



# Nola jaten dut

Helburuak

- ELIKAGAI BEGETALEN AHORAKINA HANDITZEA.
- ELIKATZEN GAITUZTEN LANDAREEN EZAUGARRIAK, ETA GURE PLATERAK PRESTATZEKO HORIEN ZER ZATI (SUSTRAIA, ENBORRA, HOSTOAK, FRUITUAK...) ERABILTZEN DITUGUN JAKITEA.

FITXA  
**15**

Ikastaroak eta arloak/Eremuak/Materiak \_\_\_\_\_

Lehen Hezkuntzako 1go mailatik 3. mailara.  
Gizarte Zientziak.

Gomendatutako adina \_\_\_\_\_

6-9 urteko ikasleak.

Jardueraren deskribapena/Metodologia \_\_\_\_\_

Familiari barazki, ortuari edo lekaleen errezetak emateko eta nork prestatzen zituen azaltzeko eskatzeko esango diegu. Horrekin, landareen ezagutzaz gain, gastronomia tradizionala, emakumeek eta gizonek elikagaien ekoizpenean eta kontsumoan dituzten rola, edo elikadura zein kontsumo-ohituren aldaketak (produktu freskoak elaboratuen aldean) ere landu daitezke.

Barazkiekin egindako inguruko hainbat sukaldaritza-plateren gaineko bateratze-lana egingo dugu, eta horiek izan ditzaketen osagaiak aipatuko ditugu. Plateren argazkiak edo marrazkiak, norberaren osagaien argazkiak, erakutsi, eta osagai nagusien arabera multzokatu ditzakegu: lekaleak, barazkiak, ortuariak.

Dinamizatzeko, honelako galderak erabil ditzakegu:

- Osagaiak zuritzen dira?
- Kantitate handia edo txikia eransten da?
- Ezagutzen dugu antzeko beste platerik edo prestatzeko beste modurik?
- Zer zati gustatzen zaigu gehien jateko?
- Maiz jaten ditugu barazkiak, ortuariak edo lekaleak dituzten platerak?
- Horietakoren batek harritu gaitu?
- Zeintzuk ez genituen sekula jan?

Aztertutako landare bakoitzaren zati jangarriak erregistratuko dira.

Familiari fruta-dendara laguntzea proposatuko zaie, eskura ditugun barazki, ortuari eta fruta guztiak ikusteko. Eta ikasgelan konta dezatela etxerako barazki berririk erosi duten.

Aniztasunari erantzuteko, hezkuntza-laguntzako berriarazko 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 SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

## Egutegi eredu/Iraupena

2 saio:

- 1go saioa, etxean, informazioa jasotzeko.
2. saioa, ikasgelan, ezagutzak partekatzeko.

## Jarduera-eremua

Eskolako jangela  Ikasgela  Etxea  Beste bat

## Beharrezko baliabideak

### Giza baliabideak:

Irakaslea.

### Materialak:

Ikasleek jasotako informazioa, idatzizkoa zein grafikoa.

## Ebaluazio-metodoa/Adierazleak

Ebaluazio jarraieren bidez, ondorengo hau baloratuko da:

- Ikasleek ikusitako errezetetan erabilitako barazkien zati jangarria bereizten dakiten.

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

### Aurretiazko esperientziak:

- <http://huertoseducativos.org/premio-huertos-educativos//>

### Material lagungarria:

- [https://ecohuertos Escolares.eu/sites/default/files/nuestro\\_huerto.\\_libro\\_ed.\\_infantil\\_0.pdf](https://ecohuertos Escolares.eu/sites/default/files/nuestro_huerto._libro_ed._infantil_0.pdf) ( Páginas: 20, 50 y 51)
- [https://extension.illinois.edu/gpe\\_sp/case1/c1f-ans.html](https://extension.illinois.edu/gpe_sp/case1/c1f-ans.html)

### Bibliografia:

- Reverdy C1, 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.
- Mustonen S, Rontanen R, Tuorila H. Effect of sensory education on school children's food perception: A 2-year follow-up study. *Food Qual Pref*. 2009; Vol. 20(3):230-240.
- 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; 4):353-360.
- Savoie-Roskos MR, Wengreen H, Durward C. Increasing Fruit and Vegetable Intake among Children and Youth through Gardening-Based Interventions: A Systematic Review. *J Acad Nutr Diet*. 2017 Feb;117(2):240-250.
- 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 Aug; 91:405-14.