



Ikasle, ikasgela eta ikastetxe osasuntsua

FITXA
32

Helburua

- FRUTA, BARAZKI ETA ARRAIN KONTSUMOA HANDITZEA.



Gomendatutako adina

8-12 urteko ikasleak.

Ikastaroak eta arloak/Eremuak/Materiak

Lehen Hezkuntzako 3. mailatik 6. mailara.
Natura-zientziak.

- Jokabide osasungarriak. Elikadura osasungarri eta orekatua.

Jardueraren deskribapena/Metodologia

Motibazio-tresnak erabiltzea da xedea, adin horietan (Lehen Hezkuntzako 3. mailatik 6. mailara) ikasleek barazki, arrain eta fruta gehiago kontsumi ditzaten. Eskolako jantokian zein etxean aplikatzen da, egon daitezkeen egoera guztiak betetzeko eta ahorakinen multzoa osatzeko. Horrek, esperientziaren iraupen gomendagarriarekin batera (ahal dela, 3 hilabete), esperientzia berriak erraztu nahi ditu (bestela baztertu egingo lirakeen janariak probatu), ohiturak ezarri eta horiek denboran finkatu.

Aurretiatzko prestaketa:

Esperientzia abian jarri aurretik, ondorengo hauek egin behar dira:

- Tutoreak eta jangelako begiraleak bildu eta metodologia azaldu, euren inplikazioa eta lana behar bezala egingo dutela ziurtatzeko. Informazio-triptikoak banatu.
- Parte hartzen duten ikasleen gurasoak bildu eta metodologia azaldu, euren inplikazioa eta erregistroa beteko dutela ziurtatzeko. Etxeko kontsumoen erregistro-fitxa eredu banatu.
- Esperientzia abian jarri aurretik, barazkiak, arraina eta fruta zenbateraino jan diren erregistratu, 1-2 astez. Jantokiko ahorakinen erregistro-eredua erabiliko da, eta lortutako informazioa kalkulu-orri batera pasatuko da, ebaluatzeko eta ondoren konparatzeko.

Jangelako jarduera:

Begiraleek marka bat jarriko dute barazki, arrain eta/edo fruta platera/arrazioa/guarnizioa (>%75 gutxi gorabehera) amaitu duten ikasleen eskuan/eskumuturrean, errotuladore garbigarri batekin. Markaketa kolore berdearekin (barazkiak), urdinarekin (arraina) edo gorriarekin (fruta) egingo da. Ikasgelara itzulitakoan, tutore bakoitzak helburuen betetze-mailari buruzko fitxara eramango du informazio hori, "Jangela" atalean produktu bakoitzari dagokion zirkuluetan markatuz edo pegatina bat jarritz.

Etxeko jarduera:

Familiak etxeko kontsumoak erregistratzeko fitxa-ereduan jasoko dituzte ikasle bakoitzaren barazki, arrain eta fruta ahorakinak, esperientziaren hilabete bakoitzean. Hilabetearen amaieran, fitxa hori ikastetxera bidaliko da, tutoreek informazio hori helburuen betetze-mailari buruzko fitxara pasa dezaten, "Etxea" atalean produktu bakoitzari dagokion zirkuluetan markatuz edo pegatina bat jarritz.

Kontsumoen kontabilizazioa eta diploma-ematea:

Helburuen betetze-mailari buruzko fitxan jasotako erregistroen arabera, hileko kontsumo-helburuak zein ikaslek lortu dituzten egiaztatuko da, bai eskolako jantokian, bai etxean. Hiru elikagai-motetarako

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

helburuak betetzen dituen ikasleak "ikasle osasuntsu" diploma indibiduala jasoko du hilabete horretarako, modalitateetako batean (jantokia/etxea) edo bietan.

Ikasleen %75ek gutxienez banakako diploma eskuratzen duten ikasgelek "Ikasgela osasuntsu" diploma kolektiboa jasoko dute hilabete horretan. Kontabilizazio horri eutsi eta diplomak jasoko dira hileru, esperientziak irauten duen bitartean.

Egutegi eredu/Iraupena _____

2-3 hilabete.

Jarduera-eremua _____

Eskolako jangela Ikasgela Etxea Beste bat

Beharrezko baliabideak _____

Giza baliabideak:

Begirale bat/10 neska-mutileko.
Tutore bat ikasgela bakoitzeko.
Ikastetxeko Zuzendaritzaren jarraipena.

Materialak:

Banakako diplomak, ikasgelakoak eta ikastetxekoak (ereduak ikusi).
Begirale eta tutoreentzako informazio-triptikoak (ereduak ikusi).
Etxeko ahorakinen erregistro-fitxa (eredua ikusi).
Helburuen betetze-mailaren banakako agenda (eredua ikusi).
Tinta garbigarria duten errotulagailuak: gorriak, berdeak eta urdinak.
Jangelako ahorakinen erregistroak.

Ebaluazio-metodoa/Adierazleak _____

- Esperientziaren aurretik eta esperientziaren amaieran plater osoa/ia osoa (barazkiak, arraina, fruta) jaten duten ikasleen %.
- Hilabetean kontsumitutako arrazioen (barazkiak, arraina, fruta) helburuak bete dituzten eta jantokian eta/edo etxean banakako diploma lortu duten ikasleen %.
- Taldekako helburuak bete dituzten eta diploma kolektiboa lortu duten ikasgela parte-hartzaileen %.

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

Material lagungarria:

- Informazio orokorra:
<http://www.euskadi.eus/informacion/alumnos-saludable/web01-a2segali/es/>
- Etxeko ahorakinen erregistroa: :
http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/ias_ikasle_osasuntsua/es_def/adjuntos/registro_ingesta_casa.pdf
- Helburuen agenda:
https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/ias_ikasle_osasuntsua/es_def/adjuntos/agenda_objetivos_eu_es.pdf
- Ikasle osasuntsu diploma:
https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/ias_ikasle_osasuntsua/es_def/adjuntos/diploma_alumno_eu-es.jpg
- Ikasgela osasuntsu diploma:
https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/ias_ikasle_osasuntsua/es_def/adjuntos/diploma_aula_eu-es.jpg
- Begiraleentzako informazio-triptikoa:
https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/ias_ikasle_osasuntsua/es_def/adjuntos/triptico_monitor_eu-es.pdf
- Tutoreentzako informazio-triptikoa:
https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/ias_ikasle_osasuntsua/es_def/adjuntos/triptico_tutor_eu-es.pdf

Bibliografia:

- Krølner R, Rasmussen M, Brug J, Klepp KI, Wind M, Due P. Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part II: qualitative studies. *Int J Behav Nutr. Phys Act.* 2011; 14; 8: 112.
- Salvy SJ, de la Haye K, Bowker JC, Hermans RC. Influence of peers and friends on children's and adolescents' eating and activity behaviors. *Physiol Behav.* 2012; 6; 106 (3): 369-78.
- Laureati M, Bergamaschi V, Pagliarini E. School-based intervention with children. Peer-modeling, reward and repeated exposure reduce food neophobia and increase liking of fruits and vegetables. *Appetite.* 2014; (83): 26-32.
- 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.

