



# Bila ezazu arrotza

FITXA  
33

Helburuak

- ELIKADURA OSASUNGARRIA SUSTATZEA.
- NUTRIENTE NAGUSI KONTZEPTUA ETA ELIKAGAI MOTAK ULERTZEA.
- ELIKAGAIAK NUTRIENTE NAGUSIAREN ARABERA SAILKATZEN IKASTEA.

Ikastaroak eta arloak/Eremuak/Eduki curricularra \_\_\_\_\_

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

Lehen Hezkuntza.  
Natura-zientziak.

- Jokabide osasungarriak. Elikadura osasungarri eta orekatua.

6-12 urteko ikasleak.

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

Jarduera bi zatitan banatuko dugu:

**Zati teorikoa:** elikagaiak mantengai ezberdinez osatuta daudela azalduko dugu. Elikagai bakoitzean, proportzio handiagoan aurkitzen dugu bat (edo beste elikagai batzuetan baino proportzio nabarmen handiagoan, mikronutrienteen kasuan) eta, horren ondorioz, elikagaiak honela sailkatzen ditugu: energetikoak, plastikoak edo erregulatuak.

Nutriente nagusiak ondorengo hauek izan daitezke:

- **Karbohidratoak:** proportzio handiengan daudenak badira, elikagai energetikoak izango dira.
- **Gantzak:** proportzio handiengan daudenak badira, elikagai energetikoak izango dira.
- **Proteinak:** proportzio handiengan daudenak badira, elikagai eraikitzaileak/plastikoak izango dira.
- **Bitaminak eta mineralak:** proportzio handiengan daudenak badira, elikagai erregulatuak izango dira.

**Jarduera praktikoa:** hainbat elikagai-zerrenda banatuko dira; elikagaien zutabe bakoitzak mantengai nagusia du komunean, baina badago aurkitu eta seinatu behar duten elikagai arrotz bat. Gainera, zutabe bakoitzeko mantengai nagusia zein den idatzi behar dute, eta, beraz, zein elikagai mota diren. Hona hemen adibide posible batzuk, baina antzeko beste batzuk ere diseina daitezke:



Aukeratu  
osasuntsu jatea  
Zu irabazle!



Elige  
comer sano  
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SALA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Letra lodiz dauden elikagaiak dira "arrotzak". Banatuko ditugun fitxetan ez dira letra lodiz egongo. Nutriente nagusiari eta elikagai-motari buruzko erantzunak adibide gisa bete dira, baina ikasleen fitxetan hutsik egongo dira.

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| Zerbak<br><b>Urdaiazpikoa</b><br>Brokolia<br>Lekak<br>Azenarioa<br>• Nutriente nagusia<br><b>BITAMINAK ETA MINERALAK</b><br>• Elikagai mota:<br><b>ERREGULATZAILEA</b> | Oilaskoa<br>Izokina<br>Sardinak<br>Txahal-xerra<br><b>Ogia</b><br>• Nutriente nagusia<br><b>PROTEINAK</b><br>• Elikagai mota:<br><b>ERAIKITZAILEA/ PLASTIKOA</b> | Zerealak<br><b>Jogurta</b><br>Arroza<br>Makarroiak<br>Ogia<br>• Nutriente nagusia<br><b>KARBOHIDRATOAK</b><br>• Elikagai mota:<br><b>ENERGETIKOA</b> | Esnea<br>Mamia<br>Gazta freskoa<br>Jogurta<br><b>Gailetak</b><br>• Nutriente nagusia<br><b>PROTEINAK ETA GANTZAK</b><br>• Elikagai mota:<br><b>ERAIKITZAILEA PLASTIKOA ETA ENERGETIKOA</b> |
|--|--|--|--|

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

Saio bat (60 minutukoa).

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

Eskolako jangela  Ikasgela  Etxea  Beste bat

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

**Giza baliabideak:**  
Irakaslea.

**Materialak:**  
Elikagai-zerrenden fitxak.  
Boligrafoak.

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

Ebaluazio jarraieren bidez, ondorengo hau baloratuko da:

- Ikasleek zutabe bakoitzeko elikagai arrotza aurkitzen jakin duten.
- Ikasleek zerrenda bakoitzeko nutriente nagusia betetzen jakin duten.
- Ikasleek zerrenda bakoitzean zer elikagai mota diren betetzen jakin duten.

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

**Material lagungarria:**

- [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/profesor\\_es\\_alimen-tacion\\_saludable.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/profesor_es_alimen-tacion_saludable.pdf)

**Bibliografia:**

- Silveira JA1, Taddei JA, Guerra PH, Nobre MR. Effectiveness of school-based nutrition education interventions to prevent and reduce excessive weight gain in children and adolescents: a systematic review. J Pediatr (Rio J). 2011 Sep-Oct; 87(5):382-92.
- Paras B. Game, Motivation, and Effective Learning: An integrated Model for Education Game Design. DiGRA. 2005.
- Brug J. Determinants of healthy eating: motivation, abilities and environmental opportunities. Fam Pract. 2008; (25) Suppl 1: i50-5.