

3 UNITATE DIDAKTIKOA
NONDIK DATOR NIRE JANARIA?



zurekin



Hazteko energia

LEHEN HEZKUNTZA

Ikasleen koadernoak

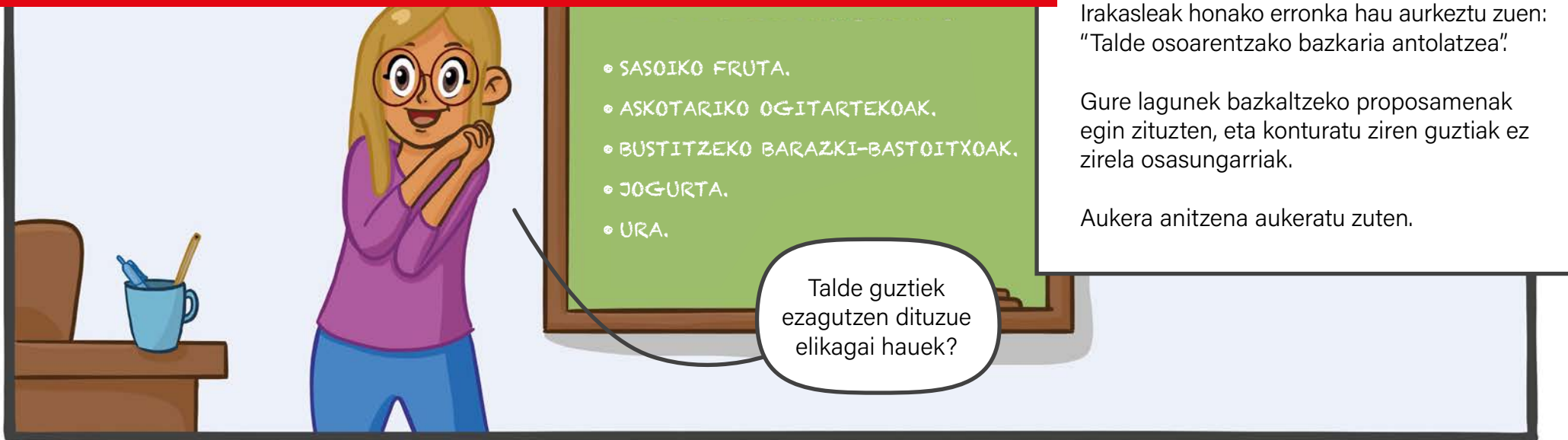
6 - 8 URTE



Tokiko eta garaiko produktuak

Erronkak gainditzzen ditugu supermerkatuan!

Anteriormente...



Irakasleak honako erronka hau aurkeztu zuen: "Talde osoarentzako bazkaria antolatzea".

Gure lagunek bazkaltzeko proposamenak egin zituzten, eta konturatu ziren guztiak ez zirela osasungarriak.

Aukera anitzena aukeratu zuten.



Geroago...

Irakaslea ikasleekin
ateratzen da, ikertu
dezaten eta erantzunak
eurek aurki ditzaten.

Lehen zalantza
argituko dugu:
zer esan nahi du
sasoiko frutak?

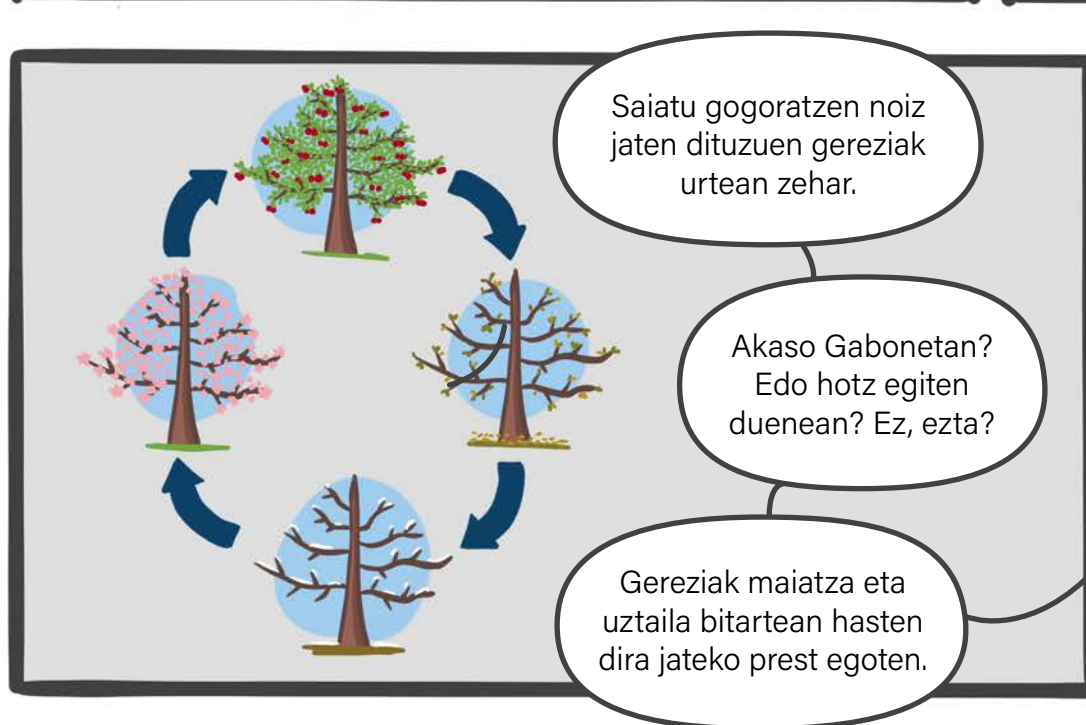
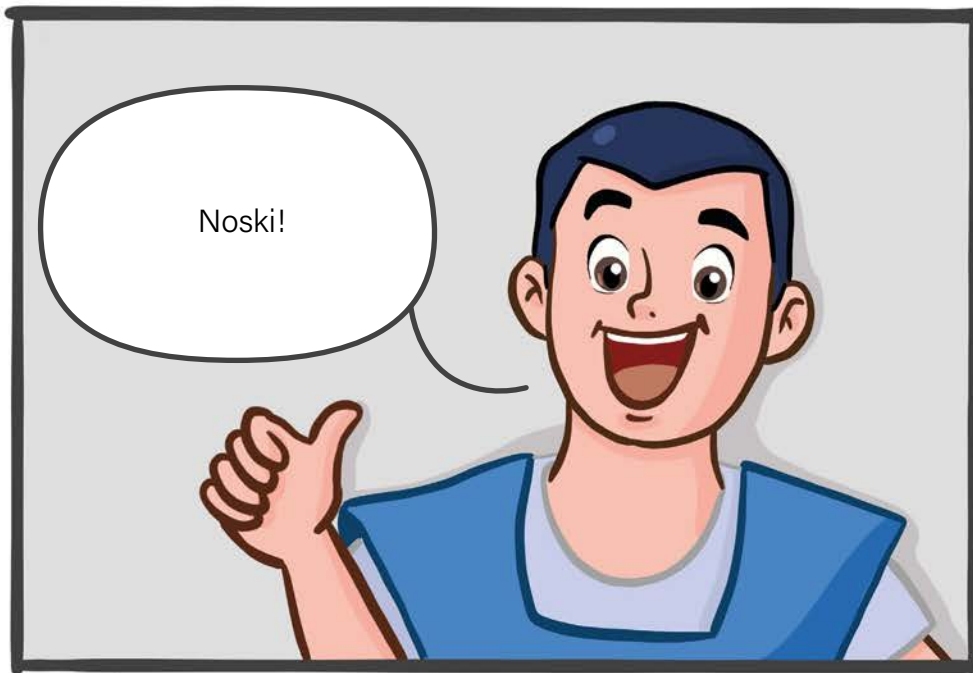
Talde bakoitzak
bete beharreko bi
misio dituzue.



MISIOAK

- ① Noiz da gerezi garaia?
- ② Noiz da kalabaza garaia?









Ikasgelara bueltan...

Zer ikasi duzue
supermerkatuan?

Mandarinak hobeagoak
daude urritik
martxora bitartean.

Sasoiko fruta da
udazken eta neguko
urtaroetan!

Eta marrubiak
otsaila eta
maiatza
bitartean.

Sasoiko fruta
da udaberriko
urtaroan!



Ikasi duzuenez, fruta eta barazki bakoitzak bere sasoia edo urte-sasoia hoberena du sorotik hartzeko eta jateko.

Zerbait gehiago ikasi duzue?



Frutak eta barazkiak, zenbat eta hurbilago hazi, orduan eta hobeto guztientzat!



Horixe!

Hurbileko edo tokiko produktuek denoi laguntzen digute.

Gertukoa eta sasoiakoa?



Zergatik dira gomendagarriak **hurbileko** eta **sasoiko** fruta eta barazkiak?

[illegible]



Gogoratu:

Bertako produktuak
zer diren ikasi dugu!



Tokiko fruta eta barazkiak
saltzen diren lekutik gertu
hazi direnak dira.

Horrela, inguruko nekazaritzari
laguntzen diogu eta gutxiago
kutsatzen dugu garraioarekin.

Gogoratu!

Hurbileko eta sasoiko produktuak
erosteak barazkiak eta frutak unerik
onenean egoteko behar den denbora
errespetatzen du.

Horrela, ahalik eta elikagarri eta
zaporetsuenak erosiko ditugu.



Bazenekien...

Hurbileko produktuak erosteak
garraioak eragindako kutsa-
dura gutxitzen du eta gertuko
nekazariei laguntzen die.

2 JARDUERA

Barazki-bastoitxoak?



Ikasi barazkiak jateko beste modu bat hurrengo errezetarekin.

1. Proposatu sasoiko barazkiak, sukaldatu gabe jan daitezkeenak, azenarioa adibidez.
2. Banatu nork ekarriko duen barazki bakoitza hurrengo eskola-egunean, hurrengo urratsekin jarraitu aurretik.
3. Moztu barazkiak bastoitxoetan, saltsan erraz busti ahal izateko.
4. Jarraitu errezeta honen urratsei hummus izeneko garbantzu-pure bat egiteko.



Orain dena daukazue! Barazki bat hartu, garbantzu-purean busti eta zapore eta testurez gozatu besterik ez duzue egin behar.

- Hummus errezeta -



- Garbantzu pote handi 1 birrindu (500 g-ko pisua likido xukatuarekin).



- Txiki-txiki egin baratzuri hortz 1 garbantzuekin.



- Gehitu 1 limoiren zukua.



- Gehitu 50 g sesamo zuriko pasta.



- Gehitu 165 g oliba-olio eta irabiatu.



- Gustura jarri gatza eta piper beltza.

Saltsa berriekin esperimentatu nahi baduzue, beste errezeta batzuk bilatu ditzakezue eta/edo zuen familiei galdetu.

Ikasteko webgune asko daude, adibidez:

eroski.com

3 JARDUERA

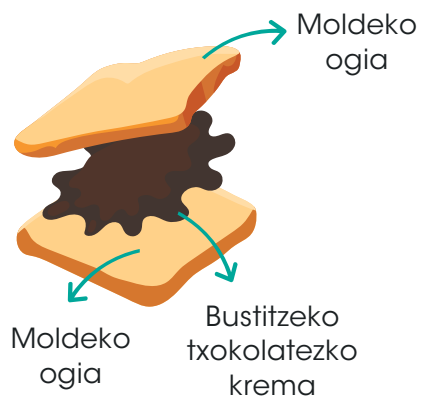
Zerenak izango dira ogitartekoak?



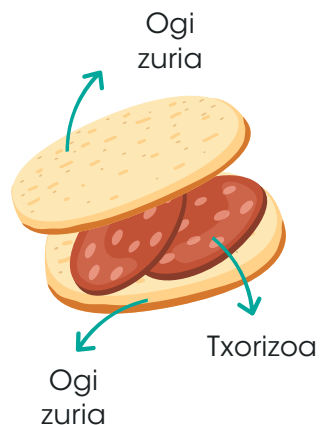
Redondea aquellos bocadillos que crees que nos ayudan a conseguir más fácilmente una dieta equilibrada, variada y saludable.



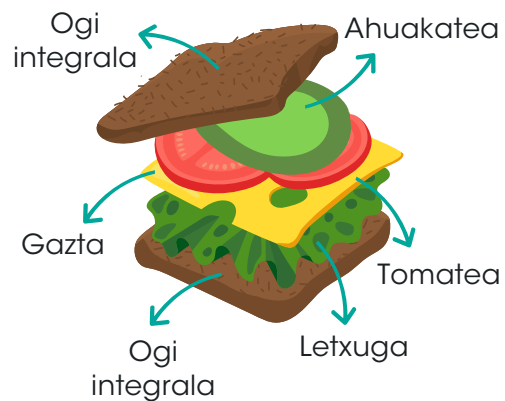
1 Ogitartekoa:



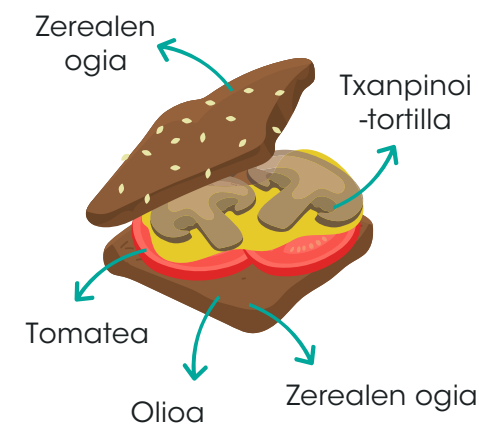
2 Ogitartekoa:



3 Ogitartekoa:



4 Ogitartekoa:





Azaldu zergatik aukeratu dituzun ogitartekoak.

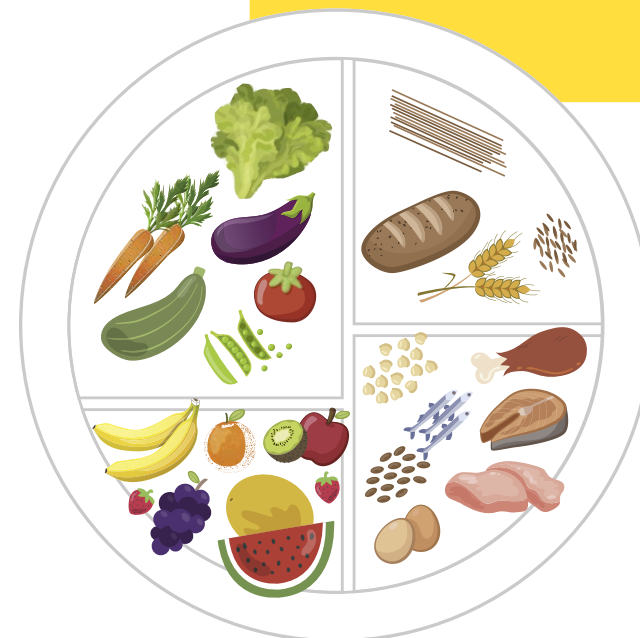


Marraztu jan nahiko zenukeen ogitarteko bat, osasungarria eta askotariko produktuekin.



Gogoratu!

Plater osasungarriaren elikagai motak banatzeak zure ogitarteko ideala egiten lagun diezazuke.



4 JARDUERA

Nutridenborapasa



Saiatu ebazten ondorengo asmakizunak.

Zuria naiz barrutik, asko
hazten naiz udaberrian,
oraindik ez badakizu, itxaron...

Ez dut oso ondo ulertzen, jendeak
negar egiten du nirekin, askok
ere jaten naute, letxugarekin
edo ogitartekoan.

Berdeak eta horiak gara,
koloretsuak ere bai, ospetsua
da gure tarta, eta sukaldatu
gabe ere jan gaitzakezu.

Ez du terik hartzen, ezta
kaferik ere, eta gorrituta
dago, esadazu, nor da?



Ebazpena:

UDAREA
SAGARRA

TIPULA
TOMATEA