

2020 / 2021 ikasturtea

**HAUR-OBESITATEA ETA SEDENTARISMOA PREBENITZEKO, HAUR-  
OBESITATEA EDO SEDENTARISMOA PAIRATZEKO ARRISKUA DUTEN LEHEN  
HEZKUNTZAKO HAURREI ETA BERAIEK GURASOEI BIDERATUTAKO OSASUN-  
HEZKUNTZA PROIEKTUA**

Maidier Lara Zabala



## **LABURPENA**

**Sarrera:** obesitatea, osasuna kaltetu dezakeen gantz pilaketa anormal edo gehiegizkoa da. Badakigu, obesitatearen kausa nagusia desoreka energetikoa dela; dieta, jarduera fisikoa, teknologien erabilera eta loa, energia-orekaren erabakigarriak direlarik. Honek, ikuspegi itzaropentsu bat erakusten digu, obesitatearen kausa nagusia elikadura eta aktibitate fisiko ohiturak direlako, eta hauek haurtzarotik heziketa egoki batekin landu daitezkeelako. Beraz, obesitate eta sedentarismoa izateko arriskua duten haurrei eta beraien gurasoei zuzendutako osasun-hezkuntza proiektua proposatzen da.

**Helburua:** obesitatea edo sedentarismoa izateko arriskua duten umeei eta gurasoei, haur-obesitatea eta sedentarismoa prebenitzeko, zuzendutako osasun-hezkuntza proiektu bat diseinatzea.

**Metodologia:** osasun-hezkuntza proiektua aurrera eramateko gaiaren inguruko bilaketa bibliografiko sistematizatua egin da metabilatzaile eta datu-base ezberdinetan. Gainera, web-orri ofizialak eta liburuak erabili dira proiektua osatzeko.

**Plangintza:** proiektu honen helburu pedagogiko nagusia, proiektuan parte hartuko duten lehen hezkuntzako 5. Mailako umeei eta beraien gurasoei, osasun-hezkuntza bukatzean haur-gizentasuna eta sedentarismoa prebenitzeko behar dituzten ezagutzak, jarrerak eta gaitasunak bereganatuta izatea da. Horretarako, bederatzi saio izango dituen proiektua diseinatu da: hiru gurasoekin bakarrik, bost haurrekin bakarrik eta azkena guztiak batera. Proiektuak hiru aste iraungo du, honen emaitzak, prozesua, egitura eta baliabideak saioetan zehar ebaluatuko direlarik.

**Ekarpen pertsonala:** obesitatearen inguruko beste osasun-hezkuntza proiektuekin konparatuz, honek bi gauza berri erakusten dizkigu. Alde batetik, gurasoen parte hartzea ezinbestekoa dela etxeko ohiturak aldatzeko, eta bestetik, ariketa fisikoaren inguruko hezkuntza elikadura bezain garrantzitsua dela.

**HITZ GAKOAK:** obesitatea, sedentarismoa, haurrak, prebentzioa eta osasun-heziketa.



## **AURKIBIDEA**

### Orrialdea

<b>1 SARRERA</b> .....	<b>1</b>
1.1 Obesitatearen eta sedentarismoaren definizioa.....	1
1.2 Osasun-hezkuntza proiekturen justifikazioa. ....	3
1.2.1 Obesitatearen eta sedentarismoaren intentsitatea .....	3
1.2.2 Obesitatearen eta sedentarismoaren garrantzia.....	3
1.2.3 Obesitatearen eta sedentarismoaren urrakortasuna.....	4
1.2.4 Obesitatearen eta sedentarismoaren kostua .....	5
1.2.5 Obesitatearen eta sedentarismoaren arrisku faktoreak .....	5
1.3 Xede-taldearen aukeraketaren justifikazioa.....	6
1.3.1 Xede-taldearen ezagutzen, jarrerren, gaitasunen eta itzaropenen identifikazioa .....	7
<b>2 HELBURUAK</b> .....	<b>7</b>
2.1 Nagusia.....	7
2.2 Bigarren mailakoak .....	7
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	<b>8</b>
<b>4 PLANGINTZA</b> .....	<b>10</b>
4.1 Xede-taldeak lortu behar dituen helburu pedagogikoak.....	10
4.1.1 Nagusia.....	10
4.1.2 Bigarren mailakoak .....	10
4.2 Jardueren programazioa .....	11
4.2.1 Gurasoen saioak.....	11
4.2.2 Hurrekin saioak. ....	16
4.2.3 Xede-talde osoarentzako saioa: .....	24
4.3 Ebaluazioaren plangintza .....	25
4.3.1 Proiektuaren emaitzen ebaluazioa. ....	25
4.3.2 Proiektuaren prozeduraren ebaluazioa.....	26
4.3.3 Proiektuaren egituraren eta baliabideen ebaluazioa.....	26
<b>5 EKARPEN PERTSONALA</b> .....	<b>26</b>
<b>6 BIBLIOGRAFIA</b> .....	<b>28</b>

**ERANSKINAK..... 31**

1. ERANSKINA: xede-taldea aukeratzeko lehen hezkuntzako 5. mailako hiru klaseei pasatuko zaien galdetegia..... 31
2. ERANSKINA: ikastolan jarriko den posterra, gurasoen parte hartzea sustatzeko helburuarekin ..... 32
3. ERANSKINA: lehen hezkuntzako 5. mailako ikasleek etxera eramango duten TRIPTIKOA, gurasoen eta umeen parte hartzea sustatzeko helburuarekin... 33
4. ERANSKINA: xede-taldean sartu diren umeen gurasoen korreora bidali zaien mezua eta galdetegia ..... 34
5. ERANSKINA: datu base bakoitzean erabilitako bilaketa estrategia, aplikaturiko iragazkiak, bilatutako artikulu kopurua eta barneratze- / kanporatze- irizpideak aplikatu eta irakurketa kritikoa egin ondoren aukeratutakoak ..... 37
6. ERANSKINA: gurasoen obesitate eta sedentarismo galdetegia ..... 40
7. ERANSKINA: gurasoen galdetegia “osasuntsu jatea”-ren inguruan ..... 42
8. ERANSKINA: elikadura ohiturak etxean..... 43
9. ERANSKINA: gurasoekin aisialdi elektronikoa ..... 44
10. ERANSKINA: ondo lo egitearen prezia ..... 45
11. ERANSKINA: “wall-e” pelikularen zati baten analisia ..... 46
12. ERANSKINA: umeen kahoot txapelketa ..... 47
13. ERANSKINA: umeentzat osasuntsu jaten duten jaketeko galdetegia ..... 49
14. ERANSKINA: elikagaien piramidea ..... 51
15. ERANSKINA: kataluniako gidaren laburpena umeentzat..... 52
16. ERANSKINA: gosaltzearen inguruko rejilla galdetegia ..... 54
17. ERANSKINA: xede-taldeak eta osasun-agentetek osasun-hezkuntza proiektuaren prozesua, egitura eta baliabideak ebaluatzeko galdetegia..... 55
18. ERANSKINA: diploma..... 56

## **TAULEN AURKIBIDEA**

Taula 1: bilaketa sistematizatuaren PIO egitura eta aukeratutako DeCS, MeSH eta hitz gakoak.....	8
Taula 2: gurasoen lehen saioaren laburpena.....	12
<i>Taula 3:gurasoen bigarren saioaren laburpena.....</i>	<i>13</i>
Taula 4: gurasoen hirugarren saioaren laburpena.....	15
Taula 5: umeen lehen saioaren laburpena.....	17
Taula 6: umeen bigarren saioaren laburpena.....	19
Taula 7: umeen hirugarren saioaren laburpena.....	20
Taula 8: umeen laugarren saioaren laburpena.....	22
Taula 9: umeen bosgarren saioaren laburpena.....	23
Taula 10: xede-talde osoarentzako saioaren laburpena.....	24

## **IRUDIEN AURKIBIDEA**

### Orrialdea

Irudia 1: Osakidetzako haurren hazkunde kurbak.....	2
Irudia 2: proiektuaren posterra.....	32
Irudia 3: proiektu triptikoa.....	33
Irudia 4: Ondo lo egitearen inguruko aurkezpena.....	45
Irudia 5: Wall-e pelikularen analisisa.....	46
Irudia 6: elikadura piramidea.....	51
Irudia 7: gaiaren laburpena.....	52
Irudia 8: gaiaren laburpena.....	53
Irudia 9: diploma.....	56





# 1 SARRERA

## 1.1 OBESITATEAREN ETA SEDENTARISMOAREN DEFINIZIOA.

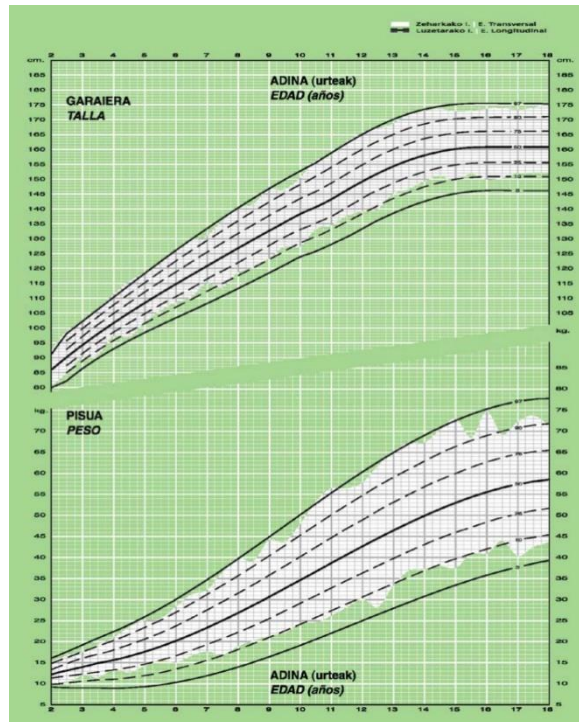
Osasunaren Mundu Erakundearen (OME) arabera, obesitatea osasun publikoko arazo larri bihurtzen ari da, askok XXI. mendeko epidemia nagusizat jotzen dutelarik (1). Definizioz, obesitatea, osasuna kaltetu dezakeen gantz pilaketa anormal edo gehiegizkoa da (2).

Bularreko haurren eta hazten ari diren haurren obesitatea neurtzeko, kontuan hartzen dira Osasunaren Mundu Erakundearen (OME) "haurren hazkunde-ereduak" (adinerako neurria/garaiera, adinerako pisua, neurrirako pisua, garaierarako pisua eta adinerako gorputz-masaren indizea) eta 5 eta 19 urte arteko hazkundeari buruzko erreferentzia-datuak (adinerako gorputz-masaren indizea) (2).

Aditu gehienek gorputz masa indizea (GMI) gomendatzen dute 2 eta 19 urte bitarteko haurren eta nerabeen obesitatea ebaluatzeko. GMIan erlazio bat egiten da pertsonaren pisua eta neurriaren artean (3).

$$GMI = \frac{\text{Pisua (Kg)}}{\text{Altuera}^2 \text{ (m)}}$$

Euskadin, Osakidetzak haurren osasun kartilan hazkunde-kurba batzuk txertatzen ditu. Bertan irudikatzen da adin zehatz batean umeez izan beharko luketen garaiera eta pisua. Horrela, osasun langileek umearen datuak sartu eta hazkunde-kurbaren gaintetik edo behetik dagoen ikus dezakete errebisio bakoitzean (4).



**Irudia 1: Osakidetzako haurren hazkunde kurbak.**

Iturria: [https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/salud\\_infancia\\_/es\\_def/adjuntos/kartilla.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/salud_infancia_/es_def/adjuntos/kartilla.pdf)

Bestalde, badakigu obesitatearen kausa nagusia desoreka energetikoa dela; dieta, jarduera fisikoa, teknologien erabilera eta loa, energia-orekaren erabakigarriak direlarik (5). Beraz, haurren obesitatea estu loturik dago sedentarismoarekin. Sedentarismoa energia-gastu txikiko portaerekin lotzen dugu, hala nola telebista ikustea, irakurtzea, bideo-jokoetan jolastea ... (6).

Haurtzaroan gizentasuna izateak handitu egiten du helduaroan obesitatea izateko probabilitatea. Gainera, gehiegizko pisua duten neska-mutiek gaixotasun kronikoak izateko aukera handiagoak dituzte, esate baterako, diabetesa, gaixotasun kardiobaskularrak ...; hauek heriotza goiztiarraren probabilitatea handitzen dutelarik (7,8).

## 1.2 OSASUN-HEZKUNTZA PROIEKTUREN JUSTIFIKAZIOA.

### 1.2.1 Obesitatearen eta sedentarismoaren intentsitatea

Azken hiru hamarkadetan, haurren gehiegizko pisuaren eta obesitatearen prebalentziak nabarmen egin du gora diru-sarrera handiko herrialde gehienetan eta, badirudi, azkar igotzen ari dela diru-sarrera txikiko eta ertaineko herrialdeetan (9).

Euskadin 2006. urtean egindako inkesta batean, 2 eta 17 urte bitarteko biztanleen artean % 5,14k obesitatea zuela ikusi zen. 2011ko inkestan zifra horiek % 6,97ra igo ziren eta 2017an % 11,10koa izan zen. Honek esan nahi du, gure herrialdean obesitatea pairatzen duten umeen kopurua izugarri handitzen ari dela. Hain zuzen ere, lehen aldia da Euskadiko obesitate portzentajea estatuko batez bestekoaren (% 10,3) gainetik aurkitzen dela (7).

Estatu mailan, 2019an haurren elikadura eta ariketa fisikoaren inguruko ikerketa bat egin zen, ALADINO izenekoa (6 eta 9 urte arteko umeak hartzen zituena). Hauek izan ziren bertan jasotako daturik deigarrienak (10):

- Ikertutako umeen % 23,3ak gehiegizko pisua zuen eta % 17,3ak obesitatea.
- Umeen % 24ak hiru ordu baino gehiago pasatzen zituen egunero pantailen aurrean.
- Errenta baxuko familien % 18,5 astero joaten zen gutxienez egun batez janari laster prozesatuak ematen zituzten jatetxeetara.

Sedentarismoari dagokionez, munduko biztanleen gutxienez % 60ak ez du egiten osasunerako onurak lortzeko behar den jarduera fisiko minimoa. Horren arrazoia, neurri batean, aisialdian jarduera fisikoan parte-hartze eskasa izatea eta etxeko jardueretan portaera sedentarioak areagotzea da (2). Europako herrialdeetan, 11 eta 15 urte bitarteko haurren % 61ek egunean 2 ordu baino gehiago ikusten dute telebista (11).

### 1.2.2 Obesitatearen eta sedentarismoaren garrantzia

Lehenago aipatu dugun moduan, adin goiztiarretan obesitatea edukitzeak helduaroan gizentasuna pairatzeko aukerak handitzen ditu (7). Gainera, helduaroan gizentasuna izatea heriotza goiztiarrekina eta beste gaixotasun kronikoekin erlazionatzen da, adibidez, diabetesa, hipertentsioa, hiperkolesterolemia .... (8).

Baina, obesitatea duten hurrek ez dituzte gaixotasun kroniko hauek bere bizitzako lehen urteetan pairatzen, hau da, gehienetan ondorioak helduaroan agertzen dira. Ondorioen agerpen berantiar honen ondorioz, askotan ez zaio behar duen beste atentzia ematen gizentasunari gure bizitzako lehen urteetan (3).

Ez dugu ahaztu behar, ondorio fisikoak askotan helduaroan agertzen diren arren, ondorio psikologikoak haurtzarotik hasi daitezkeela. Hala nola, alterazioak garapen emozionalean, autoestimua-arazoak, elikadura nahasmenduak... Azken hauek umearen sozializazio eta ikasketa erritmoak aldatu ditzakete, euren inguruarekiko harreman arazoak sortuz (3,7).

### **1.2.3 Obesitatearen eta sedentarismoaren urrakortasuna**

Munduko obesitatearen prebalentziaren hazkundera azken hamarkadetan gure bizimoduan gertatutako aldaketa sakonekin erlazionatzen dugu. Hau da, gaur egun pertsonak sedentarioagoak dira (garraioan, lanean eta aisialdian). Gainera, herrialde askok zituzten dieta tradizional osasuntsuak galtzen ari dira abere-jatorriko produktuetan, zereal finduetan eta azukrean aberatsagoak diren batzuegatik ordezkatzuz (11). Obesitatean faktore genetikoak egon badauden arren, obesitatearen hazkundera eguneroko ohitura higieniko-dietetikoen aldaketarekin lotuta dago, kaloria gehiago hartuz eta jarduera fisiko gutxiago eginez (1).

Honek, ikuspegi itxaropentsu bat erakusten digu, obesitatearen kausa nagusia elikadura eta aktibitate fisiko ohiturak direlako, eta hauek haurtzarotik heziketa egoki batekin landu daitezkeelako. Azken finean, jokabide osasungarria zenbat eta lehenago eta gehiago sustatu, orduan eta probabilitate handiagoa dago jokabide hori gertatzeko. Elikadura ohiturak lantzeaz aparte jokabide sedentarioak gutxitzea ezinbestekoa da herritarren osasuna hobetzeko (11).

Argi dago, gehiegizko pisua aurreikus daitezkeela neurri handi batean. Horretarako, politikak, inguruneak, eskolak eta komunitateak funtsezkoak dira; izan ere, gurasoen eta haurren erabakiak baldintzatzen dituzte. Elikagai osasungarriak eta jarduera fisiko erregularra izan daitezke aukerarik errazena obesitateari aurre hartzeko (2).

#### **1.2.4 Obesitatearen eta sedentarismoaren kostua**

Obesitatearekin lotutako zuzeneko kostuak Espainiako osasun-gastuaren % 7 suposatzen dute. Hazkunde-erritmo horretan, 2030ean urteko gastua 3.081 milioi euro handituko dela kalkulatu da, osasuneko urteko aurrekontuaren % 3 baino gehiago. Hauek Obesitatea Aztertzeke Europako Elkartearen datuak dira, Europak "proportzio epidemikoak dituen obesitate-krisi" bati aurre egin behar diola ohartarazi duelarik (12).

Gainera, haurren obesitatea prebenituz gero, heldu gizenen kopurua jaitsiko litzateke, eta horrela obesitatera doan osasun kostua txikiago izango litzateke.

#### **1.2.5 Obesitatearen eta sedentarismoaren arrisku faktoreak**

Gehiegizko pisuaren jatorria faktore anitzekoa da. Haurren kasuan, faktore horien artean daude energiaren eguneroko kontsumoa eta gastuaren arteko desoreka; jarduera fisikoaren ereduarekin, faktore genetikoekin, ingurumeneko faktoreekin, balio soziokulturalekin, klase sozialarekin, faktore ekonomikoekin, estresarekin ... erlazionatuak (13,14). Arrisku faktore nagusien artean hauek aurkitzen dira (5,13,14):

- Gurasoek obesitatea izatea. Haur baten obesitate-arriskua lau aldiz handiagoa da gurasoetako batek gizentasuna badu, eta zortzi aldiz handiagoa bi gurasoek badute.
- Familian dauden nutrizio ohiturak eta elikadura mota. Batez ere gantz, kaloria eta azukredun maila altuak dituzten dietak izatekotan.
- Maila sozioekonomiko baxuagoa izateak. Elikagai osasuntsuak lortzeko zailtasunarekin lotzen da.
- Ariketa fisikorik eza. Gastu kalorikoa betetzen ez delako.
- Lo gutxiegi egitea. Loditasuna sustatzen duela uste da, leptina, hazkundearen hormona eta estresaren hormonetan aldaketak eragiten dituelako. Eta horrek gosea, erantzun intsulinikoa eta gastu energetikoa asaldatzen ditu.
- Teknologia berrietan (ordenagailu, telebista, "tablet" ...) denbora luzeak pasatzea. Sedentarismo maila handitzen duelako.

Euskadin obesitateak hartzen ari duen prebalentzia ikusita argi dago gertuko osasun-arazo larri bat bihurtzen ari dela. Gainera, jakinda eguneroko ohituren osasun-heziketa egoki batekin prebenitu eta tratatu daitekeela, uste dut sedentarismo eta obesitatearen inguruko osasun-hezkuntza proiektu bat egitea guztiz justifikatuta legokeela.

### 1.3 XEDE-TALDEAREN AUKERAKETAREN JUSTIFIKAZIOA

Eskolan jarduteak, osasuna sustatzeko esparru gisa, nutrizio-ohitura txarren eta jarduera fisiko ezaren joera haustea ahalbidetzen du (15).

Osasun-hezkuntza programa hau, **Toki Eder ikastolako lehen hezkuntzako 5. mailan gizentasun arriskua duten umeei eta beraien gurasoei zuzenduta egongo da.** Bertan, gutxi gora behera hogeit hamar umeko hiru klase daude.

Proiektuan parte hartuko duten umeen aukeraketa egiteko, elikadura eta aktibitate fisiko ohituren inguruko galdetegi bat pasako zaie proiektua hasi baino bi hilabete lehenago (ikus 1. eranskina). Inkesta etxean beteko dute bere gurasoekin batera. Inkestan bi atal egongo dira. Alde batetik, GMI a kalkulatzeko datuak jasoko diren atala eta bestetik, elikadura eta aktibitate fisiko ohituren inguruko galdetegi bat. GMI an gizentasun arriskua erakusten duten umeak zuzenean proiektuan sartuko dira. GMI egokia izan arren, osasun ohitura txarrak dituzten haurrei proiektuan parte hartzeko aukera eskainiko zaie. Horretarako, bigarren galdetegia erabiliko dugu (ikus 1. eranskina), bertan hamar galdera egingo dira (obesitate arrisku faktoreekin erlazionaturikoak). Azken galdetegi honetan bost galdera baino gehiago baiezkoak badira osasun-hezkuntza programan parte hartzeko aukera izango dute.

Bestalde, gurasoen bizimodu desberdinek seme-alaben bizitzan nola eragiten duten jakitea ezinbestekoa da umearengan jokabide osasungarriak sustatzeko (11). Beraz, obesitate arriskua erakusten duten umeez gain, bere gurasoekin ere lan egingo da proiektuan. Haien parte hartzea sustatzeko, posterrak jarriko dira ikastolan (ikus 2. eranskina) eta etxera triptiko bat bidaliko zaie (ikus 3. eranskina).

### **1.3.1 Xede-taldearen ezagutzen, jarrerren, gaitasunen eta itzaropenen identifikazioa**

Proiektu honekin, umeen obesitate eta sedentarismoaren inguruko ezagutzen, jarrerren eta gaitasunen inguruan hobekuntzak lortu nahi dira. Horretarako, abiapuntua zein den jakin beharra dago, hau da proiektua hasi baino lehen umeen eta gurasoen ezagutzak, jarrerak eta gaitasunak identifikatu behar dira. Horretaz aparte, umeen eta gurasoen motibazioa sustatzea ezinbestekoa da beraz, proiektuan zer ikasi nahi duten edo proiektuarengandik ze espero duten galdetuko zaie.

Aurreko informazio guztia batzeko, proiektua hasi baino hilabete lehenago korreo bat bidaliko zaie gurasoei bi galdetegirekin, bata gurasoentzat eta bestea umeentzat (4. eranskina).

## **2 HELBURUAK**

### **2.1 NAGUSIA**

Haurren obesitatea eta sedentarismoa prebenitzeko, haur-obsitatea edo sedentarismoa pairatzeko arriskua duten lehen hezkuntzako 5. Mailako haurrei eta beraien gurasoei bideratutako osasun-hezkuntza proiektu bat diseinatzea.

### **2.2 BIGARREN MAILAKOAK**

- 1) Xede-taldeak lortu behar dituen helburu pedagogikoak formulatzea, bai nagusiak bai bigarren mailakoak.
- 2) Osasun-hezkuntza proiektuak izango dituen hezkuntza edukiak identifikatzea.
- 3) Osasun-hezkuntza proiektuan erabiliko diren estrategia metodologikoak deskribatzea.
- 4) Osasun-hezkuntza proiektua aurrera eramateko beharrezkoak izango diren baliabideak zehaztea; antolakuntza-, giza- eta material- baliabideak.
- 5) Osasun-hezkuntza proiektuaren bidez lortu beharreko emaitzen/helburuen ebaluazioa finkatzea.
- 6) Osasun-hezkuntza proiektuaren prozeduraren ebaluazioa finkatzea.

7) Osasun-hezkuntza Proiektuaren egituraren eta baliabideen ebaluazioa finkatzea.

### 3 **METODOLOGIA**

Osasun-hezkuntza proiektu hau aurrera eramateko, zehaztutako gaiaren inguruko bilaketa bibliografiko sistematizatu bat egin da.

Bilaketarekin hasteko, proiektu honen helburu nagusiaren PIO egitura identifikatu egin da. Honen ostean, PIO egituraren atal bakoitzeko osasun-zientzietako deskribatzaileak (“Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS)” eta “Medical Subjects Headings (MeSH)”) eta hitz gakoak (Key Word (KW)) bilatu egin dira (ikusi 1. taula).

**Taula 1: bilaketa sistematizatuaren PIO egitura eta aukeratutako DeCS, MeSH eta hitz gakoak.**

	PIO EGITURA	HITZ GAKOAK	DeCS	MeSH
P	Haur-obesitatea edo sedentarisinoa pairatzeko arriskua duten lehen hezkuntzako 5. Mailako haurrak eta beraien gurasoak.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haur gizentasuna.</li> <li>Sedentarisinoa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Obesidad pediátrica.</li> <li>Conducta sedentaria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pediatric obesity</li> <li>Sedentary Behaviour</li> </ul>
I	Osasun-hezkuntza proiektua.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Osasun-hezkuntza.</li> <li>Erizaintza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Educación para la salud.</li> <li>Atención de Enfermería</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Health education.</li> <li>Nursing.</li> </ul>
O	Haur-obesitatearen eta sedentarisinoaren prebentzioa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prebentzioa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prevención &amp; Control</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prevention &amp; Control</li> </ul>

*Iturria: egileak eginda.*

PIO egitura eta beronen atal bakoitzari dagozkion osasun-zientzietako deskribatzaileak identifikatu ostean, “AND” operatzaile boolearra erabiliz bilaketa kate desberdinak sortu dira. Bilaketa kate horiek datu-base elektronikoko desberdinetan erabili dira; adibidez, Pubmed, Dialnet, Cuiden edo Biblioteca Virtual de Salud-en (BVS).

Emaitzetan zehaztasun eta ebidentzia maila handiagoa lortzeko helburuarekin, datu-base bakoitzean iragazki ezberdinak aplikatu dira; batez ere, artikuluen publikazio data (oinarri orokor gisa azken 5 urtetakoa; batzuetan 10 urtera luzatu delarik) eta hizkuntza (ingeleza edo gaztelera) barneratzen dituztenak.

Iragazkien erabilerarekin lortutako artikulua kopurua murriztu den arren, gehiago zehazteko barneratze- eta kanporatze- irizpideak erabili dira aukeraketa garaian:



➤ **BARNERATZE IRIZPIDEAK:**

- Artikuluaren izenburua eta laburpena gaiaren ingurukoa izatea.
  - Haur-gizentasunaren prebentzioaren inguruko artikuluak.
  - Sedentarismoa obesitatearen arrisku faktore moduan lantzen duten artikuluak.
- Lehen hezkuntzako haurretan aplikagarriak diren artikuluak.
- Proposatutako prebentzio-neurriak edo zainketak erizainaren lanarekin erlazionatzen dituzten artikuluak.

➤ **KANPORATZE IRIZPIDEAK:**

- Gizentasuna gaixotasun zehatz batekin erlazionatzen duten artikuluak.
- Proposatutako prebentzio neurriak edoskitzaroan oinarritzen dituzten artikuluak.
- Ikerketako emaitza ez-eraginkorrak dituzten artikuluak.

Datu-baseetan eginiko bilaketarekin bukatzeko, iragazkiak eta barneratze- eta kanporatze-irizpideak ezarri ostean 11 artikulua aukeratu dira lana aurrera eramateko.

Datu base bakoitzean erabilitako bilaketa estrategia, aplikaturiko iragazkiak, bilatutako artikulua kopurua eta barneratze- / kanporatze- irizpideak aplikatu eta artikuluen irakurketa kritikoa egin ondoren aukeratutakoak 5. eranskinean daude.

Metodologia aberasteko, Euskal Herriko Unibertsitateko (UPV/EHU) liburutegiko lau liburu hartu dira haurren gizentasunarekin eta sedentarismoarekin erlazionatuta daudenak. Gainera, Osakidetzako, Osasunaren Mundu Erakundeko (OME) eta Espainiako Gobernuako webguneak erabili dira lana eguneratzeko.

Horrez gain, osasun-hezkuntza proiektuaren egitura garatzeko Nafarroako Osasun Publikoaren Institutuko Osasuna Sustatzeko sailak eginiko “Manual de Educación para la Salud” eskuliburua ere erabili da.

## **4 PLANGINTZA**

### **4.1 XEDE-TALDEAK LORTU BEHAR DITUEN HELBURU PEDAGOGIKOAK**

#### **4.1.1 Nagusia**

Proiektuan parte hartuko duten lehen hezkuntzako 5. Mailako umeek eta beraien gurasoek, osasun-hezkuntza bukatzean haur-gizentasuna eta sedentarismoa prebenitzeko behar dituzten ezagutzak, jarrerak eta gaitasunak bereganatuta izatea.

#### **4.1.2 Bigarren mailakoak**

##### **4.1.2.1 Gurasoen bigarren mailako helburuak**

Xede-taldea osatzen duten gurasoek zera lortuko dute:

1. Sedentarismoa eta obesitatea definitzen jakitea osasun-hezkuntzaren amaierarako. (Ezagutzakoa)
2. Gizentasunak ekar ditzakeen osasun-arazoak identifikatzea jardueraren bukaerarako. (Ezagutzakoa)
3. Etxean dituzten ohiturak osasuntsuak diren analizatzea lehenengo asterako. (Jarrerazkoa/Gaitasunezkoa)
4. Etxean zituzten elikadura ohiturak txarrak izatekotan, osasun-hezkuntzaren amaierarako hauek aldatzea eta onak izatekotan, hauek mantentzea. (Gaitasunezkoa)
5. Gosaltzearen garrantziaren nondik norakoak definitzea bigarren asterako. (Ezagutzakoa)
6. Sedentarismoak ekar ditzakeen osasun-arazoak identifikatzea jardueraren bukaerarako. (Ezagutzakoa)
7. Umeek egunero kirola egitearen onura fisiko eta emozionalak identifikatzea jardueraren amaierarako. (Ezagutzakoa)
8. Beraien umeekin aktibitate fisikoa egiteko era desberdinak identifikatzea bi asteko epearekin. (Ezagutzakoa)
9. Gutxienez zortzi ordu lo egitearen garrantzia identifikatzea hezkuntzaren amaierarako. (Ezagutzakoa)

10. Etxean barneratuta dituzten ohitura ez-osasuntsuak aldatzeko gogoia piztu zaiela erakustea osasun-hezkuntzaren amaierarako. (Jarrerazkoa)

#### 4.1.2.2 Umeen bigarren mailako helburuak

Xede-taldea osatzen duten hurrek zera lortuko dute:

11. Sedentarisinoa eta obesitatea definitzen jakitea lehen asterako. (Ezagutzazkoa)
12. Sedentarisinoak eta obesitateak ekar ditzakeen osasun-arazoak identifikatzea jardueraren bukaerarako. (Ezagutzazkoa)
13. Gomendagarriak diren eta ez diren elikagaiak eta edariak ezberdintzea bi asteo epearekin. (Ezagutzazkoa)
14. Egunero gosaltzearen onurak identifikatzea hirugarren asterako. (Ezagutzazkoa)
15. Beti ikastolara edo kalera ur botila bat eramatearen garrantzia barneratzea hirugarren asterako. (Jarrerazkoa)
16. Aktibitate fisikoa egiteko era desberdin eta dibertigarriak asmatzea hirugarren asterako. (Gaitasunezkoa)
17. Ondo lo egitearen garrantzia identifikatzea eta gizentasunarekin lotzea hezkuntzaren amaierarako. (Ezagutzazkoa)

## 4.2 JARDUEREN PROGRAMAZIOA

### 4.2.1 Gurasoen saioak

#### 4.2.1.1 1. saioa: Zer dira obesitatea eta sedentarisinoa?

Lehenengo saio honen helburua sedentarisino eta obesitatearen definizio orokor bat egitea izango da.

Saio honetan xede-taldea osatzen duten gurasoek ondorengo helburuak landuko dituzte:

- 1. Sedentarisinoa eta obesitatea definitzen jakitea osasun-hezkuntzaren amaierarako. (Ezagutzakoa)

- 2. Gizentasunak ekar ditzakeen osasun-arazoak identifikatzea jardueraren bukaerarako. (Ezagutzazkoa)
- 3. Etxean dituzten ohiturak osasuntsuak diren analizatzea lehenengo asterako. (Jarrerazkoa/Gaitasunezkoa)
- 6. Sedentarisismoak ekar ditzakeen osasun-arazoak identifikatzea jardueraren bukaerarako. (Ezagutzazkoa)

Ondoren, OMEk obesitatearen inguruan ematen duen definizioa emateaz aparte, obesitatea nola kalkulatu den, ze arrisku faktore dituen, ze ondorio, nola prebenitu daiteke.... azalduko zaie (2).

Bestalde, obesitatearen arrisku faktore nagusi batean zentratuko gara, hain zuzen ere sedentarisismoan. Obesitatearekin egin dugun moduan, definizioaz aparte, prebalentzia, arrisku faktore, ondorio... azalduko zaizkie.

**Taula 2: gurasoen lehen saioaren laburpena.**

LEKUA	DATA IRAUPENA	OSASUN-AGENTEAK	GAIA		BALIABIDE
Ikastolako ikuskizun antzokian.	2021/06/12, larunbata, 10:00-12:00	Bi erizain.	Zer dira obesitatea eta sedentarisismoa?		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aulkiak.</li> <li>• Ordenagailua.</li> <li>• Proiektorea.</li> <li>• Folioak.</li> <li>• Boligrafoak.</li> <li>• Arbela.</li> <li>• Galdetegia.</li> </ul>
Jarduera			Iraupena	Landutako helburuak	Metodologia
<b><u>Aurkezpena:</u></b> Bi erizainek bere burua aurkeztuko dute eta osasun-hezkuntzaren laburpen bat egingo da kronograma erabiliz. Ondoren, guraso bakoitzak bere burua aurkeztuko du eta guztion aurrean proiektu honetatik zer espero duten azalduko dute.			20´		Elkartze-teknika.
<b><u>Galdetegi anonimoa:</u></b> Galdetegi bat pasatuko zaie, bertan <b>obesitate eta sedentarisismoaren inguruko galderak</b> agertuko dira. Honekin, bere ezagutzak ikertzeaz aparte, azalpen luzea eman baino lehen bere buruak pixkanaka gaiaren inguruan hausnartzen hasteko lagunduko du (ikus 6. eranskina).			20´	1,2,6	Ikerketa-teknika.
<b><u>Zer da obesitatea? Eta sedentarisismoa?</u></b> <b>Sedentarisismo eta obesitatearen definizioa, arrisku faktoreak, prebalentzia, ondorioak ...</b> azalduko dituen aurkezpen bat egingo da (2,5,9,18). Ondoren, gurasoak talde txikietan jarriko dira ikusitakoaren inguruan eztabaidatzeko.			60´	1,2,6	Esposizio-teknika: "Azalpena + eztabaida"

<b><u>Amaiera.</u></b> Bukatzeke, talde txikietatik talde handira pasatuko dira. Nahi duenak egindako hausnarketa altuan azalduko du. <b>Etxean dituzten ohiturak osasuntsuak direla uste dute?</b>	20´	1-3,6	Hausnarketa-teknika.
<b><u>Hurrengo asterako etxeko lana:</u></b> <b>Etxean dituzten ohiturak osasuntsuak diren analizatu</b> beharko dituzte		3	

*Iturria: egileak eginda.*

#### 4.2.1.2 2. saioa: Etxean osasuntsu jaten da?

Helburu nagusia etxean ondo jaten den hausnartzea da, eta ohitura aldaketa txiki batzuk proposatzea.

Saio honetan xede-taldea osatzen duten gurasoek ondorengo helburuak landuko dituzte:

- 3. Etxean dituzten ohiturak osasuntsuak diren analizatzea lehenengo asterako. (Jarrerazkoa/Gaitasunezkoa)
- 4. Etxean zituzten elikadura ohiturak txarrak izatekotan, osasun-hezkuntzaren amaierarako hauek aldatzea eta onak izatekotan, hauek mantentzea. (Gaitasunezkoa)
- 5. Gosaltzearen garrantziaren nondik norakoak definitzea bigarren asterako. (Ezagutzazkoa)

**Taula 3:gurasoen bigarren saioaren laburpena.**

LEKUA	DATA IRAUPENA	OSASUN-AGENTEAK	GAIA		BALIABIDE
Ikastolako ikuskizun antzokian.	2021/06/19, larunbata, 10:00-12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erizain bat.</li> <li>• Nutrizio eta elikadura graduko irakasle bat.</li> </ul>	Osasuntsu jaten ikasi.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aulkiak.</li> <li>• Ordenagailua.</li> <li>• Proiektorea.</li> <li>• Folioak.</li> <li>• Boligrafoak.</li> <li>• Arbela.</li> <li>• Galdetegia.</li> <li>• Kataluniako osasun programa.</li> </ul>
Jarduera			Iraupena	Landutako helburuak	Metodologia
<b><u>Aurkezpena:</u></b> Saio honen helburuaren laburpena egingo da, eta aurreko saioaren inguruan zalantzak egotekotan, argitu egingo dira.			10´		Elkartze-teknika.
<b><u>Zer da osasuntsu jatea?:</u></b>			20´	3	Ikerketa-teknika;

<b>Gurasoei galdera sorta bat egingo zaie</b> eta altuan bakoitzaren inguruan sortzen zaizkien zalantza eta ideiak esango dituzte (ikusi 7. eranskina).			“Brain Storming” edo ideia zaparrada.
<b><u>Nola jaten da etxean?</u></b> Proiektu hau aurrera eramateko, ezinbestekoa da jakitea ume bakoitzak etxean ze elikadura ohitura dituzten. Horretarako, <b>galdetegi bat pasatuko zaie gurasoei etxean jarraitzen duten dietaren inguruan</b> (ikusi 8. eranskina).	20´	3	Ikerketa-teknika.
<b><u>Hobeto jateko aldaketa batzuk:</u></b> <b>Kataluniako Generalitateak egindako gida aurkeztuko zaie, bertan familia bezala hobeto jateko aldaketa txikiak proposatzen dira.</b> Guraso bakoitzari kopia bat emango zaio etxera eramateko (19).	30´	3-5	Esposizio-teknika.
<b><u>Plateraren teknika:</u></b> Osakidetzak, plateraren teknika gomendatzen du osasuntsu jateko pausu garrantzitsu moduan. Beraz, osasun proiektu honetan <b>gurasoei Osakidetzak gomendatzen dituen aholkuak eta menuak aurkeztuko zaizkie</b> (20).	20´	3-5	
<b><u>Amaiera:</u></b> <b>Plateraren teknika eta Kataluniako gidaren inguruan dituzten zalantzak argituko dira</b> eta elikaduraren zatiari amaiera emango zaio.	20´	3	
<b><u>Hurrengo egunerako etxeko lan bat jarriko zaie:</u></b> <b>Etxean elikadura ohituren inguruan egin dezaketen aldaketa txikiak pentsatu eta frogan jarri. Gainera, egunero, aste betez, taula batean apuntatuko dituzte betetako elikadura ohitura aldaketak.</b>		3-5	Ebaluazioa.

*Iturria: egileak eginda.*

#### 4.2.1.3 3. saioa: Ariketa fisikoa familian.

Sedentariismoari dagokionez, munduko biztanleen % 60k, gutxienez ez du egiten osasunerako onurak lortzeko behar den jarduera fisiko minimoa. Horren arrazoia, neurri batean, aisialdian jarduera fisikoan parte-hartze eskasa izatea eta etxeko jardueretan portaera sedentarioak areagotzea da (2). Beraz, elikadura ohituren inguruan heziketa emateaz aparte, ezinbestekoa da ariketa fisikoaren garrantzia azpimarratzea gurasoei. Hau zuzenki loturik dagoelako obesitatearekin. Gainera, umeak gero eta kirol gutxiago egiten dute eta ordu asko pasatzen dituzte pantailen aurrean (11, 6, 21).

Gurasoekin saio gutxiago egingo dira, batez ere guztiak elkartzeko zailtasunarengatik. Horren ondorioz, azken saio hau luzeagoa egitea erabaki da, erdian geldialdi bat eginda.

Saio honetan xede-taldea osatzen duten gurasoek ondorengo helburuak landuko dituzte:

- 1. Sedentarismoa eta obesitatea definitzen jakitea osasun-hezkuntzaren amaierarako. (Ezagutzakoa)
- 4. Etxean zituzten elikadura ohiturak txarrak izatekotan, osasun-hezkuntzaren amaierarako hauek aldatzea eta onak izatekotan, hauek mantentzea. (Gaitasunezkoa)
- 6. Sedentarismoak ekar ditzakeen osasun-arazoak identifikatzea jardueraren bukaerarako. (Ezagutzakoa)
- 7. Umeek egunero kirola egitearen onura fisiko eta emozionalak identifikatzea jardueraren amaierarako. (Ezagutzakoa)
- 8. Beraien umeekin aktibitate fisikoa egiteko era desberdinak identifikatzea bi asteko epearekin. (Ezagutzakoa)
- 9. Gutxienez zortzi ordu lo egitearen garrantzia identifikatzea hezkuntzaren amaierarako. (Ezagutzakoa)
- 10. Etxean barneratuta dituzten ohitura ez-osasuntsuak aldatzeko gogoia piztu zaiela erakustea osasun-hezkuntzaren amaierarako. (Jarrerazkoa)

**Taula 4: gurasoen hirugarren saioaren laburpena.**

LEKUA	DATA IRAUPENA	OSASUN-AGENTEAK	GAIA		BALIABIDE
Ikastolako ikuskizun antzokian.	2021/06/26, larunbata, 10:00-13:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erizain bat.</li> <li>• Ariketa fisikoko irakaslea.</li> </ul>	Familian kirola egitearen garrantzia.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aulkiak.</li> <li>• Ordenagailua.</li> <li>• Proiektorea.</li> <li>• Folioak.</li> <li>• Boligrafoak.</li> <li>• Arbela.</li> <li>• Galdetegia.</li> </ul>
Jarduera			Iraupena	Landutako helburuak	Metodologia
<b><u>Aurkezpena:</u></b> Beste asteko etxeko lanak komunean jarriko dira eta sedentarismoaren gaiari sarrera emango zaio.			20´		Elkartze-teknika.
<b><u>Eskolaren ostean:</u></b> Jarrera sedentario gehienak eskola ostean ematen dira, ordenagailua, telebista, tableta... Beraz, saio honen hasieran <b>gurasoei galdetegi bat pasatuko zaie eskola ostean umeak dituzten aisialdi ohituren inguruan.</b> Horrela umeen aktibitate fisiko edo eta kirol ohiturak ikertuko dira eta gainera gaiaren inguruan gurasoen hausnarketa sustatuko da (ikus 9. eranskina).			20´	1,6	Ikerketa-teknika.
<b><u>Sedentarismoa:</u></b>			30´	1,6	Esposizio-teknika

Nafarroako fisioterapia eskolak egindako bi minutuko <b>bideo bat erakutsiko zaie</b> (“ <b>Consejos prácticos para evitar el sedentarismo en la edad infantil</b> ” izendaturikoa), bertan <b>umeen sedentarismoa prebenitzeko aholkuak ematen dira</b> . Ondoren altuan bideoaren inguruan eztabaida pizteko aukera emango zaie. Hona hemen esteka: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jcNwObHMpKQ&amp;ab_channel=CofnNavarra">https://www.youtube.com/watch?v=jcNwObHMpKQ&amp;ab_channel=CofnNavarra</a>			“Bideoa + eztabaida”.
<b>Deskantsua.</b>	10´		
<b>Ariketa fisikoaren garrantzia:</b> Gutxi gora behera ordu laurdeneko <b>aurkezpena emango zaie ariketa fisikoaren garrantzi eta onuren inguruan (2)</b> . Amaieran zalantzarik izatekotan argituko zaizkie.	30´	6,7	Esposizio-teknika.
<b>Ze ariketa fisiko egin dezakegu familian?</b> Askotan zaila da <b>familia osoarentzat egokitzen den ariketa fisiko edo jarduera</b> bat aurkitzea. Ariketa fisikoko irakasleak adibide batzuk jarriko dizkie eta gurasoen artean gehiago pentsatuko dituzte.	20´	8	Esposizio-teknika.
<b>Ondo lo egitea:</b> <b>Atsedea ona izatea energia oreka baldintzatzen duen beste gauza</b> bat da, beraz zuzenki lotuta dago obesitatearekin. Honen inguruan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Dormir poco, ¿engorda o adelgaza? izendaturiko SEEDO (Sociedad Española Obesidad) elkartearen bideo bat jarriko zaie gurasoei. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MLxpC-Mllyl&amp;ab_channel=SEEDOSociedadEspa%C3%B1olaObesidad">https://www.youtube.com/watch?v=MLxpC-Mllyl&amp;ab_channel=SEEDOSociedadEspa%C3%B1olaObesidad</a></li> <li>• Gainera aurkezpen txiki bat egingo zaie Prezi aplikazioaren bitartez (ikus 10. eranskina). Aurkezpena amaitzean, zalantzak argituko dira altuan (22,23)</li> </ul>	30´	9	Esposizio-teknika.
<b>Laburbilduz:</b> Gurasoen saioei amaiera emateko ordua heldu da, proiektu osoan landutako materialaren inguruan <b>zalantzak argitu</b> eta gustura sentitu diren ikertuko da elkarriketa batean.	20´	4,10	Elkartze-teknika.

Iturria: egileak eginda.

## 4.2.2 Hurrekin saioak.

### 4.2.2.1 1. saioa: Zer dira obesitatea eta sedentarismoa?

Gure herrialdean obesitatea pairatzen duten umeen kopurua izugarri handitzen ari da, 2017an Euskal Herriak umeen %11,1ak obesitatea pairatzen zuen (7).

Lehen saio honen helburu nagusia, sedentarismoa eta obesitatea definitzea izango da, baita honek nagusitan ekar ditzakeen ondorioetan eta prebentzio aukeretan zentratzea ere. Hau da obesitatearen garrantzia eta urrakortasuna landuko dira (2,5,9,18).



Umeein saio laburragoak eta dinamikoagoak egingo dira, haien motibazioa mantentzeko.

Saio honetan xede-taldea osatzen duten hurrek ondorengo helburuak landuko dituzte:

- 11. Sedentarisinoa eta obesitatea definitzen jakitea lehen asterako. (Ezagutzazkoa)
- 12. Sedentarisinoak eta obesitateak ekar ditzakeen osasun-arazoak identifikatzea jardueraren bukaerarako. (Ezagutzazkoa)

**Taula 5: umeen lehen saioaren laburpena.**

LEKUA	DATA IRAUPENA	OSASUN-AGENTEAK	GAIA		BALIABIDE
Ikastolako lehen solairuko bilera gelan.	2021/06/07, astelehena, 17:00-18:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bi erizain.</li> </ul>	Zer dira obesitatea eta sedentarisinoa?		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aulkiak.</li> <li>• Ordenagailua.</li> <li>• Proiektorea.</li> <li>• Folioak.</li> <li>• Boligrafoak.</li> <li>• Arbela.</li> <li>• Tabletak.</li> </ul>
Jarduera			Iraupena	Landutako helburuak	Metodologia
<b><u>Aurkezpena:</u></b> Kronograma arbelean jarrita, proiektuaren laburpen txiki bat egingo da eta bi erizainek bere burua aurkeztuko dute. Bestalde, umeei osasun-hezkuntza honengatik zer espero duten galdetuko zaie.			10´		Elkartze-teknika.
<b><u>Obesitatea eta sedentarisinoaren definizioa:</u></b> Ondoren, <b>obesitatea eta sedentarisinoa zer diren definitzea eskatuko zaie</b> altuan.				11,12	Ikerketa teknika
<b><u>Zer ondorio ekar ditzake obesitateak?</u></b> Umeei <b>obesitatearen ondorioen inguruan galdetuko zaie</b> eta haien artean ideiak eztabaidatzen utziko zaie.			10´	11,12	Ikerketa-teknika; Ideia zaparrada
<b><u>Ondorioak:</u></b> "Power point" baten bidez, <b>obesitatearen eta sedentarisinoaren definizioak eta hauek ekar ditzaketen ondorio guztiak azalduko zaizkie</b> . Ondoren zalantzaren bat izatekotan argitu egingo zaie talde handian.			30´	11,12	Esposizio-teknika.
<b><u>Obesitatea eta sedentarisinoaren hausnarketa:</u></b> <b>Obesitate eta sedentarisinoaren inguruan hausnarketa</b> bultzatzen duen "Wall-e" pelikularen zati bat jarriko zaie (ikus 11. eranskina).			20´	11,12	Hausnarketa teknika.
<b><u>Zer ikasi duugu?</u></b> Eduki teorikoen balorazio bat egiteko, saio bakoitzaren amaieran, "Kahoot" bat egingo zaie. Horretarako lehen saio honetan talde txikiak			10´	11,12	Ebaluazioa.

<p>egingo dituzte (proiektu osoan mantenduko direnak) eta elkarrekin "kahoot" bati erantzungo diote. <b>Lehen "kahoot" honetan obesitatearen eta sedentarismoaren inguruko galdera</b> orokorrak egongo dira (ikus 12. eranskina).</p>			
<p><b>Laburbilduz:</b> Saioari amaiera emateko, talde txikiak desegin eta talde handian elkarrizketa bat izango dugu <b>zalantzak argitu eta nahi dutenaren inguruan hitz egiteko.</b></p>	10´	11,12	Elkartze-teknika.

**Iturria: egileak eginda.**

#### 4.2.2.2 2. saioa: Osasuntsu jaten duzuela uste duzue?

Elikadura funtsezkoa da pertsonen osasun-egoerarako. Hain zuzen ere, elikadurari esker gaixotasun askotatik babesten gaituzten mantenugaiak lortzen ditugu. Baina, beste mantenugai batzuen gehiegizko kontsumoak gure energia oreka aldatu eta beste gaixotasun batzuk (obesitatea, hiperkolesterolemia, sindrome metabolikoa...) eragin ditzakete (19).

Familian dauden elikadura ohiturak arrisku faktore garrantzitsu bat izan daiteke obesitatearentzat (1,13,15). Beraz, ezinbestekoa da umeei haurtzarotik elikadura ohituren inguruan heziketa bat jasotzea.

Saio honetan xede-taldea osatzen duten haurrek ondorengo helburuak landuko dituzte:

- 13. Gomendagarriak diren eta ez diren elikagaiak eta edariak ezberdintzea bi asteko epearekin. (Ezagutzazkoa)
- 14. Egunero gosaltzearen onurak identifikatzea bigarren asterako. (Ezagutzazkoa)
- 15. Beti ikastolara edo kalera ur botila bat eramatearen garrantzia barneratzea hirugarren asterako. (Jarrerazkoa)

**Taula 6: umeen bigarren saioaren laburpena.**

LEKUA	DATA IRAUPENA	OSASUN-AGENTEAK	GAIA		BALIABIDE
Ikastolako lehen solairuko bilera gelan.	2021/06/14, astelehena, 7:00-18:40	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erizain bat.</li> <li>• Nutrizio eta elikadura graduko irakasle bat.</li> </ul>	Etxean ondo jaten dugu?		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aulkiak.</li> <li>• Ordenagailua.</li> <li>• Proiektorea.</li> <li>• Folioak.</li> <li>• Boligrafoak.</li> <li>• Arbela.</li> <li>• Piramide jokoak.</li> <li>• Kataluniako osasun programa.</li> <li>• Tabletak.</li> </ul>
Jarduera			Iraupena	Landutako helburuak	Metodologia
<b>Aurkezpena:</b> Nutrizio eta elikadura graduko irakasleak bere burua aurkeztuko du.					Elkartze-teknika.
<b>Osasuntsu jaten duzue?</b> Proiektu bat aurrera eramateko parte-hartzaileen egoera basala jakin beharra dago. Horretarako saio honen hasieran hamar minutuko <b>galdetegi bat pasatuko zaie umei, haien elikadura ohiturak ezagutzeko</b> (ikus 13. eranskina).			20´	13	Ikerketa-teknika.
<b>Piramidea:</b> Elikadura osasuntsua klasifikatzeko azken urteetan gehien erabili den metodoa, elikagaien piramidea da. <b>Umeak azken saioan egindako talde txikietan jarriko dira, talde bakoitzari bete gabeko piramide bat eta elikagai piezak emango zaizkie betetzeko.</b> Bukatzean, taldeak batu eta bakoitzak egin duen piramidea alderatuko dituzte (ikus 14. eranskina).			30´	13	Ikerketa-teknika.
<b>Hobeto jateko aldaketak:</b> Gurasoekin landu genuen moduan, <b>Kataluniako hobeto elikatze osasun gidaren inguruan aurkezpen txiki bat egingo zaie umei (19).</b> Eskema bat emango zaie gidak azpimarratzen dituen aholku garrantzitsuenekin (ikus 15. eranskina).			30´	13-15	Esposizio-teknika.
<b>Zer ikasi dugu?</b> <b>Saio bakoitzaren amaierako “Kahoot”-a.</b> Kasu honetan galderak, <b>landutako piramidearen eta Kataluniako gidaren ingurukoak</b> izango dira (ikus 12. eranskina).			10´	13-15	Ebaluazioa
<b>Laburbilduz:</b> Dituzten <b>zalantzak argitu.</b> Gainera, ur botila egunero klasera eramatearen erronka azalduko zaie.			10´	13-15	Elkartze-teknika.
<b>Hurrengo saiorako etxeko lanak jarriko zaizkie:</b> Taldekide bakoitzak beste bati egin beharreko elikadura ohitura aldaketa txiki bat jarriko dio, hurrengo saioan ohitura betetzea lortu duten kontatuko digute.				13-15	

*Iturria: egileak eginda.*

#### 4.2.2.3 3. saioa: "Chef" bihurtu.

Saio hau, elikadura ohiturak lantzeko erabiliko dugu baita ere.

Saio honetan xede-taldea osatzen duten hurrek ondorengo helburuak landuko dituzte:

- 13. Gomendagarriak diren eta ez diren elikagaiak eta edariak ezberdintzea bi asteko epearekin. (Ezagutzazkoa)
- 14. Egunero gosaltzearen onurak identifikatzea hirugarren asterako. (Ezagutzazkoa)
- 15. Beti ikastolara edo kalera ur botila bat eramatearen garrantzia barneratzea laugarren asterako. (Jarrerazkoa)

**Taula 7: umeen hirugarren saioaren laburpena.**

LEKUA	DATA IRAUPENA	OSASUN-AGENTEAK	GAIA		BALIABIDE
Ikastolako lehen solairuko bilera gelan.	2021/06/16, asteazkena, 17:00-19:10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erizain bat.</li> <li>• Nutrizio eta elikadura graduko irakasle bat.</li> </ul>	Gosariaren garrantzia eta elikadura ohitura berriak.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aulkiak.</li> <li>• Ordenagailua.</li> <li>• Proiektorea.</li> <li>• Folioak.</li> <li>• Boligrafoak.</li> <li>• Arbela.</li> <li>• Rejilla galdetegia.</li> <li>• Etxeko lanak.</li> <li>• Tabletak.</li> </ul>
Jarduera			Iraupena	Landutako helburuak	Metodologia
<p><b><u>Aurkezpena:</u></b> Nutrizio eta elikadura graduko irakasleak bere burua aurkeztuko du. Gainera, egunero klasera ur botila ekartzearen erronka betetzen ari diren kontauko dute.</p>					Elkartze-teknika.
<p><b><u>Etxeko lanak.</u></b> Aurreko astean, taldekide bakoitzak beste bati egin beharreko elikadura ohitura aldaketa txiki bat jarri zion <b>eta saio honetan ohitura betetzea lortu duten kontatuko digute.</b></p>			20´	13-15	Elkartze-teknika.
<p><b><u>Ura edan:</u></b> Kordobako Unibertsitate Ospitaleak egindako bideo bat ("La importancia de beber agua" izenekoa) jarriko zaie, <b>ura edatearen garrantziaren</b> ingurukoa. Bideoa gaia aurkezteko balioko du, baina ariketa honen helburu nagusia umeen artean gai honen inguruko eztabaida sortzea da.</p>			20´	15	Esposizio-teknika eta hausnarketa-teknika.

<a href="https://www.youtube.com/watch?v=M2mti_ZELJ4&amp;ab_channel=HospitalPrivadoUniversitariodeC%C3%B3rdoba">https://www.youtube.com/watch?v=M2mti_ZELJ4&amp;ab_channel=HospitalPrivadoUniversitariodeC%C3%B3rdoba</a>			
<b>Eguna hasi gosalduz!:</b> "Rejilla" motako <b>galdetegi bat pasatuko zaie, egunero zenbatek gosaltzen duen eta zer gosaltzen duten jakiteko</b> (ikusi 16. eranskina). <b>Ondoren, gosari egokien adibide batzuk emango zaizkie</b> Power Point aurkezpen baten bidez.	30´	14	Ikerketa- eta esposizio- teknika.
Atsedena			
<b>"Chef" bihurtu:</b> Proiektu osoan zehar lan egin duten taldeetan jarriko dira. <b>Taldeekideen artean egun oso bateko menua pentsatuko dute, ondoren bere menua beste talde bati pasako diote osasuntsua den edo ez balioztatzeko.</b>	40´	13	Ebaluazioa.
<b>Zer ikasi dugu?</b> <b>Ura edatearen eta gosariaren inguruko galderak dituen Kahoot</b> bat pasatuko zaie talde txikietan (ikusi 12. eranskina).	10´	13-15	Ebaluazioa.
<b>Laburbilduz:</b> Azken bi saioetan elikaduraren inguruan sortutako <b>zalantzak argituko zaizkie.</b>	10´	13-15	Elkartze-teknika.

*Iturria: egileak eginda.*

#### 4.2.2.4 4. saioa: Sedentarismoa.

Aladino ikerketan, ikusi zen 4-9 urteko neska mutilen artean, % 24ak hiru ordu baino gehiago pasatzen zituela pantailen aurrean (10). Pantailen aurrean pasatzen den denbora jardura sedentarioak dira, eta gure energia oreka mantentzea zaildu egiten dute.

Saio honen helburura, umeei sedentarismoa zer den aurkeztea eta ariketa fisikoaren garrantzia azpimarratzea izango da (6,11,14).

Saio honetan xede-taldea osatzen duten haurrek ondorengo helburuak landuko dituzte:

- 11. Sedentarismoa eta gizentasuna definitzen jakitea hezkuntzaren amaierarako. (Ezagutzazkoa)
- 16. Aktibitate fisikoa egiteko era desberdin eta dibertigarriak asmatzea hirugarren asterako. (Gaitasunezkoa)

Taula 8: umeen laugarren saioaren laburpena.

LEKUA	DATA IRAUPENA	OSASUN-AGENTEAK	GAIA		BALIABIDE
Ikastolako lehen solairuko bilera gelan.	2021/06/21, astelehena, 17:00-19:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erizain bat.</li> <li>• Ariketa fisikoko irakaslea.</li> </ul>	Sedentarisinoa eta kirola egitearen garrantzia.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aulkiak.</li> <li>• Ordenagailua.</li> <li>• Proiektorea.</li> <li>• Folioak.</li> <li>• Boligrafoak.</li> <li>• Arbela.</li> <li>• Galdetegia.</li> <li>• Etxeko lanak.</li> <li>• Tabletak.</li> </ul>
Jarduera			Iraupena	Landutako helburuak	Metodologia
<b><u>Aurkezpena:</u></b>					Elkartze-teknika.
<b><u>Sedentarisinoa zer da?</u></b> Lehen saioan emandakoa errepasatuko dugu, horretarako <b>altuan ume bakoitzak sedentarisinoaren definizio txiki bat emango du</b> (6).			10´	11	Ikerketa-teknika.
<b><u>Zer egiten duzue ikastola amaitzean?</u></b> <b>Galdetegi baten bitartez eskola ostean egiten dituzten jarduerak fisikoen inguruan galdetuko zaie. Gainera, egunean zehar zenbat ordu pasatzen dituzten pantailan aurrean ikertuko da</b> (ikusi 17. eranskina).			20´	16	Ikerketa-teknika.
<b><u>Kirola egitea:</u></b> Power Point aurkezpen baten bitartez, <b>kirola egitearen garrantzia eta kirol desberdinak azalduko zaizkie</b> (2,14).			30´	16	Esposizio- teknika
Atsedena			10´		
<b><u>Gurasoekin aktibitate fisikoa edo eta kirola egiten duzue?</u></b> <b>Altuan talde osoari galdera hau egingo zaio</b> , ondoren bakoitzak senideekin aktibitate fisikoa edo eta kirola egiten duen edo ez eta baietz izatekotan nola egiten duen azalduko du.			20´	16	Ikerketa- eta hausnarketa-teknika.
<b><u>Aisialdi elektronikoa:</u></b> <b>Gehiegizko aisialdi elektronikoaren inguruan aurkezpen txiki bat egingo zaie, honek ekar ditzakeen ondorio kaltegarriak azpimarratuz.</b> Ostean, haien iritzia eman ahalko dute talde osoarentzat (6,11,21).			10´		Esposizio-teknika.
<b><u>Zer ikasi dugu gaur?</u></b> Saio bakoitzaren amaierako <b>Kahoot-a, kasu honetan kirola eta aisialdi elektronikoaren inguruko galderak</b> edukiko dituen (ikusi 12. eranskina).			10´	11,16	Ebaluazioa.
<b><u>Laburbilduz:</u></b> Sortutako <b>zalantzak argituko zaizkie.</b>			10´	16	Elkartze-teknika.

<b>Hurrengo asterako etxeko-lanak jarriko zaizkie:</b> Gurasoekin batera etxean familian egin daitezkeen kirol desberdinak pentsatuko dituzte.		16	

*Iturria: egileak eginda.*

#### 4.2.2.5 5. saioa: Lo egin.

Askotan uste dugu obesitatea elikadura arazoekin bakarrik erlazionatzen dela, baina ez, energia kontsumoaren desorekan ondo lo egiteak adibidez, garrantzi handia izan dezake (3).

Horregatik saio honetan ondo lo egitearen inguruko aholkuak emango zaizkie umeei.

Saio honetan xede-taldea osatzen duten hurrek ondorengo helburuak landuko dituzte:

- 11. Sedentarismoa eta gizentasuna definitzen jakitea hezkuntzaren amaierarako. (Ezagutzazkoa)
- 12. Sedentarismoak eta gizentasunak ekar ditzakeen osasun-arazoak identifikatzea jardueraren bukaerarako. (Ezagutzazkoa)
- 13. Gomendagarriak diren eta ez diren elikagaiak eta edariak ezberdintzea bi asteko epearekin. (Ezagutzazkoa)
- 14. Egunero gosaltzearen onurak identifikatzea hirugarren asterako. (Ezagutzazkoa)
- 15. Beti ikastolara edo kalera ur botila bat eramatearen garrantzia barneratzea laugarren asterako. (Jarrerazkoa)
- 16. Aktibitate fisikoa egiteko era desberdin eta dibertigarriak asmatzea hirugarren asterako. (Gaitasunezkoa)
- 17. Ondo lo egitearen garrantzia identifikatzea eta gizentasunarekin lotzea hezkuntzaren amaierarako. (Ezagutzazkoa)

**Taula 9: umeen bosgarren saioaren laburpena.**

LEKUA	DATA IRAUPENA	OSASUN-AGENTEAK	GAIA	BALIABIDE
Ikastolako lehen solairuko bilera gelan.	2021/06/28, astelehena, 17:00-19:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bi erizain.</li> </ul>	Ondo lo egitea eta laburpena.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aulkiak.</li> <li>• Ordenagailua.</li> <li>• Proiektorea.</li> <li>• Folio handiak.</li> <li>• Boligrafoak.</li> <li>• Arbela.</li> <li>• Galdetegia.</li> </ul>

				• Tabletak.
Jarduera		Iraupena	Landutako helburuak	Metodologia
<b>Aurkezpena:</b>				Elkartze-teknika
<b>Etxeko lanak:</b> Aurreko astean bidalitako etxeko lanak komunean jarriko dira, <b>senideekin egin daitezkeen kirol desberdinak partekatuz.</b>		20´	16	Elkartze- eta hausnarketa-teknika.
<b>Gaizki lo egitearen ondorioak:</b> <b>Gaizki lo egitearen ondorioak zeintzuk diren galdetuko zaie</b> umeei, horrela gaiaren inguruan hausnartzen hasiko dira.		20´	17	Ikerketa-teknika; "Brain Storming"
<b>Ondo lo egin:</b> Gurasoekin erabilitako Prezi <b>aurkezpena</b> erabiliko da umeei, presentazioaren ostean dituzten zalantzak argituko dira altuan (ikus 10. eranskina).		20´	17	Esposizio-teknika.
Atsedenaldia		10 minutu		
<b>Posterrak prestatu:</b> Aste hauetan lan egin duten taldeetan lan egingo dute. Talde bakoitzari folio handi bat emango zaio, bertan <b>poster bat egin beharko dute aste hauetan landu diren gai baten inguruan.</b> Informazioa biltzeko talde bakoitzari tablet bat utziko zaio. Aurkezpen txiki bat izango da, 5 minutu gehienez.		30´	11-17	Ebaluazioa.
<b>Laburbilduz:</b> Sortutako <b>zalantzak argituko</b> zaizkie.		10´	11-17	Elkartze-teknika.

*Iturria: egileak eginda.*

#### 4.2.3 Xede-talde osoarentzako saioa:

Proiektuari amaiera emateko, guraso eta umeei azken saio bat egingo dute batera. Saio honen helburu nagusia proiektuaren inguruko "feedback" bat jasotzea izango da.

**Taula 10: xede-talde osoarentzako saioaren laburpena.**

LEKUA	DATA IRAUPENA	OSASUN-AGENTEAK	GAIA	BALIABIDE
Ikastolako ikuskizun antzokian.	2021/06/30, asteazkena, 17:00-19:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proiektuan parte hartu duten osasun agente guztiak.</li> </ul>	Zer ikasi dugu? Merienda osasuntsua.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aulkiak.</li> <li>Posterrak.</li> <li>Diplomak.</li> <li>Galdetegia.</li> </ul>
Jarduera		Iraupena	Landutako helburuak	Metodologia
<b>Aurkezpena:</b>				Elkartze-teknika.



Osasun agente guztiek bere burua aurkeztuko dute modu labur batean.			
<b>Merienda osasuntsua:</b> Guztiok batera merienda osasuntsu bat hartuko dute, <b>osasun programaren inguruko feedback-a</b> ematen duten bitartean.	30´		Elkartze-teknika.
<b>Posterrak aurkeztu:</b> Umeek haien azken saioan prestatu zituzten <b>posterrak aurkeztuko dituzte</b> , horrela gurasoei erakutsiko diete zer ikasi duten proiektuan zehar.	30´	11-17	Elkartze- eta ebaluazioa.
<b>Galdetegia:</b> <b>Familia bakoitza elkartu egingo da eta osasun-hezkuntza programaren prozesua, egitura eta baliabideak ebaluatzeko galdetegi motz bat beteko dute</b> (ikusi 17. eranskina).	20´		Ikerketa-teknika.
<b>Zer hobetuko zenuke?</b> Altuan, nahi duenak proiektuaren inguruko zerbait hobetuko lukeen adieraziko du.	20´		Osasun-hezkuntza programare ebaluaketa
<b>Diploma:</b> Umeei obesitatearen aditu moduan <b>diploma bat emango zaie</b> , eta familia guztiak batera argazki bat aterako dute (ikusi 18. eranskina).	20´		

*Iturria: egileak eginda.*

#### 4.3 EBALUAZIOAREN PLANGINTZA

Osasun-hezkuntza ongi joan den eta hobetzeko aspektuak zein diren jakiteko berau ebaluatu behar da. Kasu honetan, atal desberdin hauek ebaluatuko dira:

##### 4.3.1 Proiektuaren emaitzen ebaluazioa.

Osasun-agenteak izango dira xede taldeak bigarren mailako helburuak lortu dituen ebaluatu behar dutenak.

Gurasoek bigarren mailako helburuak lortu dituzten jakiteko osasun-hezkuntzan zehar saioetan behaketa sistema bat erabiliko da.

Umeen kasuan, ebaluazio jarraituago bat egingo da:

- Horretarako, helburu hauetako batzuk etxeko lanen betetze maila begiratu ebaluatuko dira. Adibidez:
  - Taldekide bakoitzak beste bati egin beharreko elikadura ohitura aldaketa txikia betetzeko gai izan diren.

- Gurasoekin batera etxean familian egin daitezkeen kirol desberdinak planteatu dituzten.
- Chef bihurtu
- Bestalde, haien ezagutza mailaren hazkuntza ebaluatzeko, saio bakoitzaren ostean “Kahoot” galdetegia egingo zaie (ikus 12. eranskina). Proiektuaren amaieran, “Kahoot”-ean izandako emaitza guztiak taula batean atxikiko dituzte.

#### **4.3.2 Proiektuaren prozeduraren ebaluazioa**

Atal honetan, proiektuaren ekintzak eta programaketa egokiak izan diren ebaluatuko dira. Hau, xede-taldeak eta osasun agenteek baloratuko dute saioa amaitzean galdetegi baten bitartez (ikus 17. eranskina).

#### **4.3.3 Proiektuaren egituraren eta baliabideen ebaluazioa**

Xede-taldeak eta osasun-agenteek ikastola, gelak, saioen iraupena, ordutegia, erabilitako baliabide didaktikoak ... baloratu behar dituzte ebaluazio hau egin ahal izateko. Balorazio hau, amaierako saioan egingo da baita ere, 17.eranskinean dagoen galdetegiarekin.

### **5 EKARPEN PERTSONALA**

Euskal Herrian obesitateak duen prebalentzia ikusita argi dago aktibo dagoen osasun publikoko arazo bat dela.

Egia da, osasun programa asko egin direla haur obesitatearen inguruan, baina nire ustez horietako asko ez daude ondo enfokatuta. Hain zuzen ere, umeetan edo jantokietan zentratzen dira gurasoak alde batera utziz. Bederatzi urteko ume batek, ezin ditu seguraski bera jai bano lehen zeuden etxeko ohiturak aldatu, berak nahi izan arren. Beraz, ezinbestekoa da gurasoak ohitura aldaketa hauen parte izatea.

Bestalde, proiektu asko elikadura ohituretan zentratzen dira obesitatearen beste arrisku faktoreak alde batera utziz. Proiektu honetan, elikadura ohiturak lantzeaz aparte, garrantzia eman nahi izan diot sedentarismoari. Askotan, bigarren planoan geratzen den

arrisku faktore bat da eta gaur egungo umeetan daukan prebalentzia ikusita, larritzekoa izan beharko litzatekeela pentsatzen dut.

Erizaintzako ikaslea izateaz aparte, nire aisialdian 9-10 urteko nesken futbol entrenatzailea naiz. Bi urte daramatzat neska talde berdinarekin, 2020ko Martxoan pandemia egoera dela eta, entrenamenduak gelditu behar izan genituen. 2021ko Urtarrilean (eskola kirola bueltatu zenean) ikusi nituen lehen aldiz konfinamendu ostean, denbora horretan batzuek futbola utzi dute eta beste batzuek izandako aldaketa fisikoak harrিতuta utzi ninduten. Beraiekin hitz egiten, konturatu nintzen haien gurasoak ez zirela gai izan beraiekin ariketa fisikoa praktikatzeko eta bere jarrera sedentarioak handitu egin zirela konfinamendu ostean. Nire neskekin izandako elkarrizketaren ostean bururatu zitzaidan haur-obesitatea eta sedentarismoaren inguruko proiektu bat egitea.

## 6 **BIBLIOGRAFIA**

1. Jodar R. Obesidad infantil: prevención y promoción de estilos de vida saludables. Bibl Lascasas [Internet]. 2019 [atzitze-data: 2021/01/18]. Eskuragarri:
2. Sobrepeso y obesidad infantiles [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2017 [atzitze-data: 2021/01/18]. Eskuragarri: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
3. Rodríguez P, Larrosa A. Desnutrición y obesidad en pediatría. [Internet]. Editorial Alfil, S. A. de C. V.; 2013: [atzitze-data: 2021/01/18]. Eskuragarri: <https://elibro-net.ehu.idm.oclc.org/es/ereader/eHu/40853?page=1>
4. Hurren Osasun Kartila [Internet]. Osakidetza; 2013 [atzitze-data: 2021/01/18]. Eskuragarri: [https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/salud\\_infancia/es\\_def/adjuntos/kartilla.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/salud_infancia/es_def/adjuntos/kartilla.pdf)
5. Tanskey LA, Goldberg J, Chui K, Aviva M, Scheck J. The State of the Summer: a Review of Child Summer Weight Gain and Efforts to Prevent It. Cur Obes Rep [Internet]. 2019 [atzitze-data: 2021/02/02]. Eskuragarri: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6857933/>
6. Barnett T, Kelly A, Young D, Perry C, Pratt C, Edwards N, et al. Sedentary behaviors in today's youth: Approaches to the prevention and management of childhood obesity a scientific statement from the American Heart Association. Circulation. Amc Hrt Ass [Internet]. 2018 [atzitze-data: 2021/02/02]; 138. Eskuragarri: [https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIR.0000000000000591?url\\_ver=Z39.88-2003&rfr\\_id=ori:rid:crossref.org&rfr\\_dat=cr\\_pub%20%20pubmed](https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIR.0000000000000591?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed)
7. Euskadin hurren obesitatea prebenitzeko estrategia [Internet]. Vitoria-Gasteiz: Eusko Jauraritza; 2019 [atzitze-data: 2021/02/02]. Eskuragarri: [https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/estrategia\\_obesidad\\_infantil/eu\\_def/adjuntos/Euskadin-Hurren-Obesitatea-Prebenitzeko-Estrategia.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/estrategia_obesidad_infantil/eu_def/adjuntos/Euskadin-Hurren-Obesitatea-Prebenitzeko-Estrategia.pdf)
8. Narciso J, Silva AJ, Rodrigues V, Monteiro MJ, Almeida A, Saavedra R, et al. Behavioral, contextual and biological factors associated with obesity during

- adolescence: A systematic review. Plos One [Internet]. 2019 [atzitze-data: 2021/02/02]. Eskuragarri: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6453458/>
9. Lobstein T, Jackson R, Moodie M, Hall K, Gortmaker S, Swimburn B, et al. Child and adolescent obesity: part of a bigger picture. Lancet [Internet]. 2015 [atzitze-data: 2021/02/02]. Eskuragarri: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4594797/>
  10. ALADINO [Internet]. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. 2019 [atzitze-data: 2021/02/02]. Eskuragarri: [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/aladino\\_2019.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/aladino_2019.htm)
  11. Santaliestra AM, Rey JP, Moreno LA. Obesity and sedentarism in children and adolescents: What should be done?. Nutr Hosp [Internet]. 2013 [atzitze-data: 2021/02/02]. Eskuragarri: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6924.pdf>
  12. European Association for the Study of Obesity. EASO [Internet]. 2020 [atzitze-data: 2021/02/02]. Eskuragarri: <https://easo.org/>
  13. Antela BB, Leirós-Rodríguez R, García-Soidán JL. Are adults an influential role model in children's physical activity habits? An observational study of the Spanish population. Retos [Internet]. 2021 [atzitze-data: 2021/02/02]. Eskuragarri: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7595356>
  14. Vega-Ramírez L. Asociación entre sobrepeso, obesidad y niveles de las habilidades motrices básicas en niños escolares de educación primaria de Alicante. Univerdad Alicant [Internet]. 2015 [atzitze-data: 2021/02/02]. Eskuragarri: [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/53585/1/tesis\\_vega\\_ramirez.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/53585/1/tesis_vega_ramirez.pdf)
  15. Almodóvar P, León MJ, Cabrera A, Martín JA, Párraga M, Rodriguez IM. Programa de intervención en educación nutricional , hábitos y estilos de vida saludable en población preescolar y su ámbito familiar. Bibl Las Casas [Internet]. 2018 [atzitze-data: 2021/02/03]. Eskuragarri: <http://ciberindex.com/index.php/lc/article/view/e11628>
  16. Perez MJ, Echaury M, Ancizu E, Chocarro J. Manual de Educación para la Salud [Internet]. Navarra: Sección de Promoción de Salud del Instituto de Salud Pública de Navarra; 2006 [atzitze-data: 2021/01/03]. Eskuragarri: <https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/049B3858-F993-4B2F-9E33-2002E652EBA2/194026/MANUALdeeducacionparalasalud.pdf>

17. World Health Organization. Thinking Healthy: a manual for psychosocial management of perinatal depression [Internet]. Version 1.0. Ginebra: World Health Organization; 2015 [atzitze-data: 2021/02/04]. Eskuragarri: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/152936>
18. Wang LX, Gurka MJ, Deboer MD. Metabolic syndrome severity and lifestyle factors among adolescents. Minerva Pediatr [Internet]. 2018 [atzitze-data: 2021/02/04]. Eskuragarri: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6590909/>
19. Pequeños cambios para comer mejor [Internet]. Agencia de Salud Publica de Cataluña. 2018 [atzitze-data: 2021/02/04]. Eskuragarri: [https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/02Publicacions/pub\\_alim\\_salu\\_tothom/Petits-canvis/La-guia-peq-cambios-castella.pdf](https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/La-guia-peq-cambios-castella.pdf)
20. Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco. Guia para la alimentación saludable en familia. Osakidetza [Internet]. 2020 [atzitze-data: 2021/02/04]. Eskuragarri: [https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/alim\\_sal\\_material/es\\_def/adjuntos/guia\\_alim\\_saldudable\\_castellano.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/alim_sal_material/es_def/adjuntos/guia_alim_saldudable_castellano.pdf)
21. Avery A, Anderson C, McCullough F. Associations between children's diet quality and watching television during meal or snack consumption: A systematic review. Matern Child Nutr [Internet]. 2017 [atzitze-data: 2021/01/18]. Eskuragarri: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/mcn.12428>
22. Valiensi SM. Cómo dormir bien [Internet]. Ned ediciones [atzitze-data: 2021/01/18]. Eskuragarri: <https://elibro-net.ehu.idm.oclc.org/es/ereader/eHu/121499?page=1>
23. Atkinson C. 20 ideas básicas para ayudar a crecer a tus hijos: cuaderno de notas : <https://elibro-net.ehu.idm.oclc.org/es/ereader/eHu/121499?page=1> 2016: Editorial Desclée [atzitze-data: 2021/01/18]. Eskuragarri: <https://elibro-net.ehu.idm.oclc.org/es/ereader/eHu/127654?page=1>

## ERANSKINAK

### 1. ERANSKINA: XEDE-TALDEA AUKERATZEKO LEHEN HEZKUNTZAKO 5. MAILAKO HIRU KLASEEI PASATUKO ZAIEN GALDETEGIA

PROIEKTUAN PARTE HARTZEKO GALDETEGIA	
IZEN-ABIZENAK:.....	
JAIOTZE DATA: :.....	
JANTOKIAN JATEN DUZU?: :.....	
<b>1. <u>Neurri antropometrikoak:</u></b>	
Bete taula zure neurriekin.	
ALTUERA:	<input type="text"/>
PISUA:	<input type="text"/>
<b>2. <u>Ohituren galdetegia:</u></b>	
Biribildu zure kasuan erantzun zuzena.	
Hiru pieza fruta edo gehiago jaten ditut egunean?	BAI / EZ
Bi-hiru arrain pieza jaten ditut astean?	BAI / EZ
Lekaleak (babarrunak, ...) jaten ditut 3-4 aldiz astean?	BAI / EZ
Egunero gutxienez ordubete ariketa fisiko egiten dut?	BAI / EZ
Nire familiarekin ariketa fisikoa egiten dut? (Ibiltzera joan, mendira joan, ...)	BAI / EZ
Otorduetan ura edaten dut eta ez freskagarriak?	BAI / EZ
Egunean 2 ordu baino gehiago pasatzen ditut pantailen aurrean (Telebistan, mobilean, ...)?	BAI / EZ
Aurretik prestatuta datozen janariak (janari prozesatuak) kontsumitzen ditut?	BAI / EZ
Egunero zortzi ordu minimo egiten ditut lo?	BAI / EZ
Egunean 3-5 otordu minimo egiten ditut?	BAI / EZ

*Iturria: 19. Moldatua.*

2. ERANSKINA: IKASTOLAN JARRIKO DEN POSTERRA, GURASOEN PARTE HARTZEA SUSTATZEKO HELBURUAREKIN

2020-2021 ikasturtea



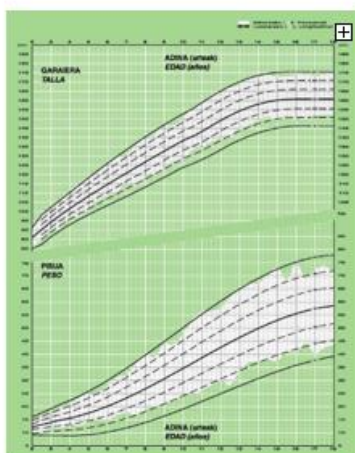
# OBHEZIZ

TOKI EDER IKASTOLA

2021EKO EKAINAREN 7-30



Obesitatearen eta sedentarismoaren prebentziorako osasun-hezkuntza programa.



*Irudia 2: proiektuaren posterra. Iturria: egileak eginda.*



### 3. ERANSKINA: LEHEN HEZKUNTZAKO 5. MAILAKO IKASLEEK ETXERA ERAMANGO DUTEN TRIPTIKOA, GURASOEN ETA UMEEN PARTE HARTZEA SUSTATZEKO HELBURUAREKIN

## OBESITATEA VS HAURRAK

Hautzaroan gizentasuna izateak handitu egiten du helduaroan obesitatea izateko probabilitatea. Gainera, gehiegizko pisua duten neska-mutilek gaixotasun kronikoak izateko aukera handiagoak dituzte, esate baterako, diabetesa, gaixotasun kardiobaskularrak...

Euskal Herrian 2017.urtean, 2 eta 17 urte arteko umeen %11,1ek obesitatea pairatzen zuen.



**Etxeko ohiturak egokiak direla direla uste duzue?**

Obesitatearen kausa nagusia desoreka energetikoa da. Dieta, jarduera fisikoa, teknologien erabilera eta loa, energia-orekaren erabakigarriak direlarik.

Munduko obesitatearen prebalentziaren hazkundera azken hamarkadetan gure bizimoduan gertatutako aldaketa sakonekin erlazionatzen da. Gaur egun pertsonak sedentarioagoak dira eta elikadura ohiturak gero eta gutxiago zaintzen dira.



**Irudia 3: proiektu triptikoa.**

*Iturria: egileak eginda.*

4. ERANSKINA: XEDE-TALDEAN SARTU DIREN UMEEN GURASOEN KORREORA BIDALI ZAIEN MEZUA ETA GALDETEGIA

**XEDE-TALDEARENTZAKO KORREOA**

**Kaixo,**

OBHEZI osasun-hezkuntza proiektuko osasun agenteak gara. Orain dela hilabete bat zuen umeen elikadura eta aktibitate fisiko ohituren inguruko galdetegi txiki bat pasatu genizuen. Korreo hau irakurtzen ari bazara, esan nahi du, zure semeak/alabak obesitatearen eta sedentarismoaren prebentziorako sortutako OBHEZI proiektuan parte hartzeko aukeratua duela. Gainera, zuei ere guraso moduan parte hartzeko gonbidapena egiten dizuegu.

Proiektuan obesitatearen eta sedentarismoaren inguruko gaiak landuko dira. Hala nola, elikadura osasuntsua, ariketa fisikoa, aisialdi elektronikoa, ondo lo egitea ...

Umeen saioak astean zehar arratsaldeetan izango dira eta gurasoenak larunbat goizetan. Badakigu gurasoentzako zaila izan daitekeela konpromiso hau hartzea, hiru saio izango dira bakarrik eta benetan zuen umeen hazkundean eragin handia izan dezakete.

Parte hartu nahi izatekotan, galdetegi txiki hau betetzeko eskatzen dizuegu eta iritsi zaizuen gure korreo elektronikora birbidaltzeko.

**Gurasoek bete beharrekoa:**

- Zer da obesitatea?

.....  
.....

- Zer den sedentarismoa?

.....  
.....

- Familia bezala zuen elikadura osasuntsua dela kontsideratzen baduzu adierazi zergaitik.

.....  
.....

- Astero gutxi gora bera zenbat ordutan zehar egiten duzue ariketa fisikoa familian?

.....

.....

- Zenbat ordu egiten dituzu lo?

.....

.....

- Egunero bi ordu baino gehiago ikusten duzue telebista?

.....

.....

- Astean zenbat otordu egiten dituzue prozesatuak saltzen dituzten jatetxeetan?

.....

.....

- Zuen ohiturak hobetzeko gai izango zinatekeela uste baduzu adierazi zergatia.

.....

.....

- Familiako norbaitek obesitatea pairatzen duela uste baduzu adierazi soberan zenbat kilo izango dituen eta obesitatearen zergatia zuen ustetan zein den.

.....

.....

- Pandemia ostean etxean denbora gehiago pasatzen duzuela uste duzue?

.....

.....

**Haurren inguruan bete beharrekoa:**

Obesitatea zer den badakizu?	<b>BAI / EZ</b>
Badakizu zer den sedentarismoa?	<b>BAI / EZ</b>
Familian osasuntsu jaten duzuela uste duzu?	<b>BAI / EZ</b>
Astero ariketa fisikoa egiten duzu familian?	<b>BAI / EZ</b>
Nahiko lo egiten duzula uste duzu?	<b>BAI / EZ</b>
Egunero bi ordu baino gehiago ikusten duzu telebista?	<b>BAI / EZ</b>
Janari prozesatuak (hanburgesak, pizzak, ...) saltzen dituzten jatetxeetara astero joaten zarete?	<b>BAI / EZ</b>

Zure jateko eta aktibitate fisikoa egiteko ohiturak hobetzeko gai izango zinateke?	<b>BAI / EZ</b>
Familiako norbait gizen dagoela uste duzu?	<b>BAI / EZ</b>
Pandemia ostean etxean denbora gehiago pasatzen duzu?	<b>BAI / EZ</b>
<b>Eskerrik asko zuen denborarengatik!!!!</b>	

*Iturria: egileak eginda.*

5. ERANSKINA: DATU BASE BAKOITZEAN ERABILITAKO BILAKETA ESTRATEGIA, APLIKATURIKO IRAGAZKIAK, BILATUTAKO ARTIKULU KOPURUA ETA BARNERATZE- / KANPORATZE- IRIZPIDEAK APLIKATU ETA IRAKURKETA KRITIKOA EGIN ONDOREN AUKERATUTAKOAK

Datu Basea	Bilaketa Estrategia	Artikuluak	Iragazkiak	Artikuluak	Barne- eta kanporatze- irizpideak	Artikuluak
PUBMED	((Pediatric obesity[MeSH Major Topic]) AND (health education[MeSH Terms])) AND (prevention and control[MeSH Terms]))	0	-	0	-	0
	((((Pediatric Obesity[MeSH Major Topic]) AND (health education[MeSH Terms])) AND (prevention[MeSH Terms]))	0	-	0	-	0
	((pediatric obesity[MeSH Major Topic]) AND (health education[MeSH Terms])) AND (prevention))	1051	10 years Humans English/ Spanish	1026	-	-
	((Pediatric obesity[MeSH Major Topic]) AND (health education[MeSH Terms]))	1301	10 years Humans English/ Spanish	1273	-	-
	((pediatric obesity[MeSH Major Topic]) AND (health education[MeSH Terms]) AND (prevention) AND (sedentary))	83	10 years Humans English/ Spanish	48		3
	((Sedentary Behavior[MeSH Major Topic]) AND (pediatric obesity[MeSH Terms])) AND (risk factor[MeSH Terms])	45	5 years Humans English/ Spanish	33		2
	((Sedentary behaviour[MeSH Major Topic]) AND (pediatric obesity[MeSH Terms]) AND (costs[MeSH Terms]))	0	-	0	-	0
	((Sedentary behaviour[MeSH Major Topic]) AND (pediatric obesity[MeSH Terms]) AND (costs))	0	-	0	-	0
	((Childhood Obesity[MeSH Major Topic]) AND (sedentary lifestyle[MeSH Terms])) AND (risk factors[MeSH Terms])	91	5 years Humans English/ Spanish	61		3

*Iturria: egileak eginda.*

Datu basea	Bilaketa estrategia	Artikuluak	Iragazkiak	Artikuluak.	Barne- eta kanporatze- irizpideak	Artikuluak
DIALNET	"Obesidad pediátrica" AND educación para la salud AND prevención	2	10 años Español	2		1
	"Sedentarismo" AND "Obesidad pediátrica" AND prevención	0	-	0	-	0
	"Sedentarismo" AND "Obesidad pediátrica"	1	10 años Español	1		0
	"Obesidad" AND "Niños" AND sedentarismo	166	10 años Español e Ingles	129		0
	"Obesidad" AND "Niños" AND sedentarismo AND prevención	37	10 años Español	32		0
	"Conducta sedentaria" AND "Obesidad pediátrica"	0	-	0	-	0
	"Conducta sedentaria" AND "obesidad" AND "niños"	15	10 años Español e ingles	15		2

*Iturria: egileak eginda.*

Datu basea	Bilaketa estrategia	Artikuluak	Iragazkiak	Artikuluak	Barne- eta kanporatze- irizpideak	Artikuluak
CUIDE N	("Niños") AND ("obesidad") AND ("prevención")	68	10 urte Artikuluak	47		2
	("Conducta sedentaria") AND ("M")	1	10 urte	1		1

*Iturria: egileak eginda.*

Datu basea	Bilaketa estrategia	Artikuluak	Iragazkiak	Artikuluak	Barne- eta kanporatze-irizpideak	Artikuluak
BVS	(mh:(Obesidad pediátrica)) AND (mh:(prevención)) AND (mh:(conducta sedentaria))	0	-	0	-	0
	(mh:(Obesidad pediátrica)) AND (mh:(prevención))	0	-	0	-	0
	(mh:(Niños)) AND (mh:(obesidad)) AND (mh:(prevención))	0	-	0	-	0
	(mh:(niños)) AND (mh:(obesidad)) AND (tw:(prevención))	5.718	10 urte	2.626	-	0
	(mh:(Niños)) AND (mh:(obesidad)) AND (tw:(Conducta sedentaria))	462	10 urte Gaztelera/ Ingelesa	415	-	0
	(mh:(Niños)) AND (mh:(Obesidad)) AND (tw:(Prevención)) AND (tw:(Conducta sedentaria)) AND (tw:(Enfermería))	1	-	1	-	0

*Iturria: egileak eginda.*

## 6. ERANSKINA: GURASOEN OBESITATE ETA SEDENTARISMO GALDETEGIA

### GURASOEN OBESITATE ETA SEDENTARISMO GALDETEGIA

#### 1. Erantzun ondorengo galderak:

- Zer da obesitatea?

.....

.....

.....

- Zer da sedentarismoa?

.....

.....

.....

- Zergatik erlazionatzen dugu obesitatea sedentarismoarekin?

.....

.....

.....

- Zeintzuk dira obesitatearen arrisku faktoreak?

.....

.....

.....

- Zer ondorio ekar ditzake obesitateak haur baten bizitzan?

.....

.....

.....

- Zer ondorio ekar ditzake sedentarismoak haur baten bizitzan?

.....

.....

.....

- Zer espero duzu proiektu honetaz?

.....

.....

.....



## GURASOEN OBESITATE ETA SEDENTARISMO GALDETEGIA

### 2. Egia ala gezurra den aukeratu X bat eginez:

Obesitate arriskua lau aldiz handiagoa da gurasoak obesitatea duten umeentzako.

Obesitatearen arrisku faktore bakarra elikadura ohitura txarrak dira.

Telebista ikusteak obesitatea pairatzeko aukerak handitzen ditu.

EGIA	GEZURRA
EGIA	GEZURRA
EGIA	GEZURRA

*Iturria: egileak eginda.*

## 7. ERANSKINA: GURASOEI GALDETEGIA “OSASUNTSU JATEA”-REN INGURUAN

### “BRAIN STORMING” OSASUNTSU JAN

- Zer da osasuntsu jatea?

.....

.....

- Egunero zer gosaltzen duzue?

.....

.....

- Zuen semeek kontsumitzen dituzten zein produktuk dituzte azukre kantitate handiak?

.....

.....

- Zer transmititzen dizute argazki hauek?



Iturria: [www.sinazucar.org](http://www.sinazucar.org)

.....

.....

.....

Iturria: egileak eginda.

## 8. ERANSKINA: ELIKADURA OHITURAK ETXEAN

### ELIKADURA OHITUREN GALDETEGIA

- Zenbat otordu egiten dituzu egunean?
  - a) 1-2.
  - b) 3.
  - c) 4-5 edo gehiago.
  
- Azken zazpi egunetan zenbat fruta pieza kontsumitu dituzu?
  - a) Ez dut piezarik kontsumitu.
  - b) 2-3 zazpi egunetan.
  - c) Egunero kontsumitzen ditut.
  
- Egunean zenbat barazki pieza jaten dituzu?
  - a) Ez ditut egunero barazkiak jaten.
  - b) Astean 2-3 aldiz kontsumitzen ditut.
  - c) Egunero pieza bat edo gehiago.
  
- Astean zenbatero jaten duzu arraina?
  - a) Ez dut astero arraina jaten.
  - b) Astean behin edo bitan.
  - c) Astean 3 aldiz edo gehiago.
  
- Zenbatero jaten dituzu prozesatuak diren janariak?
  - a) Egunero.
  - b) Astean 2-3 aldiz.
  - c) Astean behin edo gutxiago.

*Iturria: egileak eginda.*

## 9. ERANSKINA: GURASOEKIN AISIALDI ELEKTRONIKOA

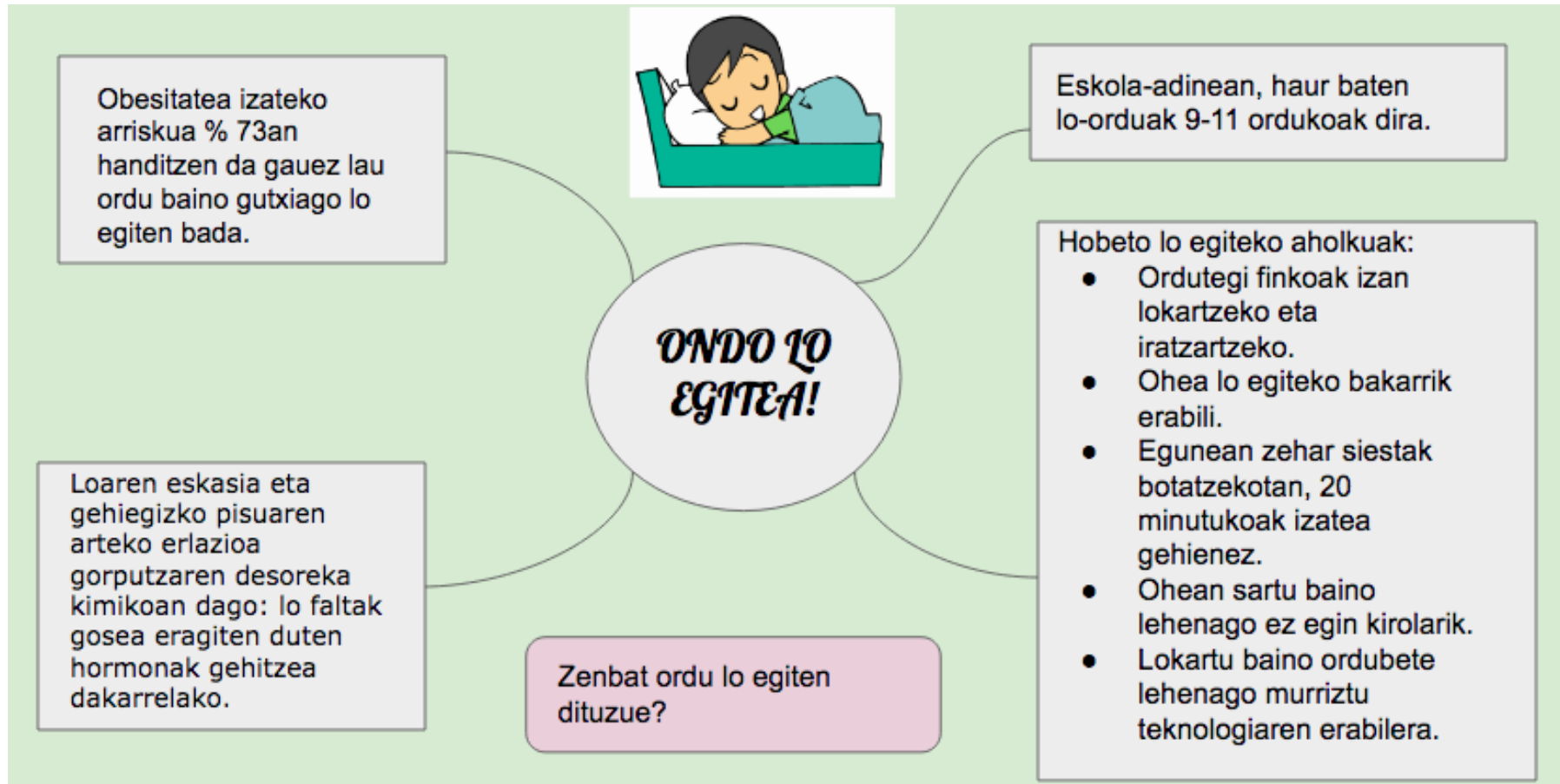
### “ESKOLA OSTEAN” GALDETEGIA

#### Erantzun X batekin galdera bakoitza:

1. Zuen umeez egunean bi ordu baino gehiago pasatzen dituzte telebistaren aurrean?	BAI	EZ
2. Egunero gutxienez ordu beteko ariketa fisikoa egiten dute zen haurrek?	BAI	EZ
3. Pandemia ostean teknologiek denbora gehiago pasatzen dutela nabaritu duzue?	BAI	EZ
4. Eskola osteko ekintzetan kirola egiten dute?	BAI	EZ
5. Asteburuetan familian aktibitate fisikoa edo eta kirola egiten duzue?	BAI	EZ
6. Zeun haurrek teknologiek adizio bat daukatela uste duzue?	BAI	EZ
7. Zuek teknologiarik gabe bizi ahalko zinatekete?	BAI	EZ
8. Eskolara oinez edo bizikletaz joaten dira?	BAI	EZ
9. Zuen umeei ariketa fisikoa egitera animatzen diezue?	BAI	EZ
10. Uste duzue zuen haurrek sedentarismo arazo bat duela?	BAI	EZ

*Iturria: egileak eginda.*

## 10. ERANSKINA: ONDO LO EGITEAREN PREZIA



*Irudia 4: Ondo lo egitearen inguruko aurkezpena. Iturria: Obesitatea aztertzeko Ipar Amerikako Elkartea (NAASO), moldatua.*

## 11. ERANSKINA: "WALL-E" PELIKULAREN ZATI BATEN ANALISIA

### *Wall-e pelikularen analisia:*

Etorkizunera bidaiatu duzun robot bat zara, mundu berri horretara heldu eta ikusten duzun lehen gauza oraintxe bertan ikusitako bideoa da. Erantzun galdera sorta honi:

- Zergatik uste duzu mundu guztia gorpildun aukietan doala?
- Zer iragarki mota ikusten dituzu?
- Teknologia modu egoki batean erabiltzen dutela uste duzu?



- Horrela irudikatzen duzu gure etorkizuna?
- Bideoa ikusi ostean gure ohiturak aldatu behar ditugula uste duzu?

*Irudia 5: Wall-e pelikularen analisia. Iturria: egileak eginda.*

## 12. ERANSKINA: UMEEN KAHOOT TXAPELKETA

### KAHOOT LEHIAKETA GALDERAK

#### 1. Saioa: Obesitatea eta sedentarismoa:

**Galdera bakoitzak erantzun zuzen bakarra du, aukeratu zein den:**

Zer da sedentarismoa?	a) Esertzeko ekintza. b) Gaizki jatearen ondorio bat. c) Gaixotasun bat. d) Obesitatearen eragile bat. <b>(E)</b>
Zer ondorio ekar ditzake obesitateak?	a) Diabetesa. b) Bihotzeko gaixotasunak. c) Odolean gantzen pilaketa. d) Aurreko hirurak. <b>(E)</b>
Zer da obesitatearen kausa nagusia?	a) Gaixotasun genetikoa. b) Arazo psikologiko eta sozialak. c) Droga kontsumoa. d) Gastatzen dugun baino kaloria gehiago jatea. <b>(E)</b>
Zenbat aldiz handitzen du obesitate probabilitatea guraso batek obesitatea pairatzeak?	a) Lau aldiz. <b>(E)</b> b) Bi aldiz. c) Ez du handitzen. d) Hiru aldiz.

#### 2. saioa: Jateko aldaketa txikiak:

Astean zenbatetan jan behar dira lekaleak (babarrunak, lentejak, garbantzuak,...) ?	a) Astean behin. b) Astean bitan. c) Ez dira asko jan behar. d) 3-4 aldiz gutxienez. <b>(E)</b>
Zenbat minutu egin behar da gutxienez ariketa fisikoa egunean?	a) 15 minutu. b) Ez da egunero egin behar. c) 60 minutu. <b>(E)</b> d) 30 minutu.
Zenbat gatz kontsumitu egin behar da egunean gehienez?	a) 10 gramo. b) 20 gramo. c) 1 kilogramo. d) 5 gramo <b>(E)</b>
Kontsumitzen ditugun kalorien herena dator:	a) Lekaletatik. b) Haragitik. c) Barazkietatik.

d) Elikagai ultraprozesatuetak. **(E)**

### **3. saioa: Gosaria eta ura edan:**

Zein da edaririk osasuntsuena?	a) Ura. <b>(E)</b> b) Zukuak. c) Freskagarriak. d) Alkoholdun edariak.
Zein da uraren formula?	a) H <sub>2</sub> O. <b>(E)</b> b) HHO. c) OH <sub>2</sub> . d) OO.
Zein da eguneko otordurik garrantzitsuena?	a) Gosaria. <b>(E)</b> b) Bazkaria. c) Afarria. d) Hamaiketakoa.
Zer izan behar du gosari on batek?	a) Fruta. b) Esnekiak. c) Karbohidratoak. d) Aurreko hirurak. <b>(E)</b>

### **4. saioa: Sedentarismoa:**

Zein da aktibitate fisiko onena?	a) Futbola. b) Saskibaloia. c) Igeriketa. d) Edozein. <b>(E)</b>
Zein da aktibitate fisikoa egitearen onura bat?	a) Hobeto lo egiten laguntzen du. b) Gure umorea hobetzen du. c) d) Gaixotasunetatik babesten gaitu. e) Aurreko hirurak. <b>(E)</b>
Zein da teknologiekiko adikzio bat daukagula jakiteko seinalea?	a) Umora aldaketak. b) Ikasketa maila jaistea. c) Gure lagunekin gutxiago gelditzea. d) Aurreko hirurak. <b>(E)</b>
Zenbat ordu pasatzen ditugu egunean batez beste pantailen aurrean?	a) 5 ordu. b) 2 ordu. c) 14 ordu. <b>(E)</b> d) 6 ordu.

*Iturria: egileak eginda.*



13. ERANSKINA: UMEENTZAT OSASUNTSU JATEN DUTEN JAKETEKO GALDETEGIA

**ELIKADURA OSASUNTSUA GALDETEGIA**

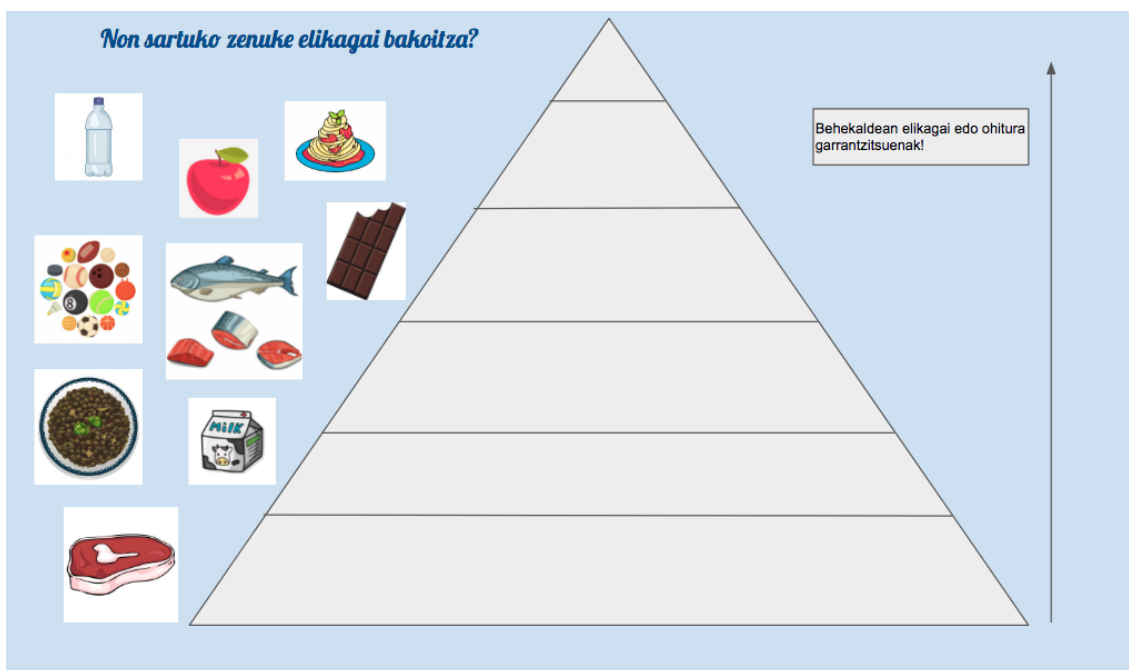
1. Egunean zenbat otordu egiten dituzu?
  - a) 1-3
  - b) 4-5
  - c) 5 baino gehiago.
  
2. Aste batean zenbat fruta pieza jaten dituzu?
  - a) Ez dut frutarik jaten.
  - b) 2-3 astean.
  - c) Egunero.
  
3. Zenbat aldiz jaten dituzu barazkiak aste batean?
  - a) Ez ditut jaten.
  - b) 1-3 aldiz.
  - c) la egunero.
  
4. Klasera ze hamaiketako mota eramaten duzu?
  - a) Fruta.
  - b) Galletak.
  - c) Ogitartekoa.
  
5. Zenbat haragi jaten duzu?
  - a) Egunero.
  - b) Astean 2-3 aldiz.
  - c) Ez dut haragirik jaten.
  
6. Gosaltzeko ze nahiago duzu?
  - a) Fruta.
  - b) Galletak edo opilak.
  - c) Ogi xigortua.

## ELIKADURA OSASUNTSUA GALDETEGIA

7. Azken hilabetean zenbat aldiz jan duzu janari prozesatua saltzen duten jatetxeetan?
  - a) Ez naiz horrelako tokietara joaten.
  - b) 2-3 aldiz.
  - c) Astero edo gehiago.
  
8. Aste honetan zenbat aldiz kontsumitu dituzu lekaleak?
  - a) Ez ditut kontsumitzen.
  - b) 2-3 aldiz.
  - c) la egunero.
  
9. Egunean zenbat ur edaten duzu?
  - a) 2-3 edalontzi.
  - b) 2 litro inguru.
  - c) Ez dut urik edaten edo oso gutxi.
  
10. Astean zehar zenbat aldiz erosten dituzu txutxeak?
  - a) Egunero.
  - b) Astean 2-3 aldiz.
  - c) Asteburuetan bakarrik.

*Iturria: egileak eginda.*

## 14. ERANSKINA: ELIKAGAIEN PIRAMIDEA



**Irudia 6: elikadura piramidea.** Iturria: egileak eginda.

## 15. ERANSKINA: KATALUNIAKO GIDAREN LABURPENA UMEENTZAT

OBHEZI OSASUN-HEZKUNTZA PROIEKTUA

# HOBETO ELIKATZEKO ALDAKETA TXIKIAK

Generalitat de Catalunya



Elikadura gida honetan hiru atal nagusi desberdintzen ditugu. Lehenengoan, “gehiago” titulua duenaren barruan, elikadura osasuntsu bat mantentzeko laguntzen gaituzten janariak daude. Bigarrena “aldatu” titulua dauka, bertan beste janari batzuekin trukatu behar diren elikagaiak agertzen dira, gure jarrera osasuntsuak handitzeko helburuarekin. Azkenik, “gutxitu” atala daukagu, honetan bere kontsumoa txikitu behar ditugun elikagaiak daude.

### ● GEHIAGO:

Gehiago kontsumitu behar diren elikagaiak:

- Frutak eta berdurak. Egunean gutxienez 5 aldiz hartu behar dira (3 frutenak eta 2 barazkienak).
- Lekaleak. 3-4 aldiz astean gutxienez.
- Fruitu lehorrak. Eskukada bat egunean.
- Bizitza aktiboa eta soziala. Gutxienez, 60 minutu egunean kirola egin.

*Irudia 7: gaiaren laburpena. Iturria: egileak eginda.*

---

- **ALDATU:**

- Freskagarrien ordez, ura edan. Zalantzarik gabe, iturriko ura da ingurunea gehien errespetatzen duen aukera.
- Zereal integralak kontsumitzen hasi. Energia ematen digute, hidrato karbono moduan.
- Oliba Olio Birjina erabili, sukaldatzeko bai apaintzeko.
- Denboraldi barruan dauden barazki eta frutak kontsumitu.

- **GUTXITU:**

- Gatz kopuru altuak dituzten elikagaiak ez kontsumitu. Ezin dira egunean bost gramo gatz baino gehiago hartu.
- Azukre zenbat eta gutxiago, hobe.
- Prozesatutako haragia eta haragi gorri kontsumoa gutxitu.



*Irudia 8:gidaren laburpena. Iturria: egileak eginda.*

16. ERANSKINA: GOSALTZEAREN INGURUKO REJILLA GALDETEGIA

**GOSARIAREN INGURUKO REJILLA**

“Gosaria behar bezala egiten ez bada, gorputzean hainbat ondorio agertzen dira:

- Ahultasuna.
- Kontzentrazio-falta.
- Umore txarra.
- ...

Barauagatik, edo, hobe esanda, barauak dakarren glukosa-faltagatik (ez ahaztu glukosa dela gure erregai energetiko nagusia) gertatzen da hori:

- Glukosarik ez dagoenez, gorputza beste erreserba batzuk kontsumitzera eta erretzera behartua dago, eta horrek hainbat alterazio ekarriko ditu gorputzaren funtzionamendu normalean.”

**Zuretzat ze garrantzia du gosariak:**

.....  
.....  
.....  
.....

**Zure gurasoentzako ze garrantzia du gosariak:**

.....  
.....

17. ERANSKINA: XEDE-TALDEAK ETA OSASUN-AGENTEEK OSASUN-HEZKUNTZA PROIEKTUAREN PROZESUA, EGITURA ETA BALIABIDEAK EBALUATZEKO GALDETEGIA

**GALDETEGI FINALA**

- Ebaluatu 1etik 10era ondorengo atalak, 1 nota baxuena eta 10 notarik altuena izanda:

Erabilitako material didaktikoa:	
Osasun-agentekak:	
Jorratutako gaiak:	
Lekua:	
Ordutegia:	
Taldeko giroa:	
Kurtsoaren iraupena:	
Ezarritako helburuak betetzea:	
Jarrera aldaketa positiboa:	

- Hobetzeko atalen bat azpimarratuko zenuke?

.....

.....

.....

- Proiektua interesgarria iruditu zaizue? Zergatik?

.....

.....

.....

**Espero zuen helburuak bete eta proiektu osoan disfrutatu izana.**

**Eskerrik asko zuen denborarengatik!**

OBHEZI osasun agentekak.

18.ERANKSINA: DIPLOMA:



*Irudia 9: diploma. Iturria: egileak eginda.*