

# 10. SAIOA

## Ikasgelako chefa

IRAKASLEARENTZAKO GIDA



EROSKI  
FUNDATZIOA

zurekin



ELIKADURA  
ESKOLA

Kolaboratzailea:



basque  
culinary  
center

10/

Ikasgelako  
chefa



EROSKI  
FUNDATZIOA

zurekin



ELIKADURA  
ESKOLA

Laguntzaileak:



basque  
culinary  
center

Hazteko energia

Hazteko energia



## Fitxa teknikoa

### SAIOAREN LABURPENA

- Sarrera: BCCren bideoa ikustea.
- Irakasleen azalpena: “Asteko menua” jolas interaktiboaren aurkezpena.
- Jarduerak: asteko menu orekatua egitea.

### HELBURU OROKORRAK

- Kontzientziaztea eta sustapena eta prestakuntza lantzea elikadura-ohitura osasungarriak ezarri beharraz.
- Sentsibilizatzea ikasleak elikadura orekatu baten garrantziaz, bai eta horren eta osasun-egoeraren artean dagoen erlazioaz ere.
- Gogoratzea elikadura bariatuaren garrantzia, haziera eta garapenaren beharrak estaltzeari begira.
- Ezagutzea zer garrantzitsu den eguneko elikadura bost otordutan banatzea.
- Ikastea dieta orekatu bat planifikatzen (piramide nutrizionalean oinarrituta) asteko menu bat prestatuz.

### HELBURU ESPEZIFIKOAK

- Ulertzea asteko menuaren kontzeptua eta haren balioak.
- Ikastea modu orekatuan elikatzen, monotoniatik kanpo.
- Ezagutzea sukaldari ona izateko oinarri zientifiko eta kulturalak, eta barneratzea kozinatzearen abantailak.
- Kontziente egitea ikasleak sukaldaritza ez dela gu elikatzeko tresna bat bakarrik, baizik eta, harago joanda, gure ingurune sozial eta naturalarekin erlazionatzeko modu bat ere badela.
- Ikastea elikagaiak aprobetxatzen, haiek alferrik ez xahutzeko.
- Sustatzea familia giroko jarduerak: parte hartzea asteko erosketan, platera egitean, jateko unean eta sukaldea txukuntzeko lanean.
- Transmittitzea kontsumo arduratsuaren garrantzia, baita aurreztearena ere, bai denbora, bai dirua.
- Ezagutzea BCCa eta haren jardura.

## Fitxa teknikoa

### EDUKIAK

- Asteko menuaren kontzeptua eta haren balioak.
- Basque Culinary Centerra: zer den eta zer egiten duen.
- Zenbait plater ezagutzea, elikagai-mota bat haietan guztietan egonda.

### GAKO-GAITASUNAK

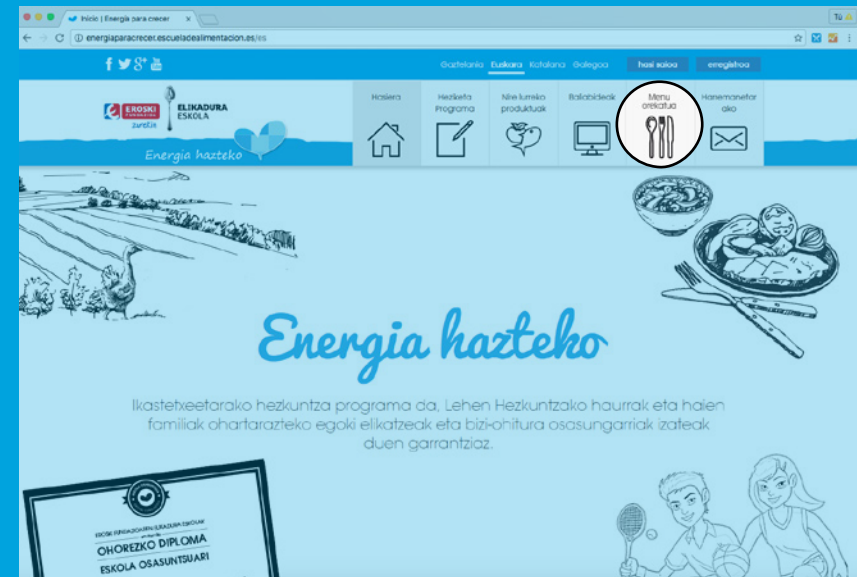
- Hizkuntza-komunikazioko gaitasuna.
- Matematikako gaitasuna eta zientzia eta teknologiako oinarrizko gaitasunak.
- Gaitasun digitala.
- Gaitasuna ikasten ikasteko.
- Gaitasun sozial eta zibikoak.
- Ekimen-zentzua eta espiritu ekintzailea.
- Kontzientzia eta adierazpen kulturalak.

## Saioaren garapena

Ikasgelan egin behar duten jarduera azalduko du irakasleak, baita haren garrantzia ere.

Asteko menu orekatu bat egitea izango da jarduera. Bi modutan egin daiteke:

- Online, "Energia hazteko" webgunea bisitatuz.
- Offline. Jarduera egiteko erabili behar duzun ordenagailua ez badago internetera konektatua, honako urrats hauei jarraitu:
  1. Bisitatu, internetera konektatua dagoen ordenagailu batetik, "Energia hazteko" webgunea.
  2. Deskargatu "Menú equilibrado.exe" artxiboa, eta gorde kanpoko memoria-gailu batean, adibidez, pendrive edo CD batean. Gutxienez 500MB-ko memoria-ahalmena izan beharko du gailuak.
  3. Sartu pendrivea edo CD-a aplikazioa instalatu nahi duzun ordenagailuan. CD bat bada, sakatu aplikazioaren ikonoaren gainean zuzenean instalatzeko. USB bat bada, gure gomendioa da mahaigainean kopiaatzea aplikazioa, eta gero klik egitea ikonoaren gainean, instalatzeko.
  4. Aplikazioa instalatu eta gero, hura ireki eta hasiko gara jarduera egiten.



Ikaslearen koadernoan

## Saioaren garapena

### HASI BAINO LEHEN

Jolasak ez du inolako informaziorik gordetzen.

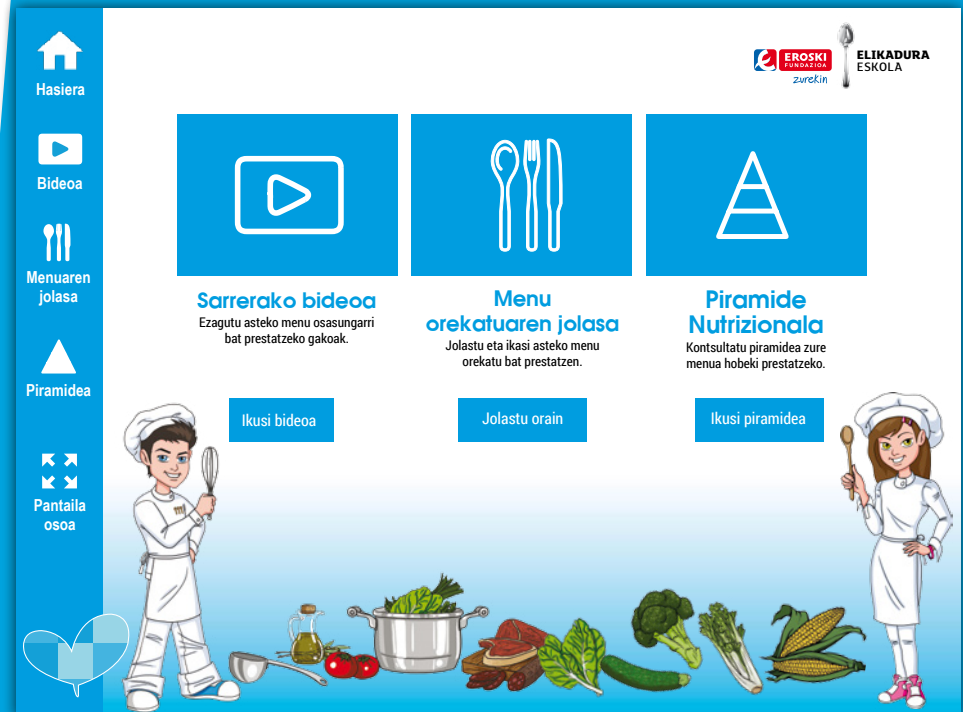
Pantaila itxiz gero, egindako hautaketak galduko dituzu.

### HASIERAKO PANTAILA

Aplikazioa irekitzean, hasierako pantaila agertuko da, eta jardueraren parte berri ematen du.

- Sarrerako bideoa.
- Menu orekatuaren jolasa.
- Piramide Nutrizionala.

Aplikazio guztian, nabigazio-menuaren hiru zerrenda agertzen dira goiko aldearen ezkerreko partean, edozein ataletara zuzenean joateko.

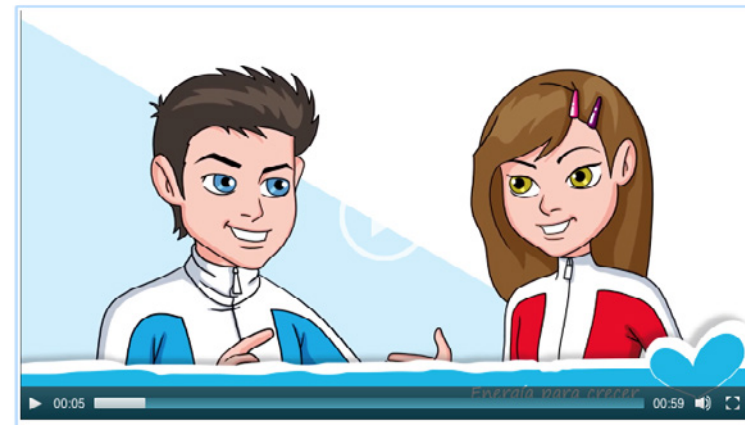


Ikaslearen koaderno

## Saioaren garapena

### SARRERAKO BIDEOA

3 minutuko bideoa da, menu orekatu bat planifikatzearen garrantzia azaltzen duena, Basque Culinary Centerraren laguntzarekin.



Sarrerako bideoa

Ikaslearen koadernoa

## Saioaren garapena

### MENU OREKATUAREN JOLASA

Asteko menu orekatua sortzea da haren helburua.

Irakasle batek eskatu egingo die ikasle batzuei eguneko otordu bakoitzeko platerak aukera ditzatela.

- Gezi beltzen gainean sakatuz gero, otordu bakoitzeko aukerak ikus daitezke. (1)
- Asteko otordu guztiak bete behar dira. Plateren gainean barra bat ageri da, asteko zer egunetan gauden adierazten diguna. (2)
- Beheko aldean, "Tix & Loy" ariko dira mezuak eta aholkuak erakusten menua behar bezala egiteko. (3)
- Aurretik jada hautatua izan den plater bat aukeratzeko bada, alerta bat agertzen da, eta beste bat aukeratu beharra dago. Errazago asmatzeko, bigarren aldiz horretan libre dauden aukerak baino ez dira agertuko. Horrela, denetarik jatearen garrantzia azpimarratzen da.
- Gosaria salbuespena da, antzekoa izaten baita beti, eta, beraz, berdina hauta daiteke egunero.
- Orekatuak ez diren zenbait plater ere sartu dira, ikasleak ikas dezan ez dela ezer pasatzen noizbehinka kontsumitzeagatik. Hautatzen direnean, alerta hori bat agertzen da. Adi egon horren garrantzia transmititzeko.

Hasiera

Bideoa

Menuaren jolasa

Piramidea

Pantaila osoa

Zure asteko menua ikusi Piramide Nutrizionala

EROSKI FUNDAZIOA

ELIKADURA ESKOLA

Gosaria

Hamaiketakoa

Bazkaria

Merienda

Afaria

Edalontzi bat esne, tostada marmeladarekin eta mandarina-zukua.

Urdaiazpiko egosiaren ogitartekoa.

Dilistak; urdaiazpiko egosi, gazta eta oilasko bularkien broxeta; barazkien broxeta; banana, eta ogia.

Sagarra eta txokolate-ogitartekoa.

Kalabaza-purea, pizza-zati bat, etxeko arrautzesnea eta ogia.

1

Gorde

2

3

ASTELEHENA ASTEGARTEA MIKOLAKA OSTEGUNA OSTIRALA LARUNBATA IGANDEA

Gosaiaren mezuaren adibidea.

Ikaslearen koadernoan



## Saioaren garapena



Zure asteko  
menua ikusi

Edozein unetan, hautatutako aukerak kontsultatu daitezke “Zure asteko menua ikusi” botoia sakatuz.

Asteko menua ikus dezakezu, testu (1) edo irudi (2) gisa, dagokion botoiaren gainean sakatuz.

Asteko menua bukatzen denean, inprimatu ere egin daiteke pantaila horretatik. (3)

Interesgarria litzateke ikasle bakoitzak menua inprimatuta eramatea etxera, errezetak gurasoekin batera egiteko.

Asteko menuan dauden plateren errezetak “Energia hazteko” webgunean egonen dira.

Horrela, errazago egingo dute errezeta.

	1 T Ikusi testua	2 Ikusi irudiak	3 Imprimatu		
<b>Hasiera</b>	<b>GOSARIA</b>	<b>HAMAIKETAKOA</b>	<b>BAZKARIA</b>	<b>MERIENDA</b>	<b>AFARIA</b>
<b>ASTELEHENA</b>	Jogurta edo esne osoa + Laranja-ura + Ogi integrala	Mahatsa edo sasoioko beste fruta bat	Patata gisatuak barazki eta arrain urdinarekin + Entsalada: tomatea, letxuga eta tipula + Marrubiak jogurtarekin + Ogi integrala	Madaria + Indioilar urdaiazpikoaren ogitartekoa	Arroz integrala letxuga-kukuluarekin eta piperrekin + Jogurta + Ogi integrala
<b>ASTEARTEA</b>	Jogurta edo esne osoa + Azenario eta sagar zukua + Corn Flakes zerealak	Gazta-ogitartekoa	Dilista erregosiak barazkiekin + Oilasko-bularkien broxetak Cherry tomateekin + Meloia edo sasoioko beste fruta bat + Ogi integrala	Gereziak edota sasoioko beste frutaren bat + Gazta freskoa	Barazki-pistoa arrautzarekin + Jogurta + Ogi integrala
<b>ASTEAZKENA</b>	Jogurta edo esne osoa + Fruta freskoa + Galleta arruntak	Jogurta	Barazkien lasagna + Entsalada: erukula, atuna eta oiliba beltzak + Fruta-mazedonia (laranja, kiwila, sagarra, anana) + Ogi integrala	Gereziak edota sasoioko beste frutaren bat + Gazta freskoa Banana + Mamilia	Barazki-zopa + Etxeko arabe-hamburgesa-letxuga eta tipularekin + Sandia edo sasoioko beste frutaren bat + Ogi integrala
<b>OSTEGUNA</b>	Jogurta edo esne osoa + Laranja eta madari irabiakia + Ogi integrala	Mandarina edo sasoioko beste fruta bat	Makarroiak barregorri eta tomate lehorrarekin + Legatza labean egina patata, oiliba-olio eta perrexilarekin + Anana-irabiakia + Ogi integrala	Sandwich begetala, ogi integreakoa	Zizak edo barregorriak plantxan + Baraxuri fresko eta ganben nahaskia + Jogurta + Ogi integrala
<b>OSTIRALA</b>	Jogurta edo esne osoa + Laranja-ura + Corn Flakes zerealak	Tomate eta ahuakate ogitartekoa	Babarrun erregosiak barazkiekin + Tomate naturala, baraxuri eta oiliba-olioarekin + Sagar errea fruitu lehorrarekin + Ogi integrala	Arana edo sasoioko beste fruta bat + Jogurta	Barazki-woka oilasko-bularkiarekin dadoekin + Jogurta + Ogi integrala
<b>LARUNBATA</b>	Jogurta edo esne osoa + Fruta freskoa + Galleta arruntak	Gazta freskoa	Espageti integralak + Izokina labean egina tipula eta piperrekin + Mamilia + Ogi integrala	Melokotoia edo sasoioko beste frutaren bat + Gazta zabiadutako xigorki integrala eta fruitu lehorrak	Entsalada ahuakatearekin + Etxeko pizza, atun, tipula eta oilibekin + Sasoioko fruta + Ogi integrala
<b>IGANDEA</b>	Jogurta edo esne osoa + Mandarina eta sagar irabiakia + Ogi integrala	Banana	Garbantz-entsalada + Jogurta intxaurrekin eta olo-malutekin + Ogi integrala	Urdaiatzpiko onduren eta tomatearen ogitartekoa	Tomate eta gazta entsalada + Patata eta kalabazin tortilla + Fruta-mazedonia + Ogi integrala

Ikaslearen koadernoan





## Saioaren garapena

Ez baduzu bitartekorik saioa modu interaktiboan egiteko, honako txantiloia hau jartzen dugu zure esku, asteko menua eskuz egiteko aukera izan dezazun paper batean.

ASTEKO MENU OREKATUA					
	GOSARIA	HAMAIKETAKOA	BAZKARIA	MERIENDA	AFARIA
Astelehena					
Asteartea					
Osteguna					
Asteazkena					
Ostirala					
Larunbata					
Igandea					

Ikaslearen koadernoa

# ASTEKO MENU OREKATUA

GOSARIA

HAMAIKETAKOA

BAZKARIA

MERIENDA

AFARIA

Astelehena					
Asteartea					
Osteguna					
Asteazkena					
Ostirala					
Larunbata					
Igandea					

# BCC-K IRADOKITAKO PLATERAK

## GOSARIAK



Jogurta + Laranja-ura + Ogi integrala



Esne osoa + Azenario eta sagar zukua + Corn Flakes zerealak



Esne osoa + Fruta freskoa + Gaileta arruntak



Esne osoa + Laranja eta madari irabiakia + Ogi integrala



Jogurta + Laranja-ura + Corn Flakes zerealak



Esne osoa + Fruta freskoa + Gaileta arruntak



Jogurta + Mandarina eta sagar irabiakia + Ogi integrala

## HAMAIKETAKOAK



Mahatsa edo sasoiko beste fruta bat



Gazta-ogitartekoa



Jogurta



Mandarina edo sasoiko beste fruta bat



Tomate eta ahuakate ogitartekoa



Gazta freskoa



Banana

## BAZKARIAK



Patata gisatuak barazki eta arrain urdinarekin + Entsalada: tomate, letxuga eta tipula + Marrubiak jogurtarekin + Ogi integrala



Dilista erregosiak barazkiekin + Oilasko-bularkien broxetak Cherry tomateekin + Meloia edo sasoiko beste fruta bat + Ogi integrala



Barazkien lasagna + Entsalada: errukula, atuna eta oliba beltzak + Fruta-mazedonia (laranja, kiwia, sagarra, anana) + Ogi integrala



Makarroiak barregarri eta tomate lehorrekin + Legatza labean egina patata, oliba-olio eta perrexilarekin + Anana-irabiakia + Ogi integrala



Babarrun erregosiak barazkiekin + Tomate naturala, baratxuri eta oliba-olioarekin + Sagar errea fruitu lehorrekin + Ogi integrala



Espageti integralak + Izokina labean egina tipula eta piperrekin + Mamia + Ogi integrala



Garbantzu-entsalada + Jogurta intxaurrekin eta olo-malutekin + Ogi integrala

## MERIENDAK



Madaria + Indioilar urdaiazpikoaren ogitartekoa



Gereziak edota sasoiko beste frutaren bat + Gazta freskoa



Gereziak edota sasoiko beste frutaren bat + Gazta freskoa Banana + Mamia



Sandwich begetala, ogi integralekoa



Arana edo sasoiko beste fruta bat + Jogurta



Melokotoia edo sasoiko beste frutaren bat + Gazta zabalduko xigorki integrala eta fruitu lehorrak



Urdaiazpiko onduaren eta tomatearen ogitartekoa

## AFARIAK



Arroz integrala letxuga-kukuluekin eta piperrekin + Jogurta + Ogi integrala



Barazki-pistoa arrautzarekin + Jogurta + Ogi integrala



Barazki-zopa + Etxeko aratxe-hanburgesa letxuga eta tipularekin + Sandia edo sasoiko beste frutaren bat + Ogi integrala



Zizak edo barregarriak plantxan + Baratxuri fresko eta ganben nahaskia + Jogurta + Ogi integrala



Barazki-woka oilasko-bularkiarekin + Jogurta + Ogi integrala



Entsalada ahuakatearekin + Etxeko pizza, atun, tipula eta olibekin + Sasoiko fruta + Ogi integrala



Tomate eta gazta entsalada + Patata eta kalabazin tortilla + Fruta-mazedonia + Ogi integrala