

# Elikagaien ortzadarra



## JUSTIFIKAZIOA

Fruta eta barazkiek osasunerako onura ugari dituzte; bitaminak, mineralak, zuntza eta antioxidatzaileak ematen dituzte, sistema immunologikoa hobetzen dute eta hidratatu egiten dute. Hala ere, hainbat ikerketek erakusten dute EAEko haurren % 40 inguruk ez duela egunero frutarik edo barazkirik jaten. Txikienek jakin behar dute dieta anitza eta koloretsua, dibertigarria izateaz gain, osasungarria ere badela.

## HELBURUAK

- Barazki eta fruten kolore, forma eta tamaina desberdinak ezagutzea.
- Dieta orekatua eramateak duen garrantziaz kontzientziaztea.
- Fruten eta barazkien onurei balioa ematea.

## EDUKIAK

- Plater osasuntsua. Taldeak.
  - Haragia.
  - Arraina.
  - Frutak.
  - Barazkiak.
  - Zerealak eta lekaleak.
- Dieta orekatu baten onurak.
- Fruta eta barazkiek dieta orekatuan duten garrantzia.

## ARIKETAK

### HASIERAKO FASEA (Aurretiko jarduera)

Gustukoen dituzten fruta eta barazkiak koloretan marraztea.

### GARAPEN FASEA (Saioa)

- Fruta eta barazkien dieta orekaturako eta kolore-aniztasunerako sarrera.
- Ipuin kontalaria "Ortzadar-sopa" euskarrik bisual eta partizipatiboarekin.
- Horma-irudi partizipatiboa.
- Ondorioak.

### APLIKAZIO ETA KOMUNIKAZIO FASEA (Ondorengo jarduera)

Egindako horma-irudiaren erakusketa.

### OROKORTZE ETA TRANSFERENTZIA FASEA

Plater osasuntsuzko jolas digitala.  
Praktikan jartzea barazki-plater bat kozinatuz.

## OINARRIZKO KONPETENTZIEI EGINDAKO EKARPENA

### DISZIPLINAKOAK

- Konpetentzia komunikatibo, linguistiko eta literarioa.
- Konpetentzia sozial eta zibikoa.
- Konpetentzia artistikoa.

### ZEHARKAKOAK

- Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia.
- Elkarbizitzarako konpetentzia.
- Ekimen eta espiritu ekintzailerako konpetentzia.
- Izaten jakiteko konpetentzia.

## METODOLOGIA

- Bakarkako lana.
- Hezkuntza emozionala.
- Lan kolaboratiboa.
- Elkarrizketa-ikaskuntza.
- Thinking based learning.
- Thinking by doing.

## ANTOLAKUNTZA

| IKT baliabideak eta tresnak                   | Espazioak eta taldeak   | Iraupena |
|---|---|----------|
| Ordenagailua, proiektorea eta kanoia edo PDI. | Taldea U moduan esertzen da, denok elkar ikus dezaten. Erdian, horma-irudia eta hezitzailea jartzen dira. | 60'      |

## EBALUAKETA

### IRAKASLEAK

Ebaluazio inkesta.

### IKASLEAK

Ebaluazio inkesta.