



Itsu-itsuan elikatzea

FITXA
10

Helburuak

- FRUTAREN KONTSUMOA SUSTATZEA ETA HORREN ONARTZEA AREAGOTZEA.
- IKASLEAK FRUTAK JATERA OHITZEA, HORIEN TESTURA ETA ZAPOREA XEHE-XEHE EZAGUTARAZITA.

Ikastaroak eta arloak/Eremuak/Materiak _____

Lehen Hezkuntza.

Natura-zientziak.

- Jokabide osasungarriak. Elikadura osasungarri eta orekatua.

Gomendatutako adina _____

6-12 urteko ikasleak.

Jardueraren deskribapena/Metodologia _____

Fruta aleak edukiko dira. Adinaren arabera, guretzat ohikoak edo ez hain ohikoak ditugun frutak eduki daitezke.

Bikoteka, hainbat fruta mota banatuko dira, osorik eta zatituta. Bikotekideetako batek begiak estaliko ditu, eta besteak probatzeko emango dio (gutxienez hiru fruta, zatituta), zein fruta den asmatuko duen esperoan. Gero, ukimena baliatuz, poltsa batean dauden hiru frutetako bakoitza identifikatzen saiatuko dira. Ondoren, trukatu egingo dira, eta bikoteko beste pertsonak estaliko ditu begiak.

Jardueraren arduradunak fruta zatiak eta poltsakoak aldatuko ditu, ikasleek euren rola aldatzearekin batera.

Bikote bakoitzak pertsona bakoitzaren asmamen erregistroa eramango du, bai zapoeratik, bai formagatik asmatutako frutena.

Ikasle guztiek proba dezaten eta dastamenaren bidez hiru frutak asmatzen saia daitezen nahi dugu.

Esperientzia etxean errepika dezaten eta euren senideen emaitzak ere erregistra ditzaten animatuko ditugu ikasleak.

Aniztasunari erantzuteko, hezkuntza-laguntzako berariazko premiak (HLBP) dituzten ikasleentzat beharrezko giza baliabideak edukiko dira (PT, hezitzailea, logopeda), eta irakasleek, tutoreek edo ikasle laguntzaileek aktiboki lagunduko diete, premia zehatzen arabera.

Ikasleen elikadura-alergiak edo fruta jakin batzuekin kontaktuan egoteagatik dituztenak kontsultatuko dira, komeni ez diren edo debekatuta dauden ahorakinak edo kontaktuak saihesteko.



Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Egutegi eredu/Iraupena _____

45 minutuko iraupena.
Hilean egun batean, hiruhileko batean edo ikasturte osoan.

Jarduera-eremua _____

Eskolako jangela Ikasgela Etxea Beste bat

Beharrezko baliabideak _____

Giza baliabideak:

Begirale bat/20 neska-mutileko.

Materialak:

Hainbat fruta, osorik eta zatituta.
Labanak (aukerakoa).
Aho-zapiak /Mozorroak.

Ebaluazio-metodoa/Adierazleak _____

Ebaluazio jarraiaren bidez eta betetako erregistroek lagunduta, ondorengo hauek baloratuko dira:

- Ikasleek hautatutako frutak zaporeagatik ezagutu dituzten.
- Ikasleek hautatutako frutak ukimenagatik ezagutu dituzten.
- Ikasleek hautatutako fruta guztiak probatu dituzten.
- Ikasleek esperientzia etxean errepikatu duten (jardueraren erregistroak egiaztatuta).

Informazio gehiagorako (aurretiazko esperientziak, material lagungarria, bibliografia...)_____

Bibliografia:

- Folkvord F, Anshütz DJ, Buijzen M, Valkenburg PM. The effect of playing advergames that promote energy-dense snacks or fruit on actual food intake among children. *Am J Clin Nutr.* 2013; 97(2):239-45.
- Folkvord F, Anastasiadou DT, Anshütz D. Memorizing fruit: The effect of a fruit memory-game on children's fruit intake. *Prev Med Rep.* 2016; 10; 5:106-111.
- Park BK, Cho MS. Taste education reduces food neophobia and increases willingness to try novel foods in school children. *Nutr Res Pract.* 2016; 10(2):221-8.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27087907>
- Reverdy C, Chesnel F, Schlich P, Köster EP, Lange C. Effect of sensory education on willingness to taste novel food in children. *Appetite.* 2008; 51(1):156-65.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18342395>
- Mustonen S, Tuorila H. Sensory education decreases food neophobia score and encourages trying unfamiliar foods in 8-12-year-old children. *Food Qual Pref.* 2010; 21(4):353-360.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0950329309001463>