

DENDARAKO TAILERRA

Gaur erosketa egingo dugu



EROSKI
FUNDAZIOA

zurekin



ELIKADURA
ESKOLA



Hazteko energia



Fitxa teknikoa

HELBURU ZEHATZAK

- Dieta mediterraneoan oinarritutako menu osasungarria egiten ikastea.
- Erosketa egiterakoan autonomia eta ardura hartzea.

OINARRIZKO GAITASUNAK

- O.G.1. Hizkuntza gaitasuna.
- O.G.2. Matematika gaitasuna.
- O.G.3. Mundu fisikoarekiko elkarreragina eta ezagutzearen kompetentzia.
- O.G.5. Hiritartasuna eta gizarte gaitasunak.
- O.G.6. Artea eta kulturaren gaitasuna.
- O.G.7. Ikasten ikastearen gaitasuna.
- O.G.8. Autonomia eta ekimen pertsonala.

Menu osasungarria diseinatu (Tailerraren aurretik)

Dendara joateko aurreko
egunean ezinbestekoa da gelan
jarduera hau egitea:

- Dieta Mediterraneoan oinarrituta eta nutrizio piramidetik abiatuta dieta askotarikodun menu osasungarriak egin eta diseinatu.
- Talde txikietan egingo dute (3/4 pertsonakoak) eta tailerraren egunean berberak izango dira.
- Egingo dituzten menuen produktuak erosteko aurrekontu finkoa izango dute ikasleek eta ezin izango dute gainditu.
- Ezin dute ahaztu erosketa egiteko zerrenda eraman behar dutela. Bertan, gutxienez tokiko produktu bat egon beharko du.
- Eroskin bertan prezioak alderatu, edota aldaketaren bat eginez aurrekontua doitu ahal izango dute. Hala, sor dakizkiekeen edozein zailtasun elkarrekin konpon dezakete.
- Kontua da elikatze momentuan arduratsuak izatea. Aldi berean, produktuen salneurriaren kontzientzia hartzen dute. Duten dirua egoki erabili beharko dute beharrezkoa erosi ahal izan eta menu osasungarria egiteko.

Menu osasungarria diseinatu

Menu osasungarrirako txantiloia



GOSARIA	HAMAIKETAKOA	BAZKARIA	ASKARIA	AFARIA

Aurrekontua: _____ €

HAZTEKO ENERGIA

OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA

Menu osasungarrirako txantiloia

[illegible]

Etxerako jarduera

Jarduera hau ikasleak etxean, familiarekin, “Menu Osasungarria”ren plater bat egitean datza.

- Platerari argazkia atera eta klasera eraman beharko dute. Bertan klasekideei nola prestatu duten azalduko die.
- Modu horretan, familiak inplikatzeko ditugu bere seme-alaben hezkuntzan, eta hortaz, emaitza hobeak lortuko dituzte haurrek.

Etxerako jarduera

Plater osasungarria egin



PLATERAREN IZENA

PLATERAREN ARGAZKIA

