



# Sasoiko landareak

FITXA  
21

## Helburuak

- FRUTA ETA BARAZKI KONTSUMOA HANDITZEA.
- KONTSUMITZEN DITUGUN ELIKAGAI BEGETALEN (FRUTAK ETA/EDO BARAZKIAK) JATORRIA JAKITEA.

### Ikastaroak eta arloak/Eremuak/Materiak

Lehen Hezkuntzako 4. mailatik 6. mailara.  
Natura-zientziak.  
• Elikadura osasungarria.

### Gomendatutako adina

10-12 urteko ikasleak.

### Jardueraren deskribapena/Metodologia

Zenbait gai proposatuko zaizkie ikasleei, sasoiko landareei eta horien ezaugarriei buruzko ikerketa eta hausnarketa sustatzeko:

Etxean kontsumitu ohi dituzten begetalen (frutak eta barazkiak) jatorria ikertuko dute.

Fruta-dendetan edo supermerkatuetan dauden frutak eta/edo barazkiak sasoikoak diren edo ez aztertuko dute.

Auzoko fruta-dendan informazioa bilatu ondoren, ondorengo galdera hauek erantzungo dituzte:

- Sasoiko begetalen (frutak eta/edo barazkiak) artetik, zeintzuk jan ohi dituzue etxean?
- Sasoikoa ez den fruta edo barazkirik kontsumitzen duzue etxean? Zeintzuk? Hiru fruta eta/edo barazki aipatu.
- Estimatzen duzu produktu baten (fruta eta/edo barazkia) aldea sasoian edo sasoitik kanpo kontsumitzen duzunean?

Egin gogoeta: Nola egon daitezke nekazaritzatik datozen produktuak zure inguruko bilketa garaitik kanpo? Sasoiko produktuen onurak maila pertsonalean eta sozialean.

Jardueraren hurrengo egunean ikasleek hamaiketakorako sasoiko fruta bakarrik eraman dezaten proposatuko da.

Ikasleek euren gogoetak familia-esparrura eraman ditzaten proposatuko da, sasoiko elikagaiak familiaren kontsumoan sartzeko.



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\_\_\_\_\_

Hileroko saioak, sasoiko frutak partekatzeko.

## Jarduera-eremua\_\_\_\_\_

Eskolako jangela  Ikasgela  Etxea  Beste bat

## Beharrezko baliabideak\_\_\_\_\_

**Giza baliabideak:**

Irakaslea.

**Materialak:**

Interneten laguntza.

## Ebaluazio-metodoa/Adierazleak\_\_\_\_\_

Ikasitakoa eta dietan frutak eta barazkiak sartzeko jarrera edukiko dira kontuan. Ebaluazio jarraieren bidez, ondorengo hau baloratuko da:

- Ikasleek sasoiko produktu begetalak (frutak eta/edo barazkiak) identifikatzen dakiten.
- Ikasleak sasoiko produktuak kontsumitzearen onuraz jabetu diren.
- Ikasleek jardueraren astean, hamaiketakoan, sasoiko fruta sartu duten.

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

**Material lagungarria:**

- <https://alimentacionsaludable.elika.eus/temporada/>

**Bibliografia:**

- Van Cauwenberghe E, Maes L, Spittaels H, van Lenthe FJ, Brug J, Oppert JM, De Bourdeaudhuij I. Efectividad de las intervenciones escolares en Europa para promover la nutrición saludable en niños y adolescentes: revisión sistemática de publicaciones y Literatura gris. Br J Nutr. 2010; 103 (6): 781-97.
- Silberman M. Active Learning. 101 Strategies to Teach Any Subject. Argentina: Troquel; 1998.
- Carrillo Siles, B. (2009). La alimentación infantil: Necesidad de una educación alimenticia desde la escuela en los primeros años de vida. Revista digital "Innovación y experiencias educativas", 15, 3.

