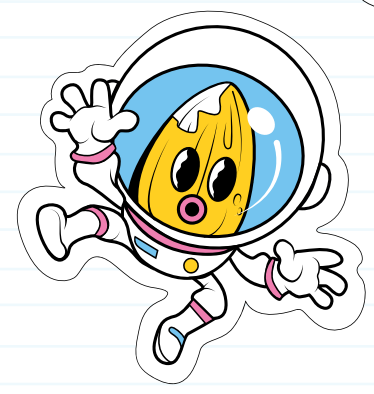


LOS SALVA COMIDAS

UNITATE DIDAKTIKOA



COMIDA ERA SOY!





0 NOLA ERABILI MATERIAL HAU?

1 NUTRIZIOAREN ETA ELIKADURAREN ARTEAN.

1.1 TESTUINGURUAN KOKATZEA.

1.2 MAKROELIKAGAIK.

1.3 MIKROELIKAGAIK.

2 ELIKADURA OREKATUA.

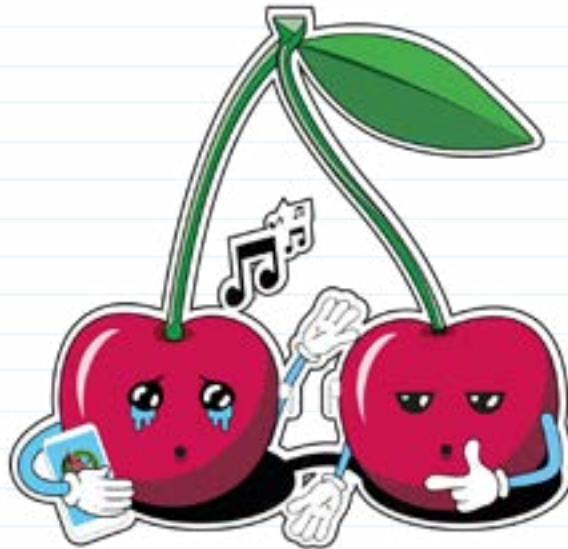
2.1 TESTUINGURUAN KOKATZEA.

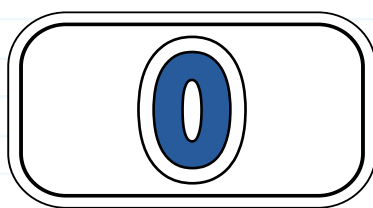
2.2 HIRU PLATERAK. GOMENDATUTAKO PORTZIOAK.

3 SUKALDE ARDURATSU ETA JASANGARRIA.

3.1 MEDITERRANEAR DIETAKO ERREZETA SORTA.

3.2 APROBETXAMENDUZKO JANARIA.





- NOLA ERABILI MATERIAL HAU? -



NOLA ERABILI MATERIAL HAU?

Ikasgai honen helburua nagusia da irakasleak laguntzea ikaskuntza-egoera bat planifikatzeko. Horrela, ikasleek dieta osasungarriari eta elikagaiak alferrik galtzeari buruzko kontzeptuak modu esanguratsuan ikasiko dituzte, beren jarrerak aldatu eta gaitasunak hobetu ditzaten.

Horretarako, klasean zenbait talde dinamikak zein interaktiboak eskuragai dituzu "Ikasleentzako jarduerak" txostenean, parte-hartze lana erraztuko dizuna.



Unitate didaktiko honen atal bakoitzak **informatzeko lehen saio bana dauka, kontzeptu teorikoak** azaltzen lagunduko zaituena.

Hitz batzuk [kolore urdinean eta azpimarraturik](#) ageri direla ikusiko duzu. Hitz hauek erreferentzia egiten dioten webgunerako **estekak** dira, gaian gehiago sakondu edo gehiago jakin nahi izanez gero. Oroitu **lotura kurrikularra** duzula eskura ikastaroaren programazio eta sekuentziazioan laguntzeko.

Atal bakoitzaren amaieran proposatutako jardueren bidez landu daitezkeen **Oinarrizko Konpetentzien eta eremu kurrikularren eskema-taulak** aurkituko dituzu.



Zure ikasleei kontzeptuak barneratzen laguntzeko, "Ikasleentzako jarduerak" txostenean hainbat dinamika dituzu banakako fitxekin eta baliabide interaktiboetarako estekekin ikasitakoa sendotzeko, errepaso moduan balioko diena, eta [Gamifikazio](#) metodologia didaktikoaz baliatuz.



Ondorengo jakintza-eskalan, txosten horretan bertan, ikasgelan egiteko hainbat jarduera eta dinamika dituzu, Ikaskuntza kolaboratiboaren, Flipped Classroomaren eta Adimen Anitzen metodologiekin bat datorrena.

Berbera ikasgelan aurrera eramateko, **Lehen Hezkuntzako ziklo bakoitzera egokitutako** jarduera anitzen koadro orientagarri bat errazten dizugu. Aukeratu zure taldeari hobekien egokitzen zaiona! Jarduera hauek gainera **izaera disziplina-anitza** dute, beste esparru edo irakasgai batzuetan ere eraman daitezkeelarik aurrera.



Ikasgelak jolaserako fitxak eta talde jarduera burutu eta gero, ikasleak prest egongo dira **ikasgelako proiektuaren** garapenarekin hasteko.

Horretarako azken blokean **eremu-ikerketarako fitxa sorta bat** uzten dizugu, **adierazle** gisa (inbentarioa, analisisa, konparaketa eta planifikazioa) partehartze proiektuari forma ematen lagunduko zaituztenak: **menu edo plater osasuntsu bat, haren jasangarritasuna eta prestakuntzan eragindako hondakinak minimoak izatea kontuan hartuz.**

Jarduera hauek **denborarekin elikaduran aldaketa iraunkorrak eragitea eta ikasgelako proiektuaren bidez ebalua ahal ditzazula** espero dugu.



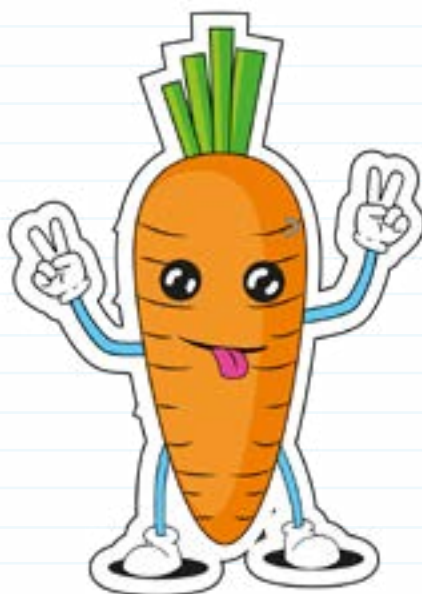
Gainera, eremu pribatuan, baliabide osagarri gehiago dituzu, hala nola, estekak, jolasak, infografiak eta askoz gehiago!

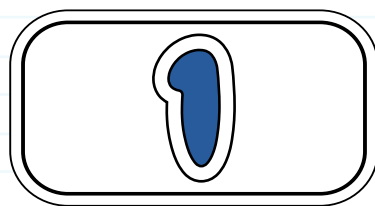


Proposatutako ekintzekin gelako programazioa egiteko gaitasun nagusiak eta ikasketa-eremuak biltzen dituen eskema eskuragai duzu.

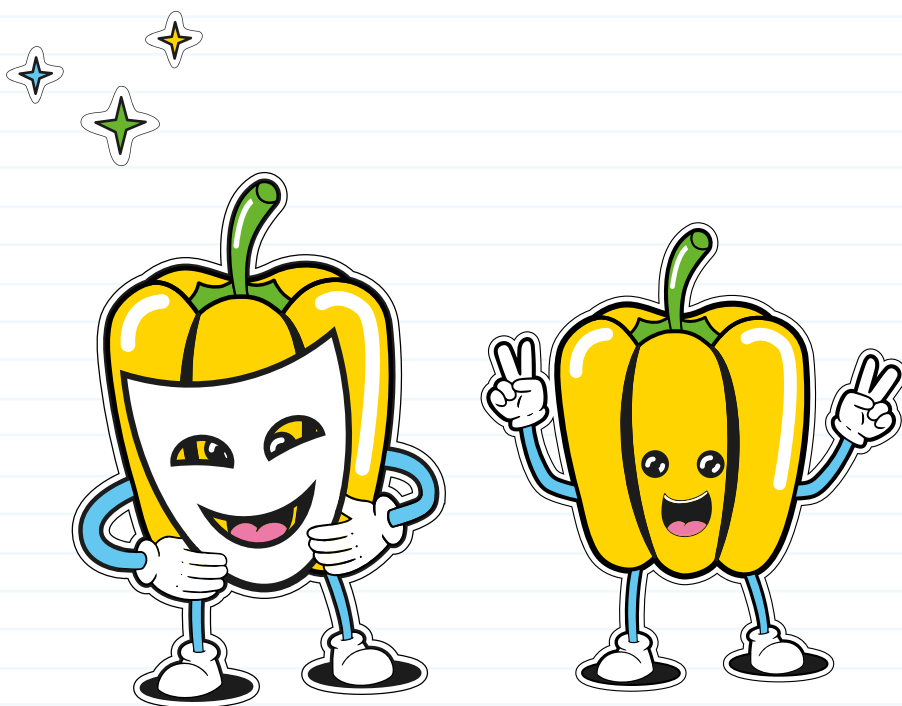
0. NOLA ERABILI MATERIAL HAU?

BLOKE TEMATIKOAK		GAMIFIKAZIO EKINTZAK	FLIPPED CLASSROOM EKINTZAK	ELKARLANEKO IKASKUNTZA EKINTZAK	EKINTZA INTERAKTIBOAK	
ELIKADURA ETA NUTRIZIOA	MAKROELIKAGAIAK	BANAKAKO TXOSTENAK	ELIKAGAIEN INBENTARIOA	ARCIMBOLOREN ARTELANA	"THE PERFECT MENU" JOLASA	
	MIKROELIKAGAIAK		FRUTA ETA BERAZKIEN INBENTARIOA	ZIRKULU KROMATIKOA		
DIETA OREKATUA	GOMENDATUTAKO KANTITATE ETA PORTZIO ESTIMATUAK	BANAKAKO TXOSTENAK	ASTEKO MENUA ETA HAUTAZKO MENU BATEN PROPOSAMENA	NUTRIZIO-ETIKETAK		
	ERREZETA-LIBURUA: DIETA MEDITERRANEOA		MENU OREKATUA			
SUKALDE ARDURATSU ETA JASANGARRIA	ERREZETA-LIBURUA: PROBETXUZKO PLATERAK	BANAKAKO TXOSTENAK	SORMENEZKO MENU BATEN PROPOSAMENA	LORATEGI USAINTSUA		"HERENSUGEAREJ LIZEA" JOLASA
				MAPA GASTRONOMIKOA		
		1,2,3 ERATZUN BERRIRO				





NUTRIZIOAREN ETA ELIKADURAREN ARTEAN DESBERDINTZEN DUGU





TESTUINGURUAN KOKATZEA

Elikatzerakoan ez dugu soilik gosea edo jateko gogoa dugulako jaten, batez ere **elikagaiak gure gorputza egoki ibiltzeko indarra eta energia ematen dizkigutelako** baizik.

Baina ondo elikatzekeo nutrizioa zer den ezagutu behar dugu eta hala, **zer jan behar dugun jakin**.

Nutrizioa elikatzerakoan jazotzen diren prozesu fisiologikoen multzoa da, haren bitartez gure gorputzak elikagaiak dituzten sustantzia kimikoak jaso, eraldatu eta erabiltzen ditu. Edo bestela esanda, nutrizioa gorputzak elikagaien sustantzia nutritiboak eraldatu eta aprobetxatzen dituen modua da.

Batzuek eguneroko jardueretarako **beroa eta energia** ematen dizkigute, beste batzuek **gorputzeko prozesuak** eta zeluletan gertatzen diren erreakzio kimikoak **erregulatzen dituzte** eta beste batzuek organismoa **konpontzen eta berritzen** dute, haren garapenerako beharrezko dena eskeiniz.

Organismoak irentsi behar ditugun sustantzien (elikagaien) etengabeko hornidura behar du, ez soilik elikatzekeo beharrari erantzutekeo, baizik eta gure gorputzarengan betetzen dituzten funtzionamendu zehatzengatik.

Elikagai hauek jakietan aurkitzen ditugu eta bi taldetan banatzen dira: **makroelikagaiak eta mikroelikagaiak**.

Konparaketa bat egin beharko bagenu, gure gorputza auto bat bezalakoa dela esango genuke eta elikagaiak erregaiak. Erregaiaren kantitatearen eta kalitatearen arabera gorputza hobeto edo okerrago ibiliko da.



Esnegaiak



Haragia



Arraina eta mariskoak



Zerealak



Pasta, arroza eta lekak



Fruitu lehorrak



Fruta



Barazkiak



Arraultzak



Olioak eta gantzak (gurina)



Edariak



Gozokiak

1.2

MAKROELIKAGAIAK

Makroelikagaiak proteinetan, karbohidratoetan (gluzidoak edo hidrato-karbonoak bezala ere ezagutuak) eta lipidoetan (edo gantzak) multzokatzen dira.

Fibra eta ura ez dira makroelikagaiak, baina talde honetan jasotzen dira elikagai gehienetan kantitate esanguratsuan egonik, biek organismoarengan eragin zuzena daukatelako.

- ▶ Ura giza gorputzaren osagai nagusia da. Beste sustantzia batzuen disolbatzaile gisa jokatzen du, zelulen erreakzio kimikoetan parte hartzen du eta digestio funtzioa errazten du, organismoaren hondakinak ezabatzeko bidea delarik gainera.
- ▶ Fibrak odoleko glukosa (azukrea) eta kolesterol mailak gutxitzen ditu eta digestio-aparatuari oinarritzko laguntza ematen dio.

Egin dezakegun elikagaien beste sailkapen bat, haien [Funtzio nagusien](#) arabera da:

- ▶ **Elikagai energetikoak.** Erregai zelular gisa dabilta, karbohidratoen taldean aurki daitezke.
- ▶ **Elikagai plastikoak.** Organismoaren birsortzaile gisa dabilta. Proteinen taldean aurki daitezke, nahiz eta kantitate txikiagoetan ere beste elikagai mota batzuk erabiltzen diren

PROTEINAK:

Metabolismoarentzako ezinbestekoak dira **gorputzeko organo guztien formakuntza, garapen eta eraberritzean** parte hartzen baitute, **hezur** eta **muskuloei** forma eman, organismoa **energi**az hornitu eta zeluletan funtzio garrantzitsuak betetzen dituzte.

Proteinak animalia jatorriko elikagai guztietan aurki daitezke, haragia, erraiak, barrukiak (gibela, giltzurrunak, tripakiak), arraina, arraultzak eta esnea bezalako elikagaietan, eta baita lekak, fruitu lehorrak eta soja bezalako landare jatorriko elikagaietan ere.

1. NUTRIZIOAREN ETA ELIKADURAREN ARTEAN DESBERDINTZEN DUGU

GLUZIDOAK EDO HIDRATO-KARBONOAK:



2 motatakoak daude, azukre sinpleak deiturikoak, irentsi eta berehala askatzen direnak, eta konplexuak, liberazio motelekoak eta asetze gaitasun handiagokoak direnak. Biak **muskuloek eta organismoak** ibiltzeko behar duten **energiaren** hornitzaile dira.

Karbohidrato sinpleak azukre-kanaberetan (azukre beltza), erremolatxa azukreetan, ezti edo marmeladan, hala nola fruta zukuetan eta platanoak edo pasak bezalako fruta batzuetan aurkitzen ditugu.

Karbohidrato konplexuak, zerealetan, ogian eta pastan (garia, artoa, garagarra, oloa eta zekalea), zein almidoia duten elikagaietan, esaterako arrozan eta tuberkuluetan (patatak eta batatak) aurkitzen ditugu.

Txitxirioak, dilistak, babarrunak, ilarrak eta soja bezalako lekak talde honen barnean daude baita ere, anana eta fruitu gorriak (marrubiak, gereziak) bezalako fruta batzuen antzera.

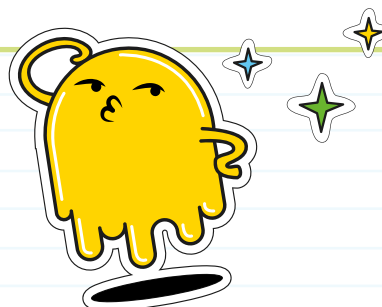
LIPIDOAK:



Gantzek **gorputzarentzako** beste **energia iturri** zuzen bat osatzen dute, karbohidratoek eta proteinek baino are kaloria gehiago erraztuz. Lipidoak **organoak babestu eta sostengatzen dituzten** gantz-ehundurak osatzeaz arduratzen dira, isolatzaileak baitira.

Mintz zelularraren parte dira baita ere eta **prozesu zelular** batzuk erregulatzen dituzte, **bitamina liposolubleen** (A, E, D, edo K beste batzuren artean) **ahoratzea erraztearekin** batera.

Lipidoen artean ikusten diren gurina, margarina, oliba olio edo haragiaren gantza bezalakoak ez ezik, esneak, arraultzek, fruitu lehorrek zein arrainak dituzten gantz ikusezinak ere ditugu.



1.3

MIKROELIKAGAIAK

Talde honetan daude [bitaminak](#) eta [gatz mineralak daude](#), batez ere, fruta eta barazkietan aurki daitezkenak.

Haren izenak, "mikro", adierazten duen bezala, kantitate txikietan ageri dira, baina ezinbestekoak dira nahiz eta giza gorputzak behar dituen kantitateak gramo milare edo are milioirenetan neurtu (traza elementuak edo oligoelementuak).

Mikroelikagaien **funtzio nagusia erregulazio funtzioak bezalako funtzio biokimikoak erraztu eta kontrolatzea** da. **Nerbio funtzioetan eta muskuloen garapen egokian ere parte-hartzen dute.**

Frutak eta barazkiak [kolore gamaren](#) arabera multzokatu daitezke, kolorea ematen dieten pigmentuak errealitatean **fitoelikagaiak** baitira, balio nutrizional zehatzik ez badute ere, epe luzera osasunarentzako erabakigarriak direla erakutsi duten jatorri begetaleko sustantziak.

ZURIA:



Elikagai **zuriei** polifenol izeneko osagai batek ematen die kolorea, propietate antioxidatzaileekin. Potasioan aberatsak dira, propietate diuretikoak dituztenak, eta niazina eta C bitamina iturria izan daitezke. Gainera baratxuria eta tipula bezalako elikagaiek alizina daukate, propietate antibiotikoak dituen konposatu bat.

HORIA-LARANJA:



Kolore horiko eta laranjako fruta eta barazki askok haien kolorea betakaroteno izeneko antioxidatzaileari zor diote, gorputzean A bitamina bilakatzen dena. A bitaminak oinarritzko funtzioak betetzen ditu, gorputzeko ehunen konponketa, hezurren eta hortzen osakera, infekzioen aurkako erresistentzia eta ikusmen egokia. Zitrikoak bezalako frutek C bitamina daukate, antioxidatzailea dena, eta folatoa, B bitamina bilakatzen dena.

1. NUTRIZIOAREN ETA ELIKADURAREN ARTEAN DESBERDINTZEN DUGU

GORRIA:



Kolore **gorriko** jakiak antioxidatzaile indartsuak dira eta likopenoan aberatsak, osasun kardiobaskularra eta odol-zirkulazioa hobetzen dituzten mantenguzkiak. Potasioa eta selenioa bezalako mineralak ere badituzte, sistema immunologikoa eta memoria indartzen laguntzen dutenak. Horretaz gain, A, B9 eta C bitaminaz hornitzen gaituzte.

BERDEA:



Fruta eta barazki **berdeek** klorofilari zor diote haien kolore berezia, klorofila begien osasunarekin lotuta dago. Dituzten bitamina eta mineralak arazgarriak dira, defentsak indartzen dituzte, eta K bitamina eta potasioari esker, azido folikoarekin batera bihotzaren funtzionamendu egokia mesedetzen dute.

MOREA:

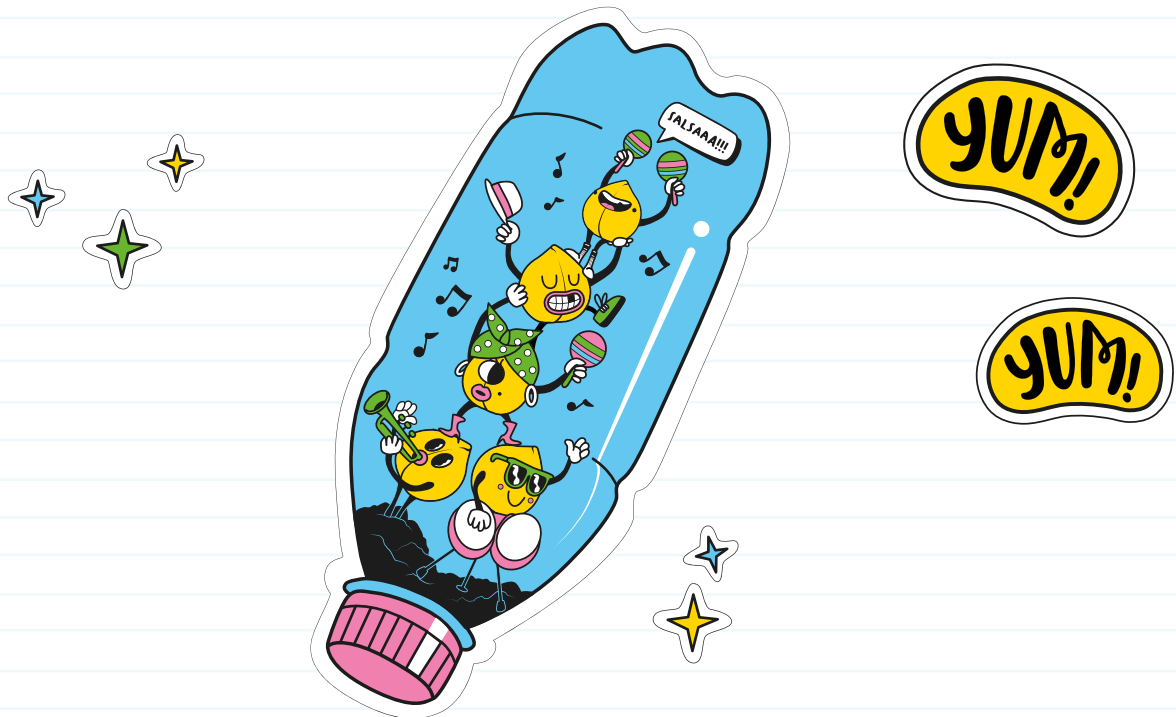


Aranei haien kolore **morea** efektu antioxidatzaileak eta antiinflamatorioak dituen antozianina bezalako fabonoideek ematen diete. Narriadura kognitiboa atzeratzen eta kalte zezularra prebenitzen laguntzen dute.



2

DIETA OREKATUA



2. DIETA OREKATUA

2.1

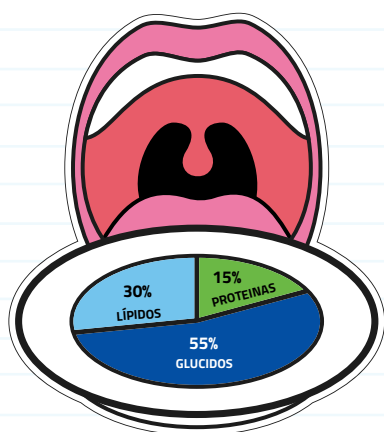
TESTUINGURUAN KOKATZEA

Dieta orekatu bat, elikagai guztiak dituen hori da. Egiten den ariketa edo esfortzu fisikoaren arabera, **mantenugai energetiko** (kaloria) kantitate egokiaz hornitzen duena eta **makro eta mikroelikagai anitzak** dituen (proteinak, lipidoak, gatz mineralak eta bitaminak).

Platerean **elikagai** talde bakoitza **orekatuz, nutrizio egoera ezinhobea** lortuko dugu.

Osasunaren Munduko Erakundearen OME gomendioak jarraituz, eguneroko kontsumorako ondorengo makroelikagaien proportzioak finkatzen dira.

- ▶ **Proteinek** osotara kontsumitutako kalorien % 10-15a suposatu behar dute.
- ▶ **Lipidoen** ekarpenak ezin du osotara kontsumitutako kalorien %30-35a baino gehiago izan.
 - ✦ Gantz ez aseak, arrainean, aguakateetan, fruitu lehorretan eta ekilore, oliba eta soja olioetan aurkitzen direnak, gantz aseak (haragi koipetsuan, gurinan, palma eta koko olioan, esne-gainan, gaztan eta txerri gantzean aurki daitezkeenak) baino gomendagarriagoak dira.
 - ✦ Trans gantzak, industrialki produzituak eta pizza izoztuetan, tartetan, gailletetan, pasteletan, olatetan, sukaldeko olioetan eta koipeztatutako saltsetan, hala nola animalia hausnarkarien trans gantzetan (behiak, ardiak eta ahuntzak bezalako ausnarkarien haragian eta esnekietan) aurki daitezke eta erabat ekidin behar dira.
- ▶ **Karbohidratoek** (gluzidoak) osotarako kalorien %50-55eko ekarpena egin behar dute.



- ✦ Karbohidrato sinpleak (azukre sinpleak). Osotara kontsumitutako kalorien %5-10 baino gutxiago. Ez-tan, marmeladetan eta fruta zuku eta kontzentratuetan aurki daitezke. 50 gramo edo 12 goilarakadaxo.
- ✦ Karbohidrato konplexuak. Karbono hidratoek %30eko ekarpena, zerealak eta tuberkuluak, hala nola pasta, arroza, patata eta lekak.

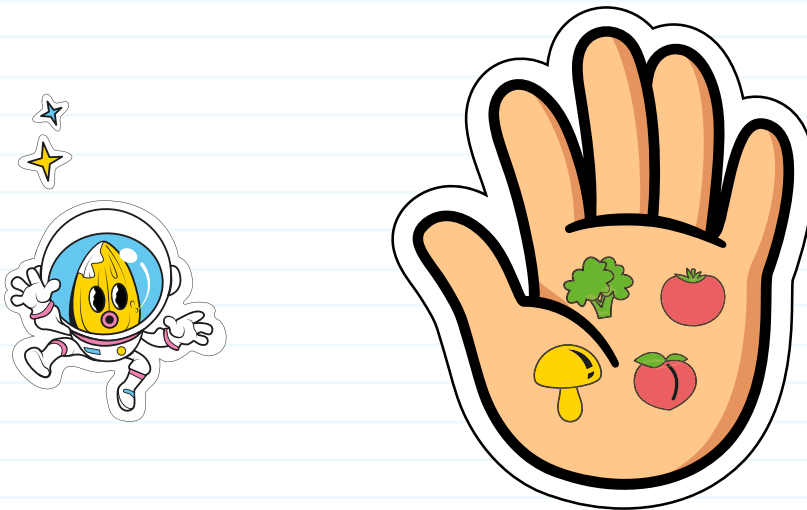
2. DIETA OREKATUA

- ▶ Frutak eta barazkiak. Egunean gutxienez 400 gr. (bost portzio) fruta eta barazki, patatak, batatak, manioka eta fekula duten beste tuberkulu batzuk izan ezik.
- ▶ Gatz iodatua. 5 gr. baino gutxiago (egunean goilarakadatxo bat gutxi gora behera). Espezia eta usain-belarren erabilerak jakien zaporea areagotzen du gatzaren erabilera gehiegirik egin gabe.

2.2









GOMENDATUTAKO GUTXI GORA BEHERAKO KANTITATEAK ETA PORTZIOAK

Gomendatutako proportzioa ziurtatzeko, portzio bakoitzak **ume baten esku gainean sartzen** denaren baliokide izan behar du.

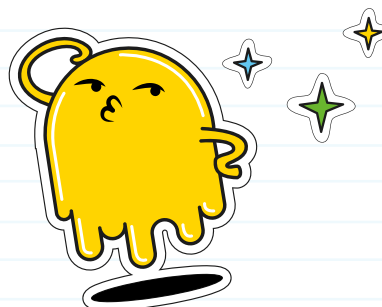


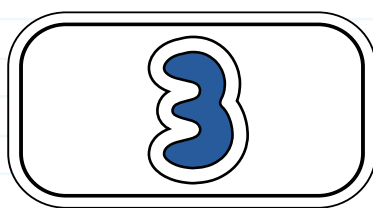
ELIKAGAI TALDEA	PORTZIOAK	4-6 urte	12 urte arte
FRUTAK	2-3	 FRUTA FRESKO 1/2. KIKARA 1/3 BAT ZUKU. POTERATUTAKO FRUTA 1/4 BAT.	 FRUTA FRESKO 1. KIKARA 1/2 BAT ZUKU. POTERATUTAKO FRUTA 1/3 BAT.
BARAZKIAK	2-3	 KIKARA 1/4 EGOSITAKO BARAZKI. KIKARA 1/2 ENTSALADA	 KIKARA 1/2 EGOSITAKO BARAZKI. KIKARA 1 ENTSALADA.

2. DIETA OREKATUA

KARBOHIDRATOAK. ZEREALAK/ OGIA	6-11	 OGI XERRA 1/2. KIKARA 1/3 PASTA EDO ARROZ. KIKARA 1/2 ZEREAL LEHOR. 2-3 GAILETA GAZI	 OGI XERRA 1 KIKARA 1/2 PASTA EDO ARROZ . 3/4 KIKARA ZEREAL LEHOR. 4-5 GAILETA GAZI
PROTEINAK / HARAGIA ETA ARRAINA	2	 ARRAULTZ 1 HARAGI EDO ARRAIN PORTZIO 1 KIKARA 1/3 LEKA (BABAK, BABARRUNAK, DILISTAK)	 1 EDO 2 ARRAULTZ 2-3 PORTZIO HARAGI EDO ARRAIN KIKARA 1/2 LEKA (BABAK, BABARRUNAK, DILISTAK)
ESNEKIAK ETA DERIBATUAK	2-3	 KIKARA 1/2 ESNE JOGURT 1 GAZTA ZATI 1/2	 KIKARA 1 ESNE JOGURT 1 GAZTA ZATI 1
GANTZAK	3-6	 OLIBA OLIO GOILARAKADA 1 10 GR. GURIN	 OLIBA OLIO GOILARAKADA 1 10 GR. GURIN

	% TOTAL CALORÍAS /DÍA	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	LÍPIDOS	FRUTAS Y VERDURAS (MICRONUTRIENTES)
GOSARIA	25%	25%	25%		50%
HAMAIKETAKOA/ ASKARIA	10%	20%	50%	30%	PIEZA 1
BAZKARIA	30%	15%	55%	35%	PIEZA 1
AFARIA	25%	20%	30%		50%





SUKALDE ARDURATSU ETA JASANGARRIA



3.1

MEDITERRANEAR DIETAKO ERREZETA SORTA

Kulturan eta historian jatea zeinen garrantzitsua izan den bere testuinguruan ulertzeko, bi hitz gakoak etimologiara joko dugu: [dieta](#) eta [gastronomia](#).

- ▶ **Dieta** hitza "diaita" hitz grekotik dator eta **bizi estiloa** esan nahi du.
- ▶ **Gastronomia** hitza gaste, "sabela" esan nahi duen hitz grekotik eta nomos, "banatu", "gobernatu" edo "konpondu" esan nahi duen hitzetik dator, eta **sabela gobernatu** esan nahi du.

Zentzu honetan, dieta bat luzaroan eta elementu kultural eta identitario gisa transmititutako elikadura estilo bat da. Bere forma testuinguru geografikoak eta eskura dauden elikagaiak, hala nola tokian tokiko prestakuntza eta eraldatze prozesuek ematen diote.

Mediterranear dieta [UNESCO-k Ondasun Kultural Immaterial](#) izendatu zuen 2010ean. Hau [mediterraneanear dietak](#) nekazal laborantzarekin, arrantzarekin eta abeltzaintzarekin, baina baita elikagaiak kontserbatu, eraldatu, prestatu, partekatu eta kontsumitzeko moduarekin loturiko ezagutza eta konpetentzia praktikoz beteriko ondasuna jasotzen duelako da.



3.2

APROBETXAMENDUZKO JANARIA

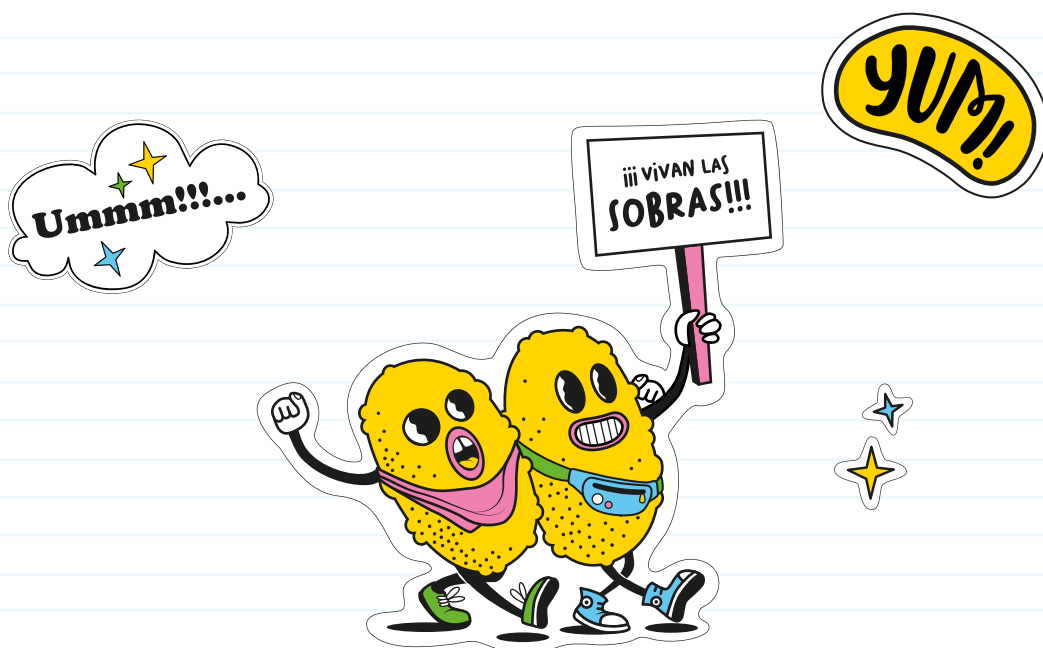
Aprobetxamenduzko janaria elikagai guztiak, barazki zatiak bota gabe, aprobetxatzen dituen hura da, beste plater batzuen "soberakinak" erabiliz [plater berriak diseinatzean](#) datza.

Janari mota hau sormenez gainezka dago eta [jasangarritasunean](#), dauka jarrita arreta menuak sortzerako orduan erabiltzen diren osagai guztien [erabateko aprobetxamendua](#) bermatzeko.

Mediterraneanar dieta "aprobetxamenduzko" plater asko izateagatik gailentzen da, esate baterako, **kroketak, haragi urdaizatua, gisatutako arraultzopila, ogi-mamiak, etab.**

Era berean, antzinarotik erabilitako [kontserbazio teknika ezberdinek](#) haragi, arrain, fruta, barazki eta leken bizitza luzatzeko balio izan dute. Gatzak, kontserbatzaile gisa duen faktoreaz gain, ozpinak paper bera jokatzeko du ozpinetakoekin. [Kontserba latak](#) ere beste kontserbazio baliabide bat dira.

Azkenik, sukaldaritzan tresna ugari behar dira janaria prestatzeko, eta pota eta edukiontziak janaria kontserbatu eta biltegitzeko, beraz, **aprobetxamenduak** erabilitako edozein **edukiontzi**, kaxa, kristalezko pote, eta abarren **birziklapena** ere kontuan hartzen du **ingurugiroaren jasangarritasuna** bermatzeko.



LOS SALVA COMIDAS

