

ONDO JAN ETA ONDO BIZI

AURKIBIDEA

1. SARRERA

1. Irakaslearentzako oharrak
2. Ikastunitatearen ibilbidea
3. Ikastunitatearen edukiak eta helburuak

2. ATAZAK

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

3. MATERIAL OSAGARRIA

- A. Hauek dira buruhaustea!: Gosari orekatua
- B. Besterik nahi?: Bi libururen irakurketa jostagarria

4. ERANSKINAK

- I. Gutuna.
- II. 'Espagetiak Susirentzat' ipuina.
- III. Jolas dezagun - Pentsa dezagun
- IV. Gallina Blanca. ETB. DB 1196
- V. Etxeko neurrien zerrenda.
- VI. Gosaria. Euskadi Irratia. DB 1501
- VII. Ereduzko gosaria prestatzeko janari-zerrenda.

BIDEO-PASARTEAK	
<u>B ataza</u> 1.- 00.01.00	<u>Material osagarria (A)</u> 2.- 00.01.28

OHARRA: denbora horiek erreferentziakoak dira.

1. SARRERA

1. IRAKASLEARENTZAKO OHARRAK

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... Gainera, irakasleek, askotan, bilatzen dute familia ere inplikatzeko modu aktiboan zeregin horretan. Horretarako, lan batzuk proposatzen dituzte elkarlanean egiteko.

Gurasoek, ordea, ez dakite maiz nolako jarrera hartu, denbora gutxi izaten dutelako eta ez dutelako oso argi nolako orientabideak eman edota zein informazio-iturri erabili. Are gutxiago, euskaraz jarduteko mugak badituzte.

Horretan lagundu nahi diegu gurasoei ikastunitate honetan; hain zuzen ere, baliabideak eman nahi dizkiegu gai horrekin lotutako lanetan laguntza eraginkorra eman diezaieten beren seme-alabei.

Abiapuntua hauxe izango da: eskolan haurrei hainbat lan bidali dizkiete etxean egiteko; lan horiek eskatuko diete kontzeptu-sorta bat erabiltzea (lexikoa), testuak lantzea (ulermena) eta lan monografikoak prestatzea (ekoizpena).

Hori horrela, atzetako bakoitzean jateko ohitura osasungarriekin zerikusia duen azpi-gai bat jorratuko da —hori izango da hizkuntz trebakuntzarako euskarri bat— eta, bide batez, lexikoa ikasteko, testuak ulertzeko eta ekoizpenak planifikatzeko eta, zenbaitetan, testua sortzeko estrategia zehatzak landuko dira —hauxe izango da bigarren euskarri nagusia—.

Horrekin hiru helburu bete nahi dira aldi berean:

- Batetik, gurasoek gaiaren gainean hitz egin eta eztabaidatzea, beren prestakuntza orokorra hobetzeko.
- Bestetik, baliagarri gerta dakizkiekeen ulermen- eta ekoizpen-estrategiak lantzea.
- Gainera, seme-alaben lana gidatzeko moduez jardutea eta zenbait orientabide ere jasotzea.

Bestalde, ahalegin berezia egin dugu eskola-liburuetatik aldentzeko. Gehienetan, testu-liburuak gelan bertan jorratzen dira —beraz, etxeko lanak egiteko ezin erabili— eta, oro har, ez dira helduentzat oso pizgarri. Guraso askok, gainera, ez dituzte ezagutzen euskaraz argitaratuta dauden hainbat eta hainbat produktu. Horregatik, produktu horiek guztiak materialetan txertatzen saiatu gara. Batzuetan, horien “aurkezpen formala” aurkituko duzu eta, beste batzuetan, atazan bertan egongo dira txertatuta.

Laburtuz, honako hauek dira ikasgelako lana gidatzeko osagaiak:

- **GAIA BERA:** ataza guztiak gurasoei interesa pizteko gai baten inguruan daude ardaztuta. Horrek esan nahi du, “etxeko lanen” aitzakia bigarren mailan utzi, eta irakasleak baduela jokatzeko AOI metodologian oinarritzen diren beste material batzuekin bezalatsu.
- **ESTRATEGIAK:** ataza bakoitzean ikasteko, testuak ulertzeko eta ekoizteko oinarritzko estrategia zehatzak aurkezten eta lantzen dira. Unitate bakoitzean estrategia ezberdinak landuko dira. Hori izan daiteke ikasgelako lana gidatuko duen euskarri nagusia.
- **HAURREI LAGUNTZEKO ORIENTABIDEAK:** ataza guztiek bilatzen dute gurasoek hausnartu eta eztabaida dezatela haurrei laguntzeko moduez. Hauxe izan daiteke guraso batzuen kezka nagusia. Kasu horretan, elementu honek hartuko luke nagusitasuna materialen egikaritzapenean.

- EUSKARAZKO INFORMAZIO-ITURRI ETA PRODUKTU KULTURALAK: guraso askori bereziki lagungarria izango zaio ezagutzea euskaraz zer argitaratzen den: liburuak, kontsulta-lanak, hiztegiak, interneta... Kontuan hartu behar dugu, bestalde, euskaraz behar bezala moldatzen ez badira eta, esate baterako, herri txiki batean bizi badira edota oso erdaldunetan, nekez ikusi eta lortu ahal izango dituztela interesgarri eta lagungarri gerta dakizkiekeen hainbat eta hainbat produktu.

Unitatearen egiturari dagokionez, batasuna emango dion “fikzioa” hauxe izango da: aurten hurrek **“Ondo jan eta ondo bizi”** proiektuan hartuko dute esku, eta horrek eskatuko die ikasturtean zehar hainbat lan egitea gurasoekin elkarlanean.

A atazan landuko dugu irakasleek gurasoei igorri dieten gutuna. Hor gurasoei eskatzen zaie beren seme-alabei laguntzeko hainbat lanetan. Gainera, gaiari buruzko oinarritzko hiztegi-zerrenda bat ere bidaltzen diete.

Ataza honen bidez material-sorta honen helburuak eta ezaugarriak ezagutaraziko dizkiegu ikasleei; bide batez, gaiarekin lotutako oinarritzko hiztegia jorratuko dugu.

B atazan gaiarekin zerikusia duten hiru testu irakurriko dituzte: ipuin bat, kontsulta-testu bat eta artikulua labur bat. Hiru testuak jateko ohiturei buruzkoak izango dira.

Ataza honetan irakurtzeko modu ezberdinak landuko dituzte; kasu honetan, ikusiko dute nola testu guztiak ez diren modu berean irakurtzen. Irakurketaren helburuak eta testuaren tipologia izango du horretan eragina.

C atazan ikusiko dute adin honetako hurrek nolako testuak idazten dituzten. Bestalde, idazkuntza gidatzeko oinarritzko teknika batzuk ere landuko dira. Kontua da hurrek egitea beren lanak eta ez gurasoek; gurasoen zeregina gidaritzea ematea da.

Bestalde, **material osagarrian** ere langai gehiago paratu ditugu:

Hauk dira buruhaustek! atazan gosari orekatu bat egiteko proposamena dago. Gai hau behin eta berriro agertzen da. Aitzakia ona da dieta orekatuei buruz hitz egin, matematikako eragiketa oinarritzko batzuk burutu eta proportzioak euskaraz nola adierazten diren ikasteko.

Besterik nahi? atazan bi liburu ezagutaraziko ditugu. Liburu horiek elikadura osasungarriaren gaia jorratzen dute eta Lehen Hezkuntzako haurrentzat daude idatzita. Bide batez, irakurketa bultzatzeko jolas bat ere proposatuko zaie guraso eta hurrei.

2. IKASTUNITATEAREN IBILBIDEA

1. SARRERA

- Ikastunitatearen, helburuen eta lan-egitasmoaren aurkezpena



A. ATAZA: ZER JATEN DUGU?

- Etxean egiteko moduko ekintzak aztertu eta baloratu
- Irakasleek gurasoei idatzitako gutuna ulertu
- Gaiarekin lotutako oinarrizko hiztegi-zerrenda egin eta erabili

MIN/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

IRAK/MINT/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 baliabideak identifikatu eta sailkatu
- Testua idazteko orientabideak adostu

IRAK/MINT/IDAZ



MATERIAL OSAGARRIA

A. HAUEK DIRA BURUHAUSTEAK!: GOSARI OREKATUA

- 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

IRAK/MINTZ/ENTZ



MATERIAL OSAGARRIA

B. BESTERIK NAHI?: BI LIBURUREN IRAKURKETA JOSTAGARRIA

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

IRAK/MINTZ

3. IKASTUNITATEAREN EDUKIAK ETA HELBURUAK

HELBURU OROKORRA

- Haurrei orientazioak ematea, jateko ohitura osasungarriari atxikitako eskolako lanak egiteko.

AZPIGAIK

- Gurasoak eta osasunerako hezkuntza. (A)
- Janarien balio elikagarria. (A)
- Haurren jateko ohiturak eta kontsumoa. (B)
- Jateko ohitura osasungarriak. (C)
- Gosari orekatua. (MO-1)
- Jateko ohitura desegokiak. Gizentasuna. (MO-2)

HIZTEGIA

- **Janariak:** barazkiak, zerealak, egoskariak, haragiak, koipeak...
- **Elikadura:** elikagaien piramidea, karbohidratoak, proteinak, koipeak, azukreak, kaloriadun elikagaia, balio elikagarria, janari freskoa, galkorra, iraunkorra, gizengarria, orekatua...
- **Neurriak:** koilarakada, koxkorra, katilukada, xerra, eskukada....
- **Proportzioak:** erdia, laurdena, herena, bostena, ehunekoak...
- ...

ELKARRERAGINA

- Esperientzia eta jokabideez hitz egin. (A) (B) (MO-1)
- Ikaskideek aurreikusitako zailtasunak gainditzeko aholkuak eman eta proposamenak egin. (A) (B)
- Irakurritakoak zehazki zer esan nahi duen eztabaidatu. (A) (C)
- Irudietan nolako elikagaiak dauden elkarri azaldu. (A) (MO-1)
- Eztabaidatu idazketa-lan bat gidatzeko irizpideen gainean, eta egokienak hautatu. (C)
- Ipuin bat modu hezigarrian lantzeko proposamenak egin. (B) (MO-2)
- Eztabaidatu hainbat irakurketa-lan gidatzeko irizpideez, eta egokienak hautatu. (B)
- Kontsulta-testuak erabiltzeko irizpideak zehaztu. (B)
- Komunikabideetako testu orokorrak erabiltzeko orientabideak eman. (B)
- Jokabide-aldaketak bultzatu nahi dituzten artikulua idazteko irizpideak zehaztu. (C)
- Datu-taulak osatu irudi baten azterketan oinarrituta. (MO-1)
- Pasarte batzuetan oinarrituta, istorio bat asmatu taldean. (MO-2)

KOMUNIKAZIORAKO AZPITREBETASUNAK

- Telebistako iragarki komertzial bat ikusi, eta kritikoki aztertu. (B)
- Azalpen bat entzun, eta emandako jarraibide nagusiak jaso. (MO-1)
- Testuak irakurri, eta han esaten dena norberaren esperientziarekin alderatu. (A)
- Testu bat irakurri, eta han esaten dena zehaztasunez ulertu. (A)
- Ipuin batek iradokitzen dituen zeharkako gaiak identifikatu, eta horiek lantzeko hainbat galderaz-zerrenda eratu. (B)
- Bi ipuinetako pasarteak bereiztu. (MO-2)
- Hainbat informazio-testutan identifikatu ideia nagusiak eta azalpenak. (B)
- Haur batek idatzitako artikulua baten eskema egin; artikulua osatu. (C)
- Haur batek idatzitako testuan konexio-baliabideak identifikatu. (C)
- Testu batean falta den pasarteak idatzi. (A)
- Aholku-zerrenda bat osatu azalpenak, adibideak, oharra... erantsita. (B)
- Testu bateko funtsezko ideiak eta horien azalpenak berridatzi modu sinpleagoan. (B)
- Hainbat testu labur abiapuntu, hitzaldi bat emateko gidoia egin. (B) (MO-1)
- Irudi baten ahozko deskribapena egin, gidoi bati jarraituta. (A)
- Galdera bati zehatz erantzun ahoz. (B)

GRAMATIKA ETA DISKURTSOA

- **Zatikiak, portzentajeak, proportzioak eta eragiketa matematikoak** adierazteko moduak. (MO-1)
- **Nominalizazioen erabilera** helburuak, zailtasunak, ahalbideak, aholkuak eta ekintzen zerrendak adierazterakoan. (A)
- **Zeharkako diskurtsoa**: testuek diotenaren berri eman; testuek diotena baloratu; besteek esandakoaren berri eman; jasotako aholkuez hitz egin... (A)
- **Testuak egituratzeko moldeak.** (B) (C) (MO-1)
- **Ideiak zabaltzeko, osatzeko, argitzeko... moduak.** (B)
- **Ahozko azalpenak bideratzeko baliabideak:** arrazoitzekoak; adibideak ematekoak; beste gai batera pasatzekoak... (A) (B)
- **Testu idatziak sortzeko baliabideak.** (C)

2. ATAZAK

A ATAZA: ZER JATEN DUGU?

(225')

Helburu orokorra

- Irakasleek idatzitako gutuna ulertu, eta gutunari erantsitako hiztegitxoa landu.

Helburua zehatzak

- Aldizkari batean proposatzen diren ekintza hezitzaile batzuk ulertzea eta baloratzea.
- Irakasleek idatzitako gutunean eskatzen dena zehaztasunez ulertzea.
- Unitatean proposatu den ibilbidea aztertuta, gutunean hutsik dagoen pasartea idaztea.
- Janariekin zerikusia duten hiztegitxoak osatu eta sailkatzea.

Zertan den

- *Ihiza* aldizkari elektronikoak seme-alabekin egiteko proposatzen dituen hainbat ekintza baloratu.
- Irakasleek idatzitako gutuna irakurri, eta hainbat esaldi egia ala gezurra diren erabaki.
- Unitatearen ibilbidea aztertu, eta gutunaren pasarte bat idatzi.
- Janari-moten hiztegitxo bat osatu.
- Balio elikagarri jakina duten janariak zein diren azaldu.

PROZEDURA:

1

Atazaurrea (10')

- Gurasoei galdetu nolakoak diren beren haurrak jateko orduan. Beren esperientziak azal ditzatela labur.
- Elkarrizketa bideratu. Eskolan jateko ohitura osasungarriak egiteko zer egiten den ba ote dakiten galdetu: zein da eskolaren zeregina gai honetan? zein gurasoena?
- Aipa ditzatela gai honekin lotuta seme-alabek eskolatik kanpo egin behar izan dituzten ekintzak.

Ataza: testuak irakurri; bertan proposatzen diren ekintzen helburua zehaztu eta baloratu (15')

- *Ihiza* aldizkaria ezagutzen duten galdetu. Aukera izanez gero, erakutsi formatu elektronikoan (www.euskadi.net/ihiza) zein paperean.
- Taldetxotan jarrita testuak irakurri.

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 duten etiketadunak. Askariak betikoak bezain gozoak izango dira. Txokolate egosia, frutak almibarretan, opila, gailetak eta abar eskain ditzakezue.

B) Zer eraman jolas-ordurako?

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

C) Etxean egindako jakien kontsumoa sustatu, eta haiek prestatzen irakatsi

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

- Taulan idatz dezatela testuetako bakoitzean deskribatzen den ekintzaren helburua.
- Adieraz dezatela proposamenak interesgarriak izan zaizkien ala ez. Ideia horien on-gaitzak zehatz ditzatela.
- AUKERAKO BESTE PROZEDURA BAT: Talde bakoitzak egin dezake gauza berbera testu bakarrarekin.

ERANTZUNA:

PROPOSAMENA	HELBURUA
Elkartasun-askaria	Kontsumitzeko bidezko ohiturak sustatzea
Zer eraman jolas-ordurako?	Jateko ohitura osasungarriagoak bultzatzea
Etxean egindako jakien kontsumoa sustatu, eta haiek prestatzen irakatsi	Produktu naturalak eta etxean egindako janariak balioztatzea

Atazaostea (5')

- Taldekide batek emango die besteei egindako hausnarketaren berri ahoz.
 - Interesgarriak iruditzen zaizkizu?
 - Merezi dute horrelako ahaleginek?
 - Garrantzitsua iruditzen zaizu adin horretan ohitura hauek sustatzea?

Feedbacka (5-30')

- Ataza honetan helburuak modu orokorrean adierazi behar dituzte. Horretarako, -TZA egituraz baliatu beharko dute. Ideia bera esateko beste modu batzuk erakutsi dakizkieke:
 - *Helburua da haurrak fruta jaten ohitzea*
 - *Horrek balio du haurrak fruta jaten ohitzeko*
 - *Horrela fruta jaten ohituko dira*
 - ...
- Bestalde, ikasleek zehar-estiloan egingo dute kontaketa. Honek aukera ona eskain diezaguke zeharkako diskurtsoaren ezaugarri batzuk aztertzeko eta lantzeko.

2**Atazaurrea (3-5')**

- Galdetu eskolako gutunak euskaraz irakurtzen dituzten ala ez. Adieraz dezatela nolako zailtasunak izan ohi dituzten.

Ataza: gutuna irakurri eta hainbat esaldi egia ala gezurra diren erabaki (20')

- Banaka irakur dezatela isilpean gutuna (l. eranskina), eta bete dezatela taula.
- Binaka jarrita, senar-emazteak bailiran, aldera ditzatela beren erantzunak. Galdera izango litzateke: "Zer nahi ote dute oraingoa irakasleek?"

ERANTZUNA:

Lehen hezkuntzan ondo jaten irakasten zaie		EZ	
Elikadurak eragiten du osasunean eta hazkuntzan	BAI		
Hurrek litzarrieriak baino ez dituzte gustuko		EZ	
Haurren zenbait jateko ohitura ez dira osasungarriak	BAI		

Eskolan ohitura horiek aldatzera behartzen dituzte		EZ	
“Ongi jan eta ongi bizi” proiektuaren bidez gauza asko ikasiko dituzte: matematika, hizkuntza...			EZ DAGO ARGI
Familian aldatu behar ditugu geure jateko ohiturak, eta eskolako aholkuei kasu egin			EZ DAGO ARGI
Haurrek zenbait lan etxekoekin elkarlanean egin beharko dituzte	BAI		
Jakin nahi dute gaia geure interesekoa den ala ez		EZ	
Gurasooi orientabideak emango zaizkigu, lan horietan laguntzeko			EZ DAGO ARGI

Atazaostea (20')

- Binaka ikastunitatearen sarrera eta ibilbidea azter dezatela. Identifika ditzatela unitatean “aitzakia” moduan erabiliko diren ekintzak.
- Idatz dezatela gutuna osatzeko pasarteak.

Feedbacka (5-15')

- Komeni da hitz egitea izan dituzten zailtasun eta ahalbideei buruz. Ideia ona izan daiteke beren haurren irakasleek urtean zehar eman dizkieten beste gutun batzuk ekarri eta irakurtzea.
- Kasu honetan ekintzak partizipioarekin formulatu beharko dituzte (gosari orekaturako proposamena EGIN, ipuin bat IRAKURRI...). Momentu egokia izan daiteke -TZEA/PARTIZIPIOAren arteko bereizkuntzaz jarduteko.
- Bestalde, oraingoan ere ikasleek zehar-estiloan egingo dute kontaketa. Honek aukera ona eskain diezaguke berriro ere zeharkako diskurtsoaren ezaugarrietara itzultzeko.

3

Atazaurrea (5-10')

- Ikasleei eskatuko diegu azaltzeko bere hurrei etxeko lanetan laguntzen dieten ala ez, hurrekin irakurtzen duten ala ez...

Ataza: proposatutako lanak hurrekin egiteko aurreikusten diren zailtasunak zerrendatu (15'-30')

- Taldetxotan jarriko ditugu ikasleak; azal dezatela beren hurrekin nolako arazoak izaten dituzten.

Nolako zailtasunak izan ditzaket? Zerk sentiaraziko nau deseroso?
➤ Ez diot aholku okerrik eman nahi. Gaizki sentituko nintzateke.
➤

- Hauta ditzatela esanguratsuenak, eta ordena logiko batean zerrenda ditzatela taulan.
- Zerrenda horiek beste ikaskideek irakurri beharko dituzte. Ahalegin daitezela taxuz eratzten esaldiak.
- Zerrendak elkarrekin trukatu.
 - Zerrendatutako arazoak banan-banan aztertu, eta erabaki zein izan daitekeen jokabiderik egokiena kasu bakoitzean.
 - Nahi izanez gero, eska dakieke proposamenak idatziz itzultzea zerrenda egin duen taldeari.

Atazaostea (5-10')

- Ikasleek beren proposamenen berri emango diete beste taldekoei. Proposamenen egokitasunaz eztabaidatuko dute.

Feedbacka (10-20')

- Une egokia izan daiteke azaltzeko ikastunitate honetan maiz aurkituko dituztela haurrei laguntzeko orientabideak; baina, laguntzak laguntza, haurrak berak egin behar du lana.
- Ataza honetan ikasleek beren seme-alabei laguntzeko dituzten zailtasunak, arazoak, oztopoak... aztertu behar dituzte. Aukera egokia da funtzio horri atxikitako esapideak bildu eta lantzeko. Eska dakieke ikasleei zerrendatzeko erabili dituzten forma ezberdinak, eta, gero, zerrenda osa daiteke denen artean. Sail honetan sartuko lirateke, besteak beste, honakoak: *Zaila egiten zait...-tzea; ez zait gustatzen...-tzea; ez nuke...nahi...Ø; ez naiz moldatzen...-tzen; ez naiz gauza...-tzeko.*
- Bestalde, oraingoan ere ikasleek zehar-estiloan egingo dute kontaketa. Honek aukera ona eskain diezaguke, berriro ere, **zeharkako diskurtsoaren** ezaugarrietan sakontzeko.

4

Atazaurrea (15-20')

- Ikasleei eskatuko diegu taularen eskuineko zutabeen, janarien zerrendan, eransteko sail horretako janari gehiagoren izenak.
- Ondoren, jar ditzatela janari-taldeen izenak lehen zutabeen.
- Erabaki dezatela hasieran erantsitako janariak toki egokian zeudenentz, eta denon artean zerrendak osatu, ahalik eta janari-izen gehien jasota.

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

Esnekiak	Jogurta, natilak...
Haragia	Txuleta, saiheskia...
Urdaikiak	Txorizoa, saltxitxak...
Arraina	Legatza, bakailaoa...
Azukreak eta fruta-kontserbak	Eztia, marmelada...
Zerealak eta eratorriak	Ogia, makarroiak...
Berdura (barazkiak)	Uraza (letxuga), aza...
Barazkiak	Porrua, piperra...
Fruta	Gerezia, zukuak...
Fruitu lehorrak	Intxaurra, urra...
Egoskariak	Babarrunak, ilarrak...
Landare-koipeak	Oliba-olioa, margarina...
Animali gantzak eta koipeak	Urdaia, hirugiharra...

OHARRA: Nahi izanez gero, eranskinetako sailkapenaren arabera ere egin liteke.

Ataza: elikagai multzo baten inguruko azalpena egin, testu-liburu bateko irudia euskarri hartuta (20-30')

- Taldetxotan jarriko ditugu ikasleak; bakoitzak irudietako bat hartuko du langai.
 - Izenda ditzatela bertan ikusten dituzten janariak.

ERANTZUNA:

- 1.- Gazta, esnea, jogurta, arrautza, arraina (legatza, urraburua, bakailaoa...), otarrainska ('langostinoa'), arrautza, arrautza egosia, arraina, txuleta, solomoa, txorizoa, arraina (antxoia, sardina...)
- 2.- Ogia, margarina, hirugiharra, azukrea, madalena, pasteltxoa, marmelada, tarta, ekilore-

olioa, intxaur-olioa, oliba-olioa, gurina, arroza, espagetiak.

3.- Barazkiak / berdurak (aza, azalore, espinakak, lekak, zerba...), tomatea, azenarioa, piper berdea, piper gorria, porruak, zukuak edo fruta-urak (sagar-ura edo sagar-zukua, laranja-ura, limoi-ura ...), banana, mahatsa, udarea/madaria/txermena, limoia, laranja, sagarra.

4.- Babarrunak, dilistak ('lentejak'), ilarrak, garbantzuak, patata, kakahuetea, gaztaina, urra, almendra.

- Erabaki dezatela nolako elikagaiak diren irudian daudenak. Hautatu behar dute ematen zaizkien esaldietatik bat.

- 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.

- Janari horiek haurrei gustatzen zaizkien ala ez azalduko dute, eta ea neurri egokian hartu ohi dituzten.
- Taldeak berrantolatu. Jarri elkarrekin irudi ezberdinak dituzten lau pertsona. Bakoitzak egin dezala bere irudiaren azalpena, hurrengo gidari jarraituta.

GIDA:

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

Atazaostea (5-10')

- Badituzte gaztelerazko zenbait esapide euskaraz emateko.
- Beste antzeko batzuk zerranda ditzakete. Hiztegiaren laguntzaz itzuli.

Alimento calórico: kaloria ugariko janaria

Alimento fresco: janari freskoa

Alimento perecedero: janari galkorra

Comestible: jangarria, jatekoa

En conserva: kontserban, poteko babarrunak, latako hegaluzea

En salazón: gatzetan, gazitua(k)

Producto cárnico: haragia

Valor nutritivo: balio elikagarria

Feedbacka: (10-20')

- Talderen bateko kideen azalpenak graba daitezke. Kasu horretan, azalpenak entzun, eta diskurtsoa antolatzekeo baliabideak azter daitezke.
- Segur aski, ahalbide mugatu samarrak erakutsiko dituzte, baina eska dakieke entzun ahala erabakitzekeo arbelean jarritako baliabideetatik zein izan zitekeen egokia azalpenen une bakoitzean.
- Zerranda horretan mota askotako antolatzaileak egon daitezke: *izan ere, adibidez, batetik...bestetik, hau da...* Ez da komeni, ordea, edonolako zerranda jartzea. Hobe da ematea entzungo dituzten azalpenak orraztekeo baliagarriak izan daitezkeenak soilik.
- Bestalde, hiztegiarekin mugaturik ibili direla ikusi badugu, proposa diezaiekegu jokoren bat hitzak ikasteko: irudien bingoa, urkatuaren joka...
- Harluxeten irudien hiztegia ere erabil liteke horretarako.

Helburu orokorra

- Gaiari buruzko hainbat testu irakurtzea, testu-motaren ezaugarrien eta irakurketaren helburuaren araberako estrategiak erabilia.

Helburu zehatzak

- Haurrek zer eta zertarako irakurtzen duten zehaztea.
- Testu-mota ezberdinen irakurketa gidatzeko irizpideak eztabaidatzea.
- Ipuin bat irakurri eta ipuina modu hezigarrian erabiltzeko jolasak prestatzea.
- Galde-erantzunen entziklopedien irakurketa eta erabilera gidatzeko irizpideak ondorioztatzea.
- Ohi baino zailagoak izan daitezkeen testuak irakurtzean sor daitezkeen zailtasunei aurre egiteko moduak proposatzea.

Zertan den

- Hiru irakurketa-lan alderatu, eta hautatu emandako irizpide-zerrenda batetik kasu bakoitzerako orientabide egokienak.
- Ipuin bat irakurri, eta, amaieran egileek ematen dituzten instrukzioei jarraiki, haurrarekin ipuina modu hezigarrian erabiltzeko hiru jolas prestatu.
- Galde-erantzunen entziklopedia batetik hautatutako sei testu labur zehaztasunez ulertu, eta hitzaldi baterako gidoia prestatu. Mota honetako testuak irakurtzeko aholku-zerrenda osatu.
- Publizitatearen iruzurren inguruko artikulua bat irakurri, eta azpimarratu kolore ezberdinez datu garrantzitsuenak eta horien inguruan ematen diren azalpenak. Pentsako jenero nagusiak ulertzeko zailtasunak zerrendatu, eta horiei aurre egiteko aholkuak eman.

PROZEDURA:**1****Atazaurrea (10')**

- Gurasoei galdetu zer eta zenbat irakurtzen duten haurrek, ea gustura egiten duten...
- Azaldu ea liburutegia ongi hornitua dagoen, erakargarria den...
- Argitu, halaber, ea beraiek zerbaitek egiten duten haurrengan irakurketarako zaletasuna bultzatzeko...

Ataza: hiru irakurketa-lan alderatu. Bakoitzean irakurketa gidatzeko irizpideak hautatu (15')

- Ikaslearen liburuan agertzen diren liburuen azalei begiratu bat emango diete: 'Espagetiak Susirentzat' / 'Giza gorputzari buruzko 1001 galdera-erantzunen liburua' / 'Elkadura eta osasuna'. Esan dezatela ezagutzen dituzten ala ez. Aukera izanez gero, liburuak eraman ikasgelara.
 - Ezagunak badituzte, eman dezatela horien berri.
 - Ezezagunak badituzte, egin ditzatela hipotesiak liburuen edukiari buruz.
 - Aukera izanez gero, liburuak gainbegiratu, eta azaldu zer iruditzen zaizkien.
- Irakasleek haurrei proposatutako hiru irakurketa-lanak aztertu.
 - Adieraz dezatela zein egingo luketen gusturago euren haurrek.
 - Errazenetik zailenera ordena ditzatela. Aldera ditzatela beraien iritziak.
- Hiru talde egin (ikasle asko badira, sei talde ere egin daitezke). Talde bakoitzak har dezala irakurketa-lanetako bat aztertzeko ardura.
 - Irakur dezatela emandako irizpideen zerrenda. Baten bat ulertzen ez badute, eztabaida dezatela talde osoan zer esan nahi duen. Beharrezkoa bada, irakasleak lagun diezaiela adibideak jarrita.
 - Hauta dezatela multzo bakoitzeko orientabide bakarra.

Unitate honetan aldarrikatuko ditugun irizpideen zerrenda:

IPUINA	AZALPENA	ARTIKULUA
<ul style="list-style-type: none"> Animatuko dut, hitz guztiak ulertu gabe ere, interpretatzera testua. Hori bai, pasarteren bat ezin badu ulertu hitz batengatik edo, hiztegian bilatuko dugu. 	<ul style="list-style-type: none"> Hiztegiari garrantzi berezia emango diogu. Ezagutzen ez dituen hitzak hiztegiaren bilatuko ditugu, eta arrotzak egiten zaizkion kontzeptuak argituko ditugu. 	<ul style="list-style-type: none"> Neuk egingo dizkiot hitz garrantzitsuenen inguruko galderak; nahiz eta ezagutu, esanahia argitzeko.
<ul style="list-style-type: none"> Eskatuko diot neuri azaltzeko ulertu duena. 	<ul style="list-style-type: none"> Eskema txiki bat egingo dugu, ideia nagusiak ordenatzeko. 	<ul style="list-style-type: none"> Azpimarratuko ditugu kolore batean gauza garrantzitsuenak, eta beste kolore batean azalpenak.
<ul style="list-style-type: none"> Neuk irakurriko diot testua ozenki, eta tarteka komentatu egingo dugu. 	<ul style="list-style-type: none"> Berak irakurriko du behin azkar samar, eta eskatuko diot azaltzeko zer ulertu duen. Gero, pasarte pasarte irakurtzeko eskatuko diot; irakurketa gidatzeko galdera bat egingo diot pasarte bakoitza irakurtzen jarri aurretik, eta bera saiaturiko da galderari erantzuten. Amaieran, interesatzen zaizkion hitzak bilatuko ditugu. 	<ul style="list-style-type: none"> Berak bakarrik irakurriko du eta, gero, zalantzak argituko ditu neurekin.

Atazaostea (15')

- Talde osoari eman diezaiotela erabakitakoaren berri.

Feedbacka (5-15')

- Taulan zerrendatuta daude lan hauetarako aldarrikatuko ditugun irizpide orokorrak; hala ere, ezin esan aukera bakarrak horiek direnik. Hortaz, komeni da, ikasleek zerbait desberdina proposatzen badute, ikasleekin hitz egitea horren egokitasunaz.
- Ataza honetan behin eta berriro arrazoitu egin beharko dituzte euren hipotesiak; horrek aukera ematen digu IZAN ERE antolatzailearen zereginaz ohartarazteko. Adibidez: "Uste dut komeni dela eskema bat egitea; IZAN ERE, gero hitzaldi bat prestatu behar du".

2

Atazaurrea (3-5')

- Galdetuko diegu ze iritzi duten ipuinei buruz; ea egokiak iruditzen zaizkien; ea segitzen duten seme-alabei irakurtzen oheratzean...
- Galdetu ea ezagutzen duten "Kotoizko Hodeia" saila. Batzuek ipuin hauek gazteleraz izango dituzte irakurrita. Azal dezatela zein den sailaren berezitasuna.
 - Sail honetako ipuinetan haurren psikologiarekin zerikusia duten hainbat gai jorratzen dira: beldurrak, arazoekin kezkatuta egotea, auto-istripua, heriotza... Gehienak itzulpenak dira.

Ataza: ipuina irakurri eta, ohar didaktikoei jarraiki, ipuina modu hezigarrian erabiltzeko hiru jolas prestatu (20')

- Banaka irakur dezatela liburuko 'Espagetiak Susirentzat' ipuina isilpean (II. eranskina). Baten batek ozenki irakur lezake, hurrekin egiten dugun bezala.

- Hiru taldetan banatu. Bakoitzak irakur ditzala jolasetako bat prestatzeko jarraibideak (ikaslearen liburuko I. eranskina / irakaslearen liburuko III. eranskina). Presta ditzatela jolaserako proposamenak.
 - 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.
- Azal diezaiotela elkarri zertan den jokia, nolako proposamenak prestatu dituzten eta zer iruditzen zaien jokia.

EZETZ ASMATU?	ZER ALDATU DA?	PENTSA DEZAGUN PIXKA BAT

Atazaostea (10')

- Taldetxotan eztabaida ditzatela aztergai proposatzen zaizkien kontuak.
 - A) Merezi du honelako testua arreta handiz irakurtzea? Garrantzitsua da hitz guztien esanahia ezagutzea?
 - B) Zer da hobe, umeak berak bakarrik irakurtzea ala geuk ozenki irakurtzea, adibidez?
 - C) Irakurketa-lan honetan zer da garrantzitsuagoa testua bera ala hurrekin egingo ditugun jolasak, elkarrizketak, irudiak...?

Feedbacka (5-15')

- Ikaslearen liburuan dagoen oharra irakur dezatela:

OHARRA:

TESTUAK, HITZAK BAINO GEHIAGO

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

- Eman ditzatela irizpide hori nabarmen betetzen duten irakurgaien adibideak. Hona hemen batzuk:
 - Irudien hiztegiak
 - Haurrentzako entziklopediak
 - Eskulanetarako proposamenak ekartzen dituzten liburu tematikoak (Egipto, intsektuak...)
 - CD-ROMak
- Hala nahi izanez gero, eskolara ekar ditzakete gustuko dituzten beste ipuin batzuk, eta denen artean asma ditzakete liburu horiekin egiteko moduko jokoak.

3

Atazaurrea (5-10')

- Ikasleei eskatuko diegu azaltzeko nolako kontsulta-liburuak dituzten etxean; zein diren hurrek gusturago erabiltzen dituztenak...
- Aukera izanez gero, "Giza gorputzari buruzko 1.001 galderen erantzun-liburua" eramango diegu gelara, azter dezaten. Esan dezatela gustuko duten, zergatik...

Ataza: sei testu labur zehaztasunez ulertu eta hitzaldi bat egiteko gidoia prestatu (30-40')

- Taldetxotan jarriko ditugu ikasleak; erabaki dezatela zein den galderetan falta den galdetzailea.

- Zenbait galderatan esaldiaren joskerak galdetzaile bat baino gehiago onar dezake, baina alderatzen baditugu aukerako galdera guztiak, ohartuko gara horien artean batek sortzen duela jakin-min handiagoa. Horixe da galde-erantzunen libururako hautatua.

ERANTZUNA:

1. **ZER** gertatuko litzaiguke jango ez bagenu?
2. **ZERTARAKO** behar ditugu proteinak?
3. **ZEIN** elikagaiak ematen du energia?
4. **ZER** da zuntza?
5. **ZENBAT** jan behar da egunean?
6. **ZERGATIK** izaten gara gose?

- Irakur dezatela "**Hitz gutxi eta horiek onak**" oharra, eta argitu dezatela zertara datorren ohar hori.

OHARRA:

HITZ GUTXI ETA ONAK

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

- Jarduera honekin, bide batez, ohartarazi nahi ditugu ikasleak informazio-testuetan pasarte bakoitzak jasotzen duela oso norabide zehatzeko informazioa (kasu honetan galdetzaileak markatzen du norabide hori). Izan ere, haurrek joera dute gaiari buruz aurkitzen duten guztia "pilatze"ko, kontuan hartu gabe benetan zer informazio den beraiek behar dutena; gero, sarritan, ez dute jakiten zer egin horrekin guztiarekin.
- Taldeka jarrita, lotu ditzatela erantzunen ideia nagusiak eta azalpenak.
 - Lotu ditzatela galderak eta erantzunak.
 - Taldekide bakoitzak egin dezala erantzun baten azalpena ahoz.
 - Irakur dezatela "**Hitz gutxi... baina nahikoak!**" oharra, eta argitu dezatela zein kasutan den aintzat hartzeko modukoa.

OHARRA:

HITZ GUTXI... BAINA NAHIKOAK!

Testuaren mamia zehazki ulertu nahi baduzu, erreparatu adibide eta azalpenei. Guri laquntzeko daude eta!

- Azalpena egitearekin batera ohartuko dira honako paradoxaz: oso zaila da azalpen on bat egitea "ideia nagusiak" biltzen duen esaldian oinarrituta. Adibideekin, xehetasunekin, oharrekin... hastera sinpleagoa da, eta, baita, errazagoa ere. Horrek agerian uzten du testu berriemailetan osagai horiek guztiek zenbaterainoko garrantzia duten. Haatik, askotan haurrak bultzatzen ditugu "definizioak", "irizpideak"... zehaztasunez ulertzera eta baita BURUZ IKASTERA ERE! Ez da oso estrategia zentzuzkoa; egokiagoa dirudi haurra adibide eta ohar argigarrietara bideratzea, horren bidez funtsezko ideiak beregana ditzan.

ERANTZUNA:

1. ZER gertatuko litzaiguke jango ez bagenu?

- Elikagaiak hartzeari utziko bagenu, lur jota geratuko ginatke laster.
- Aldi batez jan gabe egonda, pisua galtzen hasten gara, gorputzak ez du normal lan egiten, eta, azkenean, hil egiten gara.

2. ZERTARAKO behar ditugu proteinak?

- Proteinak funtsezkoak dira izaki bizidunen funtzionamendurako. Arrautza, esne, haragi eta sojan daude. Proteinak aminoazido izeneko unitate kimikoz daude eginak.

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

3. ZEIN janarik ematen du energia?

- Karbohidratoek dituzten elikagaiak energia handia dute.
- Adibidez, ogian eta patatetan dauden azukreek eta almidoiak. Gantz, gurin, margarina eta olioek ere ematen dute energia eta kopuru txikitan hartzea gomendatzen da.

4. ZER da zuntza?

- Digeritzen ez den elikagaiaren zatia, landareen zelulen paretez osatua, batez ere.
- Zuntzak janariari bolumen handiagoa ematen dio hestean, eta errazago igarotzen da bertatik.

5. ZENBAT jan behar da egunean?

- Hori adin, altuera, sexu eta norberaren jardueraren arabera dago.
- Kirol asko egiten duen gazte garai batek gehiago jan behar du zahar txiki batek baino.

6. ZERGATIK izaten gara gose?

- Garunaren zati batek kontrolatzen du jangura.
- Gune honek jan egin behar dugula dioten seinaleak hartzean, gose sentitzen gara. Sabeleko minak jan egin behar dugula esaten digu.

Atazaostea (15-20')

- Taldeka jarrita, egin dezatela hitzaldia egiteko galderen bidezko eskema bat. Aldera ditzatela proposamenak. Eman 11 urteko haur batek egindako proposamena; aldera dezatela beraienekin.

PROPOSAMENA:

JAN, BAINA DENETIK JAN

1. Zergatik egoten gara gose?

2. Zer behar du gure gorputzak osasuntsu egoteko?

Zertarako behar ditugu karbohidratoak?

Zertarako behar ditugu proteinak?

Zertarako behar dugu zuntza?

3. Zer gertatuko litzaiguke jateari utziko bagenio?

Iban Gonzalez (11 urte)

- Azalpen batean aztergai guztiek modu logikoan egon beharko dute ordenaturik. Testu-liburu eta bestelakoetatik ateratako informazioa antolatzeko, gehienetan, eskemak edota mapa kontzeptualak egiten dira. Gaiaren azalpena egiteko, behintzat, oso praktikoak dira. Tresna hauek oso praktikoak dira, halaber, ikasitako gauzak modu logikoan harremanetan jartzeko. Gaur egun hurrek ekintza asko egiten dituzte langai hartzen dituzten kontuen gainean. Horrek interes handia du, jakina, baina badu eragozpen bat ere: askotan funtseko ideiak oso "sakabanaturik" edo "lauso" gelditzen zaizkie. Aldian behin ikasitakoa

birpasatzeko eskemak edota mapa kontzeptualak egiten laguntzen badiegu, bi lan egingo ditugu aldi berean: ikasteko estrategia eraginkor batean trebatuko ditugu, eta kontsulta-liburuak (testu-liburuak barne) gero eta modu autonomoagoan erabiltzen lagunduko diegu.

Feedbacka (10-20')

- Ikasleek osa dezatela liburuan duten aholku-zerrenda. Horretarako, azalpenak, adibideak, oharra... jarri beharko dituzte.

AHOLKU-ZERRENDA:

- A. **Bilatu interesatzen zaizun gaia lantzen duen atala.** Horretarako erabili beharko dituzu edo liburuen aurkibideak, edo ordenadorearen pantailan agertzen diren ikonoak edota, hiztegien kasuan, sarrerako hitza bilatu beharko duzu.
- B. **Ikusi gaiarekin zerikusia duten zenbat ideia edota puntu ezberdin aztertzen diren testuan.**
- C. **Testuak ematen dituen datu garrantzitsuenak azpimarratu**
- D. **Erreparatu ematen dituen adibide eta azalpen osagarri**
- E. **Ordenatu aurkitu duzun informazioa modu argian**

- Oso luzea gerta daitekeela iruditzen bazaizu, beste aukera bat izan daiteke proposatzea ikasle bakoitzari osa dezala aholku bakarra. Ondoren, ikaskideei azalduko die bere proposamena eta, komeni bada, guztien artean eztabaidatuko dute.
- Interesgarria izan daiteke aztertzea testu horietan ondo josita datozen ideia nagusiak eta azalpenak. Azter daiteke horietako hainbatetan konexioa indartzeko nolako antolatzaileak erabil zitezkeen.

4

Atazaurrea (5')

- Ikasleei eskatuko diegu zerrendatzeko nolako testuak irakurri ohi dituzten beren hurrek ipuinak eta kontsulta-liburuak kenduta.
- Zehaztu dezatela ea prentsa irakurtzera animatzen dituzten; ea erosten dizkieten haurrentzako aldizkariak...

Ataza: artikuluko kritiko bat irakurri, eta horma-irudi bat egiteko funtsezko informazioa atera (20-30')

- Irakurtzen hasi aurretik, adieraz dezatela ea inoiz deigarri gertatu izan zaizkien jateko produktuen iragarkiak. Aukera izanez gero, "Gallina Blanca" iragarkia ikus dezakezue (1. bideo-pasarte / IV. eranskina), eta jarraian aztertu diotena zenbateraino den "egia osoa".
- 'Paketatzea eta publizitatea. Erdizkako egia' izeneko estua bakarka irakur dezatela. Kolore jakin batez azpimarra ditzatela testuak aipatzen dituen iruzurrak.
- Bigarren irakurraldian azpimarra dezatela beste kolore batez iruzur bakoitzari buruz ematen den informazio osagarria.

ERANTZUNA:

PAKETATZEA ETA PUBLIZITATEA. ERDIZKAKO EGIAK

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

Esne-paketea batzuetan "gantza %0" ipintzen du, eta ez da egia. **Fruta-zukuetan %100 zuku 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 ugartik urrira egiten denez gero, oso gutxi egoten da.

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

OHARRA: Zuri-beltzeko bertsioan, iruzurrak letra azpimarratuz, informazio osagarria letra etzanez.

- Hori eginda, informazio hori esaldi sinpleagoak erabiliz berridatziko dute emango zaien taulan.

ERDI EGIAK	AZALPENAK

- Informazioaren berridazketa hau atazaren jarduerarik garrantzitsuena da. Izan ere, ikasleak ohartarazi nahi ditugu, nolabait, testu korapilotsuen muina harrapa dezaketela; horretarako, testuetako hitzak "beren hitz propioetara" pasatzen ikasi behar dute. Zintzoak izanda, ezin esan estrategia horretan datzanik, baina lagungarria da zera ikusteko: "zerbait irakurri eta gai baldin bazara esaldi berri baten bidez adierazteko, orduan nahikoa ulertu duzu".

Atazaostea (5-10')

- Ataza amaitzeko, eztabaida dezatela proposatzen zaizkien hiru galderen inguruan.
 - Hitzek 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?
- Ikasleek hauta dezatela laukitxoan dagoen aholkuari zein izenburu ipini. Horretarako, hiru aukera ematen zaie. Aukera zuzena hau da: "Testu bat uler daiteke dena ulertu gabe".
 - 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 irakasleak eta!

AHOLKUA:

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

Feedbacka (10-20')

- Atazaurrean ikasleek aipatu dituzte beren haurrek irakurri ohi dituzten hainbat testu-mota. Orain zerrenda ditzatela irakur ditzaketen beste batzuk, zailtasunak zailtasun. Taulan jar dezatela nolako zailtasunak aurreikusten dituzten.

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

- Zerrenda beste talde bateko kideei eman diezaietela; hauek hirugarren zutabea osatuko dute, zailtasunak gaituzteko aholkuak elkarri emateko, hain zuzen ere.

Helburu orokorra

- Eskolako aldizkarirako artikulua bat egiteko prozesua gidatzea.

Helburua zehatzak

- Artikulu bat prestatzeko informazioa aztertzea eta sailkatzea.
- Informazioa modu logikoan antolatzea, eskema bat, ideien mapa bat... erabilia.
- Beste haurren testuak eredu gisa baliatzea, nor bereak egiteko.
- Testu idatziak josteko baliabide nagusiak identifikatzea eta sailkatzea.

Zertan den

- Elikadurari buruzko hainbat uste zuzen eta oker dituen zerrenda bat aztertu. Zerrenda horretan oinarrituta, estrategia bat proposatu, "**Nola jan behar dugu?**" izeneko artikulua bat egiteko.
- 11 urteko haur baten testua irakurri, eskema atera eta testuari amaiera egoki bat erantsi. Ereduari jarraituz, eskema bat proposatu "**Nola jan behar dugu?**" izeneko artikulua idazteko.
- 11 urteko haurrak bere artikuluan erabilitako konexio-baliabideak identifikatu eta sailkatu. 12 urteko beste haur baten testuko hutsuneak bete, konexio-baliabide egokiak erabilia.
- Artikuluak idazteko orientabide-zerrenda bat egin.

PROZEDURA:**1****Atazaurrea (5')**

- Gurasoei galdetu nola moldatzen diren beren haurrak idazketa-lanetan, nolako lanak egiten dituzten etxean, lagundu behar izaten dieten...
- Galdetu ea haurrek inoiz egin izan duten aldizkaririk eskolan, ea lehiaketaren batean hartu duten parte (Xingola, Osasunkume...), ea gustuko duten...

Ataza: artikulua bat idazteko estrategia bat hautatu (35')

- Irakur dezatela irakasleek haurrari emandako zerrenda. Eskaintzen diren aukeren artean eztabaida dezatela zein den eraginkorrena, irakasleek proposatutako lana egiteko.

AUKERA BATZUK:

- 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.

- Zerrendatutako aukera guztiak zilegi badira ere, azken biek dirudite hezigarrienak; horiek biek sustatzen dute, gehienbat, autonomia eta informazio-iturrien erabilera. Egia da, halaber, gurasoentzat neketsuenak horiexek direla, baina, aldi berean, oso aberasgarriak ere gerta dakizkieke; batetik, beren seme-alabekin gai interesgarri bati buruz hitz egiteko aukera eskaintzen dielako; eta bestetik, helduontzat, oro har, oso interesgarria den aldizkaria irakurtzeko aitzakia ere badelako. Gainera, aukera egokiak dira biak euskara praktikatzeko.

- Taldetxotan eztabaidatu honako strategiaren garrantzia: **“Idazten hasi aurretik, ondo pentsatu zer esan behar duzun”**
 - Zerrenda ditzatela jokabide horren alde eman daitezkeen arrazoiak.
 - Zerrenda ditzatela beren haurrek lanak prestatzeko gehien erabiltzen dituzten estrategiak.
 - Erabaki dezatela **“Nola jan behar dugu?”** izeneko artikulua idazteko zein gomendatuko luketen.

NOLA HASI TESTU BAT PRESTATZEN?
a) Jaso paper batean gaiari buruzko ideiak, datu solteak...
b) Galdetu ingurukoei
c) Hiztegiak, entziklopediak... erabili
d) Gaiaren inguruko galderak idatzi
e) Gaiari buruz eztabaidatu ingurukoekin

- Kontuan hartuta testuaren helburua (irakurlearen uste eta jokabide okerrak zuzentzea) eta nolako informazioa dugun abiatzeko (oso zabaldua dauden uste batzuen zerrenda), egokiena dirudi puntu horiei buruz jendeak zer pentsatzen duen, zergatik pentsatzen duen, zein diren zuzenak eta zein ez... aztertzeak hasia. Horren bidez, irakurlearen “buruan” sartzeko aukera izango dugu, nolabait, eta, ondorioz, garbiago izango dugu nola konbentzitu bere usteak edota jokabideak aldatzeko. Bide batez, uste horiek guztiak sailkatzea eta multzokatzea komeniko zaigu; bestela, testua oso lokabe eta lausoa atera daiteke eta.
- Taldetxotan **“Nola jan behar dugu?”** izeneko testua planifikatzen hasiko dira, emandako jarraibideen arabera:
 - Eztabaida dezatela zerrendan dauden usteak zuzenak ala okerrak diren, egia ala gezurra diren.

A. “Helduek ez dute esnerik zertan edan”
B. “Ardoak indarra ematen du”
C. “Urak gizendu egiten du”
D. “Berdin elikatzen dute arrain freskoak eta izoztuak”
E. “Gozoek ez dute asko elikatzen; energia ematen dute, baina oso gizengarriak dira”
F. “Arrautzak gordinik, frijituta edo egosita berdin elikatzen du”
G. “Haurrek eta zaharrek haragia eta arrain zuria jan behar dute bereziki”
H. “Emakumeek ez dute esneki gehiegi hartu behar; asko gizontzen dute”
I. “Zerealak, haurrentzat ondo; helduontzat, hobeto, opilak edota gailetak”
J. “Haragia egunero jan behar da”
K. “Barazkiak eta entsaladak ez dira oso elikagarriak”
L. “Gosariak osoa behar du izan”
M. “Hoberena da bazkari eta afari ugariak egitea eta egunean zehar ez jatea”
N. “Saldak elikagai onak dira”
O. “Frutak argaldu egiten du”
P. “Esnedun txokolate tableta batek baso bat esnek adina elikatzen du”

 - Sailka ditzatela uste edo mito horiek emandako hiru multzoetan.

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

Atazaostea (5')

- Erabaki dezatela zein estrategia erabili **“Nola jan behar dugu?”** izeneko artikulua plangintza orokorra egiteko.

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

Feedbacka (5-20')

- Estrategia guztiak izan daitezke baliagarriak artikulua planifikatzeko. Proposatuz ikasleei taldeka jartzeko eta zenbait estrategia probatzeko.
 - Askotan, gurasook haurrak neurrigabeko lanak egitera bultzatzen ditugu. Informazioari ematen diogu lehentasuna; bigarren mailakotzat jotzen dugu ea testuak egitura txukuna duen, ea ageriko helbururik duen, ea haurrak ekarpen sentituen bat egin dion... Hori guztia bost axola! Zergatik hori? Gurasook ez dakigulako adin horretako haurrari zer eska diezaiokegun. Hemen aurkezten dugun ereduak ez du balio, noski, eskolako edozein lan gidatzeko; beste lan batzuk egin behar izanez gero, eskatu laguntza irakasleei, beraiek arduratuko dira ereduak edo orientazio zehatzak emateaz. Jokabide horrek buruhauste asko arinduko dizkie guraso eta haurrei.

2

Atazaurrea (10')

- Ikasleek Maitane Ujiaren testua izango dute begien aurrean.
- Eskatu gurasoei pentsatzeko nolako artikulua egiteko balio dezakeen informazio horrek. Esan artikulua izenburuak hauxe behar duela izan: "Gure hamaiketakoa"

SAGAR-MOTAK:

- **Gala:** Zeelanda Berriko jatorria. Gozo samarra, garratzasun gutxikoa eta oso urtsua
- **Golden:** hau amerikarra da, baina hemen oso estimatua da.
- **Reineta:** hainbat sagar-mota daude Frantzia, Kanada... 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.

Ataza: testua irakurri eta eskema atera (10')

- Banaka irakur dezatela isilpean testua.
- Binaka jarrita, esan dezatela zenbat atal dituen testuak.
- Adibidearen antzera, atal bakoitzeko galdera bat egin dezatela.

ERANTZUNA:

GURE HAMAIKETAKOA	GALDERAK
<p>Jonathan-ek beti hamaiketakorako palmerak, bokadiloak eta pastelak ekartzen ditu eskolara. Koadrilako besteok, berriz, sagarrak jaten ditugu. Jonathan-ek esaten zigun berak sagar bat janda goseak geldituko zela.</p> <p>Egun batean ez zeukan dirurik palmerak erosteko, eta guk sagar bat eman genion. Ondo sentitzen zela esan zigun. Handik</p>	<p>◆ Nolako hamaiketakoak egiten zituen Jonathan-ek? Zergatik?</p>

<p>aurrera sagarra hartzen du.</p> <p>Guk arrazoa genuela esan zigun lagunak.</p> <p>Noski! Sagarrek bitamina asko dituzte, eta, gainera, aukera zabala dugu. Oso sagarzalea naizenez, mota batzuk aipatuko ditut:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gala: Zeelanda Berriko jatorria. Gozo samarra, garratzasun gutxikoa eta oso urtsua • Golden: Hau amerikarra da, baina hemen oso estimatua da. • Reineta: hainbat sagar-mota daude Frantzian, 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. <p style="text-align: right;">Maitane Ujia. Oleta eskola publikoa</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Zer gertatu zitzaion egin batean? ◆ Zein abantaila dute sagarrek beste hamaiketakoan aldean? ◆ Zenbat sagar-mota daude aukeran?
--	---

- Egin dezatela testua amaitzeko proposamenen bat: 2-3 esaldi izango dituen pasartea. Alderatu ditzatela guztiak eta erabaki dezatela zein den egokiena eta zergatik.
- Irakur dezatela mota honetako artikulua egiteko proposatzen zaien "errezeta". Identifika ditzatela bertan aipatzen diren osagaiak Maitaneren testuan.

<p>ARTIKULUA EGITEKO ERREZETA BAT</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hasi kontaktzen 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

Atazaostea (5')

- Eskainitako ereduari jarraituz, "Nola jaten dugu?" izeneko artikulua egiteko eskema garatu bat egin dezatela; hots, artikulua eratzekeo ideia-zerrenda bat.
- Elkarri eman diezaiotela egindako eskemaren berri eta adieraz ditzatela izandako zailtasunak.

IDEIA-ZERRENDA EGITEKO ESKEMA:

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

Feedbacka (25')

- Pentsa dezatela beste aukeraren bat mota honetako artikulua egiteko; eztabaidatu ea emandakoa bezain egokia iruditzen zaien edo ez.
- Halaber, egokia izan daiteke azaltzea nolakoa iruditu zaien Maitaneren lana. Batzuei, segur aski, ez zaie "gauza handia" irudituko; izan ere, aldizkarietako testuen aldean, adibidez, igartzen baita haur batek egin dela. Ondo legoke gogoraraztea lan honek aipamen berezia izan zuela lehiaketa batean eta, azken batean, hurrek ez dutela zertan idatzi profesionalak bezala.

- Testu honen estiloa ezin da alderatu komunikabide arruntetan aurkituko dugunarekin, baina nahiko ondo islatzen du mota honetako artikuluen egitura orokorra: **hasierako egoera-arazoa-konponbidea-ondorioa**. Egia esan, azken urratsak egiten du kale adibide honetan. Horregatik, jarraian proposatu ikasleei egin dezatela proposamen bat testua amaitzeko. Mota askotako amaierak proposatu ahal izango dira, baina, segur aski, gehienek amaitu nahi izango dute "aholku" edota "gomendio" itxurako zerbait erantsita. Horixe dateke normalena mota honetako artikulua arruntetan.

4

Atazaurrea (5')

- Irakur dezatela ematen den oharra.

OHARRA:

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.

- Adieraz dezatela nola interpretatzen duten aholku hau: zer den testua "jostea"; nola josten den testu bat, zergatik den hain garrantzitsua...
- Alderatu ditzatela emandako lau esaldiak. Ez badituzte antolatzaileak ezagutzen, jo dezatela hiztegiara. Horrela, ohartuko dira testu-antolatzaileek ez dutela soilik "josteko" funtzioa; badutela, halaber, esanahi zehatza ere. Galdetu ea gauza bera adierazten dute eta ea zein den, beren ustez, egia.

ESALDIAK:

- 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

Ataza: haur batek erabilitako lotura-baliabideak sailkatu eta beste testu batean falta direnak berreskuratu (30')

- Taldetxotan jarriko ditugu ikasleak; irakur dezatela berriro Maitane Ujiaren testua eta esan dezatela zein motatakoak diren testuan azpimarratutako lotura-bideak.

Alderatzeko antolatzaileak: Berriz; baina	Pasarteak lotzeko esaldiak: Oso sagar zalea naizenez, mota batzuk aipatuko ditut
Denborazko antolatzaileak: Egun batean, Handik aurrera	Izen-zerrendak: Gala, Golden, Reineta, Idared; Granny-Smith
Informazioa gehitzeko antolatzaileak: eta gainera; eta	Beste batzuk:

- Andoni Quilez-en testuan hutsuneak bete ditzatela antolatzaile egokiak erabiliz. Jarduera hau zail samarra gertatzen bazaie, jarri arbelean falta diren antolatzaileak nahasian.

ERANTZUNA:

GUK OSASUNTSU, ZUK ZERGATIK EZ?

Lehenago egunean telebistan ikusi nuen Bollycaoaren iragarkia. Umeak esnea katuari ematen dio, eta, horren ordez, Bollycao jaten du. **Zergatik?** Esne asko daukala esaten dute eta, horregatik, ez dela esnerik edan behar.

Baina hori ez da egia, jendeak pentsatzen ditu gauza oker asko. Hori txarra da, eta batzuetan gaixotasunak ekartzen ditu: kolesterola, gizentasuna, anemia, diabetes...

Lehenago egunean eskolan eman ziguten zerrenda bat ikusteko zein ideiak ziren egia eta zein okerrak. Horrekin gauza asko ikasi genituen. **Adibidez**, arrautza gehiegi janda kolesterola igotzen dela; freskagarriek asko gizentzen dutela; hobe dela esnea edo jogurta eta ez gurina; ardoa txarra dela, baina nagusitan piska bat hartu litekeela...

Horretaz konturatu ginen eta pentsatu genuen aldatzea ohitura batzuk:

- Hamaiketakoan edo meriendan ez ditugu litxarreriak jango. Hobe da fruta edo bokadilloa 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.

Horrela, beti osasuntsu eta indartsu egongo gara. Ondo jateak burua ere argitzen du. **Beraz**, segi gure leloari: guk osasuntsu, zuk zergatik ez?

Andoni Quilez

Atazaostea (5-10')

- Taldeka jarrita, osa dezatela ematen zaien jarraibide zerrenda. Hona hemen proposamen bat:

ERANTZUNA:

Artikulu bat idazten laguntzeko hauxe proposa diezaiokegu haurrari:

1. Azter ezazu duzun informazioa eta zer lortu nahi duzun testuarekin. (Zer esango dut? Zer lortu nahi dut?)
2. Antzeko testuren bat aztertu. Atera testuaren "errezeta", galdera-zerrenda baten moduan. (Nola antolatuko dut informazioa?)
3. Ez hartu eredia oso modu estuan. Egokitu zure beharretara.
4. Ongi pentsatu testuaren atal bakoitzean zeri emango diozun garrantzia (Zer da garrantzitsuen?)
5. Osatu zeure azalpenak adibide, arrazoi edota datuak erabiliz (Nola ikusarazi irakurleari hain garrantzitsua dela?)
6. Ez ahaztu testuaren atalak ongi josita egon behar dutela (Zein da testuaren ideien arteko harremana?)
7. Amaieran dena segidan irakurri, ea ondo gelditu den (Ondo ulertzen da esan nahi nuena?)

Feedbacka(10-20')

- Segur aski, ikasleek ez dute hemen proposatutakoa bezain zerrenda zehatza prestatuko; agian, komeni da zerrenda hau ematea, eurenarekin alderatu eta xehetasunetan sakon dezaten.

- Ataza honetan testu-antolatzaileen gaia atera da. Une egokia izan daiteke antolatzaile nagusienak jasotzen dituen laburpenen bat eman eta ariketa batzuk egiteko. Horrela, antolatzaile ezagunenak gogoan izango dituztela ziurtatu ahal izango dugu.

3. MATERIAL OSAGARRIA

A. HAUEK DIRA BURUHAUSTEAK!

(110')

Helburu orokorra

- Gosari orekatu baten proposamen zehatza egitea (kopuruak, kaloriak...) eta horri buruzko hitzaldi baterako gidoia prestatzea.

Helburu zehatzak

- Zatikiak, portzentajeak eta proportzioak euskaraz adieraztea.
- Dieta orekatuaren piramidearen datuak kritikoki aztertzea.
- Gosariaren garrantziari buruzko irratiko azalpen bat ulertzea eta entzundakoaren arabera gosari bat proposatzea.
- Hitzaldi bat emateko gidoia aurreikustea.

Zertan den

- Dieta orekatuaren gaineko hainbat esaldi egia ala gezurra diren erabaki.
- Piramidearen arabera, janari-multzo bakoitzetik hartu beharreko proportzioak alderatu.
- Gosari orekatuaren inguruko azalpena entzun eta bertan ematen diren jarraibideak idatzi.
- Gosari orekatu bat proposatu; kalkulatu janari bakoitzeko kopuruak eta, horren arabera, gosariaren balio energetikoa kaloriatan.
- Hitzaldia emateko eskema nahasia ordenatu.

PROZEDURA:

1

Atazaurrea (5')

- Idatzi zatikiak, portzentajeak eta proportzioak, zenbakiak erabiliz.

ERANTZUNA:

2/3	Bi heren
3/4	Hiru laurden
% 15	Ehuneko hamabost

Lau bosten	4/5
Erdia	1/2
Ehuneko hirurogei	% 60

Ataza: dieta orekatuaren piramideaz aztertu eta datu-taula bat osatu (20')

- Ikasleek taldetxotan eztabaidatuko dute egia ala gezurra diren eman zaizkien esaldiak.

ERANTZUNA:

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

- Ondoren, eztabaida dezatela emandako portzentajeak zein elikagairi dagozkion. Behar badute, erabil dezatela kalkulagailua.

ERANTZUNA:

ELIKAGAIA	NEURRIAK EGUNEAN	NEURRIEN PORTZENTAJEA	PISUA NEURRIKO	PISU OSOA	PISUAREN PORTZENTAJEA
Karbohidrato konplexuak	5	%33	60	300	%17
Frutak	3	%20	130	390	%23
Esnekiak	3	%20	200	600	%34
Barazkiak	2	%13	125	250	%14
Proteinadunak	2	%13	100	200	%11,5
Beste batzuk	-----		-----		
	15	%100	-----	1.740	%100

- Lan hau taldean egitea eta eztabaidatzea komeni da. Jarduera honen helburu nagusia da zenbakiekin eta, batez ere, proportzioekin ohitzea, eragozpenik gabe erabiltzeko. Beraz, isilpean ez, baizik eta taldean egitea komeniko zaie.

Atazaostea (5')

- Datuak aurrean dituztela, eztabaida dezatela zergatik lehenetsi duen BIMBO etxeak bere piramidean neurrien araberako banaketa eta ez pisuaren araberakoarena.

ERANTZUNA:

Garbi dago zergatik. Bietan azaltzen dira lehen tokian egunean hartu beharreko karbohidratoak. Baina, neurrietan eguneko janarien %33 dira; pisuan, berriz, %17a. Alde ederra, marketingaren ikuspegitik! Hona hemen publizitatearen beste "sasi-egia" bat.

Feedbacka(10')

- Ataza honetan etengabe erabili behar izan dituzte portzentajeak eta zatikiak. Komeni da berrikustea zenbaterainoko lasaitasunez moldatu diren euskaraz. Oraindik oso makal ikusten baditugu, proposa diezaiekegu antzeko beste ariketaren bat.

2

Atazaurrea (10')

- Liburuan sukaldeko hainbat produktu ematen zaizkie. Esan behar dute zein "etxeko neurri" erabiltzen den, balantza edota bestelako neurgailuak eskura ez ditugunean. Zerrenda osatuagoa liburuaren bigarren eranskinean dute ikasleek (irakaslearen liburuko V. eranskina).

Azukrea	Koskorra (5gr) Zopa-koilarakada (20gr)
Olioia	Zopa-koilarakada (10-15 gr)
Bizkotxoa	Xerra bat (20 gr)
Arroza	Zopa-koilarakada (20 gr)
Esnea	Gosariko katilukada (250 cc)

Dilistak	Zopa-koilarakada (20 gr)
Ogia	Xerra bat (20 gr)
Patata-purea	Burruntzalikada txikia (60 gr)
Esne-gaina	Zopa-koilarakada (12 gr)
Gazta	Pospolo-kaxa (50 gr)

Ataza: gosari orekatua zertan den ulertu eta gosari ereduzko bat prestatu (40-50')

- Entzun aurretik eskatuko diegu adierazteko nola gosaltzen duten beren haurrek, nolako gorabeherak dituzten, nola gosaltzea nahiko luketen...
- Gosariari buruzko azalpena entzungo dute (2. bideo-pasarte / VI. eranskina), eta ematen dituzten orientabide nagusiak jasoko dituzte.
- Ondoren, 8-12 urte arteko haurren gosariaren gutxienekoak zein izan beharko luketen zehaztuko dute.
- Taldetxotan jarrita, ereduzko gosari baten proposamena egingo dute. Taula beteko dute; horretarako, ikaslearen liburuko azken eranskinean dituzten zerrendak erabiliko dituzte (irakaslearen liburuan ere azkena: VII. eranskina).

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

- Taula osatzeko lan hau beraiek eragiketa matematikoak eztabaida ditzaten pentsatuta dago. Komeniko da horretaz ohartaraztea eta bultzatzea kalkuluak egin ahala esatera. Lana bikotetan banatzen badute, bigarren aldi batean elkarri egindako kalkuluen berri emateko "aitzakia" izango dute; honek, praktikarako aukera erantsia emango die.

3

Atazaostea (10')

- Haurrak emango duen hitzaldirako hainbat aztergai eman zaizkie nahasirik. Beraiek kontu horiek modu logikoan azaltzeko hurrenkera bat proposatu behar dute.

ERANTZUNA:

- Dieta orekatu batean zer eta zenbat jan behar da?
- Gosarietan zer eta zenbat jan behar da?
- Gosari ideal baten adibidea
- Gosari ideal batek nolako ekarpen kalorikoa izan behar du?
- Gosari baten ekarpen kalorikoa kalkulatzeko modua

4

Feedbacka (5')

- Amaieran, ondorengo hitz eta zenbakiak euskaraz idazteko ariketa proposatzen zaie, landutako adierazpide matematikoak zenbateraino ikasi dituzten ikus dezaten.

<p>%68 1/2 1/3 1/4 1/5 6x5=30</p>	<p>35/70=0.5 50 kal/100gr 2-3 raciones/día 40gr por taza Un diez por ciento menos Aproximadamente un quince por ciento</p>
--	---

B. BESTERIK NAHI?

(55')

Helburu orokorra

- Jateko ohitura desegokiez jarduten duten haurrentzako bi libururen pasarteak bereiztea, eta, horietan oinarrituta, istorio bat asmatzea.

Helburu zehatzak

- Bi liburuen eta liburuak argitaratu diren sailaren berri izatea.
- Liburuen argumentuak pentsatzea.
- Liburuak seme-alabekin irakurtzea.

Zertan den

- Azalak ikusi, eta liburuen gaiari eta argumentuari buruzko hipotesiak egin.
- Kontrazaleako testuak nahasirik emango zaizkie; bereiztu liburu batarenak eta bestearenak.
- Emandako pasarteak zein libururi dagozkion erabaki.
- Pasarteetan oinarrituta istorio bat asmatu eta kontatu.

PROZEDURA:

1

Atazaurrea (10-15')

- Ikasleek liburuen azalei begiratu, eta esango dute ezagutzen dituzten ala ez. Halaber, sail horretako besteren bat ezagutzen duten galdetuko diegu.
- Ondoren, taldetotan jarrita, egin ditzatela hipotesiak liburuen argumentuari buruz.

Ataza: emandako pasarteak zein libururi dagozkion erabaki, eta istorio bat asmatu (30-40')

- Taldeetan jarrita, eman zaien testua irakurriko dute. Bereiztu behar dituzte liburu bakoitzari dagozkion esaldiak, eta bi testuak "banatu".

ERANTZUNA:

POTOLOA NAIZ, ETA ZER?

Handiak eta txikiak, berritsuak eta lotsatiak, gizenak eta argalak... pertsona guztiok ez gara berdinak.. Eta zer? Liburu hau ere desberdina da, horrexegatik da polita. Baietz gustatu!

HAU GOZOA!

Hegoi gozozale amorratua da, benetan. Txikitan negar egiten zuenean, txupeteari azukrea, marmelada, eztia edo beste gozagarriren bat ipini behar izaten zioten gurasoek, isilduko bazen. Nola ez, berehala txantxarrak bere hortzen jaun eta jabe izango dira eta hortzordeak jarri behar. Zenbat hortzorde, hainbat abentura biziko ditu Hegoik.

- Jarraian, bi liburuetatik ateratako pasarteak bereizten saiatuko dira. Talde bakoitzak azal dezala bere hipotesia besteen artean; azal dezatela, halaber, zein pasarterekin izan dituzten zalantzak, eta zergatik.

POTOLOA NAIZ, ETA ZER?

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 hankan ibiltzen eta aulki gainetan igotzen. Gai nintzen galletak armairutik neuk bakarrik hartzeko"

"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"

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

HAU GOZOA!

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

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

"Egunero-egunero gozogarriren bat erosi behar izaten zioten eta etxean, badaezpada, armairuak txokolate, gailleta eta horrelakoez beteta eduki behar izaten zituzten"

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

- Bi taldetan banatuko dira dira. Talde bakoitzak istorio baten ardura hartuko du, eta argumentu bat asmatu beharko du. Ondoren, bikoteka jarriko ditugu ikasleak, eta elkarri kontatuko diote asmatu duten istorioa. Kontakizunen bat graba daiteke, eta, ondoren, aztertu.

Atazaostea

- Aukera izanez gero, irakur dezatela liburua seme-alabekin batera.
- Ataza honetan bi sail ezagunetako liburuak aurkeztu ditugu. Ideia ona izan daiteke sail horietako bana irakurtzea. Ondoren, kontu dezakete gelan zer iruditu zaien, zeinentzat den egokia...

Feedbacka

- Ohartarazi ikasleak: horrelako liburuetan haurrak eta gurasoak kezkatzen gaituzten gai asko aipatzen dira. Oso baliagarriak izan daitezke seme-alabekin elkarrizketan jarduteko.
- Bestalde, jolas bat ere proposatu diegu. Bide horretatik haurraren jarrera aktiboagoa susta dezakegu, eta bere jakin-minarekin bat egiteko parada izan.

4. ERANSKINAK

I. ERANSKINA

Gutuna

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 ematen duela fruitua, 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 horien artean nagusiak:

-
-
-

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

II. ERANSKINA

Espagetiak Susirentzat

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 gauerako 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 zien Susik. "Niri espagetiak besterik ez zaizkit gustatzen".

"Sagarrak 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...

III. ERANSKINA

Jolas dezagun - Pentsa dezagun pixka bat

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 oskola...), makila bat (piraten ezpata izan liteke, suge arriskutsua, itsuaren bastoia, 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; platanoak 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 zerbait; 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 platerean? 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?

IV. ERANSKINA

(1. bideo-pasartea. ETB: 00.01.00))

Gallina Blanca

Azkenik, etxeko lapikoa kalean da, salda beroz beterik.
Etxean egiten duzun modukoa, Gallina Blancak egina.
Eramazu etxera, etxeko salda berria Gallina Blanca.
Salda beroa, egin berri, etxeko salda, Gallina Blanca.

V. ERANSKINA

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-barratxo	barratxo 1	28 gr
Bexamela (saltsa)	zopa-koilarakada 1	25 gr
Bizkotxo	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
Letxua	bi hosto	15 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 errazio 1	30 gr
Platanoa	unitate 1	150 gr
Zoparako pasta	eskukada 1	30 gr
Gazta	ereduzko poxpolu-kaxa 1	50 gr
Saltxitxa	ertain 1	50-55 gr

VI. ERANSKINA

(2. bideo-pasarte. Euskadi Irratia: 00.01.28)

Gosaria

- E.- Amagoia Murumendiaraz da gure sendagilea. Arratsalde on, Amagoia.
- A.- Arratsalde on guztiori.
- E.- Zer moduz, Amagoia?
- A.- Ondo, ondo, hementxe.
- E.- Gustora?
- A.- Bai.
- E.- Bueno, Nafarroako Unibertsitateko irakasle batek idatzi duen liburuan datu hauek irakurri ditugu: haurren %8a gosaldu gabe joaten da eskolara.
- A.- Bai, begira, da ohitura bat, nik uste det, geroz eta ugariagoa dena, gainera, ezta? Umeak ez dute gosaldu nahi, eta gosaldu gabe joaten dira ikastolara.
- E.- "Ez dute gosaldu nahi" esan duzu. Ez da ez dutela denbora, ez dute gosaldu nahi.
- A.- Bueno, nolabait esango nuke, bueno, ez dute gosaldu nahi, edo, bueno, lo pixka bat gehixeago egiten dute, gero ez du denborarik ematen, ba, bueno, benga, laster, eta, azkenean, bueno, ba, erdi-gosalduta kasurik onenetan, eta, askotan, gosaldu gabe joaten dira.
- E.- Gauza bat da gosaldu gabe joatea, ehuneko 8a da gosaldu gabe joaten dena, beraz, gainontzekoek gosaltzen dute, baina gosaltzen dutenek esne-baso bat eta boilloren bat jaten omen dute, Amagoia, zumoak edo fruta oso gutxik, ehuneko 9ak.
- A.- Bai, begira, hori da ohitura bat, agian... bueno, ba, fruta ez dugu gosarian garrantzizkotzat jotzen eta oso garrantzizkoa da, eta *enkanbio*, bueno, ba, gailetak, betiko gailetak edo madalenak esaten dena, bueno, ba, esaten dugu hori egokiagoa bezala dela gosaltzeko, eta gainera beraiek gustorago jaten dute, eta, bueno, bide batez, bi lan egiten ditugu.
- E.- Zein izan behako litzateke haurren gosaria?
- A.- Bueno ba haurren gosaria, nik lehenengo argitu nahi nukeena da oso garrantzizkoa dela. Zer esan nahi dut horrekin? Ba, bueno nolabait beraiei egunean zehar beren aktibitateak egiteko energia emango dien, bueno, ba, nolabaiteko funtsezko elikadura izango da, ezta?; hau da, ba batek kotxea erabili behar duenean, depositua goizean betetzen du, ezta, ba haurrak, bai guztiok, baina haurrak, batez ere, ba bueno beren energia guztia lortzeko pixka bat gosarian hartzen dute indar hori. Fruta pixka bat jan behar luteke, eta gero esnea eta zerealak.
- E.- Esnea, zerealak eta fruta pixka bat.
- A.- Eta fruta. Fruta, bai. Besterik ez bada, laranja zumo bat behintzat, ba bueno ez badute horrelako gustoko, ba, osoan sagar bat laranja bat, berdin zait, baina fruta ale bat eta gero esnea zerealekin, eta gosarian ez badute hartzen, bueno ba goizerdirako eraman beharko lukete pixka bat fruta ale hori.
- E.- Bolleria asko jaten dela aipatzen da, horrek kalte egiten al die haurrei, gaur egungo bolleria berezi horrek, ez etxean egindakoak, ez betikoak, baizik eta industrialak esaten zaion horrek?
- A.- Bai, zeren eta, bueno, grasa saturatuak ditu eta horrek ikusten...bueno, kolesterolean oso aberatsak dira, ezta. Beraz, hori alden du egin beharko genuke. Askoz hobeto izango litzateke ogi zati on bat, eta integrala baldin bada, hobeto, jango baluteke. Kolesterol arazoak ikusten ari dira umeetan, eta orain arte ba, ba, bueno, nolabait betiko kafesne-zopak, nolabait esateagatik, jaten zirenean, ba ez zen horrelako arazoak egoten. Batez ere, bolleria industrial delakoak horrelako grasa saturatuak eramaten ditu, eta horiek ahalik eta gehien ebitatu beharko lirateke.
- E.- Esan duzu oso garrantzitsua dela gosaltzea. Haurren kasuan, zer sentitu dezake gosaltzen ez duen haurrak, edo zer gertatu daiteke? Gauza larririk, agian, ez baina...zer igartzen da?
- A.- Bueno ba gauza larririk ez, baina, agian, energia gutxixeago bezala edukiko du, indar pixka bat gutxixeago edo tonu baxuxeagoa izango duela esango nuke nik, bai.
- E.- Hori haurren kasuan, Amagoia. Helduen kasuan, berriz, datua askoz ere handiagoa izan daiteke; alegia, lanera gosaldu gabe joaten diren helduen datua, askoz ere handiagoa, oso jende gutxik gosaltzen duelako.

- A.- Bai edo batez ere gehienak edo jende askok egiten du kafe-baso bat hartu eta gero lanera joaten da.
- E.- Eta askotan tente gosaltzen dugu, hori ere leporatzen zaigu.
- A.- Bai, ez dugu frutarik jaten, hori egia da, eta, bueno, bai hartzen dugu zeozer korrika egitekoa eta nik uste det denok berdintsu egin beharko genukeela: fruta ale bat eta gero jan beharko genuke, baita ere zerealak esaten dudanean, zerealak, beste edozein muesli, berdin zait, horrelako produkturen bat, nolabait, eta esnearekin hartu beharko genuke, eta, batez ere, emakumeak ia baita ere osteoporosisari begira, urte batzuetatik aurrera behintzat gehiago kaltzio kantitate hori hartu ahal izateko.
- E.- Beraz, gosaria, hitz batean esanda, Amagoia, oso garrantzitsua da?
- A.- Bai, oso garrantzizkoa da, eta, *inkluso*, izan beharko litzateke eguneroko janaririk edo otordurik garrantzitsuena.
- E.- Askotan kontrakoa egiten dugun arren!
- A.- Kontrakoa egiten dugu. Gure ohitura da gosaldutxo oso gutxi, bazkaldu ondo eta afaldu berandu eta gehiegi. Ohitura hori guztiz aldatu beharko genuke.
- E.- Buelta emango diogu orduan, afaritan egiten duguna gosaritan egin,e?
- A.- Hori da. Gosari oparo bat, nolabait esateagatik, bazkaria normal, eta afaria, beti esan izan dudana bezala, gutxixeago eta, gainera, goiz.
- E.- Askotan esaten dute, Ingalaterran, esate baterako, oso gosari aproposa egiten dutela, arrautzakin eta ez dakit zer. Hainbeste ere ez!
- A.- Hainbeste ere ez, esango nuke. Gainera, gure ohiturekin asko haustea izango litzateke, ezta? Nik utziko nuke pixka bat gehiago, ba... esan dudana bezala, fruta lehorretan, edo berdin zait, jamon de york pixka bat gustoko duenak ere ez dago gaizki, edo menbrillo pixka bat edo nahiago duenak, eta esnea ez duenak gustoko edo ez duenak toleratzen, ba, gaztai zati bat edo jogurt pare bat. Pixka bat lakteak, zerealak eta fruituak egon behar lirateke gosarian.
- E.- Ba, Amagoia Murumendiaraz, eskerrik asko.

VII.ERANSKINA

	Energia Kcal	Proteinak g	Lipidoak g	Karbohidratoa kg	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
Erdi ondutako 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	*
BERDURAK ETA 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
Frantsezporruak	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

	Energia Kcal	Proteinak g	Lipidoak g	Karbohidratoa kg	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 ondoak	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
Marmeladak	263	0,2	0	70	0,7	0
FRUTU LEHORRAK						
Almendra	575	20	53,5	3,5	14,3	0
Gaztainak	185	3	2,6	40	6,8	0
Hurra	566	14,1	54,4	5,3	10	0
Intxaurrak	602	14	59	4	5,2	0
Kakahueteak	581	27	49	8,5	8,1	0
Piku lehorrak	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

	Energia Kcal	Proteinak g	Lipidoak g	Karbohidratoa kg	Zuntza g	Kolesterola
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
Txerri-haragi gihartsua	15 5	20	8,3	*	0	69
Txerri-txuletak	32 7	15,4	2,5	*	0	72
Untxia	13 3	23	4,6	*	0	71

TXERRIKERIAK ETA BESTE ZENBAIT HARAGI

Foie-gras eta pateak	45 3	14	42	5	0	25 5
Frankfurtko saltxitxak	23 5	12	19,5	3	0	65
Heste-solomoa	38 6	50	20,7	0	0	69
Mortadela	31 0	14	27	3	0	72
Odolkia	42 9	19,5	37,8	3	*	70
Saltxitxa freskoak	29 5	12,9	27	*	0	72
Saltxitxoia	45 4	25,8	38,1	2	0	72
Txorizoa	38 4	22	32,1	2	0	72
Urdaiazpikoa	16 3	30,5	4,5	0	0	69
Urdaiazpiko egosia	35 2	21,5	29,2	0,8	0	69

ARRAINAK

Amuarraina	90	15.7	3	*	0	80
Angulak	20 5	16.3	15.5	0	0	50

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
Sardintzar keztatuak	20 2	21	13,1	0	0	70

EDARIAK

Anisak, patarrak	38 3	0	0	27,6	0	0
Ardo goxoak	15 7	0,2	0	13	0	0
Ardo finak	12 4	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	23 2	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 (albardatua)	17 8	12.6	7.5	16.1	0	---
Arrautzak	15 0	12.5	11.1	*	0	50 0
Bonboiak	45 8	4.8	21.2	66	0	74
Dendako aiak eta budinak	11 6	3.8	4.2	16.8	0	16
Dendako maionesa	71 8	1.8	78.9	0.1	0	26 0
Esne-irabiakiak	97	2.8	4.6	10.9	0	14

Antxoak	12 9	17.6	6.3	0.6	0	---	Esnedun txokolatea	53 5	8.4	30.7	60	0	74
Atuna	20 0	23	12	0	0	38	Izozkiak	20 4	4.5	10.1	25.4	*	21
Barbainak	97	14.1	3.7	2	0	49	Kakaoa (hauts azukreduna)	36 4	9.8	8.1	67.1	---	0
Bisigua	86	17	2	0	0	---	Ketchupa	98	2.1	*	24	*	0
Hegaluzea	13 8	21	6	0	0	---	Kroketak	12 2	8.1	7.3	6.3	0.1	---
Izokina	18 2	18.4	12	*	0	70	Pastelak eta beste zenbait gozoki	38 7	5.2	20.2	49.2	1.2	---
Lengoradua eta oilarrak	80	16.5	1.3	0.5	0	60	Patata frijituak	45 3	6.8	19.5	66.8	1	*
Legatza	92	15.9	2.8	0.8	0	67	Pizzak	23 4	9.4	11.5	24.8	0	---
Merlenka	72	16	0.6	0.8	0	---	Salda-kozkorak	17 9	20.2	10.9	0	---	---
Sapoa	82	18.7	0.3	1.3	0	---	Sobreko zopak eta kremak	49	1	2.6	5.7	---	---
Sardinak	14 5	18.1	7.5	1.3	0	10 0	Turroiak eta mazapanak	47 0	10	23.9	57.4	7.1	35

MULUSKUAK ETA KRUSTAZEOAK

Karramarroak, nekorak	12 4	19.5	5.1	0	0	10 0
Lanpernak	59	13.6	0.5	*	0	---
Muskuilua	67	10.8	1.9	1.9	0	10 0
Ostrak	56	10.2	1.4	0.7	0	50
Otarraina eta abakandoa	91	18.3	2	*	0	15 0
Txangurroa	12 7	20.1	5.2	0	0	10 0
Txipiroiak	82	17	1.3	0.5	0	22 2
Txirlak, txirla txikiak, berberetxoak	47	10.7	0.5	*	0	40
Zigalak, otarrainskak, ganbak	93	20.1	1.4	*	0	20 0

ARRAIN-KONTSERBAK

Atuna, hegaluza oliotan	28 5	24	21	0	0	65
Sardinak oliotan	20 8	22.2	13.2	0	0	10 0

Jangaien konposizioa

Janari-zatiaren 100 gramoko.

- Xedatu gabeko datua;

* Zeroren hurrena.

Gaur egun dietako gantzaren kalitatea jakin nahi izaten delako, kolesterolaz gain azido poliasegabeen aseko proportzioa (P/A zatidura) kontutan 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).