



"Zentzuga", zentzumenen letxuga

FITXA
22a

Helburua

- ZENTZUMENEN ERABILERA ETA BEREIZTE-GAITASUNA SUSTATZEA, FRUTA ETA BARAZKIAK KONTSUMITZERA BULTZATZEKO.

Ikastaroak eta arloak/Eremuak/Materiak _____

Gomendatutako adina _____

Lehen Hezkuntzako 5. eta 6. maila, eta DBHko 1go eta 2. maila.
Gaztelania, euskara, atzerriko hizkuntza.
• Hizkuntzen trataera integrala.

10-14 urteko ikasleak.

Jardueraren deskribapena/Metodologia _____

Helburua da zentzumena erabiltzea fruta/barazkiak deskubritzeko eta atseginak/desatseginak diren eztabaidatzeko.

"Zentzumenen letxuga" edo "zentzuga" aurkeztuko diegu, lau koloreko (berdea, gorria, horia, ubela) lau hostoko letxuga, barruan deskribatzaile sensorialak dituen (gozoa/garratza-biguna/gogorra-urtsua/pikortsua).

Ikasleek fruta/barazki bakoitza probatuko dute, eta fruta/barazki horri dagokion koloreko orrian horren ezaugarri sensorialak markatzen joango dira; horrela, bukatutakoan, sensorialki deskribatuta edukiko dute (adibidez, sagarra garratza, gogorra eta pikortsua da). Jarraian, sentsazio horiek atseginak/desatseginak diren eta, beraz, horiek kontsumitzera animatzen duten ala ez eztabaidatuko da.

Ondorioa da fruta/barazki bakoitzak sentsazio desberdinak sortzen dituela, eta horiek bereizten ikasi behar dugula atseginenak iruditzen zaizkigunak kontsumitzeko.

Jarduera familia-esparrura eraman dezaten animatuko ditugu ikasleak, familiako kide guztiei fruta eta barazki berberak gustatzen zaizkien ondorioztatzeko; familia-menuetarako aukeratzea erraztu dezake horrek.

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.

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

1. AUKERATU:



- Kolorea.
- Gozoa ala garratza?
- Biguna edo gogorra?
- Murtxikatzean, ura askatzen du (urtsua)? edo ez du urik askatzen (oretsua)?
- Hondarrak uzten ditu edo disolbatzen da?



Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común



Egutegi eredu/Iraupena_____

45 minutu.

Jarduera-eremua_____

Eskolako jangela Ikasgela Etxea Beste bat

Beharrezko baliabideak_____

Giza baliabideak:

Monitore bat DBHko 20 neska-mutileko.
Monitore bat Lehen Hezkuntzako 10 neska-mutileko.

Materialak:

Ontziak.
Fruta/barazkiak.
Zentzumenen letxuga (fitxa).

Ebaluazio-metodoa/Adierazleak_____

Ebaluazio jarraia bidez, ondorengo hau baloratuko da:

- Ikasleek fruta/barazki bakoitza probatu duten.
- Ikasleek esperientzia familia-esparrura eraman duten.

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

Material lagungarria:

Ikus Eranskineko fitxak.

Bibliografia:

- Park BK, Cho MS. Taste education reduces food neophobia and increases willingness to try novel foods in school children. *Nutr Res Pract.* 2016; 10(2):221-8.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27087907>
- Reverdy C, 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.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18342395>
- 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; 21(4):353-360.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0950329309001463>
- 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.
- Paras B. Game, Motivation, and Effective Learning: An integrated Model for Education Game Design. *DiGRA.* 2005.

Gozoa-garratza
Biguna-gogorra
Urtsua-oretsua
Disolbatzen da-hondarra

Gozoa-garratza
Biguna-gogorra
Urtsua-oretsua
Disolbatzen da-h



Dastamena

"Zentzuga" zentzumena letxuga

FITXA
22b



Erabilera

Zentzuga frutak eta barazkiak dastatzerakoan automaten duguna ezagutzen laguntzen digu. Horrela erabiltzen da:

- Dastatzen duzun frutaren edo barazkiaren koloreko hostoa aukeratu.
- Fruta edo barazkia ahoan eraman eta hostoan ahoan hautematen duzuna markatzen joan (gozoa edo garratza, biguna edo gogorra, urtsua edo oretsua, errez disolbatzen den edo hondarrak uzten dituen).
- Behetik gora egindako bidea markatu lerro batez.
- Lerroa goiko zirkuluren batera luzatu.
- Zirkuluan dastatutako frutaren edo barazkiaren eranskailua ipini.

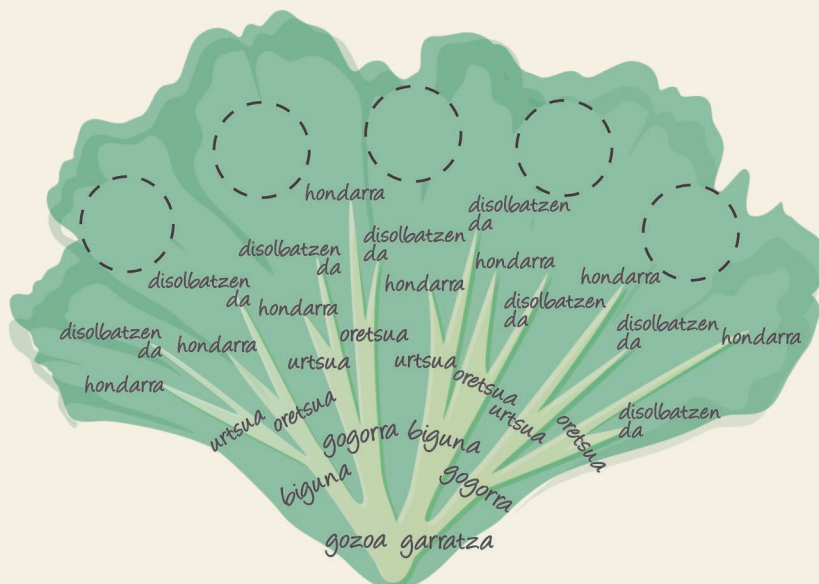
Argibide batzuk

Zer da "URTSUA"?: Murtxikatzean ur asko askatazen du.

Zer da "ORETSUA"?: Murtxikatzean ez du urik askatzen, lehorra edo pastosoa da.

Zer da "HONDARRA"?: Murtxikatzerakoan apurrak, zuntza edo harizpiak geratzen dira ahoan.

Zer da "DISOLBATZEN DA"?: Erraz murtxikatzen da eta ez da geratzen apurrik, zuntzik edo harizpirik ahoan.



Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA

GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA



DEPARTAMENTO DE SALUD

