

ondo jan eta ondo bizi

1



gurasoak
Lagunduz


EGILEAK:

Proiektuaren arduraduna:	Juxto Egaña (HABEko Hizkuntzaren Didaktika arduraduna)
Pedagogi diseinua:	Begoña Martinez (HABEko teknikaria) Sabin Zabala (HABEko teknikaria)
Errealizazio didaktikoa:	Xabier Elortza (HABEko teknikaria) Alex Mungia (HABEko teknikaria)
Ikastunitatearen egilea:	Joseba Ezeiza (Legazpi 6 euskaltegia)
Errealizazioa:	Juan Miguel Gutierrez (HABEko teknikaria)
Irudia eta diseinu grafikoa:	Aitor Amutxastegi (HABEko teknikaria) Sabin Arzeluz (HABEko teknikaria)
Idazkariak:	Mertxe Salegi (HABEko idazkaria) Beatriz Iturriotz (HABEko idazkaria)

© HABE 2001. ISBN 84-95827-01-8 (Liburuxka honena)

© HABE 2001. ISBN 84-95827-02-6 (Sail osoarena)

Legezko gordailua: SS-905/01

Inprimaketa:  gertu. oñati. tfnoa: 943 78 33 09. gertu@telefonica.net

HABE erakundeak eskerrak ematen dizkio Donostiako Legazpi 6 euskaltegiari materialgintza proiektu honetan parte hartzerakoan agertu duen borondateagatik.

Halaber, esker ona luzatu nahi die euskalduntze-alfabetatzegintzan diharduten euskaltegi guztiei, beren esperientzia eta ekarpena baliagarri izan direlako.

Diseinua, maketazioa eta marrazkiak:  eragin | www.eragin.com

Gure esker ona ondoren aipatzen direnei, hainbat material eta ideia hartzeko baimena eman digutelako:

Josefina Gonzalez Pazos irakasleari eta Oleta ikastetxe publikoko beren ikasle-taldeari.

Bimbo etxeari, bere paketeaz azaltzen duen irudia erabiltzen uzteagatik.

Elena Diaz eta beste1997 Elikadura tailerra. Kurrikulum materialak 35. Eusko Jaurlaritza.

Jon Errasti eta beste1993 Kontsumoa. Kurrikulum-materialak. Eusko Jaurlaritza.

Karlos Santisteban 1998 Hau gozoa! Aizkorri argitaletxea, s.m.

Seve Calleja 2000 Potoloa naiz. Eta Zer? Elkarlanean.

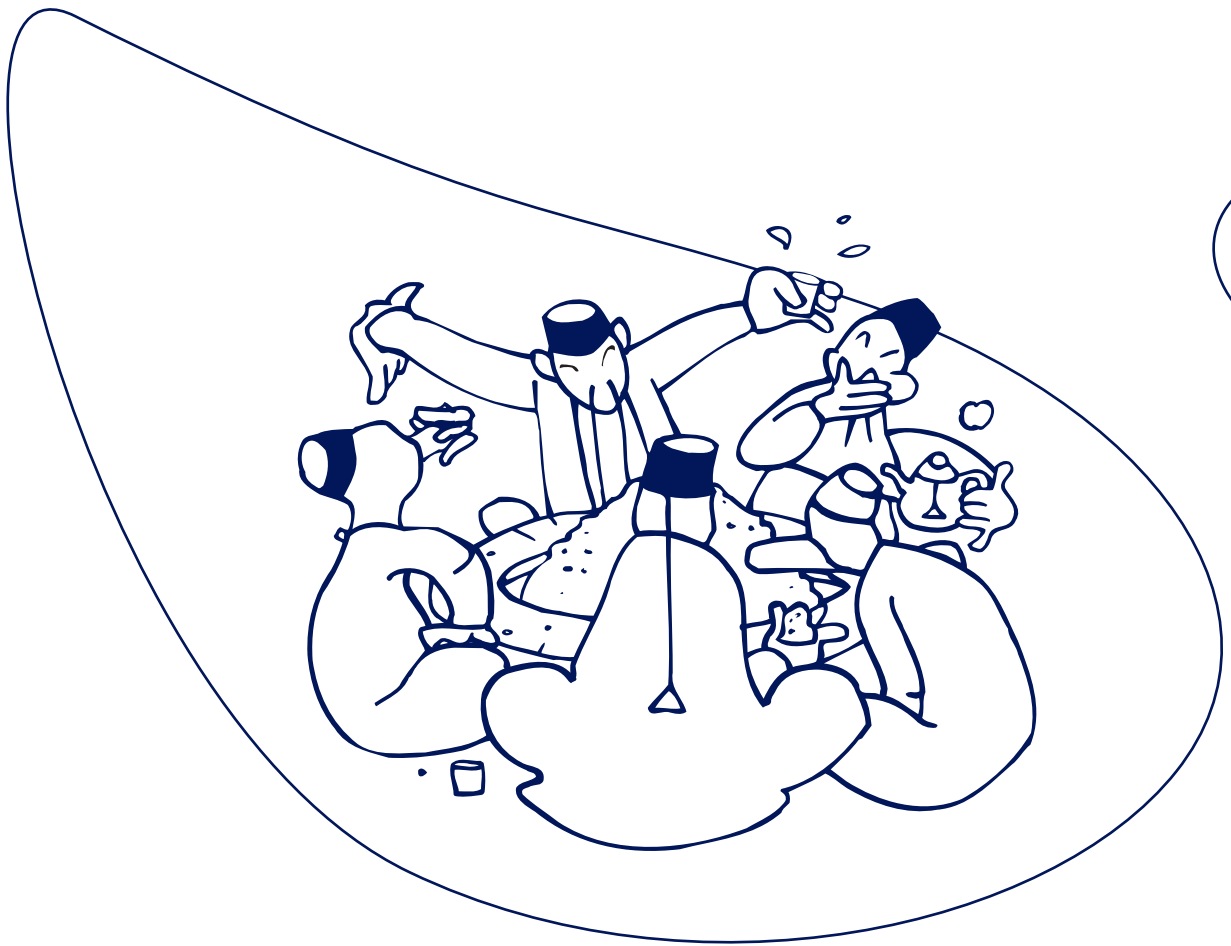
Elikadura eta Osasuna 1994. Gaiak argitaldaria.

Peta Coplans1993 Espagetiak Susirentzat. Ttarttalo.

Trevor Day 1994 Giza gorputzari buruzko 1001 galdera-erantzunen liburua. Susaeta.

HABE 2001 Datu Biltegia 1.501.

ondo jan eta ondo bizi



1

gurasoak
Lagunduz

AURKIBIDEA

1. SARRERA

- 1. Lan-egitasmoa **6**
- 2. Ikastunitatearen ibilbidea **7**

2. ATAZAK

- A. ataza: Zer jaten dugu? **8**
- B. ataza: Zergatik jaten dugu jaten duguna? **14**
- C. ataza: Nola jan behar dugu? **23**

3. MATERIAL OSAGARRIAK

- A. Hauek dira buruhausteak!: Gosari orekatua **29**
- B. Besterik nahi?: Bi libururen irakurketa jostagarria **33**

4. AUTOEBALUAZIO-ORRIA **36**

5. ERANSKINAK

- A. "Espagetiak Susirentzat". Ohar didaktikoak **38**
- B. Etxeko neurri estandarrek eta janarien kaloriak **39**

1. LAN-EGITASMOA

Jateko ohitura osasuntsuak sustatzea da lehen hezkuntzaren funtsezko helburuetako bat. Hori dela eta, 8-12 urteko ikasleei maiz eginarazten zaizkie janariekin zenbait jarduera: janariak sailkatu, dieta orekatuak asmatu... Eskolek, askotan, bilatzen dute familia ere inplikatzeko modu aktiboan zeregin horretan. Horretarako, lan batzuk proposatzen dituzte elkarlanean egiteko.

Aurten gure seme-alabek "**Ondo jan eta ondo bizi**" proiektuan hartuko dute esku, eta ikasturtean zehar hainbat lan egin beharko dituzte gurekin elkarlanean.

A ATAZAN landuko dugu irakasleek igorri diguten gutuna. Bertan eskatzen digute geure seme-alabei laguntzeko hainbat lanetan. Gainera, bidaltzen digute gaiari buruzko oinarritzko hiztegi-zerrenda bat.

B ATAZAN gaiarekin zerikusia duten hiru testu irakurriko ditugu: ipuin bat, kontsulta-testu bat eta artikulua labur bat. Ikusiko dugunez, testuaren eta irakurketaren helburuaren arabera irakurtzeko teknika ezberdinak erabiliko ditugu.

C ATAZAN ikusiko dugu nola idazten dituzten artikulua sinpleak adin honetako haurrek. Geure seme-alabei horretan laguntzeko ideia batzuk ere emango ditugu.

Bestalde, **MATERIAL OSAGARRIETAN** zera aurkituko duzue:

- **HAUEK, BAI BURUHAUSTEAK !** atazan gosari orekatu bat egiteko proposamena. Horrek buruketa matematiko batzuk egitea eskatuko dizue.
- **BESTERIK NAHI?** atazan bi liburu ezagutuko dituzue. Liburu horiek elikadura osasungarriaren gaia jorratzen dute, eta lehen hezkuntzako haurrentzat daude idatziak.

2. IKASTUNITATEAREN IBILBIDEA

1. SARRERA

- Ikastunitatearen helburuen eta lan-egitasmoaren aurkezpena
(6. or.)

A ATAZA: ZER JATEN DUGU?

- Etxean egiteko moduko ekintzak aztertu eta baloratu
- Irakasleek gurasooi idatzitako gutuna ulertu.
- Gaiarekin lotutako oinarritzko hiztegi-zerrenda egin eta erabili

(8. or.)

MINTZ/IRAK

B ATAZA: ZERGATIK JATEN DUGU JATEN DUGUNA?

- Irakurtzeko estrategiak hautatu helburuaren arabera
- Hiru testu-mota ezberdin irakurri prozedura ezberdinak erabilia
- Haurren irakurketa gidatzeko aholkuak ondorioztatu

(14. or.)

IRAK/MINTZ/IDAZ

C ATAZA: NOLA JAN BEHAR DUGU?

- Idazketa-lan bat planifikatzeko estrategiak hautatu eta erabili
- Haur batek idatzitako testua aztertu eta eskema atera
- Testua lotzeko balibideak identifikatu eta sailkatu
- Testua idazteko orientabideak adostu

(23. or.)

IRAK/MINTZ/IDAZ

MATERIAL OSAGARRIAK

A) HAUEK DIRA

BURUHAUSTEAK!

- Dieta orekatuaren piramidea aztertu eta janari-mota bakoitzaren neurriak alderatu
- Gosari osasungarriaren inguruko irratiko azalpen bat ulertu
- Gosari orekatu bat proposatu
- Kalkulatu gosariaren osagaien kantitateak eta indar kalorikoa
- Gaiari buruzko ahozko azalpen bat planifikatu

(29. or.)

IRAK/MINTZ/ENTZ

B) BESTERIK NAHI?

- Haurtzako bi libururen azalak ikusita, hipotesiak egin gaiari eta argumentuari buruz
- Kontrazaleako testuak nahasirik eman eta bereiztu
- Bi liburuetako pasarteak nahasirik eman eta bereiztu
- Pasarteetan oinarrituta, argumentu bat asmatu
- Haurrekin antzeko jolasak egin eta liburuak irakurri

(33. or.)

IRAK/MINTZ

AUTOEBALUAZIO-ORRIA

(36. or.)

ZER JATEN DUGU?

1

- Ihitza aldizkariaren hirugarren alean (www.euskadi.net/ihitza) elikaduraren gaia lantzen da. "Eta gurasoek zer?" atalean hiru ekintza hauek proposatzen dizkigute, gurasooi hurrekin egiteko. Irakur itzazue. Azpiko taulan idatzi zein den bakoitzaren helburua, zure iritziz.

A) ELKARTASUN-ASKARIA

Norbaiten urtebetetzearen edo beste ospakizun baten aurrean, ideia bikaina izan daiteke askaria prestatzea. Betiko litxarrerien orde, Comercio Justo/Bidezko Merkataritzako produktuak erabiltzea proposatzen dizuegu. EAEn badira horrelako produktuak saltzen dituzten dendak. Horiez gain, ohiko denda batzuetan ere aurki ditzakezue bidezko merkataritzako produktuak edo "artezkaririk gabeko produktua" deitura agertzen duen etiketadunak.

Askariak betikoak bezain gozoak izango dira: txokolate egosia, frutak almibarretan, opila, gailetak eta abar eskaini ditzakezue.

B) ZER ERAMAN JOLAS-ORDURAKO?

Industriako opilak erosi beharrean, fruta eraman dezakete jolas-ordurako, egu-nero desberdina.

C) ETXEAN EGINDAKO JAKIEN KONTSUMOA SUSTATU, ETA HAI EK PRESTATZEN IRAKATSI

Hainbat jaki presta dezakezue etxean zein eskolan: marmeladak, jogurtak, erroskilak, etab. Horietako asko prestatzeko, osagai naturalak erabili ditzakezue. Ondoren, marmelada egiteko errezeta eskaintzen dizuegu. Urte-sasoia araberan, honako hauek egiteko aukera izango duzue: masustazkoa udazkenean, marrubizkoa udaberrian, muxikazkoa udan...



PROPOSAMENA	HELBURUA
Elkartasun-askaria	
Zer eraman jolas ordurako?	
Etxean egindako jakien kontsumoa sustatu, eta haiek prestatzen irakatsi	

- Interesgarriak iruditzen zaizkizu? Merezki dute horrelako ahaleginek? Garrantzitsua iruditzen zaizu adin horretan ohitura hauek sustatzea?

2

- Jarraian duzue zeuen seme-alaben irakasleak bidali dizuen gutuna. Bertan eskatzen dizue hainbat ekintza egiteko, zeuen seme-alabekin batera. Irakurri, eta egiaztatu ondo ulertu duzuela. Jarraian, erabaki egia ala gezurra diren ematen zaizkizuen esaldiak.

Guraso horiek:

Dakizuen bezala, lehen hezkuntzan helburu nagusietako bat da haurrengan jateko ohitura osasungarriak sustatzea. Ondo jatea oso garrantzitsua da, ondo hazteko eta osasun ona izateko.

Guk nahi dugu haurrek ulertzea zenbait janari eta ohitura, oso gustuko dituzten arren, ez direla onak. Hori esatea erraza da, noski, baina badakigu jateko ohituren aldaketa ezin diegula "indarrez" inposatu.

Idea horrekin, maila honetan "Ongi jan eta ondo bizi" proiektua egiten dugu urte osoan zehar. Jakintza-arlo guztiak barneratzen ditu (ingurunea, plastika, hizkuntza, matematika...) eta ikasturteko helburu nagusia da.

Baina ziurtatu nahi badugu lan horrek guztiak fruitua ematen duela, oso garrantzitsua da familian bertan ere bide honetan lan egitea eta, zenbait kasutan, etxeko ohitura batzuk aldatzea edota egokitzea.

Horregatik, "Ondo jan eta ondo bizi" proiektuaren barruan haurrei zenbait ekintza familian egiteko proposatzen zaie, eta gurasoentzat ere hainbat jarduera antolatzen dira.

Hauek dira nagusiak:

-
-
-

Espero dugu zeuen interesekoa izatea hau guztia, eta eskatzen dizuegu ahalik eta modurik aktiboenean parte har dezazuela ekintza horietan. Horretan lagungarri izango zaituzelakoan, honekin batera bidaltzen dizuegu elikagai-talde nagusien sailkapen bat ohiko janarien euskarazko izendegiarekin.

Zalantzarik baduzue, jo geuregana.

- Jo liburu honen sarrerara. Aztertu ikastunitatearen ibilbidea.
 - Zerrendatu unitate honetako atazetan landuko ditugun ekintzak, eta osatu gutunean hutsik dagoen pasartea.
 - Zeuen seme-alabek antzeko ekintzak egin behar izaten ote dituzte? Aipatu gogoratzen dituzuenak.

Lehen hezkuntzan ondo jaten irakasten zaie	BAI	EZ	EZ DAGO ARGI
Elikadurak eragiten du osasunean eta hazkuntzan	BAI	EZ	EZ DAGO ARGI
Haurrek litxarreriak baino ez dituzte gustuko	BAI	EZ	EZ DAGO ARGI
Haurren zenbait jateko ohitura ez dira osasungarriak	BAI	EZ	EZ DAGO ARGI
Eskolan ohitura horiek aldatzera behartzen dituzte	BAI	EZ	EZ DAGO ARGI
"Ongi jan eta ongi bizi" proiektuaren bidez gauza asko ikasiko dituzte: matematika, hizkuntza...	BAI	EZ	EZ DAGO ARGI
Familian aldatu behar ditugu geure jateko ohiturak, eta eskolako aholkuei kasu egin	BAI	EZ	EZ DAGO ARGI
Haurrek zenbait lan etxekoekin elkarlanean egin beharko dituzte	BAI	EZ	EZ DAGO ARGI
Jakin nahi dute gaia geure interesekoa den ala ez	BAI	EZ	EZ DAGO ARGI
Gurasooi orientabideak emango zaizkigu, lan horietan laguntzeko	BAI	EZ	EZ DAGO ARGI

3

Orain aztertuko dugu nola ikusten dugun geure burua, seme-alabekin ekintza horietan jarduteko.

- Taldetxotan jarri, eta bete honako taula.

Nolako zailtasunak izan ditzaket? Zerk sentiaraziko nau deseroso?

- Ez diot aholku okerrik eman nahi. Gaizki sentituko nintzateke.
-

- Trukatu zeuen zerrenda beste talde batenarekin. Egin proposamenak, zerrendan jasotako oztopo eta arazoei irtenbideren bat emateko.

4

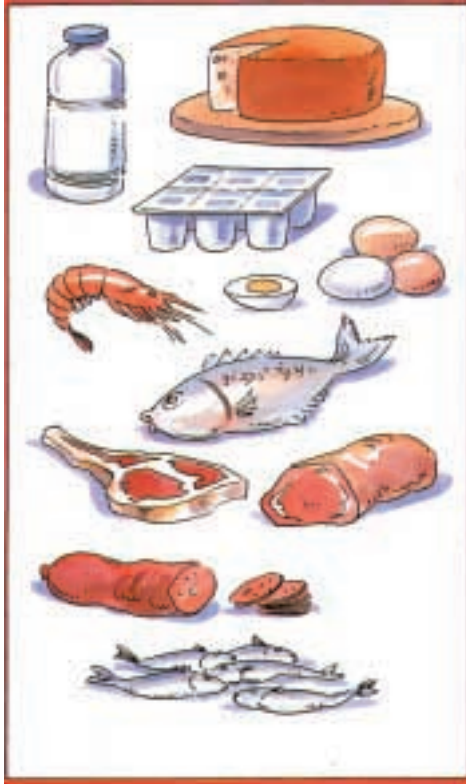
Eskolako irakasleek gutunarekin batera janariaren sailkapen bat erantsi dute. Zerrendaren helburua da gurasoak janari ezagunenen hiztegitxo bat izatea, haurrei lanetan laguntzeko. Hona hemen ari-keta batzuk, hiztegi-zerrenda hori lantzeko.

- Taldeka jarri. Adibideei erreparatuta, osatu taularen lehen zutabea. Horretarako, hitz hauek erabili. Horrezaz gain, lerro bakoitzean erantsi adibide gehiago.

Azukre motelak, berdurak, azukre azkarrak, barazkiak, fruitu lehorrak, landare-koipeak, animalia gantzak eta koipeak, esnekiak, haragiak, **frutak**, egoskariak, urdaikiak, arrainak

	Jogurta, natilak...
	Txuleta, saiheskia...
Urdaikiak	Txorizoa, saltxitxak...
	Legatza, bakailaoa...
	Eztia, mermelada...
	Ogia, makarroiak...
Berdurak	Uraza (letxuga), aza...
	Porrua, piperra...
	Gerezia, zukuak...
	Intxaurra, urra...
	Babarrunak, ilarrak...
	Oliba-olioa, margarina...
	Urdaia, hirugiharra...

- Bana zaitetze lau taldetan. Talde bakoitzak aztertuko du jarraian dituzuen irudietako bat.
- Izendatu bertan marraztutak dauden janariak. Laguntza behar izanez gero, erabili hiztegia.



- Jarraian dituzuen esaldietatik zein dagokio zeuen marrazkiari?

- A. Gorputza osatzeko eta hazteko behar ditugu.**
- B. Mugitzeko, lan egiteko, jolasean aritzeko... behar dugun energia ematen digute.**
- C. Gorputzaren funtzionamendu egokirako behar ditugu; bitaminak eta gatz mineral ugari izaten dituzte.**
- D. Denetik dute zerbait, eta, horregatik, oso elikagarriak dira.**

- Multzo horretako janariak asko gustatzen ote zaizkie hurrei? Zein neurritan jan beharko lituzkete? Hitz egin zeuen artean.
- Orain, talde osoaren aurrean aurkeztuko duzue zuen elikagai-taldea. Horretarako, gida honetaz baliatu:

- **Nolako janariak dituzue irudian?**
- **Eman adibide batzuk.**
- **Hurrek, oro har, gustuko izaten dituzte?**
- **Zein neurritan jan beharko lituzkete?**

- Azken proba: nola esaten da euskaraz...?



ZERGATIK JATEN DUGU JATEN DUGUNA?

Adin honetako haurrak hasten dira modu ia autonomoan irakurtzen testuak. Baina, ez dakite komeni dela irakurketa modu ezberdinean egitea, helburuaren arabera. Ikus ditzagun hainbat adibide.

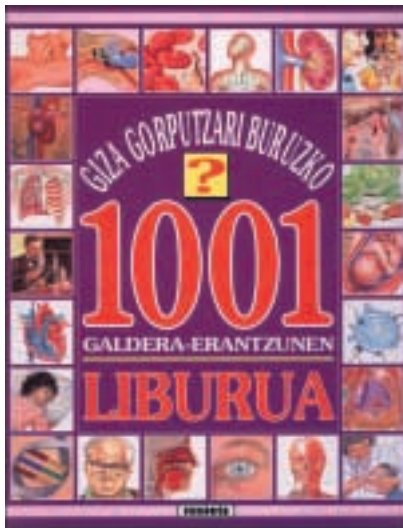
1

- Hiruhilabete honetan haurrek honako irakurketa-lanak egin behar dituzte etxean. Irakurri, eta komentatu honakook:
 - Zein egingo dute gusturago zeuen seme-alabek?
 - Zein iruditzen zaizue errazena beraientzat? Zergatik?

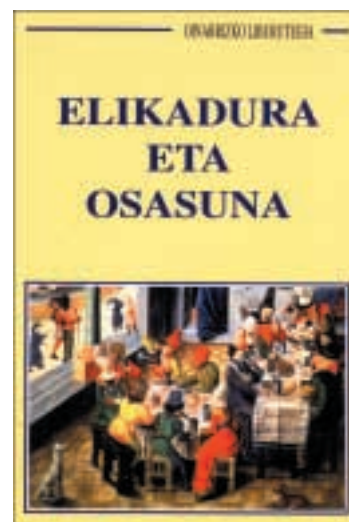
Espagetiak soilik jaten zituen haur baten inguruko ipuina irakurri, eta, gurasoen laguntzaz, liburuan proposatzen diren bi jolasak egin eta dauden galderari buruz hitz egin.



Galde-erantzunen entziklopedia batetik ateratako hainbat galde-erantzunen testuak irakurri egin behar ditu, eta prestatu behar du azalpen bat gelakideen aurrean egiteko.



Irakurri behar du publizitateak janariei buruz esaten dituen "erdizkako egiei" buruzko artikulua. Zerrendatu behar ditu gezurrak, eta alboan azalpen labur bat jarri. Lan hori poster bat egiteko erabiliko dute.



- Taldeetan jarri. Hautatu irakurketa-lanetako bat. Eztabaidatu jarraian dituzuen irizpideetatik zein iruditzen zaizuen egokiena kasu horretarako, eta zergatik. Eman horren berri taldekideei.

- Hiztegiari garrantzi berezia emango diogu. Hiztegietan bilatuko ditugu ezagutzen ez dituen hitzak, eta arrotzak egiten zaizkion kontzeptuak argitu egingo ditugu.
- Neuk egingo dizkiot hitz garrantzitsuenen inguruko galderak; nahiz eta ezagutu, esanahia argitzeko egingo dugu.
- Animatuko dut, hitz guztiak ulertu gabe ere, testua interpretatzera. Hori bai, pasarteren bat ezin badu ulertu hitz batengatik edo, hiztegia bilatuko dugu.

- Eskema txiki bat egingo dugu, ideia nagusiak ordenatzeko.
- Eskatuko diot neuri azaltzeko ulertu duena.
- Azpimarratuko ditugu kolore batean gauza garrantzitsuenak eta beste kolore batean, berriz, azalpenak.

- Berak bakarrik irakurriko du, eta, gero, neurekin argituko ditu zalantzak.
- Neuk irakurriko diot testua ozenki, eta, tarteka, komentatu egingo dugu.
- Berak irakurriko du behin azkar samar, eta eskatuko diot azaltzeko zer ulertu duen. Gero, pasartez pasarte irakurtzeko eskatuko diot; irakurketa gidatzeko galdera bat egingo diot pasarte bakoitza irakurtzen jarri aurretik, eta bera saiatuko da galderari erantzuten. Amaieran bilatuko ditugu interesatzen zaizkion hitzak.

- Denon artean adostu nola gidatu haurraren irakurketa kasu bakoitzean.

IPUINA	AZALPENA	ARTIKULUA

Orain irakurriko dugu "Espagetiak Susirentzat" ipuina. Testua hementxe duzue. Aukera baduzue, originalaren aleren bat eskuratu, eta irudiez ere gozatu.

- Egin irakurraldi azkar bat; ozenki ere irakur dezakezue, hurrekin egiten dugun bezala.

Susiri gauza pilo bat gustatzen zitzaizkion: txakurrak, katuak, globoak, jolas-parkeak eta ilea apaintzea lazo handi-handiekin. Parkean gaztelurik handiena egiten zuen hondarretan, eta, gero, zapaldu egiten zuen; plasta!

Baina ezer baino gehiago, espagetiak gustatzen zitzaizkion. Egunero jaten zituen. "Egunen batean nazkatu egingo da", esaten zuen amak... Baina nazkatu beharrean, laster batean ez zuen besterik jan nahi. Goizero, espageti-mendikada bat prestatzen zion amak, eta gaue-rako ez zen batere gelditzen. "Fideo bihurtuko da aurki", esaten zuen amak. Ez zen holakorik gertatu, ordea.

Behin batean, katu bat aurkitu zuen Susik parkean. "Espagetiak! Horixe behar nuen!", esan zuen katuak. Ale luxe bat hartu zuen. Ezetz asmatu zertarako erabili zuen? Arrantza egiteko!

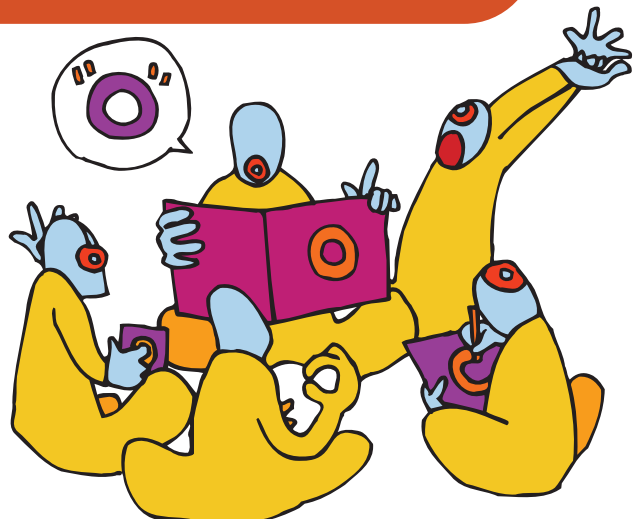
Gero, txerri bat topatu zuen. "Espagetiak! Horixe behar nuen!" esan zuen txerriak, eta bi ale hartu zituen. Ezetz asmatu zertarako erabili zituen? Kometa bat lotzeko!

Ondoren, txakur bat azaldu zen. "Espagetiak! Horixe behar nuen!", esan zuen txakurrak, eta ontzi osoa hustu zuen bere poltsan. Ezetz asmatu zertarako erabili zuen? Jertse bat egiteko!

"Eskerrik asko espagetiengatik", esan zioten lagunek Susiri itzuli zirenean. "Gosetuta egongo zinela pentsatu dugu", Susik frutari begiratu zion. Animaliek Susiri. "Zergatik fruta?", galdetu zion Susik. "Niri espagetiak besterik ez zaizkit gustatzen".

"Sagararak udazkeneko egun haizetsuen gustua du", esan zuen txerriak. "Gereziek udako arratsalde-pasen gustua dute", esan zuen katuak. "Eta platanoak ohian berde basatiaren gustua du," esan zuen txakurrak. "Mmm!", egin zuen Susik, eta fruta jan egin zuen. "Ia-ia espagetiak bezain ona!".

"Oraindik goseak nago", esan zuen Susik. "Denok gaude goseak!", erantzun zuen txakurrak. "Goazen, ba!", Susik. Zeren zain gaude? "Espagetiak denontzat!", esan zuen Susik. Eta, ezetz asmatu zertarako erabili zituzten...



- Lehen eranskinean dituzue ipuin hau lantzeko egileek proposatzen dituzten ariketen azalpenak. Hiru taldetan banatuko zarete.
 - A taldekook ipuinaren ostean proposatzen den EZETZ ASMATU jokorako galderak pentsatuko dituzue.
 - B taldekook ipuinaren ostean proposatzen den ZER ALDATU DA? jokorako galderak.
 - C taldekook galdeketa bat prestatuko duzue, haurren jateko ohituren inguruan hitz egiteko.
- Hori prestatutakoan, azaldu zuen lana taldekideei, eta komentatu zer iruditu zaizkizuen proposatutako ariketak eta ipuina bera.

EZETZ ASMATU	ZER ALDATU DA?	PENTSA DEZAGUN PIXKA BAT

- Eztabaidatu ideia hauei buruz:
 - Merezi du honelako testua arreta handiz irakurtzea? Garrantzitsua da hitz guztien esanahia ezagutzea?
 - Zer da hobe, umeak berak bakarrik irakurtzea ala geuk ozenki irakurtzea, adibidez?
 - Irakurketa-lan honetan zer da garrantzitsuagoa testua bera ala hurrekin egingo ditugun jolasak, elkarrizketak, irudiak...?

TESTUAK, HITZAK BAINO GEHIAGO
 Haurrentzako liburu eta material gehienek irudiak eta irakurketa aktiborako proposamenak dituzte. Hitzak mundua ikertzeko modua dira, baina ez bakarra.

3

Orain, "Giza gorputzari buruzko 1.001 galderen erantzun liburua" izeneko entziklopedia txikitik ateratako testu labur batzuk irakurriko ditugu. Haurrak hitzaldi bat prestatu behar du, sei testu txiki horiek erabilita. Horretarako, testuak zehatz ulertu beharko ditu.

- Haurrak dituen testu horiek guztiak elikadurari buruzkoak dira, baina, zehazki, zeri buruz hitz egiten dute? Osatu galderak, eta erreparatu arretaz horien erantzunari.

1. _____ gertatuko litzaiguke jango ez bagenu?
2. _____ behar ditugu proteinak?
3. _____ elikagaik ematen du energia?
4. _____ da zuntza?
5. _____ jan behar da egunean?
6. _____ izaten gara gose?

HITZ GUTXI ETA ONAK

Jakin nahi baduzu zeri buruz hitz egiten duen testuak, aztertu izenburuak .

- Jarraian dituzu galderen erantzunak zatikaturik. Lotu ideia nagusiak eta azalpenak.

IDEIA NAGUSIAK

Hori adin, altuera, sexu eta norberaren jardueraren arabera dago.

Digeritzen ez den elikagaiaren zatia, landareen zelulen paretez osatua, batez ere.

Elikagaiak hartzeari utziko bagenio, lur jota geratuko ginateke laster.

Garunaren zati batek kontrolatzen du jangura.

Karbohidratoek dituzten elikagaiek energia handia dute.

Proteinak funtsezkoak dira izaki bizidunen funtzionamendurako.

Arrautza, esne, haragi eta sojan daude. Proteinak aminoazido izeneko unitate kimikoz daude eginak.

AZALPENAK

Aldi batez jan gabe egonda, pisua galtzen hasten gara, gorputzak ez du normal lan egiten eta, azkenean, hil egiten gara.

Gune honek jan egin behar dugula dioten seinaleak hartzean, gose sentitzen gara. Sabeleko minak jan egin behar dugula esaten digu.

Behin proteinak digeritu ondoren, aminoazidoak odolera igarotzen dira, eta honek zelula guztietara eramaten ditu proteina berriak sortzeko; horrela, gorputzari hazten eta indarbertitzen laguntzen diote.

Kirol asko egiten duen gazte garai batek gehiago jan behar du zahar txiki batek baino.

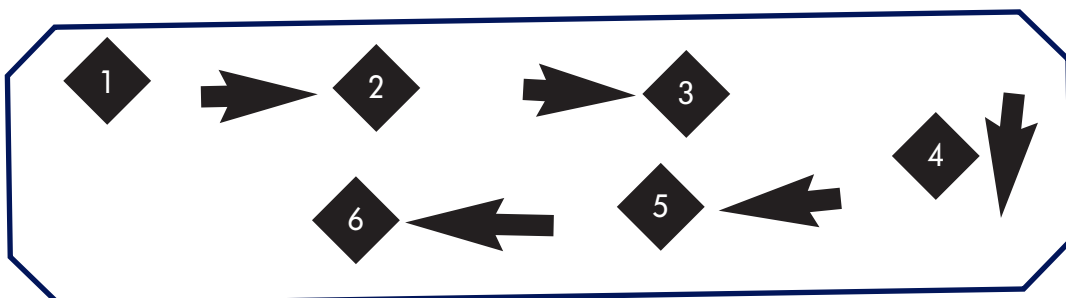
Zuntzak janariari bolumen handiagoa ematen dio hestean, eta errazago igarotzen da bertatik.

Adibidez, ogian eta patatetan dauden azukreek eta almidoiak. Gantz, gurin, margarina eta olioek ere ematen dute energia, eta kopuru txikitik hartzea gomendatzen da.

HITZ GUTXI... BAINA NAHIKOAK!
Testuaren mamia zehazki ulertu nahi baduzu,
Erreparatu adibide eta azalpenei. Guri laguntzeko
daude eta!

- Hartu galdera bana; egin erantzunaren azalpena ahoz. Adibiderik eta azalpenik gabe erraza da argi uztea erantzuna

- Egin sei galdera hauetan dagoen informazioa modu logikoan azaltzeko balio dezakeen eskema edota diagrama. Alderatu zeuen proposamenak.



NOLA IZAN GOGOAN DENA?

TESTUETAKO INFORMAZIOA GOGOAN GORDETZEKO
(besteei azaltzeko, ikasitakoa ez ahazteko, beste lan batzuk egiteko...)
oso lagungarriak dira eskemak, diagramak edota mapa kontzeptualak

- Nola irakurri kontsulta-liburuetao testuak? Hemen dugu aholku-zerrenda bat; baina aholkuek azalpena falta dute. Osa itzazu.

A. Bilatu interesatzen zaizun gaia lantzen duen atala. Horretarako erabili beharko dituzu edo liburuen aurkibideak, edo ordenagailuaren pantailan agertzen diren ikonoak, edota, hiztegien kasuan, sarrerako hitza bilatu beharko duzu.

B. Ikusi gaiarekin zerikusia duten zenbat ideia edota puntu aztertzen diren testuan.

C. Testuak ematen dituen datu garrantzitsuenak azpimarratu. _____

D. Erreparatu ematen dituen adibide eta azalpen osagarriak. _____

E. Ordenatu aurkitu duzun informazioa modu argian. _____

4

Orain irakurriko dugu "Paketatzea eta publizitatea. Erdizkako egia" artikulua laburra. Segur aski, testu hau zailagoa egingo zaio haurrari. Izan ere, aurreko biak ez bezala, ez dago haurrentzat egokitua. Hala ere, irakasleek egoki iritzi diote artikulua hori irakurtzeari. Haurrak testutik atera behar ditu adibide aipagarrienak. Gero poster bat egiteko erabiliko ditu.

- Zuen haurrok, dagoeneko, hasi dira noizbait egunkaria, aldizkari orokorrak... irakurtzen? Zuen ustez, garrantzitsua da horretan lehenbailehen hastea? Komentatu zuen esperientzia eta iritziak.



- Irakurri artikulua bakarka (Iturria: "Elikadura eta osasuna" Gaiak 1994)
 - Den-dena ulertzen ez baduzu ere, saiatu irakurraldi azkar batean (5' inguru) azpimarratzen kolore batez bertan azaltzen diren "iruzurrak". Taldean bateratu zuen hautuak.
 - Irakurri berriro artikulua bakarka. Kasu honetan, azpimarratu beste kolore batez "iruzur" bakoitzari buruz ematen den informazio osagarria.

Fabrikatzaileek beren publizitatean esaten dutenari edota ontzietan ipintzen dutenari buruz egindako ikerketa baten arabera, esneki, fruta-zuku, moldeko ogi, margarina, maionesa, ezfi, kakao, zopa, gosaritarako zereal eta abarretan hutsuneak izaten dira.

Esne-pakete batzuetan "gantza %0" ipintzen du, eta ez da egia. Fruta-zukuetan %100 zukua dela esaten da, baina ez da argitzen zuku kontzentratua hartu eta gero ura zein beste substantzia batzuk eranstean zaizkiola. Marka batzuk "zuku atera berria" dela ipintzen dute.

Moldeko ogiarekin eta margarinarekin "kolesterolik gabeko" munduan sartzen gara. Gantz begetalak erabiltzen dira eta gantz begetala esatea odoleko kolesterol-maila esatearen parekoa da. Baina badira odoleko kolesterol-maila igotzen duten gantzak (merkeenak, hain zuzen).

Maionesek "etxean egindakoaren" gustua dutela diote, edota suabeak, freskoak, arinak eta osasuntsuak direla; baina gezurra diote: ez dira etxean egindakoak, ez freskoak eta ez arinak.

"Cola-cao" markak mantenugai-balioa aipatzen du propagandan, baina berez, zera du: energi maila altua (azukrearen eraginez) eta nahasten zaion esnea da mantenugaiak dituena. "Gallina Blanca" etxeak bere publizitatean "zure elikadura zopa onaz oreka ezazu" esaten du. Sobreko zopek bizkortu egin zaitzakete (berotuta hartzen dira), baina gatz asko dute, eta oso mantenugai-balio txikiko zapore-emaileak besterik ez dituzte. Konposizioa irakurtzea besterik ez dago: gehien interesatzen zaizkigun osagaiak (oilaskoa, oilasko-zopa bada; esparragoak, esparrago-zopa bada...) beti zerrendaren bukaeran daude, eta, zerrenda osagai ugarienetik urrienera egiten denez gero, oso gutxi egoten da.

Gosaritarako zerealetan bitaminak eta mineralak erantsi zaizkiola esaten da, eta honako esaldiak ipintzen dizkiete: "erabateko gosaria", "gosari elikatzaile eta orekatua".... Baina erabateko elikagairik ez dago, eta garrantzitsuena ez da zerealak hartzea, ahalik eta gosari bariatuena egitea baizik.

- Taldetxotan jarrita taula bete. Esaldi sinpleak egin; gogoratu poster batean jartzekoak direla!

ERDI EGIAK	AZALPENAK

- Orain hausnartu honako kontuen inguruan:

- Hitzez hitz testu osoa ulertzea premiazkoa gertatu zaizu lana egiteko?
- Hitz edo esaldiren bat erabat ulertu ez duzunean, nola moldatu zara?
- Taula besteekin batera betetzean argitu zaizkizu zenituen zalantzetako batzuk?

- Jarraian duzue aholku bat, horrelako testuen irakurketa gidatzeko. Azalpena bertan dago, baina izenburua erabaki ezinik gabiltza. Hiru hauetatik zein jarriko zenioke?

- A. Ulertzen zaila bada, utzi; ez du merezi ahaleginak!**
- B. Testu bat uler daiteke dena ulertu gabe ere**
- C. Ez baduzu dena ulertzen, lasai, horretarako daude eta irakasleak!**

??

irakurketa-lan guztietan garrantzitsuena ez da dena ulertzea; askotan, nahikoa da ideia orokorrarekin gelditzea. Bestalde, testu zailagoak erabiltzen hasten garenean, hasieran gutxi ulertzearekin konformatu behar! Denborarekin eskuratzen da horretarako arintasuna ere.

- Zerrendatu, zailtasunak zailtasun, zeuen hurrek une honetan irakur ditzaketen testuak. Jaso izan ditzaketen zailtasunak, eta alboan jarri nola lagun diezaiekegun zailtasun horiek gainditzen.

TESTU-MOTA	ZAILTASUNAK	NOLA LAGUNDU
Albisteak	Gai batzuei buruzko oinarrizko kontzeptuak ez dituzte garbi	Gidatuz egunkarian barrena, eta animatuz uler ditzaketen albisteak gurekin irakurri eta komentatzera

NOLA JAN BEHAR DUGU?

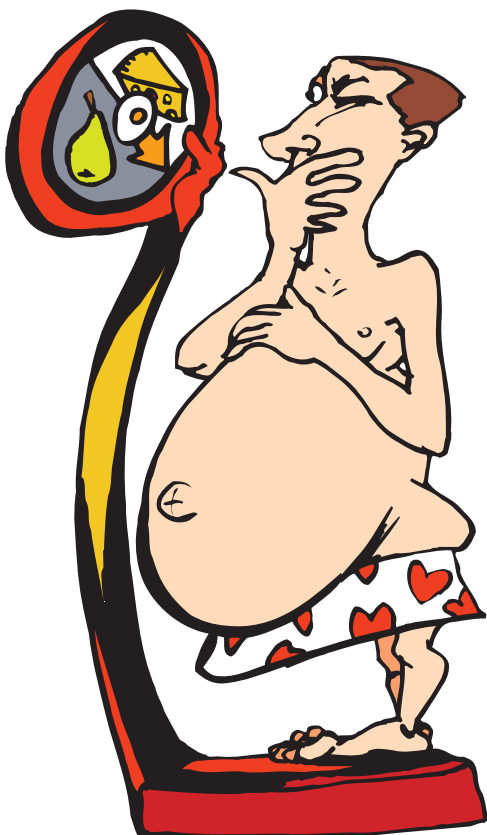
Gero eta maizago eskatzen zaie haurrei lan idatziak egiteko. Gehienetan, eskolako aldizkarirako idatzi behar izaten dute. Horixe jorratuko dugu oraintxe.

Haurrek "Ondo jan eta ondo bizi" ale monografikoa egingo dute. Haur bakoitzak lan baten ardura izango du. Geureari "Nola jan behar dugu?" artikulu laburra idaztea egokitu zaio. Jendearen hainbat uste jasotzen dituen zerrenda eskaini diote, lagungarri.

1

- Zuen haurrek egiten al dute eskola-aldizkaririk? Nolako testuak idazten dituzte? Laguntza behar izaten dute? Komentatu kontu hauek zeuen artean.
- Hona hemen irakasleak haurrari emandako zerrenda. Haurrak hori erakutsi eta zer egingo zenuke? Aukeratu hauen arteko bat. Arrazoitu.

- Esango nioke galdetzeko irakasleari zein diren egiazkoak eta zein faltsuak.
- Liburuetan begiratuta, interneten, lagunei galdetuta... egiaztatuko nuke uste horiek okerrak edota zuzenak diren.
- Haurrari galdetuko nioke zer pentsatzen duen berak, eta nik neure iritzia emango nioke.
- Esango nioke horri ez egiteko kasu, eta jotzeko Consumer aldizkarira (www.consumer-revista.com) informazio bila.



- "Helduek ez dute esnerik zertan edan"
- "Ardoak indarra ematen du"
- "Urak gizendu egiten du"
- "Berdin elikatzen dute arrain freskoek eta izoztuek"
- "Gozoek ez dute asko elikatzen; energia ematen dute, baina oso gizengarriak dira"
- "Arrautzak gordinik, frijituta edo egosita berdin elikatzen du"
- "Haurrek eta zaharrek haragia eta arrain zuria jan behar dute bereziki"
- "Emakumeek ez dute esneki gehiegi hartu behar; asko gizentzen dute"
- "Zerealak haurrentzat ondo; helduontzat hobeto opilak edota gailetak"
- "Haragia egunero jan behar da"
- "Barazkiak eta entsaladak ez dira oso elikagarriak"
- "Gosariak osoa behar du izan"
- "Hoberena da bazkari eta afari ugariak egitea, eta egunean zehar ez jatea"
- "Saldak elikagai onak dira"
- "Frutak argaldu egiten du"
- "Esnedun txokolate tableta batek baso bat esnek adina elikatzen du"

- Hona hemen askotan errepikatzen den leloa: "Idazten hasi aurretik, ondo pentsatu zer esan nahi duzun."
 - Asmatuko zenuke esaten zergatik ematen ote zaion hainbesteko garrantzia horri?
 - Jarraian dituzue hainbat teknika idazgaia lantzeko. Zein erabiltzen dute zuen hurrek gehien? Beti komeni da berbera erabiltzea? Komentatu zuen artean.
 - Lan honetan zein gomendatuko zeniekete? Zergatik?

NOLA HASI TESTU BAT PRESTATZEN?

- Jaso paper batean gaiari buruzko ideiak, datu solteak...
- Galdetu ingurukoei
- Hiztegiak, entziklopediak... erabili
- Gaiaren inguruko galderak idatzi
- Gaiari buruz eztabaidatu ingurukoekin

- Jarri taldeka.
 - Talde bakoitzean eztabaidatu hurrei emandako esaldiak EGIA ala GEZURRA diren. Ea denok bat zatozten!
 - Ideia horien artean hiru motatako "mitoak" daude. Identifikatu hiru multzoak.

Argaltzearekin zerikusia dutenak	Adinarekin / sexuarekin zerikusia dutenak	Janarien balio elikagarriarekin zerikusia dutenak

- Orain, geure haurraren lanari ekingo diogu. Izenburua hauxe izango da: "Nola jan behar dugu?". Erabaki jarraian dauden estrategietatik zein gomendatuko zenieketen haurrari.


NONDIK HASI?

- Pentsatu testua egiteko eskema bat
- Hautatu zerrendako puntu batzuk, eta idatzi komentarioak
 - Gustatzen zaizun artikulua baten ereduari segitu
- Bilatu gaiari buruzko artikulua, eta haien laburpena egin

2

Haurrei oso lagungarriak zaizkie beren moduko beste ikasleek egindako idatziak. Aurreko hilabete edota urteetako aldizkarietan erraz aurkituko ditugu eredu egokiak. Horrelakoren bat aurkitzen laguntzea izango da geure lana; hortik aurrera antzeko bat egitea izango da berea!

- Irakurri orain Donostiako haur batek egin zuen lana. Identifikatu testuaren atalak, eta egin atal bakoitzari legokiokeen galdera.

GURE HAMAIKETAKOIA	GALDERAK
<p><i>Jonathanek beti hamaiketakorako palmerak, bokadi-loak eta pastelak ekartzen ditu eskolara. Koadrilako besteek, berriz, sagarrak jaten ditugu. Jonathanek esaten zigun bera sagar bat janda goseak geldituko zela.</i></p> <p><i>Egun batean ez zeukan dirurik palmerak erosteko, eta guk sagar bat eman genion. Ondo sentitzen zela esan zigun. Handik aurrera sagarra hartzen du.</i></p> <p><i>Ezuk arrazoia genuela esan zigun lagunak.</i></p> <p><i>Noski! Sagarrek bitamina asko dituzte, eta , gainera, aukera zabala dugu. Oso sagarzalea naizenez, mota batzuk aipatuko ditut:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Gala: Zeelanda Berriko jatorria. Gozo samarra, garratzasun gutxikoa eta oso urtsua.</i> • <i>Golden: hau amerikarra da, baina hemen oso estimatua da.</i> • <i>Reineta: hainbat sagar-mota daude Frantzia, Kanada... Aragoikoa oso preziatua da. Reinetak erretzeko eta buñueloak egiteko oso egokiak dira.</i> • <i>Idared: Ipar Amerikan jaioa, sagar gogorra eta gazi-geza, eta pitin bat garratza. Tartak egiteko oso ona da.</i> • <i>Granny-Smith: Australiarra, garratza eta urtsua. Berde-berdea da.</i> <p><i>Maitane Uja. Oleta eskola publikoa</i></p>	<p>Zenbat sagar-mota daude aukeran?</p>
	

- Testu honetan igartzen da amaiera baten falta. Proposatu bi-hiru esaldi izango dituen pasarte bat, testu honi amaiera egokia emateko.

- Irakurri jarraian ematen zaizun "errezeta". Bat dator atera zaizuen galderen zerrendarekin? Bururatzten zaizue beste errezeta baliagarriren bat, horrelako artikulua laburrak idazteko?

ARTIKULUAK EGITEKO ERREZETA BAT

1. Hasi kontatzen eskolan, zeure inguruan, herrian... gertatutako zerbait, gaiarekin zerikusia duena.
2. Ondoren, azaldu zein den arazoa
3. Proposatu konponbidea
4. Amaieran, animatu jendea zerbait egitera

3

Eskema lagungarri ona izan daiteke, baina haur gehienei kostatzen zaie laguntzarik gabe eskema bat erabiltzea. Geure "ideiak" behar izaten dituzte, atal bakoitzean zer jarri erabakitzeko.

- Ereduari jarraiki, proposatu haurrari "Nola jaten dugu?" artikulua eratzeko ideia-zerrenda bat. Hona hemen eskema. Eman zeuen proiektuaren berri taldekideei.

Gertaera bat, istorio bat	
Arazoa	Elikadurari buruz dauden hainbat uste oker
Konponbidea	
Animatu zerbait egitera	

- Zaila gertatu zaizue? "Asmatu" duzuen ideiak zorrozki jarraitzen dio emandako eskemari? Komentatu zeuen artean.

4

ERNE, TESTUAREN ATALAK JOSI EGIN BEHAR DIRA ETA!

Testuaren atalen artean jauziak badaude, ez du ondo egingo aurrera; irakurleak ez du garbi ikusiko zer esan nahi diogun zehazki.

- Alderatu hurrengo esaldiak. Gauza bera esaten dute? Zein da, zure ustez, egia?

- Gozoek ez dute asko elikatzen; horregatik gizentzen dute
- Gozoek ez dute asko elikatzen, baina asko gizentzen dute
- Gozoek ez dute asko elikatzen; hau da, asko gizentzen dute
- Gozoek ez dute asko elikatzen; alderantziz, gizendu egiten dute

- Maitane Ujiaren testuan pasarteak lotzeko modu asko daude. Irakurri berriro, eta esan nolako baliabideak erabili dituen.

Alderatzeko antolatzaileak		Pasarteak lotzeko esaldiak	
Denborazko antolatzaileak		Izen-zerrendak	
Informazioa gehitzeko antolatzaileak		Beste	

Jonathanek beti hamaiketakorako palmerak, bokadiloak eta pastelak ekartzen ditu eskolara. Koadrilako besteak, berriz, sagarrak jaten ditugu. Jonathanek esaten zigun bera sagar bat janda goseak geldituko zela.

Egun batean ez zeukan dirurik palmerak erosteko, eta guk sagar bat eman genion. Ondo sentitzen zela esan zigun. Handik aurrera sagarra hartzen du.

Guk arrazoia genuela esan zigun lagunak.

Noski! Sagarrek bitamina asko dituzte, eta, gainera, aukera zabala dugu.

Oso sagarzalea naizenez, mota batzuk aipatuko ditut:

• *Gala: Zeelanda Berriko jatorria. Gozo samarra, garrantasun gutxikoa eta oso urtsua.*

• *Golden: hau amerikarra da, baina hemen oso estimatua da.*

• *Reineta: hainbat sagar-mota daude Frantzia, Kanadan... Aragoikoa oso preziatua da. Reinetak erretzeko eta buñueloak egiteko oso egokiak dira.*

• *Idared: Ipar Amerikan jaioa, sagar gogorra eta gazi-geza, eta pitin bat garratza. Tartak egiteko oso ona da.*

• *Granny-Smith: Australiarra, garratza eta urtsua. Berde-berdea da.*

Maitane Ujia. Oleta eskola publikoa

- Eman dezagun honako hau dela zeuen haurrak idatzitako testua. Zer jarriko zenukete hutsuneetan testua hobeto josteko?

GUK OSASUNTSU, ZUK ZERGATIK EZ?

____1____ telebistan ikusi nuen Bollycaoaren iragarkia. Umeak esnea katuari ematen dio, eta, horren orde, Bollycao jaten du. ____2____ esne asko daukala esaten dute eta, horregatik, ez dela esnerik edan behar.

____3____, jendeak pentsatzen ditu gauza oker asko. Hori txarra da, eta batzuetan gaixotasunak ekartzen ditu: kolesterola, gizentasuna, anemia, diabetesa...

____4____ eskolan eman ziguten zerrenda bat ikusteko zein ideia ziren egiak eta zein okerrak. Horrekin gauza asko ikasi genituen. ____5____, arrautza gehiegi janda kolesterola igotzen dela; freskagarriek asko gizentzen dutela; hobe dela esnea edo jogurta eta ez gurina; ardoa txarra dela, baina nagusitan pixka bat hartu litekeela...

____6____:

• Hamaiketakoan edo meriendan ez ditugu litxarreriak jango. Hobe da fruta edo bokadi-
loa jatea. Litxarreriak egun berezietan, edo janari osasuntsuen ondoren.

• Fruta gehiago hartuko dugu. Ez bazaigu asko gustatzen, zukuak edango ditugu.

• Ez ditugu beti makarroiak eskatuko. Pasta ona da, baina beste gauza batzuk ere jan behar dira.

• Gozoak ez dira txarrak, baina jogurta edo natilak ere gozoak dira eta esnea dute.

____7____ beti osasuntsu eta indartsu egongo gara. Ondo jateak burua ere argitzen du.

____8____, segi gure leolari: guk osasuntsu, zuk zergatik ez?

Andoni Quilez (Donostia)

- Alderatu zuen erantzunak jatorrizkoarekin. Irakasleak emango dizue testu osoa.
- Amaitzeko, laburtu haurrari testua egiten laguntzeko ideiak jarraian duzuen laukian.

Artikulu bat idazten laguntzeko haxe proposatu diezaiokegu haurrari:

1. Antzeko testuren bat aztertu.
Atera testuaren "errezeta" galdera-
zerrenda baten moduan.

2.

HAUEK DIRA BURUHAUSTEAK!

Oraingoan gosari "dietetiko" bat egingo dugu; orekatua eta neurrikoa izango da. Izan ere, haurrak egunotan gai horren inguruan dabilta gora eta behera eskolan, eta eskatu diete "gosari ideal" baten menua egiteko eta kalkulatzeko zenbat kaloria izango dituen. Gero, egindako lana taldearen aurrean azaldu beharko dute hitzaldi moduan. Haurrek, noski, ez dakite nondik hasi! Jarraitu ataza honetan proposatuko zaizkizun urratsak, eta aurkituko duzue lan hori egiteko prozedura logiko bat.

1

- Idatzi zenbakiak erabiliz:

	Bi heren
	Hiru laurden
	Ehuneko hamabost

Lau bosten	
erdia	
Ehuneko hirurogei	

- Piramidean hainbat elikagai-mota daude marraztuta. Izendatu talde horiek guztiak.
- Irakurri jarraian dituzun esaldiak. Egia ala gezurra dira?

ELIKADURAREN PIRAMIDEA, DIETA MEDITERRANIARRARI EGOKITUTA



(*) Helduentzat gomendatutako neurriak (gramoak neurriko)

- Gozoak oso noizbehinka jan behar dira soilik. Gantzak eta olioak oso kantitate txikian.
- Esnekiak eta frutak eguneko janariaren bi bosten (2/5) beharko dute izan. Esnekiak guztirakoaren bosten bat eta frutak beste bostena.
- Karbohidrato konplexuek (ogia, pasta, patata...) eguneko dietaren herena (1/3) izan behar dute.
- Barazkiek elikagai guztien zazpirena (1/7) izan behar dute, gutxi gorabehera. Proteinadun elikagaiek (arautza, okela, arraina, egoskariak...) beste hainbeste.

- Piramide horretan neurri guztiek ez dute kantitate berbera gramotan. Baliokidetasunak ondorengo taulan dituzue. Hala ere, taula osatu gabe dago. Osatu taula, lauki bakoitzean falta den portzentajea jarrita. Arrazoitu.

ELIKAGAIA	NEURRIAK EGUNEAN	NEURRIEN PORTZENTAJEA	PISUA NEURRIKO	PISU OSOA	PISUAREN PORTZENTAJEA
Karbohidrato konplexuak	5		60	300	
Frutak	3	%20	130	390	
Esnekiak	3		200	600	
Barazkiak	2		125	250	
Proteinadunak	2		100	200	%11,5
Beste	-----		-----		
	15	%100	-----	1740	%100

- Piramidea eta datuak ogi-pakete batetik atera ditugu. Bertan egunean hartu beharreko neurrien kopurua zehazten dute, eta ez neurrien portzentajea. Bururatzen zaizu horrela jokatzeko arrazoiren bat?

2

Argaltzeko dietetan, sukaldaritzako errezeptetan... janariak neurtzeko beste unitate eta erreferentzia asko ere erabiltzen dira. Neurri horiek etxean denok ditugun ontziak eta tresnak hartzen dituzte erreferentzia gisa.

- Hemen dituzu ohiko produktu batzuk. Zein neurri erabiltzen da bakoitzaren kasuan?

Azukrea	Koskorra Goilarakada
Olioa	
Bizkotxoak	
Arroza	
Esnea	

Dilistak	
Ogia	
Patata-purea	
Esne-gaina	
Gazta	

- Orain entzungo dugu aditu batek nolako gosaria egitea gomendatzen duen. Entzun eta jaso ematen dituen orientabideak.

✓
✓
✓

- Ematen dituen irizpideen arabera, zer gosaldu beharko luke haur batek? Zein kantitate janari bakoitzeko? Elikagaien piramidearen proportzioak zaindu behar dira gosarietan? Zergatik?



- Bigarren eranskinean dituzu etxeko neurri estandarren eta janarien kaloria-kopuruak zerrendatzen dituzten taulak. Horiek erabilita, kalkulatu gosari horretan zenbat gramo jan beharko lituzkeen haurrak gauza bakoitzetik, eta zenbat kaloria irentsiko lituzkeen.

ZER?	KOPURUA	NEURRI ESTANDARRA	GRAMOAK GUZTIRA	Kal / 100gr	KALORIAK
Zerealak	Katilu txiki bat (Eskukada erdia)	Eskukada (40g)r	20 gr	430	0,2 x 430 = 86 kal
Esnea					

3

- Hona hemen haurrak hitzaldian azaldu behar dituen puntuak. Ordenatu modu logikoan.

a) Gosari baten ekarpen kalorikoa kalkulatzeko modua
b) Dieta orekatu batean zer eta zenbat jan behar da?
c) Gosarietan zer eta zenbat jan behar da?
d) Gosari ideal batek nolako ekarpen kalorikoa izan behar du?
e) Gosari ideal baten adibidea

- Hala nahi izanez gero, egin zuek zeuek azalpen hori. Imajinatu, adibidez, irakasleak zaretela eta haurrei azaltzen ari zaretela gai hau.

4

- Idatzi euskaraz honako hitz eta zenbakiak:

%68

1/2

1/3

1/4

1/5

6x5=30

$35/70=0.5$

50 kal/100gr

2-3 raciones/día

40gr por taza

Un diez por ciento menos

Aproximadamente un quince por ciento

BESTERIK NAHI?

Hemen duzue, gaiari lotuta, zeuen seme-alabekin egiteko beste ekintza jostagarri bat: ipuinen nahaste-borrastea. Ekintza honek irakurketa sustatzea du helburu eta, bide batez, jateko ohitura desegokiei buruz hitz egitea ere bai.



- Hemen dituzue haurrentzako bi libururen azalak. Taldeka jarrita, komentatu zeri buruz jardungo ote duten; istorioa zein ote den...

- Hemen dituzue liburuen kontrazalean agertzen diren testuak, baina nahasirik! Bereiz itzazu.

Handiak eta txikiak, berritsuak eta lotsatiak, gizenak eta argalak... pertsona guztiok ez gara berdinak. Hegoi gozozale amorratua da, benetan. Eta zer? Txikitan negar egiten zuenean, txupeteari azukrea, marmelada, ezta edo beste gozagarriren bat ipini behar izaten zioten gurasoek, isilduko bazen. Liburu hau ere desberdina da, horrexegatik da polita. Nola ez, berehala txantxarrak bere hortzen jaun eta jabe izango dira eta hortzordeak jarri behar. Zenbat hor-tzor-de, hainbat abentura biziko ditu Hegoik. Baietz gustatu !

- Hemen dituzue bi liburuetatik ateratako pasarteak. Hauek ere nahasian datoz. Ea bereizten dituzuen.

"Ni bezalako haurrak zituzten ama asko eta asko hurbiltzen ziren niregana, amonak parkean paseatzen ninduenean. Eta konparaketak egiten hasten ziren denak. "Ederra dago hau ere! Ez du gose handirik pasatzen!"

"Banekien ordurako lau hankatan ibiltzen eta aulki gainetan igotzen. Gai nintzen galletak armairutik neuk bakarrik hartzeko."

"Behin horixe gertatu zen. Azukrea, ezta, marmelada, kakaoa eta pote bat esne kondentsatu amaitu zituen."

"Hortzak irten zitzaizkidanean, oso ongi jaten nituen ogitartekoak ere. Eta , batzuetan, parkean ibiltzen ziren beste hurrei askaria kentzen nien. Horregatik, "Gozo-Bonba" deitzen zidaten denek."

"Egunero-egunero gozagarriren bat erosi behar izaten zioten eta etxean, badaezpada, armairuak txokolate, galleta eta horrelakoez beteta eduki behar izaten zituzten."

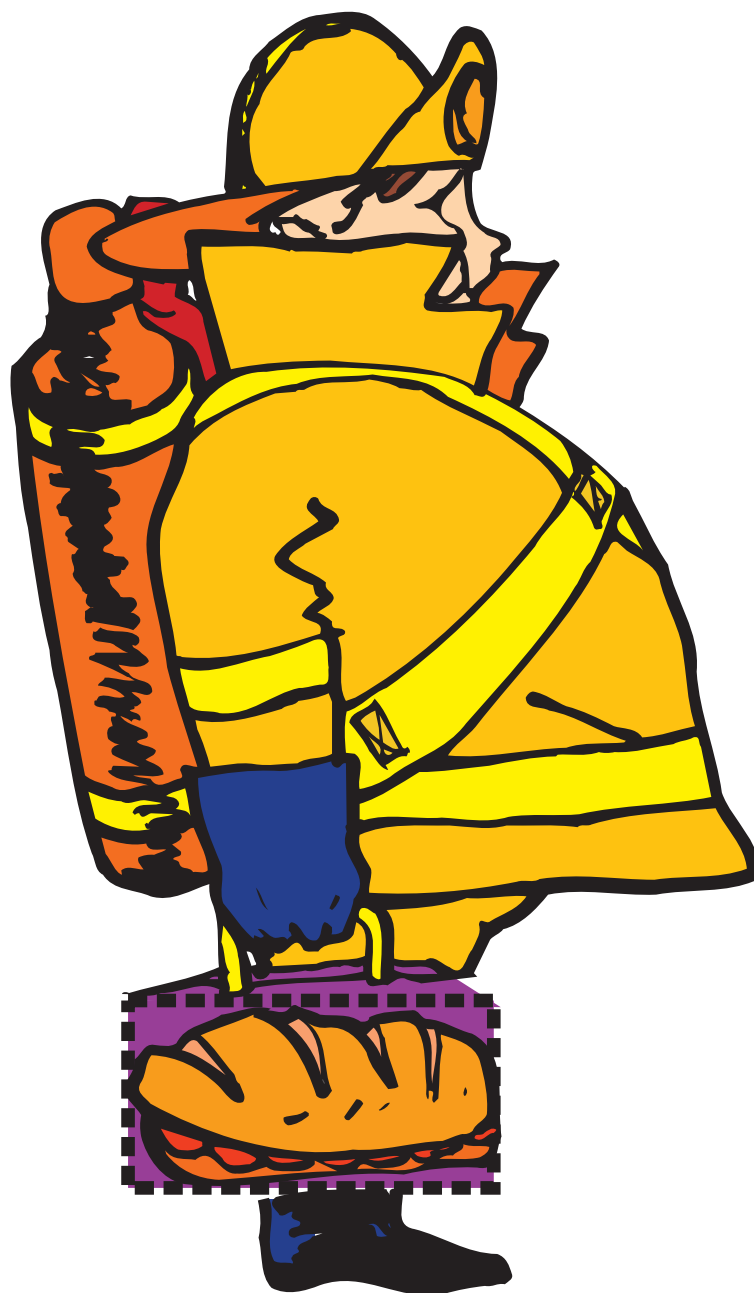
"Inor begira ez daukagunean, amonak eskua sartu eta gozoki bat ateratzen du niri emateko."

"Lortu du! Munduko errekorra lortu du!- oihu egiten zuten ikusleek mirestuta."

"Ia-ia egunero ikusi ahal zen haren argazkia mundu osoko egunkari eta aldizkarietan."

"Orain ez didate Gozo-Bonba deitzen. Orain "Bonbero" deitzen didate. Eta niri gustatu egiten zait. "

- Orain, bi taldetan banatu. Talde bakoitza saiatuko da ipuinetako bat asmatzen. Ondoren, elkarri kontatu.
- Aukera baduzue, irakurri jatorrizko liburuak, eta eman elkarri irakurritakoaren berri. Eta, gustuko izan badituzue, irakurri zeuen seme-alabekin. Haiei ere hementxe egin ditugun "jolas" berberak proposa diezaizkiekezue.



AUTOEBALUAZIO-ORRIA

1

Unitate honetan janariak izan ditugu etengabe hizpide. Honez gero, pentsatzekoa da oinarrizko hiztegia ezaguna duzula; hala ote? Ea hiru minututan zenbat barazki zerrendatzen dituzun hurrengo taulan:

Hostodunak	Uraza (letxuga),
Haziak	Dilista,
Zurtoinak	Zainzuria,
Sustraiak	Patata,
Fruituak	Tomatea,

2

Unitate honetan hainbat testu-mota irakurtzeko orientabide eman ditugu. Ikusitakoaren arabera, esan jarraian ematen diren irizpideetatik zeinekin zauden ados eta zeinekin ez:

- Haurrek hobe dute bakarrik eta laguntzarik gabe irakurtzea; horrela lortuko dute autonomia.
- Ipuinak irakurtzen dituztenean, garrantzitsuena ez da argumentua bera; garrantzitsuenak bertan biltzen diren zeharkako gaiak dira.
- Kontsulta-testuak zatiak aukeratuz irakurtzen ikasi behar dira.
- Ez da komeni haurrei testu zail samarrak irakurraraztea; zapuztu egingo dira, eta hori ez da ona.

3

Ataza honetan, azalpenak eta artikulua planifikatzeko hainbat eredu ikusi ditugu. Zeure haurrak honako lana egin behar du: "Litxarreriarik ez, eskerrik asko". Proposatutako gidoi bat.

<ul style="list-style-type: none">•••

4

Unitate honetan ipuinak eta literatur liburuak modu aktiboagoan lantzeko hainbat teknika ikusi ditugu. Zerrendatu eta erantsi besteren bat.

-
-
-

5

Baloratu 1etik 10era honako kontuok:

	1 > 10
Interesgarria izan da landu dugun gaia (elikadura)	
Gustatu zaizkit erabili ditugun testuak	
Baliagarriak dira eman diren aholkuak	
Baliagarriak dira gomendatu dituzten aldizkariak eta liburuak	
Neure parte-hartzea	
Hurrekin egiteko ideia praktikoak eskaini dizkigute	



ESPAGETIAK SUSIRENTZAT

JOLAS DEZAGUN

Nork esango zion Susiri bere espageti goxoak arrantzarako pita, kirol-oinetakoen lokarri edo jertsearentzako artile bihurtuko zirenik? Bai katuak, bai txerriak, bai txakurrak irudimen handia dute, eta edozein egoera konpontzeko ahalmena. **Ezetz asmatu** jolasa egingo dugu haurrarekin. Zenbait gauza eman eta zertarako erabil litezkeen asmatzeko esango diogu. Adibidez, sukaldeko ontzi bat (aitonaren txapela izan liteke, niniaren orinala, aulki bat esertzeko edo gainean jarri eta armairuko gailetak hartzeko, dortoka baten eskola...), makila bat (piraten ezpata izan liteke, suge arriskutsua, itsuaren makila, lehoiaren kaiolako burdina)...

Susiren lagun berriek hiru fruta ezberdin eskaintzen diote, eta jateko esan. Haurrak ikus ditzala irudi horiek, non fruta bakoitzaren gustoa urtaro eta paisaia ezberdin batekin lotzen den. Hortik abiatu, **Zer aldatu da?** jolasa egingo dugu. Sagarrak udazkeneko paisaia dakarkigu, orbela, haurrak berokiekin; gereziekin batera mendira goaz, udako berora; platanok, azkenik, oihan tropikaletara eramango gaitu. Haurrak ikus ditzala izadia, jazkera, eguraldia, koloreak, animaliak... eta konpara ditzala hiru irudiak, ezberdintasunen bila. Horrelako sentipenak zein beste frutak ekartzen dizkion komentatuko dugu.

PENTSA DEZAGUN PIXKA BAT

Ezetz asmatu eta **Zer aldatu da?** jolasek haurraren sormena, oharmena eta harreman-gaitasuna bultzatzen dute. Liburuaren irakurketak ideia gehiago ere ematen digu: adibidez, ea haurrari Susiri gustatzen zaizkionak gustatzen zaizkion ala beste zerbaite; ea mugimendu handiko jolasak edo lasaiak dituen nahiago... Bestalde, haurren jateko ohiturei buruz ere pentsa genezake: nahi dutena bakarrik jaten al dute? Janari pixka bat uzten al dute plateretan? Janari berri baten aurrean "ez zait gustatzen" esaten al dute probatu ere gabe? Litxarrerria asko jaten al dute? Helduok ez al diegu azkarregi janarazten guk ere beste zeregin batzuk ditugulako?

NEURRIAK ETA KALORIAK

Etxeko neurriak etxean elikagaiak kuantifikatzeko erabilitako unitateak dira. Horietako asko hainbat nutrizio-laborategitan pisatu, eta jarraian datorren zerrendan bildu dira.

A.6.B.2. ETXEKO NEURRIEN ZERRENDA

ELIKAGAIA	ETXEKO NEURRIA	gr/cc
Olioa	zopa-koilarakada 1	10-15 gr
Olibak	10 unitate handi	65 gr
Arroz gordina	zopa-koilarakada 1	20 gr
Arroz egosia	zopa-koilarakada 1	30 gr
Azukrea	zopa-koilarakada 1	20 gr
Azukrea	kozkor 1	5 gr
Hirugiharra	xerra ertain 1	40 gr
Arrain-barratxoa	barratxo 1	28 gr
Bexamela (salsa)	zopa-koilarakada 1	25 gr
Bizkotxoa	xerra 1	20 gr
Kakao-hautsa	zopa-koilarakada 1	10 gr
Kakao-hautsa	koilarakadatxo 1	5 gr
Gosariko zerealak	platerkada/katilukada 1	20-30 gr
Txerri-txuletak	ertain 1	120 gr
Olo-morokilak	te-kikarakada 1	20-30 gr
Gaileta liserigarriak	gaileta 1	14 gr
Hanburgesa	ertain 1	130 gr
Irina	zopa-koilarakada 1	30 gr
Arrautza	unitate 1	50 gr
Esnea	gosariko kikarakada 1	250 cc
Letxuga	bi hosto 1	5 gr
Dilistak	zopa-koilarakada 1	20 gr
Sagarra	pieza ertain 1	120-150 gr
Gurina edo margarina edo zabaltzeko ore gantzatsua	ogi-xerra 1erako	7-10 gr
Marmelada	zopa-koilarakada 1	20 gr
Marmelada	koilarakadatxo 1	7 gr
Eztia	zopa-koilarakada 1	15 gr
Eztia	koilarakadatxo 1	5 gr
Laranja	pieza ertain 1	200 gr
Esnegaina	zopa-koilarakada 1	12 gr
Ogia (barra)	xerra 1 (barra estandarra)	20 gr
Ogi xigortua	biskote 1	10 gr
Moldeko ogia	xerra 1	30 gr
Ogia	opil 1	50-60 gr
Txip patatak	10 unitate	20 gr
Patata egosia	2 ertain	120 gr
Patata-purea	burduntzalikada txiki 1	60 gr
Patata-malutak	paketean gomendatutako neurri 1	30 gr
Platanoa	unitate 1	150 gr
Zoparako pasta	eskukada 1	30 gr
Gazta	ereduzko pospolo-kaxa 1	50 gr
Saltxitxa	ertain 1	50-55 gr

Etxeko neurrien zeuen zerrenda egin edo honakoa zabaldu.

	Energia Kcal	Proteinak g	Lipidoak g	Karbohidratoak	Zuntza g	Kolesterola
ZEREALAK ETA ERATORRIAK						
Arroza	359	7	0,9	86	0,2	0
Gailetak	432	7	14	74	5	-
Ogi integrala	228	8	1,4	49	8,5	0
Ogi zuria	258	7,8	1	58	2,2	0
Opilak	381	7,3	18,3	50	2,1	-
Pastak (fideoak, makarroiak...)	373	12,9	1,5	82	0	0
ESNEA ETA ESNEKIAK						
Behi-esnea	65	3,3	3,7	5	0	14
Bola-gazta	349	29	25	2	0	85
Erdiondutako bertako gazta	376	29	28,7	0,5	0	-
Esne kondentsatua	329	8,8	9,3	56	0	34
Gainik gabeko esnea	33	3,4	0,1	5	0	2
Jogurta	82	5	1	14	0	7
Zatikako gazta	435	3,1	47	*	0	94
AZUKREAK						
Azukrea	373	0	0	99,5	0	0
Eztia	295	0,5	0	78	0	0
OLIOAK ETA GANTZAK						
Ekilore-olioa	899	0	99,9	0	0	*
Gurina	749	0,6	83	*	0	230
Margarina	747	0,3	82,8	0,2	0	*
Oliba-olioa	899	0	0	0	0	*
Soia-olioa	899	0	0	0	0	*
BARAZKIAK						
Alkatxofak	38	2,3	0,1	7,5	2	0
Azalorea	22	2,2	0,2	3,1	2,1	0
Azenarioa	33	0,9	0,2	7,3	2,9	0
Baratxuria	12	5,3	0,3	23	1,1	0
Espinakak	18	2,6	0,3	1,2	6,3	0
Frantses-porruak	15	2,7	*	1,1	1,5	0
Ilar berdeak	78	6	0,5	13,1	5,2	0
Ilar izoztuak	62	5,3	0,4	10	7,8	0
Lekak	30	2,3	0,2	5	2,9	0
Patata	79	2,5	0,2	18	2	0
Patata-purea	318	9,1	0,8	73,2	16,5	0
Piperrak	19	0,9	0,2	3,7	1,2	0

	Energia Kcal	Proteinak g	Lipidoak g	Karbohidratoak	Zuntza g	Kolesterola
Tipula, tipulina, porrua	25	1,4	*	5,1	1,3	0
Tomatea	18	1	0,3	3	1,5	0
Tomate frijitua	69	1	5,9	3,3	3	*
Txanpinoia eta onddoak	25	1,8	0,3	4	2,5	0
LEKARIAK						
Babarrun zuriak, beltzak...	285	19	1,4	52,5	25,4	0
Dilistak	314	23,8	1,8	54	11,7	0
Garbantzuak	329	19,4	5	55	15	0
FRUTAK						
Aguakatea	136	1,5	12	5,9	1,8	0
Aranak	44	0,6	*	11	2,1	0
Banana	83	1,2	0,3	20	3,4	0
Gereziak	58	0,8	0,5	13,5	1,5	0
Laranja	35	0,8	*	8,6	2,	0
Limoia	6	0,3	*	1,3	0,	0
Mahats zuria	63	0,6	*	16,1	0,9	0
Meloia	25	0,6	*	6	1	0
Melokotoia	36	0,6	*	9	1,4	0
Mugurdia, marrubia, baratza marrubia	34	0,7	0,5	7	2,2	0
Olibak	187	0,8	20	1	4,4	*
Pinaburua	45	0,5	*	11,5	1,2	0
Sagarra	46	0,3	*	12	2	0
Udarea	41	0,4	*	10,6	2,3	0
FRUTA-KONTSERBAK						
Almibar-melokotoia	84	0.4	*	22	1	0
Jaleak	245	0.2	0	65	0	0
Marmelada	263	0.2	0	70	0.7	0
FRUITU LEHORRAK						
Almendra	575	20	53.5	3.5	14.3	0
Gaztaina	185	3	2.6	40	6.8	0
Hurra	566	14.1	54.4	5.3	10	0
Intxaurrea	602	14	59	4	5.2	0
Kakahuetea	581	27	49	8.5	8.1	0
Piku lehorra	231	3.5	2	53	18.5	0
HARAGIAK ETA ERATORRIAK						
Arkume-txuletak	225	18	17	*	0	78
Behi-haragi gihartsua	131	20.7	5.4	*	0	59
Behi-txuletak	253	17	20.5	*	0	65
Gibela	129	20.5	4.5	1.6	0	370
Haragi pikatua eta hamburgesak	265	15.2	20.5	5.3	0	59
Oilaskoa	165	20	9.7	*	0	110

	Energia Kcal	Proteinak g	Lipidoak g	Karbohidratoak	Zuntza g	Kolesterola
Txerri-haragi gihartsua	155	20	8,3	*	0	69
Txerri-txuletak	327	15,4	2,5	*	0	72
Untxea	133	23	4,6	*	0	71

TXERRIKIAK ETA BESTE ZENBAIT HARAGI

Foie-gras eta pateak	453	14	42	5	0	255
Frankfurtko saltxitxak	235	12	19,5	3	0	65
Heste-solomoa	386	50	20,7	0	0	69
Mortadela	310	14	27	3	0	72
Odolkia	429	19,5	37,8	3	*	70
Saltxitxa freskoak	295	12,9	27	*	0	72
Saltxitxoia	454	25,8	38,1	2	0	72
Txorizoa	384	22	32,1	2	0	72
Urdaiazpikoa	163	30,5	4,5	0	0	69
Urdaiazpiko egosia	352	21,5	29,2	0,8	0	69

ARRAINAK

Amuarraina	90	15,7	3	*	0	80
Angulak	205	16,3	15,5	0	0	50
Antxoak	129	17,6	6,3	0,6	0	---
Atuna	200	23	12	0	0	38
Barbainak	97	14,1	3,7	2	0	49
Bisigua	86	17	2	0	0	---
Hegaluzea	138	21	6	0	0	---
Izokina	182	18,4	12	*	0	70
Lenguadua eta oilarrak	80	16,5	1,3	0,5	0	60
Legatza	92	15,9	2,8	0,8	0	67
Merlenka	72	16	0,6	0,8	0	---
Sardinak	145	18,1	7,5	1,3	0	---
Zapoa	82	18,7	0,3	1,3	0	100

MULUSKUAK ETA KRUSTAZEOAK

Karramarroak, nekorak	124	19,5	5,1	0	0	100
Lanpernak	59	13,6	0,5	*	0	---
Muskuilua	67	10,8	1,9	1,9	0	100
Ostrak	56	10,2	1,4	0,7	0	50
Otarraina eta abakandoa	91	18,3	2	*	0	150
Txangurroa	127	20,1	5,2	0	0	100
Txipiroiak	82	17	1,3	0,5	0	222
Txirlak, txirla txikiak, berberetxoak	47	10,7	0,5	*	0	40
Zigalak, otarrainskak, ganbak	93	20,1	1,4	*	0	200

ARRAIN-KONTSERBAK

Atuna, hegaluzea oliotan	285	24	21	0	0	65
Sardinak oliotan	208	22,2	13,2	0	0	100

	Energia Kcal	Proteinak g	Lipidoak g	Karbohidratoak	Zuntza g	Kolesterola
Sardintzar keztatuak	202	21	13,1	0	0	70
EDARIAK						
Anisak, patarrak	383	0	0	27,6	0	0
Ardo goxoak	157	0,2	0	13	0	0
Ardo finak	124	0,1	0	3	0	0
Freskagarriak, gaseosak, kolak	39	*	0	10,5	0	0
Garagardoa	32	0,3	0	4	0	0
Koñaka, whiskya, ginebra, rona	232	0	0	0,4	0	0
Mahairako ardoak	78	0,1	0	1,1	0	0
Sagardoa 42	0	0	4	0	0	
Zitriko-zukuak	39	0,3	0	10,1	0	0

BESTE ZENBAIT, ETA KUZINATUAK

Arrain enpanatua	178	12.6	7.5	16.1	0	---
Arrautzak	150	12.5	11.1	*	0	500
Bonboiak	458	4.8	21.2	66	0	74
Dendako aiak eta budinak	116	3.8	4.2	16.8	0	16
Dendako maionesa	718	1.8	78.9	0.1	0	260
Esne-irabiakiak	97	2.8	4.6	10.9	0	14
Esnedun txokolatea	535	8.4	30.7	60	0	74
Izozkiak	204	4.5	10.1	25.4	*	21
Kakaoa (hauts azukreduna)	364	9.8	8.1	67.1	---	0
Ketchupa	98	2.1	*	24	*	0
Kroketak	122	8.1	7.3	6.3	0.1	---
Pastelak eta beste zenbait gozoki	387	5.2	20.2	49.2	1.2	---
Patata frijituak	453	6.8	19.5	66.8	1	*
Pizzak	234	9.4	11.5	24.8	0	---
Salda-kozkorrak	179	20.2	10.9	0	---	---
Sobreko zopak eta kremak	49	1	2.6	5.7	---	---
Turroiak eta mazapanak	470	10	23.9	57.4	7.1	35

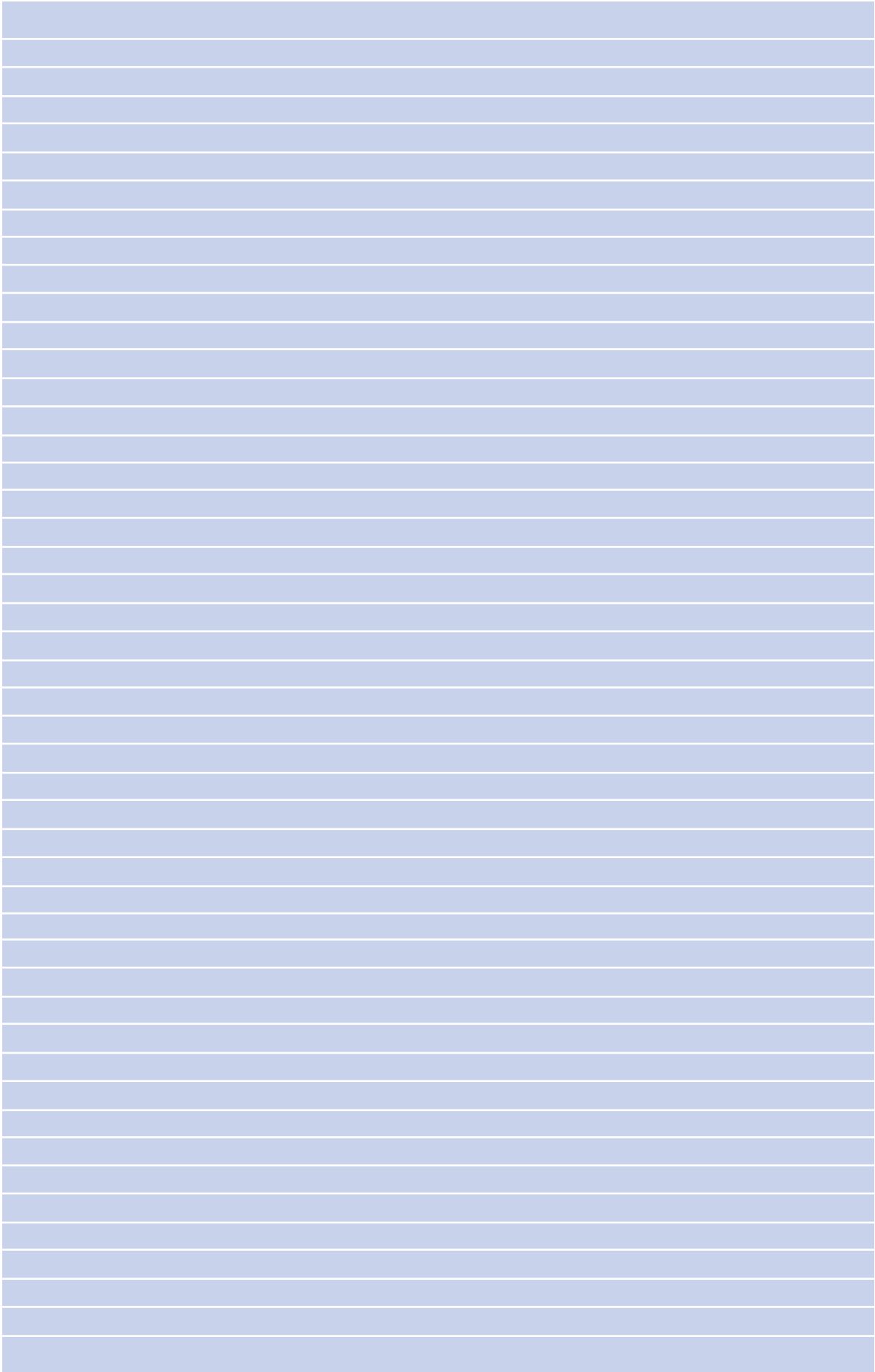
Jangaien konposizioa

Janari-zatiaren 100 gramoko.

- Xedatu gabeko datua;

* Zeroren hurrena.

Gaur egun dietako gantzaren kalitatea jakin nahi izaten delako, kolesterolaz gain azido poliasagabeen aseekiko proportzioa (P/A zatidura) kontuan hartzen da (1 izan behar duela eta inoiz 1,5 baino handiagoa ez duela izan behar kontsideratzen da; bestela antiesklerotikoa den HDL kolesterola oso urri egongo litzateke).



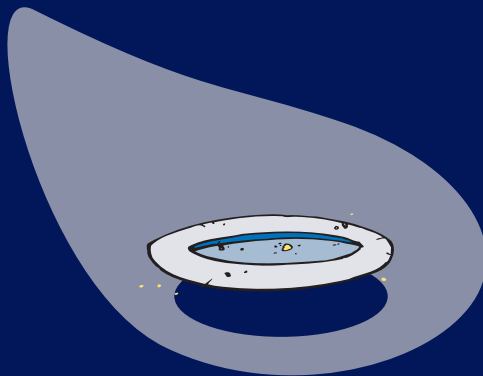


A large rectangular area with horizontal blue lines, intended for writing. The lines are evenly spaced and cover the majority of the page's content area.

HABE

Helduen Alfabetatze eta Berreuskalduntzerako Erakundea

Eusko Jaurlaritzako erakunde autonomiaduna
Organismo Autónomo del Gobierno Vasco



ISBN 84-95827-01-8



9 788495 827012