



# Bi trikimailu

FITXA  
23

## Helburuak

- FRUTA ETA BARAZKI AHORAKINA HANDITZEA.
- EGUNEAN 5 FRUTA/BARAZKI KONTSUMITZERA HURBILTZEKO GAITASUNA SUSTATZEA.

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

Lehen Hezkuntzako 4. mailatik 6. mailara. DBHko 1go eta 2. maila.  
Natura-zientziak.

- Jokabide osasungarriak. Elikadura osasungarri eta orekatua.

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

9-14 urteko ikasleak.

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

Helburua da bi trikimailu ikatea, bi lelotan laburtuta, egunean 5 fruta/barazki kontsumi daitezkeela ulertzea errazten dutenak. Egunean 5 fruta/barazki kontsumitzeko aukerari buruzko eztabaida hasiko dugu (normalean, konplikatua dela izaten da erantzuna).

Fitxa bat aurkeztuko diegu, eguneko 5 otorduekin (gosaria, hamaiketakoa, bazkaria, askaria eta afaria), eta taldeka egunero jan beharreko 3 fruta-aleak eta 2 barazki-errazioak banatzea proposatuko diegu (idatzi edo marraztu egin dezakete, edo fruta eta barazkien eranskailuak eman diezazkiekegu).

Fruta eguneko 5 otorduetan banatu daiteke, baina gosarian ale bat jaten badugu, askoz errazagoa da eguneko gainerako 4 otorduetan 3 aleetara iristea. Ondorio gisa, lelo bat proposatuko diegu, zabal dezaten:

***Gosarian fruta janda,  
erraz iritsiko zara beste hiruretara.***

Normalean, bazkariak eta afarian jaten da barazkia (baina ez da baztertu behar bestelako aukerarik; hamaiketarako edo askarirako ogitarteko begetala proposa daiteke). Kasu horretan, lelo hau irakatsiko diegu:

***Bazkari eta afarian,  
barazkiak plateretan.***

Planteamendu horren arabera, astebetetz (larunbata eta igandea ere sartu) azaldutako jarraibideei jarraituz eta egunero bost fruta eta barazki errazio kontsumitu diren ebaluatuz animatuko ditugu ikasleak.

Jarduera ebaluatzeko, atxikitako taula osa daiteke, fruta/barazkia eta noiz jan den adieraziz: gosarian, hamaiketakoan, bazkarian, askarian edo afarian.



Aukeratu  
osasuntsu jatea  
Zu irabazle!



Elige  
comer sano  
¡Tú ganas!

*Euskadi, auzolana, bien común*

EUSKO JAURLARITZA

GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

	1 Fruta	2 Fruta	3 Fruta	1 Barazkia	2 Barazkia
Astelehena					
Asteartea					
Asteazkena					
Osteguna					
Ostirala					
Larunbata					
Igandea					

## Egutegi eredu/Iraupena \_\_\_\_\_

Saio bat (30-45 minutukoa, metodologiaren eta adinaren arabera).

## 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:

Fitxak. Arkatzak.  
(Aukeran: fruten/barazkien eranskailuak).

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

Jardueraren ebaluazio jarraieren bidez eta proposatutako erregistro-eredua erabilia, ondorengo hau baloratuko da:

- Zer ikaslek kontsumitu dituzten bost fruta/barazki egunean, aste horretan.

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

### Bibliografia:

- Folkvord F, Anschütz DJ, Buijzen M, Valkenburg PM. The effect of playing advergames that promote energy-dense snacks or fruit on actual food intake among children. *Am J Clin Nutr.* 2013; 97(2):239-45.
- Folkvord F, Anastasiadou DT, Anschütz D. Memorizing fruit: The effect of a fruit memory-game on children's fruit intake. *Prev Med Rep.* 2016; 10;5:106-111.

