



ELIKADURA OSASUNTSUA ESKOLAN

IRAKASLEENTZAKO
GIDA
DIDAKTIKOA



asmazank!
unitate didaktikoa

Ikasmaterial hau **Iametzta Interaktiboa S.L**-k eta **Ander Goikoetxea** aholkulari pedagogikoak elkarlanean egin dute.

Ikasmaterial hau Hezkuntza Sailak diruz lagundutako materiala da. Ikasmaterial honek aipatutako sailaren onespena du (2022/11/24).

ASMAZANK IRAKASLEENTZAKO GIDA DIDAKTIKOA

AURKIBIDEA

- 01** **Sarrera.** Gida honen helburua
- 02** Zer da *Asmazank*?
- 03** **Konpetentziak**
- 04** **Metodologia orokorra**
- 05** **Lanketa-prozesua**
 - 06** Taldeak osatu, rolak zehaztu
 - 09** Aurrezagutzak
 - 11** Garapen-fasea
 - 15** Aplikazio-fasea
 - 19** Transferentzia-fasea
 - 21** Amaierako ebaluazioa
- 26** **Eranskinak.** *Asmazank* erabiltzeko gida

Sarrera

Gida honen helburua

Gida honen helburua ikasleekin elikadura osasuntsuaren inguruan lanketa praktikoa egitea da. Praktika horretatik abiatuta, ikasleak dieta osasungarria egitearen garrantziaz kontzientziaztea da helburua. Izan ere, gure dietetan hartzen dugun azukre kantitatea altuegia izateaz gain, gehienetan ez dugu kontuan hartzen jaten duguna osasuntsua den edo ez.

Ikasleek jolas-orduan elikagai prozesatu eta azukredun asko jaten dituzte. Osasuntsu jatea dibertigarria eta goxoa izan daiteke, eta hori erakustea da lan honen gakoetako bat.

Gida honen bidez proposatzen dugun lanketaren helburua da gogoeta, baita jardun egokia ere, sustatzea.

Ongietorria ematen dizugu gida honetara, eta elikadura osasuntsuaren erronka ikasgeletara eramatera gonbidatzen zaitugu, hausnarketa eta jarrera aktiboa baliatuz ikasleak elikadura osasuntsuan hezten jarraitzeko.

Zehazki, gida honek hurrengo gaietan sakontzea du helburu:

- Elikadurako nutriente motak ezagutzea eta bakoitzak zertarako balio duen jakitea.
- Azukre gehiegi jatearen ondorioez jabetzea.
- Existitzen diren alternatibak ezagutzea eta praktikan jartzea.

Eta horretarako, hurrengo edukien lanketa proposatzen du:

- Nutriente motak
- Nutriente mota bakoitzaren garrantzia
- Elikagaien etiketa ezberdinak

Zer da *Asmazank*?

Egitasmoa aurrera eramateko **Asmazank** izeneko tresna erabiltzea proposatzen dugu, lanketan zehar geureganatzen ditugun ezagutzak finkatzen laguntzeko.

Zer da *Asmazank*?

Asmazank galdera-erantzunetan oinarritutako online lehiaketak egiteko tresna da. *Kahoot* sistema ezagunaren funtzionamenduan oinarritua dago. Aldea da *Asmazank* tresna euskaraz garatu dela oso-osorik.

Zer-nolako erabilera eman ahal zaio tresna honi?

Helburu desberdinei erantzuten dieten lehiaketak antola daitezke *Asmazanken*: gai zehatz baten inguruko ezagutzak eskuratzeko, herriko hizkera eta kulturaren sustapenerako, entretenimendurako... Lehiaketa herrikoiak, eskola arteko txapelketak eta abar antola daitezke. *Asmazank* tresnak erabiltzailea irudimenarekin jokatzera animatzen du!

Zer nolako erabilera emango diogu egitasmo honetan?

Proposamena da egitasmo hau elikadura osasuntsuari buruzko ezagutzetan sakontzeko erabiltzea. Hala, bereganatutako ezagutzak finkatzeko erabiliko dugu.

Konpetentziak

Lortu nahi diren helburu didaktikoak

Proposamena 10-12 urte arteko ikasleentzat pentsatutako egitasmoa da, LH 5-LH 6 mailetako ikasgeletan lantzeko. Lanketa horrek honako oinarrizko konpetentzia hauetan trebatzea bilatzen du, Heziberri 2020ren arabera (236/2015 DEKRETUA, abenduaren 22koa, Oinarrizko Hezkuntzaren curriculuma zehaztu eta Euskal Autonomia Erkidegoan ezartzen duena).

Oinarrizko diziplina barneko konpetentziak:

Zientziarako konpetentzia

Proiektu honen ardatzetako bat elikaduraren inguruko ezagutza bereganatzea da. Horretarako, ikasleek gorputzaren funtzionamendua eta elikagaien nutriente motak landuko dituzte, besteak beste.

Hizkuntza- eta literatura- komunikaziorako konpetentzia

Komunikatzen jakitea. Ikasleek taldean egindakoa kontatu eta komunikatu beharko dute. Horretarako, hizkuntza modu egoki, eraginkor eta arduratsuan erabiltzen ikasiko dute.

Oinarrizko zehar-konpetentziak:

Norberaren autonomiarako konpetentzia; izaten jakitea

Taldean lan egin beharko dutenez, ikasle bakoitzak bere emozioak ezagutu eta horiek azaltzen ikasi beharko du, guztien artean erabakiak hartu eta helburuak betetzeko.

Elkarbizitzarako konpetentzia

Proiektu honen ardatzetako bat talde-lana da. Ondorioz, ikasle bakoitzak bere erantzukizunak onartu eta elkarlanean aritu beharko du, pertsonen eta iritzien arteko aniztasunak dakarren aberastasuna aintzat hartuz.

Metodologia orokorra.

Planteamendu didaktikoaren azalpena

Lanketa egiteko, bost urratseko metodologia orokor bat planteatzen da:

*Aurrezagutzak
Garapena
Aplikazioa
Transferentzia
Ebaluazioa*

1

Aurrezagutzak

Ikasleek dituzten elikadura-ohiturak ez dira egokiak, batez ere hamaiketakoa. Helburua ikasleek hamaiketakorako alternatiba osasuntsuak ezagutzea da.

2

Garapena

Zergatik da txarra jaten ditugun jakietan azukre gehiegi egotea? Nola irakur ditzakegu etiketak jaten duguna osasuntsua den edo ez jakiteko?

3

Aplikazioa

Jangelako elikagaiak sailkatuko ditugu, zerrenda beltza osatu eta horien alternatiba izan daitezkeen errezeta goxoak prestatuko ditugu.

4

Transferentzia

Eskolako astebeteko jantokiko menua prestatuko dugu.

5

Ebaluazioa

Lanketa amaituta, ikasi duguna ebaluatuko dugu.

Lanketa prozesua

Faseak eta kronograma

Egitasmoaren iraupena ez da finkoa, baina gutxi gorabehera, bi hilabeteen egiteko pentsatu eta diseinatu da. Hala, lanketa 9 astean egiteko pentsatuta dago: aste bakoitzean, ordubeteko lanketa.

Jarraian, kronograma orokorra jaso dugu:

1. ASTEA Aurrezagutzak <i>Osasuntsuak ote dira gure hamaiketakoak?</i>	2. ASTEA Aurrezagutzak <i>Zer dira nutrienteak, gantzak, karbohidratoak eta proteinak?</i>	
3. ASTEA Garapen-fasea <i>Zergatik da txarra azukre gehiegi jatea?</i>	4. ASTEA Garapen-fasea <i>Nola aztertzen dira etiketak?</i>	
5. ASTEA Aplikazio-fasea <i>Jantokiko menuko elikagaiak nutrienteka sailkatzen.</i>	6. ASTEA Aplikazio-fasea <i>Zerrenda beltza sortzen. Etxetik ekarritako jakien etiketak aztertzen.</i>	7. ASTEA Aplikazio-fasea <i>Errezeta goxoak prestatzen.</i>
8. ASTEA Transferentzia-fasea <i>Eskolako jantokiko astebeteko menua prestatzen.</i>		
9. ASTEA Amaierako ebaluazioa <i>Zer ikasi dugu?</i>		

Lanean hasi baino lehen: **Taldeak osatu, rolak zehaztu**

Materiala honako irakasgai hauetako batean lantzea proposatzen da:

- Euskara
- Zientzia eta Teknologia
- Balioak

Unitate hau lantzeko modua irakasgai horien irakasleen esku geratzen da, hau da, ikasgai horietako irakasleek erabakiko dute ikasle-taldeak nola antolatu. Jarraian, taldeak osatzeko eta rolak zehazteko proposamen zehatz bat egiten da.

Oro har, lau kideko taldeak osatzea proposatzen da, **Ikasketa Kooperatiboaren metodologiari (IK/KI)** jarraituz.

Lankidetzeta hori bultzatzeko, ikasleei fitxa moduko batzuk banatuko zaizkie. Fitxa horiek erabilia, taldeko kideek elkar ezagutuko dute eta, horren ondorioz, rolen banaketa errazagoa izango da.

Hauek dira aurreikusten diren rolak:

- **Behatzailea.** Denbora kontrolatu, zarata-maila gainbegiratu, taldekide guztiak aintzat hartzen direla bermatu eta taldearen helburuak betetzen direla egiaztatuko du.
- **Idazkaria.** Banakako eta taldeko konpromisoak gogorarazi, egiteko dauden lanak gogorarazi, egindakoa jaso eta materiala zainduko du.
- **Koordinatzailea.** Egin behar den lana argi eta garbi ezagutu, taldeko eginbeharrak banatu, taldeko ebaluazioa gidatu eta taldekide bakoitzak bere lana betetzen duela egiaztatuko du.
- **Bozeramailea.** Beste ikaskideei taldearen ekarpenen berri eman, taldeko zalantzak irakasleari galdetu eta taldearen lana aurkeztuko du.

Lankidetzeta bultzatzeko, ikasleei fitxa moduko batzuk banatuko zaizkie.

Elkar ezagutzea sustatzeko, honako galdera hauei erantzun beharko diete: *Zertan naiz ona? Zer dut gustuko? Zertan behar dut laguntza?*

Fitxa horiek erabilia, elkar ezagutuko dute taldekideek eta, ondorioz, rolen banaketa errazagoa izango da.

GURE EZAUGARRIAK

*Taldekideen
izenak*

*Zertan naiz
ona?*

*Zer dut
gustuko?*

*Zertan behar
dut laguntza?*

Era berean, ikasleek jakin behar dute zer rol bete beharko dituzten talde-lanean. Horretarako, honako fitxa hau banatuko zaie:

ROLAK TALDEAN

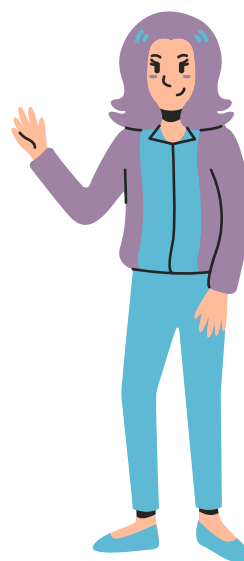
BEHATZAILEA

1. Denbora kontrolatzea.
2. Zarata maila gainbegiratzea.
3. Taldekide guztiak aintzat hartzen direla bermatzea (zoriontzea, laguntza eskaintzea, iritzi guztiak entzutea, errespetua).
4. Taldearen helburuak betetzen direla egiaztatzea.



IDAZKARIA

1. Banakako eta taldeko konpromisoak gogoraraztea.
2. Egiteko dauden lanak gogoraraztea.
3. Taldearen koadernoan egindakoa jasotzea.
4. Materiala zaintzea (dena jasota eta garbi uztea).



KOORDINATZAILEA

1. Egin behar den lana argi eta garbi ezagutzea.
2. Taldekideen artean eginbeharrak banatzea.
3. Taldekide bakoitzak bere lana betetzen duela egiaztatzea.

BOZERAMAILEA

1. Beste ikaskideei taldearen ekarpenen berri ematea.
2. Taldearen zalantzak irakasleari edo beste talde bateko ikaskideren bati galdetzea.
3. Taldearen lana aurkeztea.



Lantaldeak osatuta daudela, lanketa-prozesuari hasiera emango diogu!

Aurrezagutzak

Aurrezagutzak

Lehenengo eta bigarren asteak

Testuingurua:

Ikasleek dituzten elikadura ohiturak ez dira egokiak, batez ere hamaiketakoan.

Arazoa:

Ikasleen hamaiketakoan etiketak begiratzan aritu gara eta konturatu gara azuke asko eta osasuntsuak ez diren osagai batzuk agertzen direla.

Helburua:

Ikasleek alternatiba osasuntsuak ezagutzea hamaiketakorako.

Aurrezagutza honi erantzuna emateko, helburu hauek definitu ditugu, **zer**, **nola** eta **zertarako** formulazioa erabiliz:

- 1. (ZER)** Elikadurako nutriente motak ezagutzea,
(NOLA) IKTak eta estrategia ezberdinak erabiliz,
(ZERTARAKO) elikaduran duten garrantziaz jabetzeko.
- 2. (ZER)** Nutriente mota bakoitzak zertarako balio duen jakitea,
(NOLA) estrategia ezberdinak erabiliz,
(ZERTARAKO) eguneroko dieta osasuntsu bat nola egin ulertzeko.
- 3. (ZER)** Azukre gehiegikerien ondorioez jabetzea,
(NOLA) estrategia ezberdinak erabiliz,
(ZERTARAKO) elikadura osasuntsu baten garrantziaz jabetzeko.
- 4. (ZER)** Errezetak lantzea,
(NOLA) IKT eta estrategia ezberdinak erabiliz,
(ZERTARAKO) testu mota ezberdinak lantzeko.
- 5. (ZER)** Talde lanean jarduten jakitea,
(NOLA) ikaskuntza kooperatiboko estrategiak erabiliz,
(ZERTARAKO) taldeak eskaintzen duen laguntza aprobetxatzeko.

Garapen- fasea

Garapen-fasea

Hirugarren eta laugarren asteak

Lehenik eta behin, nutriente mota guztiak banan-banan aztertuko ditugu eta elikagaietan azukre gehiegi egotearen ondorioak. Gero, etiketak nola azertu behar ditugun ikasiko dugu.

3. ASTEA

Garapen-fasea

Zergatik da txarra azukre gehiegi hartzea?

Nutrienteen gida azkarra

Energia

Energia kilokaloriatan (kcal) neurtzen da. Behar dugun energia baino gehiago kontsumitzen badugu, pisua irabaziko dugu, eta kontsumitzen duguna baino gehiago erabiltzen badugu, pisua galduko dugu.

Gantzak

Triglizeridoak (koipeak, fosfolipidoak eta esterolak) energia-iturri kontzentratua dira (9 kcal/g). Gure dietan koipeak kontsumitu behar ditugu, funtzio garrantzitsuak baitituzte, hala nola erreserba energetikoa eta bitamina eta liposolubleen garraioa, besteak beste.

Karbohidratoak

Energia eramatea karbohidrato, gluzido eta azukreen funtsezko eginkizuna ere bada, baina gantzak baino 2,5 aldiz errendimendu txikiagoa dute.

Gatza

Sodio kloruroa ere esaten zaio. Elikagaietan modu naturalean aurkitu daiteke, edo berez izan gabe ere, gatza gehitu edo bota al zaie (kozinatzean, adibidez). Elikagai baten gatz-edukia jakin nahi baduzu, kontsultatu IR etiketa.

Proteinak

Zelulen osagairik nagusia dira eta funtzio oso garrantzitsua dute, giharrak eta gorputz-ehunak osatzen dituztelako. Gutxieneko beharrak ditugu **egunean**, baina lurralde garatuetako biztanleok aise gainditzen ditugu behar horiek.

Gantz azido aseak

Haien egituran lotura bikoitzik ez dutenez, egonkortasun handia dute eta solidoak dira giro-tenperaturan. Gantz mota honen kontsumoa moderatzea komeni da.

Zuntza

Osasunerako hainbat onura ditu; beraz, orokorrean honen kontsumoa areagotzea komeni da. 100 g-ko 3 g zuntz baino gehiago duten elikagaiak zuntz-iturri dira, eta 100 g-ko 6 g baino gehiago dituztenak iturri altukoak dira.

Interneten, tresna asko daude azukrearen inguruan sakontzeko aukera ematen digutenak. Jarraian proposatzen dugun lanketa egiteko, sinAzucar.org proiektua erabiliko dugu, baina antzeko edukia eskaintzen duen edozein tresna erabili dezakegu.

Sinazucar.org proiektuaren bidez, gure egunerokoan jaten ditugun elikagaiek daukaten azukre kantitatea modu bisual batean ikusi dezakegu, honen inguruko hausnarketa gelara eramateko. Esteka honetan aurkituko duzu jarraian jaso ditugun adibideak.

Materialen artean, haurrei azukrea non aurkitzen den azaltzeko aurkezpen bat prestatu dute. Hemen esteka.



8 galletas María contienen 12g de azúcar, equivalente a 3 terrones.



6 galletas Digestive de Manzana y Avena (75g) tienen 21g de azúcar, equivalente a más de 5 terrones.



8 galletas Dinosaurios tienen 16,8g de azúcar, lo que equivale a 4,2 terrones.



3 galletas para bebé (15,6g) tienen 4g de azúcar, equivalente a 1 terrón.



4 galletas Chips Ahoy! con pepitas XL (92g) tienen 34g de azúcar, equivalente a 8,5 terrones.



8 galletas Tostita tienen 11,3g de azúcar, equivalente a 2,8 terrones.



4 galletas Príncipe MaxiChoc contienen 33,6g de azúcar, equivalente a 8,4 terrones.



10 galletas 'tostada' de la marca Auchan (65g) contienen 16g de azúcar, equivalente a 4 terrones.



7 galletas Oreo Doble Crema, tienen 42,7g de azúcar lo que equivale a 10,7 terrones.

4. ASTEA

Garapen-fasea.
Nola aztertzen dira etiketak?

Nola irakurri etiketak

Osagaien zerrenda

- Osagaiak kantitate handienetik txikienera agertzen dira elikagaien.
- Bost osagai baino gehiago ez baditu, seinale ona da.

Gantzak

- Ez du % 30 gainditu behar.
- Gantz asearen ehunekoak gantz osoaren ehunekoaren erdia baino txikiagoa izan beharko litzateke.

Proteinak

- Proteina iturria: gutxienez % 12.
- Proteina eduki altua: Gutxienez % 20.

Gatza

Egunean kontsumitutako kantitateak ez luke 5 g gainditu behar.

- Gatz asko: 1,25 gramo 100 g-ko.
- Gatz gutxi: 0,25 gramo 100 g-ko.

Osagaiak

Aguakatea, tomatea, limoizko zukua, espezieak.

	100g ko	45g ko arrazio bateko
BALIO ENERGETIKOA	1865 kJ 444 kcal	839 kJ 200 kcal
JANTZAK: saturatuak	14 g 1,4 g	6,5 g 0,8 g
KARBOHIDRATOAK: azukreak	69 g 22 g	31 g 10 g
PROTEINA	7 g	3,2 g
ZUNTZA	5,6 g	2,5 g
GATZA	0,35 g	0,16 g

Balio energetikoa

- Ez digu informazio garrantzitsurik ematen.
- 100 g-ko edo errazio bakoitzaren balioei begiratu behar diegu.

Karbohidratoak

- Osagaietan ez bada azukrea agertzen, elikagai hau ez da azukre gabea.
- OMEk ez du azukre librearen % 25 gainditzea gomendatzen.

Zuntza

- Zuntz iturria: 3 g 100g-ko.
- Zuntz eduki altua: 6 g 100g-ko.

Bitaminak eta mineralak

Eduki altua (bitamina edo mineralaren izena):
nutrienteen erreferentzia-balioen % 30.

Aplikazio- fasea

Aplikazio-fasea

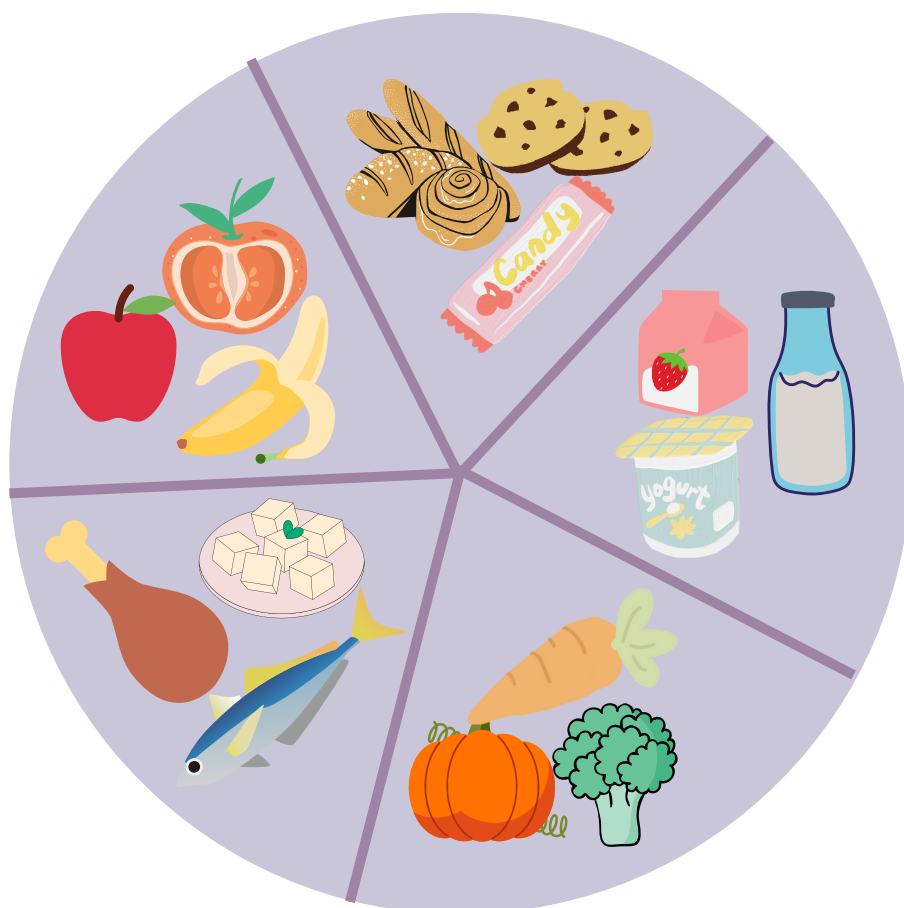
Bosgarren, seigarren eta zazpigarren asteak

5. ASTEA

Aplikazio-fasea.
*Jantokiko menuko
elikagaiak nutrienteka
sailkatzen.*

Behin azukre gehiegi hartzearen ondorioak ezagutzen ditugula eta elikagaien etiketak interpretatzen dakigula, geureganatu dugun ezagutza praktikara eramateko unea da.

Egingo dugun lehenengo ekintza jantokiko menuko elikagaiak nutrienteka sailkatzea izango da. Horrek elikagai ezberdinen azterketa egiteko aukera emango digu.



6. ASTEA

Aplikazio-fasea.

*Zerrenda beltza sortzen.
Etxetik ekarritako jakien
etiketak aztertzen.*

Egingo dugun bigarren ekintza etxetik ekarritako elikagaien etiketa ezberdinak aztertzea izango da. Elikagai hauek normalean patorako ekartzen ditugun elikagaiak izango dira. Aztertzen ditugun etiketa horietan osasuntsuak ez direnak identifikatuko ditugu eta haiekin zerrenda beltza osatuko dugu.



7. ASTEA

Aplikazio-fasea.

Errezeta goxoak sortzen.

Ondoren, zerrenda beltz horretako elikagaiak baztertuz, errezeta osasuntsuak eta goxoak osatuko dituzte ikasleek. Errezeta horiek prestatu, klasekideei aurkeztu eta eskolan elkarrekin jatea litzateke asmoa.

Jarraian, haurrekin lantzeko errezeta baten adibidea:

TXOKOLATE ETA MUESLI BARRAK

Jarraian, haurrekin lantzeko errezeta baten adibidea:

Osagaiak:

- Olioa
- Fruitu lehorrak
- Datil-orea
- Txokolate beltzeko txirbilak
- Agabe-siropea

Urratsak:

1. Bol batean, olo-malutak, fruitu lehorrak, datilak eta txokolatea zatituta bota.
2. Osagai lehorrak likidoekin nahastuko ditugu eta nahasketa labe-erretilu batean jarriko dugu.
3. Erretilua labean sartuko dugu, 160 gradutan 25 minutuz.
4. Labetik atera eta erabat hozten denean, muesli barratxotan moztu.
5. Egokiena da ontzi hermetiko batean gordetzea leku fresko eta lehor batean, giro-tenperaturan, eta 15 egunetan kontsumitzea.



Transferentzia-fasea

Zortzigarren astea

8. ASTEA

Transferentzia-fasea.

Eskolako astebeteko jantokiko menua prestatzen.

Lanketaren amaierara iristen ari gara. Aste honetan gure lana eskolako astebeteko jantokiko menua idatziz prestatzea izango da. Lanketa hau egiteko etxetik kanpo egiten ditugu hiru otordu kontuan hartuko ditugu: hamaiketakoa, bazkaria eta merienda.

Astelehena

Hamaiketakoa 11:00	Edalontzi esne bat oloarekin, banana bat eta ogi txigortu integral bat indioilar, ahukate eta oliba olioarekin.
Bazkaria 14:00	Lehenengo platera: Arroza barazkiekin. Bigarren platera: Oilasko errea. Postrea: Fruta
Merienda 17:00	Fruta, fruitu lehorrak eta jogurta.

Amaierako ebaluazioa

Amaierako ebaluazioa

Bederatzigarren astea

9. ASTEA

Amaierako ebaluazioa.
Zer ikasi dugu?

Prozesuaren amaieran, ebaluazio-tresna ezberdinen bidez egingo dugu ebaluazioa.

Hauek dira erabiliko ditugun **ebaluazio- eta lorpen-adierazleak**:

1. Elikadurarekin lotutako nutrienteak ezagutu eta haien garrantzia ulertzen du, egunerokotasunean jaten dituen nutrienteak bereizteko gai da eta badaki bakoitzak zertarako balio duen.
2. Elikagaien etiketa ezberdinak interpretatzeko gai da, egunerokotasunean erabiltzen dituen produktuen etiketak ulertu eta interpretatzen ditu.
3. Azukrearen garrantzia eta dituen arriskuak ezagutzen ditu, eta lotura egiten du egunerokotasunean jaten dituen produktuen azukre-kantitatearekin.
4. Inguruko elikagai osasuntsuak erabilita errezeta osasuntsuak prestatzeko gai da.
5. Taldean eraginkor lan egiten du. Badaki ikaskideekin elkarlanean aritzen.

Hauek dira erabiliko ditugun **ebaluazio tresnak**:

1. Hasierako ebaluazioa: Aurrezagutzen autoebaluaziorako errubrikan "hasierako ebaluazioa" atala bete; horretarako, ikasleek egindako zerrenda behatu du irakasleak.
2. *Asmazank* lehiaketa bidezko ebaluazioa: Gelan lanketa osoa egin eta gero, klasean *Asmazank* lehiaketa bat egitea proposatzen da, landu diren ezagutzak menderatu dituztela ziurtatzeko.
Asmazank lehiaketari inguruko gida bat unitate honen amaieran aurkituko duzu. (*Ikus 26. or.*)
3. Bukaerako ebaluazioa: Autoebaluaziorako errubrikan "amaierako ebaluazioa" atala bete, ikasleek egindako aurrezagutzen zerrenda osatuko dugu.

Hurrengo orrialdeetan, ebaluazioa egiteko fitxak aurkituko dituzu.

Ikaslearen autoebaluazioa

IKASKUNTZA ESTANDAR EBALUAGARRIAK	HASIERAKOA				BUKAERAKOA			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Nutrientek (proteinak, gantzak, karbohidratoak...) zer diren eta zertarako balio duten dakit.	1	2	3	4	1	2	3	4
Produktu ezberdinen etiketak ulertzeko gai naiz.	1	2	3	4	1	2	3	4
Azukrearen garrantzia eta hura asko jateak dakartzan ondorioak ulertu ditut.	1	2	3	4	1	2	3	4
Errezeta osasuntsuak sortzen ditut.	1	2	3	4	1	2	3	4
Taldean dudan rola ondo betetzeko gaitasuna erakutsi dut.	1	2	3	4	1	2	3	4
Errespetuz entzun ditut taldekide nahiz eta gelakieen iritziak, eta errespetuz erantzun diet.	1	2	3	4	1	2	3	4
Baliabide teknologikoen erabilpen egokia egiten ikasi dut.	1	2	3	4	1	2	3	4

1 - EZ DAKIT		2 - ZERBAIT DAKIT		3 - NAHIKO ONDO DAKIT		4 - OSO ONDO DAKIT	
-----------------	---	-------------------------	---	-----------------------------	--	--------------------------	---

Asmazank lehiaketa

Asmazank plataformaren bidez ikasitakoa ebaluatzeko aukera izango dugu klasean. Horretarako, irakasleari Asmazank.eus webgunera sarbidea emango zaio eta irakasleen txokotik taldeak eta lehiaketak kudeatzeko aukera izango du.

Lanketa honi lehiaketa propio bat sortu zaio, prozesu honen bitartean landu diren edukiak ebaluatzeko. Sortuta dagoen lehiaketak 40 galdera ditu. Hala ere, irakasle bakoitzak, galderak gehitzeko, kentzeko edo aldatzeko aukera izango du.

Askotariko galderak aurkituko dituzue lehiaketan, nutrienteei buruzko galderetatik, bitxikerietara arte. Jarraian, bi galdera, adibide bezala:

Zer dira proteinak?



Erantzun zuzena: Zelulen osagairik nagusiena dira eta giharrak osatzen dituzte

Zerez daude eginak gominolak?



Erantzun zuzena: Ura, azukrea eta gehigarriak

Eranskinak.
Asmazank.eus erabiltzeko gida

asmazank!
erabiltzeko
gida.

Irakaslearen erregistroa eta atariaren erabilera

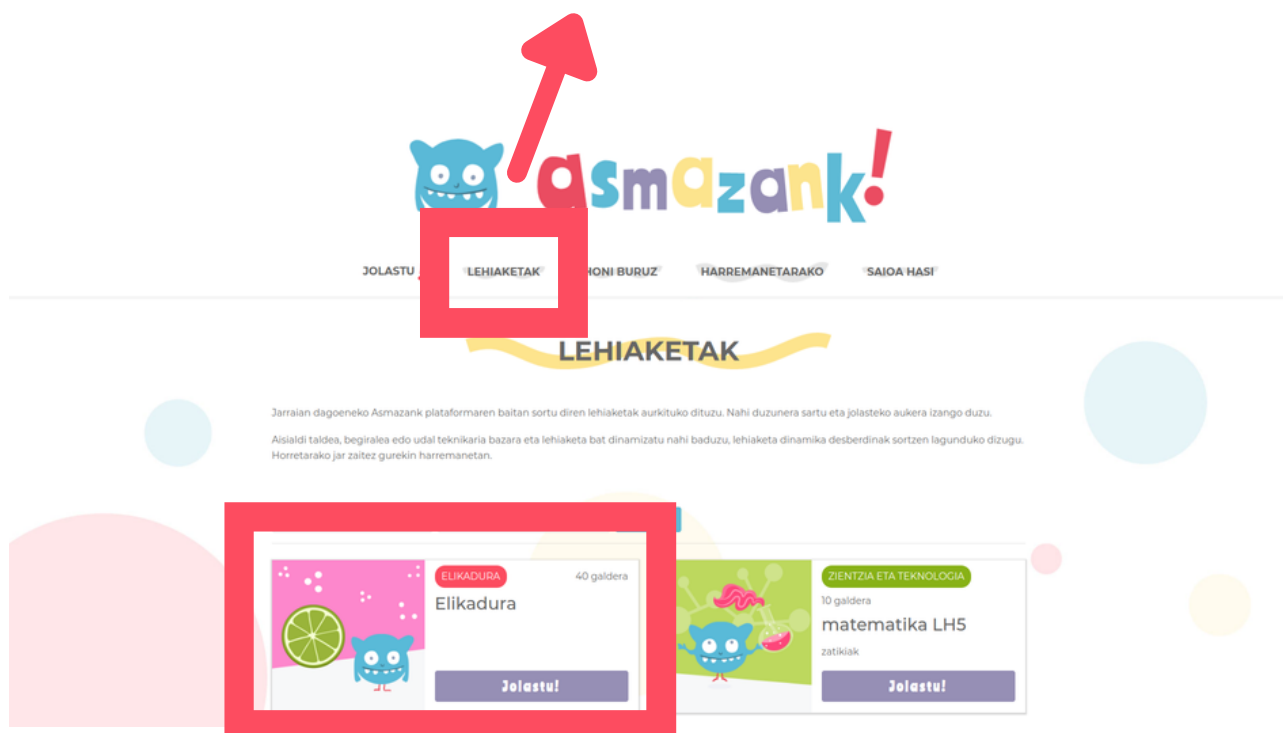
1 Lanketa honi lotu zaion lehiaketa egiteko bi aukera dituzu:

- Alde publikoan dagoen "Elikadura" lehiaketara sartzea.
- Emango zaizun erabiltzaile eta pasahitzarekin alde pribatura sartzea lehiaketa hori egiteko.

Lehiaketa alde publikotik egiten baduzu, ez duzu sarbiderik izango hauetarako:

- Lehiaketan galderak kentzeko edo gehitzeko aukera.
- Lehiaketa berriak sortzeko aukera.
- Emaitzetatik ateratako txostenak ikusteko aukera.

Lehiaketara alde publikotik sartzeko, nabigatzailean **asmazank.eus** idatzi beharko duzu eta menuko "**Lehiaketak**" atalean sartu.



2 Emandako erabiltzaile eta pasahitzarekin saioa hasteko, irakaslea asmazank.eus webgunean sartu beharko da eta menuko **"HASI SAIOA"** atalean sartu. Jarraian erakusten den pantailan aurretik emandako erabiltzaile eta pasahitza sartuko du irakasleak eta automatikoki bere txoko propioa eramango du.

**OHARRA: Erabiltzaile eta pasahitza ez dituzu gida honetan aurkituko, baina lehiaketa egiteko sarbideak ematen dituen gehigarriak nahi badituzu, kaixo@iametza.eus helbidera zuzendu zaitezke eta zure sarbidea helaraziko dizugu.*

Erabiltzaile erregistratua

EPOSTA

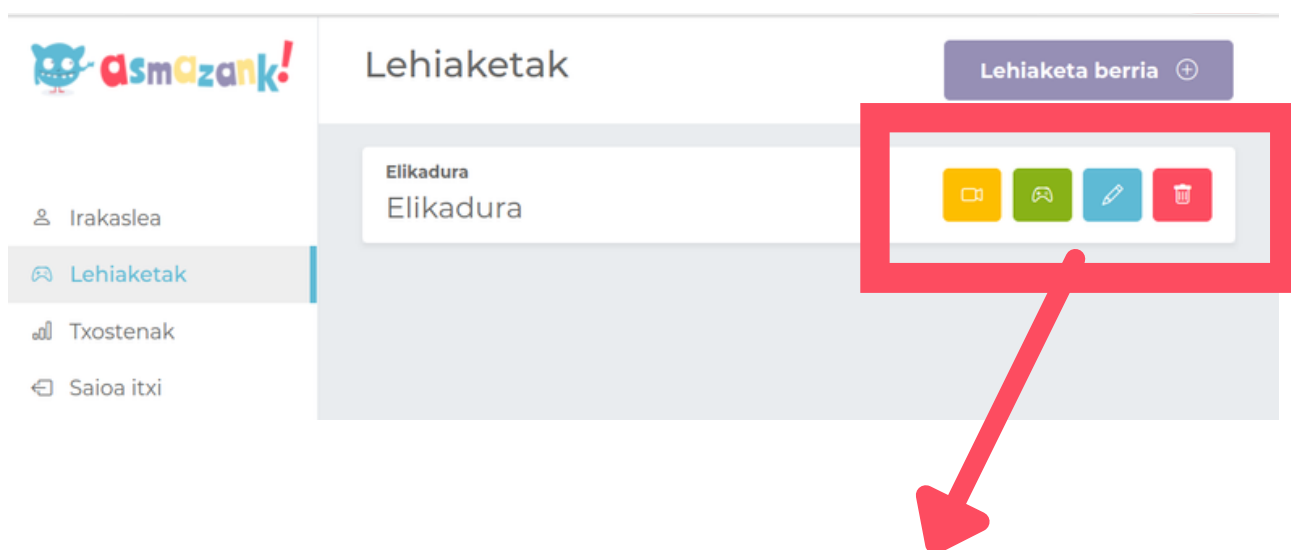
PASAHITZA

[Pasahitza ahaztu zait](#)

HASI! →

3 Behin irakaslearen txokoan sartuta, irakasleak atal ezberdinetara edukiko du sarbidea:

- o **IRAKASLEA.** irakaslearen datu pertsonalak jasota daude hemen eta pasahitza aldatu nahi izanez gero, hemendik egin daiteke.
- o **LEHIAKETAK.** Gaur egun lehiaketa bakarra dago aktibo "ELIKADURA" izenarekin. Lehiaketa hau da lanketa honi lotu zaiona.
- o **TXOSTENAK.** Atal honetan bilduko dira lehiaketaren inguruko datuak: galderak, partidak, jokalaria.
- o **SAIOA ITXI.**



Lehiaketa bakoitzaren ondoan, lau botoi / aukera ikusiko dituzu:

- o **JITSIRA ZABALDU.** Lehiaketa online planteatu nahi izanez gero, botoi honen bidez zuzenean Jitsi.eus -eko lotura bat irekiko zaizu, ikasleekin pantaila partekatzeko eta lehiaketa jokatzeko.
- o **JOLASTU.** Bigarren botoi honetan klik eginda, lehiaketaren kode zenbaki bat agertuko zaizu pantailan. Kode hau da ikasleek euren gailuetan sartu behar duten kodea lehiaketara batzeko.
- o **LEHIAKETA EDITATU.** Atal honen bidez lehiaketa editatzeko aukera izango duzu, hala nola galderak gehitzeko edo editatzeko aukera.
- o **LEHIAKETA EZABATU.** Botoi honen bidez, aukeratuta daukazun lehiaketa ezabatu dezakezu.

Lehiaketak

Lehiaketa berria +

Elikadura
Elikadura

Irakaslea

Lehiaketak

Txostenak

Saioa itxi

- 4** Editatu botoiari klik eginda, galdera guztiak ikusteko aukera izango du irakaslea. Jarraian erakusten den pantaila ikusiko da eta bertatik editatu edo ezabatu ahalko ditu galderak edota galdera berriren bat sortu ere.

Galderak

Galdera berria +

4 erantzuneko
Zer dira proteinak?

4 erantzuneko
Zer dira gantzak?

4 erantzuneko
Zein elikagai kontsideratzen dira zuntz-iturri altuak?

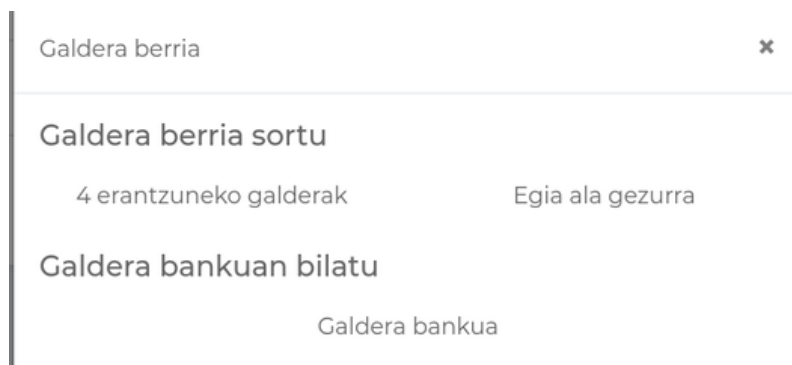
4 erantzuneko
Zer dira triglizeridoak?

4 erantzuneko
Zer izenekin ezagutzen dugu sodio kloruroa?

4 erantzuneko
Zein da proteinen funtziorik garrantzitsuena?

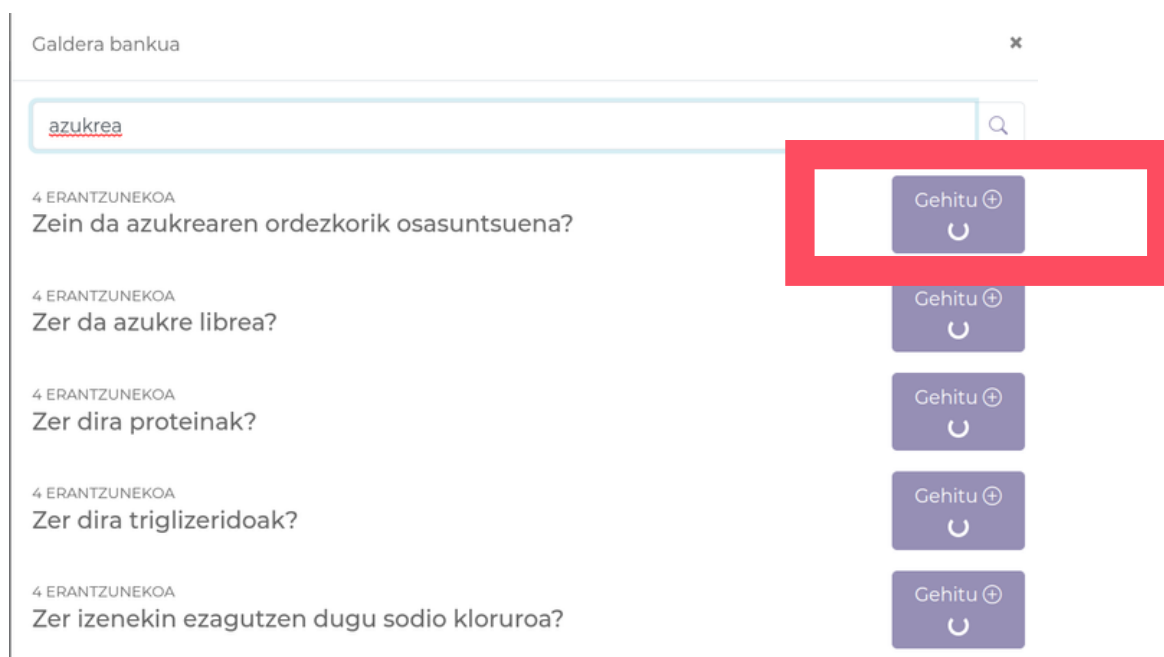
5 Galdera berri bat sortzeko prozesua oso erraza da:

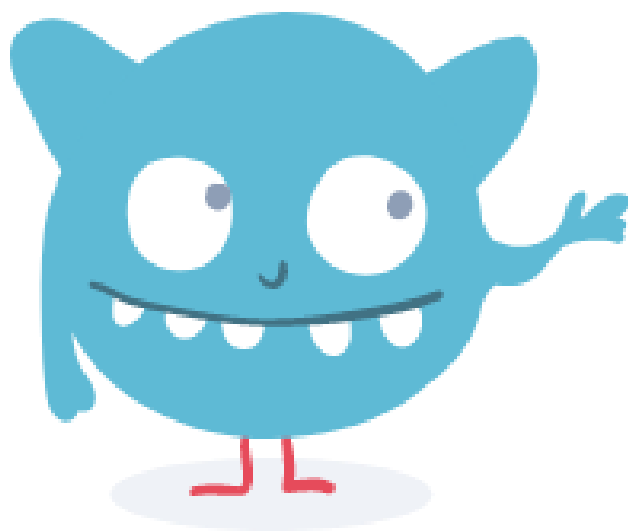
- **LEHENENGO**, galdera mota aukeratu beharko duzu (4 erantzuneko galdera edo egia edo gezurra) eta galdera bankuan bilatu ahalko duzu galdera berriren bat.



Galdera berri bat sortzeko prozesua oso erraza da:

- **ONDOREN**, bilatzailean nahi duzun hitz gakoa idatzi eta horrekin lotutako galderak aurkituko dituzu, jarraian erakusten den bezala. Nahi duzun galderari "gehitu" eman eta automatikoki lehiaketara gehituko da.





Zirkuitu Ibilbidea 2 - 1 pabiloia
Lasarte-Oria (Gipuzkoa)
T (+34) 943 376 716

