



Probatu lata

FITXA
28

Helburuak

- **ARRAIN URDINAREN KONTSUMOA SUSTATZEA.**
- **ARRAIN URDINAREN NUTRIZIO-BALIOA JAKITEA ETA HAINBAT ARRAIN URDIN KONTSERBA PROBATZEA.**

Ikastaroak eta arloak/Eremuak/Materiak_____

Gomendatutako adina_____

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

- IKT.
- Jarduera profesionalean aplikatutako zientziak.

9-16 urteko ikasleak.

Jardueraren deskribapena/Methodologia_____

Hasieran, arrain urdinaren nutrizio-ezaugarriak zein propietate osasungarriak azalduko dira klasean, eta aldizka arrain zuriarekin txandakatuz jatea komeni dela ere esango da. Arrain urdina kontsumitzeko modu on bat kontserban kontsumitzea dela ere esango da, erraz eskuratzen eta kontserbatzen delako.

Jarduera honetan, elikagaiak kontserbatzeko teknologiari buruzko nozioak sar daitezke, tradizionalak izan ala ez.

Jarduerarako hautatutako kontserbako arrain urdin mota (sardinatxoak, sardina, txitxarrotoak, hegaluzea oliotan eta/edo eskabetxean, berdela, antxoak oliotan edo bokartak...) adina taldetan banatuko da klasea.

Latak ireki eta sardexka edo koilaratxo bat emango zaio parte-hartzaile bakoitzari, kontserba bakoitzaren zati txikiak proba ditzan. Ogi pixka batekin eta urarekin probatu ahal izango dituzte, baina ogi zatitxoa eta ura arrain mota bakoitza probatu ondoren hartuko dituzte. Probarako aukeratutako kontserba barietate guztiak talde bakoitzetik pasatuko dira.

Ikasle bakoitzak taula bat izango du, kontserba bakoitza ebaluatzeko. 0tik 10era ebaluatuko da kontserba bakoitza, dastatu ondoren, eta puntuazioa dagokion laukian idatziko da.



	KONTZERBA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	EZ DUT PROBATU (ARRAZOIA)
1º												
2º												
3º												
4º												
5º												
6º												

Ikasle bakoitzak astean zehar etxean sukaldaritza-prestaketa bat egitea proposatuko da; gehien gustatu zaion kontserbarekin egingo du, eta errezeta ikasgelara eramateaz gainera, familiako kideen gustukoa izan den eta zer puntuazio eman dioten adieraziko du.

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD



PRESTAKETA:											
	FAMILIAKO KIDEAK										EZ DUT PROBATU (ARRAZOIA)
1°	NI										
2°											
3°											
4°											
5°											
6°											

Azkenik, arrain urdinaren nutrizio-propietateak errepasatuko dituzte berririko ikasleek ikasgelan. Batera egin daitezke, edo horri buruzko eduki bat garatzen duen lan espezifiko bat eginez.

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.

Jarduera egin aurretik, ikasleen elikadura-alergiak kontsultatuko dira.

Egutegi eredua/Iraupena _____

4 saio, 30 minutukoak: 1go saioa ikasgelan, 2.a jangelan, 3.a etxean, eta 4.a ikasgelan.

Jarduera-eremua _____

Eskolako jangela Ikasgela Etxea Beste bat

Beharrezko baliabideak _____

Giza baliabideak:

Irakasleak.
Jangelako begiraleak.

Materialak:

Hainbat arrain urdin motaren kontserbak.
Aho-zapiak, sardexkak edo koilaratxoak. Ogia eta ura.
Jangelako eta etxeko prestaketaren dastaketa ebaluatzeko taulak.
Arkatza edo boligrafoa.

Ebaluazio-metodoa/Adierazleak _____

Ebaluazio jarraian bidez, ondorengo hau baloratuko da:

- Ikasleak kontserba guztiak probatu eta ebaluatu dituen.
- Ikasleek etxean egindako errezeta eta familiako kideen puntuazioa aurkeztu dituzten.
- Ikasleek arrain urdinaren nutrizio-balioaren inguruko eduki bat gara dezaketen.

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

Material lagungarria:

- <http://pescadosymariscos.consumer.es/#nutricion>
- http://www.alimentacion.es/imagenes/es/Diptico%20conservas%20de%20pescados%20y%20mariscos_tcm8-22985.pdf
- <https://www.abc.es/familia-consumo/20150426/abci-latas-conserva-familia-201504151656.html>

Bibliografia:

- 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; 4): 353-360.
- Pearson N, Biddle SJ, Gorely T. Family correlates of fruit and vegetable consumption in children and adolescents: a systematic review. *Public Health Nutr.* 2009; 12(2): 267-83.
- 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.
- Van der Horst K, Ferrage A, Rytz A. Involving children in meal preparation. Effects on food intake. *Appetite.* 2014; 79:18-24.
- 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.
- Allriot 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.