



# Fruta-mandalak

FITXA

8

Helburua

- FRUTA-KONTSUMOA HANDITZEA.

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

Lehen Hezkuntza.  
Balio sozialak eta zibikoak.  
Gaitasun artistikoa.  
• Hizkuntza plastikoaren eta bisualaren erabilera.

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

6-12 urteko ikasleak.

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

Gozatzeko eta fruta kontsumoa handitzeko modu polit eta zapoetsu bat da fruta-mandalak sortzea. Parte-hartzaile bakoitzak bere mandala sortuko du, bere lehentasunen arabera, eta, ondoren, begiratzuz eta "askari kontziente" bat eginez gozatuko du. "Hemen eta orain" kontzeptua landuko, bai mandala sortzeko prozesuan, bai eta hori jateko prozesuan ere.

Monitoreak mandala bat zer den azalduko du, eta ondorengo dastaketan gidatuko ditu ikasleak. Mandalak Indian du jatorria, "zirkulua edo gurpila" esan nahi du sanskritoan, eta hori du ezaugarri; nolabait ere, hainbat itxuratakoak izan daitezke, irudi geometriko guztia eduki baititezke. Budistentzat, meditazioa dute funtzio.

Familiarekin mandalak egin ditzaten animatuko ditugu ikasleak; alegia, argazkiak egin ditzaten, mandalak jan ditzaten, eta argazkiak ikasgelara eraman ditzaten.

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.

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

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

45 minutuko iraupea, astean egun bat.



Aukeratu  
osasuntsu jatea  
Zu irabazle!



Elige  
comer sano  
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

## Jarduera-eremua

Eskolako jangela

Ikasgela

Etxea

Beste bat

## Beharrezko baliabideak

### Giza baliabideak:

Monitore bat Lehen Hezkuntzako  
10 neska-mutileko.

### Materialak:

Hainbat fruta mota.  
Labanak, aho-zapiak, platerak.

## Ebaluazio-metodoa/Adierazleak

Jardueraren ebaluazio jarraia bidez, ondorengo hau baloratuko da:

- Ikasleek euren mandala egiteko erabilitako frutak probatu dituzten.
- Ikasleek familian fruta-mandalak egin dituzten eta argazkiak atera dituzten.

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

### Informazio orokorra:

- <https://www.guioteca.com/esoterismo/los-mandalas-que-son-y-que-significan-sus-formas-y-colores/>

### Bibliografia:

- 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.
- 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.
- Olsen A, Ritz C, Kramer L, Møller P. Serving styles of raw snack vegetables. What do children want? *Appetite*. 2012 Oct; 59(2):556-62.

### Adibideak:

