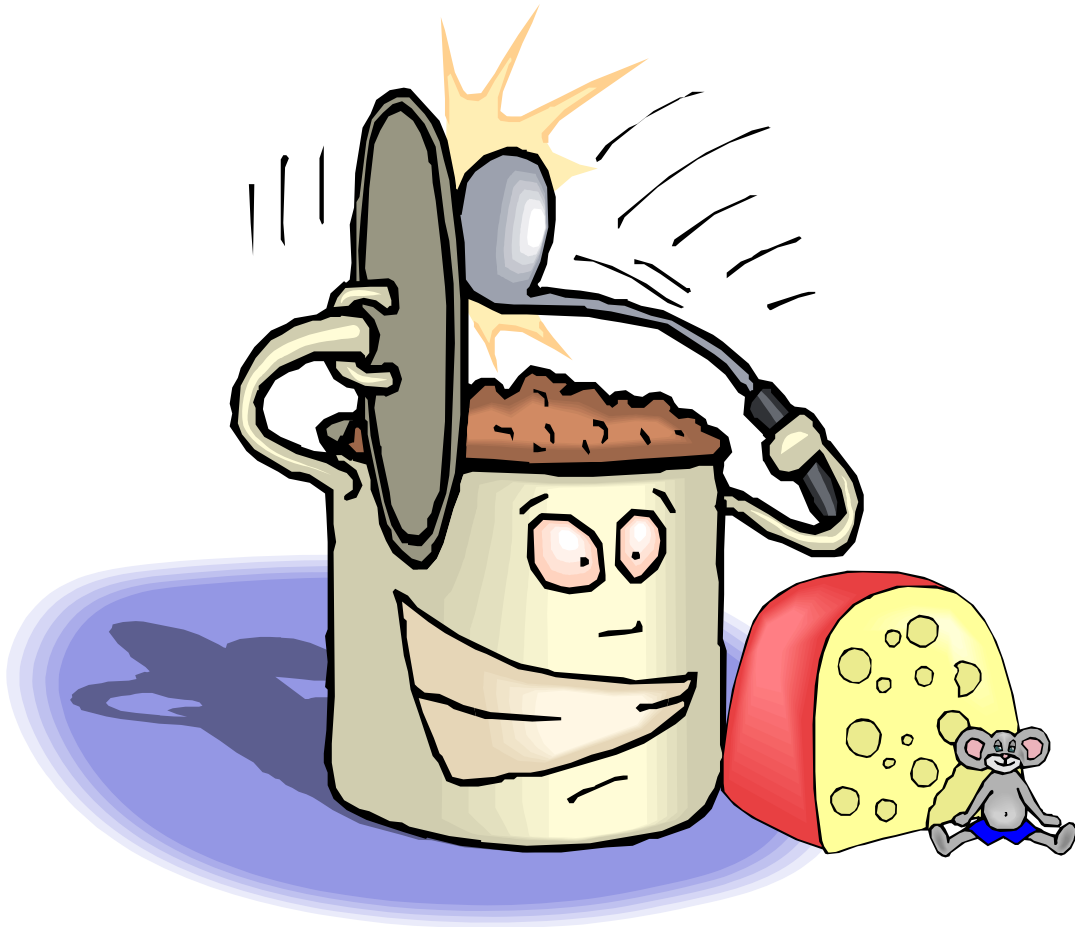


ELIKADURA



INGURUAREN EZAGUERA

Lehen Hezkuntzako 2. Zikloa. 4. Maila

Jose Luis Fernández

2012ko apirilean berrikusia

LAN-ESKEMA

Arloa: Ingurunearen ezaguera
Gaia: Elikadura
Maila: LH 2.zikloa
Saio kopurua: 7
Proposamenaren testuingurua:

Gizakiaren elikadura eta egungo bizitzarako ohitura onak zaintzea ezinbestekoa da bai umeen garapenerako, bai helduek osasuna eta bizi-kalitate egokiari eusteko.

Horren arabera, oso garrantzitsua da hainbat elikagaik betetzen duten funtzioa ezagutzea eta dieta orekatua egiteko beharra baloratzea.

Gaur egungo bizimodu arina eta etengabeak, askotan, edozelan jatera eta ohitura txarrak hartzera bultzatzen gaitu. Beraz, elikadurari daukan garrantzia eman behar diogu, eta gure kulturari ondo jateko ohiturari leku bat egin.

Ikasleen inguru hurbilenetik hasita (janaria bera, etxea, jantokia...) honako gaiak poliki-poliki garatuko ditugu: elikagaien sailkapenak, dieta orekatua, osasunerako ohitura onak...

Gai honek umeekin duen hurbiltasuna aprobetxatu behar da, ikasleei parte hartzeko aukera emateko, eta taldeetan ideia-elkaraldaketa eta eztabaida sortzeko.

Landuko diren oinarrizko kompetentziak:

Zientzia-, teknologia- eta osasun-kulturarako gaitasuna	Prozesu osoan
Ikasten ikasteko gaitasuna	A.1, A.2, A.3, A.4, A.7,A.8, A.11, A.12.
Matematikarako gaitasuna	A.16, A.17
Hizkuntza-komunikaziorako gaitasuna	A.11, A.12, A.14, A.15
Informazioa tratatzeko eta teknologia digitala erabiltzeko gaitasuna	A.3, A.9, A.11, A.14, A.15, A.17, A.18
Gizarterako eta heritartasunerako gaitasuna	A.2, A.3, A.4, A.5, A.12., A.19, A.20,
Giza- eta arte-kulturarako gaitasuna	A.21, A.22, A.23, A.24
Norberaren autonomiarako eta ekimenerako gaitasuna	A.2, A.3, A.4, A.5, A.7, A.8, A.15, A.18

Helburu didaktikoak:

1. Elikagaien sailkapen desberdinak egitea, baldintza edo ezaugarrien arabera.
2. Elikagaien taldeak eta bakoitzak betetzen duen funtzioa ezagutzea.
3. Dieta orekatua egiteko beharra baloratzea.
4. Dieta orekatua egiten saiatzea, denetarik eta neurritz jateko.
5. Uraren garrantzia baloratzea eta ura aurrezten ikastea.
6. Elikadura, higieena, ariketa fisikoa eta atsedena egoki egitearen ohitura onak ezagutzea eta praktikan jartzea.
7. Talde-lanetan iritzia ematea, eta informazioa bilatzeko edo laguntza eskatzeko egin

behar diren pausoak ematen jakitea.

8. Aplikazio informatiko errazak erabiltzeko autonomia izatea.
9. Taulak eta informazioa emateko era desberdinak interpretatzea.

Edukiak:

- Elikagaien sailkapena:
 - ✓ Jatorriaren arabera
 - ✓ Gorputzerako betetzen duten funtzioaren arabera
- Elikagai-motak: erregulatzialeak, energetikoak, egituratzaileak.
- Elikagaien piramidea: Talde bakoitzeko elikagai-familia desberdinak: frutak, okela, arrainak, barazkiak, esnekiak....
- Dieta orekatua: zer, nola eta kantitatea (anoak)
- Erezetak eta kantitateak.
- Uraren garrantzia bizitzarako: gorputz osaeran eta gizakiaren eguneroko beharretan
- Ohitura osasungarriak:
 - ✓ Elikadura-ohiturak
 - ✓ Higiene-ohiturak
 - ✓ Ariketa fisikoa
 - ✓ Atsedeen-ohiturak
- Produktuen etiketak ematen digun informazioa

Jardueren sekuentzia:

Plangintza	A.1., A.2
Gauzatzea	A.3, A.4, A.5, A.6, A.7, A.8, A.9, A.10, A.11, A.12, A.13, A.14, A.15, A.16, A.17, A.18, A.19, A.20, A.21, A.22, A.23, A.24
Erabiltzea	A.25

Ebaluazioa:

Adierazleak

- Ea elikagaiak sailkatzen dituen jatorri eta funtzioaren arabera.
- Ea elikagai-familiak ezagutzen dituen.
- Ea elikagai-motak ezagutzen dituen.
- Ea elikagaiak dagozkien taldeetan kokatzen dakien.
- Ea hiztegia erabiltzen duen informazioa bilatzeko.
- Ea taldekoei eta irakasleari galdetzen dien informazioa lortzeko.
- Ea testu bateko ideia inportanteenak ulertzen dituen.
- Ea errezeta baten osagaien kantitatea jan behar duten lagunen arabera moldatzen

duen.

- Ea uraren garrantzia eta erabilerak ezagutzen dituen.
- Ea dieta orekatuaren ondorioak ezagutzen ditu.
- Ea badakien dieta orekatua nola egin.
- Ea badakien etiketen informazioa interpretatzen.
- Ea ezagutzen dituen ohitura onak gorputzarentzat.
- Ea informatikako oinarrizko aplikazioak ondo ezagutzen dituen
- Ea iritzirik adierazten duen taldean.
- Ea talde ekintzetan parte aktiboa hartzen duen eta besteak errespetatzen dituen.
- Ea bere burua ebaluatzeko gai den.
- Ea ikasi duena baloratzen duen.

Tresnak:

- ✓ Eguneroko behaketa.
- ✓ Ekintzetako fitxak.
- ✓ Autoebaluazioak.
- ✓ Ebaluazioa.

JARDUERAK

A.1. Hurrengo egunetan oso garrantzitsua den gai bat landuko dugu: egoki nola elikatu gure gorputza, eta, era berean, nola zaindu. Inoiz egin al diozu horrelako galderarik zeure buruari?

- ✓ *Elikagai guztiak berdinak dira?*
- ✓ *Zergatik esaten didate denetarik jan behar dudala?*
- ✓ *Zenbat aldiz jan behar dut egunero?*
- ✓ *Askotan entzuten dut jendeak dieta egiten duela. Zer da hori?*
- ✓ *Maiz ()entzuten dut kirola egitea oso ona dela osasunerako. Zergatik?*
- ✓ *Sarri (Askotan) esaten didate ura alferrik ez galtzeko. Zergatik?*
- ✓ *Beharbada, inoiz ama edo aita ikusi duzunean, janaria prestatzen laguntzeko gogoz gelditu zara eta galdetu diezu nola egiten duten...*

Zalantza hauek eta beste batzuk argituko dituzu hurrengo egunetan. Gogoratu! Eta beste batzuk baldin badituzu ikaskide eta irakasleari planteatu, denon artean gehiago ikasteko.

- ✓ **Zer Jaten dugu? Elikagaien sailkapena**

A.2. Ordenagailu gelan burutuko dugu ekintza hau. 2 edo 3 ikaskideko taldeak egin, ordenagailuak piztu eta aplikazioa abiatu.

Hasierako pantailan menua ikusiko duzu. Bertan “janarien sailkapena”ko botoian sakatu eta hurrengo pantaila agertuko zaizu. Behar dituzun azalpenak pantailan bertan irakurriko dituzu, beraz arretaz egin, eta zerbait egin baino lehen ondo pentsatu, eta zuen artean komentatu. Hasteko prest?



Pantailan agertzen diren elikagaiak aztertu. Talde desberdinetan sailkatu behar dituzu ezaugarrien arabera.

Taldean eztabaidatu:

- ✓ Zein ezaugarri daukate komunean?
- ✓ Nola egin ahal ditugu familia desberdinak?
- ✓ Zein izen eman ahal diogu talde bakoitzari?

(Taldeak osatzeko lauki barrura eraman janariak saguazeramanda).

A.3. Aurreko ariketa amaitu eta gero, irakaslearekin komentatu egin dituzuen taldeak, aukeratu dituzuen ezaugarrien eta izenen zergatia azalduz.

The image shows two versions of a worksheet titled "ELIKAGAIEN SAILKAPENA".

The left version contains the following text in Basque:

Zer moduz? Errota izen da amankomuneko ezaugarriak aurkitzeko taldeak egiteko? Zure iritziazen arabera gaituztu dugu, eta talde bakoitzeko janariak ezaugarri antzekoak baldin badituzte, oso ondo egin dugu.

Gauzak ezaugarri desberdinetan arabera sailkatu ahal dira, bera, kontutuz ahartze dugun ezaugarriaren arabera sailkapen desberdinak egin ahal dira. Edoteko ezaugarriak baliozgarria da sailkatzeko. Beharbate zuek heretako bat erabili dugu: gustatzen zaizkizun ala ez, zapora gotoa ala gata, kolorea, 1. plateretan jaten da, 2.ean ala pastrean...

Asketan erabiltzen den ezaugarri bat jatorria da. Berrito ikusi janariak eta sailkatu ezaugarri horien arabera. Nondik dator janaria? Zer zen merkataria allegatu baino lehen? Zela da bere jatorria?

The right version of the worksheet includes a section for "Izenak sartu" (Write names) and "Sailkatu jatorriaren arabera. Laguntza behar baduzu pistak erabili. Amaitzen duzunean inprimatu." (Classify by origin. Use stickers if you need help. Print when finished). Below this is a grid with four empty boxes for classification. To the left of the grid is a list of food items with small icons: a water bottle, a pink flower, a green leafy vegetable, a red chili pepper, a green bell pepper, a red tomato, a red chili pepper, a red tomato, a red chili pepper, a red tomato, a green leafy vegetable, a red chili pepper, a red tomato, a red chili pepper, a red tomato.

Hurrengo pantaila arretaz irakurri, aurrera jarraitu, eta sailkapena berriro egin irakurri duzun baldintzaren arabera. Zuen artean komentatu nolako taldeak egin ahal dituzuen orain, eta zalantzaren bat baduzue pistak erabili.

A.4. Amaitzen duzunean, irakaslearekin zuzendu egin dituzuen taldeak eta sailkapena. Adi egon pantailan bertan taldeen izenak zuzentzeko edo janariaren bat txarto kokatu baduzue, lekuz aldatzeko.

Aurrera egin eta hurrengo pantaila arretaz irakurri. Zalantzaren bat baldin baduzue, zuen artean komentatu edo irakasleari galdetu.



Ikusten duzunez, jatorriaren arabera 3 familia desberdin egin ahal dira janariekin. Lehenengo bi taldeen janariak oso argi daude, eta seguruenik adibide asko jarri ahalko dituzu, baina 3. taldekoa (oso garrantzitsua dena) beharbada ez duzu hain argi ikusten. Galdera horiek egin zeure buruari, eta gero gelan komentatu ikaskide eta irakaslearekin:

- ✓ **Nondik dator ura? Zer egin behar da egoki konsumitzeko?**
- ✓ **Nondik dator gatza? Badakizu nola lortzen den?**
- ✓ **Jatorri minerala duen beste janariaren bat ezagutzen duzu? Zein?**

Arretaz birpasatu egunero jaten dituzun elikagaiak. Guztiak sailkatzeko gai izango zinateke? Baten batekin zalantzarik baduzu? Zure ikaskideei galdetu zein taldetan sartuko luketen, eta gero irakaslearekin ziurtatu.

A.5. Oso ondo lan egin duzunez, orain joko bat egingo duzu, baina joko honetan, zure abilitateaz gain, zenbat ikasi duzun erakutsi beharko duzu.



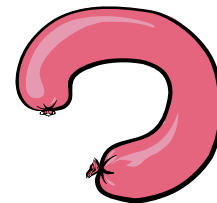
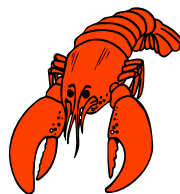
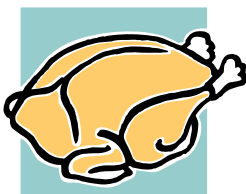
Supermerkatu Zoroan zaude... Zergatik den zoroa? Bertan janariak hegan egiten dutelako, eta lurrera erori baino lehen saskian harrapatu behar dituzu. Baina, kontuz!... pantailan azaltzen den familiakoak bakarrik harrapatu. Horrela egitekotan janari bakoitzagatik puntu 1 lortuko duzu, txarto egitekotan 2 puntu galduko dituzu. 3 minutu izango duzu ahal dituzun janari guztiak harrapatzeko. Amaitu eta gero, zure lagunek egingo dute.

(Saskia mugitzeko, ezkerreko eta eskuineko teklatu-geziak erabili).

A.6. Familia desberdinak egin ahal ditugu?

Noski! Jatorriaren arabera 3 talde erabili ditugu, baina bakoitzean zenbait talde egin ahal dira.

Animalia-jatorrizkoak inguru desberdinetan bizi ohi dira (airean, lurrian, itsasoan edo ibaietan...) eta horren arabera, familia desberdinetan sailkatu ahal dira.



Landare-jatorrizkoak ere era desberdinetan azaltzen zaizkigu: zuhaitzetan, lur azpian, zuhaizketan, lur landareetan... honen arabera ere, zenbait talde osatu ahal ditugu.



Oraingoan, zuek saiatuko zarete familia txiki horiek izendatzen: eskolako menua emango dizuet, eta bertan agertzen diren janariak familietan sailkatu motaren arabera. Ondo pentsatu, ziur naiz familia batzuen izenak askotan entzun dituzuela etxean, eskolan eta jantokian.

A.7. komunean jarri talde guztietan atera diren familiak eta zerrenda bat osatu: **okela, arraina, hegaztiak, fruitua, barazkiak, tuberkuluak, esnekiak...**

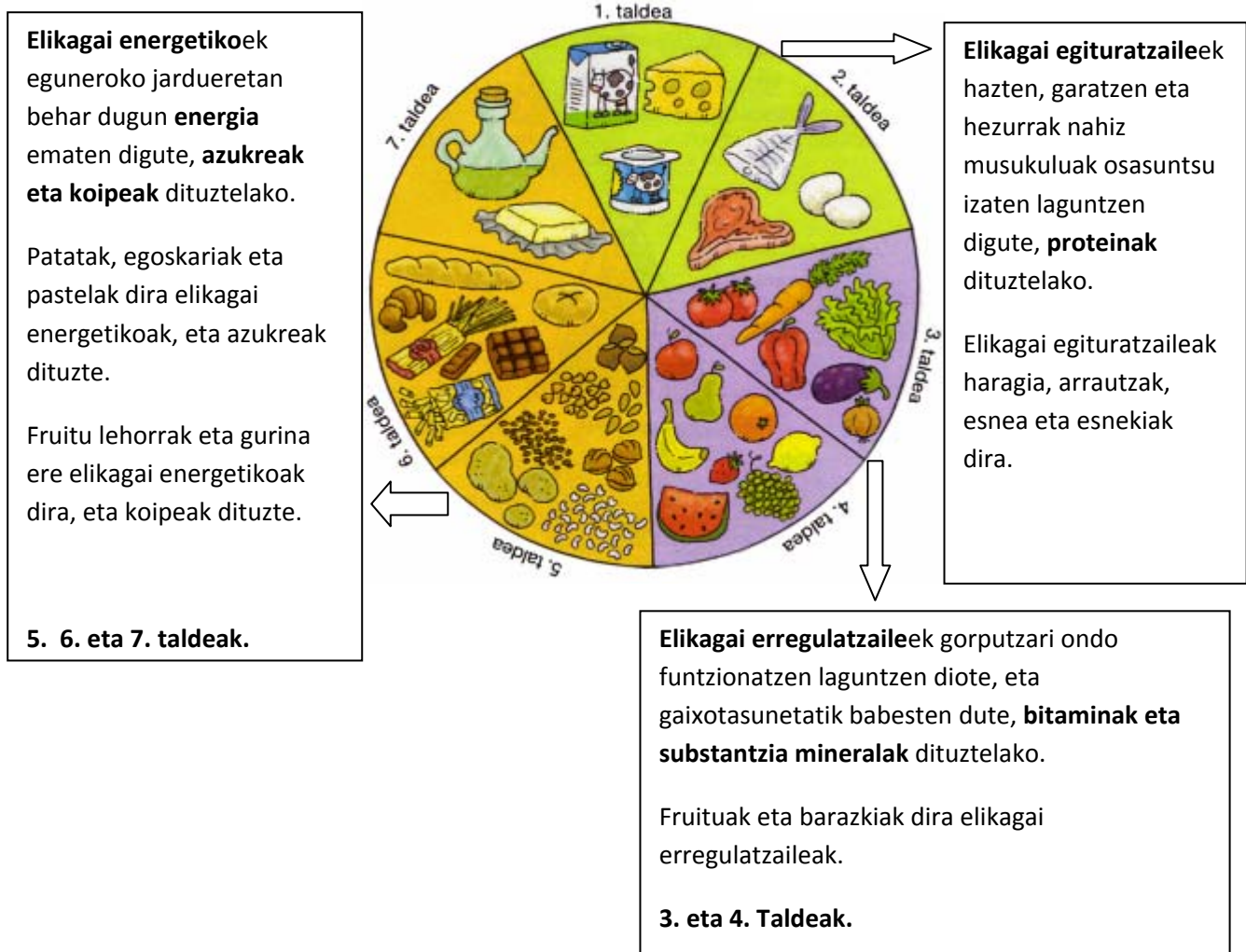
A.8. Menura bueltatu eta hurrengo fitxa beteko duzue.

Kontuan hartzekoa: baten bat kokatzeko zalantzarik badzue amaierarako utzi. Amaitu eta gero, guztien artean saiatuko gara ondo kokatzen, eta talde bakoitzaren ezaugarriak aztertuko ditugu.

OKELA	ARRAINA	BARAZKIAK	ZEREALAK	LEGUNBREAK	ESNEKIAK	FRUITUA

A.9. Arretaz begiratu hurrengo irudia. Elikagaien gurpila da. Bertan janariak gure gorputzari ematen diotenaren arabera daude sailkatuta, hau da bere funtzioaren arabera. Ikusten duzue, 7 elikagai-talde osatzen dira, eta 7 talde horiek beste 3 talde orokorretan banatu ahal dira: elikagai **egituratzaileak**, **erregulatzaileak** eta **energetikoak**. Irakurri, eta bakoitzak zer ematen digun ikasiko duzue.

Irudia Giltza Imh 4. Mailako inguru ezaguera liburutik hartuta.



A.10. Hilabete honen lehenengo asteko eskolako menua aztertu eta hurrengo taula bete.

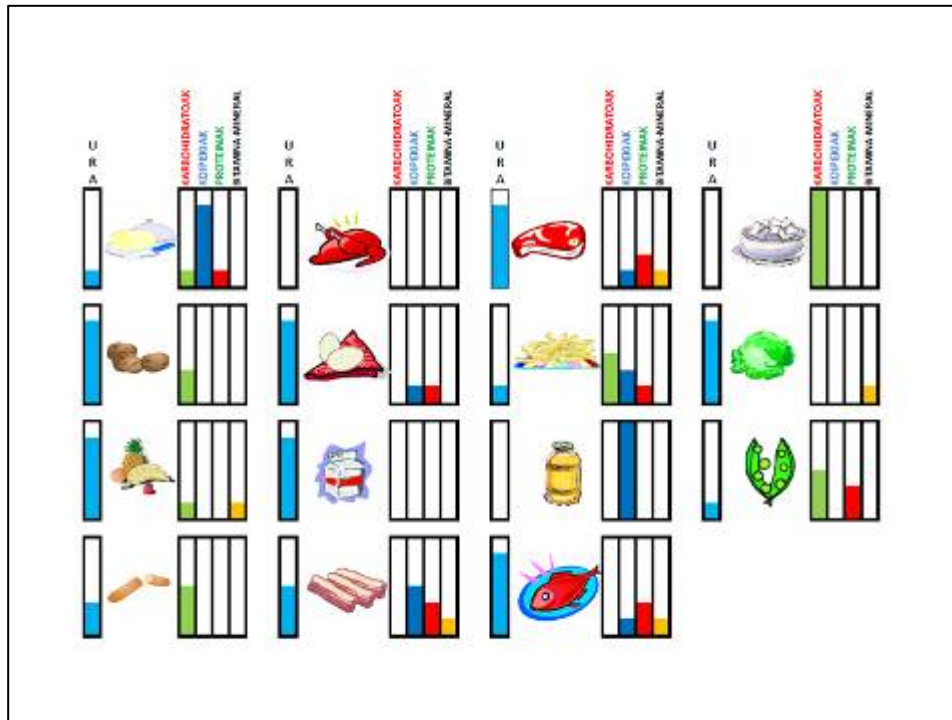
	ERREGULATZAILEAK	ENERGETIKOAK	EGITURATZAILEAK
ELIKAGAIA			

A.11. Eskolako menua aztertu:

- Eguneroko menuaz gain, ezer berezirik ikusten duzu?
- Zer esan nahi dute egun guztietan goian agertzen diren letra eta zenbakiek?
- Hiztegiari bilatu hurrengo hitzak, eta zeure erara azaldu. Zaila egiten bazaizu, hiztegiaren definizioan agertzen den garrantzitsuena idatzi.
 - ✓ Kaloria:
 - ✓ Proteina:
 - ✓ Lipidoa:
 - ✓ Hidratoa:
- Zein da egun batean agertzen den kaloria kopururik handiena?
- Eta txikiena?
- Tarte handia dago 2 kopuruen artean?
- Galdetu edo informazioa bilatu. Zein da zure adineko ume batek egunero hartu behar duen kaloria kopurua?



A.12. Elikagaien konposizioa



Aztertu ondo taula hau: zutabeetan elikagai bakoitzaren konposizioa agertzen da. Zutabeak elementu bakoitzaren kopurua neurtzen du.

Kontutan hartu lehen ikusi duguna eta galderak erantzun:

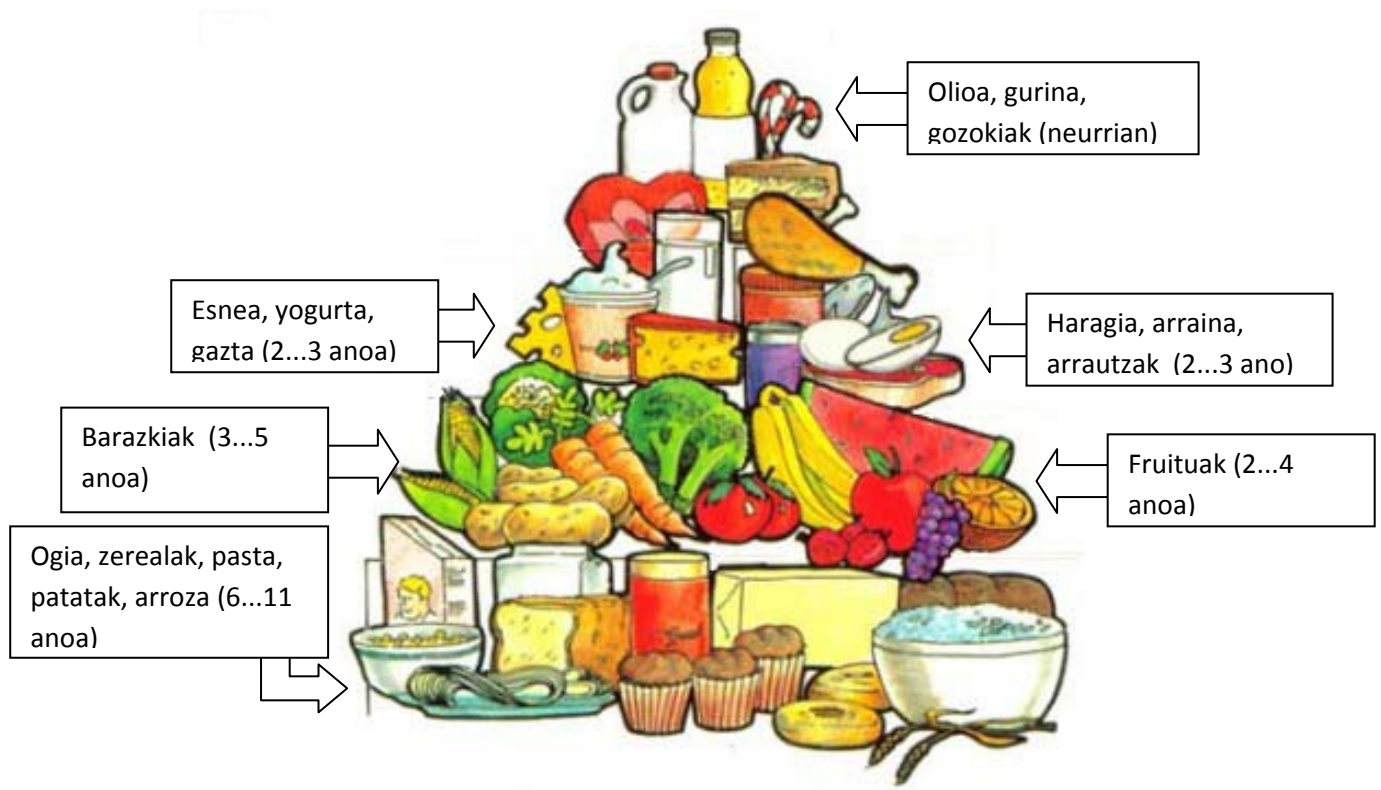
ELIKAGAI ENERGETIKOAK: karbohidratoak eta koipekiak dituzte.
ELIKAGAI ERREGULATZAILEAK: bitaminak eta mineralak dituzte.
ELIKAGAI EGITURATZAILEAK: proteinak dituzte.

1. Zein da koipe gehien daukan elikagaia?
2. Zein da karbohidrato gehien daukana?
3. Zeintzuk dira ur gutxien daukatenak?
4. Zeintzuk dira proteina gehien daukatenak?
5. Zeintzuk dira bitamina eta mineral gehien daukatenak?
6. Taula aztertu eta idatzi:
 - ✓ 2 elikagai energetiko:
 - ✓ 2 elikagai erregulatzaile:
 - ✓ 2 elikagai egituratzaile:

A.13. Dieta orekatuaren garrantzia:

Nola jaten dugun, halakoa dugu osasuna.. Oso garrantzitsua da dieta orekatu bat izatea, alegia: talde guztietatik elikagaiak jatea, neurriz (kantitate egokian). Eguneko otordu bakoitzean hartzen dugun elikagai kantitateari **anoa** deritzo. Dieta osasungarria eta orekatua izateko, talde guztietatik elikagaien anoa egokiak hartu behar ditugu.

Begiratu hurrengo piramidea. Elikagai piramide da, eta bertan elikagai talde bakoitzetik hartu behar diren anoak azaltzen da.



Zergatik adierazten da dieta orekatua piramide bat erabiliz? Pentsatu eta zuen ideiak bota.

Zuri beste eraren bat bururatzen zaizu adierazteko?

A.14. Errezetak:

Ondo aztertu errezeta hau, eta gero galderei erantzun.

Txipiroiak bere tintan**Osagaiak (4 lagunentzako)**

- ✓ 1200 gr. txipiroi txiki
- ✓ 2 tipula
- ✓ 4 ogi tostada
- ✓ txipiroien tinta eta beste bi tinta poltsa
- ✓ tomate frijitu apur bat
- ✓ 8 goilarakada oliba olio
- ✓ gatza



Tipulak txikitu eta oliba olioarekin su baxuan jarritako kazola batera bota. Utzi tipula egiten ondo gorritu arte, hau da, lasto kolorea hartu arte. Orduan txipiroiak bota eta frijitu pixka bat (5 minututan edo, eginak egongo dira). Gatza apur bat bota, tipularen gozotasuna estaltzeko.

Kazo batera tinta bota iragazki batetik pasatuz, eta ondoren ur beroa. Iragazkia kendu ondoren, kazoaren tinta eta ura ondo irabiatu. Gero, kolorea emateko kazolarara botako dugu, eta prozesu hau errepikatuko dugu kolorea ondo hartu arte (4 pertsonentzako 2 sobrerekin hasiera batean nahiko litzateke).

Kazolako txipiroiak estali arte ura botako dugu, eta su baxuan irakiten utziko dugu salda pixka bat loditu arte (40-60 minutu, txipiroia izoztuabada, gutxiago), edota txipiroiak bigun egon arte. Une horretan 4 tostadak xehatuko ditugu, ondo papurtu arte eta kazolarara botako ditugu, salda loditzen laguntzeko.

Gatz puntua neurtzea ez ahaztu irakite prozesu horretan zehar; tomate apur bat ere botako diogu irakite horren bukaera aldera. Noizbehinka irabiatu egingo dugu, beheko aldean tipula itsats ez dadin.

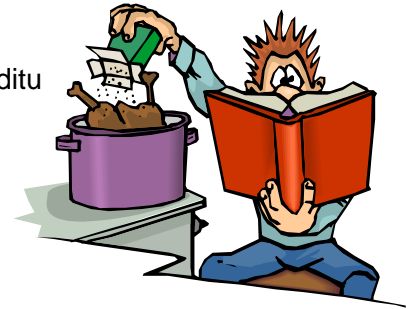
Gogoratu, aurreko egunean eginda, hobeto gelditzen dira jateko.

On egin!

(Errezeta <http://www.xirika.net/txipiroiak-bere-tintan.asp> web orritik aterata dago).

Errezeta arretaz irakurri, eta gero galdera hauei erantzun:

- ✓ Zertarako erabiltzen da gatza?
- ✓ Zenbat denbora egon behar da su baxuan salda loditu arte?
- ✓ Zertarako irabiatu behar dugu noizean behin?
- ✓ Zertarako erabiltzen da tinta?
- ✓ Zertarako erabiltzen dira tostadak?



- ✓ Oso garrantzitsua da elikagaien kantitatea ondo neurtzea, janaria sobran ez gelditzeko eta botatzeko. Bai erosketak egiterakoan, bai menuak prestatzerakoan kontuan hartu behar dugu zenbat lagunentzako egiten dugun. Errezeta hau 4 pertsonentzako prestatu dago. Berrito zerrendatu osagaien kopuruak 2 pertsonentzako egin behar baldin baduzu:

A.15. Uraren garrantzia:

Ura guztiz beharrezkoa da izaki guztientzat. Leku guztietan aurkitzen da, batez ere barazki eta fruituetan. Zure gorputza ere, neurri handi batean, urez osaturik dago. Nahiz eta elikagaiak ura eduki, ematen diguten kantitatea ez da nahikoa,; beraz, egunero litro eta erdi ur edan behar dugu.

Ura bizitzarako ezinbestekoa dela esan dugu, baina gure planetan gero eta ur gutxiago dago, eta gainera ez dago berdin banaturik Lurreko leku guztietan. Leku askotan ur faltak ume eta heldu askoren heriotza dakar . Guztion ardura da ura aprobetxatzea eta alferrik ez erabiltzea.

Hurrengo testua irakurri eta galderak erantzun

Uraren garrantzia

Ura, garrantzitsua eta beharrezkoa bezain urria da. Garrantzitsua, bizitzeko nahitaezkoa dugulako. Urria, ez dagoelako nahi adina ur geza, Planetako uraren %97a ur gazia baita. Gainera, ur geza glaziarretan, lur azpiko uretan, gainazalean eta atmosferan banatua dago, eta horren ondorioz, oso portzentai bikia da erabilgarria. Beraz, zergatik alferrik galtzen dugu eta horren arreta gutxi jartzen diogu?

Biziaren sorrera uretan dago, bai landareena, bai animaliena, baita gizakiarena ere. Ez bakarrik sorrera, baita osaketa ere. Era berean, ur beharrak, izaki bizidun motaren eta bere ingunearen baitan daude, eta horretarako, mekanismo ezberdinak garatzen dituzte, ura nahitaezkoa baitute bizitzeko.

Uraren erabilerak

Ura, gizakiok eguneroko jardueretan gehien erabiltzen dugun natur baliabideetako bat da. Ebebizitzetan, industrian, nekazaritzan erabiltzeaz gain, kirol jardueretan, udal-zerbitzuetan, garraibide eta merkataritza-bide modura ere erabiltzen da. Ebeko erabileren artean, norberaren garbiketa, janariaren prestaketa, edateko, arroparen eta bestelakoen garbiketa alpa daitezke.

http://www.gipuzkoakour.com/bisitazerbitzua/pdf/2m/info2m_3or_eus.pdf

- ✓ Zenbat ur mota dago?
- ✓ Zein da gizakiek edaten duguna?
- ✓ Zein da urriena?
- ✓ Non aurkitzen da ur geza, gehienbat?
- ✓ Zein dago ur gehiagoz osaturik, umea ala elefantea?
- ✓ Edateaz gain, zertan erabiltzen dugu ura?
- ✓ Zer ekintzetan uste duzu gastatzen dela ur gehien?
- ✓ Eta zuk, zer ekintzetan gastatzen duzu?
- ✓ Zer egin ahal duzu ur gutxiago gastatzeko? (3 edo 4 ekintza aipatu).

A.16. Dieta orekatua egiten duzu?

Idatzi hurrengo taulan atzo jan zenituen elikagaiak:

	Elikagaiak	Taldea	Anoak
Gosaria			
Hamaiketakoa			
Bazkaria			
Askaria			
Afaria			

Erantzun galdera hauei:

- ✓ Talde guztietako elikagairik jan zenituen?
- ✓ Piramidean agertzen diren anoak kuantitatearekin konparatu: han gomendatzen diren anoak hartu zenituen?
- ✓ Otorduz kanpora zerbait gehiago jan zenuen?. (gominolak, gozokiak...):
- ✓ Ura edan zenuen? Noiz?
- ✓ Zure dieta orekatua da? Zergatik?
- ✓ Zerbait egin ahal duzu zure dieta hobetzeko? Zer?

A.17. Ohitura osasungarriak

Gure gorputzak ondo funtzionatzeko onak diren ohiturak jarraitzea komeni da.

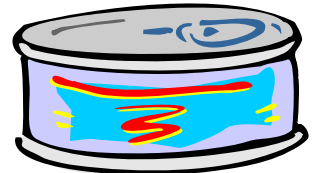
Elikatze ohiturak:

- ✓ Egunean bost aldiz jatea: gosaria, hamaiketakoa, bazkaria, askaria eta afaria.
- ✓ Mota guztietako jakiak hartzea.
- ✓ Egunero fruituak eta barazkiak hartzea (3 edo 4 aldiz), zirkulazio- eta digestio-aparaturako oso onak dira eta.
- ✓ Gozoki, opil eta elikagai industrial gehiegi ez hartzea. Elikagai hauek zuntz eta bitamina gutxi dute, eta koipe asko. Horrek gaixotasun-arriskua handitzen dute.
- ✓ Egunean zehar likidoa hartzea, batez ere ura, are eta gehiago bero egiten duenean.



- ✓ Jaten dituzun elikagaiak egoera onean daudela ziurtatzea:
Elikagai freskoak lehenbailehen jatea komeni da. Egin ezean, hozkailuan sartu behar dira. Elikagai ontziratuek luzaroan irauten dute, ;dena den, etiketak ondo irakurri behar ditugu iraugitze-data, eta prestatzeko eta kontserbatzeko modua ezagutzeko.

(Aurreko egunean ikasleei esan produktu batzuen etiketak biltzeko, eta gelara eramateko)



- ✓ Binaka jarrita ekarri dituzten etiketak aztertu. Zein da ematen diguten informazioa? Zerrenda bat egin.
- ✓ 3 etiketa desberdin hartu, eta taula bat bete, aurretik egin duzun ezaugarri zerrendarekin eta informazioarekin.

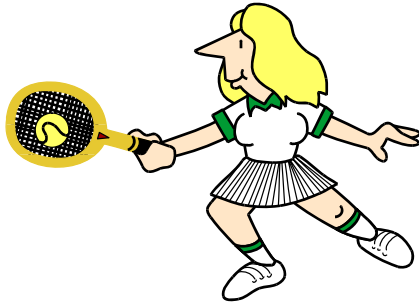
INFORMAZIOA				
EZAUGARRIA		1. ETIKETA	2. ETIKETA	3. ETIKETA

- ✓ Osasungarriak dira hartu dituzun elikagaiak?
- ✓ Proteina, bitamina, azukre eta olio kantitateak egokiak dira?
- ✓ Beste era batean hartu ahal zenituzke elikagai horiek, edo zeuk prestaditzakezu?
- ✓ Aukeratu etiketa bat eta kaloria kopurua aztertu. Normalean agertzen diren kaloriak 100 gr-etan daudenak dira. Gai izango zara aukeratu duzun produktuak dituen kaloriak kalkulatzeko. (Laguntza: etiketan produktu horrek pisatzen duena agertu behar da).

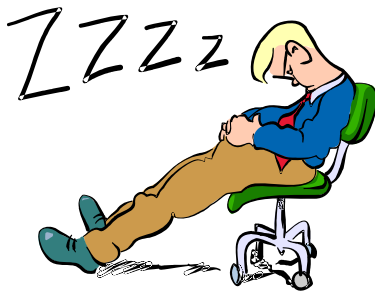
A.18. Beste ohitura on batzuk

Higiene-ohiturak

- ✓ Elikagaiak prestatu, ukitu edo kontsumitu aurretik eskuak ondo garbitzea.
- ✓ Otorduen ondoren hortzak garbitzea.
- ✓ Egunero dutxatzea gorputza garbitzeko.

Ariketa fisikoa egiteko ohiturak

- ✓ Ariketa fisikoa sarri eta neurrian egitea oso ona da muskuluetarako, zirkulazio-aparaturako, eta ,orokorrean, gorputzaren osasunerako.
- ✓ Kirolen bat egiten baduzu, ez ahaztu elikadura egokitzea egiten duzun ariketari.
- ✓ Ariketa fisikoa taldean egiten baduzu, besteeikiko harremanak sendotuko dituzu eta lagun berriak egin.
- ✓ Ez ahaztu inoiz ariketa egin eta gero dutzatzea.
- ✓ Kontuz! Ariketa fisikoa adina eta bakoitzaren egoerara moldatu behar da. Gehiegi egiteak ere edo entrenamendu faltak lesioak ekar ditzake. Ariketa fisikoa egin baino lehen ez ahaztu beroketa eta luzaketak egitea.

Atsedeen ohiturak

- ✓ Atsedena ezinbestekoa da osasuna ez ahultzeko. Egunero gure gorputzak 8 bat orduko loaldia behar du, bere funtzionamendua egokia izan dadin.
- ✓ Otorduen ondoren, jarduera zakarrak egitea ekidinbehar dugu, digestioa egiten baitugu une horretan.

Jarduerak:

Erantzun galdera hauek

- ✓ Egunero dutzatzen zara? Egunero ez egitekotan, zenbat aldiz astean?
- ✓ Jan baino lehen eskuak garbitzen dituzu?
- ✓ Otorduen ondoren hortzak garbitzen dituzu?

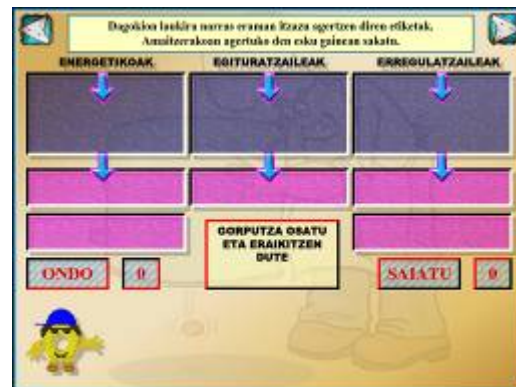
- ✓ Ariketa fisikoa egiten duzu? Zein?
- ✓ Lagunekin ala bakarrik egiten duzu?
- ✓ Amaitu eta gero dutxatzen zara?
- ✓ Ariketa egin baino lehen beroketarik egiten duzu?
- ✓ Zenbat orduko loaldia egiten duzu egunero?
- ✓ Zure erantzunak aztertu. Gehienak **BAI** baldin badira, ohitura onak dituzula esan dezakegu. **EZ** batzuk baldin badituzu ziur aski zure ohiturak hobetu ahal dituzu. Zer egin behar duzu zure ohituak hobetzeko?

IKASITAKOA BERRIKUSTEN

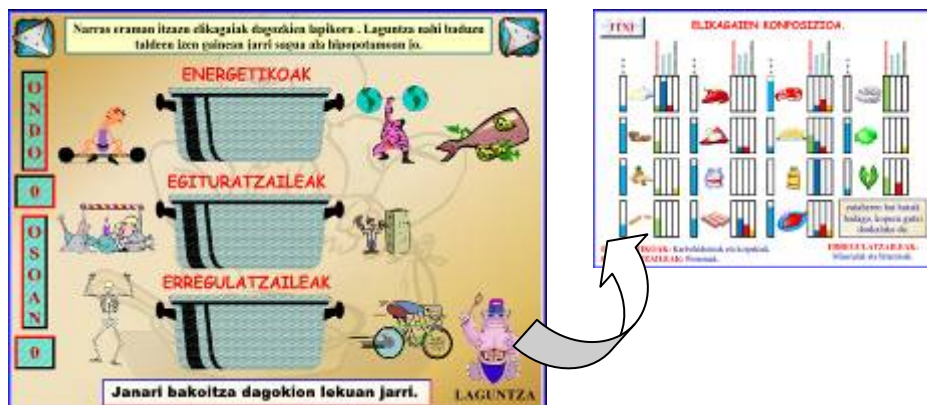
(Ordenagailu gelan, eta binaka edo hiruaka jarrita, elikadura aplikazioa ireki eta **BIRPASAKETA** botoia sakatu abiarazteko)

A.19. Elikagaien sailkapena egin.

Erdian agertzen den laukian talde bakoitzari dagokion ezaugarri bat azalduko da. Narras eraman itzazu dagokien lekura.



A.20. Lotu elikagaiak dagozkien taldeekin.



Eskuinean agertzen diren elikagaiak dagozkien lapikora eraman behar dituzu. Laguntza behar baduzu, elikagai-osagaien taula bat kontsultatzeko, jarri sagua taldearen izenaren gainean edo hipopotamoaren irudiaren gainean sakatu.

A.21. Osatu Elikagaien piramidea



Elikagaien piramidea osatuko duzu 3 ariketa eginez:

1. Piramidea osatu. Horretarako elikagai mota desberdinekin puzzle bat osatuko duzu.
2. Elikagai mota bakoitzetik egunero hartu behar dugun anoa kopurua dagokion lekura eraman.
3. Jarri piramidean elikagai mota desberdinak behar diren lekuetan.

A.22. Jarri elikagaiak piramidean dagozkien lekuetan

Elikagai bakoitza piramidean dagokion lekura eraman ezazu. Laguntza behar baduzu, hipopotamoaren irudian sakatu.



(Ondo egiteko, erdi-erdian askatu goiko hiruki txikian sartzen dituzun elikagaiak).

A.23. Osatu dieta orekatua



Dieta osasuntsua osatu behar duzu txerriari jaten emanez.

Txerriak 3 otordu egin behar ditu, eta eguneroko dietak orekatua izan behar du. Eskuinean dauden elikagaien mota gainean sakatu ateak ireki eta ixteko. Janaria hartu eta mahai gainera eraman. Ez ahaztu ura

eta ogia!

Amaitzen duzunean **NAHIKO** botoian sakatu.

Ondo egiten baduzu, saiatu txerriari *txarto jaten ematen* ea zer gertatzen den.

A.24. Autoebaluazioa

Orain zenbat eta nola ikasi duzun aztertuko duzu.

The image shows three sequential screenshots of a self-evaluation interface.
 Screenshot 1: Shows the initial screen with the title 'Izena sartu' and instructions: 'Orain ikasi duzuna baleratu behar duzu. Irudi bakoitzaren beheko laukian idatzi nola egin duzun ariketa: "oso ondo, ondo, kostatu zait ala txarto".' Below are several small images of the lesson content.
 Screenshot 2: Shows the evaluation form with three sections: 'Gostatu zait', 'Ez zait gustatu', and 'Zalantzak'.
 Screenshot 3: Shows the 'BESTE BATEK EGIN' section with a list of activities and a 'Zalantzak' field at the bottom. A large blue number '3' is overlaid on the bottom right of the screenshots.

Aurreko 3 pantailak osatuko dituzu:

1. Pantaila honetan, ariketa bakoitza nola egin duzun aztertuko duzu: Irudi bakoitzaren azpian idatzi "**OSO ONDO**", "**ONDO**", "**KOSTATU ZAIT**" edo "**TXARTO**". **EZ AHAZTU IZENA IDAZTEA!**
2. Orain gai honetan gehien eta gutxien gustatu zaizuna idatziko duzu. Eta horrez gain, oraindik dituzun zalantzak.
3. Hirugarrenean idatzi duzun guztia agertuko da. Ondo zehaztu, eta ados bazaude, inprimatu. Zerbait aldatu nahi baduzu, gezia sakatu lehenengo pantailara bueltatu eta aldatzeko.

Taldeko guztiok egin behar duzue ebaluazioa, beraz, batek inprimatu eta gero, atzera bueltatu eta beste batek egin dezala dagokion botoian sakatuz.

A.25. Ebaluazioa

1. Nola sailkatu ahal ditugu elikagaiak bere jatorriaren arabera? Eta bere funtzioaren arabera?

✓ Jatorriaren arabera:

✓ Funtzioaren arabera:

2. Esaldi bakoitza dagokion elikagai-motarekin lotu.

Energia ematen diote gorputzari.

ENERGETIKOAK

Gorputza hazten eta garatzen laguntzen dute.

Fruituak eta barazkiak talde honetakoak dira.

EGITURATZAILEAK

Proteinak dituzte.

Gorputzak ondo funtzionatzeko beharrezkoak dira.

Azukreak eta koipekiak dituzte.

ERREGULATZAILEAK

3. Sailkatu taulan elikagai hauek



ELIKAGAIAK	JATORRIA	TALDEA

4. Azaldu dieta hau orekatua den ala ez. Orekatua ez bada, ezabatu zure ustez kendu behar dena; eta idatzi falta dena.

GOSARIA	HAMAIKETAKOA	BAZKARIA	ASKARIA	AFARIA
Baso bete esne 5 Gaileta	Txokolate-anoa	Indabak Oilasko-anoa Jogurt bat	Opil bat	Patata frijituak Txerriak (txuleta)

5. Erantzun galdera hauei.

- ✓ Zer ematen digute talde bakoitzeko elikagaiek?
 - Energetikoek:
 - Egituratzailerak:
 - Erregulatzailerak:
- ✓ Zergatik da oso garrantzitsua ura gorputza eta gizakientzat?
- ✓ Zer da dieta orekatua?

6. Gure elikadura eta gorputzerako ohitura on eta txar batzuk idatzi.

- ✓ Ohitura onak:
- ✓ Ohitura txarrak:

AUTOEBALUAZIOA

- ✓ Gai honetan ikasi duzuna laburbiltzen saiatu.
- ✓ Zeintzuk izan dira gehien gustatu zaizkizun ekintzak?
- ✓ Eta gutxien?