

ELIKADURA-JASANGARRIARI BURUZKO IKASTAROA

Ordu kopurua: 12,5

Hartzaileak:

Bizi garen ingurumenerako, ekonomiarako eta errealitate soziokulturalerako elikadura osasungarriagoa eta jasangarriagoa lortzeko gaitasunak eskuratu nahi dituzten UPV/EHUko ikasle eta langile guztiei zuzenduta dago.

Sarrera/ Kurtsoaren deskribapena:

Jaten duguna gara, eta dieta jasangarri bat mantentzeak ingurumenarekiko dugun konpromisoa indartzendu. Ia denok saiatzen gara modu osasuntsu eta orekatuan jaten, baina **ba al dakigu gure dietak nola eragiten dion ongizate sozialari eta planetaren osasunari?**

Gure ohitura dietetiko asko atseginak dira ahosabaiarentzat, baina ez dira oso jasangarriak ingurumenerako, herrialdeetako ekonomiarako eta errealitate soziokulturalerako. Dieta eta elikadura-sistema jasangarriagoetara aldatzeko beharra gero eta nabariagoa da, baina, egia esan, ez da erraza lortzea.

Horregatik, ikastaro honen bidez, elikadura-ohitura iraunkorren inguruan sentsibilizatu, informatu eta gaitu nahi ditugu EHUko ikasleak eta langileak. Bertan, jasangarritasun handiagoa lortzeko praktikan jarri ahal izango diren baliabide eta ideia ugari irakatsiko dira. Proposatutako metodologiak taldeen eta unibertsitate-komunitateko kolektiboen arteko trukea, elkarrizketa eta eztabaida produktiboa erraztuko ditu, gure ingurunean jasangarritasuna sustatzeko lankidetzaz sustatuz. Denon artean egin dezakegu!

Ikastaroan garatu beharreko gaitasunak:

- Iraunkortasunarekin lotutako terminoen esanahia ezagutzea (adibidez, aztarna ekologikoa, ingurumen-inpaktua, berotegi-efektuko gasen emisioa, elikagai organikoak/ekologikoak).
- Elikadura osasungarriagoa eta jasangarriagoa lortzen laguntzen duten alderdiak bereiztea, eta horri buruzko mitoak eta gezurrak identifikatzea.
- Planetaren iraunkortasunari neurri handiagoan edo txikiagoan zer elikagaik laguntzen dioten bereiztea, eta horren inguruko mitoak eta gezurrak bereiztea.
- Gure ohitura dietetikoak nola alda ditzakegun ulertzea, haien ordez osasungarriagoak eta jasangarriagoak jarritz, gure bizi-helburuekin bat datozenak.

Gai-zerrenda:

- Iraunkortasuna (Daniel Zuazagoitia Rey-Baltar doktorea)
- Elikadura osasungarria eta jasangarria (Nerea Telleria doktorea)
- Elikagaien bidezko merkataritza, herria eta urtarokotasuna (José Ramón Mauleón doktorea)
- Nekazaritzako ekoizpena eta merkaturatze ekologikoa (Mirene Begiristain doktorea)

- Ingurune eta ohitura osasuntsuak (Patricia Insúa doktorea)
- Erakundeen elikagai inguruneak: janaria eta edariak unibertsitatean (Naiara Martinez)
- Elikadura-ohiturak aldatzea: dieta iraunkorrago baterantz (Nekane Basabe eta Saioa Telletxea doktoreak)

Zereginak:

- 5 saiotan parte hartzea - Masterclass online (45' eta 60' arteko elkarrizketak), WebEx-ren bidez.
- eGelaPI bidez erantzutea saio bakoitza amaitzean landutako gaiekin zerikusia duten gaiei.
- Online saioetan landutako gaiei buruzko foroetan parte hartzea (aukerakoa).
- Ikastaroaren inpaktua ebaluatzeko balioko duten online 3 galdetegi betetzea (aukerakoa) (ikerketa helburu duen jarduera baten parte da zeregin hori, eta horren bidez aztertuko dugu ikastaroaren inpaktua).

Ebaluazioa/Egiaztapena

Akreditazioa lortzeko bete behar diren baldintzak:

- Saio guztietara joatea - Masterclass online eta
- eGelaPI bidez, saio bakoitza amaitzean landutako gaiekin zerikusia duten gaiei erantzutea eta ebaluazio positiboa lortzea.

Iraupena:

12,5 ordu, 5 presentzialak eta 7,5 ez-presentzialak.

Datak:

Ikastaroa bi alditan egingo da: 2021eko irailaren 16an, 23an, 27an eta 29an eta urriaren 6an, 13:00etatik 14:00etara (1. taldea); eta 2021eko azaroaren 15etik abenduaren 8ra (2. taldea). Izena ematen dutenen artean ausaz esleituko zaie talde bati edo besteari, eta ahalegina egingo da adinaren, sexuaren, lanbidearen, zentroaren/fakultatearen eta jakintza-arloaren arabera banaketa antzekoa izan dadin bi taldeetan. 1. taldeak Masterclass online saioetan parte hartu koduzuzenean (13:00-14:00) eta II. taldeak diferituan. Bi taldeek hizlariari galderak egiteko eta beste parte-hartzaile batzuekin elkarreragiteko aukera izango dute.

Gehienezko parte-hartzaile kopurua: 350.

Hizkuntza: euskara/gaztelania. Saioak - Masterclass online saioak gaztelaniaz izango dira, baina proposatutako gainerako jarduerak elebidunak izango dira, euskaraz eta gaztelaniaz.

Inplikaturako irakasleak/ikertzaileak: UPV/EHUko Iraunkortasun Zuzendaritzako Campus Bizia Lab proiektu bateko ikertzaile-taldeko kideak: Patricia Insúa, Idoia Hernández, Naiara Martinez, Laura García, Saioa Telletxea, Sonia Geni, Nerea Telleria eta Marta Arroyo.

Izena emateko epea: irailaren 10a

Inskripzioa deuseztatzea:

Ikastarora joan ezin izanez gero, gutxienez 72 ordu lehenago jakinaraztea eskatzen da, plaza hori kanpoan geratu den beste pertsona bati eskaintzeko.

Informazioa eta kontaktua:

Marta Arroyo doktorea. E-posta: marta.arroyo@ehu.eus