



Arrautza-buru estralurtarrak

FITXA

14

Helburuak

- PRODUKTU BEGETALEN AHORAKINA HANDITZEA.
- ELIKAGAI BEGETALEN JATORRIA EZAGUTZEA.
- BEGETALEN KONTSUMOA SUSTATZEA.

Ikastaroak eta arloak/Eremuak/Materiak_____

Lehen Hezkuntza.

Natura-zientziak.

- Jokabide osasungarriak. Elikadura osasungarri eta orekatua.

Gaitasun artistikoa.

- Hizkuntza plastikoaren eta bisualaren erabilera.

Gomendatutako adina_____

6-11 urteko ikasleak.

Jardueraren deskribapena/Metodologia_____

Jarduera egiteko jarraibideak emango zaizkie ikasleei. Arrautza estralurtarren "burua" sortzea da kontua, eta landatzen dituzten berro-haziak "ile" berde bihurtzeko nola erretzen diren behatzea:

1. Kontu handiz, garbitu eta lehortu arrautza nahasiak dituen gosari bat prestatzeko erabilitako arrautza-oskolen zenbait erdi. Marrastu estralurtar baten aurpegi dibertigarri bat oskol bakoitzean.
2. Jarri kotoizko bolak uretan pixka batean, ontzi batean, eta arrautza oskoletan sartu. Zabaldu berro haziak kotoizko bolen gainean.
3. Jarri arrautza oskolak kartoian, leiho baten ondoan.



Arretaz zaindu ernamuinduen hazkundea, eta pixka bat hazten denean, etxera eramango dute "estralurtarra", "tupea" mozteko; "tupe" horrek etxean afaltzeko egingo duten entsalada, pure edo tortilla batean botatzeko balioko du. Adinaren arabera, beste diseinu eta hazi batzuekin ere piztu daiteke ikasleen jakin-mina.

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.

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SALA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Egutegi eredu/Iraupena

15 minutuko saio bat, etxean, arrautza garbitzeko.
30 minutuko saio bat, ikasgelan, jardueraren gainerako zatia egiteko.
Ernamuinduaren hazkundearen jarraipena, astero.

Jarduera-eremua

Eskolako jangela Ikasgela Etxea Beste bat

Beharrezko baliabideak

Giza baliabideak:

Irakaslea.

Materialak:

Arrautzak eta horien kartoia.
Koloretako arkatzak edo errotuladoreak.
Kotoizko bolak.
Berro haziak.

Ebaluazio-metodoa/Adierazleak

Ebaluazio jarraiaren bidez, ondorengo hau baloratuko da:

- Ikasleek arrautza-oskolean berro haziak landatzeko jarduera egin duten.
- Ikasleek etxean estralurtarraren "tupea" jan duten.

Informazio gehiagorako (aurretiatzko esperientziak, material lagungarria, bibliografia...)

Aurretiatzko esperientziak:

- <http://huertoseducativos.org/premio-huertos-educativos/>
- <http://blogs.voznatura.es/blogmaestrovnat/blog/tag/actividades-primaria/>

Material lagungarria:

- https://ecohuertosescolares.eu/sites/default/files/unidad_d_huerto_escolar_0.pdf
- http://www.euskadi.eus/contenidos/boletin_revista/ihitza40/es_ihitza/adjuntos/ekinetaekin40.pdf
- <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/d77b925c-74f9-48f5-83cf-fad8928bc7fb>
- <http://www.fao.org/3/a-au009s.pdf>

Bibliografia:

- Ratcliffe MM1, Merrigan KA, Rogers BL, Goldberg JP. The effects of school garden experiences on middle school-aged students' knowledge, attitudes, and behaviors associated with vegetable consumption. Health Promot Pract. 2011 Jan; 12(1):36-43.
- Hutchinson J1, Christian MS2, Evans CE2, Nykjaer C2, Hancock N2, Cade JE2. Evaluation of the impact of school gardening interventions on children's knowledge of and attitudes towards fruit and vegetables. A cluster randomised controlled trial. Appetite. 2015 agosto; 91: 405-14.
- Silveira JA1, Taddei JA, Guerra PH, Nobre MR. Effectiveness of school-based nutrition education interventions to prevent and reduce excessive weight gain in children and adolescents: a systematic review. J Pediatr (Rio J). 2011 Sep-Oct; 87(5):382-92.