



Zentzumenen baratzea

FITXA
18

Helburuak

- FRUTA ETA ORTUARIEN AHORAKINA HANDITZEA.
- ELIKATZEN GAITUZTEN FRUTA ETA ORTUARIEN EZAUGARRI SENSORIALAK EZAGUTZEA.
- IKASLEAK GORROTO DITUZTEN ELIKAGAIETARA OHITZEA (OHIKOA DA ADIN HORIETAN FRUTA ETA BARAZKIAK GORROTATZEA).

Ikastaroak eta arloak/Eremuak/Materiak _____

Lehen Hezkuntza.

Natura-zientziak.

- Jokabide osasungarriak. Elikadura osasungarri eta orekatua.

Gomendatutako adina _____

6-12 urteko ikasleak.

Jardueraren deskribapena/Metodologia _____

Hainbat fruta eta barazki hartuko ditugu gure baratzetik (baldin badugu) edo merkatuan erosiko ditugu, ikasleek zeintzuk diren jakin gabe, eta "geltokitan" banatuko ditugu: Dastamenaren geltokia, Ukimenaren geltokia eta Usaimenaren geltokia.

Ikasleekin taldetxo heterogeneoak osatuko dira, jarduera dinamikoagoa eta parte-hartzaileagoa izan dadin. Talde guztiek fruta eta barazki ale berdinak edukiko dituzte "geltoki" bakoitzerako.

Zer fruta eta barazki diren asmatzea da kontua, "geltoki" bakoitzari dagokion zentzua erabilita.

Dastamenaren geltokian, begiez gain sudurra estaliz asmatzen saia daitezke. Egiatzatu ahal izango dugu zer kostatzen den bereiztea, adibidez, sagar zati txiki bat edo tipula zati bat sudurra estalita edukita. Zein zentzurekin asmatu ditugu fruta eta barazki gehiago? Eta zeinekin gutxiago?

Talde bakoitzak fitxa bat izango du jardueraren datuak jasotzeko, eta talde bakoitzeko kideek beteko dute fitxa hori, txandaka.

Jarduera egin bitartean, guztion artean elkarreraginean sortzen den guztia komentatu eta jaso daiteke: zalantzak, bitxikeriak, aurretiko esperientziak... esperientzia aberasteko.

Jarduera amaitutakoan, frutak dastatuko dituzte ikasle guztien artean.

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.

Jarduera egin aurretik, ikasleen elikadura-alergiak kontsultatuko dira.



Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD



Egutegi ereduera/iraupena_____

Saio bat, 50 minutu ingurukoa.

Jarduera-eremua_____

Eskolako jangela Ikasgela Etxea Beste bat

Beharrezko baliabideak_____

Giza baliabideak:

Begiralea.

Materialak:

Aho-zapiak/platerak/labanak.

Ortuariak (azenarioa, apioa, tipula...), frutak (sagarra, laranja, udarea...) eta barazkiak (letxuga, espinaka...), osorik eta zatituta.

Ebaluazio-metodoa/Adierazleak_____

Ebaluazio jarraieren bidez, ondorengo hau baloratuko da:

- Ikasleek aleak zentzumenen bidez ezagutu dituzten.
- Ikasleek jarduerako frutak eta barazkiak jan dituzten.

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

Aurretiazko esperientziak:

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

Material lagungarria:

- https://ecohuertoscolares.eu/sites/default/files/unidad_d_huerto_escolar_0.pdf. PAG 21
- <http://www.fao.org/docrep/009/a0218s/a0218s00.htm>
- <https://www.fundaciontriodos.es/media/pdf/huerto-escolar-matarrana.pdf>
- [http://www.mamaterra.info/media/Arxius/\(2014\)%20Nuestro%20huerto_libro%20para%20educaci%C3%B3n%20infantil_Junta%20Andaluc%C3%ADa.pdf](http://www.mamaterra.info/media/Arxius/(2014)%20Nuestro%20huerto_libro%20para%20educaci%C3%B3n%20infantil_Junta%20Andaluc%C3%ADa.pdf)
- http://www.euskadi.eus/contenidos/boletin_revista/ihitza40/es_ihitza/adjuntos/ekinetaekin40.pdf

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.