



5. ATALA: NUTRIZIONISTAK

KARTA DIDAKTIKOA

LABURPENA

	Jarduerak	Titulua	Helburua	Baliabideak
Hasiera fasea	1. Jarduera	Zer dakigu nutrizionisten inguruan?	Nutrizioaren inguruko aurrezagutzak aktibatzea irakasleak hasiko duen elkarrizketa bat oinarri hartuta.	I. Eranskina: Elikagaien piramidea
	2. Jarduera	Bai, esan? Nutrizionista	Nutrizionista lanbidearen inguruko hausnarketa hastea bideopodkasta oinarri hartuta.	Ordenagailua Proiektorea Bideopodkasta
Garapen fasea	3. Jarduera	Zer da pintxo osasuntsu bat?	Zentzumeneren bitartez osagai desberdinak identifikatu eta pintxo osasuntsu baten ezaugarriak identifikatzea.	Elikagaiak: sagarra, ogia, gatza, txokolatea, azenarioa, piperrak, fruitu lehorrak, limoia...
Ekoizpen fasea	4. Jarduera	Errezeta bilduma	Ikasgelako pintxoaren errezeta bilduma osatzea	II. Eranskina: Errezeta bildumarako txantiloia
	5. Jarduera	Gu sukaldari! (Pintxoak prestatu)	Pintxoak prestatu eta pintxo dastaketa egitea	

* Karta didaktiko hau proposamen bat da. Irakasle bakoitzak bere ikasgelara zein ikasleen interesetara moldatzeko aukera du

MUINA

Helburuak

- Orokorrak
 - Sekuentzia honen helburua da irakasleak bideratutako elkarrizketa batetik ikasleen interesgune den gai bat ardatz hartuta ikasleen arteko elkarrekintza eta ekiten jardutea ahalbidetuz, beraien gaitasunak ahalik eta gehien garatzea. Horretarako nutrizioa aitzakitza hartuta, nutrizio mundua ezagutu eta ikasleek prestatutako pintxo dastaketa bat egingo dugu.
- Espezifikoak
 - Nutrizio osasuntsu baten ezaugarriak ezagutzea.
 - Errezeta osasuntsu batek behar dituen elementuak identifikatzea.
 - Ikasgelako pintxo bilduma egitea
 - Pintxo dastaketa prestatzea.
 - Ardurak betetzea.
 - Helburuak lortzeko taldean lan egitea.

Azken xedea edo ekoizpena

- Azken xedea izango da ikasgelako pintxo bilduma sortzea eta ikasgelako pintxo dastaketa antolatzea.

Ikasle taldea

- Bigarren ziklorako pentsatuta dagoen karta didaktikoa da, printzipioz. Hala ere, karta didaktikoaren amaieran gainontzeko zikloetara egokitzeke proposamenak biltzen dira.

KARTA DIDAKTIKOA

Lehenengo fasea

1. jarduera → Zer dakigu nutrizioaren inguruan?

- Helburua: Nutrizioaren inguruko aurrezagutzak aktibatzea irakasleak hasiko duen elkarrizketa bat oinarri hartuta.
- Gelara sartuko eta elikadura piramide batekin. Asanbladan eserita, elikadura piramide bat erakutsiko diegu ikasleei eta elkarrizketa bat hasiko dugu. Hona hemen elkarrizketa hasteko galdera gidari batzuk: Zer da piramide hau? Zertarako erabiltze da? Ze lanbiderekin lotu daiteke?...

Irakaslearentzat oharra:

- Jarduera hau aurrezagutzak pizteko besterik ez da. Informazio asko ez dute izango, eta gure ardura izango da elkarrizketa bideratzea pistak emanaz. Hala ere, interesgarria da ezjakintasun hori ere balioan jartzea eta horren inguruan hausnartzea. Askotan ez baitugu pentsatu ere egiten jaten dugun horrek zer eragin duen gure osasunean. Ezjakintasun hori gehiago jakiteko irrika pizteko erabiliko dugu. Eranskinetan aurkituko duzu aurrezagutzen lanketa egiteko elikagaien piramidea.

2. jarduera → “Bai, esan? Nutrizionista”

- Helburua: Nutrizionista lanbidearen inguruko hausnarketa hastea bideopodkasta oinarri hartuta.
- Bai, esan? Bideopodkasta ikusiko dugu. Lehenengo jardueran landutakoarekin eta bideopodkasteen jasotako informazioarekin lanbidean gehiago murgilduko gara. Jasotako informazioan ikasleei interesa piztu dien gaiak oinarri hartuta ikasleak hausnarketara bideratuko ditugu eta lanbidearen inguruko ondorioak ateratzera bultzatuko ditugu.

Irakaslearentzako oharra:

- Elkarrizketa horretan irakasleak hainbat input eman beharko ditu helburu komun batzuetara iristeko. Atera behar diren ondorioetako batzuk hauek dira:
 - Jaten duguna zaintzen dugunean, gure burua eta gorputza zaintzen ari gara, beraz, gure gorputza zaindu nahi badugu, zer, nola eta norekin jaten dugun kontuan izan beharko dugu.
 - Ez dadude elikagai onak edo txarrak, denetarik jatea eta jaten dugun horretan oreka izateak du garrantzia. Garrantzitsuena pertsona bakoitzaren behar fisiko eta emozionaletara egokitzen diren jatorduak izatea da. Produktu egokienak, garaian garaiko produktuak, sukaldean prestatutakoak eta bertako produktuak izango dira.
 - Sentimenduek eragina dute gure jateko eta digestioa egiteko moduan. Adibidez, haserre gaudenean azkar jaten dugu eta ez dugu ondo murtxikatzen, horren ondorioz gure gorputzari digestioa egitea gehiago kostatuko zaio. Jaterako unean, lasai eta kontzentratuta egotea eta janariaz gozatzeak du garrantzia.

KARTA DIDAKTIKOA

Garapen fasea

- **3. jarduera → Zer da pintxo osasuntsu bat?**

- Helburua: Zentzumenen bitartez osagai desberdinak identifikatu eta pintxo osasuntsu baten ezaugarriak identifikatzea.
- Jarduera honetan zentzumenekin jolastuko dugu. Ikasleak begiak itxita dituztela osagai desberdinak emango dizkiegu ukitu, usaindu, dastatu... ditzaten. Helburua, osagai horiek identifikatzea izango da. Behin osagaiak identifikatutakoan, 1.jardueran erabili dugun elikadura piramidea oinarri hartuta, pintxo osasuntsu batek zein osagarri izan behar dituen hausnartuko dugu.

Irakaslearentzako oharra

- Jarduera hau egiteko osagai desberdinak eraman beharko ditugu gelara. Ikerleak allergia eta intolerantziak kontuan izan beharko ditugu osagaiak aukeratzekoan.

KARTA DIDAKTIKOA

Ekoizpen fasea

4. jarduera → Errezeta bilduma

- Helburua: Ikasgelako pintxoaren errezeta bilduma osatzea.
- Jarduera honetan ikasleek taldeka beraien pintxo ideala zein izango den pentsatu behar dute. Horretarako, pintxoak beharko dituen osagaiak, pintxoaren egiteko jarraitu beharreko pausoak eta pintxoaren izena eta itxura prestatu beharko dituzte.

Irakaslearentzako oharra

- Eranskinetan aurkituko duzu pintxoaren errezetak jasotzeko txantiloien adibidea.

5. jarduera → Gu sukaldari

- Helburua: Pintxoak prestatu eta pintxo dastaketa egitea.
- Jarduera honetan aurrez pentsatutako errezetak prestatu beharko dituzte ikasleek, pintxoaren egitura eta itxura zainduta. Behin pintxoak prestatutakoan, ikaskideei beraien pintxoaren inguruko azalpenak emango dizkiete eta pintxo dastaketa egingo dute.

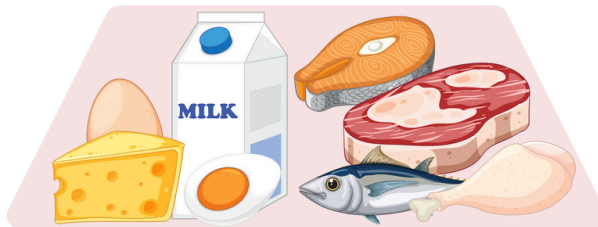
Karta didaktikoa beste maila batzuetara egokitzeko proposamena

- Karta didaktiko hau bigarren ziklorako prestatuta dagoen arren, beste zikloetara egokitzeko aukera dago. Ziklo baxuagoetarako irakasleak emango duen laguntza eta ikasleei emango dizkieten baliabideak handiagoak izango dira. Adibidez, 4. jardueran ikasleei pintxoko osagaiak emango dizkiegu eta beraien pintxoak apaindu beharko dituzte. Ziklo altuagoetan berriz, lan gehiago eskatzen duten pintxoak egin ditzazkete edo pintxoak egin beharrean platerak prestatu ditzazkete.

KARTA DIDAKTIKOA

Eranskinak

I. Elikagaien piramidea



KARTA DIDAKTIKOA

Eranskinak

II. Errezeta bildumarako txantiloia



© EITB MEDIA

