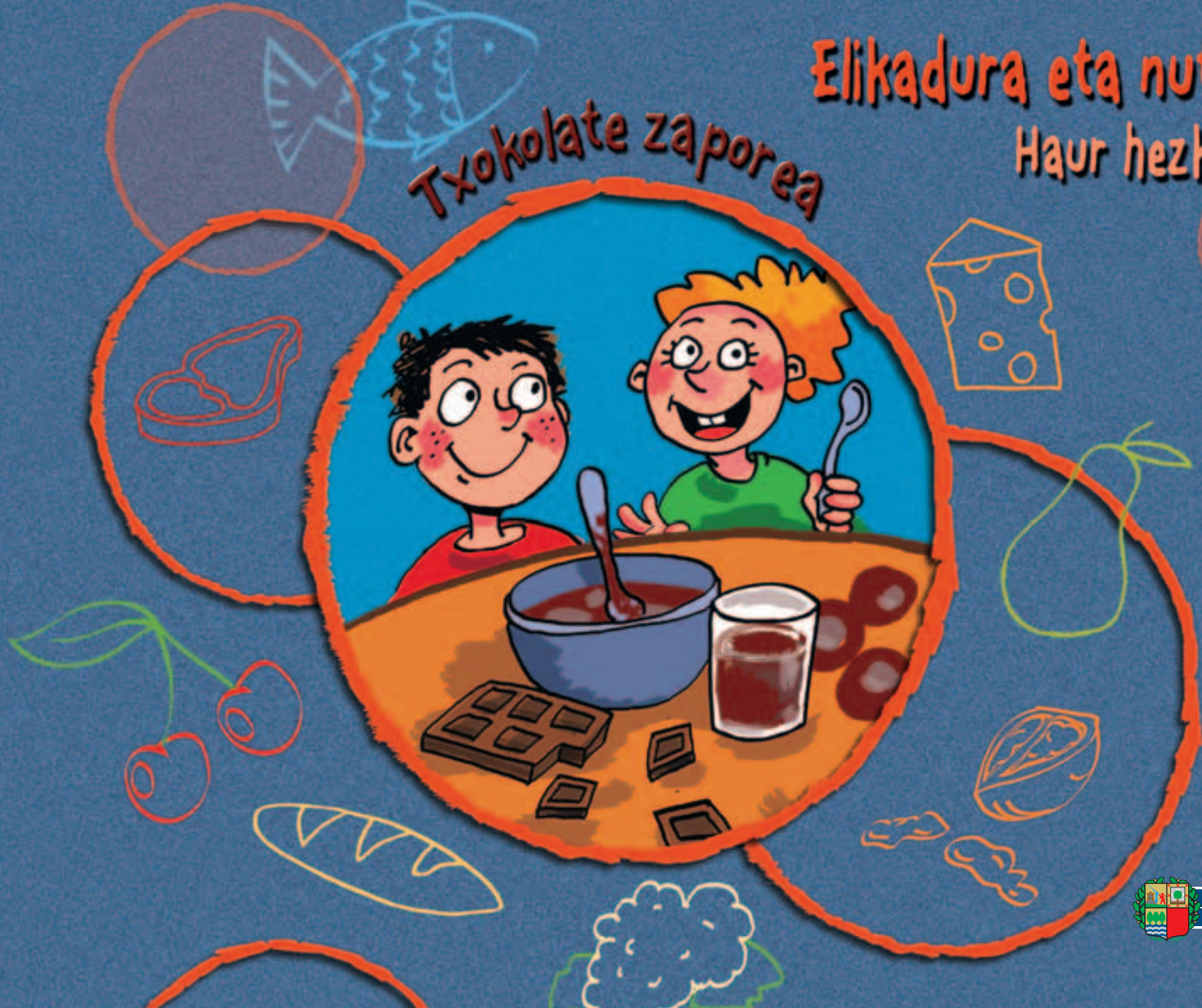


Elikadura eta nutrizioa


Haur hezkuntza

Txokolate zaporea



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

INDUSTRIA, MERKATARITZA
ETA TURISMO SAILA
DEPARTAMENTO DE INDUSTRIA,
COMERCIO Y TURISMO



Argitaraldia: 1.a 2007ko irailean

Ale-kopurua: 1.000 ale

© Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa
Industria, Merkataritza eta Turismo Sala

Internet: www.euskadi.net

Argitaratzailea: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz

Egilea: Ortizadar, S.L.

Aurreinprimaketa: Argia Servicios Gráficos, S. L.

Inprimaketa: Gráficas Santamaría, S. A.

ISBN: 978-84-457-2607-5

Lege-gordailua: VI-392/07

AURKIBIDEA

Or.

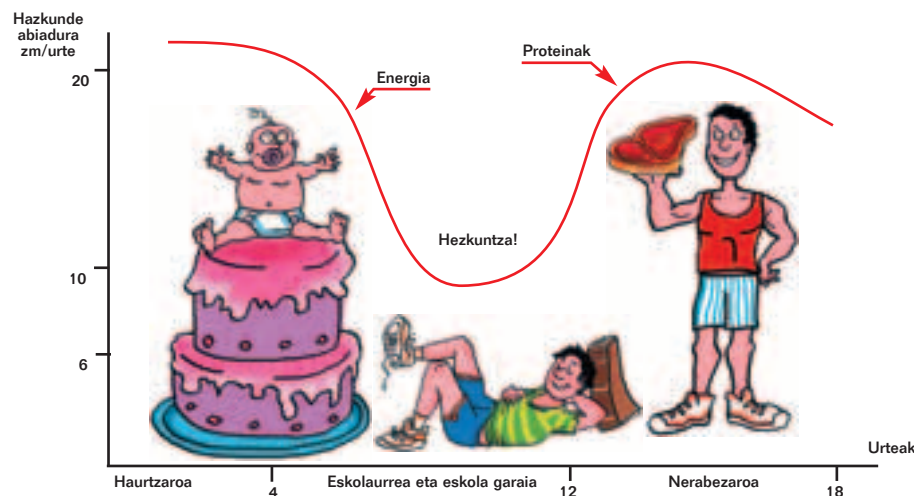
Irakasleentzako informazioa	3
• Jakin beharreko datuak	3
• Helburuak	5
• Edukiak	5
• Proposamen didaktikoak	5
Aurretiko jarduerarako proposamenak	6
Jarduera osagarriak	7
Geroagoko jarduerak	9



JAKIN BEHARREKO DATUAK

ELIKADURA beharrezkoa da gizakion bizitzarako. Ondo jatea nahitaezkoa da bizimodu osasuntsua izateko, batez ere hazkunde garaian.

HAZKUNDEA fenomeno biologiko konplexua da eta energia eta elikagarriak behar ditu uneoro; hori bai, hazkundea erritmo eta abiadura desberdinak ditu bizitzako une bakoitzean. Jaio ondoren, hiru garai daude hazkundearen ikuspuntutik, eta garai bakoitzak bere elikagarri-premiak ditu.



2 urtetik 6 urtera bitarteko garaia interesatzen zaigu guri eta horri jarriko diogu arreta. Ezaugarri nagusia: **hazkunde geldoa eta uniforme**.

Bi urte ingurura iristean, haurren digestio- eta metabolismo-funtzioak iritsi dira heldutasunera eta haurrek edozer jan dezakete. Hala ere, janari kopuruak eta jaki motak haurraren garapenarekin eta ohiturekin bat etorri behar dute.

Hazkundearen erritmoa oso bizia da 2 urtera arte, baina hortik hiru urtera arte motelduz doa. Horrela bada, hiru urtetik nerabezarora arte erritmoa askoz geldoagoa eta egonkorragoa da. Eta beharbada, jaisi ere egiten da zertxobait.

Garai honetan, aurrekoan baino askoz txikiagoa da energia- eta elikagai-premia. Gainera, bi urtetik aurrera gutxiago jaten dute, elikadura ez delako beraien kezkarik handiena. Ingurua ezagutzen doaz eta janari kontuan maniak eta nahierak agertzen hasten dira. Une egokia da elikadura-ohiturak irakasteko eta bizitza osasungarriantz bideratzeko.

Garai honetan gose gutxiago izaten da, energia-premia ere txikiagoa delako. Ondorioz, guraso asko kezkatu egiten da eta borroka latzak izaten dira jatorduetan. Horrek, gainera, janaria baztertzeko arriskua ekar dezake.

Garai honetan honako hauek izango dira **ELIKATZEKO ESTRATEGIAK**:

- **Dieta orekatua eta anitza** eskaintzen saiatu; jakiak, zapoak, testurak, trinkotasuna eta koloreak kontuan izanik. Gauza horiek guztiek eragina izango dute haurrak aurrerantzean izango dituen gustuetan.
- **Ez baliatu janariaz haurra saritzeko eta zigortzeko.** Gustatzen ez zaiona jatera behartzen badugu, ez diogu janariaz gozaten lagunduko.
- **Gozokiak, freskagarriak, opilak, etab., noizean behin.** Jaki horiek gutxitan jaten baditu eta dieta aberatsa badu, ez diote arazo kaltegarrikerik eragingo. Sarritan jaten baditu, ordea, arazoak sor daitezke: elikadura-ohitura desegokiak eta goserik ez igartzeko adinako asetasuna. Gainera, azukredun jakiak badira, hortz-plakari erasoko dioten mikroorganismoak indartu eta garatuko dituen substratu gozoa sor liteke. Txantxarra eragingo luke horrek, edozein ordutan jaki horiek janez gero, hortzak zaintzea ezinezkoa delako.
- Haurrak haziz doazen heinean beren lehentasunak ezartzen doaz. Beraz, **aholkuak eman** behar dizkiegu. Izan ere, **atsegin dutena soilik jateko joera izaten dute.**
- **Gosariari garrantzi handia eman behar zaio, itzelezko garrantzia du eta.** Gutxi jota esneki bat, zerealak (gailetak, ogia edo zerealak) eta fruta (osorik edo zukutan).
- Askaritan, etxean egindako ogitartekoak, fruta eta esnekiak. Hestebeteak, pateak eta gazta koipetsuak neurritz.
- **Ariketa fisikoak eta kirolak garrantzia** izan behar dute haurraren garapenean.
- Proteina-kontsumoa aldatu; animalia-jatorrikoak bakarrik hartu beharrean, landareetatik sortuak ere hartu.
- Haragi gutxiago jan eta zerealak eta lekale gehiago; fruta, ahal dela, freskoa eta osorik, eta esnea eta esnekiak ere gehitu.
- Egunean zehar zer jan dugun kontuan izanda, dieta orekatzeko unea izan daiteke afaria. Hala ere, jatordu hau arina izatea komeni da, ondo lo egiten eta atse den hartzen lagunduko digulako.

• Dietatik ez da jaki bakar bat ere kendu behar (sendagileak kontrakoa ez badio behintzat). Dena den, kontsumo monotontik urruntzea komeni zaigu.

• Astiro eta distrakzio barik jan.

ELIKADURARI BURUZKO GOMENDIOAK adin hauetarako:

ELIKAGAIK	ERRAZIO/EGUN	Honako hau da ERRAZIO BAT:
ESNEKIAK	2-3	<ul style="list-style-type: none"> • Katilu bat esne • 1 Mamia • 3 jogurt • 4 gaztatxo • Gazta fresko zati bat • Koipe gutxiko gazta zati bat
HARAGIA, ARRAINA ETA ARRAUTZAK	2	<ul style="list-style-type: none"> • Haragi-xerra • Arrain-medailoi bat • Arrautza bat • 30 gramo hestebete
ZEREALAK, PATATA ETA LEKALEAK	3-4	<ul style="list-style-type: none"> • Plater bat arroz, pasta, lekalea edo patata • Ogi-xerra bat
BARAZKIAK	2	<ul style="list-style-type: none"> • Platerkada bat (150 gr)
FRUTA	2	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta ale bat • Baso bat zuku
FRUITU LEHORRAK	3tik 7ra aste osoan	<ul style="list-style-type: none"> • Esku bete
OLIO ETA KOIPEKIAK	OLIBA-OLIOA GOMENDATZEN DA. GURINA, MARGARINA ETA ESNE-GAINA NEURRIZ	
URA	6 EDO 8 BASO EGUNERO	
OPIKAK, FRESKAGARRIAK, AURREZ PRESTATUTAKO JAKIAK (PIZZA, HANBURGESAK, ETAB.)	NOIZEAN BEHIN	

ELIKADURA OREKATUA IZATEKO DENETARIK JAN BEHAR DA. 7 TALDEETAKO ELIKAGAIK JATEA KOMENI DA.

ELIKADURA OHITURAK HARTZEKO GARAI GARRANTZITSUA.

Hazkunde garai honetan aldaketa gutxi izaten da. Gaixotasunen bat gertatu ezean, ez da hazkundean atzerakadarik izaten orokorrean. Garai hau, ordea, beste gauza batzuentzat da garrantzitsua:

1. Garai honetan hartzen dira **elikadura-ohiturak**. Aurrerantzean horien araberakoa izango da osasuna. Gaur egungo dietak proteina eta koipe gehiegi ditu; karbohidratoak eta zuntza, berriz, gutxiegi. Haur asko hala elikatzten da (gurasoen onespenerekin gainera), kontsumoak bultzatuta eta ez osasun-irizpideak aintzat harturik.

Gaur egungo janariaren inguruko modek, ohiturek, usteek eta publizitateak eragina dute gure jateko eran. Hori dela eta, ondo jateari utz geniezaioke.

2. Gorputzak energia eta proteina gutxiago behar duenez, **loditzeko arriskua** agertzen da. Ondorio hori atera dute Enkid Ikerketa egin dutenek, haurren loditasuna eta eragile erabakigarriak aztertu ondoren. Emaitzek argi erakutsi dute haurren eta gazteen artean loditasunak garrantzi handia hartu duela; eta arreta jarri behar zaio horri, batez ere arazoa areagotzen ari diren arrazoiei eta prebentzioan lagundu dezakeen guztiari. Aurreko belaunaldietakoek guztiz kontrakoa uste bazuten ere, ume lodia ez da ume osasuntsua; lodi dagoen umea gaizki elikatuta egon daiteke eta.

HAURRAK SUKALDARI

HAURREK EGIN DITZAKETEN LANAK:	
2 URTEREKIN	Mahaia garbitu Barazkiak garbitu Sukaldeko tresna batzuk erabili: burruntzalia, koilarak, etab. Barazkiei orriak kendu eta aletu Osagaiak alde batetik bestera eraman
3 URTEREKIN GAINERA	Likidoak irabiatu Oratu Osagaiak nahasi Zaborra behar den tokian utzi Likidoak ontzi batera hustu
4 URTEREKIN GAINERA	Fruta eta arrautza egosiak zuritu Fruta txikitu Bolak egin Mahaia jarri
5 ETA 6 URTEREKIN GAINERA	Guraizeak erabiliz, barazkiak txikitu Osagaiak neurtu Irabiagailua erabili Ganibeta kamutsaz moztu

Haurrek gozatu egiten dute sukaldeko lanetan laguntzen, eta sarritan beraiek prestatu dituzten jakiak jatea gustatzen zaie. Garrantzitsua da adinarekin eta gaitasunarekin bat datozen zereginak ematea.

GARBITASUNAREN GARRANTZIA

Janaria prestatzean eta jatean garbitasuna garrantzitsua dela esan behar zaie.

- Hortzen osasunerako dieta komenigarria aukeratu. Txantxarra garbitasun ezaren ondorioa da gehienbat; hala ere, gozokiak jatea eragile garrantzitsua da, jatorduen artean edo ohera joan aurretik janez gero, batez ere.
- Honako jaki hauek jatea ez da komeni: pikupasak, mahaspasak eta antzeko fruitu lehorrak, urazukretan datozen frutak, marmeladak, gozokiak, opil industrialak eta azukredun freskagarriak.
- Hortzak garbitzen ikasteko sasoirik egokiena: hiru urte. Aurretik, eskuila bat eman dakioke haurrari pixkanaka ohitzen joan dadin.
- Jatordu bakoitzaren ondoren eta lotara joan aurretik hortzak eskuilatu.
- Dentistarengana joan, gutxienez urtean behin.
- Eskuila txiki bat aukeratu, hortzen bazter guztiak garbitu ahal izateko. Hiru hilabetean behin, berria erosi. Hortzetako haria eta kolutorioak osagarri onak dira ahoaren garbitasunerako.
- Hortzetako pastak fluor asko badu, esmaltea indartuko dizu eta hortz osasuntsuak izango dituzu.
- Eta azkenik, janaria prestatu eta jan aurretik eta ondoren eskuak ondo garbitzea behar-beharrezkoa da.

HELBURUAK

Helburu orokorra:

- Osasuntsu eta ondo egoteko elikadura-ohiturak hartu.

Helburu zehatzak:

- Denetarik jan behar dela gogoan izan.
- Elikagai bakoitzak gorputzean nola eragiten duen jakin.
- Janari gozoak eta gozokiak gutxiago jan.
- Elikadurari eta osasunari dagokienez, jokabide egokiak eta osasungarriak izan.

EDUKIAK

1. Elikagaien gorpila. Elikagai taldeak.
2. Janarien ezaugarri organoleptikoak bereizi (kolorea, zaporea, usaina eta testura).
3. Elikagaien jatorria. Prozesatutako eta prozesatu bako jakiak.
4. Janariaren elaborazio-prozesua. Gehigarrien erabilera.
5. Elikadurarekin zerikusia duten garbitasun-ohiturak (jan aurretik eta ondoren).
6. Tresnen erabilera eta zeregin xumeak jatorduetan.

PROPOSAMEN DIDAKTIKOAK

IKASTEKO ETA IRAKASTEKO JARDUERAK	
Aurretiko jarduerak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zertarako jan behar? 2. Ummm... asko gustatzen zait! 3. Jakiak koloretan 4. Itsu-itsuan
Geroagoko jarduerak (Fitxa didaktikoak)	<ol style="list-style-type: none"> 1. fitxa: Jakien jatorria 2. fitxa: Zuhaitzetako jakiak 3. fitxa: Goazen arrantzara 4. fitxa: Garbi gaitezen 5. fitxa: Tontxuk ogia egiten irakatsiko digu 6. fitxa: Zer gustatzen zaizu jateko? 7. fitxa: Hortz osasuntsuak 8. fitxa: Landareak eta animaliak 9. fitxa: Zaporedun puzzlea 10. fitxa: Elikadura egiten ditugun hanka-sartzeak 11. fitxa: Urtebetetze osasungarria 12. fitxa: Zenbat eta zer neurritakoak?
Jarduera osagarriak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fruta-mazedoniaren errezeta 2. Kalabaza-hazien errezeta 3. Esperimentua: gehigarrien sekretua 4. Igarbizunak

1. “Zertarako jan behar da?”

Ikasleekin gaiari buruz hitz egiten hasi. Zertarako jaten dugu? Bizi al gaitzke jan gabe? Zure senitarteko bakoitzari zer gustatzen zaio gehien? Aitona-amonek eta zuek gauza berak jaten al dituzue? Eta neba-arreba txikiek? Etab.

2. “Ummm... asko gustatzen zait!”

Gehien gustatzen zaien janaria marraztu eta margotuko dute orri zuri batean. Ondoren, marrazkiak erakutsiko dituzte gelan. Ikasle bakoitzak azalpen batzuk emango ditu: ea zergatik gustatzen zaion janari hori beste batzuk baino gehiago, ea noiz eta zenbat aldiz jaten duen, etab.

3. “Jakiak koloretan”

Elikagaien gurpilearekin lehenengo harremana izango dugu. Denetarik jan behar dela konturatzea da helburua, janari bakoitzak mantenugai elikagarri jakin batzuk ematen dizkigulako. Ikasleek gurpilean ageri diren jakiak margotuko dituzte.

4. “Itsu-itsuan”

Janarien ezaugarri organoleptikoak ezagutzea du helburu ariketa honek. Horretarako, hainbat janari ekarriko ditugu gelara. Hau da jokoa: begiak estali eta jakiaren ezaugarriak aztertu ondoren (zaporea, testura, forma eta usaina), zer jaki den asmatu. Adibideak:

- Kutxa baten barruan jaki batzuk sartu eta gero, itsu-itsuan, jaki horiek zein diren asmatu.
- Ikusi gabe, zenbait edari dastatu (laranja-zukua, esnea, tomate-zukua, iturriko ura eta gasdun ura). Ahosabaiaren garrantziaz konturatuko dira eta zenbait zapore hautemateko aukera izango dute.



FRUTA MAZEDONIAREN ERREZETA

OSAGAIK: platan bat, sagar bat, madari bat, mertxika bat, anana-pote txiki bat, 2 gaileta edo barkillo.



Fruta kontuz zuritu. Sagarrari eta madariari erdiko zuztarra eta haziak kendu. Zati txikitan egin. Anana-potea kontuz ireki eta bi xerra txiki-txiki egin. Fruta zatiak edalontzietan ipini. Anana-zukua bota. Apaintzeko, barkillo edo gaileta bat erabili.

Zuk antolatutako jaietan ondo baino hobeto geratu nahi baduzu, hau egin: plater batean andere-mahatsa ipini eta beste batean azukre pixka bat; edalontzia buruz behera ipini andere-mahatsa dagoen plateretan eta ondoren azukrearen gainean (edalontziaren ertzari itsasteko); edalontzia fruta zatitxo bete eta barkilloaz apaindu.

“Gogoan izan frutak ukitu baino lehen eskuak garbitu behar dituzula eta sukaldeko lanak amaitu ondoren dena txukun utzi beharko duzula”.

KALABAZA HAZIEN ERREZETA

OSAGAIK: kalabaza bat.



Kalabaza erdibitzeko, nagusi bati laguntza eskatu. Erdiko haziak kendu. Edalontzi edo bol batean sartu eta garbitu. Egun bete lehortzen utzi eta kito!

Meloi-haziak ere erabil ditzakezu. Haziak txigortu nahi badituzu, nahikoa da paella-ontzi baten gainean ipintzea eta minutu batzutan sutan jartzea. Gaziak atsegin badituzu, gatz pixka bat bota. Askorik ez baina!

“Gogoan izan kalabaza edo meloia ukitu baino lehen eskuak garbitu behar dituzula eta sukaldeko lanak amaitu ondoren dena txukun utzi beharko duzula”.

ESPERIMENTUA: GEHIGARRIEN SEKRETUA

BEHAR DIREN GAUZAK: ura, limoi baten erdia, laranja-koloreko janari-koloreztatzailea, bi edalontzi eta koilara bat.



Edalontzira limoi tanta batzuk bota. Dastatu. Nolako zaporea hartu diozu? Gehitu ura. Dastatu berriro. Aldatu al zajo zaporea? Bota azukrea. Dastatu. Aldaketarik igarri al duzu? Koloreztatzailea bota. Dastatu. Aldaketarik bai?

Zer aldatu da? Zer gertatu da?

Erositako gauza askok gehigarriak dituzte koloreztatzeko edo gozotzeko, edo eroslearentzat erakaragarriagoak izan daitezten, besterik gabe. Limoia garratza da. Ura botata gero ere garratza da, pixka bat gutxiago uretan nahasi delako; hau da, urtu egin delako. Azukrea gehitu diogunean gozo bihurtu da. Zergatik? (...) Bestalde, koloreztatzailea bota diogunean kolorea aldatu zajo. Orain laranja-kolorekoa da.

ASMAKIZUNAK



- Barrutik zuria, kanpotik berdea. Batzuentzat udarea. Postrerako saria. (MADARIA)
- Oiloak berotu, sukaldariak frijitu. Zein jango arinago? Gorringo ala zuringo? (ARRAUTZA)
- Kanpotik horia, barrutik zuria. Tximino-jana. Jan egunero bana. (PLATANOA)
- Txikia naiz eta tximurtuta nago, baina lapikoan egosita egoten naiz gozago. (GARBANTZUA)
- Kirtenaren gainean txapela. Hau da hau kaikua! (PERRETXIQUA)
- Baditu besoak baina, ez da ez sardea ez neska. (SARDEXKA)
- Lautadan horia, mahaian ogia. (GARIA)
- Nire barrenetik sabelera. (PLATERA)