

# Elikadura jasangarria Giza Nutrizioa eta Dietetika gradutik Arabako Campusera

GIZA NUTRIZIOA ETA DIETETIKA

FARMAZIA GRADUAK

Marina Fernández

Amaia Gorrotxategi

# Elikadura jasangarria Giza Nutrizioa eta Dietetika graduan...



GIZA NUTRIZIOA ETA DIETETIKA

Marina Fernández



Planeta arriskuan → Egungo elikadura sistema globalizatuak erru handia.

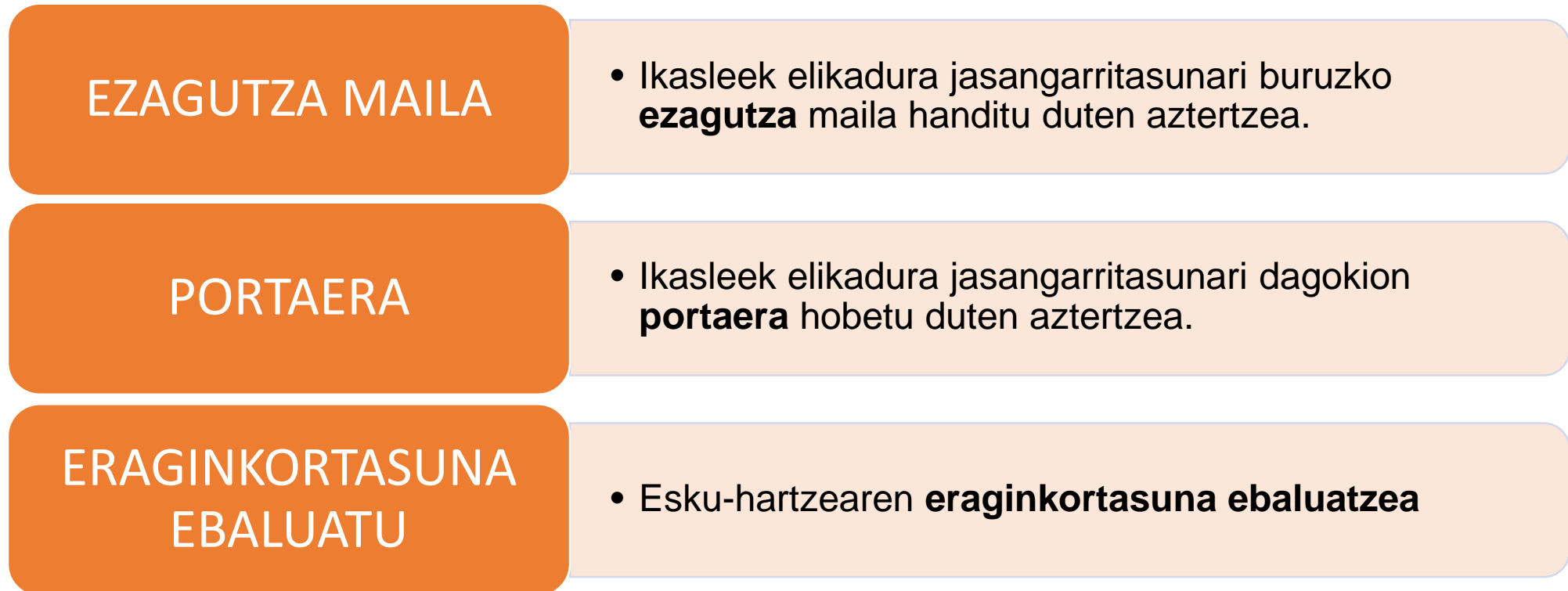
Honi aurre egiteko → **Epe luzerako estrategia jasangarriak** garatu

Unibertsitateak **profesional espezializatuak lortu** → **GND** graduko ikasleek jasangarritasuna integratu → hezkuntza espezifikoa jaso



Helburu orokorra da: ikasleek **jasangarritasuna eta erantzukizun soziala bere jardunean integra dezaten** egin den eskuhartze longitudinal baten ebaluaketa .

Azpi-helburuak:





SARRERA

HELBURUAK

GARAPENA

MATERIALA  
ETA  
METODOLOGIA

EMAITZAK ETA  
EZTABAIDA

ONDORIOAK

## ESKUHARTZEAREN EZAUGARRIAK

Zehargaituz irakasle-taldeak:

- 5 urtez
- Eskuhartzea
- Jasangarritasuna zeharkako gaitasun konplexu bezala garatzeko
- GNDn

Azpi-gaitasun desberdinak proposatu



Jarduera aktibo kolaboratiboak



Emitzak jaso

Gaitasuna definitzeko:

- Gaitasun holistikoa (G1),
- Aurreikuspen gaitasuna (G2)
- Estrategia gaitasuna (G3)



Balidatutako inkestak pasatu ikasleei →  
etika batzordearen oniritzia

Zer neurtzen  
zen inkesta  
hauen  
bitartez?

Jasangarritasunak  
graduak hainbat  
kontzepturekin duen  
erlazioa

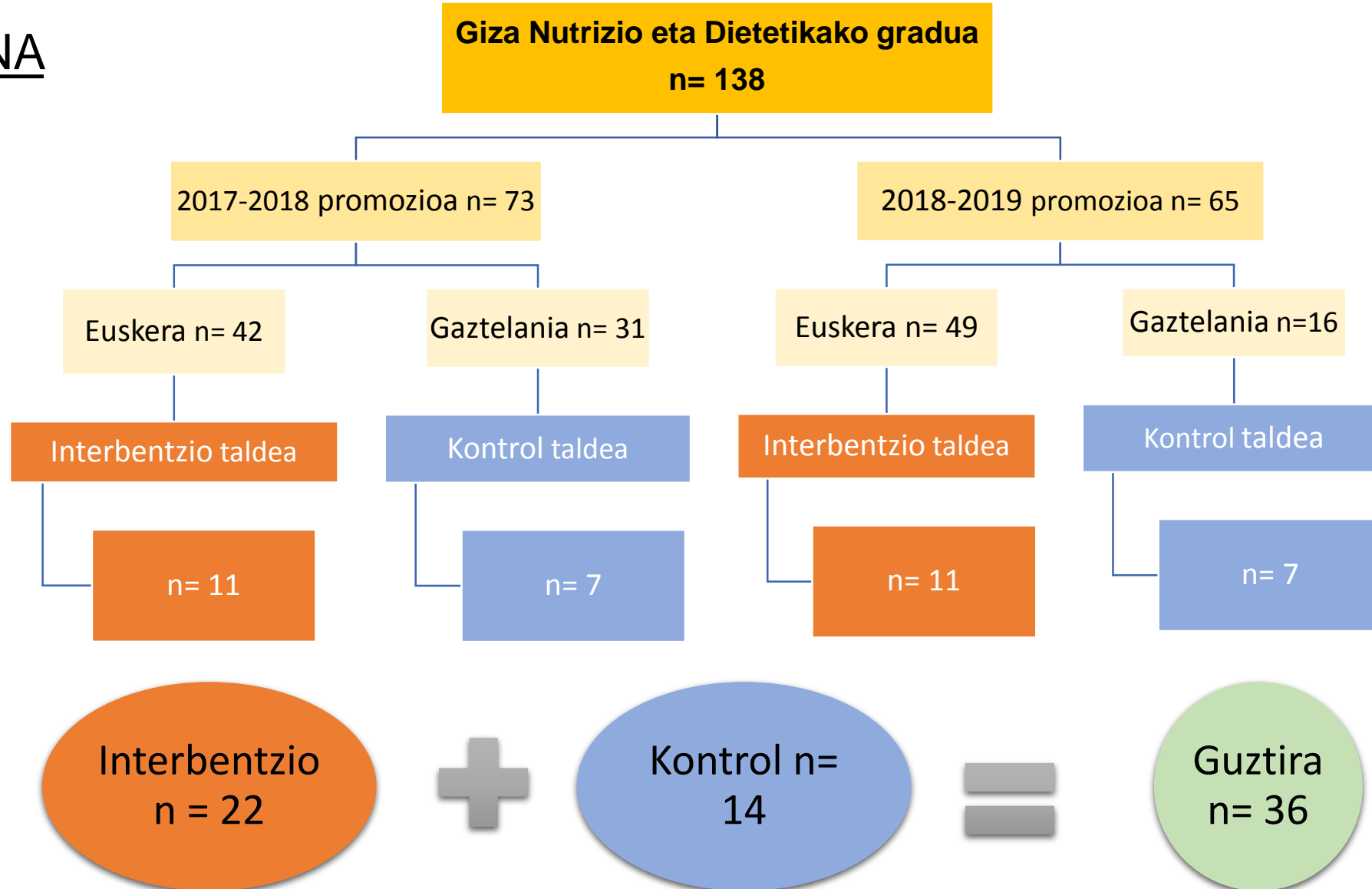
Elikagai ekologikoak,  
km0, aholku dietetikoak,  
elikadura ohiturak eta  
nutrizio hezkuntza,  
elikagaien jatorria,  
desoreka  
nutrizionalarekin lortutako  
gaixotasunak, elikagaien  
balio energetiko eta  
nutritiboak etab.

Ikasleen portaera ere

Jatorria, soberakinak, Km0,  
erosketa egiterakoan  
lehentasunak, elikagaiak  
aukeratzeko irizpideak,  
frijitze olioak, alergikoak eta  
beste adineko pertsonak  
kontuan hartzea



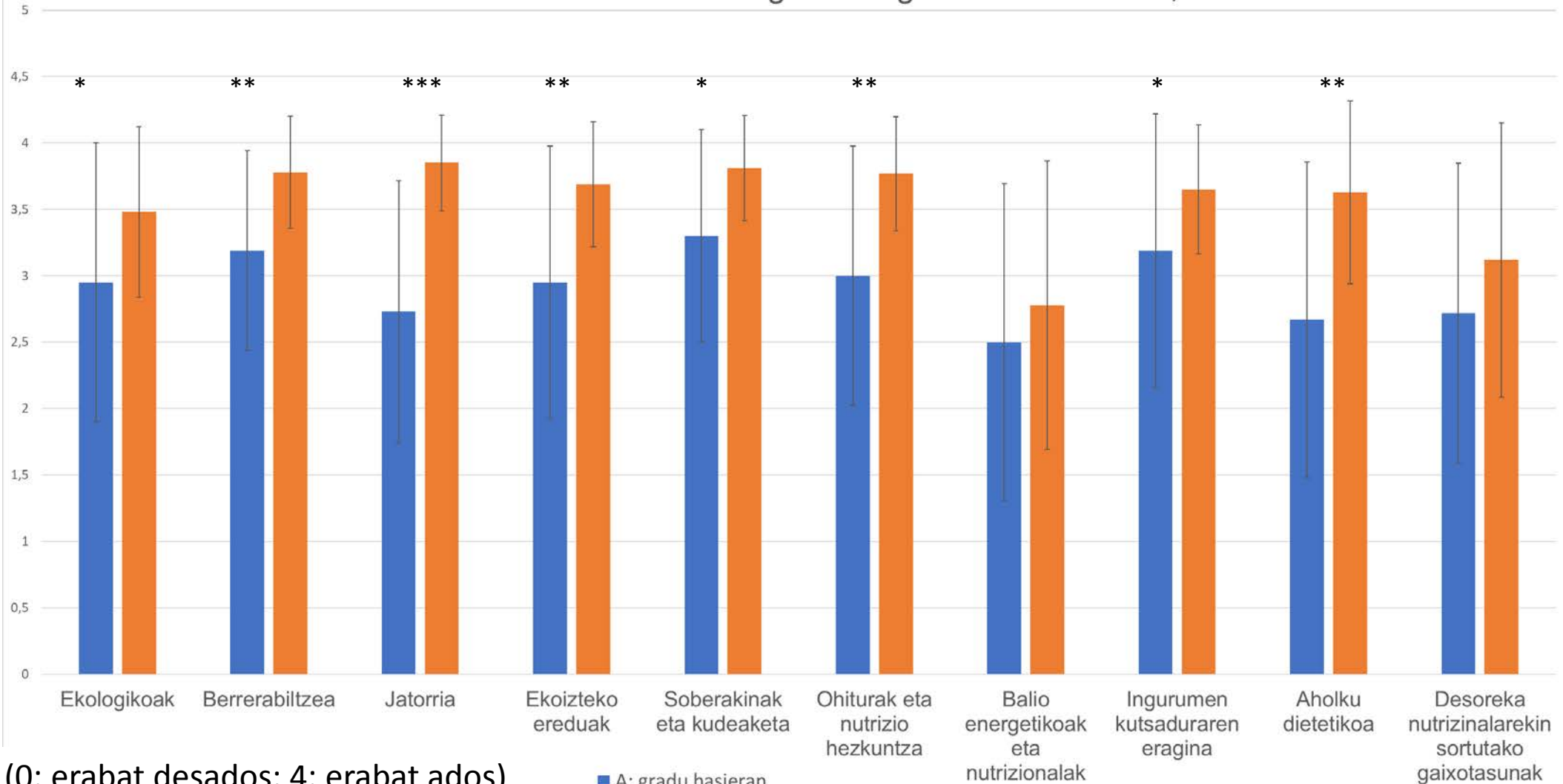
## LAGINA





EZAGUTZA: iraunkortasunaren eta gradu ko gaien arteko lotura, ikasleen iritzia

ADOSTASUN MAILA



Otik 4ra (0: erabat desados; 4: erabat ados)

■ A: gradu hasieran  
■ D: gradu amaieran

SARRERA

HELBURUAK

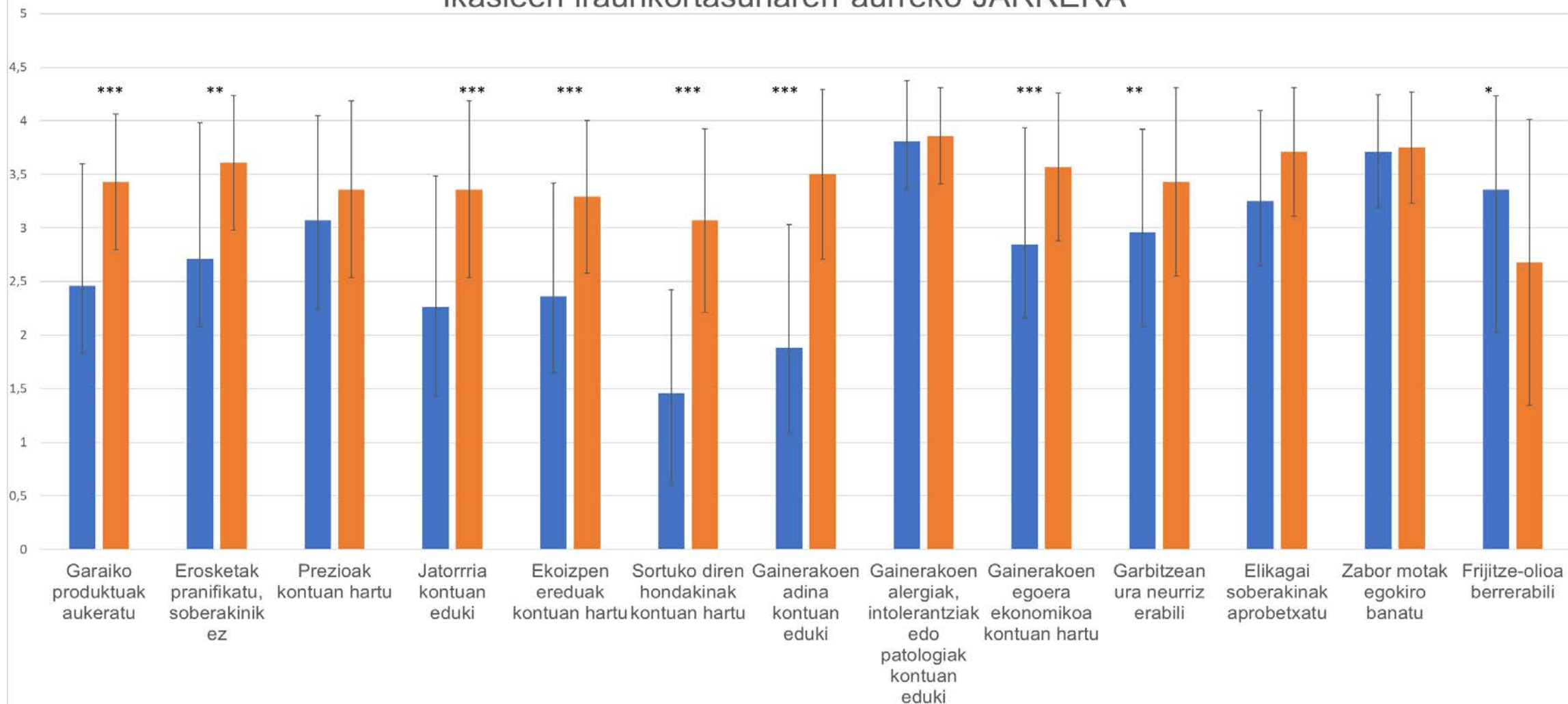
GARAPENA

MATERIALA  
ETA  
METODOLOGIAEMAITZAK ETA  
EZTABAIDA

ONDORIOAK

## Ikasleen iraunkortasunaren aurreko JARRERA

EKINTZEN MAIZTASUNA



Otik 4ra (0: erabat desados; 4: erabat ados)

■ A: gradu hasieran

■ D: gradu amaieran

SARRERA

HELBURUAK

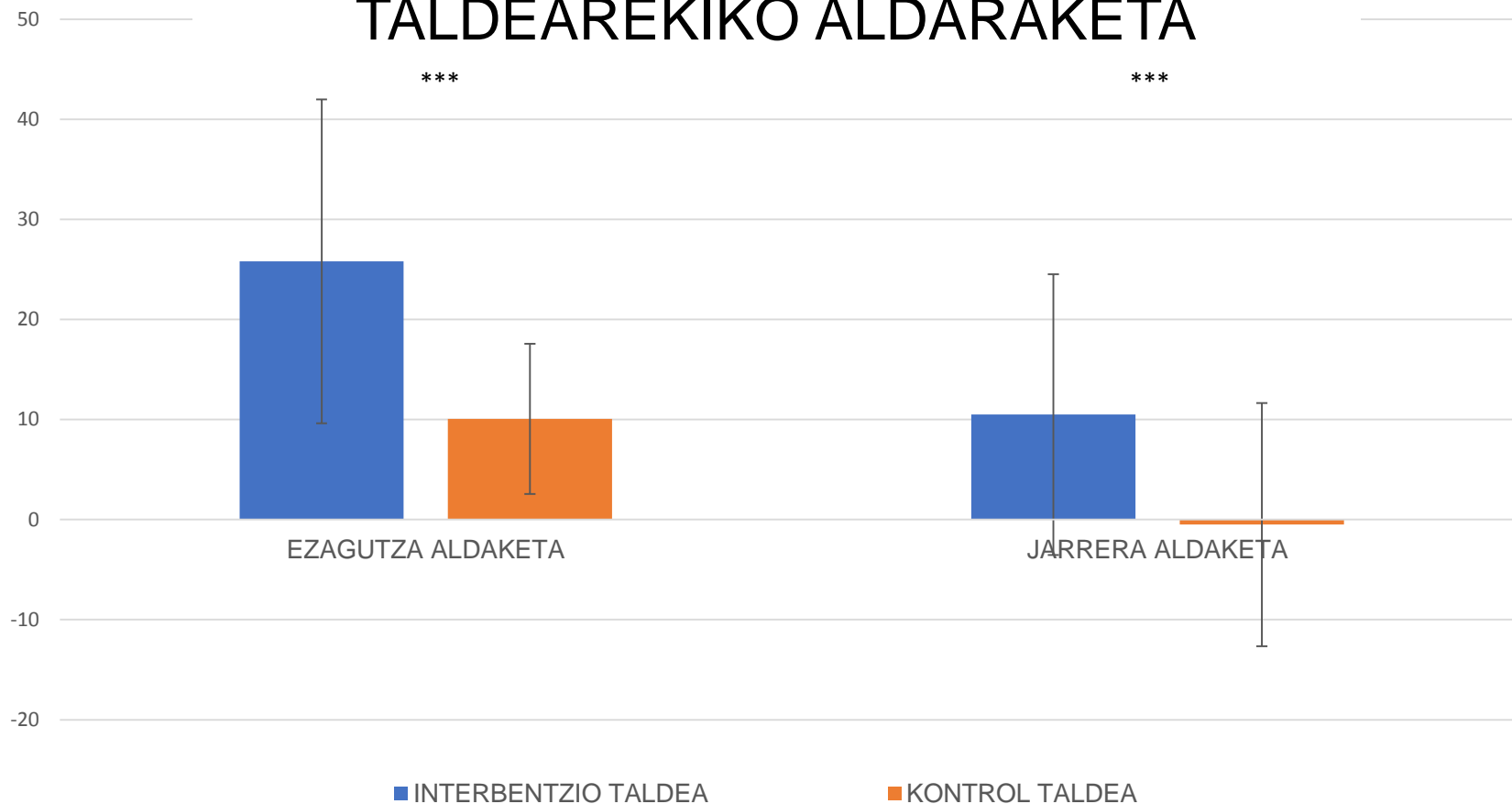
GARAPENA

MATERIALA  
ETA  
METODOLOGIA

EMAITZAK ETA  
EZTABAIDA

ONDORIOAK

## ESKUHARTZEAREN ERAGINA- KONTROL TALDEAREKIKO ALDARAKETA



Graduan zehar lortutako ezagutza aldaketa eta jarrera aldaketa **kontrol taldearekiko nabarmenagoa** da, era esanguratsuan.



Horrek, esku hartzeak duen eragina azpimarratzen du

Ezagutza aldaketa 0tik 44ra neurtu da (inkestan atal horri zegozkion puntuen batura eginez)

Jarrera aldaketa 0tik 52ra arte arte (inkestan atal horri zegozkion puntuen batura eginez).

SARRERA

HELBURUAK

GARAPENA

MATERIALA  
ETA  
METODOLOGIA

EMAITZAK ETA  
EZTABAIDA

ONDORIOAK

Osasuna eta Ongizatea ODSa xehetasunez garatu eta barneratu zuten

HELBURUA BETE DA:  
- Ezagutza  
- Jarrera

Aurrerago beren jardunean gaitasuna aplikatuko dutela espero da



SARRERA

HELBURUAK

GARAPENA

MATERIALA  
ETA  
METODOLOGIA

EMAITZAK ETA  
EZTABAIDA

ONDORIOAK

Emaitza onak → interbentzioa beste gradu batzuetara islatu.

**Iraunkortasuna errotuta duen heziketa** graduko ikasketa planetan sartu → profesionalak ODSetan sentikortu eta helburuak lortu  
**GIZARTEA ETA MUNDUA ALDATU!**

4 KALITATEZKO  
HEZKUNTZA

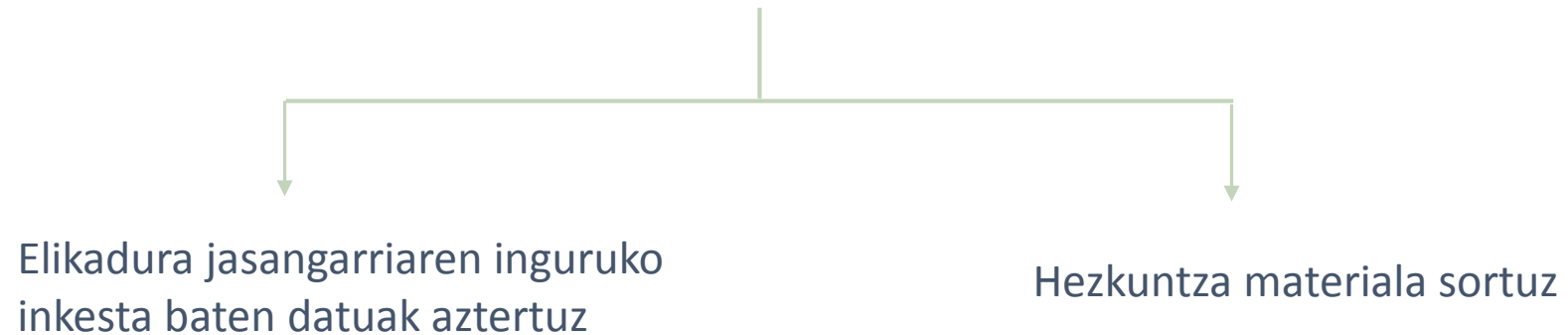




# Elikadura jasangarria... Arabako Campusera



## Jasangarritasunaren inguruko hezkuntza maila aztertzea eta hobetzea





Partaideak: 175 ikasle

Adina: EHUko araba kanpuseko azken mailetako ikasleak

Metodologia: On-line bidezko balioztutako inkesta. Elikadura arloko iraunkortasunarekin lotutako lau bloke: ezagutza, jarrera, aldaketa eragiten duten elementuak, gaitasunak

*galdera itxiak*

Gutxi-----asko \*(EZ: ez dakit)

EZ 0 1 2 3 4

Blokea	Galdera
	Elikagai ekologikoak
	Elikagaiak berrerabiltzea
	Elikagaien jatorria
	Elikagaiak ekoizteko ereduak (langileen lan baldintzak zaintzen duena, animalien ongizatea zaintzen duena,...)
Ezagutza	Elikagaien soberakinak eta beren kudeaketa
	Elikadura ohiturak eta nutrizio-hezkuntza
	Elikagaien balio energetikoa eta nutritiboa
	Ingurumen kutsadurak elikagaiengan duen eragina
	Aholku dietetikoa
	Nutrizio desegokiarekin lotutako gaixotasunak
Jarrera	Eguneroko dieta diseinatzerakoan garaiko produktuak aukeratzen ditut
	Erosketa ondo planifikatzen dut soberakinak ez alperrik galtzeko
	Elikagaiak erosterako orduan prezioa kontuan hartzen dut
	Elikagaiak erosterakoan jatorria izaten dut kontuan (Km 0, ekoizpen lekua)
	Elikagaiak erosterakoan ekoizpen ereduak hartzen ditut kontuan (ekologikoak, bidezko merkataritza, produktu industrialak, etab.)
	Elikagaiak erosterakoan hauek sortuko dituzten hondakinak kontuan hartzen ditut
	Talde batentzat (haurrak, alergikoak, kirolariak...) elikagaiak erosterakoan kontuan hartzen dut gainerakoena adina
	Talde batentzat elikagaiak erosterakoan kontuan hartzen ditut gainerakoena alergía, intolerantzia edo patologiak
	Talde batentzat elikagaiak erosterakoan kontuan hartzen dut gainerakoena egoera ekonomikoa
	Fruta edo/eta barazkiak garbitzean ura neurriz erabiltzen dut
	Elikagai-soberakinak aprobetxatzen ditut, egoera onean daudenak ez botatzeko
	Zabor mota guztiak egokiro banatzen ditut (papera-kartoia, plastiko-ontziak, olioak, organikoa, beira)
	Frijitze-olioa berrerabiltzen dut



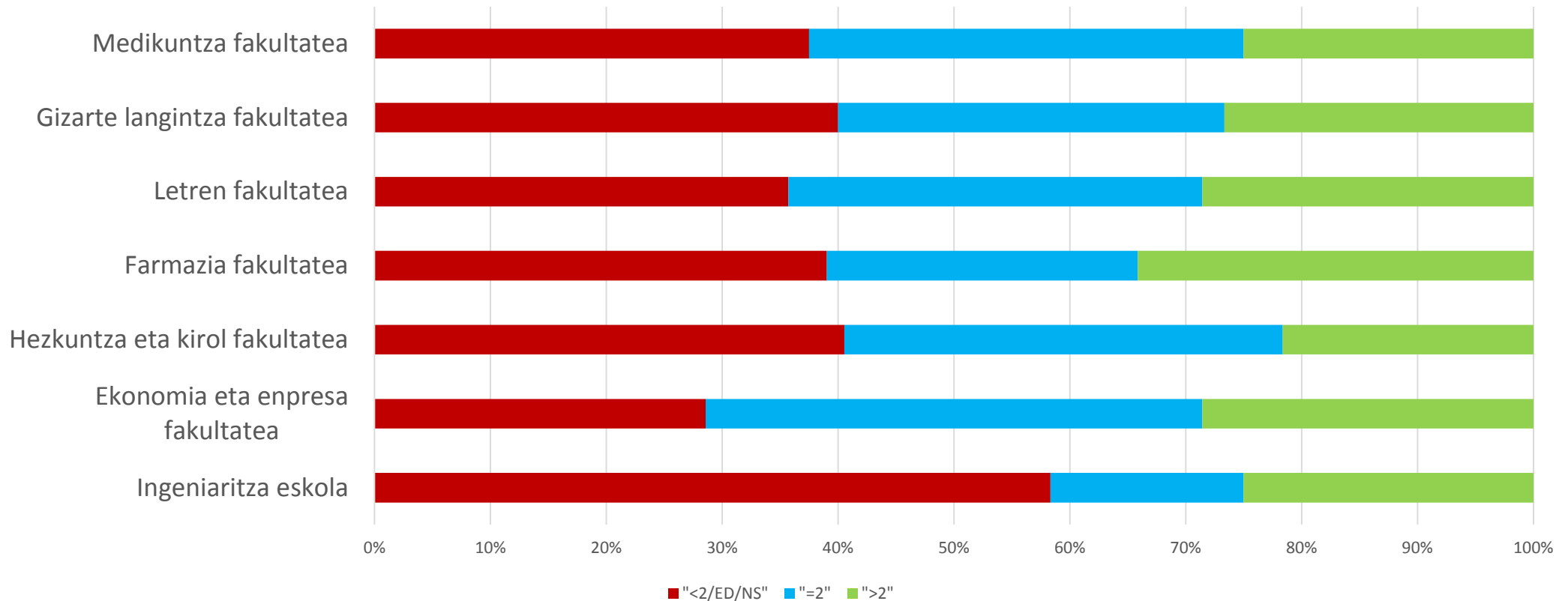
Blokea	Galdera	%
Ezagutza	Elikagai ekologikoak	13
	Elikagaiak berrerabiltzea	8
	Elikagaien jatorria	9
	Elikagaiak ekoizteko ereduak (langileen lan baldintzak zaintzen duena, animalien ongizatea zaintzen duena,...)	12
	Elikagaien soberakinak eta beren kudeaketa	9
	Elikadura ohiturak eta nutrizio-hezkuntza	6
	Elikagaien balio energetikoa eta nutritiboa	24
	Ingurumen kutsadurak elikagaiengan duen eragina	6
	Aholku dietetikoa	25
	Nutrizio desegokiarekin lotutako gaixotasunak	14
Jarrera	Eguneroko dieta diseinatzerakoan garaiko produktuak aukeratzen ditut	20
	Erosketa ondo planifikatzen dut soberakinak ez alperrik galtzeko	9
	Elikagaiak erosterako orduan prezioa kontuan hartzen dut	6
	Elikagaiak erosterakoan jatorria izaten dut kontuan (Km 0, ekoizpen lekua)	30
	Elikagaiak erosterakoan ekoizpen ereduak hartzen ditut kontuan (ekologikoak, bidezko merkataritza, produktu industrialak, etab.)	32
	Elikagaiak erosterakoan hauek sortuko dituzten hondakinak kontuan hartzen ditut	40
	Talde batentzat (haurrak, alergikoak, kirolariak...) elikagaiak erosterakoan kontuan hartzen dut gainerakoen adina	45
	Talde batentzat elikagaiak erosterakoan kontuan hartzen ditut gainerakoen alergia, intolerantzia edo patologiak	14
	Talde batentzat elikagaiak erosterakoan kontuan hartzen dut gainerakoen egoera ekonomikoa	17
	Fruta edo/eta barazkiak garbitzean ura neurriz erabiltzen dut	14
	Elikagai-soberakinak aprobetxatzen ditut, egoera onean daudenak ez botatzeko	4
	Zabor mota guztiak egokiro banatzen ditut (papera-kartoia, plastiko-ontziak, olio, organikoa, beira)	11
	Frijitze-olioa berrerabiltzen dut	18

galdera itxiak  
 Gutxi----- asko \*(EZ: ez dakit)  
 EZ 0 1 2 3 4



*Elikagaiak erosterakoan hauek sortuko dituzten hondakinak kontuan hartzeko maiztasuna*

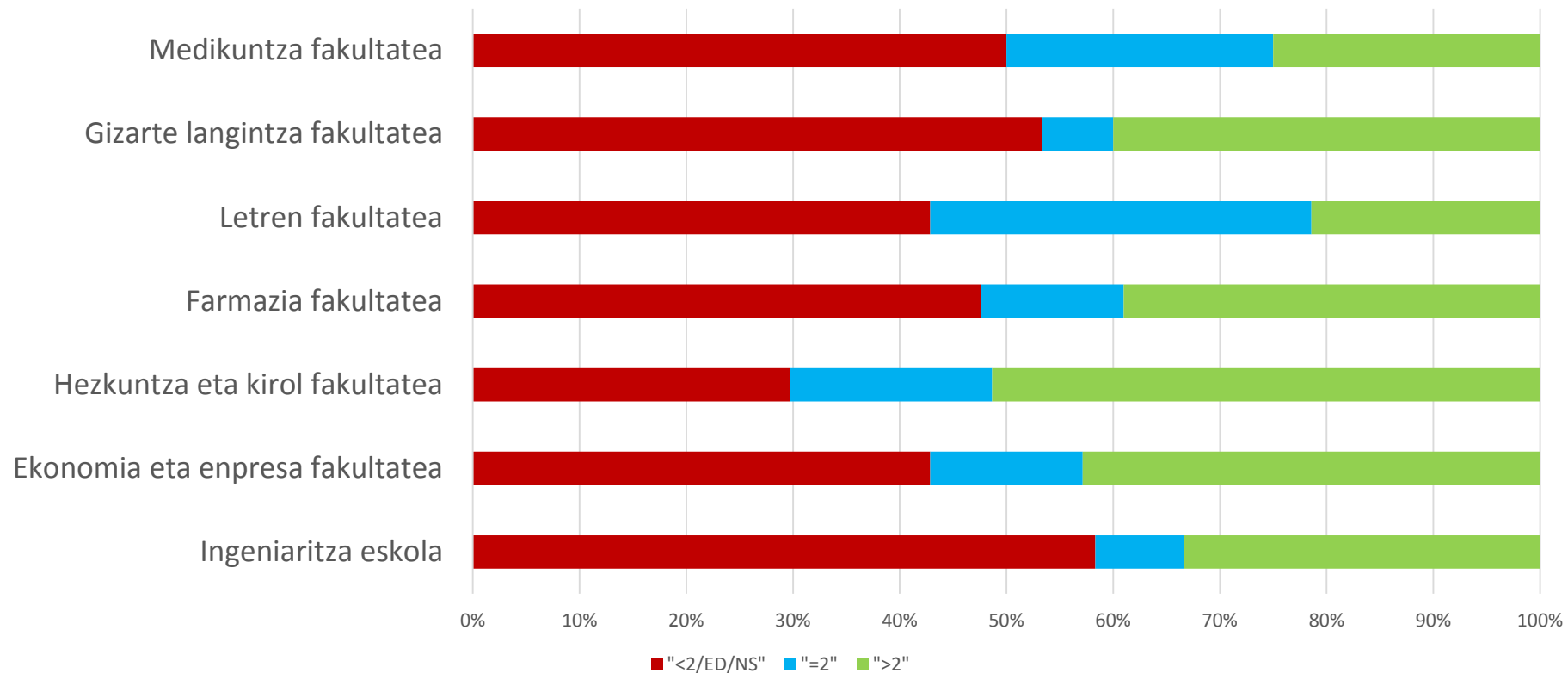
galdera itxiak  
 Gutxi----- asko \*(EZ: ez dakit)  
 EZ 0 1 2 3 4





*Talde batentzat (haurrak, alergikoak, kirolariak...) elikagaiak erosterakoan gainerakoen adina kontuan hartzeko maiztasuna*

galdera itxiak  
 Gutxi----- asko \*(EZ: ez dakit)  
 EZ 0 1 2 3 4



Adinkeria

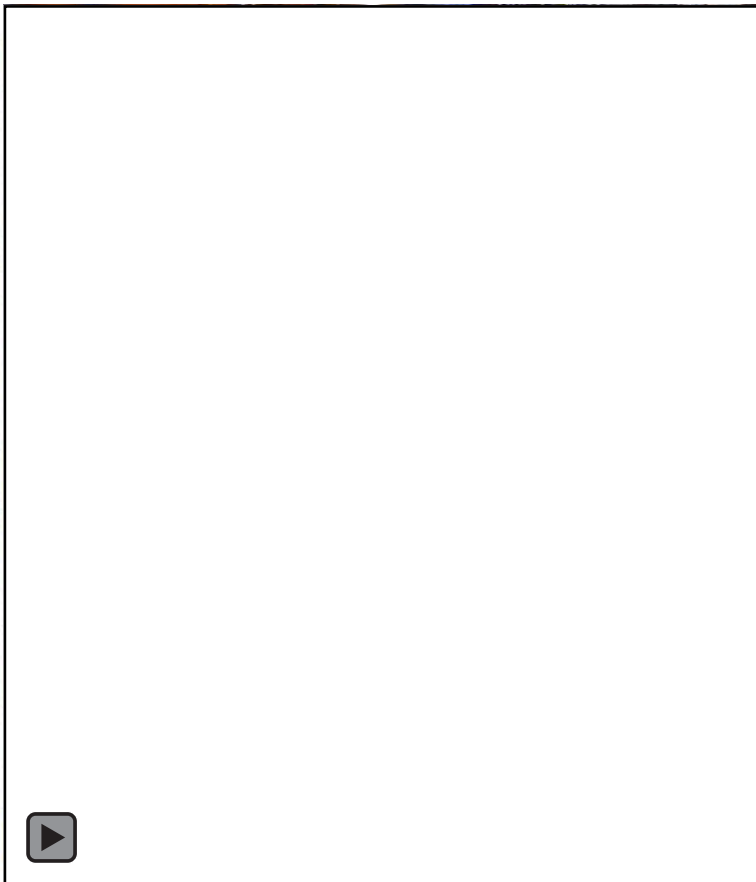


## Farmazia fakultateko ikasleentzako erronka

- GAIA: Elikagaiek sortutako hondakinen kudeaketa
- ZER: Instagramen
- NON: Reels erako bideo lehiaketa



elikadura\_jasangarria



📄 137 likes

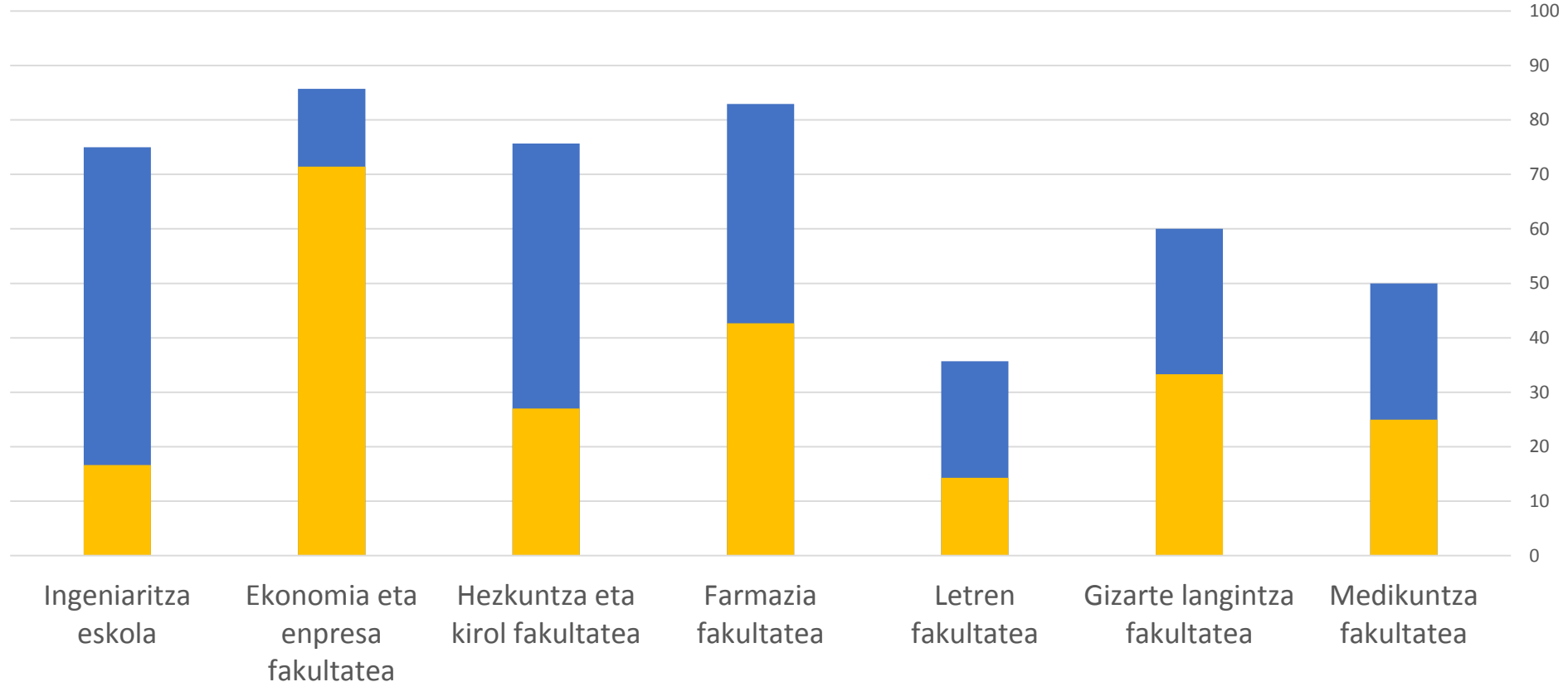
**elikadura\_jasangarria** ERRONKA BERRIA!!!! Zu ere mundua elikagai hondakinez ikusteaz nazkatuta? Zure esku ere badago hau aldatzea! Farmazia fakultateko ikaslea bazara eta bizimodu jasangarriago batera pausu bat eman nahi baduzu hartu parte gure erronkan! Partekatu zein den elikagaien ondorioz sortzen den zaborra murrizteko zure egunerokotasunean egiten duzuna eta ez ahaztu gu etiketatzeaz. Bideo originalenak SARI paregabea izango du. Animatu parte hartzera!





# *Iraunkortasunaren garrantzia profesioetan eta graduan gaia egoki lantzea*

galdera itxiak  
 Gutxi----- asko \*(EZ: ez dakit)  
 EZ 0 1 2 3 4



■ Profesioan garrantzia dutela uste    ■ Graduan ondo lantzen dela uste



- Elikadura iraunkortasunaren inguruko ezjakintasun handia
- Osasun hezkuntzaren premia: elikadura hezkuntza
- Ogibide desberdinetan jasagarritasunaren garrantzia nabaria

**ESKERRIK ASKO**

**ZUEN ARRETAGATIK**

