisa sortu diren gainerrako heziketa-materialak ere: komikiak, bideoak, fitxak, menuak eta errezeta osasungarriak. Horiek guztiak deskargatzeko, lehenik erregistratu egin behar da web-orrian, eta oinarrizko datu batzuk eman harremanetarako: izen-abizenak, helbide elektronikoa, ikastetxea, herria eta probintzia.

Horretaz gain, web-orri horren bidez, familiek EROSKI Fundazioari eska diezaiokete programa ikastetxe jakin batean aurkez dezala, hango arduradunek erabaki dezaten merezi duen edo ez ikastetxean lantzea. //



Informazio gehiagorako:

www.energiaparacreceer.fundacioneroski.es

902 540 340

energiaparacreceer@eroski.es



ZERTAN DATZA PROGRAMA?

Tix eta Loy pertsonaiak eta haien abenturak dira Elikadura eta Ohitura Osasungarriari buruzko Heziketa Programaren oinarriak. Neska-mutil osasuntsu eta kirolariak dira biak, beren bizi-ohiturak eta elikadura zaintzen dituztenak.

Aditu talde batek prestatu ditu programa honek biltzen dituen eduki pedagogikoak eta tresnak. Elikaduraren eta nutrizioaren arlokoak izan dira batzuk, psikopedagogikoak beste batzuk eta irakasleek ere parte hartu dute. Material hori doan eskura dezakete ikastetxeek EROSKI Fundazioaren web-orritik, eta zortzi saiotan lantzekoa da. Teoria eta ariketa praktikoak uztartzen ditu, eta ikasgelan bertan eta EROSKIren saltokietan ematen dira 'eskolak'.

Horrez gain, programa osatzeko, Eskola bertualak eskaintzen zaizkie gurasoei, haiek ere tresnak eskura izan ditzaten familia-giroan ohitura osasungarriak sustatzeko eta eguneroko elikadura osasungarriagoa egiteko.

ZORTZI 'ESKOLAK'

- Lehen bi saioetan, Tix eta Loyk bere burua aurkeztuko dute, eta modu osasungarrian elikatzea zein garrantzitsua den azalduko diete haurrei.
- Hirugarren saioan, elikagaiak zer-nolako osagaiak eta mantenuak dituzten ikasiko dute, zenbat elikagai talde eta nolakoak dauden eta piramide nutrizionala zer den.
- Laugarren saioan, Mediterraneoko Dieteren berri emango zaie, zer onura dituen ikasiko dute, eta errezeta osasungarri bat nola egiten den erakutsiko diete Tix eta Loyk.
- Bosgarren saioa izango da ikasgelan egingo duten azkena. Menu osasungarri batek zer-nolako balioa duen ikusiko dute, eta zergatik den garrantzitsua egunean 5 otordu egitea.
- Seigarren saioa EROSKIren saltoki batean egingo dute (ikastetxetik hurbilen dagoenean), eta ikasgelan ikasi duten guztia praktikan gauzatu beharko dute.
- Azken bi saioak ikastetxean izango dira berriz ere. Ikasleek beren webgunea sortuko dute, eta elikadurari eta ohitura osasungarriari buruz zenbat dakiten erakutsiko dute bertan.