



# Arrautzen freskotasuna aztertzen

## Gai honekin zerikusia duten arloak

- INGURUNE NATURAL ETA SOZIALAREN EZAGUERA.
- HIZKUNTZA.

## HELBURUAK

- Produktuen freskotasunaren eta kalitatearen arteko loturaz jabetzea.
- Elikaduraren oinarriko produktu bat ezagutzea.

## MATERIALAK

- ◆ Arrautzak (lau, talde bakoitzeko).
- ◆ Errotuladoreak.
- ◆ Urarentzako ontziak (lau, talde bakoitzeko).
- ◆ Gatza.
- ◆ Koilarak.

**EKINTZA HONETAN** arrautzen freskotasuna ezagutzeko aukera izango duzue; era berean, horren arabera, beren itxura zelan aldatzen den jabetuko zarete. Esperimentua egin ahal izateko, hilabete lehenago prestatzen hasi beharko duzue.

## Prozedura

Klasea lau taldetan banatuko dugu. Lau astetan, talde bakoitzak arrautza bat ekarri behar du ikasgelara, eta arrautza bakoitzaren azalean, zein egunetan ekarri den zehatz idatzi errotuladorez. Laugarren astean, esperimentuaren alde praktikoena martxan jartzeko ordua izango da.

1. Ontzi bakoitzean arrautza bana sartu.
2. Bete itzazue ontziak urez.
3. Gero, ontzi bakoitzean hasi gatza botatzen goilaratxoaz. Dena erraza, baina hori bai, kontuan hartu ontzi guztietan kantitate berdina bota behar duzuela.
4. Ontzi batean arrautza flotatzen hasten denean, utzi gatza botatzeari eta konparatu emaitzak ondoko marrazkiekin. Zeuen ondorioak atera eta talde handian eztabaidatu.

Nahi izanez gero, plater bakoitzean ireki arrautzak eta ikusi ezberdintasunak.

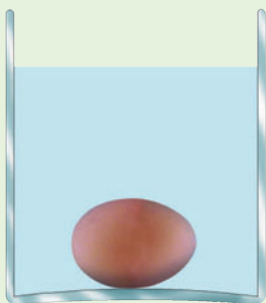
## Arrautza ertain batek haxe ematen digu:

Energia .....	71 kilokaloria
Proteinak .....	6 g
Koipeak .....	5 g
Kolesterola .....	190 mg
Karbohidratoak .....	0 g

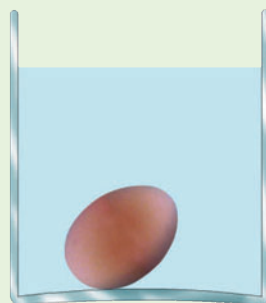
Poliinsaturatuak .....	0,8 g
Monoinsaturatuak .....	2 g
Saturatuak .....	1,5 g



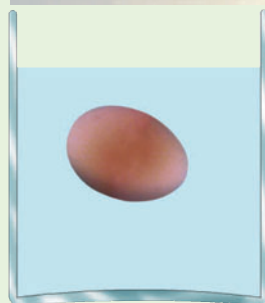
Iturria: FAO (Elikadura eta Nekazaritzarako Nazio Batuen Erakundea).



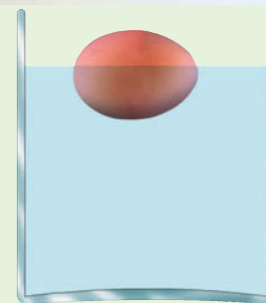
Fresko dago



Egun batzuk iraganda



Aste batzuk iraganda



Ez dago fresko

Iturria:

ÁLVAREZ, M.N. y ÁLVAREZ, L.M. **100 Talleres de educación del consumo en la escuela.** Instituto Nacional del Consumo. Madrid, 1990.