



# Hamaiketako osasungarria

FITXA  
**34**

## Helburuak

- FRUTA KONTSUMOA SUSTATZEA.
- IKASLEEK IKASTETXERA NUTRIZIO-BALIO ESKASEKO PRODUKTUAK ERAMAN DITZATEN SAIHESTEAK.
- ELIKADURAREN INGURUKO OHITURA OSASUNGARRIAK SUSTATZEA HAMAIKETAKO KOLEKTIBOAREN BITARTEZ.
- ELIKADURA OSASUNGARRI ETA OREKATUAREN GARRANTZIA ESTIMATZEA.
- AUTONOMIA PERTSONALEKO OHITURAK HARTZEA, ELIKADURARI DAGOKIONEZ.

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

Lehen Hezkuntzako 3. mailatik 6. mailara. DBHko 1go eta 2. maila.  
Natura-zientziak.  
Biologia.

- Jokabide osasungarriak. Elikadura osasungarri eta orekatua.

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

8-14 urteko ikasleak.

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

Ikastetxean jolasaldian hamaiketako txiki bat ezartzean datza proiektu hau, eguerdiko bazkarirako oztopo izango ez dena.

Hamaiketakoari dagokionez, asteko egun bakoitzean mantengai jakin batean aberatsa den elikagai bat ekar dadin eta batez ere frutaren kontsumoa azpimarratzeko, ondorengo egutegi hau proposatzen da:

- **Astelehena:** fruta (zurituta eta zatituta, txikienentzat).
- **Asteartea:** ogitarteko txiki bat, begetala ahal bada.
- **Asteazkena:** fruta (zurituta eta zatituta, txikienentzat).
- **Osteguna:** ogi bereziak, adinaren arabera (artoarekin, zekalearekin, fruitu lehorrekin...).
- **Ostirala:** fruta (zurituta eta zatituta, txikienentzat).

Asteetan hiru egunetan gutxienez fruta mantenduta, ikasgela bakoitzean adostuko da hamaiketakoak astean zehar nola banatu. Akordio hori familiei helaraziko zaie, lagun dezaten, ikasleen adinaren arabera hamaiketakoak prestatuz edo elikagaiak eskuratzeko modua erraztuz.

Ikasleen garapen-maila aintzat hartuta, proiektua azalduko da. Lehenengo saioan, hamaiketako osasungarri horietan nutrizio-balio txikiko elikagaiak eta/edo osagai ez-osasungarrietan (azukrea, gatza, gantz aseak...) aberatsak direnak ez kontsumitzearen garrantzia azalduko da, opil industrialak edo snack frijituak, besteak beste.

Ikasgelan adostutakoak ez diren hamaiketakoak ez eramateko eta ez kontsumitzeko konpromisoa hartuko dute ikasleek. Gutxienez hilabeteko konpromisoa proposatzen da, hartutako ohiturak nolabait finkatzen laguntzeko.

Irakasleek proiektuaren jarraipena egingo dute, hezkuntza-maila bakoitzean. Egunero egiaztatuko da programazioa betetzen dela eta planifikatutakoak bestelako hamaiketakorik ez dela eramaten; horretarako, ikasleek hamaiketakorako eramandako produktuak egunero erregistratzeko formatuaren bat erabil daiteke.



Aukeratu  
osasuntsu jatea  
Zu irabazle!



Elige  
comer sano  
¡Tú ganas!

*Euskadi, auzolana, bien común*

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Hilero ikasgelarik osasuntsuena ziurtagiri eta hamaiketako kolektibo berezi batekin saritzea proposatzen da.

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.

Proposatutako hamaiketako enplangintzari dagokionez, kontuan hartuko dira ikasleen elikadura-alergiak, alternatiba osasungarriak familiekin kontsultatuta.

## Egutegi eredu/Iraupena

Saio bat (45 minutu), informazio orokorra.

15 minutu egunero, jolasaldia baino lehen, hilabete batez gutxienez.

Amaierako saioa, lorpenak azaltzeko.

## Jarduera-eremua

Eskolako jangela  Ikasgela  Etxea  Beste bat

## Beharrezko baliabideak

### Giza baliabideak:

Irakaslea.

Familia.

### Materialak:

Hamaiketako eramatea.

Irakasleentzako erregistroak.

## Ebaluazio-metodoa/Adierazleak

Ebaluazio jarraiaren bidez eta eguneroko erregistroak konprobatuta, ondorengo hauek baloratuko dira:

- Irakasleek egun bakoitzerako adostutako hamaiketako eramaten duten.

- Irakasleek hilabete batez gutxienez egunero eramaten duten adostutako hamaiketako.

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

### Aurretiazko esperientziak:

- <https://docplayer.es/28064860-Proyecto-almuerzo-saludable-en-el-cole.html>

### Material lagungarria:

- <http://nataliamoragues.com/por-una-vuelta-al-cole-saludable-70-almuerzos-saludables/>

- <https://www.fda.gov/downloads/Food/LabelingNutrition/UCM410530.pdf>

- <https://www.youtube.com/watch?v=jf2hVhN4sLY>

### Bibliografia:

- KKrølnær 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.

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

- Berge JM, MacLehose RF, Larson N, Laska M, Neumark-Sztainer D. Family Food Preparation and Its Effects on Adolescent Dietary Quality and Eating Patterns. *J Adolesc Health.* 2016; 59 (5): 530-536.