



# Arrantzatu eta kozinatu

FITXA  
**26**

## Helburuak

- **ARRAIN KONTSUMOA SUSTATZEA, ARRAIN URDINARENA BATEZ ERE.**
- **IKASLEEN ARTEAN ARRAIN MOTEN (URDINA ETA ZURIA) ETA HORIEN NUTRIZIO-EZAUGARRIEN INGURUKO EZAGUTZA HOBETZEA.**

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

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

DBHko 2., 3., eta 4. maila.

Natura-zientziak, biologia.

- Elikadura-ohitura osasungarriak. Bizimodu osasungarriak.

Euskara, gaztelania eta atzerriko hizkuntza.

- Hizkuntzen trataera integrala.

13-15 urteko ikasleak.

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

Hasteko, arrain urdina eta zuria kontsumitzeak osasunerako zer onurak dituen ikasiko dute. Mota bakoitzeko 6 adibide jarriko dira, gutxienez. Arrain urdinaren desberdintasun onuragarriak nabarmenduko ditugu.

Ondoren, adibide batzuen laminak bilatuko ditugu: arrain zurien 3 eta arrain urdinen beste 3.

Taldeka, "kapitain arrantzale" bat aukeratu beharko dute ikasleek. Kapitain horrek lehen aipatutako adibideetako arrain urdin bat eta arrain zuri bat arrantzatu beharko ditu begiak estalita eta taldearen jarraibideek gidatuta.

Kanabera soka eta iman bat dituen makila bat edo hagaxka bat izango da, eta imana arrainen argazkietan jarritako imanarekin batuko da. Imanen ordez belkroa edo zela erabil daiteke. Haurren arreta eta inplikazio handiagoa lortzeko, azkarrenak saritu daitezke.

Bi arrain arrantzatu ondoren, horietako bakoitzaren errezeta erraz bat pentsatu eta idatzi beharko dute. Horretarako, arrain desberdinen errezeta tipikoak eska ditzakete etxean aurreko egunean.

Azkenik, errezetak bateratuko dira eta arrainaren kontsumoarekin osasunean lor dezakegun onura baten adibide bat aipatu beharko dute.

Ikasgelan aurkeztutako errezetaren bat familian egitera animatuko ditugu ikasleak, bat arrain urdinarekin eta beste bat arrain zuriarekin, eta ondoren argazkiak atera eta klasera eramatera.

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.



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.

### Materialak:

Begietarako bendak.  
Soka bat duen makila/hagaxka bat.  
Imana/belkroa/zeloak.  
Arrainen laminak, folioak eta boligrafoak.

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

Ebaluazio jarraiaren bidez, ondorengo hau baloratuko da:

- Ikasleek arrain urdinen eta zurien arteko nutrizio-desberdintasunak dakizkiten.
- Ikasleek arrain urdinen eta zurien errezetak idazten parte hartu duten.
- Ikasleek familian egindako errezeten argazkiak ikasgelara eraman dituzten.

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

### Material lagungarria:

- [http://www.fen.org.es/mercadoFen/mercadofen\\_ajus\\_General.html](http://www.fen.org.es/mercadoFen/mercadofen_ajus_General.html)
- [http://www.fen.org.es/mercadoFen/mercadofen\\_ajus\\_Ingles.html](http://www.fen.org.es/mercadoFen/mercadofen_ajus_Ingles.html)
- <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) (pag .35)
- <http://pescadosymariscos.consumer.es/>

### Bibliografia:

- AL-ALI, Nur y Arriaga Arrizabalaga, Andrés. Elements of effectiveness of the nutritional-child education programs: the nutritional culinary education and its benefits. Rev Esp Nutr Hum Diet [online]. 2016, vol. 20, n. 1, pp 61-68.
- Noemi Aizencang. Jugar, aprender y enseñar: relaciones que potencian los aprendizajes escolares. 1ª ed. Buenos Aires: Manantial; 2005.
- Alliot X, da Quinta N, Chokupermal K, Urdaneta E. Involving children in cooking activities: A potential strategy for directing food choices toward novel foods containing vegetables. Appetite. 2016 1 de agosto; 103: 275-285.