



Urdina eta zuria

Helburuak

- **ARRAIN-AHORAKINA HANDITZEA.**
- **ARRAIN URDINA ETA ZURIA, ETA HORIEN ITXURA ZEIN NUTRIZIO-EZAUGARRIAK EZAGUTZEA.**

Ikastaroak eta arloak/Eremuak/Materiak _____

Gomendatutako adina _____

Lehen Hezkuntzako 4. mailatik 6. mailara.
Natura-zientziak.

9-12 urteko ikasleak.

- Jokabide osasungarriak. Elikadura osasungarri eta orekatua.

Jardueraren deskribapena/Metodologia _____

Ikasgela bi taldetan banatuko da: bata arrain zuriena izango da, eta bestea arrain urdinena. Etxean eta familiaren laguntzarekin, etxean jan ohi duten errezeta erraz bat idatziko du ikasle bakoitzak, tokatu zaion taldeko arrain baten errezeta.

Klasean, talde bakoitzak bere taldeko espezie ezagunen izenak ikasiko ditu, baita arrain urdin eta zurien nutrizio-ezaugarriak ere. Argazkien edo laminen bidez, beren taldeko arrain adierazgarrienen itxura fisikoa bereizten ere ikasiko dute, eta ikasleek eramandako errezeten parte diren arrainak ere sartuko dira.

Talde bakoitzean, taldeko kide bakoitzak eramandako errezeten artean gustukoena duten errezeta aukeratuko da (bakarra). Azkenik, bi taldeek talde bakoitzak aukeratutako errezeta partekatuko dute, eta errezeta bakoitzeko arrainaren nutrizio-ontasunak komentatuko dituzte.

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 (30 minutukoa) etxean, errezeta aukeratzeko eta idazteko.
Saio bat (45 minutukoa) ikasgelan.

Jarduera-eremua _____

Eskolako jangela Ikasgela Etxea Beste bat

Beharrezko baliabideak _____

Giza baliabideak:

Irakaslea.
Familia.

Materialak:

Arrainari (zuria eta urdina) buruzko informazioa.
Arrain urdinen eta zurien argazkiak edo laminak.

Ebaluazio-metodoa/Adierazleak _____

Ebaluazio jarraiaren/ezagutza-probaren eta familiako errezeten erregistroren bidez, ondorengo hauek baloratuko dira:

- Ikasleek arrain-multzo bakoitzaren nutrizio-ezaugarriak, arrain ezagunen izenak eta horien itxura fisikoa ikasi dituzten.
- Ikasleek tokatutako arrain-multzoko arrain baten errezeta erraz bat idatzi duten, etxean.

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

Material lagungarria:

- http://www.alimentacion.es/imagenes/es/libro_Cant%C3%A1brico_tcm8-23000.pdf (pág. 35)
- <http://pescadosymariscos.consumer.es/#nutricion>
- http://www.fen.org.es/mercadoFen/mercadofen_ajus_joven.html

Bibliografia:

- Yee AZ, Lwin MO, Ho SS. The influence of parental practices on child promotive and preventive food consumption behaviors: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2017 Apr 11; 14 (1): 47.
- 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.
- 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, Aug 1; 103: 275-285.

