



Elikaduraren inguruko ahalduntzea (eta II): *Gosarien diseinua*

FITXA
40a

Helburuak

- IKASLEAK ELIKADURA OSASUNGARRIAREN INGURUAN AHALDUNTZEA.
- ELIKADURAREN INGURUKO OINARRIZKO EZAGUTZAK ETA KONTSUMO-OHITURA OSASUNGARRIAK IRAKASTEA.
- IKASLEAK EUREN ELIKADURAREN GAINEKO ARDURAREN INGURUAN KONTZIENTZIATZEA.
- AUTOZAINKETA ETA OSASUN ARLOKO PROFESIOALEN ESKU-HARTZEA ESKATZEN DUTEN ELIKADURA-NAHASMENDUAK DETEKTATZEKO GAITASUNA.
- ELIKADURAREN INGURUKO IKASLEEN AHALDUNTZEA FAMILIA-ESPARRURA ERAMATEA.

Ikastaroak eta arloak/Eremuak/Materiak _____

Gomendatutako adina _____

DBHko 3. eta 4. maila eta Batxilergoa.

14-18 urteko ikasleak.

- Natura-zientziak.
- Teknologia.
- Biologia. Kultura Zientifikoa.
 - Giza elikadura. Elikadura-ohitura osasungarriak.
 - Bizimodu osasungarriak.

Jardueraren deskribapena/Metodologia _____

Ikasleek gogoeta egin dute nola eta zergatik gosaltzen duten edo gosaltzen ez duten gaiaren inguruan.

Ikasle bakoitzak zer gosaldutako nahi duen planteatuko du. Banakako erantzukizuna sustatuko da gosari osoagoa, askotarikoagoa, osasungarriagoa eta eguneroko jarduerekin bat datorrena planifikatzeko orduan. Behin eta berriz esango zaie beren gosariak erabaki ditzaketela. Ikaslearen erabakiak familiei helaraztea sustatuko da.

Ikasle bakoitzak bere gosaria diseinatzea proposatuko da eta, horretarako, oinarrizko gomendio batzuk, gosari klasikoak (beste kultura batzuetako gosariei, hurbileko produktuei eta abarri buruzko nozioak sar daitezke) eta gosari apurtzaileagoak erakutsiko dira. Ikasleengan jaki berriak ezagutzeko interesa piztu nahi da, gosaltzeko proposamen berriak, jarraibide osasungarriei jarraituz betiere.

Goizean kirola egiten duten egunetarako eta beste egoera berezi batzuetarako gosariak ere proposatuko dira, ospakizunetarako, familiarekin edo lagunekin partekatze eta abar. Harritzea pizgarri ona izan daiteke.



Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Feedbacka egiteko eska daiteke, baldin eta ikasgelan egindako gosari-plangintza berriak etxera eramán badira eta bertan ezarri badira, bai osorik bai zati batean, bai ikasleentzat bakarrik bai familia osoarentzat.

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.

Egutegi ereduá/lraupena _____

2 saio (45 minutukoak).

Jarduera-eremua _____

Eskolako jangela Ikasgela Etxea Beste bat

Beharrezko baliabideak _____

Giza baliabideak:

Tutorea.

Materialak:

Ordenagailua, ahal bada, edo dokumentu inprimatuak.

Ebaluazio-metodoa/Adierazleak _____

Ebaluazio jarraieren bidez, ondorengo hau baloratuko da:

- Ikasleek euren gosari osasungarria diseinatu duten.
- Ikasleek euren gosari osasungarria egin duten eta/edo horren pautak familiaren gosarian sartu dituzten.

Informazio gehiagorako (aurretiázko esperientziak, material lagungarria, bibliografía...)—

Aurretiázko esperientziak:

- <http://www.residenciasarria.com/blog/desayuno-clave-alimentacion-sana-estudiante/>
- <http://www.residenciasarria.com/blog/desayunos-energeticos-universitarios/>

Material lagungarria:

- <http://www.fen.org.es/index.php/actividades/publicacion/recomendaciones-nutricionales-para-un-desayuno-adecuado>
- https://www.clara.es/bienestar/alimentacion/desayunos-saludables-ideas-faciles_11586/18
- <https://listas.20minutos.es/lista/los-50-mejores-desayunos-del-mundo-373017/>
- <https://www.dietistasnutricionistas.es/el-desayuno-de-los-deportistas-1a-parte/>
- <https://www.dietistasnutricionistas.es/ideas-desayunos-deportistas-despues-entrenar/>
- <https://www.aboutspanol.com/la-alimentacion-del-adolescente-deportista-23092>

Bibliografía:

- 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.
- E Jarpe-Ratner, S Folkens, S Sharma, D Daro, N. K. Edens. An Experiential Cooking and Nutrition Education Program Increases Cooking Self-Efficacy and Vegetable Consumption in Children in Grades 3–8. *Journal of Nutrition Education and Behaviour*. Elsevier. Volume 48, Issue 10. 2016. Pages 697-705.
- Sánchez JA, Serra LI. Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2000; 6-(2):53-95.
- I. Fernández Morales, M.ª V. Aguilar Vilas, C. J. Mateos Vega y M.ª C. Martínez Para. Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara (Castilla-La Mancha). Madrid. *Nutr. Hosp.* vol.23 no.4. 2008.



Elikaduraren inguruko ahalduntzea (eta II): *Gosarien diseinua*

FITXA
40b

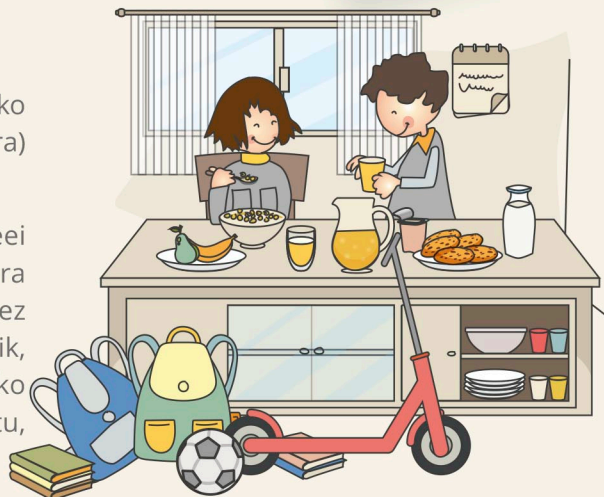
TUTOREARENTZAKO FITXA

Lan hau AUTOINKESTA fitxaren (Elikaduraren inguruko ahalduntzea eta I) jarraipen gisa (gomendatutako erabilera) edo modu independentean landu daiteke.

Jarduera hau modu independentean lantzen bada, ikasleei sarrera labur bat egitea komeni da, gosaltzeko aukera helarazteko. Zergatik ez dugun gosaltzen edo zergatik ez dugun ondo gosaltzen (gogorik ezagatik, presagatik, nagikeriagatik...) planteatu, eta gosariak eguneroko jarduera motaren arabera aldatzeko aukera azpimarratu, jarduera hasteko.

AUTOINKESTA egin eta baloratu bada, prest gaude ikasleek euren gosariak egiteko eta aldatzeko ideia berriak jaso ditzaten.

Gosari klasikoa, hiru elikagairen kontsumoan oinarritutakoa (fruta, zerealak eta esnekiak), indartu eta berritu egin daiteke, elikagai mota horien aldaerekin, gosaria aspergarria ez izateko eta desertzioak ez eragiteko. "Zukua, esnea eta gailetak" dituen gosari klasikoa bezain osasungarriak edo osasungarriagoak diren beste aukera batzuk planteatu behar dira.



AHOLKUAK:

- Mota guztietako frutak, hobeto osoak, zukuaren orde. Zukua hartuz gero, naturala eta kantitate txikian.
- Beste esneki batzuk: gazta freskoak eta jogurtak, besteak beste.
- Edari begetalak, behi-esnari alerjiarik edukiz gero.
- Ogia, ogi integralak edo edulkoratu gabeko zerealak, gailetak baino hobeto.
- Fruitu lehorrak.
- Gantz osasungarriekin lagunduta (oliba olio...).

Bitaminak, karbohidratoak (azukreak barne), koipeak eta proteinak aipa daitezke.

Adibide asko daude fitxako esteketan, eta horiek baliatu daitezke gosari klasiko samarren adibideak emateko. Fitxa honetan batzuk erantsi ditugu.

Noizbehinka eta bariatatea gehitzeko (garestiagoak izan ohi diren arren), gosari apurtzaileagoi buruz hitz egin dezakegu, merkatuan sartu berri diren zerealak (txia, artatxikia, kamuta...), fruta exotikoak (mangoa, anana, litxia...), arrain-kontserbak edo ketuak, lekaleak (humusa...) eta abar dituztenei buruz.

Munduko beste leku batzuetako gosarietarako esteka bat dago, aldaera gehiago ikusteko.

Beste herrialde batzuetatik etorritako ikasleak badaude, une egokia da protagonismoa emateko, herrialde horietako gosari-ohiturak aipatzera gonbidatuz. Kontua ez da konposizioak kritikatzeta, baizik eta hemengo biztanleentzat ezezagunak diren elikagai osasungarri berriak sartzearen alde egitea. Aberastean datza.

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA

OSASUN SAILA



GOBIERNO VASCO

DEPARTAMENTO DE SALUD

Kirola egingo denean gosaltzeko proposamenen inguruko hausnarketa egingo da. Jarduera fisikoa sustatzeko unea ere bada, sedentarismoa eta gizentasuna eskutik baitoaz.

Klasiko deitu dugun proposamenak kirola egingo den egun baterako balio izaten jarraitzen du: zerealak (ogia, oloa... karbohidratoak ematen dizkigu) + esnekiak (karbohidrato pixka batzuk eta proteina ematen dizkigu) + fruta (zuntz pixka bat, bitamina gehiago eta mineralak). Energia emateko karbohidratoak (zerealak) hartu beharko lirateke, eta digestioa erraz egiteko, hobe da gantzak eta gehiegizko proteinak saihestea.

Garrantzitsua da, halaber, gosariko zereginak partekatzearen eta konpainiaz gozatzearen ideia helaraztea, egun berezietan gehiago, agian, ikaslearen ideiak familia-eremura eraman ahal izateko.

GOSARI OSASUNGARRIAK

<http://www.fen.org.es/index.php/actividades/publicacion/recomendaciones-nutricionales-para-un-desayuno-adecuado>

- 1. Gosari andaluziarra:** esnea, ogi xigortua urdaiazpiko serranoarekin eta tomatearekin, eta fruta.
- 2. Franola gosaria:** esne katilu bat granolarekin, eta fruta.
- 3. Biskotedun gosaria:** tea edo infusioa, biskoteak tomatearekin eta gazta freskoarekin, eta fruta.
- 4. Gosari tradizionala:** laranja-zukua, jogurta, pinaziak eta ogi xigortua olioarekin eta tomatearekin.
- 5. Gailetadun gosaria:** esnea gailetekin, eta fruta.
- 6. Fruta-hur gosaria:** marrubi eta meloi porridgea, eta eskukada bat hur.
- 7. Gosari nahasia:** esnea arrautza nahasiekin, eta ogi xigortua ahuakatearekin.
- 8. Gosari frantsesa:** esnea eta krepeak marmelada eta bananarekin.
- 9. Frutigur gosaria:** infusioa edo tea, eta katilukada bat jogurt oloarekin, mangoarekin eta eztiarekin.
- 10. Gosari zuri-berdea:** esnea eta ogi xigortua ahuakate eta arrautza egosiarekin.
- 11. Gazmar gosaria:** infusioa edo tea, ogi xigortua gaztarekin eta marmeladarekin, eta fruta.
- 12. Gosari morea:** infusioa edo tea, ogi xigortua tomatearekin, eta katilukada bat jogurt aranekin eta masustekin.
- 13. Pasa eta kito gosaria:** esnea, fruta, pasak eta ogi xigortua gaztarekin eta kaparrekin.
- 14. Anolo gosaria:** infusioa edo tea, fruta eta katilukada bat jogurt olo, anana eta intxaurrekin.
- 15. Gosari zuri eta frijitua:** esnea, ogi xigortua arrautza frijituarekin, eta fruta.
- 16. O la la gosaria:** infusioa edo tea, croissant mistoa eta katilukada bat jogurt marrubiekin.
- 17. Gazarbez gosaria:** esnea, laranja-zukua eta taloa gaztanberarekin, arbendolekin eta eztiarekin.
- 18. Tutikolore gosaria:** esnea oloarekin eta fruta-mazedonia.
- 19. Txiwi gosaria:** laranja-zukua, eskukada bat kakahuete eta katilukada bat jogurt kiwiarekin eta txiarekin.
- 20. Gosari fresko-freskoa:** mango, banana eta mandarina irabiatua, eta ogi xerratua olioarekin, tomatearekin eta gazta freskoarekin.
- 21. Gosari ia begetala:** esnea, sandwich begetala eta fruta.
- 22. Gosari madrildarra:** kafesnea, txurroak, fruta eta katilukada bat jogurt intxaurrekin.
- 23. Lore arrosak gosaria:** laranja-zukua, katilukada bat jogurt marrubiekin eta biskoteak york urdaiazpikoarekin.
- 24. Gosari beganoa:** soja-edaria, ogi xigortua etxean egindako humusarekin, fruta eta arbendolak.
- 25. Bizkotxuto gosaria:** laranja-zukua, kafesnea, bizkotxoa eta intxaurrak.
- 26. Dantzari gosaria:** infusioa edo tea, ogi xigortua tomatearekin eta atunarekin, eta katilukada bat jogurt hurrekin.
- 27. Gosari murrizta:** esnea, ogi xigortua gurinarekin eta marmeladarekin, fruta eta intxaurrak.
- 28. Mangodun gosaria:** infusioa edo tea, fruta eta katilukada bat soja-jogurt arbendolekin eta mangoarekin.
- 29. Arbahua gosaria:** arbendola-edaria, fruta eta ogi xigortua ahuakatearekin eta izokinarekin.
- 30. Gosari laranja eta zuria:** kafesnea, fruta eta ogi xigortua gaztarekin eta irasagarrarekin.
- 31. Kapritxozko gosaria:** laranja-zukua, magdalena bat eta katilukada bat jogurt frutarekin eta pinaziekin.