



# Bitamina eta mineral- iturriak

FITXA  
45

## Helburuak

- FRUTA ETA BARAZKI KONTSUMOA SUSTATZEA BITAMINA ETA MINERAL ITURRI GISA.
- BITAMINA ETA MINERAL ITURRIEN INGURUKO EZAGUTZA HANDITZEA.

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

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

DBHko 2. mailatik 4. mailara.  
Kultura Zientifikoa.

- Higienea eta gaixotasunen prebentzioa.



13-16 urteko ikasleak.

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

Bitaminei eta mineralei buruzko oinarrizko ezagutzatik abiatuko da, prozesu metabolikoetan duten garrantzitik. Aipamen berezia egingo zaio fruten eta barazkien bitamina eta gatz mineralen kontsumoari.

Ikasgela taldean zatituko da, eta hainbat produkturen argazkiak banatuko dira: izokina, ahukatea, brokolia, banana, haragia, marrubiak, arrautzak, arbendolak.

Argazki bakoitzaren atzeko aldean, euren ustez produktu horrek ugari duen bitamina bat eta mineral bat idatzi beharko dituzte. Adibidez: izokina (B2 bitamina eta magnesioa), ahukatea (E bitamina eta fosforoa), brokolia (folatoa eta potasioa), banana (B6 bitamina eta potasio), haragia (B12 bitamina eta zinka), marrubiak (C bitamina eta fosforoa), arrautza (A bitamina eta burdina), arbendolak (E bitamina eta kaltzioa).

Amaitutakoan, denon artean partekatu eta zuzenduko da.

Zuzenketa egin ondoren, hiru plater biltzen dituen folio bat banatuko da, aurreko osagaietako batzuekin. Horiek irenstean lortzen diren mikronutrientek esan beharko dituzte.

Platerak:

- Brokolia baratxuri-olio errearekin eta izokina plantxan.
- Ur irakinetan egindako arrautzak ahukate eta gaztarekin.
- Jogurt naturala marrubiekin, txokolate beltzarekin eta arbendolekin.

Gustukoen dituzten fruta eta barazkiak aukera ditzaten eta familia-gosari/askari/afarrietan sartzea proposa dezaten animatuko ditugu ikasleak; horrekin batera, bitamina eta mineralen edukiaren eta horiek dakartzaten onuren berri eman dezaten ere animatuko ditugu. Hori egiten dutenek klasera eramango dute.



Aukeratu  
osasuntsu jatea  
Zu irabazle!



Elige  
comer sano  
¡Tú ganas!

*Euskadi, auzolana, bien común*

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

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

Saio bat (45 minutukoa).

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

Eskolako jangela  Ikasgela  Etxea  Beste bat

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

### Giza baliabideak:

Irakaslea.

### Materialak:

Elikagaien argazkiak, boligrafoak, platerak idatzita dituzten folioak.

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

Ikaskuntza eta dietan frutak eta barazkiak sartzeko jarrera edukiko dira kontuan. Ebaluazio jarraia-  
ren bidez, ondorengo hau baloratuko da:

- Bitamina eta mineralen edukia dela-eta, ikasleek elikagai osasungarriak kontsumitzearen garrantzia ulertu duten.
- Ikasleek aurretiatzko ikaskuntza-jardueraren ondoren hautatutako plateren mikronutrienteak adierazten jakin duten.
- Ikasleek fruta bat eta barazki bat aukeratu duten dietan sartzeko.

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

### Material lagungarria:

- [http://www.fen.org.es/mercadoFen/mercadofen\\_ajus\\_Joven.html](http://www.fen.org.es/mercadoFen/mercadofen_ajus_Joven.html)
- [http://www.fao.org/elearning/Course/NFSLBC/es/story\\_content/external\\_files/Macronutrientes%20y%20micronutrientes.pdf](http://www.fao.org/elearning/Course/NFSLBC/es/story_content/external_files/Macronutrientes%20y%20micronutrientes.pdf)
- <https://alimentacionsaludable.elika.eus/>
- <https://www.monografias.com/trabajos14/micronutrientes/micronutrientes.shtml>
- <https://farmacia.ugr.es/nutrire/tabla/pdf/tabla.pdf>
- [https://www.nutri-facts.org/es\\_ES/news/La-importancia-de-los-micronutrientes-en-todas-las-etapas-de-la-vida.html](https://www.nutri-facts.org/es_ES/news/La-importancia-de-los-micronutrientes-en-todas-las-etapas-de-la-vida.html)
- <https://biotrendies.com/minerales-y-vitaminas-los-micronutrientes-esenciales.html>

### Bibliografia:

- Noemi Aizencang. Jugar, aprender y enseñar: relaciones que potencian los aprendizajes escolares. 1ª ed. Buenos Aires: Manantial;2005.
- Carrillo Siles, B. (2009). La alimentación infantil: Necesidad de una educación alimenticia desde la escuela en los primeros años de vida. Revista digital "Innovación y experiencias educativas", 15,3.
- Pourabdelahi P., Zeraati M., Razaviieh V., Dast giri S., Ghaem maghami J., Fathi Azar E. The effect of nutrition education on the knowledge and practice of elementary school children regarding junk food intake. Journal of Zanzan University of Medical Sciences and Health Services. 2005 , Volume 13 , Number 51; Page(s) 13- 20.