



Ukitu, usaindu eta probatu

FITXA

6

Helburuak

- FRUTA-AHORAKINA HANDITZEA.
- FRUTAK ZENTZUMENEN BIDEZ ESPLORATU ETA IKERTZEA.
- HAUTATUTAKO FRUTEN EZAUGARRI BEREIZLEAK IKASTEA (KOLOREA, ITXURA, ZAPOREA, USAINA ETA TESTURAK).
- FRUTEN IZENAK IKASTEA.

Ikastaroak eta arloak/Eremuak/Materiak _____

Haur Hezkuntzako eta Lehen Hezkuntzako 1go, 2. eta 3. mailakoak.
Natura-zientziak.

- Jokabide osasungarriak. Elikadura osasungarri eta orekatua.
- Gaztelania, euskara eta atzerriko hizkuntzak.
- Hizkuntzen trataera integrala.

Gomendatutako adina _____

3-10 urteko ikasleak.

Jardueraren deskribapena/Metodologia _____

Ikasgelan, probarako aukeratzen diren fruta adina mahai jarriko dira. Oinarrizko talde bakoitzeko mahai bakoitza fruta bat esploratzeko erabiliko da. Mahai bakoitzean plater bat egongo da, eta, bertan, zuritutako eta zatitutako fruta erdi bat, eta beste fruta erdia zuritu eta zatitu gabe.

Haurrak oinarrizko taldeen arabera multzokatuko dira, eta beren mahaiko fruta esploratu beharko dute: tamaina, itxura, kolorea, usaina, ukimena, zaporea.

Handienek euskaraz, gaztelaniaz eta atzerriko hizkuntzan ikasiko dituzte fruten izenak.

Abisatzen zaienean, adierazitako mahaiko fruta esploratu beharko dute. Ikasle bakoitzak gehien gustatu zaion fruta aukeratuko du. Gustuko d(it)u(z)ten fruta(k) familia-esparrura eramatera animatuko ditugu, familian jateko.

Jardueraren ondoren, fruta guztia ikasgelan dastatzeko aprobeztatzen saiatuko gara.

Aniztasunari erantzuteko, hezkuntza-laguntzako berriazko premiak (HLBP) dituzten ikasleentzat beharrezko giza baliabideak edukiko dira (PT, hezitzailea, logopeda), eta irakasleek, tutoreek edo ikasle laguntzaileek aktiboki lagunduko diete, premia zehatzen arabera.

Jardueraren aurretik, ikasleen elikadura-alergiak edo kontaktuagatik dituztenak kontsultatuko dira, jarduerarako hautatutako frutei dagokienez.



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 _____

Negua eta/edo udaberria, frutak aldatzeko, 45 minutuko saioetan.

Jarduera-eremua _____

Eskolako jangela Ikasgela Etxea Beste bat

Beharrezko baliabideak _____

Giza baliabideak:

Irakaslea edo monitorea.

Materialak:

Ikasten ari garen frutak, platerak, labana.

Ebaluazio-metodoa/Adierazleak _____

Ebaluazio jarraia bidez, ondorengo hau baloratuko da:

- Ikasleek frutak bereizten eta izendatzen dakiten.
- Ikasleek hautatutako frutak probatu dituzten.
- Ikasleek etxean hautatutako fruta jan duten.

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

Aurretiazko esperientziak eta material lagungarria:

- http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/79586/forum_2003_28.pdf?sequence=1

Bibliografia:

- Reverdy C1, Chesnel F, Schlich P, Köster EP, Lange C. Effect of sensory education on willingness to taste novel food in children. *Appetite*. 2008; 51 (1): 156-65.
- Mustonen S, Tuorila H. Sensory education decreases food neophobia score and encourages trying unfamiliar foods in 8-12-year-old children. *Food Qual Prefer*. 2010; 4): 353-360.
- Van Cauwenberghe E, Maes L, Spittaels H, van Lenthe FJ, Brug J, Oppert JM, De Bourdeaudhuij I. Effectiveness of school-based interventions in Europe to promote healthy nutrition in children and adolescents: systematic review of published and 'grey' literature. *Br J Nutr*. 2010; 103 (6): 781-97.

