



Konta ieza dazuz arrainaz zenbat dakizun

FITXA
30a

Helburuak

- **ARRAIN KONTSUMOA SUSTATZEA.**
- **ARRAINAREN INGURUKO KONTZEPTUAK ETA BITXIKERIAK, ETA HORREN NUTRIZIO-BALIOA IKASTEA.**
- **ESKURATUTAKO EZAGUTZEKIN SORMENA SORTZEA.**

Ikastaroak eta arloak/Eremuak/Materiak

DBHko bigarren zikloa (3. eta 4. maila), eta Batxilergoko 1go maila.

Biologia. Kultura Zientifikoa.

- Giza elikadura. Elikadura-ohitura osasungarriak.
- Bizimodu osasungarriak.

Gaitasun artistikoa.

- Hizkuntza plastiko eta bisualaren erabilera.

Gomendatutako adina

14-17 urteko ikasleak.

Jardueraren deskribapena/Metodologia

Arrainaren nutrizio-balioari buruzko oinarritzko ezagutzen azalpen batetik abiatuta, arrainaren ezagutzari buruzko inkesta (erantsita doa) pasatuko da, banaka bete beharrekoa.

Ondoren, irakasleak erantzunak argudiatuko ditu, ikasgela osoarentzat.

Berriz pasatuko da inkesta, eta erantzunak zuzenak/okerrak diren baloratuko da.

Jarduera amaitzeko, banaka edo taldean, erantzun zuzenekin sormen-lan bat egitera gonbidatuko ditugu ikasleak: bertso bat, rap bat, kantu bat, txiste bat, bakarrizketa bat, istorio bat, ipuin bat, asmakizun bat, bideoklip bat, eta abar. Sormen-lan horiek bigarren jardunaldi batean aurkeztuko dituzte.

Aniztasunari erantzuteko, hezkuntza-laguntzako berriazko 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 _____

2 saio (45 minutukoak):

- 1go saioa, ezagutzak eskuratzeko.
2. saioa, sormen-lan artistikoa aurkezteko.

Jarduera-eremua _____

Eskolako jangela Ikasgela Etxea Beste bat

Beharrezko baliabideak _____

Giza baliabideak:

Irakaslea.

Materialak:

Inkesta.
Boligrafoak.

Ebaluazio-metodoa/Adierazleak _____

Ebaluazio jarraien bidez ezagutzak eta jarrerak neurtuko dira. Ondorengo hauek baloratuko dira:

- Ikasleek proposatutako inkesta zuzen bete duten, erantzunak argudiatu eta gero.
- Ikasleek sormen-lanean parte hartzen duten.

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

Material lagungarria:

- <http://pescadosymariscos.consumer.es/>
- http://www.fen.org.es/aplicaciones/magrama/calculadornutricional/index_App.html

Aurretzako esperientziak:

- PescaEduca: Peruko eskoletan arrainaren kontsumoa sustatzeko eredu. Elikadura-hezkuntzako programa, ikasleen artean arrainaren kontsumo arduratsua sustatzeko.

Bibliografia:

- Silberman M. Active Learning: 101 Strategies to Teach Any Subject. Argentina: Troquel; 1998.
- Van Cauwenberghe E, Maes L, Spittaels H, van Lenthe FJ, Brug J, Oppert JM, De Bourdeaudhuij I. Effectiveness of school-based interventions in Europe to promote healthy nutrition in children and adolescents: systematic review of published and 'grey' literature. Br J Nutr. 2010; 103 (6): 781-97.
- Carrillo Siles, B. (2009). La alimentación infantil: Necesidad de una educación alimenticia desde la escuela en los primeros años de vida. Revista digital Innovación y experiencias educativas, 15, 3.



Konta iezadazu arrainaz zenbat dakizun

FITXA
30b

INKESTA

1. Arrainak mantengai askoren iturri naturala dira, eta, beraz, dietaren parte izatea komeni da. Badakizu zenbateko maiztasunarekin gomendatzen den arraina kontsumitzea?

- Gutxienez arrain errazio bat egunean.
- Astean hainbat aldiz, haragiarekin eta arrautzekin txandakatuta.
- Astean 5 aldiz.

Arrainak elikagai bereziki interesgarriak dira, proteina, koipe "kardio-osasungarri", bitamina eta mineral ugari dituztelako. Elikadura-ohiturei buruzko azken ikerketa nazionalaren datuen arabera, Espainiako arrain-kontsumoa egokia da, nahiz eta bizitzako etapa jakin batzuetan hobetu daitekeen, hala nola haurtzaroan eta nerabezeroan. Dietan nutrizio-oreka lortzeko, arraina astean hainbat aldiz kontsumitzea gomendatzen da, animalien beste proteina-iturri (haragia, arrautzak eta esnekiak) eta landare-iturri batzuekin (lekaleak, zerealak eta fruitu lehorrak) txandakatuta.

2. Hiru elementu hauetatik zein da ugariena arrainetan?

- Burdina.
- Proteinak
- Gantzak.

Proteinak dira nutriente ugariak, kasu honetan. 100 gramoko, 18 g proteina inguru ditu arrainak, 15 gramo koipe arte (arrainik koipetsuenetan), eta miligramo bat burdina baino ez. Dena den, ura da arrainen elementu ugariena. Arrainaren proteinak haragi gorriarenak baino errazago digeritzen dira, arrainak ehun konektibo gutxiago duelako.

3. Zein da arrainen gibelean ugari den substantzia:

- A bitamina.
- Proteinak.
- Zuntza.

A bitamina da, D eta E bezalako beste bitamina lipodisolagarriekin batera, animalien gibelean, arrainetan barne, kontzentratzen den substantzietako bat.

4) Arrain urdinek arrain zurien aldean...

- Gantz gehiago dute.
- Gantz gutxiago dute.
- Proteina gehiago dute.

Arrain urdinen eta arrain zurien arteko aldea gantz edukian datza, batez ere. Arrain zuriek %2ko koipea izaten dute gehienez; arrain urdinek, berriz, %6tik gorakoa, eta, normalean, %8-15 artean.

5) Arraina eta itsaskiak, oro har, tiroide guruinaren funtzionamenduari lotutako mineral baten iturri ona dira; zein mineralena?

- Potasio.
- Kaltzioa.
- Iodoa.

Iodoa da tiroide guruinaren funtzionamendu egokian parte hartzen duen minerala.

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

6. Arrainak, animalia-jatorriko gainerako elikagaiekin batera (haragia, arrautzak eta esnekiak), bitamina baten iturri natural eskusiboak dira. Zein bitaminarena?

- A bitamina.
- B12 bitamina.
- C bitamina.

B12 bitamina animalia-jatorriko elikagaietan soilik aurki daiteke: arrainetan, haragietan, arrautzetan, esnekietan eta elikagai horien eratorrietan.

7. Kaltzioa da arrainek duten mineraletako bat; non uste duzu dela ugariagoa?

- Bakailaoaren gibelean.
- Arrain kontserbetan (sardinak edo antxoak).
- Arrain izoztuan.

Hezurak ere jatekoak dituzten arrainak, espezie txikiak edo lataratuak (sardinak, antxoak...), kaltzio iturri dietetiko bihurtzen dira, mineral hori animalien hezurduretan pilatzen delako.

8. Itsasoko arrainek, ur gezatako arrainen aldean...

- Sodio gehiago dute.
- Sodio gutxiago dute.
- Sodio kantitatea antzekoa da bietan.

Itsasoko arrainek sodio, iodo eta kloro gehiago dute, eta horrek usain eta zapore handiagoa ematen die.

9. Arrain hauetatik, zeintzuk dira arrain urdinak?

- Bokartak, sardinak eta mihi-arraina.
- Bokartak, sardinak eta izokina.
- Legatza, oilarra eta mihi-arraina.

Bokartak, sardinak eta izokina arrain urdinak dira. Hona hemen beste arrain urdin batzuk: aingira, angula, sardinazarra, atuna, hegaluzea, berdela, txitxarroa, meroa, itsas potxua, ezpata-arraina eta muxar handia.

10. Zein arrain ez dira komeni hezueria edukiz gero?

- Arrain urdinak.
- Arrain zuriak.
- Kasu horretan, ez dago komeni ez den arrainik.

Arrain urdinek, arrain zuriek ez bezala, purinak dituzte, organismoan azido uriko bihurtzen direnak. Horregatik ez dira gomendatzen hiperurizemia edo hezueria kasuan.

11. Zein parasitok kutsa dezake arraina, eta alergia eragin hori kontsumitzen duen pertsonarengan?

- Salmonellak.
- Anisakisak.
- Bi erantzunak zuzenak dira.

Anisakisa da gizakiengan alergia eragin dezakeen parasittoa, kutsatuta dagoen arraina gordinik, ketuta, gazituta, marinatuta, eskabetxean edo gutxi kozinatuta jaten bada.

12. Ondorengo itsaskietatik, zeinek du kolesterol kantitate handiena?

- Krustazeoek (ganbek, otarrainxkek...).
- Maskorra duten moluskuek (muskuluek, txirlek...).
- Itsaski guztiek kolesterol kantitate berdintsua dute.

Maskorra duten moluskuek arrainen antzeko kolesterol kantitatea dute, eta krustazeoek, txibiek eta antzekoek, substantzia horren eduki handiagoa (100-200 mg/100 g produktu).

13. Arrain izoztuak...

- Bitaminen erdiak galtzen ditu prozesatzerakoan.
- Arrain freskoak beste nutriente ditu.
- Bi erantzunak okerrak dira.

Arrain izoztuak freskoak beste nutriente ditu. Izozteak ez du nutrienteen osaera aldatzen, baldin eta harrapatu orduko izozten bada, eta horixe egiten da saltzen diren arrain izoztu askorekin.

14. Zer da fumeta?

- Andaluzian asko kontsumitzen den arrain frijitu mota bat.
- Katalunian arraina marinatzeko duten modua.
- Arrainen hezurrekin, buruarekin eta errai garbiekin egiten den salda.

Fumeta arrainen hezurrekin, buruarekin eta errai garbiekin, eta barazki zein ortuariekin egiten den salda da.