



# Nire herriko elikagaiak

FITXA  
**31**

## Helburuak

- BARAZKI (FRUTAK, BARAZKIAK ETA ORTUARIAK) ETA ARRAIN KONTSUMOA SUSTATZEA.
- ELIKADURA ETA KONTSUMO OHITURA OSASUNGARRIAK, INGURUMENAREKIN ERRESPETAGARRIAK DIRENAK, SUSTATZEA.
- INGURUKO PRODUKTUAK ETA HORIEN SASOIA EZAGUTZEA.

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

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

Lehen Hezkuntza.

Natura-zientziak.

- Jokabide osasungarriak. Elikadura osasungarri eta orekatua.

Euskara / Atzerriko hizkuntza.

- Hizkuntzen trataera integrala.

6-12 urteko ikasleak.

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

Gure gastronomiako produktu edo plater tipikoen fitxak banatu edo bilatuko dira (porrusalda, babarrun gorriak, lekak, aza, kalabaza, sagarrak, pikuak, piper gorriak eta berdeak, marmitakoa, txipirotiak, berdela, hegaluzea, antxoak, eta abar). Ikerketa bat egingo da, ondorengo galdera hauei erantzun ahal izateko, eta, gero, gelan partekatuko da:

- Aurkeztutako plater tipiko horietako zeintzuk ezagutzen dituzu?
- Zer elikagai dituzte plater tipiko horiek?
- Noiz jaten dira nire herriko plater tipikoak? Zergatik sasoi horietan?
- Ba al du abantailarik frutak, barazkiak edo arraina horien ekoizpen-sasoian kontsumitzeak?



Lana taldeka egingo da, eta talde guztiek planteatutako gai guztiei erantzungo diete, ondoren talde parte-hartzaile guztien artean eztabaidatzeko. Elikagai prozesatuen kontsumoaren aurrean garaian garaiko eta gertuko produktuek maila pertsonalean, ingurumenean eta gizartean izan ditzaketen onurak aztertzea bideratuko da eztabaida.

Ikerketa eta eztabaida hainbat hizkuntzatan egin daiteke, ikasleek mintzatzeko dituzten aukeren arabera.

Etxean, familiarekin, klasean ikusitako sasoiako plater tipikoren bat prestatzera animatuko ditugu ikasleak, eta, ondoren, prestatutako platerak komentatuko dira, klasean.

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

2 saio (45 minutukoak). 1. Informazio-bilatzea eta 2. Partekatze eta eztabaidatzea.

## Jarduera-eremua

Eskolako jangela  Ikasgela  Etxea  Beste bat

## Beharrezko baliabideak

### Giza baliabideak:

Irakaslea.

### Materialak:

Ondorengo hauen fitxak:

Babarrunak, Piperrak, Porrusalda, Marmitakoa, Txipiroiak, Antxoak, Berdela.  
(inguruan ohikoak diren beste batzuk ere sartu, jardueraren helburuen ildotik).

## Ebaluazio-metodoa/Adierazleak

Ebaluazio jarraian eta familia-eremuan jasotako datuekin sortutako eztabaidarako erregistroen bidez, ondorengo hauek baloratuko dira:

- Ikasleek inguruko sasoiko produktuak ezagutzen dituzten.
- Ikasleek sasoiko eta gertuko elikagaiak kontsumitzeak dituen onurak identifikatu dituzten.
- Ikasleek klasean ikusitako plateren bat prestatu eta/edo dastatu duten, etxean.

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

### Material lagungarria:

- <https://alimentacionsaludable.elika.eus/temporada/>
- [https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2018/07/17/articulo/1531844078\\_798176.html](https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2018/07/17/articulo/1531844078_798176.html)
- <https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/ensaladas-verduras/201010/porrusalda-3182.html>
- <https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/legumbres/201202/alubias-rojas-14080.html>
- <https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/ensaladas-verduras/201010/judias-verdes-patatas-3149.html>
- <https://www.bbkazoka.eus/blog/recetas/fritura-de-pimientos-verdes-de-gernika>
- [https://cookpad.com/es/recetas/6050161-pimientos-asados-al-horno?via=search&search\\_term=pimientos%20asados](https://cookpad.com/es/recetas/6050161-pimientos-asados-al-horno?via=search&search_term=pimientos%20asados)
- <https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/pescados-mariscos/201402/marmitako-bonito-tradicional-23507.html>
- [https://cookpad.com/es/recetas/7104667-chipirones-entinta?via=related\\_recipes&position=10&resource\\_id=7651024](https://cookpad.com/es/recetas/7104667-chipirones-entinta?via=related_recipes&position=10&resource_id=7651024)
- <http://www.verdelweb.com/>
- <https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/pescados-mariscos/201009/bonito-tomate-3107.html>
- <https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/pescados-mariscos/201603/anchos-ajillo-anchos-rebozadas-32061.html>

### Bibliografia:

- Silberman M. Active Learning. 101 Strategies to Teach Any Subject. Argentina: Troquel; 1998.
- 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.
- Mangunkusumo RT, Brug J, de Koning HJ, van der Lei J, Raat H School-based internet-tailored fruit and vegetable education combined with brief counselling increases children's awareness of intake levels. Public Health Nutr. 2007; 10(3):273-9.
- Salvy SJ, de la Haye K, Bowker JC, Hermans RC. Influence of peers and friends on childrens and adolescents' eating and activity behaviours. Physiol Behav. 2012; 6; 106(3):369-78.
- Parizel O, Labouré H, Marsset-Baglieri A, Fromentin G, Sulmont-Rossé C. Providing choice and/or variety during a meal: Impact on vegetable liking and intake. Appetite. 2017; 108:391-398.