



**Hazteko
energia**

Elikadura osasungarri eta arduratsu baterako

Eroski Fundazioaren hezkuntza-proiektua

Ikasleen koadarnoa

**Elikadura osasungarria
eta orekatua**



HAURRAK

3-6 URTE



**EROSKI
FUNDAZIOA**

zurekin

Ikasleen dosier hau irakasleei 3 eta 6 urte bitarteko haurrengan ohitura osasungarriak irakasten laguntzeko baliabide gisa diseinatuta dago, elikadura osasungarri eta arduratsuen ikuspegitik.

Ikuspegi pedagogikoa

Proiektu honen ikuspegi pedagogikoa **ikasleen parte-hartzean** oinarritzen da, alderdi kognitiboa zein emozionala barne hartzen dituzten jolasak, jarduera sortzaileak eta esperientzia sentzorialak erabiliz.

Jarduerak 3 eta 6 urte bitarteko haurren erritmo eta gaitasunetara egokitzeko diseinatuta daude, **dibertimenduaren bidez gogoeta, jakin-mina eta ikaskuntza sustatuz.**



Helburu pedagogikoak

- Higiene- eta osasun-ohiturak sustatzea.
- Elikagai osasungarriak eta dieta osasungarri eta orekatu bat jarraitzearen garrantzia ezagutzea.
- Janari osasungarriarekiko gustua garatzea.
- Bazkarian zehar sozializazioa sustatzea.
- Elikagaien jatorriaren ulermena sustatzea.
- Autonomia, hausnarketa eta talde-lana sustatzea.
- Koordinazioa eta zehaztasuna sustatzea (motrizitate fina).
- Familiak ohitura osasungarriei buruzko hezkuntza-prozesuan inplikatzeko.
- Familia-harreman eta -komunikazio ona sustatzea.

Zelaitik mahaira

Dosiera funtsezko **lau urratsetan** antolatzen da, elikagaien jatorritik hasi eta familian jateko unera arte.

Urrats bakoitzak ikasgelan eta familian egiteko **jarduerak eta fitxa didaktikoak** biltzen ditu.



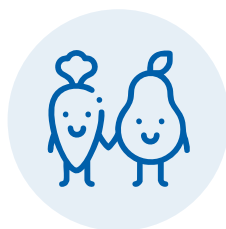
1. Urratsa

ELIKAGAIEN
JATORRIA



2. Urratsa

ELIKAGAIEN
KONTSUMOAREN
ANIZTASUNA



3. Urratsa

FRUTA ETA
BARAZKIEN
KONTSUMOA



4. Urratsa

FAMILIAN JATEN
GOZATZEN DUGU



1. URRATSA

Elikagaien jatorria



1. FITXA

Fitxa hau 3 eta 6 urte bitarteko ikasleei eguneroko bizitzan kontsumitzen dituzten elikagaien jatorria ulertzen laguntzeko diseinatuta dago. Asoziazioaren eta koloreztatzearen bidez ikatea errazten duen baliabide bisual eta praktikoa bat da.

Urratsez urrats

- "Elikagaien jatorria" fitxa inprimatu eta ikasleen artean banatu.
- Elikagaiak dagokien kolorearekin margotu.
- Lotu lerro baten bidez elikagai bakoitza dagokion jatorriarekin. Adibidez, patata baratzearekin lotuko litzateke, lurretik biltzen baita.

Gomendioak

Fitxa hau hainbat modutan gara daiteke, ikaskuntza-helburuetara egokituta. Adibidez, taldean lan egin daiteke parte-hartzaileen arteko lankidetzara eta elkarlana sustatzeko.

Banaka ere gara daiteke, elikagaiak jatorriarekin lotzeko autonomia eta hausnarketa pertsonala sustatuz.

Animalien ongizatea:

Azaldu zure ikasleei bai ingurunea eta bai animaliak berdin errespetatzearen garrantzia.

Azken hauek baldintza egokiko zaintza bat behar dute, espazioari zein elikadurari dagokienez.

Elikagai naturalak vs prozesatuak:

Azaldu zure ikasleei naturan landatzen diren eta fabrika handietan ekoiztutako elikagaien artean dagoen aldea.



2. URRATSA

Aniztasuna elikagaien kontsumoan



2. FITXA

Jarduera hau ikasleen sormena eta mugimen-trebetasun finak sustatzeko diseinatuta dago; elikagaiak modu dibertigarri eta dinamikoan ikasi eta arakatzen dituen bitartean, irudikatzen dituzten koloreekin lotzen dira.

Urratsez urrats

- "Elikagaien ostadarrak" eta "Elikagai osasungarriak" fitxak inprimatu eta ikasleen artean banatu
- Ostadarrak kolore desberdinekin margotu, elikagaiekin lotu ahal izateko.
- Elikagai bakoitza bere koloreari dagokion ostadarraren zerrendan koloreztatu, ebaki eta itsatsi, ikasleen mugimenduen koordinazioa eta zehaztasuna sustatuz.

Gomendioak

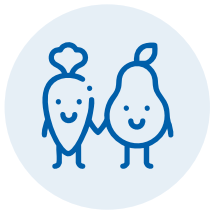
Ikasleek jakiak ostadarraren margotu eta itsatsi ahal, irakasleen jaki mota desberdinei eta ostadarraren koloreekin duten erlazioari buruz hitz egin diezaiekete.

Elikagaiei buruzko abestiak:

Elikagaien gaineko abestirik ezagutzen? Jarduera garatzen den bitartean abesteak lagundu egingo du hiztegia garatzen eta nutrizioari buruzko ezagutzak modu interaktibo eta alaietan ikasten.

Euren elikagai gogokorenak izan hizpide:

Galdetu zure ikasleei zeintzuk diren bere elikagai gogokoenak eta azaldu iezazue horiek dituzten onurak.



3. URRATSA

Fruten eta barazkien kontsumoa

3. FITXA

Fitxa hau egunean 5 fruta eta barazki edo gehiagoren kontsumoa sustatzeko diseinatu dago, ikasleen autonomia eta sormena sustatzeaz gainera horiek osasunean nahiz ongizatean duten garrantzia berresten ditugun bitartean.

Urratsez urrats

- "EGUNEKO 5" fitxa inprimatu eta ikasleen artean banatu.
- Euren fruta eta barazki gogokoenen gainean hausnartu hatz bakoitzaren alboan irudi bat marraztuz edo itsatsiz.
- Hatzak fruten eta barazkien kolorearekin margotu, elikagai hauen eta koloreen arteko lotura finkatuz.

Gomendioak

Fitxa bana ezazu etxean osa dezaten, egun batean jaten dituzten frutak eta barazkiak familian marraztuz.



Sasoiko kontsumoa:

Zure ikasleek marraztutako frutak eta barazkiak erabili sasoiko kontsumoaren eta onurak azal diezazkiezun.

Alferrik galdu gabeko sormena:

Erakutsi zure ikasleei frutak eta barazkiak gordinik kontsumitzeko era ezberdinak eta nola aprobetxatu berriro soberakinak janaririk alferrik ez galtzeko: irabiatutan, etxeko postretan, fruten gelatinetan, purean, etab.



4. URRATSA

Familian jaten gozatzen dugu

4. FITXA

Jarduera hau familiei etxean bazkaltzeko unearekin lotutako 3 une garrantzitsu erakusteko diseinatu dago, haurren artean etxean higie eta elikadura osasungarri eta arduratsuko ohiturak sustatuz.

Urratsez urrats

- "Familian bazkaltzen gozatzen dugu" fitxa inprimatu eta ikasleen artean banatu, etxera eraman dezaten eta familiarekin osa dezaten.
- Interesa duten familiek www.escueladealimentacion.es/eu proiektuaren webgunean eskura ditzakete familiarentzat diren gainerako baliabideak.
- Ikasgelan ikasleekin komentatu etxean egindako jarduera, mezu gakoak azpimarratuz.

Gomendioak

Eman fitxa hau ikasleei, etxean bete dezaten familian, ondo pasatzen eta ikasten duten bitartean.



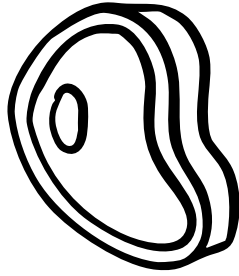
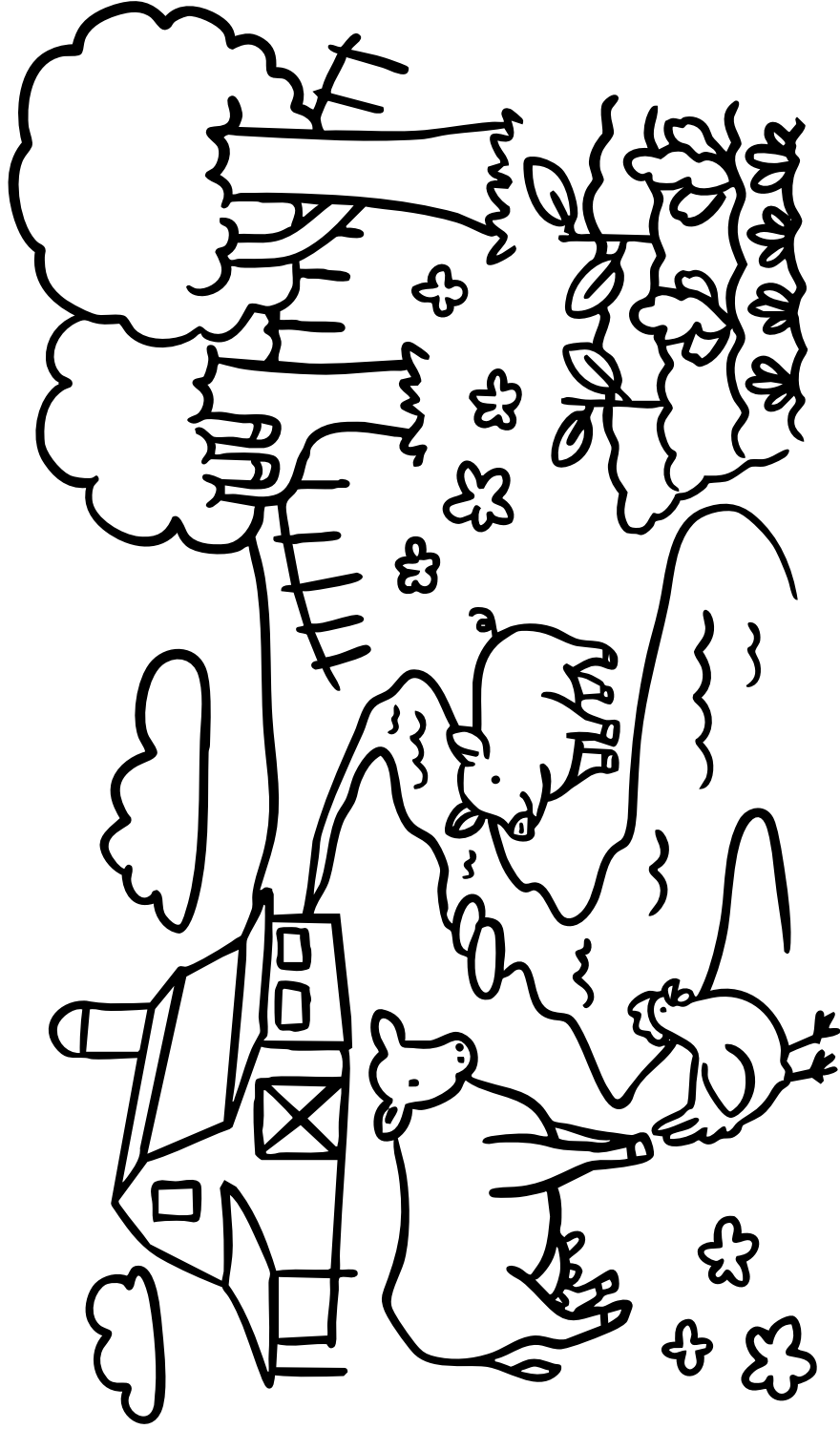
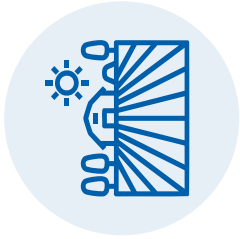
Familian ikasten dugu:

Eskuak garbitzeko ohiturak infekzioak, gaixotasunak eta elikagaiekin lotutako kutsadura saihesten ditu.

Elikadura osasungarri baten prestaketak elikadura askotarikoa eta orekatua sustatzen ditu bai haurrengan eta bai haien familiengan.

Familia bazkariak kalitatezko uneak eskaintzen ditu elkarrekin eta elikadura osasungarri baten ikaskuntza finkatzen du.

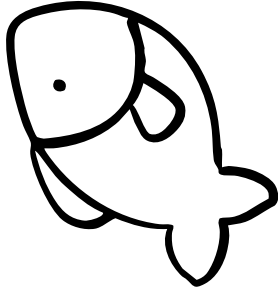
Elikagaien jatorria



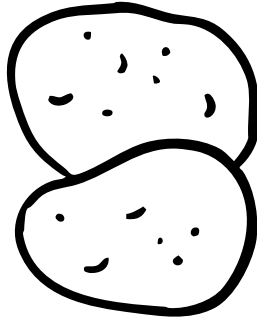
haragi-xerra



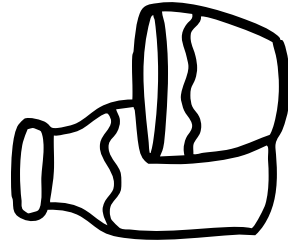
azendarioa



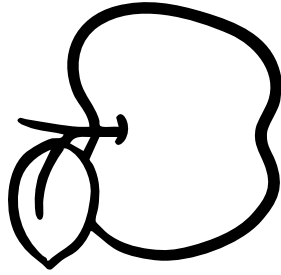
arraina



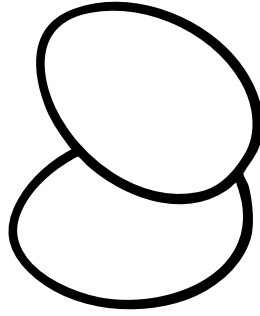
patatak



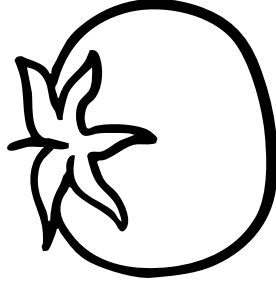
esnea



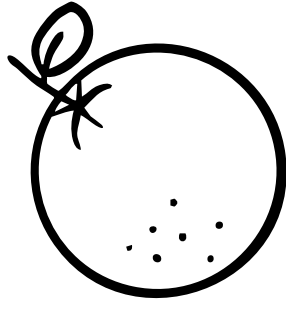
sagarra



arautzak



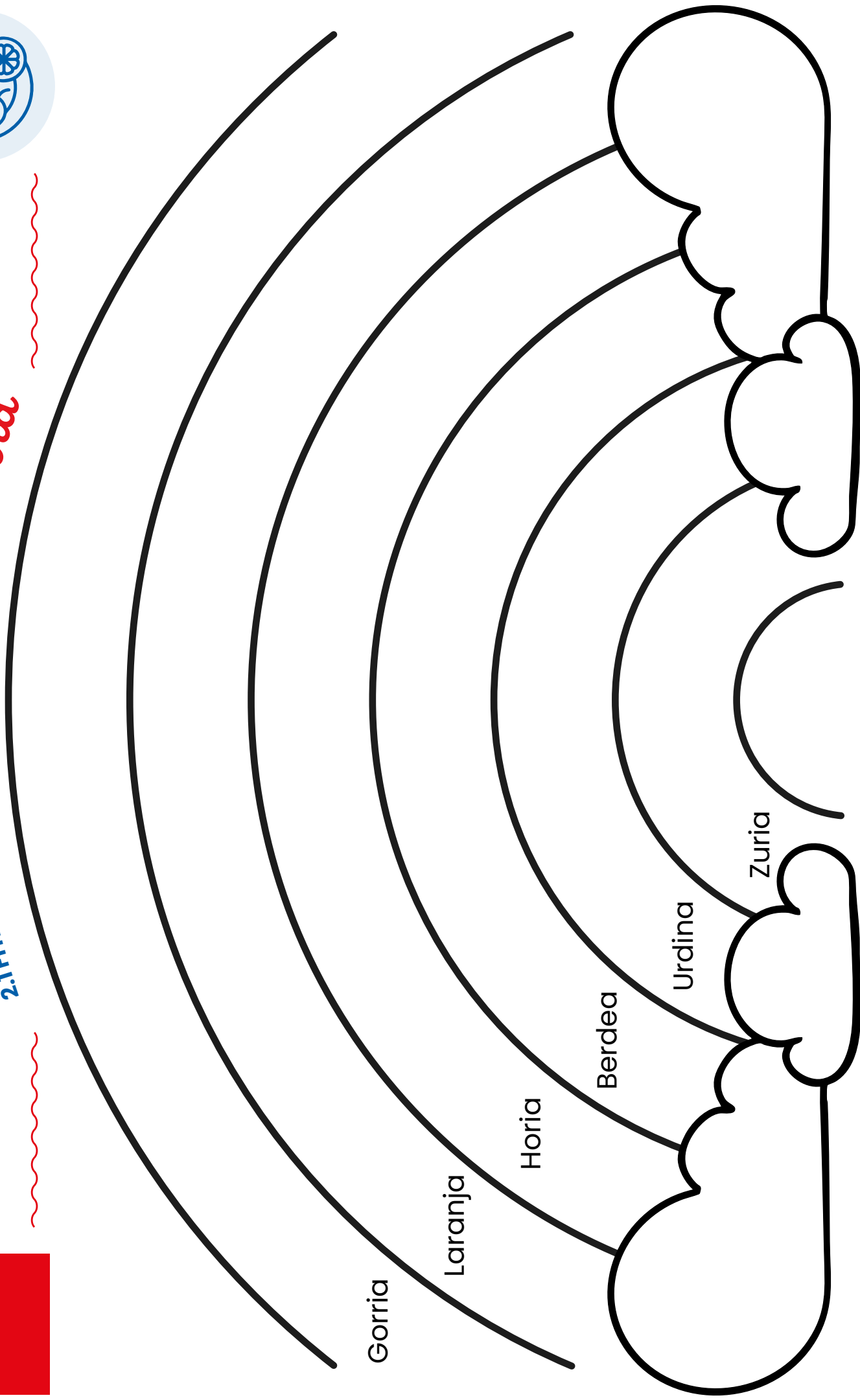
tomatea



laranja



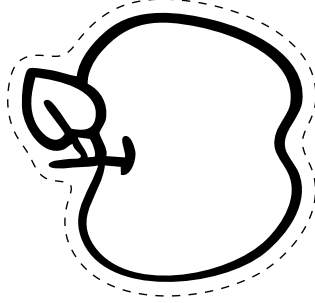
2.1 FITXA - Eliekagaien ostadarra



Elizkagai osasungarriak

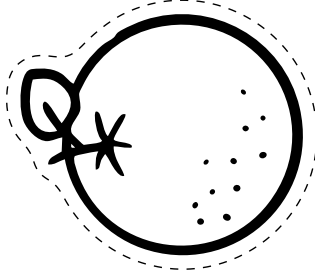


Gorria



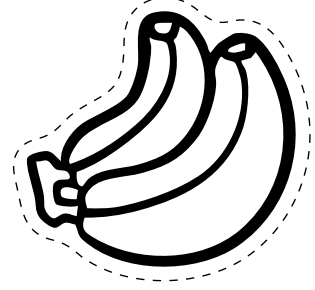
Sagarra

Laranja



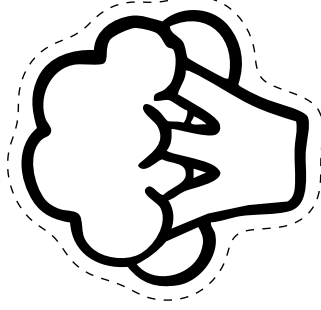
Laranja

Horia



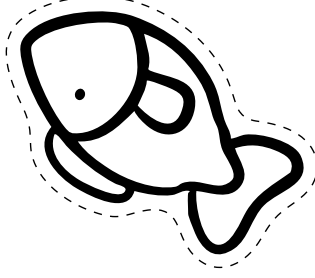
Platanoa

Berdea



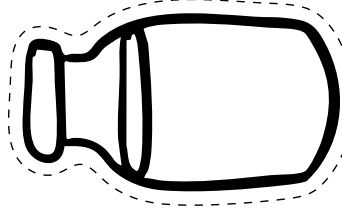
Brokolia

Urdina

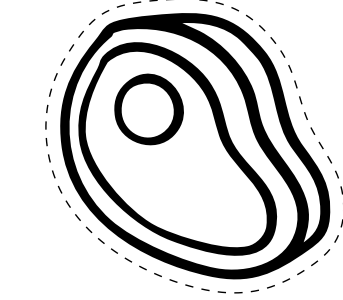


Arraina

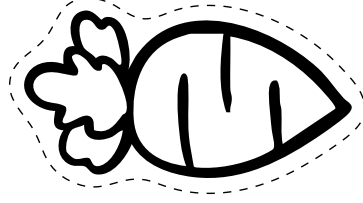
Zuria



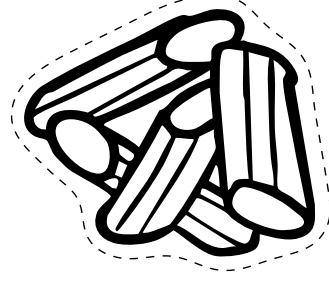
Esnea



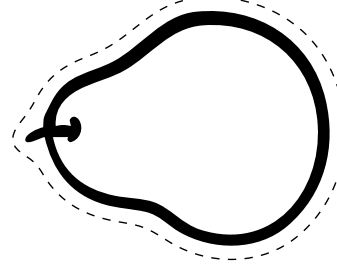
Haragia



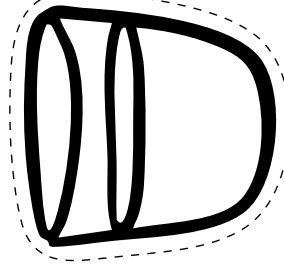
Azenarioa



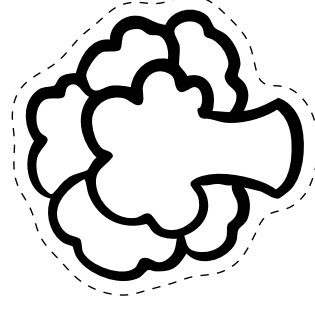
Makarroiak



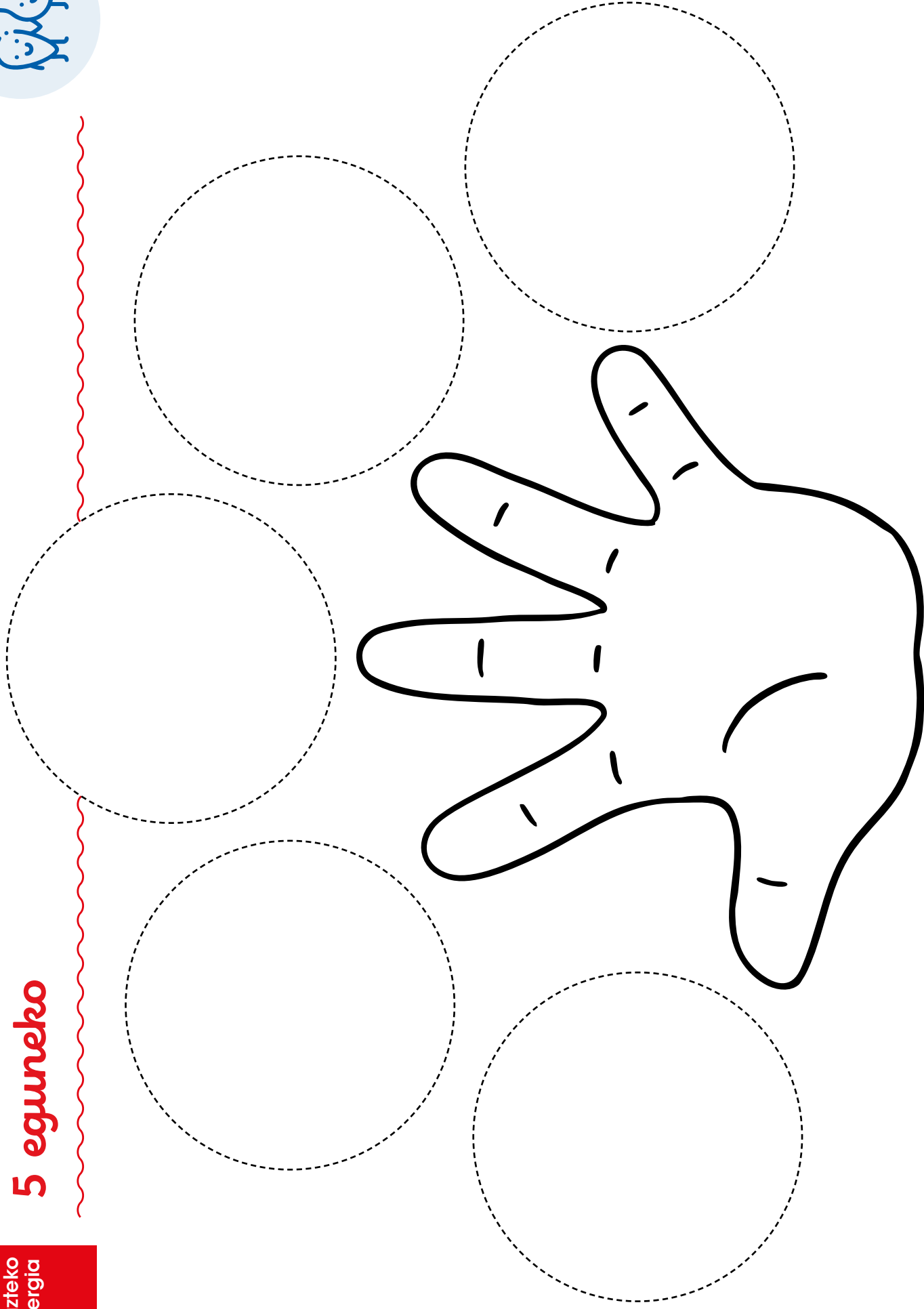
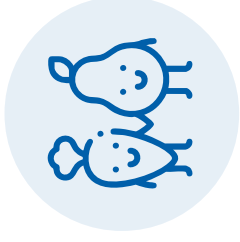
Udarea



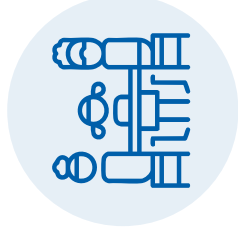
Ura



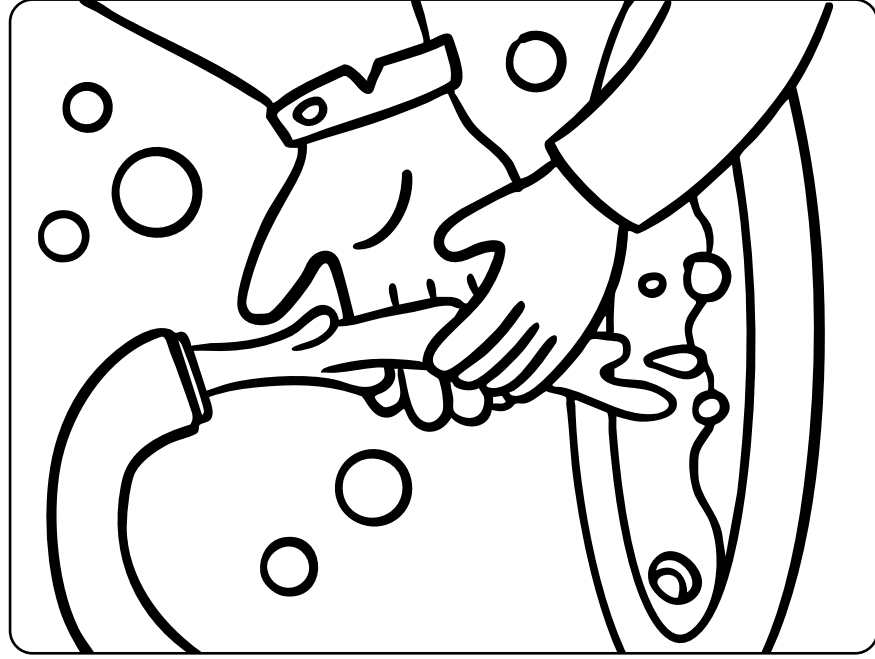
Azalorea



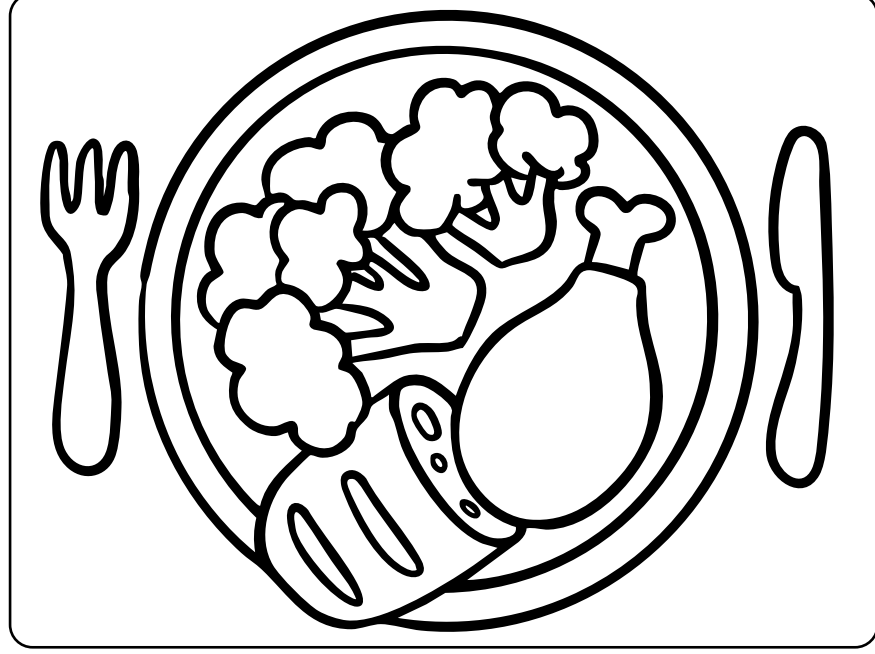
Familian jaten gozatzen dugu



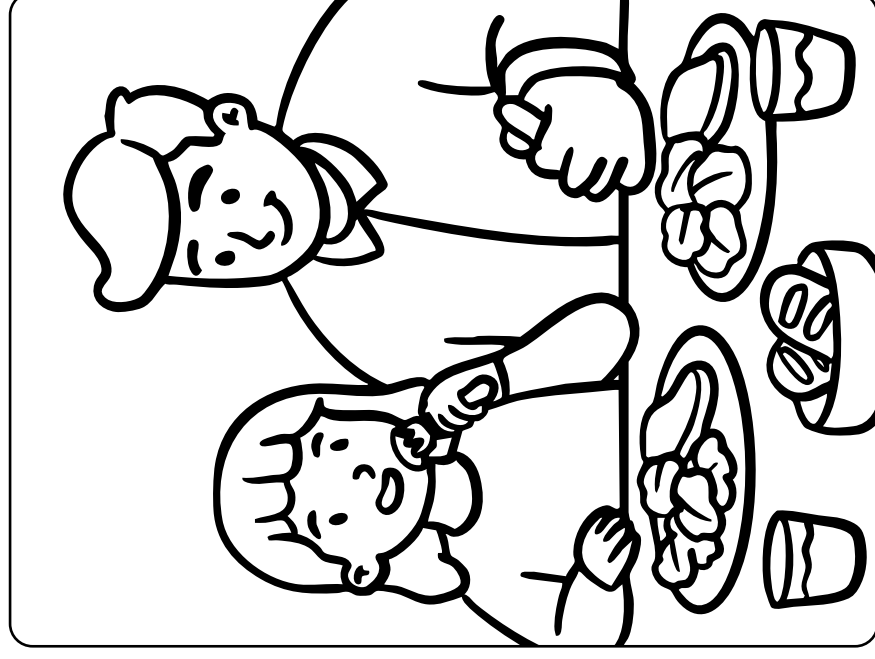
**Eskuak elkarrekin
garbitzen ditugu**



**Janari osasungarria
prestatzen dugu**



**Familian
jaten dugu**



Sartu www.escueladealimentacion.es/eu webgunean eta aurkitu familian elikadura osasungarria eta arduratsua izateko aholku gehiago.



