



# Sasoiko arraina

Helburuak

- **ARRAIN-AHORAKINA HANDITZEA.**
- **SASOI BAKOITZEKO ARRAINAK IKASTEA.**
- **ARRAINA ELIKAGAI NAGUSI DUTEN ERREZETA BERRIAK IKASTEA.**

FITXA  
**29**

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

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

Lehen Hezkuntza (5. eta 6. maila) eta DBH (1go eta 2. Maila).  
Natura-zientziak. Kultura Zientifikoa.

- Giza elikadura. Elikadura-ohitura osasungarriak.

11-14 urteko ikasleak.

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

Hasteko, sasoi elikagaiak kontsumitzearengarrantzia azpimarratuko dugu. Natura jakintsua da, eta behar duguna eskaintzen digu urtaro bakoitzean. Adibidez: neguan C bitamina gehiago behar dugu gure defentsetarako, eta laranja bezalako zitrikoen sasoi da; udan, aldiz, ur gehiago behar dugu, eta ur asko duten fruten sasoi da, sandiaren edo meloiaren sasoi, besteak beste. Gauza bera gertatzen da gainerako elikagaiekin ere, barazkiekin, arrainekin...

Hona hemen sasoi elikagaiak kontsumitzearen abantailak:

- Ezaugarri organoleptiko hobeak: kolorea, usaina, zaporea eta testura.
- Heldutasun-egoera bikaina: nutrienteak (bitaminak, mineralek) proportzio onenetan.
- Plater askotarikoak prestatzeko aukera handiagoak.
- Ugaritasuna, prezio hobeak eta eskuragarritasuna.
- Planetaren iraunkortasuna.

Jarduera honetan arraina izango dugu ardatz. Arrain-kontsumoaren nutrizio-onurak nabarmenduko dira: elikagai plastiko/eraikitzaile nagusia da, proteina ugari baititu. Horrez gain, gantz osasungarri ugari ditu, baita bitaminak eta mineralak ere, fosforoa eta iodoa artean. Gogoratu behar dugu astean 4 aldiz kontsumitu behar dela, gutxi gorabehera, arrain urdina eta zuria txandakatuz.

Ondoren, 12 taldetan banatuko dugu klasea, eta urteko hilabete bat esleituko diogu talde bakoitzari. Hilabete bakoitzari dagokion arraina bilatzean datza lana, arrain bakoitzaren nutrizio-ezaugarri zein



Aukeratu  
osasuntsu jatea  
Zu irabazle!



Elige  
comer sano  
¡Tú ganas!

*Euskadi, auzolana, bien común*

EUSKO JAURLARITZA

GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

propietateak nabarmenduta taldeak gainerako ikaskideek dagokion arraina asmatzea lor dezaten. Taldeko kide bakoitzak errezeta osasungarri bat idatziko du, elikagai nagusi gisa bere sasoiko arraina duena. Taldeak errezeta bat aukeratuko du, gainerako ikaskideei erakusteko. Proposatutako errezeta etxean egitea eta jatea, prestaketaren argazkiak ateratzea eta argazkiak ikasgelara eramatea proposa daiteke.

Urtarrila: <b>Lupia</b>	Apirila: <b>Bakailaoa</b>	Uztaila: <b>Hegaluzea</b>	Urria: <b>Zapoa</b>
Otsaila: <b>Urraburua</b>	Maiatza: <b>Antxoa</b>	Abuztua: <b>Mihi-arraina</b>	Azaroa: <b>Legatza</b>
Martxo: <b>Berdela</b>	Ekaina: <b>Txitxarroa</b>	Iraila: <b>Sardina</b>	Abendua: <b>Izokina</b>

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

2 saio (45 minutukoak):  
 1go saioa: Informazioa bilatu eta aurkezpena prestatu.  
 2. saioa: taldeka aurkeztu.

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

Eskolako jangela  Ikasgela  Etxea  Beste bat

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

### Giza baliabideak:

Irakaslea.

### Materialak:

Ordenagailuak, informazioa bilatzeko eta aurkezpenak egiteko (Powerpoint eta abar).

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

Ebaluazio jarraiaren bidez, ondorengo hau baloratuko da:

- Ikasleek hilabete bakoitzeko arrainak identifikatzen dituzten.
- Ikasleek sasoiko arrainen errezetak diseinatu dituzten.
- Ikasleek familian arrain-errezetaren bat egin eta jan duten.

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

### Material de apoyo:

- <https://alimentacionsaludable.elika.eus/temporada/>
- <http://pescadosymariscos.consumer.es/>
- [http://www.fen.org.es/aplicaciones/magrama/calculadornutricional/index\\_App.html](http://www.fen.org.es/aplicaciones/magrama/calculadornutricional/index_App.html)

### Bibliografía:

- 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.
- Van der Horst K, Ferrage A, Rytz A. Involving children in meal preparation. Effects on food intake. Appetite. 2014; 79: 18-24.