



Heziketa eskaintza

D'elikatuz elikadura eta gastronomia gunerako heziketa programa: D'elikatuz interpretazio zentroak hezkuntza jarduerako etapa ezberdinetarako unitate didaktikoak prestatu ditu. Unitateak ziklo ezberdinetako helburu, ezagutza maila eta ahalmenetara egokitzen dira.

ELIKADURA, OSASUNA ETA KONTSUMO JASANGARRIAREN inguruan:

- ◆ **“Baserritik platerara”:** HH-ko maila ezberdinak
- ◆ **“D'elikatuz mokau batean”:** LH-ko ziklo erberdinak eta DBH 1. zikloak
- ◆ **“Azoka mokau batean”:** LH eta DBH-ko ziklo erberdinak
- ◆ **“Zer jaten dugu?”:** LH 2. zikloa
- ◆ **“Jan eta jan... baina mugitu”:** LH 3. zikloa
- ◆ **“Elikatuz Bizi”:** DBH 1go zikloa
- ◆ **“Elikatu D'elikatuz”:** DBH 2. zikloa
- ◆ **“Sagastitik sagardotegira: sagar eta sagardoaren garrantzia historian zehar”:** LH 2 eta 3. zikloa / DBH 1. go zikloa

ERRESERBA ETA INFORMAZIO ESKAERAK

- ◆ Telefonoa: 943 88 22.90
- ◆ Posta elektronikoa: delikatuz@ordizia.eus

PREZIOAK:

- ◆ “Baserritik platerara” eta “D'elikatuz mokau batean” (90' inguruko saioak): 2,50 € ikasleko.
- ◆ Goiza D'elikatuzen unitate didaktikoak landuz (3 ordu inguruko saioak): 4,00 € ikasleko.
- ◆ “Azoka mokau batean” (3 ordutako saioa, azokan erositako produktuen dastaketa barne): 5,00 € ikasleko
- ◆ D'elikatuzera bisita unitate didaktikoak landuz + ekintza osagarria (egun osoko saioa): prezioa kontsultatu.

EKINTZA OSAGARRIAK:

- ◆ Behi esne freskoaren produkzioan aritzen den baserri batera bisita eta tailerra.
- ◆ Ordiziako azokara bisita.
- ◆ Gaztagintzan jarduten duten baserri batera bisita eta tailerra.





BASERRITIK PLATERARA



Hartzaileak: HHko maila ezberdinentzat.

Helburuak:

- ◆ Gorputzaren funtzionamendu onerako elikadura egokiaren beharraz jabetzea.
- ◆ Dieta orekatu baterako oinarriko irizpideak eta jaki talde nagusiak ezagutzea.
- ◆ Elikadura osasuntsuaren eta azokan erostearen arteko erlazio zuzena ezagutzea.
- ◆ Azokan erosten ditugun jakien jatorria ezagutzea.

Prozedura:

- 1 **Zentroan bertan:** Zentroa ezagutu eta edukiak landuko dira zentroko baliabide, material eta ekintza ezberdinen bidez.
- 2 **Azokan:** Ordiziako azoka ezaguna bisitatuko da, bertan saltzen diren jakiak ezagutzuz eta erosiz.
- 3 **Ekintza osagarria zentrotik kanpo (hautazkoa):** Behi esne freskoaren produkzioan aritzen den baserri batera bisita eta tailerra, Ordiziako Azoka, gaztagintza, etab... ezagutzeko aukera eskainiko da.

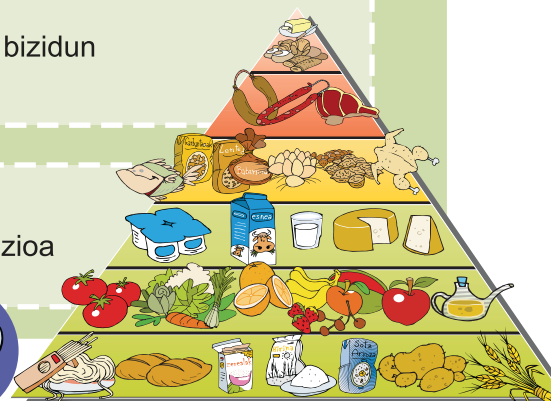


Ekintza:

- 1.go jarduera: **Ordiziako azoka ezagutu.**
 - ◆ Lehenik jaki bakoitzaren jatorria ezagutuko dute. Horrela itsasotik, baratzetik edo abeltegitik datozen jakiak bereizten ikasiko dute.
 - ◆ Ondoren guzti horiek Ordiziako azokan bilatu eta erosiko dituzte.
- 2.go jarduera: **gorputza osasuntsu mantendu.**
 - ◆ Azokan erositako jakiak aztertuko dira. Zer diren eta nundik datozen batipat.
 - ◆ Elikadura piramidearen laguntzaz, elikadura osasuntsu bat eramateko, erositako jaki bakoitza zenbatetan jan behar dugun ezagutuko dute.
- 3.go jarduera: **Uraren garrantzia.**
 - ◆ Uraren garrantziaz jabetzeko, gaia lantzen duten marrazki bizidun batzuk ikusiko dituzte.



Prezioa: D'elikatuz zentroko ekintza: 2,50€/ikasle
D'elikatuz zentroko ekintza + ekintza osagarria: prezioa aldatzen da ekintzaren arabera.

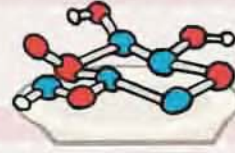




D'ELIKATUZ MOKAU BATEAN



Hartzaileak: LHko maila ezberdinentzat eta DBH 1 mailakoentzat



Helburuak:

- ◆ Gorputzaren funtzionamendu onerako elikadura egokiaren beharraz jabetzea.
- ◆ Dieta orekatu baterako oinarritzko irizpideak eta jaki talde nagusiak ezagutzea.
- ◆ Elikadurarekin loturiko ohiturak egokitzea.
- ◆ Ingurumenaren zaintzaren aldeko jarrera bultzatzea.
- ◆ Ingurumenaz gozatzearen aldeko jarrera bultzatzea.

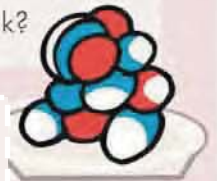


Prozedura:

- 1 **Zentroan bertan:** Zentroa ezagutu eta edukiak landuko dira zentroko baliabide, material eta ekintza ezberdinen bidez (90' inguru).
- 2 **Ekintza osagarria zentrotik kanpo (hautazkoa):** Behi esne freskoaren produkzioan aritzen den baserri batera bisita eta tailerra, Ordiziako Azoka, gaztagintza, etab... ezagutzeko aukera eskainiko da.

Ekintza: gorputz osasuntsua osatu

- ◆ Taldeak egin elikagaien arabera eta talde bakoitzari bere izaera eta funtzioak azaldu.
- ◆ Galderak egin eta erantzun. Gorputz atalak lortu eta uraren kolorea zaindu.
- ◆ Gorputza osatu eta emaitza baloratu. Gorputz osasuntsua ala ez eta zergatik?



Prezioa: D'elikatuz zentroko ekintza: 2,50€/ikasle
D'elikatuz zentroko ekintza + ekintza osagarria: prezioa aldatzen da ekintzaren arabera.





AZOKA MOKAU BATEAN



Hartzaileak: LHko eta DBHko maila ezberdinentzat.

Helburuak:

- ◆ Gorputzaren funtzionamendu onerako elikadura egokiaren beharraz jabetzea.
- ◆ Dieta orekatu baterako oinarrizko irizpideak eta jaki talde nagusiak ezagutzea.
- ◆ Elikadurarekin loturiko ohiturak egokitzea.
- ◆ Ingurumenaren zaintzaren aldeko jarrera bultzatzea.
- ◆ Ingurumenaz gozatzearen aldeko jarrera bultzatzea.
- ◆ Elikadura osasuntsuaren eta azokan erostearen arteko erlazio zuzena ezagutzea.
- ◆ Azokan erosten ditugun jakien jatorria (bertakoa) eta freskotasuna ezagutzea.
- ◆ Garaian garaiko produktuen garrantziaz eta azokan baserritarrekin dagoen erlazio zuzenaz jabetzea.

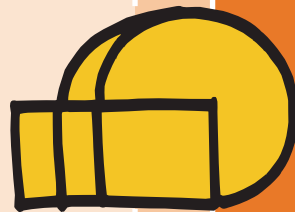
Prozedura(3 ordu inguru):

- 1 **Zentroan bertan:** Zentroa ezagutu eta edukiak landuko dira zentroko baliabide, material eta ekintza ezberdinen bidez.
- 2 **Azokan:** Ordiziako azoka ezaguna bisitatuko da, bertan saltzen diren jakiak ezagutzuz eta erosiz, gero, zentroan, dastatzeko aukera izango delarik.
- 3 **Ekintza osagarria zentrotik kanpo (hautazkoa):** Behi esne freskoaren produkzioan aritzen den baserri batera bisita eta tailerra, Ordiziako Azoka, gaztagintza, baserri ezberdinak eta bertako jarduerak, etab. ezagutzeko aukera eskainiko da.



Ekintza:

- 1.go jarduera: Ordiziako azoka ezagutu.**
- ◆ Ordiziako azokari buruzko ikusentzunezko baten bitartez, azokaren jatorria, bertan saltzen diren produktuak eta ospatzen diren beste azoka bereziak ezagutu.
- 2.go jarduera: gorputz osasuntsua osatu.**
- ◆ Taldeak egin elikagaien arabera eta talde bakoitzari bere izaera eta funtzioak azaldu.
 - ◆ Galderak egin eta erantzun. Gorputz atalak lortu eta uraren kolorea zaindu.
 - ◆ Gorputza osatu eta emaitza baloratu. Gorputz osasuntsua ala ez eta zergaitik?
- 3.go jarduera: gorputz osasuntsu baterako jaki egokien erosketa.**
- ◆ Taldeka azokan erosketa egin.
 - ◆ Erositako produktuen azterketa egin.
 - ◆ Erositako produktuen dastaketa batekin bukatu.



Prezioa: D'elikatzuz zentroko ekintza: 5,00 € ikasle

D'elikatzuz zentroko ekintza + ekintza osagarria: prezioa aldatzen da ekintzaren arabera.





Zer jaten dugu?

● **HARTZAILEAK:** LHko 2. zikloa

● **HELBURUAK:**




- Haurren elikadura ohiturak ezagutu eta baloratu.
- Jaki ezberdinen ezaugarriak, ekoizpena eta merkaturatzea landu.
- Jaki talde nagusiak eta elikadura ohitura egokiak ezagutu.
- Dieta orekatu baterako oinarrizko irizpideak ezagutu.
- Elikadura egoki eta kontsumo ohituren arteko lotura landu.
- Azoka, denda txiki eta merkatal gune handietako erosketak alderatu.
- Ingurumenaren zaintza eta kontsumo jasangarriaren aldeko joera bultzatu.
- Elikaduraren inguruko mundu mailako zuzengabekeriak komentatu.

● **PROZEDURA:**

1. **Zentroan bertan:** Zentroa ezagutu eta edukiak landuko dira zentroko baliabide, material eta ekintza ezberdinen bidez (3 ordu inguru).
2. **Ekintza osagarria zentrotik kanpo (hautazkoa):** Behi esne freskoaren produkzioan aritzen den baserri batera bisita eta tailerra, Ordiziako Azoka, gaztagintza, etab... ezagutzeko aukera eskainiko da.





-  Egunero ariketa fisiko arina
Diariamente actividad física ligera
-  Egunero 1,5-2 l. ur edan
1,5-2 l de agua al día
-  Ardoa/Garagardoa - Helduek bakarrik
Aukeran eta bere neurrian
Vino/Cerveza - Sólo adultos
Opcional y en su medida

● EKINTZAK:

1. go jarduera. Zer eta nola jaten dugu?

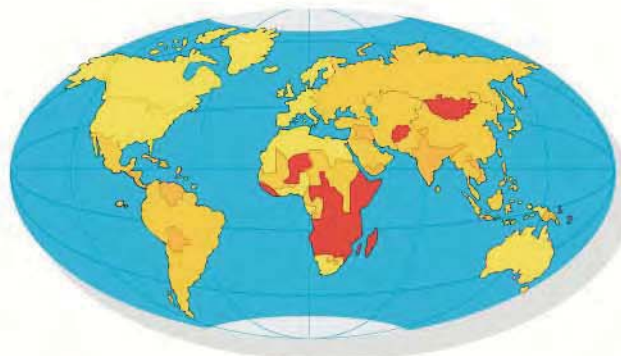
- Jaki ezberdinak gustu eta jate maiztasunaren arabera margotu eta jaki orria osatu.
- Jaki ezberdinak aztertu eta taldearen elikadura piramidea osatu.
- Taldearen elikadura piramidea D'elikatuzekoarekin alderatu eta aztertu.
- Dieta esanguratsu bat D'elikatuzeko "self service" informatikoan baloratu.

2. jarduera. Erosketetara. Zer erosten dugu eta non? (Antzerkia).

- Taldeka astebeterako erosketa egin (azoka eta supermerkatua).
- Erosketen balorazioa (piramideko irizpide, jaki eta erosketa tokiaren arabera).

3. jarduera. Zergatik hiltzen da jendea gosez?

- Gosearen mapan oinarrituta gosearen arrazoen inguruko elkarrizketa.



- **PREZIOA:** D'elikatuz zentroko ekintza: 4,00 €/ikasle
D'elikatuz zentroko ekintza + ekintza osagarria:
prezioa aldatzen da ekintzaren arabera.



Jan eta jan... baina MUGITU!



Hartzaileak: LHko 3. zikloa

Helburuak:

- ◆ Gure osasunerako eta gorputzaren funtzionamendu egokirako elikaduraren garrantziaz ohartu.
- ◆ Jaki talde nagusiak eta elikadura ohitura egokiak ezagutu.
- ◆ Dieta orekatu baterako oinarrizko irizpideak ezagutu.
- ◆ Gehiegi edota oker jatearen ondorioak hausnartu.
- ◆ Gure osasunerako jarduera fisikoaren beharraz ohartu
- ◆ Publizitateak edertasun kanonetan eta gure kontsumo ohituretan duen eraginaz jabetu.
- ◆ Elikadura egoki eta kontsumo ohituren arteko lotura landu.



Prozedura:

- 1 **Zentroan bertan:** Zentroa ezagutu eta edukiak landuko dira zentroko baliabide, material eta ekintza ezberdinen bidez.
- 2 **Ekintza osagarria zentrotik kanpo (hautazkoa):** Behi esne freskoaren produkzioan aritzen den baserri batera bisita eta tailerra, Ordiziako Azoka, gaztagintza, etab... ezagutzeko aukera eskainiko da.

Ekintzak:

Zer eta nola jan nahi duzu gaur?

- Jakiak aukeratu ahal izateko elikadurarekin loturiko frogak.
- Taldeka menua osatu.
- Osaturiko menuak baloratu eta gehiegikeriak ariketa fisiko gehigarriaren bidez orekatu.



Prezioa:

D'elikatuz zentroko ekintza: 4,00 €/ikasle

D'elikatuz zentroko ekintza + ekintza osagarria: prezioa aldatzen da ekintzaren arabera.





Elikatuz Bizi

● **HARTZAILEAK:** DBHko 1go zikloa

● **HELBURUAK:**

- Gorputzaren funtzionamendu onerako elikadura egokiaren beharraz jabetzea.
- Elikagai ezberdinen funtzioak ezagutzea.
- Jaki talde nagusiak eta dieta orekatu baterako oinarrizko irizpideak ezagutzea.
- Elikadurarekin loturiko ohiturak egokitzea.
- Jakiak erosi eta kontsumitzeko jarrera kritikoa eta selektiboa bultzatu.
- Publizitatearen estrategiak eta gure erosteko ohituretan duen eragina aztertu.
- Azoka, denda txiki eta merkatal gune handietako erosketak alderatu.
- Ingurumenaren zaintza eta kontsumo jasangarriaren aldeko joera bultzatu.
- Elikaduraren inguruko mundu mailako zuzengabekeriak landu.

● **PROZEDURA:**

1. Zentroan bertan: Zentroko bisita eta bertako Unitate Didaktikoak lantzeaz gain, bisita beste ekintza batzuekin osatzeko aukera ere badago. Hala nola:
2. Ekintza osagarria zentrotik kanpo (hautazkoa): Behi esne freskoaren produkzioan aritzen den baserri batera bisita eta tailerra, Ordiziako Azoka, gaztagintza, etab... ezagutzeko aukera eskainiko da.





● EKINTZAK:

1go jarduera. Zer eta nola jaten dugu?

Nutrizioa eta elikagaiei buruzko azalpen teorikoa: Elikagaien funtzio, gabezi eta kokapen taula osatu eta gorputza eta etxebizitzaren arteko konparaketa azaldu.

2. jarduera. Nola elikatzen naiz?

- Norberaren Elikadura Piramidea bete eta D'elikatuzeko piramidearekin alderatuz zuzendu.
- Gaurko bazkaria pentsatu eta D'elikatuzeko "self service" informatikoan baloratu.

3. jarduera. Zergatik hiltzen da jendea gosez?

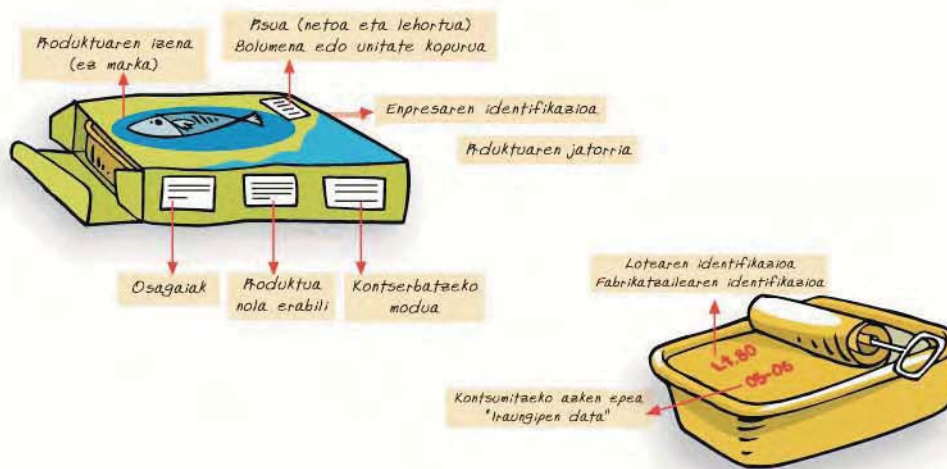
- Gosearen mapan oinarrituta gosearen arrazoen inguruko elkarrizketa.

4. jarduera. Zer eta nola erosten dugu?

- Jakien bildukinak eta etiketak aztertu.
- Salmenta gune handiak eta denda txiki edo azokak konparatu.

5. jarduera. Jakiak eta gosea munduan.

- Jakien jatorria mundu zehar aztertu, gosearen arrazoi eta konponbideekin lotuz.



- PREZIOA: D'elikatuz zentroko ekintza: 4,00 €/ikasle
D'elikatuz zentroko ekintza + ekintza osagarria: prezioa aldatzen da ekintzaren arabera.



ELIKATU D'ELIKATUZ



Hartzaileak: DBHko 2. zikloa

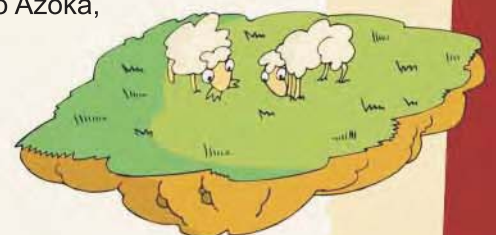
Helburuak:

- ◆ Gure osasunerako eta gorputzaren funtzionamendu onerako elikadura egokiaren beharraz jabetzea.
- ◆ Elikagai ezberdinen funtzioak ezagutzea.
- ◆ Jaki talde nagusiak eta dieta orekatu baterako oinarritzko irizpideak ezagutzea.
- ◆ Jakiak erosi eta kontsumitzeko jarrera kritikoa eta selektiboa bultzatu.
- ◆ Publizitatearen estrategiak eta gure erosteko ohituretan duen eragina aztertu.
- ◆ Publizitateak edertasun kanonetan eta gure kontsumo ohituretan duen eraginaz jabetu.
- ◆ Kontsumo eredu ezberdinek ingurunean eta gure gizartean duten eragina aztertu.
- ◆ Azoka, denda txiki eta merkatal gune handietako erosketak alderatu.
- ◆ Ingurumenaren zaintza eta kontsumo jasangarriaren aldeko joera bultzatu.
- ◆ Elikaduraren inguruan ematen diren zuzengabekeri, desoreka eta gaixotasunez jabetu.



Prozedura:

- 1 Zentroan bertan:** Zentroa ezagutu eta edukiak landuko dira zentroko baliabide, material eta ekintza ezberdinen bidez (3 ordu inguru).
- 2 Ekintza osagarria zentrotik kanpo (hautazkoa):** Behi esne freskoaren produkzioan aritzen den baserri batera bisita eta tailerra, Ordiziako Azoka, gaztagintza, etab... ezagutzeko aukera eskainiko da.





Ekintzak:

1go jarduera. Nolako elikadura halako gorputza eta osasuna.

- ◆ Elikaduraren inguruko frogak.
- ◆ Erantzunen arabera gorputza osatu eta baloratu.

2. jarduera. Itxuraren gizartea.

- ◆ Iragarkiak ikusi eta aztertu.
- ◆ Taldeka iragarki berri bat sortu.

3. jarduera. Jakiak eta kontsumoa. Elikaduraren aztarna ekologikoa.

- ◆ Jakien jarraipena ekoizpenetik kontsumora arte.
- ◆ Kontinente ezberdinetako taldeak egin, menua osatu eta aztarna ekologikoa baloratu.
- ◆ Gure kontsumo ohituren balorazioa.



Prezioa: D'elikatuz zentroko ekintza: 4,00 €/ikasle

D'elikatuz zentroko ekintza + ekintza osagarria:
prezioa aldatzen da ekintzaren arabera.



SAGASTTIK SAGARDOTEGIRA: SAGAR ETA SAGARDOAREN GARRANTZIA HISTORIAN ZEĤAR

Hartzaileak: LH 2 eta 3.zikloa / DBH 1.go zikloa

Helburuak:

- Gure Lurrean hain historia luzea duen sagarrak eta ondorioz sortutako sagardotegien garrantzia ezagutzea.
- ◆ Ordiziako garai bateko sagardotegien historia ezagutzea.
- Sagarrondoaren biologia ezagutu eta urtean zehar, hau da, neguko loaldian, loraldian eta uzta garaian, izaten dituen aldaketez jabetzea.
- ◆ Sagastiko biodibertsitatea ezagutzea.
- Tokiko eta garaiko elikagaiak kontsumitzearen garrantzia barneratzea

Prozedura:

- 1 **Zentroan bertan:** Aurkezpen moduan, Delikatuzeko teknikari baten bitartez, historian zehar sagarrak eta sagardoak izan duten garrantzia ezagutuko da. 20 '
- 2 **Ordiziako kaleetan zehar:** Ordiziako kaleetan zehar ibilbidea sagardotegi tradizionalak non zeuden jakiteko. Horretarako, argazki zaharrak erabiliko dira, XX. mendearen hasieran Ordiziako bitzita ezagutzeko. Ondoren Oiangu parkera igoko gara bertako sagastia ezagutzeko. 45'
- 3 **Oianguko sagastian:** Ordiziko udalarena den sagasti honetan, Biologo baten eskutik, sagarrondoaren inguruko edukien lanketa egingo da, azalpenak eta joko didaktikoak tartekatuz. 45'

OHARRA: Bisita bukatutakoan, taldeek parkean gelditzeko aukera izango dute, bertan kirol guneak, zelaiak, mahaia, iturriak...baitdaude.



Prezioa: 6,00 € /ikasle