



Erosketa-zerrenda

FITXA
35

Helburuak

- ELIKAGAI OSASUNGARRIAGOAK HAUTATZEKO GAITASUNAK ESKURATZEA.
- NUTRIZIO-ETIKETAK ETA OSAGAI-ZERRENDAK INTERPRETATZEN IKASTEA.

Ikastaroak eta arloak/Eremuak/Materiak

DBHko 3. eta 4. maila; Batxilergoa.
Biologia. Kultura Zientifikoa.
• Bizimodu osasungarriak.

Gomendatutako adina

14-18 urteko ikasleak.

Jardueraren deskribapena/Metodologia

Fitxa batean, ohiko erosketa-zerrenda bat emango zaie ikasleei, aukeratu behar dituzten elikagaiekin.

Ondoren, zerrendako produktuen argazkiak dituzten orriak banatuko dizkiegu. Produktu bakoitzerako 2-3 aukera daude, mota eta marka desberdinetakoak. Bakoitzaren argazkian nutrizio-etiketa eta osagaien zerrenda agertuko dira. Egokienak aukeratu behar dituzte, x batekin markatuz.

Erosketa-zerrenda eginda daukatenean, hainbat aholku emango zaizkie etiketak irakurtzeko eta produkturik egokiena aukeratzeko. Denbora bat utziko dugu, aholku teoriko horien ondoren nahi dituzten aldaketak egiteko.

Amaitzeko, bateratze-lana egingo da, ondorioak zuzenduko dira, eta aukeratze egokienak zeintzuk izango liratekeen eta zergatik azalduko da.



Egutegi eredu/Iraupena

45 minutu.

Jarduera-eremua

Eskolako jangela Ikasgela Etxea Beste bat

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA

GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Beharrezko baliabideak

Giza baliabideak:

Irakaslea, teoria-orria eta aholkuak.

Materialak:

Argazki inprimatuak dituzten fitxak eta boligrafoak.

Ebaluazio-metodoa/Adierazleak

Ebaluazio jarraia bidez, ondorengo hau baloratuko da:

- Ikasleek nutrizio-etiketak interpretatzen dakiten.
- Ikasleek produktu egokienak eta osasungarrienak aukeratu dituzten erosketa-simulaziorako.

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

Bibliografia:

- Alliot X, Maiz E, Urdaneta E. Shopping for food with children: A strategy for directing their choices toward novel foods containing vegetables. *Appetite*. 2018 Jan 1; 120: 287-296.
- Alliot X, da Quinta N, Chokupermal K, Urdaneta E. Involving children in cooking activities: A potential strategy for directing food choices toward novel foods containing vegetables. *Appetite*. 2016 Aug 1; 103: 275-285.
- Babio Nancy, Lopez Leonor, Salas-Salvado Jordi. Análisis de la capacidad de elección de alimentos saludables por parte de los consumidores en referencia a dos modelos de etiquetado nutricional: estudio cruzado. *Nutr. Hosp.* [online]. 2013 Feb [citado 2019 Feb 06]; 28 (01): 173-181.

