



# Itsas collagea

FITXA  
25

## Helburuak

- **ARRAIN-AHORAKINA HANDITZEA.**
- **GURE SUKALDEAN OHIKOAK DIREN ARRAIN, MOLUSKU ETA KRUSTAZEO JANGARRIEN ITXURA JAKITEA.**

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

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

Lehen Hezkuntzako 1go mailatik 4. mailara.

6-10 urteko ikasleak.

Natura-zientziak.

- Jokabide osasungarriak. Elikadura osasungarri eta orekatua.

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

Jarduera hau egiteko, hiru talde egingo ditugu klasean: talde bat arrainak izango dira, beste talde bat moluskuak, eta hirugarren taldea, krustazeoak.

Arrain, molusku eta krustazeo jangarrien laminak banatuko dira, gure sukaldean ohikoak direnenak, moztu eta arrain, molusku eta krustazeoentzako kolore desberdineko kartulinetan itsats ditzaten. Produktuak identifikatuko dira, ikasleek horien identifikazioa finkatzeko.

Talde osoak arrainen (legatza, antxoak, hegaluzea...), moluskuen (txirlak, muskuiluak, olagarroa, txipiroiak...) edo krustazeoen (nekorak, otarrainxkak, ganbak...) izen zehatzak identifikatuko ditu. Ahal beste zabal daiteke, collageetan erabilitakoetara mugatu gabe.

Taldeen, arraina, moluskuak eta krustazeoak gustuko dituzten komentatuko dute, eta bakoitzak zer jan nahi duen aukeratuko du, etxean esateko.

Gurasoei erosketak egiten laguntzea proposatuko da, arrandegian ikasgelan ikusitako espezieak ezagutu ahal izateko, bai eta baten bat erostea ere, prestatu eta familian jateko.

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.

Kontuan eduki beharko dira ikasleen elikadura-alergiak.



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 \_\_\_\_\_

Saio bat (45 minutukoa).

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

Eskolako jangela  Ikasgela  Etxea  Beste bat

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

### Giza baliabideak:

Irakaslea.  
Familia.

### Materialak:

Material lagungarria, hainbat espezieren argazkiak, mozteko (profilik gabe).  
Guraizeak.  
Kola.  
Kartulinak, hiru kolorekoak gutxienez.

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

Ebaluazio jarraiaren bidez, ondorengo hau baloratuko da:

- Ikasleek arrainak, moluskuak eta krustazeoak bereizten dituzten.
- Ikasleek etxean ikasgelan landutako produktuekin errezetak egin dituzten.

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

### Material lagungarria:

- <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM017569.pdf>
- [http://www.alimentacion.es/imagenes/es/libro\\_Cant%C3%A1brico\\_tcm8-23000.pdf](http://www.alimentacion.es/imagenes/es/libro_Cant%C3%A1brico_tcm8-23000.pdf) (35. or.)
- <http://pescadosymariscos.consumer.es/>

### Bibliografia:

- Berge JM, MacLehose RF, Larson N, Laska M, Neumark-Sztainer D. Family Food Preparation and Its Effects on Adolescent Dietary Quality and Eating Patterns. J Adolesc Health. 2016; 59 (5): 530-536.

