



Barazkia edo fruta?

FITXA
20

Helburuak

- FRUTA ETA BARAZKI KONTSUMOA HANDITZEA.
- ELIKAGAITZEN GAITUZTEN FRUTA ETA BARAZKIEN EZAUGARRI SENTSORIALAK EZAGUTZEA.
- IKASLEAK GORROTO DITUZTEN ELIKAGAIETARA OHITZEA (OHIKOA DA ADIN HORIETAN FRUTA ETA BARAZKIAK GORROTATZEA).

Ikastaroak eta arloak/Eremuak/Materiak _____

Gomendatutako adina _____

Lehen Hezkuntzako 4. mailatik 6. mailara.
Hizkuntzak: gaztelania, euskara eta atzerriko hizkuntza.
• Hizkuntzen trataera integrala.

9-12 urteko ikasleak.

Jardueraren deskribapena/Metodologia _____

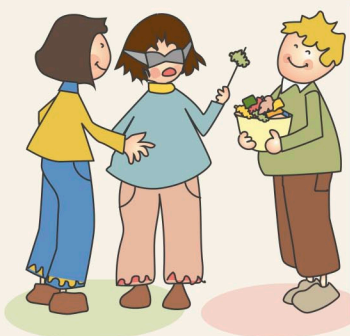
Frutak eta barazkiak hartuko ditugu, gure ikasleek zeintzuk diren jakin gabe. Ikasleen adinaren arabera izango da fruta-aukeratzea (nahiko ezezagunak direnak). Barazkiak gordinik dastatu daitezkeen artean aukeratuko dira (apioa, azenarioa, tipulina, tomatea, piperra, barrengorria...).

Jarduera hasi aurretik ikasle guztiek eskuak ondo garbitu dituztela ziurtatuko dugu, eta frutak eta barazkiak ondo garbituta daudela.

Fruta eta barazki bakoitzaren zati ez oso txikiekin, zenbakitutako ontzi batzuk beteko dira, eta oihal batez estalita egongo dira jarduera osoan. Jantokian "dastatze" guneak jarriko dira, eta bertan ipiniko dira ontzi horiek.

Ikasleak dastatze-guneetatik pasatzen joango dira. Horietako bakoitzean:

- Guneko ontziaren zenbakia idatziko da.
- Ikasle bakoitzak mozturro bat jantziko du dastatzea hasi aurretik.
- Zotz batekin, zatitxo bat hartuko du eta, usaindu eta dastatu ondoren, fruta edo barazkia den asmatzen saiatuko da. Zein den baldin badaki, idatzi egingo du.
- Dastatze bakoitzean, zatitxoaren usaina eta zaporea gustuko izan dituen, fruta edo barazkia den eta zein den idatziko du.



DASTATZE ITSUAREN ERREGISTROA			
	Barazkia edo fruta	Gustatu zait?	Ausartuko zinateke izena esaten?
1º			
2º			
3º			
4º			
5º			
6º			

Monitoreak esango du zenbat dastatze-gunetatik pasatu behar duten. Dastatzea isilean egingo da, pistarik ez emateko eta ez nahasteko.

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Dastatze itsua amaitu ondoren, ontziak agerian utziko dira, eta fruta edo barazki bakoitza mozorrorik gabe dastatuko da, desberdintasunak baloratzen saiatuz eta itsu dastatzean zeinbateraino asmatu duten deskubrituz. Guztion arteko interakzioan sortzen den guztia komentatzeko eta idazteko unea da: zalantzak, bitxikeriak, aurretiazkoko esperientziak... Esperientzia aberasteko.

Komeni bada, komunikazio-hizkuntza desberdinak erabili ahal izango dira.

Euren gustukoenak izan diren fruta eta barazkiak familia-eremura eramatera animatuko ditugu ikasleak, familiaren menuetan maiz sartu ahal izateko.

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

Jardueraren aurretik, ikasleen elikadura-alergiak edo kontaktuagatik dituztenak kontsultatuko dira, jarduerarako hautatutako frutei dagokienez.

Egutegi eredua/Iraupena _____

Saio bat (45 minutukoa).

Jarduera-eremua _____

Eskolako jangela Ikasgela Etxea Beste bat

Beharrezko baliabideak _____

Giza baliabideak:

Monitorea.

Irakaslea.

Materialak:

Mozorroak.

Fruta eta barazki zatiak jartzeko ontziak.

Zotzak.

Emaitzen erregistro-orria eta arkatzak.

Jardueraren adierazleak _____

Ebaluazio jarraiaren bidez, ondorengo hau baloratuko da:

- Ikasleek hautatutako fruta eta barazki zatiak dastatu dituzten.
- Ikasleek frutak eta barazkiak bereizten dituzten.
- Ikasleek hautatutako fruta eta barazkiak zuzen identifikatu dituzten.
- Ikasleak dastatutako fruta eta barazki berriak kontsumitzearen aldekoak diren.

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

Bibliografia:

- 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.