



Dakiguna jaten dugu!

Ortua, jantokia eta gela
ikastetxean bertan eta
inguruarekin integratzeko
proposamena

Lehen hezkuntzako 5. eta 6. mailarako
curriculum-exenplifikazioa

DAKIGUNA JATEN DUGU!

ORTUA, JANTOKIA ETA GELA IKASTETXEAN
BERTAN ETA INGURUAREKIN INTEGRATZEKO
PROPOSAMENA

Lehen hezkuntzako 5. eta 6. mailarako
curriculum-exenplifikazioa

Argitaratzaileak:



Calle Floridablanca 66-72, local 5
08015 Barcelona
Tel. • 93 423 70 31 • Fax 93 423 18 95
educacio.cat@vsf.org.es
justiciaalimentaria.org • www.alimentaccion.net

Egilea: Gemma Celorio Díaz
Berrikusleak: Patricia Gómez Ruiz eta
Amaia del Río Martínez
Itzultzailea: Iñigo Gallastegi

Finantzailea:



cooperación
española



Zubiria Etxea. UPV/EHU
Lehendakari Agirre etorbidea, 81 • 48015 Bilbao
Tel. 94 601 70 91 • Fax: 94 601 70 40
hegoa@ehu.es

Arabako Campuseko Liburutegia. UPV/EHU
Nieves Cano, 33 • 01006 Gasteiz
Tel. • Fax: 945 01 42 87
gema_celorio@ehu.es
www.hegoa.ehu.es

Diseinaitzailea
eta maketatzaila: Laura Fernández Blanco
Inprimatzailea: Gráficas Uncilla
ISBN: 978-84-16257-48-5
Lege-gordailua: BI-02424-2019

Argitalpen honek Garapenerako Nazioarteko Lankidetzako Espainiako Agentziaren (AECID) diru-laguntza izan du. Argitalpenaren edukia Hegoa Institutuaren eta VSF-Justicia Alimentaria elkartearen erantzukizun osoa da eta ez du zertan AECIDren iritzia adierazi.

Aitoru-EzKomertziala-LanEratorririkGabe 4.0 Espainia
Lan honek Creative Commons lizentzia du. Baimenduta dago lan hau kopiatzea, banatzea eta publikoki komunikatzea egitea aitortzen bada eta helburu komertzialekin erabiltzen ez bada. Ezin da lan hau aldatu, eraldatu edo lan honetatik beste bat eratorri. Lizentzia osoa: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.eu>

Argitalpen honen edozein atal inprimatu nahi baduzu PDFa eskuragarri duzu helbide honetan:
<https://www.alimentaccion.net/eu/recursos/dakiguna-jaten-dugu-ortua-jantokia-eta-gela-ikastetxean-bertan-eta-inguruarekin>



Dakiguna jaten dugu!

Ortua, jantokia eta gela
ikastetxean bertan eta
inguruarekin integratzeko
proposamena

Lehen hezkuntzako 5. eta 6. mailarako
curriculum-exenplifikazioa

AURKIBIDEA

Koadroen aurkibidea	6
Irudien aurkibidea	7
Aurkezpena	8
Sarrera	10
Helburu orokorra	11
Curriculumaren zehaztapena	12
Zehar-konpetentziak/-elementuak.....	14
Oinarrizko diziplina barneko konpetentziak.....	15
Etapako helburuak autonomia-erkidegoka. Alor bakoitzeko edukien eta ebaluazio-irizpideen aukeraketaren elkarrekikotasuna.....	18
Euskadi.....	18
Illes Balears.....	20
Catalunya.....	22
Comunitat Valenciana.....	24
Gai-proposamena	26
Ortua. Elikagaien ekoizpenari buruz ikasiko dugu Metodologia.....	26
Jantokia. Elikagaien eraldaketari eta kontsumoari buruz ikasiko dugu.....	27
Gela. Elikadura-sistemak ulertzeko ikasitakoa integratzen dugu.....	28
Tokiko ingurunea/testuingurua.....	29
Proposamenaren garapena	35
1. fasea. Motibazioa.....	35
Hasierako akordioa.....	37
2. fasea. Aldez aurreko ideiak.....	39

3. fasea. Proiektuaren garapena.....	42
Sarrera	42
Zer nolako iturriak erabil ditzakegu?	43
Nola sistematizatuko dugu informazioa?.....	44
Zer jakin behar dugu?	45
Jarduera jarraitua proiektuan zehar	56
4. fasea. Ikasitakoa partekatzea.....	57
Amaierako jarduera.....	57
Ebaluazioa	
Generoko behaketari buruzko errubrika.....	63
Oinarrizko kompetentzien ebaluazio-errubrika.....	65
Edukien ebaluazio-errubrika.....	68
Ikasleen talde-lanari buruzko ebaluazio-errubrika.....	71
Ikasleek ebaluatzen dute.....	74
Bibliografia eta baliabideak	75
Eranskinak	77
1. Kontratu pedagogikoa	77
2. Munduko gastronomiak. Peter Menzel.....	79

KOADROEN AURKIBIDEA

1. koadroa. Zehar-konpetentziak/-elementuak.....	14
2. koadroa. Oinarrizko diziplina barneko konpetentziak.....	15
3.etik 6.era arteko koadroak. Etapako helburuak autonomia-erkidegoka. Alor bakoitzeko edukien eta ebaluazio-irizpideen aukeraketaren elkarrekikotasuna.....	18
3. koadroa. Euskadi.....	18
4. koadroa. Illes Balears.....	20
5. koadroa. Catalunya.....	22
6. koadroa. Comunitat Valenciana.....	24
7. koadroa. Eskola-jantoki ekologikoen balioa.....	28
8. koadroa. Proiektuetan Oinarritutako Ikasketa metodologia.....	32
9. koadroa. Aldez aurreko ideien zundaketa.....	39
10. koadroa. Informazio-fitxa.....	44
11. koadroa. Ikasitakoaren laburpena.....	57
12. koadroa. Amaierako jardueren plana.....	58
13. koadroa. Generoko behaketari buruzko errubrika.....	63
14. koadroa. Oinarrizko konpetentzien ebaluazio-errubrika.....	65
15. koadroa. Edukien ebaluazio-errubrika.....	68
16. koadroa. Ikasleen talde-lanari buruzko ebaluazio-errubrika.....	71
17. koadroa. Ikasleek ebaluatzen dute.....	74

IRUDIEN AURKIBIDEA

1. irudia. Ortua-jantokia-gela integrazioa inguruarekin lotuta.....	26
2. irudia. Integrazio metodologikoa.....	31
3. irudia. Zer dakit elikadura-sistemari buruz?.....	45
4. irudia. Elikagaien jatorria.....	54
5. irudia. Astebeteko menu osasungarria.....	60

AURKEZPENA

Dakiguna jaten dugu! proiektua elikaduraren gaia aztertzeko gonbidapen bat da. Horren helburua honako hau ulertzen laguntzea da: elikadura-eredu desberdinen ondorioak hobeto ezagututa elikadurari buruzko erabaki hobeak hartzeko gai izango gara. Erabaki onak dira, hain zuzen ere, gure ingurumenaren eta gure ekosistemen kalitatea hobetzen dituztenak eta pertsoneri mesede egiten eta beraien lan-baldintzak eta bizitza duinak eta osasuntsuak izateko aukerak hobetzen dituztenak.

Curriculum-exenplifikazio honek zeharkako eta diziplinarteko ikuspegi zabala, kritikoa eta eraldatzailea du eta bere helburua Lehen Hezkuntzako ikastetxeetako irakasleei elikadura lantzeko erabilgarriak izan daitezkeen iradokizunak ematea da. Edukiak eta ebaluazio-irizpideak aukeratzeko, Lehen Hezkuntzako 5. eta 6. mailako curriculum-diseinuetan oinarritu gara, baina horrek ez du esan nahi beste maila batzuetan elikaduraren gaia lantzeko erabiltzerik ez dagoenik -baldin eta dokumentuari egin beharreko aldaketak egiten bazaizkio-.

Bestalde, curriculum-exenplifikazio izena jarri diogu, dokumentuak malgutasunez lan egiteko aukera ematen duela adierazi nahi dugulako. Zentzu horretan, irakasle bakoitzak bere alorretik proiektuari laguntzeko nahi dituen aldaketak egin ditzake baina, dena dela, dokumentuak honako hau bermatzen duten argibide eta zehaztasunak ditu: irakaskuntza-ikasketa proiektua ulertzeko modu jakin bat, hezkuntza kritiko eta eraldatzailearen ikuspegiarekiko¹ koherentzia eta -jakina-aukeratutako gaia, hau da, elikadura bidezkoa, osasungarria eta jasangarria ulertzen dela.

Beraz, dokumentua unitate didaktiko baten desberdina da eta ez du irakasleen esku-hartze osoa zehaztuko lukeen jarduera-sekuentzia batean oinarritzen den ohiko egitura (besteak beste, helburu orokorrak eta espezifikoak, edukien sekuentziatzea, metodologia, tenporizazioa eta materialak zehaztuko lituzkeena). Izan ere, horren antzeko barne antolaketa bat badu ere, bere helburua beste bat da; hain zuzen ere, Proiektuetan Oinarritutako Ikasketaren (POI) bitartez zenbait sailen artean koordinatutako diziplinarteko lana nola antolatu erakustea. Hala, elikaduraren gaia lantzeko asmoz, ortua, jantokia eta gela haien artean eta inguruarekin integratzen ditu.

Bai proposatzen dugu, ordea, egitura komun bat. Ikasleek, taldeka eta elkarlanean, elikadura-sistemak aztertu beharko dituzte eta, hala, gizarteari eta ingurumenari dagokienez bidezkoagoak diren ereduak lortzeko proposamenak identifikatu ahal izango dituzte. Gero, amaierako zenbait jardueraren bitartez (azoka ekologikoa, showcookinga, eta menu osasungarria) ikasleek proposamen

1 **Alimentación** programaren barruan garatutako *Hezkuntza kritikoa eta eraldatzailea*. Bigarren Hezkuntzako zentroetan elikadura burujabetza genero ikuspegitik txertatzeko esparru teoriko-pedagogikoa dokumentuan ikuspegi hau zertan datzan kontsulta dezakezu. Hemen: <https://www.alimentacion.net/es/recursos/hezkuntza-kritikoa-eta-eraldatzailea-bigarren-hezkuntzako-zentroetan-elikadura-burujabetza>

horiek ikastetxe osoarekin, familiekin eta inguruko eragileekin partekatu beharko dituzte, egindako lana azalduz.

Dokumentu hau Bidezko Elikadurak eta Hegoak sustatzen duten **Alimentación** programak eskaintzen dituen baliabideetako bat da. Ekimen honek kontzientzia kritikoa eta hezkuntza-ekintza sustatu nahi ditu gure elikadura-ereduak (ekoizpena, banaketa, merkaturatzea eta kontsumoa) sortzen dituen gizarte-, ekonomia- eta ingurumen-eraginaren aurrean; izan ere, eredu hori merkataritzako kapitalismo neoliberalaren menpe dago.

Horrekin batera, ekimenak kualitatiboki garrantzitsuak diren eredu alternatiboak hedatzeko helburua du, genero-ikuspegia duen elikadura burujabetzan oinarritzen direnak, herriek eta komunitateek beraien elikadura sistema erabakitzeko eskubidea babesten dituztenak. Izan ere, pertsona guztiek izan behar dute elikadura osasungarria eta jasangarria eta bizi-baldintza duinak izateko aukera. Horretarako, bada, jendarte bidezkoagoak lortzeko bidean aurrera egin behar dugu eta planetan dugun inpaktua txikiagotzen eta ekosistemak leheneratzen laguntzen duten ekoizpen eta kontsumo ereduak sustatu.

Alimentación programa lau lurralde hauetan garatzen ari da: Menorca (Illes Balears); Valentzia (Comunitat Valenciana), Catalunya eta Euskadi². Hori dela eta, exenplifikazio honek erkidego horietako curriculum-dekretuak kontuan hartu ditu edukiak eta kompetentziak antolatzeko. Era berean, programaren zenbait partaidek sortutako eta inplementatutako unitate didaktikoak ere kontuan izan ditugu, exenplifikazio honek ez baitu bestelako eredu bat proposatzen; aitzitik, horiek aintzat hartzen ditu prozesuaren fase desberdinetan erreferentzia gisa hartuz. Nolanahi ere, ikusiko dugunez, exenplifikazioa lurralde horietatik kanpo edo **Alimentación** sareaz kanpoko beste edozein eragilek erabiltzea ahalbidetzen duten parekotasunak daude.

2 Itzle. oh. Dokumentuan autonomia-erkidegoen jatorrizko izena mantendu da, gaztelaniazko testuak erabiltzen duen irizpidean oinarrituz.

SARRERA

Elikadurak ardura dio gizarte osoari, izan ere, guztiok jan behar dugu bizitzeko. Gainera, dieta-motak eta horren aniztasunak eta kalitateak eragina dute pertsonen garapen fisiko eta psikikoan eta, jakina, osasunean ere. Alabaina, gure gizarte urbanizatu eta hiperkontsumisten testuinguruan, beste hainbat prozesu kontuan hartu behar ditugu elikaduraren inguruan; izan ere, horiek eragin handia dute gure elikadura-ohituretan, elikagaien ekoizpenaz arduratzen diren pertsonen bizi-baldintzetan eta gaur egungo elikadura-ereduen jasangarritasunean, giza-komunitateei zein planetari dagokienez.

Hala, bizitzaren iraunkortasunaz hitz egiten dugu. Ikuspegi horrek, bada, arreta berezia jartzen du pertsonen eta, orokorrean, izaki bizidunen eta planetaren zaintzan. Ikuspegi horren aldeko apustua egiteak generoko ikuspegia kontuan hartuz behartzen gaitu eta, hala, emakumeak historikoki bitza zaintzeaz arduratu direla behin onartuta, betebeharrak horretan gizonen parte-hartze ardurakidea sustatzeko modua zehaztu behar dugu.

Bestalde, bizitzaren iraunkortasunaren ikuspegia lagungarria da honako eredu hauek alderatzeko: alde batetik, gizarte globalizatuak (eta horien gizarte- eta ingurumen-eragin handiko industria-ereduek) erabiltzen dituzten elikagaien ekoizpen- eta kontsumo-ereduen ondorioak; eta bestetik, izan daitezkeen alternatibak, pertsonengan eta planetan, justizian, elikadura-eskubidean eta iraunkortasunean arreta jartzen dutenak.

Pobrezia, bazterketa, desberdintasuna, lekualdatze behartuak, eskubideen defendatzaileen aurkako mehatxuak, lurren agortzea, deforestazioa, landa-eremua despopulatuzea, bioaniztasuna galtzea, erregai fosilen eta uraren kontsumo handia, lurren jabetza galtzea, eskulan gutxi behar duten ekoizpen sistema mekanizatuak... Horiek merkatura eta irabaziak lortuz bideratutako elikadura-ereduaren arazo larrietako batzuk dira. Baina horiek bezain kezagarriak diren beste hauek ere daude: inpaktuak osasunean, gaixotasunak, nutrizio txarra; inportatutako elikagaiekiko menpekotasuna; pobrezia feminizazioa; gizarteek dituzten lehenetsuen, elikadura-tradizioen eta horien inguruan sortutako kulturaren aniztasuna hondatzen duen kultura-homogeneizazioa; eta abar, eta abar.

Horrek guztiak aurre egin beharreko panorama larria aurkezten digu. Premiazkoa da horren ordez beste proposamen batzuk ezartzea, esate baterako, ekoizpen agroekologikoko eta tokiko kontsumo arduratsuko sistemak. Izan ere, horiek bizitzaren iraunkortasuna sustatzen eta landa-eremuen ekonomia dinamizatzen laguntzen dute; ekoizleen eta kontsumitzaileen artean sortzen dituzten sareen bitartez komunitatea sendotzen dute; emakumeen eta gizonen arteko berdintasuna sustatzen dute; zaintza-lanen ardurakidetza sustatzen dute; eta elikaduraren inguruko tradizioak eta gure lurraldeetako bioaniztasuna babestuz, kultura aberasten dute.

Gure ustez, elikadura, ikuspegi global batetik landuta, lan-ildo garrantzitsua da eta, proposamen integral, diziplinarteko eta anitz bat erabiliz, horrek duen hezkuntza-ahalmen handia garatu ahal izango dugu.

HELBURU OROKORRA

Curriculum-exenplifikazio honek ikasleen interesa piztu nahi du elikaduraren gainean, ikuspegi bikoitz batetik. Alde batetik, beraien kontsumo-ohituren gaineko hausnarketa sustatu nahi du, modu kontziente batean dieta osasungarriak aukera ditzaten. Bestetik, interpretazio-marko zabalago batekin duten lotura aztertu nahi du; hala, ohiko elikadura-ereduek pertsonen osasunean eta planetan duten eraginei eta baserritarren eta komunitateen bizi-baldintzei buruzko kontzientzia kritikoa garatu ahal izango dute.

Bestalde, eskola-eremuan ortuaren, jantokiaren eta gelaren arteko harremanak lantzeak ikasleek elikagaien ekoizpen-, eraldaketa- eta kontsumo-prozesuak modu praktikoa, aktiboa eta oinarritu batean ulertu ditzaten ahalbidetzen du. Ulermen hori, gainera, beraien ikasketa prozesuan landu beharreko edukiekin erabat lotuta egongo da.

CURRICULUMAREN ZEHAZTAPENA

Atal honetan, **Alimentación** programa garatzen duten lau lurraldeetako (Catalunya, Euskadi, Comunitat Valenciana eta Illes Balears) dekretuek ezartzen dituzten konpetentzia, helburu, alor, eduki-multzo eta ebaluazio-irizpide desberdinen artean sor daitezkeen harremanak azalduko ditugu.

Kasu guztietan, aukeraketa egin dugu eta ebaluazio-irizpideak gai horretara egokitu ditugu, genero-ikuspegia duen elikadura burujabetzak esperotako ikaspenei egindako ekarpena bistaratzeko asmoz.

Hiru eremu aukeratu baditugu ere, horrek ez du esan nahi horiek gaia ulertzen eta zehaztutako helburuak eta konpetentziak lortzen laguntzen duten bakarrak direnik. Aitzitik, interesgarria litzateke, dokumentuan bildutako iradokizunak kontuan hartuz, beste alor batzuetako irakasleek -edota beste maila edo zikloetako irakasleek ere- diziplina arteko proposamen honetan parte hartzea.

Era berean, irakasleek berek erabaki beharko dute zeintzuk izango diren landuko dituzten eduki zehatzak eta zeintzuk guztien artean garatuko eta ebaluatuko dituzten helburuak eta konpetentziak.

Hala ere, honako hau azpimarratu nahi dugu: proposamen hau exenplifikazio bat da, hau da, izan daitezkeen gida guztien arteko bat.

Jarraian, gero ikusiko ditugun koadroak azalduko ditugu, landu dugun curriculum-zehaztapen horren logika laburbiltzen dutenak.

- ▶ **1. koadroa.** *Zehar-kompetentziak/-elementuak.* Koadro horretan, lau lurraldeetako bakoitzak item horiei emandako izenak biltzen ditugu. Autonomia-erkidego batzuetan, zeharkako kompetentziak eta elementuak bereizten dira; hala ere, egitura eta, horren barruan, elementu komunak irudikatzen dituen sintesia aurkeztea erabaki dugu.
- ▶ **2. koadroa.** *Oinarrizko diziplina barneko kompetentziak.* Kasu honetan, oinarrizko diziplina barneko kompetentziak biltzen ditugu (izen aldaketa txikiekin lau lurraldeetako dekretuetan ageri direnak) eta exenplifikazio honetarako egokiak diren ebaluazio-irizpideak seinalatzen ditugu, beren formulazioa aukeratutako gaira moldatuz.
- ▶ **3.etik 6.era arteko koadroak.** *Etapako helburuak autonomia-erkidegoka.* Alor bakoitzeko edukien eta ebaluazio-irizpideen aukeraketaren elkarrekikotasuna. Exenplifikazioak hartzen dituen lau lurraldeetako bakoitzarentzat³ eta lau alorretako bakoitzarentzat (Atzerriko Lehen Hizkuntza, Gizarte-Zientziak eta Gorputz-Hezkuntza alor bakoitzeko etapako helburuen, eduki-multzoen eta ebaluazio-irizpideen ateko elkarrekikotasuna zehazten da⁴.

-
- 3 Etaparen antolaketa desberdina da erkidegoaren arabera. Euskadik eta Illes Balearsek bi ziklo ezartzen dituzte: lehenengoak 1., 2. eta 3. mailak hartzen ditu eta bigarrenak 4., 5. eta 6. mailak. Catalunyak, aldiz, hiru ziklo ditu: hasierakoa, 1. eta 2. maila hartzen dituena; erdikoa 3. eta 4. mailak hartzen dituena eta goi-zikloa, 5. eta 6. mailak hartzen dituena. Azkenik, Comunitat Valencianan ez da ziklorik ezartzen, 1.tik 6.era arteko mailak besterik ez daude.
 - 4 Aurreko oin-oharrean azaltzen dugun aldagarritasuna dela-eta, edukiak eta ebaluazio-irizpideak goi-ziklo edo -maila baterako aukeratu ditugu (kasu batzuetan 6. mailarako eta beste batzuetan 5. eta 6. mailetarako).

1. koadroa. Zehar-kompetentziak/-elementuak

	CATALUNYA	EUSKADI	COMUNITAT VALENCIANA	ILLES BALEARS
Komunikaziorako kompetentziak	Hizkuntza-komunikaziorako eta ikus-entzunezko kompetentzia.	Hitzezko eta hitzik gabeko komunikaziorako eta komunikazio digitalerako kompetentzia.	Irakurketaren sustapena Irakurritzko ulermena. Ahozko eta idatzizko adierazpena. Ikus-entzunezko komunikazioa.	Irakurritzko ulermena. Ahozko eta idatzizko adierazpena. Ikus-entzunezko komunikazioa.
	Arterako eta kulturarako kompetentzia.			
Kompetentzia metodologikoak	Informazioaren lanketa eta kompetentzia digitala.	Ikasten eta pentsatzen ikasteko kompetentzia.	Informazio- eta Komunikazio-Teknologiak.	Informazio- eta Komunikazio-Teknologiak.
	Kompetentzia matematikoa.			
Kompetentzia pertsonalak	Ikasten ikasteko kompetentzia.	Ekimenerako eta espiritu ekintzailerako kompetentzia.	Ekintzailletza.	Ekintzailletza.
	Autonomiarako kompetentzia.			
Competencias específicas centradas en convivir y habitar el mundo	Ingurune fisikoaren ezagutzarako eta interakziorako kompetentzia.	Norbera izaten ikasteko kompetentzia. Elkarbizitzarako kompetentzia.	Heziketa zibikoa eta konstituzionala.	Heziketa zibikoa eta konstituzionala.
	Kompetentzia sozial eta zibikoa.			
ZEHAR-KOMPETENTZIEI DEFINIZIOA				
<p>Hitzezko eta hitzik gabeko komunikaziorako eta komunikazio digitalerako kompetentzia. Hitzezko eta hitzik gabeko komunikazioa eta komunikazio digitala modu osagarrian erabiltzea da, komunikazio egokiak eta eraginkorrak egiteko egoera pertsonal, sozial eta akademikoetan.</p> <p>Ikasten eta pentsatzen ikasteko kompetentzia. Ikasteko eta lan egiteko ohiturak, ikasteko estrategiak eta pentsamendu zorrotza izatea da, ikasitakoa erabili eta beste testuinguru eta egoera batzuetara transferitzea, norberaren ikaskuntza autonomiaz antolatzeko.</p> <p>Elkarbizitzarako kompetentzia. Pertsonen arteko, taldeko eta komunitateko egoeretan elkarrekikotasun-irizpideak erabiltz parte hartzea da, gainerako pertsonen aitortuz nor bere buruari aitortzen dizkion eskubideak eta betebeharrak, eta horrela, ekarpen bat egitea norberaren eta guztion onari.</p>				
<p>Ekimenerako eta espiritu ekintzailerako kompetentzia. Ekimenez jardutea eta prozesu ekintzailera ausart eta eraginkor kudeatzea da egoera eta testuinguru pertsonal, sozial, akademiko eta lanekoetan, ideiak ekintza bihur daitezen.</p> <p>Norbera izaten ikasteko kompetentzia. Bizitzako hainbat egoera eta esparrutan norberari sortzen zaizkion sentimenduez eta pentsamenduez hausnartzea eta norberak egiten dituen ekintzez gogoeta egitea, eta horien gainean egiten den balioespinari erpreparatuta, haiek sendotzea edo doitzea; finean, pertsonaren autorrealizaziorako bidea egitea bere dimentsio guztietan, etengabeko hobekuntzaren bidez.</p>				

Iturria: Egilea bera, lurralde bakoitzeko curriculum-dekretuetan oinarrituz. Zehar-kompetentzien definizioa *Heziberri 2020 Planetik* hartu dira (Eusko Jaurlaritzaren Hezkuntza Saila).

2. koadroa. Oinarrizko diziplina barneko kompetentziak

LAU LURRALDEETAN DAUDENAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK GENERO-IKUSPEGIDUN ELIKADURA BURUJABETZAREN IKUSPEGIAREKIN LOTZEA
<p>Hizkuntza-komunikaziorako kompetentzia.</p> <p>Hizkuntza erabiltzeko, ideiak adierazteko eta beste pertsona batzuekin hitzez edo idatziz komunikatzeko gaitasuna da.</p>	<p>Elikaduraren gaia hainbat ikuspuntutik lantzen duten testu errazak euskarri desberdinetan ulertzea (ahozkoak, idatzizkoak, ikus-entzunezkoak...).</p> <p>Elikadurari buruzko lanaren bitartez honako hauekin komunikazioa ezartzea:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. hezkuntza-komunitatea bera -familiak, eskola kontseilua...-; eta ii. inguruko gizarte eragileak -ekoizleak, tokiko merkatuta, denda txikiak, kontsumo taldeak...-. Helburua gelako, eskola-ortuko eta jantokiko jardueretan elikadura osasungarri, bidezko eta jasangarriari buruz sortutako proposamenak partekatzea. <p>Atzerriko hizkuntzan elikadurari lotutako edukiak azaltzea, diskurtso soila baina argia eta ondo egituratua erabiliz.</p> <p>Hizkuntza inklusiboa eta ez-sexista erabiltzea komunikazio modu guztietan.</p>
<p>Kompetentzia matematikoa eta zientzia eta teknologiarako oinarrizko kompetentziak.</p> <p>Lehenengoa eguneroko arazoak konpontzeko arazoibide matematikoa aplikatzeko gaitasuna da; zientziarako konpetentzia gure inguruko errealitatea azaltzeko ezagutza eta metodologia zientifikoak erabiltzeko gaitasuna da; eta teknologiarako konpetentzia gizakion nahi eta premiei erantzuna emateko ezagutza eta metodo horiek aplikatzeko gaitasuna da.</p>	<p>Arrazoibide-prozesuak eta elikadurari lotutako arazoak konpontzeko estrategiak aplikatzea, lan-metodo zientifikoa erabiliz eta horren faseak kontrolatuz (galderak, planteamenduak, aldagai eta kalkulu errazak erabiltzea, argudio arrazoituak...). Adibidez, tokiko produktuetan oinarritutako elikadura-eredu bat elikagai kilometriko eta ultraprozesatuetan oinarritutako beste eredu bat baino hobea dela ulertzeko.</p> <p>Errealitatea kalkulatzeko, irudikatze eta interpretatzeko prozedura matematiko egokiak aukeratzea eta erabiltzea (adibidez, ortuaren diseinua, tamaina eta antolamendua prestatzeko).</p> <p>Emakumeek elikaduraren arloan duten papera onartzea eta aintzat hartzea. Elikadurari lotutako arazoak konpontzeko edo egoerak hobetzeko emakumeek garatu duten ezagutza zientifikoa aztertzea.</p>

LAU LURRALDEETAN DAUDENAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK GENERO-IKUSPEGIDUN ELIKADURA BURUJABETZAREN IKUSPEGIAREKIN LOTZEA
<p>Konpetentzia digitala.</p> <p>IKTak segurtasunez eta kritikoki erabiltzea da, informazioa lortzeko, aztertzeko, sortzeko eta partekatzeko.</p>	<p>Baliabide digitalak erabiliz elikadurari lotutako gaiei (sasoiko elikagaiak, elikagai freskoak, menu osasungarriak, ortu ekologikoa...) buruzko edukiak sortzea, adibidez: eskemak, podcastak, kartelak, triptikoak, komikiak...; eta hainbat euskarritan: testua, irudiak, bideoa, audioa...</p>
<p>Ikasten ikasteko konpetentzia.</p> <p>Konpetentzia nagusietako bat da eta, helburu bat lortze aldera, ikasleek ikasketa hasteko eta mantentzeko, bere eginkizunak eta denbora antolatzeko eta banaka zein elkarrekin lan egiteko gaitasuna garatzea dakar.</p>	<p>Ahozko, idatzizko, ikus-entzunezko adierazpena eta komunikazioa, eta adierazpen eta komunikazio digitalerako gaitasunak hobetzeko gogoia izatea, mahai-inguruetan eta eztabaidetan argudio sendoak erabili ahal izateko.</p> <p>Beste iritzi batzuk entzuteko eta nor bere ikuspuntua aldatzeko irekiera izateko gaitasunak garatzea.</p> <p>Nork bere buruari galderak egiteko, erantzun anitzak identifikatzeko eta balioesteko eta, alde positiboak eta negatiboak aztertuz, erabaki ahalik eta bidezkoenak hartzeko estrategiak garatzeko jakin-mina izatea.</p> <p>Proiektuetan Oinarritutako Ikasketak (POI) sortzen duen lankidetzaren eremua honetarako aprobetxatzea: a) gogoz parte hartu, besteekiko harremanak sendotu eta komunikazio gaitasunak hobetu; eta b) elikaduraren arazoaren gainean taldekideek erabilitako ikasketak-estrategia desberdinak behatu eta horietatik ikasi.</p>
<p>Konpetentzia sozial eta zibikoak.</p> <p>Beste pertsona batzuekin harremanak izateko eta bizitza sozial eta zibikoan modu aktibo eta demokratikoan parte hartzeko gaitasunak dira.</p>	<p>Elikaduraren arazoa nork bere esperientziatik lantzea, hori modu kritikoan baloratuz gure kontsumo ohiturek tokian zein mundu-mailan dituzten ondorioak identifikatu ahal izateko.</p> <p>Gizakion jokabideak ingurumenean duen eragina azaltzea, baliabide naturalen erabilera jasangarria identifikatuz eta elikagai osasungarrien ekoizpena bermatzeko zenbait neurri proposatuz eta horien efektu positiboak zehaztuz.</p> <p>Eskola-ortua, jantokia eta gela lotzen duten jardueren bitartez, elikagaien ekoizpen-kontsumo zikloaren funtzionamendua ulertzea elikadura osasungarria, bidezkoa eta jasangarria izateko eskubidea landuz.</p> <p>Jokabide kontzientea eta arduratsua garatzeko, herritar bezala egin ditzaketan aldaketa indibidualak identifikatzea. Horiek jarraibideak aldatuko dituzte alderdi hauetan: elikadura, kontsumoa, besteekiko harremanak, etab.</p> <p>Inplikazio kolektiboa sustatzeko, ikastetxeari eta familiei zuzendutako ekimenak proposatu eta horietan parte hartu, elikadurari lotutako kontsumo ohitura bidezkoagoak, osasungarriagoak eta jasangarriagoak garatzeko helburua duten ekintzak bultzatuz.</p>

LAU LURRALDEETAN DAUDENAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK GENERO-IKUSPEGIDUN ELIKADURA BURUJABETZAREN IKUSPEGIAREKIN LOTZEA
<p>Ekimen-sena eta espiritu ekintzailea.</p> <p>Ideiak ekintza bilakatzeko behar diren gaitasunak dira.</p>	<p>Elikadurari buruzko lanarekin lotutako arazo bat aukeratzea eta horretan sakontzea, banaka edo elkarrekin hartzeko konponbideak topatze aldera</p> <p>Ideiak ekintza bihurtzea, sormenaren bitartez, modu errealistan eta testuinguruaren beharretara doitzuz</p> <p>Elikaduraren arazoaren gainean egin daitezkeen ekimenak imajinatzea, diseinatzea eta burutzea; kontsumo arduratsu eta bidezko baten aldeko sentsibilizazioko, kontzientzia hartzeko eta jarrera aldatzeko konpromisoak/ekintzak ekarriko dituztenak.</p>
<p>Kontzientzia eta kultura adierazpenak.</p> <p>Musikaren, arte plastikoaren eta eszenikoaren edota literaturaren bitarteko adierazpenaren garrantzia aintzat hartzeko gaitasunari dagozkio.</p>	<p>Gastronomia-kultura desberdinetara hurbiltzea tokiko kultura Espainiako estatuko eta/edo munduko beste lurralde batzuetako kulturarekin alderatuz.</p> <p>Emakumeek elikaduran duten papera modu esplizituan bistaratzea.</p> <p>Ortuan, jantokian, gelan eta ikastetxean egindako jardueretan modu ekitatiboan parte hartzea -ez generoko rol estereotipatuen arabera-.</p>
<p>Kompetentzia motorra.</p> <p>Modu autonomoan, kritikoan, sormenezkoan eta adierazgarrian, arlo motorreko hainbat egoerari aurre egitea; bizimodu osasuntsu baten bitartez, ongizate integrala lortzen laguntzen duten jarduera fisiko eta kirol praktika ohiturak hartzeko helburuz.</p>	<p>Osasun integrala zaintzeko eta hobetzeko eta bizitza orekatu bat izateko ezinbesteko elementu gisa, egunerokoan jarduera fisikoa berariaz txertatzea, horren edozein adierazpenen bitartez.</p> <p>Elikadura osasungarriak zorionez betetako eta besteekin eta ingurumenarekin harmonian dagoen bizitza bat izateko egin dezakeen ekarpena ulertzea.</p>

Iturria: Egilea bera.

3.etik 6.era arteko koadroak. Etapako helburuak autonomia-erkidegoka. Alor bakoitzeko edukien eta ebaluazio-irizpideen aukeraketaren elkarrekotasuna

3. koadroa. Euskadi			
IKASGAIA	ETAPAKO HELBURUAK	EDUKI-MULTZOAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK
Atzerriko Lehen Hizkuntza	<p>1. Eskola-eremuko komunikazio-egoeretan norberaren esperientziekin eta interesekin estu lotutako ahozko, idatziko eta ikus-entzunezko diskurtsoak ulertzea eta interpretatzea, zenbait motatako komunikazio-egoerei aurre egiteko.</p> <p>2. Norberaren esperientziatik gertueneko esparruetan eraginkortasunez, errespetuz eta elkarrekin lan egiteko gogoz bai ahoz eta bai idatziz komunikatzeko gai izatea, aldez aurretik ikasgelan bertan landutako gaitikin lotutako komunikazio-premiei txukun eta modu koherentean erantzuteko zenbait eredu oinarri hartuta.</p> <p>5. Atzerriko hizkuntza norberarenaz bestelako errealitateak eta kulturak ulertzeko erabiltzea, eta errealitate horiek ulertzearen, errespetatzearen eta horiekin kolaboratzearen aldeko jarrera izatea.</p> <p>6. Informazioaren eta komunikazioaren teknologiak gero eta autonomia handiagoz erabiltzea, atzerriko hizkuntzan informazioa lortzeko, komunikatzeko eta kooperatzeko.</p>	<p>Ahozko komunikazioa: hitz egitea, entzutea eta elkarrekin solasean jardutea (B2).</p>	<p>B2.1 Hainbat euskarritako ahozko testu soilak ulertzea eta interpretatzea, eta horretan, testuen zentzu orokorri eta informazio garrantzitsuenari igartzea.</p> <p>B2.3 Irakasteak zuzendutako ahozko solasaldietan oso modu soil eta ulergarrian parte hartzea, eta horretan, komunikazio-trukearen oinarriko arauak errespetatzea.</p>
	<p>6. Jarduera fisikoak neurritz eta maiz egitearen garrantzia balioestea, norberarekiko nahiz besteekiko erantzukizunezko jarrera erakusteko, eta ariketa fisikoak, higieinak, elikadurak eta jarrera-ohiturek osasunean dituzten eraginak aintzat hartzea.</p> <p>7. Jarduera fisikoetan parte hartzea, besteekin batera talde-harremanak sustatzen dituzten proiektuak garatuz, eta aisia-kultura aberasgarri baten oinarriak eraikiz.</p>	<p>Jarduera fisikoak eta osasuna (B4).</p>	<p>BB3.4 Idatziko testu soil eta laburrak ulertzea eta interpretatzea (ikaslearen bizipenetatik gertuen daudenak, batik bat), eta horretan, zentzu orokorri eta ideia nagusietako batzuei igartzea.</p> <p>B3.6 Ikasgelan egin ohi dituzten jarduekin lotuta gaiei buruzko idatziko testu soil eta laburrak sortzea, eta horretan, gai izatea norbaiten laguntzarekin ekoizpen-prozesuko urratsak modu txukun eta kohesionatuan egiteko.</p>
Gorputz-hezkuntza			<p>B4.8 Jokabide aktiboak izatea, ariketa fisikoak osasunerako duen balioa aintzat hartuta, gorputza eta jarrera- nahiz elikadura-ohiturak zaintzeko interesa izatea, eta drogen kontsumoa eta portaera-mendetasunak sor ditzaketen jokabideak saihestea.</p>

3. koadroa. Euskadi			
IKASGAIA	ETAPAKO HELBURUAK	EDUKI-MULTZOAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK
Gizarte-Zientziak	<ol style="list-style-type: none"> Ezaugarri bereizgarriak dituzten gizarte-eta kultura-taldeetako kide direla ohartzea eta balioestea eta gainerako identitate, kultura eta herriekiko errespetua izatea eta giza eskubideak errespetatzea ezinbestekoa dela ohartzea. Talde-lanean jardutea, arduraz, elkarlanean, elkartasunez eta modu konstruktiboan. Lan horretan ankomunarekiko ardua garatzen joan, komunitateari elkartasunez ekarpenak egiteko, inolako bazterkeriarik gabe. Gizakiak ingurune fisikoan eta gizarte-ingurunean dituen esku-hartzeen zenbait adibide ikusi eta kritikoki aztertzea, iraunkortasunaren ikuspegitik, eguneroko bizitzan ingurumena eta ondare historikoa eta kulturala babesteko, berreskuratzeko eta kontserbatzeko jarraera izateko. Inguruko testuinguru geografiko, sozial eta historikoko elementu garrantzitsuei lotutako zalantza eta problemak zein diren jakin, planteatu eta ebaztea. Informazioaren eta komunikazioaren teknologiak erabiliko dira informazioa bilatzeko eta informazioa eta ezagutzak trukatzeko, eta hipotesiak egingo dira konponbide alternatiboak aztertzeko. 	<p>Gure mundua eta haren kontserbazioa (B2).</p>	<p>B2.17 Gizakiak natura-ingurunean duen portaeraren eragina azaltzea, baliabide naturalak irauteko moduan erabili behar direla adieraztea, eta gizarteek lurralde-garapen jasangarria bultzatzeko ezinbestekoan bete behar dituzten neurri batzuk proposatzea eta haien eragin onuragarria azaltzea.</p>

Iturria: Egilea bera, *Heziberri 2020 Planaren Oinarrizko Hezkuntzako Curriculumean* oinarrituz. Euskal Autonomia Erkidegoa, 2015. Hemen: http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.eus/contenidos/informacion/heziberri_2020/eu_2_proyec/adjuntos/OH_curriculum_osa.pdf

4 koadroa. Illes Balears			
IKASGAIA	ETAPAKO HELBURUAK	EDUKI-MULTZOAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK
Atzerriko Lehen Hizkuntza	<p>6. Ahozko eta idatzizko komunikaziorako kompetentzia garatzea, besteekin komunikatzeko, ikasteko, iritziak adierazteko, kulturaren aberastasuna transmititzeko eta norberaren beharrak asetzeko.</p> <p>7. Gero eta autonomia handiagoarekin, honako baliabide hauek komunikatzeko eta atzerriko hizkuntza ikasteko tresna gisa erabiltzen ikastea: ohiko baliabideak, ikus-entzunezko baliabideak, liburutegia eta Informazio eta Komunikazio Teknologiak.</p>	<p>Ahozko testuak ulertzea (Listening) (B1).</p> <p>Ahozko testuak sortzea: adierazmena eta interakzioa (Speaking) (B2).</p>	<p>B1.1 Norberaren esperientziekin, premiekin eta interesekin lotura duten kontu arrunt eta espezifikoen zentzu orokorra identifikatzea, eremu pertsonaleko, publikoko edo hezkuntza-eremuko berehalako premiei dagozkien eguneroko testuinguruetan.</p> <p>B2.3 Alderdi soziokultural eta soziolinguistiko oinarrituak, zehatzak eta esanguratsuak ezagutzea eta ezagutza horiek testuinguruari egokitutako ahozko sorkuntzari aplikatzea, oinarritziko komunikazio-arauak zainduz.</p> <p>B2.6 Egunerokoan eta norberaren interesei, esperientziei eta beharrei lotutako ohiko gai jakinetan maiz erabiltutako ahozko hiztegi mugatua ezagutzea eta erabiltzea.</p>
	<p>1. Norberaren gorputza eta mugitzeko aukerak ezagutzea, onartzea eta balioestea, baita jarduera fisikoa ere, ikasteko eta dibertitzeko, nor bere burua ezagutzeko eta nor bere buruarekin eta besteekin ondo sentitzeko bide gisa.</p> <p>2. Jarduera fisikoa ongizaterako aintzat hartzea eta nor bere buruarekin, besteekin eta ingurumenarekin jarrera arduratsua izatea, eta ariketa fisikoak, atsedanak, higieanak, elikadurak, lasaitasunak eta jarrera-ohiturek osasunean duten eragina identifikatzea.</p>	<p>Idatzizko testuak sortzea: adierazmena eta interakzioa (Writing) (B4).</p> <p>Jarduera fisikoa eta osasuna (B4).</p>	<p>B4.1 Aurreikus daitezkeen testuinguru ezagunetan, testu labur eta soilak sortzea norberari, inguruari edo eguneroko alderdiei buruz hitz egiteko.</p> <p>B4.1 Ariketa fisikoak, higieanak, elikadurak eta jarrera-ohiturek osasunean eta ongizatean duten eragina identifikatzea, eta nor bere buruarekin jarrera arduratsua izatea.</p>

4 koadroa. Illes Balears			
IKASGAIA	ETAPAKO HELBURUAK	EDUKI-MULTZOAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK
Gizarte-Zientziak	<p>4. Gizakiok ingurumenean dugun eraginarekin kritikoak izatea, giza-bizitzak ingurumenean nolako eragina duen ikastea, eta ingurumena eta gure erkidegoaren eta Espainiako estatuaren kultura-ondarea babestera eta leheneratzera bideratutako ohiturak eta jarrerak hartzea.</p> <p>7. Ikerketarako eta informazioa lantzeko, hipotesiak formulatzeko eta egiaztatzeko, konponbidea alternatiboak aztertzeko eta ikasketa prozesu berari buruz hausnartzeko estrategiak erabiltz, inguruneke elementu esanguratsuekin lotutako galderak eta kontuak identifikatzea eta pentsatzea eta horiei irtenbidea aurkitzea, horretarako ikasketalor horren komunikaziorako kompetentziak erabiltz (deskribapena, azalpena, justifikazioa, interpretazioa eta arrazoiketa).</p> <p>9. Banaka zein taldean, gizarte- eta kultura-ingurunearen alderdi nagusiei, ingurumenaren eta ondarearen babesari eta elkartasun-ekintzei lotutako ikerketa lanak egiteko eta ebaluatzeko prozesuan parte-hartzea.</p>	Gure mundua (B2).	<p>B2.17 Gizakion jokabideak ingurumenean duen eragina azaltzea, baliabide naturalen erabilera jasangarria identifikatzea, gizartean garapen iraunkorrerako beharrezkoak diren zenbait neurri proposatzea eta horien efektu positiboak zehaztea.</p> <p>B2.18 Gure ekintzek kliman eta klima aldaketan duten ondorioak azaltzea.</p>

Iturria: Egilea bera, *Decret 32/2014, de 18 de juliol, pel qual s'estableix el currículum de l'Educació Primària a les Illes Balears* dekretuan oinarrituz. Hemen: http://weib.caib.es/Normativa/Curriculum_IB/versio_consolidada/Versio_consolidada_Decret_322014_primaria.pdf

5. koadroa. Catalunya			
IKASGAIA	ETAPAKO HELBURUAK (KONPETENTZIA BEZALA ADIERAZIAK)	EDUKI- MULTZOAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK
Atzerriko Hizkuntzaren alorra. Ingelesa	<p>1. Oinarrizko informazioa lortzea eta eguneroko, hedabideetako edo eskolako ahozko testu soil edo egokituak ulertzea.</p> <p>4. Oinarrizko informazioa lortzeko eta eguneroko, hedabideetako edo eskolako ahozko testu soil edo egokituak ulertzeko estrategiak aplikatzea.</p> <p>7. Komunikazio egoeraren elementu nagusiak identifikatuz, testu soilak planifikatzea.</p>	<p>Ahozko dimentsioa (B1).</p> <p>Irakurrizko dimentsioa (B2).</p>	<p>B1.1 Ikasleekin eta horien ingurunearekin lotura duten testuinguruetako ahozko sorkuntza eta interakzioen mezu orokorra eta espezifikoa antzematea.</p> <p>B1.5 Ezagutza-alor desberdinekin lotura duten gaiel buruzko ahozko aurkezpen txikiak egin, banaka zein taldean.</p> <p>B2.6 Hainbat motako eta hainbat euskarritako idatzizko testuen zentzu orokorra eta informazio espezifikoa antzematea.</p> <p>B3.7 Eredu bat erabiliz eta hartzailea, testu mota eta komunikazio-helburua kontuan hartuz, idatzizko testu soilak sortzea, paperean zein euskarri digitalean.</p> <p>B3.16 Besteak errespetatzen dituen eta diskriminatzailea ez den hizkuntza erabiltzea eta aurreiritzi arrazistekin, sexistekin, erlijiosoekin eta klasistekin kritikoa izatea.</p>
	Gorputz- Hezkuntza	<p>3. Jarduera fisikoetan eta egunerokoan ohitura osasungarriak izatea.</p> <p>4. Jarduera fisikoa maiz egitea osasunerako onuragarria dela ulertzea.</p>	<p>Ohitura osasungarrien dimentsioa (B2).</p>

5. koadroa. Catalunya			
IKASGAIA	ETAPAKO HELBURUAK (KONPETENTZIA BEZALA ADIERAZIAK)	EDUKI- MULTZOAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK
Ingurumenaren ezagutza	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nork bere buruari ingurumenaren gaineko gainerak egitea, datuak biltzeko estrategiak erabiltzea eta, erantzunak topatzeko asmoz, emaitzak aztertzea. 4. Paisaiak eta ekosistemak aztertzea, horiek sortzen dituzten faktore sozialak eta naturalak kontuan hartuz eta horietan eragina duten jarduerak baloratzeko helburuz. 5. Gizarte-arazo nagusiak baloratzeko, horien kausak eta ondorioak aztertuz eta etorkizunerako proposamenak emateko helburuz. 6. Ongizate fisikoa lortzeko helburuz, ezagutza zientifikoetan oinarritutako elikadura, jarduera fisikoko eta atseden ohiturak hartzea. 11. Ondasunak eta zerbitzuak eskuratzeko, kontsumitzaille arduratsu bati dagozkion ohiturak hartzea, horretarako ezagutza zientifikoak eta sozialak erabiliz. 12. Balio demokratikoetan oinarrituta, bizitza kolektiboan parte hartzea, elkarbizitza hobetzeko eta bidezkoagoa eta solidarioagoa den ingurunea sustatzeko helburuz. 	<p>Ingurumenaren ezagutza (B2).</p> <p>Gizarte- eta kultura- ingurumenaren ezagutza (B3).</p>	<p>B2.4 Ikasgaiaren fenomeno fisiko eta kimikoei buruzko esperientzia soilak planifikatzea eta burutzea: hipotesiak sortzea, beharrezko materiala aukeratzea, emaitzak erregistratzea eta, ohiko bideak eta ikasketa- eta ezagutza-teknologiak erabiliz, ondorioak zenbait hizkuntzatan komunikatzea.</p> <p>B2.5 Zenbait objektu, maketa, eta tresna soil erabiliz, eraikuntza proiektuak planifikatzea eta burutzea, horretarako dagozkion materialak aukeratuz, banakako lanak arduraz betez eta talde lanean jarraera kooperatiboa erakutsiz, eta norberaren eta besteen segurtasuna zainduz.</p> <p>B3.2 Beste baliabide batzuen artean, ura baliabide urri bezala baliostea eta giza jarduerak ingurumenean duten eragina prebenitzeko edo murrizteko moduak ezagutzea.</p> <p>B3.6 Inguruneko gizarte-, kultura-, ekonomia- eta teknologia-aldaketa eta -eraldaketa prozesuak identifikatzea, deskribatzea eta aztertzea, batez ere, globalizazioak sortutako horiek, horretarako munduko desberdintasunen zenbait kausa identifikatuz eta baloratzuz.</p>

Iturria: Egilea bera, *Decret 119/2015, de 23 de juny, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació primari en Catalunya*. Hemen: <http://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/6900/1431926.pdf>

6. koadroa. Comunitat Valenciana			
IKASGAIA	ETAPAKO HELBURUAK (Ez dira ikasgaiak espezifikatzen, beraz, etapako helburu orokorretatik curriculum-enplifikazio honekin zerikusi handiagoa duten horiek aukeratu ditugu)	EDUKI-MULTZOAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK
Atzerriko Lehen Hizkuntza. Ingelesa	a) Elkarbizitzaren balioak eta arauak ezagutzeta eta aintzat hartzea, horien arabera jarduten ikastea, herritartasunaren ariketa aktiborako prestatzea eta giza eskubideak eta gizarte demokratikoaren pluralismoa errespetatzea. f) Gutzienez atzerriko hizkuntza batean, mezu soilak adierazteko eta ulertzeko eta eguneroko egoeretan moldatzeko beharrezkoa den oinarriko komunikazio-kompetentzia eskuratzeta.	Ahozko testuak ulertzea (B1). Ahozko testuak sortzea: adierazmena eta interakzioa (B2). Idatzizko testuak ulertzea (B3). Idatzizko testuak sortzea eta interakzioa (B4).	B1.4 Modu autonomoan maiztasun handiko hiztegia identifikatzea; norberaren interesekin, esperientziekin eta premiekin lotura duten eguneroko eta ohiko egoera jakinen testuinguruan kokatzen dena. B2.1 Modu autonomoan, norberaren interesekin edo esperientziarekin lotura duten eguneroko gai ezagunen gainean jardutea, modu ulergarrian eta oinarriko soinu-, azentu-, erritimo- eta doinu-ereduak erabiliz, aurrez aurreko edo bide teknikoan bidezko solasaldi bat izateko. B3.1 Norberaren esperientziekin eta interesekin lotura duten eremu pertsonaleko, publikoko edo eskolako idatzizko testu soil eta laburren helburua, zentzu orokorra, oinarriko informazioa eta puntu nagusiak identifikatzea; horiek edozein euskarritan eta hizkuntza estandarrez idatzita daudelarik eta egitura soilak eta maiz erabiltako hiztegia erabiltzen dutelarik. B4.1 Banaka, taldean edo hurbilketa dialogikoaren bitartez, modu autonomoan idatzizko testu libreak sortzea; aurreikus daitezkeen egoera ezagunetan, nor bere buruari, inguneari eta eguneroko alderdiei buruz hitz egiteko.

6. koadroa. Comunitat Valenciana			
IKASGAIA	ETAPAKO HELBURUAK (Ez dira ikasgaika espezifikatzen, beraz, etapako helburu orokorretatik curriculum-exenplifikazio honekin zerkusi handiagoa duten horiek aukeratu ditugu)	EDUKI-MULTZOAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK
Gizarte-Zientziak	b) Banakako eta taldekako lan-ohiturak eta ikasketan ahalegintzeko eta ardurua hartzeko ohiturak garatzea, baita nor bere buruan konfiantza izateko ohitura, zentzu kritikoa, ekimen pertsoneala, jakin-mina, interesa eta sormena eta ekimen sena ere. h) Naturaren Zientzien, Gizarte-zientzien, Geografiaren, Historiaren eta Kulturaren funtsezko alderdiak ezagutzea.	Jendartean bizitzea (B3).	B3.7 Lehengai eta energia iturri nagusiak ekoizten dituzten herrialdeen eta herrialde kontsumitzaileen arteko desberdintasunaren eta garrailo-sareen eraketaren arteko lotura bilatzea, honako hauen inguruan dituzten ezaugarriak deskribatuz: garrailatzen diren produktu-motak (likidoak edo solidoak, tamaina handikoak ala arinak) eta, mapa tematikoak erabiliz, ekoizpen eta kontsumo lekuen arteko distantzia. B3.9 Hedabideetako publizitatea behatuz, produktuaren edo zerbitzuaren hartzailea eta produktuaren ezaugarriak azpimarratzeko helburua duen informazio-alborapena identifikatzea, publizitateak hartzailearen erosteko erabakietan eragiten duela ulertuz; eta, hortaz, kontsumo arduratsua izateko publizitatearekin kritikoa izateko beharraz jabetzea.
Gorputz-hezkuntza	k) Higienea eta osasuna balioestea, norberaren eta besteen gorputza onartzea, desberdintasunak errespetatzea eta Gorputz-Hezkuntza eta kirola norberaren eta gizartearen garapena lortzeko bide gisa aintzat hartzea. m) Gaitasun afektiboak izaeraren eremu gutxieta eta besteekiko harremanetan garatzea, baita indarkeriaren, edonolako aurreiritzien eta estereotipo sexisten aurkako jarrera ere.	Jarduera fisikoa eta osasuna (B4).	B4.1 Jarduera fisikoa eta egunerokoan higie-ne, jarrera- eta elikadura-ohitura osasungarriak autonomiaz erabiltzea eta horiek osasunean eta ongizatean duten eragin positiboa azaltzea.

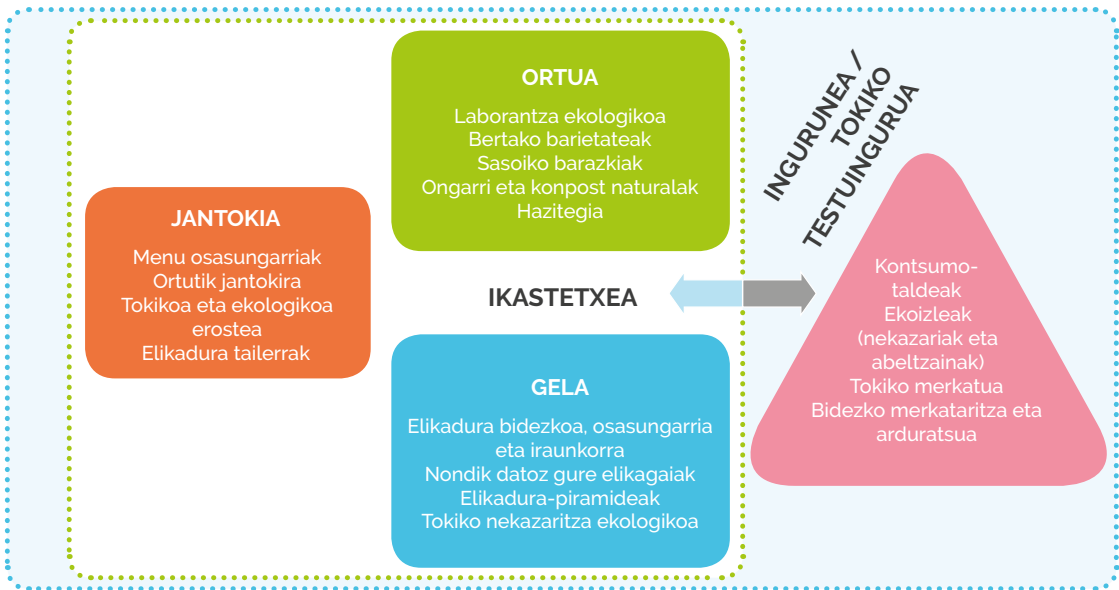
Iturria: Egilea bera, Decreto 108/2014, de 4 de julio, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación primaria en la Comunitat Valenciana.

Hemen: https://www.docv.gva.es/portal/portal/2014/07/07/pdf/2014_6347.pdf

GAI-PROPOSAMENA

Gai-proposamenak elikadura-ereduei buruzko ezagutza kritikoa sortzeko eta elikadura osasungarri, bidezko eta jasangarri batekin bat datozen elikadura-ohiturak garatzeko helburua du. Curriculum proposamen integral honetan, ortuko, jantokiko eta gelako lanak elikagaien ekoizpen-, eraldaketa- eta kontsumo-prozesuak lantzeko aukera emango digu; hori beharreko ikaspena baita ikasleek elikadura-sistema eta horren prozesuak eta inpaktuak uler ditzaten. Gainera, hori ingurunean eragileekin eta elikadura burujabetzan oinarritutako esperientziekin egiteak kontzientzia kritikoa garatzen lagunduko du eta hori beharrezkoa da eredu nola aldatu hausnartzeko.

1. irudia. Ortua-jantokia-gela integrazioa inguruarekin lotuta



Iturria: Egilea bera.

Ortua. Elikagaien ekoizpenari buruz ikasiko dugu

Lehen Hezkuntzako 5. eta 6. mailako edozein ikasgaitan eskola-ortuaren inguruko lana txertatzeak aukera paregabea ematen du ikasleek ikaskuntza esanguratsuak egin ditzaten, baita pentsamendu kritikoa eta herritar aktibo eta arduratsuak izateko gaitasunak garatzeko ere.

Elikaduraren gaiak -ortuaren kasuan hori tokiko ekoizpen ekologiko eta iraunkorraren ikuspegitik landuko dugu- ikasleei beraien eta beren familien elikadura ohituren eta horien ondorioen artean nolabaiteko konplexutasuna duten konexioak ezartzeko aukera emango die; ez osasunaren arloan bakarrik, baizik eta gizarte- eta ingurumen-justiziaren arloan ere.

Ikasleen interesa eta motibazio apizteko asmoz, lanketa hori esperimentazioaren, behaketaren eta manipulazioaren bitartez egingo dute eta, hala, elikadura bidezko, iraunkor eta osasungarriari buruzko ikasketa-proposamen honekin inplikazio handiagoa har dezaten lortuko dugu.

Eskola-ortuak, bada, gure egunerokoan, eskolan (jantokian eta gelan egingo den lanarekin) eta eskolatik kanpo hartzen ditugun elikagai-motak aztertzearen inguruan ezagutza kritikoa, diziplinartekoa eta integratua sortzeko aukera emango digu, familiak inplikaturik eta tokiko ingurunea aztertuz eta horrekin konektaturik. Izan ere, azterketa hori bizitzaren iraunkortasuna bermatzeko ezinbestekoa da.

Jantokia. Elikagaien eraldaketari eta kontsumoari buruz ikasiko dugu

Eskola-jantokiak ezinbesteko zerbitzua ematen die familiei; seme-alabek eguneko otordu nagusia egiteko aukera ematen baitu. Maizegi, horri bigarren mailako garrantzia ematen zaio, ikasleak elikatzeko eta beste ezertarako balio ez duen eremua izango balitz bezala.

Baina jantoki-zerbitzua eskola-eremuan ematen den zerbitzu bat da eta, hortaz, eskola-jantokiak betetzen duen funtzio pedagogikoa azpimarratu behar dugu. Izan ere, funtzio hori aintzat hartzen den heinean, jantokia hezkuntza-jardueraren osagarria izan daiteke, ikastetxearen hezkuntza- eta curriculum-proiektuan txertatzen delarik.

Are gehiago, horrela ikuspegia zabal dezakegu eta eskola-jantokia hezkuntza- eta gizarte- eremuetako eragile desberdin hauek antolatze gaitasuna duen gunetzat har dezakegu: familiak, ikasleak, irakasleak, sukaldeko eta jantokiko irakasleak, hezitzaileak, ekoizleak...

Ikuspegi horretan oinarri hartzen dugunean, modu hezigarrian landu ditzakegu, alde batetik, elikadura-ohitura onak sortzea eta dietan sasoiko elikagai freskoak eta ekologikoak sartzea eta, bestetik, elikadurak pertsonak eta ingurumena zaintzearekin duen lotura; elikadura-sistemaren eta gizarte- eta ingurumen-justiziaren arteko konexioak, tokian zein mundu mailan; elikadura-ohiturak; janariari dagokionez, emakumeek historikoki eta orain elikaduran duten papera; eta abar, eta abar.

7. koadroa. Eskola-jantoki ekologikoen balioa

<p>OREKA NUTRIZIONALA SUSTATZEN DUGU</p>	<p>Izan ere, eskola-jantokietan elikadura ekologikoa ezartzeak menuak berrikustea eskatzen du, lekale, barazki eta fruitu kopuru optimoa finkatzeko eta, beharrezkoa balitz, frijituak, animalia-proteina eta opil industrialak murrizteko, horren bitartez umeen osasuna hobetuz.</p>
<p>ESKOLA-KOMUNITATEAREN HEZIKETA INDARTZEN DUGU ETA TALDE-LANA SUSTATZEN DUGU</p>	<p>Alde batetik, jantoki-eredu horrek eskolaren hezkuntza-proiektuak sustatzen dituen balioak indartzen laguntzen du; izan ere, balio horietan eskola-jantoki ekologikoko proiektuan parte hartzen duten beste eragile batzuek ere parte hartzen dute, esate baterako, sukaldariak, frutaz hornitzen gaituzten nekazariak... Beste alde batetik, tartean dauden eragileen aniztasunak konplexutasuna eta aberastasuna ematen dio proiektuari. Esperientzia horren arrakasta honako eragile hauen arteko harremanaren menpe dago: nekazariak eta beste hornitzaile batzuk, jantokiaren kudeatzaileak, irakasleak, gurasoak, ikasleak, begiraleak, sukaldeko langileak, erakunde publikoak, etab. Halaber, esperientzia horrek harremanak lantzerantz eta lankidetzaren harremanak ezartzeko eta ahalegin eta sentsibilitate desberdinak uztartzeko gaitasuna sustatzera bultzatzen gaitu.</p>
<p>BASERRI-EREMUAREN GARAPENA SUSTATZEN DUGU</p>	<p>Gertuko elikagai ekologikoak aukeratzeak zonalde bakoitzeko landa-ehuna garatzen laguntzen du; izan ere, ikasturtean zehar eskola-jantokiak kontsumo-gune konstanteak direnez, nekazaritza-ekoizpen planifikatua sustatzen dute eta alde bientzako onuragarriak diren prezioak eta kopuruak adosteko aukera ematen dute.</p>
<p>INGURUMENA ZAIINTZEN DUGU</p>	<p>Nekazaritza-ekoizpen ekologikoak honako helburu hauek ditu, besteak beste: baserri-eremua eta ziklo naturalak errespetatzea -zoruaren, uraren, laboreen eta abereen osasuna zainduz-; bioaniztasuna mantentzea eta handitzea; energia eta baliabide naturalak arduraz erabiltzea; abereen ongizatea bermatzea eta espezie bakoitzaren berezko portaera errespetatzea, eta gure nekazaritza- eta paisaia-ondarearen aberastasuna gordetzea eta handitzea.</p>

Iturria: *Taula de Treball d'Alimentació Escolar Ecològica* (2010:15).

Gela. Elikadura-sistemak ulertzeko ikasitakoa integratzen dugu

Ikastetxeetan ematen den bitzta osoa hezigarria bada ere, funtzio hori gelan egindako jarduera guztien oinarria da. Exenplifikazio honetan, bada, programazio osoari zentzua emateko erabiliko dugu gela. Hala, eskola-ortuan eta eskola-jantokian egindako lana gelako lanarekin lotuko dugu, baita tokiko testuinguruko eragileekin egindako lanarekin ere.

Gizarte-Zientzien, Atzerriko Hizkuntzaren -ingelesaren- eta Gorputz-Hezkuntzaren alorretara zuzendutako baina beste alor batzuetara ere zabalik

dagoen diziplinarteko proiektu baten bitartez, edukiak aztertuko ditugu eta plan bat garatuko dugu, ikasleei honetarako aukera emango diena:

- ▶ Elikadura bidezko, osasungarri eta jasangarriaren gaineko ezagutzak handitzeko (pobrezia eta desberdintasuna, nondik dator jaten duguna? Elikagai kilometrikoak, emakume baserritarrak, bidezko prezioa? Eta planetarekin zer?).
- ▶ Ohiko ekoizpena eta tokiko ekoizpen ekologikoa bereiztea (energia fosilak edo berriztagarriak; ongarriak, plagizidak -industrialak edo naturalak/organikoak-; sasoiko produktuak, bertako barietateak, merkaturatze-bide laburrak...).
- ▶ Arduraz kontsumitzea (elikagai naturalak, freskoak, prozesatuak, ultraprozesatuak...).
- ▶ Sasoiko eta tokiko elikagaiez osatutako elikaduraz gozatzea, dieta anitz eta osasungarri baten bitartez (elikadura-eskubidea, genero-ikuspegi-dun elikadura burujabetza...).
- ▶ Ikastetxean inpaktua duten ekintzekin konpromisoa hartzea, elikadura-eredu bidezkoagoetara eta jasangarriagoetara igarotzeak eskatzen duen kontzientzia sortzeko asmoz.

Tokiko ingurunea/testuingurua

Curriculum-exenplifikazio honen atzean dagoen marko pedagogikoak aipatzen duenez⁵, ikastetxeetan ematen den hezkuntza-ekintza tokiko testuinguruarekin, ingurunearekin eta, oro har, lurraldearekin lotzea ezinbestekoa da. Horren bitartez, tokiko esperientzia eta gizarte-esperientzia lotzen ditugu, kokatutako ikasketa bat sustatzeko; hau da, ikasleen egunerokotik sortzen den ikasketa, elikadura bidezko, osasungarri eta jasangarriari buruzko eduki guztiak hobeto integratzen dituen.

Honako hauek ezagutzeari jarriko diogu arreta:

- ▶ **Lurraldeko nekazariak eta abeltzaintzak**, beraiek egiten duten lana lehen eskutik ezagutzeko bisitak antolatuz. Posible bada, tamaina desberdineko eta eredu desberdineko (agroekologikoa eta industrialak) ustategietara bisitak programatuko ditugu.
- ▶ **Tokiko merkatuak**. Kontsumo arduratsua sustatzeko tokiko merkatuen, auzoko denda txikien eta azalera handien arteko aldeak aztertuko ditugu. Horiek dituzten produktuen artean alderik dagoen aztertuko dugu (freskoak eta naturalak ala prozesatuak eta ultraprozesatuak), baita elikagaien jatorriari dagokionez (tokikoak ala kilometrikoak).

5 Ikus 1. oin-oharra, 8. orr.

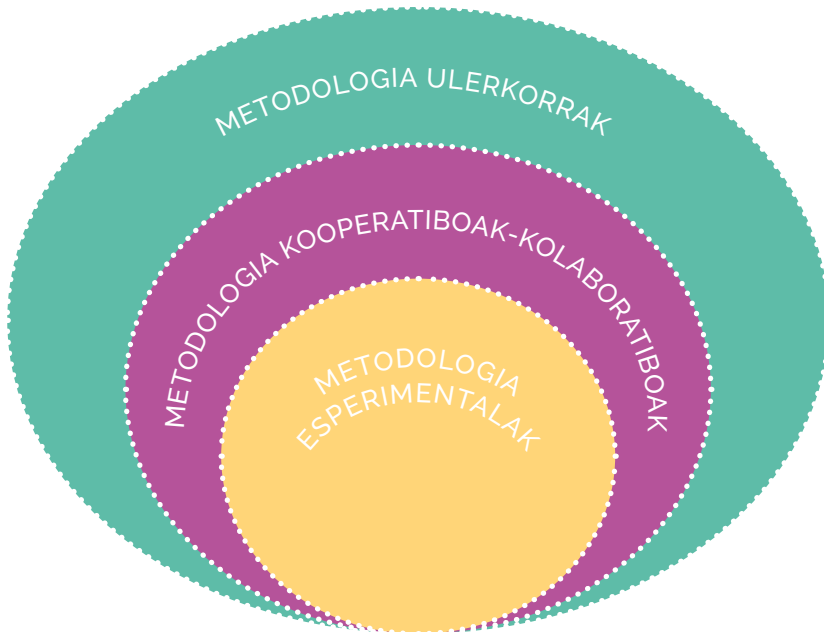
- ▶ **Kontsumo-taldeak.** Kontsumo-taldeen esperientzia ezagutuko dugu, hori jendeari elikaduraren kontrola itzuli nahi dion alternatiba baita, kolektiboan antolatzen dena. Ekoizleen eta kontsumitzaileen arteko bitartekaritza baztertzeak izan dezakeen eraginaren gainean hausnartuko dugu, baita tokiko edota ekologikoa kontsumitzeak dituen eragin positiboen gainean ere. Hala-ber, gaur egun honako hauek dakarten kultura-aldaketa aztertuko dugu: sasoiko elikagaiak hartzeko logika berreskuratzea eta tokiko barietateak ezagutzea (bioaniztasuna zaintzea), etab.
- ▶ **Bidezko kontsumo arduratsua.** Badakigu zer jaten dugun eta bidezko merkataritza arduratsu baten aldeko erabakiak hartzen ditugu. Horretara heltzeko, elikagaien multinazional handiek pertsonen bizitzan eta ingurumenean duten eraginaren aurrean jarrera kritikoa garatzea beharrezkoa da. Hala, errazagoa da modu arrazoitu batean onartzea elikagaien truke prezio duina ordaindu behar dugula. Prezio horrek, hain zuzen, ekoizleen lana duin egin eta aintzat hartu beharko du eta agroekologiaren eta genero-ikuspegidun elikadura burujabetzaren aldeko apustua gizarte- eta ingurumen-justiziaren aldeko konpromisoaren parte dela ulertu beharko du. Aldi berean, desberdintasunak aztertzeko eta kolektibo pobreen eta baztertuen elikadura-eskubidea eta, are gehiago, elikadura osasungarria izateko eskubidea urratzen dela ikusteko aukera ematen du.

Aurretik aipatutakoak, elikaduraren problematikaren ezaugarrietako batzuk dira, hain zuzen ere, hezkuntzan lantzeko interesgarritzat jotzen ditugun horiek. Jakina, ikaskuntza esanguratsuak sortzeko, ezaugarri horiek LHko 5. eta 6. mailetara egokitutako sakontasun-maila batekin aztertu beharko ditugu, bi maila horiek baitira proposamen honen protagonista nagusiak.

Gure hezkuntza-subjektua gaztea izateak ez du esan nahi konplexutasuna lantzerik edo haien kontzientzia kritikoa pizterik ez dagoenik. Aitzitik, adin horiekin inguruko bidegabekeriak antzemateko eta beraien kontsumo-ekintzak beren bizitzatik kanpo dituzten eraginak ulertzeko gai dira dagoeneko.

Beraz, pentsamendu kritikoa eta elikaduraren problematika orokorrean uler dezaten sustatzeko, ortu-jantoki-gela lan koordinatua proposatzen dugu; izan ere, horrek honako metodologia hauek uztartzeko aukera emango digu: **esperientzialak** (ortuan eta jantokian egindako jardueren bitartez), **kooperatiboak-kolaboratiboak** (Proiektuetan Oinarritutako Ikasketan -POI- erabiltzen den talde-lana animatuko dutenak) eta **ulerkorrak** (batez ere gelan garatuko dituzten ikerketa-, azterketa- eta interpretazio-jardueren bitartez).

2. irudia. Integrazio metodologikoa



Iturria: Egilea bera.

8. koadroa. Proiektuetan Oinarritutako Ikasketa metodologia

LAN- PROZESUARI DAGOKIONEZ

1. Motibazio fasea. Ikasleentzat motibagarria den jarduera bat iradokitzea da, lantzen ari den gaia ezagutzeko jakin-mina pizten diena eta lan-prozesuaz arduratzera animatzen dituena. Ikasleek egindako proposamenak irudikatuko dituzten hiru superheroi sortzea proposatzen dugu. Hala, prozesua modu dibertigarrian, iradokitzailean eta askatasun osoz bizi izango dute. Superheroia horiek, bada, entzuleak kontzientziatzeko rola izango dute.
2. Ikasleen parte-hartze aktiboarekin kontratu pedagogiko bat osatuko dugu (ikus 1. eranskina). Horrek beraien interesei erantzun beharko die eta proiektua ikasketa-baldintza onenekin eta elkar zaintzeko giro onenarekin aurrera eramateko beharrezkoak diren akordioak eta ardurak zehaztu beharko ditu.
3. Aldez aurreko ideiak. Ikasleek proiektuari buruz dakitenaz eta ez dakitenaz kontzientzia hartuko dute eta hori adieraziko dute.
4. Elkarri lotuta dauden hiru interes-gune landuko ditugu. Eskola-ortuan, nekazaritza ekologikoa, sasoiko produktuak, tokiko barietateak eta abar landuko ditugu. Eskola-jantokian menu osasungarriak, tokiko kontsumo arduratsua, dieta orekatuak eta abar landuko ditugu. Gelan nekazaritza-eredu industrialen ondorioak aztertuko ditugu eta eredu agroekologikoaren eta elikadura burujabetzaren ereduaren ondorioekin alderatuko ditugu. Azkenik, tokiko testuinguruan ikasten ari garen guztia lotuko dugu, honako bisita hauen bitartez: nekazaritza- eta/edo abeltzaintza-ustiategietara, hipermerkatuetara eta tokiko merkatuetara, kontsumo-taldeetara...
5. Ikasitakoari buruzko aurkezpena eta amaierako lana. Amaierako lana honako hauek prestatzera bideratuko da: tokiko azoka hezigarri bat, zeinean eskola-ortuko produktuak erakutsiko ditugun; gastronomia-erakusketa bat (showcooking), errezeta originalekin; eta astebeteko menu osasungarri bat (nutritiboa, bidezkoa, ekologikoa, gertukoa eta sasoiko produktuez osatua). Amaierako jarduera horietan, proiektuan zehar lagun izan ditugun superheroiak aurkeztuko dizkiogu hezkuntza-komunitateari.
6. Azkenik, prozesu osoa argazki eta bideo bitartez dokumentatuko dugu irakasleek esperientzia sistematizatu ahal izateko. Gainera, ikasleak eta hezkuntza-komunitate osoa motibatzeke, urtero ematen den sariren batera aurkeztu dezakegu proiektua, esate baterako, honako hauetara: AECID Espainiako garapenerako lankidetzaren agentziak antolatzen duen Vicente Ferrer Garapenerako Hezkuntzaren Sari Nazionala edo Vida Sana Elkarteak eta Tríodos Fundazioak urtero emandako. Informazio gehiago hemen:

<http://www.aecid.es/ES/la-aecid/educación-y-sensibilización-para-el-desarrollo/el-premio-nacional-de-educación-para-el-desarrollo> eta

<https://www.agriculturasocial.org/premio/>

**TALDE-
LANARI
DAGOKIONEZ**

1. Talde bakoitza osatu (gutxienez 3 lagun, gehienez 5). Taldea anitza izatea komeni da, kideek gaitasun desberdinak eskaintzea.
2. Lan-prozesua eztabaidatzea eta zehaztea, guztion parte hartzeaz eta bakoitzaren eta taldearen ardurak betetzeko konpromiso argia adieraziz (1. eranskina, kontratu pedagogikoa).
3. Arazoaren hasierako azterketa. Horri buruzko aldez aurreko ezagutzak partekatzea. Ikertzea merezi duten gaiak, ikuspegiak edo alderdiak proposatzea.
4. Antzeko lanak ekitatez banatzea (hau da, kide guztiek ikertuko dute, kide guztiek aztertuko dute, kide guztiek idatziko dute...; horren bitartez, honako hau lortu nahi dugu: lan jakin batzuek hobeto -edo errazago- egiten dituzten horiek beren taldekideak laguntzea eta beren ezagutza, trebetasuna edo gaitasuna partekatzea).
5. Ikerketa eta azterketa lana. Epeak zehaztuko dira, banakako lanerako, partekatzeko (hainbat ziklo izan ditzakete), aztertzeko eta edukiak eztabaidatzeko momentuak zehaztuz.
6. Emaidak partekatzea, zirriborro fasean. Talde desberdinek beraien artean ondorioak partekatzeko eta alderatzeko momentuez ari gara. Hala, talde bakoitzaren lana gainontzeko taldeen ekarpenekin eta iradokizunekin aberasteko aukera izango da.
7. Ikasitakoa partekatzeko amaierako jarduerak adostea eta planifikatzea.
8. Azoka ekologikoa, showcooking jarduera eta astebeteko menuaren aurkezpena komunikatzea eta martxan jartzea. Ikasle guztiek ardura bat edo batzuk har dezaten komeni da, ardurak generoaren arabera bana ditzaten saihestuz.

Iturria: Egilea bera.

Horrez gain, **genero-ikuspegia** ezinbestekoa da elikaduraren eremu guztietan emakumeek izan duten paper garrantzitsua -baina historikoki aintzat hartu izan ez dena- ezagutzeko eta balioesteko:

- ▶ nekazari eta elikagai-ekoizle bezala;
- ▶ etxeko elikaduraren arduradun bezala;
- ▶ familia eta ingurunea zaintzeko arduradun bezala;
- ▶ ikertzaile eta zientifiko bezala -hazien eta sendabelarren zaindariak; elikagaiak prestatzeko eta kontserbatzeko eta lurren emankortasuna sustatzeko, osasunerako eta ongizaterako beharrezkoak diren fisikan, kimikan, matematikan eta biologian adituak-.

Genero-ikuspegidun elikadura burujabetzaren ikuspegiak eragina du eduki horietan eta, gainera, proposatutako metodologia **hezkidetzan** oinarritzea eskatzen du, ekitatea garatzeko eta ardurakidetzatza sustatzeko.

Horretarako, honako hau iradokitzen dugu:

- ▶ nesken parte-hartze aktiboa, batez ere, protagonismo/ikusgaitasun publikoa duten eginkizun horietan (adibidez, ikasitakoa gela edo ikastetxe osoari edota familiei komunikatzea...);
- ▶ hizkuntza inklusiboa eta ez-sexista erabiltzea eta ikasleen artean sustatzea;
- ▶ talde-lana gidatuko duen kontratu pedagogikoan honako hau sartzea: taldeko kide bakoitzak gainontzeko kideak zaintzeko eta lan-giro segurua -ahozko, keinuzko edo beste edozein motako erasorik gabekoa-, afektiboa eta atsegina sustatzeko prest izatea;
- ▶ ikasleekin batera ikastetxearen edozein eremutan ematen den edozein jarrera sexista, diskriminatzaile, erasotzaile, eta abar behatzea, komentatzea, eztabaidatzea eta, dagokionean, ekintza positiboen bitartez zuzentzea;
- ▶ neska-mutilak ortuko lanak beren gain hartzera animatzea -horiek generoaren arabera banatzea saihestuz-; dagokionean, neskak tresnak erabiltzera, eremuak diseinatzen edo hesiak jartzera animatzea eta mutilak hazi-tegiak zaintzera edo konposta egitera animatzea, besteak beste.

PROPOSAMENAREN GARAPENA

1. FASEA. MOTIBAZIOA

Honetan ikasketa ludikoaren garrantzia berreskuratu nahi dugu, ikasleak motibatzeke eta elikaduraren eremua ikuspegi kritiko eta ulerkor batetik esplora dezaten animatzeko helburuz.

Honako hau iradokiko diegu: proiektu batean parte hartuko dutela eta horretan egindako lanaren ondorioz, superheroi hirukote bat izango dutela (beraiek antzetzuko dituztenak). Horien bitartez, elikadura txarraren eta onaren alderdi nagusi asko partekatuko dizkiote hezkuntza-komunitateari.

Pertsonaia horien izenak badakizkigu, baita horien eginkizun nagusia hezkuntza-komunitatea kontzientziatzea izango dela ere; baina horiek izango dituzten superbotereak zeintzuk izango diren ikasleek erabaki beharko dute. Superheroi hiru horiek, gainera, ikasleek berek antzetzuko dituzte eta beraiek erabakiko dute hirukotearen agerpenak nolakoak izango diren (noiz agertuko diren, zer egin eta esango duten...). Hala, beren burua kontzientziatuko dute, baita ikastetxeko gainontzeko kideak, familiak eta inguruko beste eragile batzuk ere. Pertsonaia horiek amaierako komunikazio-jardueretan izango dute protagonismo handiena, baina aurretik ere ikasleek pertsonaiak ezagutzera eman beharko dituzte, beste gela edo maila batzuetako lagunei eduki batzuk aurkeztuz.

Hona hemen:

SUPERJASANGARRI

Bere eginkizuna honako hau da: eredu agroekologikoetara **igarotzeko** beharraz kontzientziatzea; izan ere, horiek bioaniztasuna berreskuratzen eta sistema erresilienteak sortzen saiatzen dira eta ekoizpen ekologikoa, tokiko kontsumoa eta **baserri-eremua biziberritzea** sustatzen dute.





SUPERHEALTHY (SUPEROSASUNGARRI)

Bere eginkizuna honako hau da: pertsonak **kontzientziaztea**, beraien elikadura-ohituretan **dieta osasungarriagoak** sartzeko modua erakutsiz, bai propietate nutrizionalen aldetik, bai **tokiko ekoizpen eta kontsumo arduratsuak aktibatzen** laguntzen dutelako.

SUPERBIDEZKO

Bere eginkizuna honako hau da: elikadura-eredu desberdinek **pertsonen bizitzan eta planetaren zaintzan dituzten ondorioak** (lan-baldintza duinak, nekazarien jakintza aintzat hartzea eta emakumeek elikaduraren eta bizitza zaintzearen eremuan izan duten papera eta ezagutzak balioestea...).



Lehen jarduera gisa, ikasleek superhero bakoitza nolakoa den eta zer nolako superbotereak dituen erabaki beharko dute (kontzientziazteko boterea nahiko litzateke, baina beste superbotereren bat eman diezaiokete, fikziozko pertsonaia fantastiko baten antz handiagoa har dezan, esate baterako, ikusezintasuna, izugarrizko indarra, izpi paralizatzaileak, denboran zehar bidaiatzeko boterea, hegan egiteko boterea, etorkizuna ikusteko boterea, abiadura supersonikoa...). Nolanahi ere, hori superhero bakoitzari dagokion paperaren arabera erabaki beharko dute.

Hala, ezaugarri horiek behin zehaztuta, pertsonaiek ikastetxeko gainontzeko ikasleak eta irakasleak, familiak, gizarte-eragileak eta erakundeak honelako ekoizpen- eta kontsumo-ereduak lortzearen garrantziaz kontzientziazteko eginkizuna izango dute: bidezkoak, tokikoak, ekologikoak, osasungarriak eta jasangarriak. Aldez aurretik, ordea, ikasleek *Dakiguna jaten dugu!* proiektuaren gaia ondo ezagutu beharko dute. Horrek honako hau eskatzen du: elikadurari dagokiona aztertzea eta hausnartzea, argudio sendoak emateko gaitasuna garatzea...; hau da, superhero bilakatzeko beharrezkoak diren ikasketa guztiak integratzea.

Hasierako akordioa

Hezkuntza kritiko eta eraldatzailearen ikuspegia proiektu honen oinarrian dago eta garrantzia berezia ematen die, alde batetik lanaren edukiei (curriculumari lotuak egon daitezzen, garrantzitsuak izan daitezzen, ulermen kritikoa erraz dezaten...) eta, bestetik, prozedurei, metodologiari, gelan sortzen dugun giroari eta gelan eta gelatik kanpo ematen diren harremanei.

Alderdi horiek, bada, hezigarriak dira eta honetan lagundu beharko dute: lan kolaboratiboa sustatzen, gaitasun anitzak aintzat hartzen, lankidetzeta eta errespetu giroa sustatzen, ardurakidetzeta bultzatzen eta, pixkanaka, ekitate eta gizarte-justizia balioak garatzen dituen ikuspegi etikoa sortzen.

Horretarako, bada, **kontratu pedagogikoa** erabiliko dugu. Hori ikasleen parte-hartze aktiboaren bitartez eztabaidatutako, negoziatutako eta adostutako dokumentu bat da. 1. eranskinean horren adibide bat aurkituko duzue.

Egin beharreko urratsak

1. Ikasleak gelako batzarrera deituko ditugu.
2. Honako hau azalduko diegu: helburua guztion artean kontratu pedagogiko bat idaztea da. Horretan, bada, lanarekin eta gure taldekideekiko harremanekin izango dugun konpromisoa eta ardurak ezartzen dituzten arauak adieraziko ditugu.
3. Arauen/akordioen zenbait adibide emango diegu, hala nola, "Eztabaidetan hitz egiteko txandak errespetatuko ditugu", "Arreta jarriko diogu hitz egiten duenari", etab.
4. Talde-lana nola arautu nahi duten edo *Dakiguna jaten dugu!* proiektuarekin zer nolako konpromisoa hartu nahi duten pentsatzera animatuko ditugu.
5. Taldeka, guk proposatutako blokeen inguruan 3 edo 4 arau pentsatu eta adostu beharko dituzte.
6. Talde guztien arteko bateratze-lana. Eztabaida, negoziazioa eta amaierako adostasuna.
7. Kontratu pedagogikoa idaztea⁶.
8. Ikasle guztiek sinatzea.

6. Interesgarria izango litzateke irakasleak ere kontratu pedagogikoan bere irakaskuntza-jarduerari dagozkion bi edo hiru konpromiso sartzea. Horrela, ikasleek ikusi ahal izango dute adostasun batzuetan oinarrituz lan egiteko ardura ez dela beraiena bakarrik, irakaslearena ere badela. (Adibidez, "Nire ikasleen ahalegina aintzat hartzeko eta horiei hobeto eta modu autonomoago batean ikasten laguntzeko konpromisoa hartzen dut"; "Gelan giro atsegina sortzen laguntzeko konpromisoa hartzen dut, non guztiok maitatuak senti gaitezen"...).

2. FASEA. ALDEZ AURREKO IDEIAK

kasleek elikadurari buruz aurretik dituzten ezagutzak -zuzenak izan ala ez- baloratu ahal izateko eta taldeak berak hasierako egoera ikus dezan, alor bakoitzeko jarduera bana proposatzen dugu. Estrategia asko dago aurretiko ideia horiek detektatzeko, hala nola, galdetegiak, eztabaida gidatuak, arazoak konpontzea, ideia-jasa, argazkiak, marrazkiak edo bideoak aztertzea... Hona hemen adibide bat:

9. koadroa. Aldez aurreko ideien zundaketa

ALORRA	PROPOSATUTAKO JARDUERAK
<p>ATZERRIKO LEHEN HIZKUNTZA EXTRANJERA</p>	<p>Ortuko Lanaren Gurpila aurkeztuko diegu (kartoi mehe batean biribil bat marraztuko eta zatituko dugu baina zatien edukia bete gabe). Horrez gain, ikasleei txartel batzuk emango dizkiegu. Horieta bakoitzak ekintza nagusi bat izango du idatzita ingelesez (lursailak prestatu <i>-preparing the plots-</i>, lurra landu <i>-preparing the land-</i>, erin <i>-sowing-</i>, belar txarrak kendu <i>-weeding-</i>, insektuak eta izurriteak kontrolatu <i>-controlling insects and pests-</i>, ureztatu <i>-irrigating-</i>, uzta bildu <i>-harvest-</i>, garraiatu <i>-transporting-</i>, banatu <i>-distributing-</i>...). Horiiek Gurpilean modu logiko batean ordenatu beharko dituzte eta jarduera bakoitzari bereaiek marraztutako ilustrazio erakusgarri bat ere jarri beharko diote.</p> <p>ORTUKO LANAREN ZIKLOA</p> <p>www.fao.org/ag/humannutrition/21877-061e61334701c700e0f53684791ad06ed.pdf</p>

Dieta mota desberdinetan kulturak duen eragina aztertuko dugu eta elikadura bidezko, osasungarri eta jasangarriaren irizpideak aplikatzen saiatu, horiek proiektuaren jarduera guztietan txertatzeko asmoz. Horretarako, bada, munduko leku desberdinetako elikadura-ohiturak erakusten dituzten argazkiak erabiliko ditugu (ikus 2. eranskina) eta horien gainean hiru jarduera soil garatuko ditugu:

1. Bakoitzak gogokoen duen argazkia aukeratu beharko du eta besteei bere aukeraketaren arrazoiak azalduko dizkie.
2. Horren ondoren, taldea 4-5 kideko taldeetan banatuko dugu. Talde bakoitzari ausazko bi argazki banatuko dizkiogu. Horietan ageri diren elikagai motak behatu eta osasungarria/osasungaitza irizpidea erabiliz sailkatu beharko dituzte. Azkenik, emaitza aurkeztu beharko dute, sailkapenaren arrazoiak azalduz.
3. Argazkiaren deskribapen oso bat egin beharko dute (bertan ageri diren pertsonak, eremuak, altzariak, eta abar kontuan hartuz). Horren bitartez, honako hau ikusi nahi dugu: eremua nola karakterizatzen duten, zenbateraino iruditzen zaie gertukoa/urrunekoa, nola baloratzen duten (estereotipoetara jotzen dute? Zer iruditzen zaie deigarri?...).

GIZARTE- ZIENTZIAK

"A beautiful and important book about one of the world's most important subjects." —Eric Schlosser, author of *Fast Food Nation*

HUNGRY PLANET



WHAT THE WORLD EATS

PETER MENZEL and FAITH DALUISIO • Foreword by Marion Nestle

ALORRA	PROPOSATUTAKO JARDUERAK	E	G
GORPUTZ- HEZKUNTZA	Badakigu bizimodu osasuntsu batean ariketa fisikoa ezinbestekoa dela eta elikadurak gure osasunean eta gure errendimenduan eragina duela. Harreman horri buruz, hainbat adierazpen proposatuko diegu eta horiek egia ala gezurra diren erabaki beharko dute.		
	Nire errendimendua hobetzeko muskulua irabazi eta gantza galdu behar dut.		✓
	Edari energetiko komertzialak (Red Bull, Burn, Monster...) ariketa fisikoan zehar galdutako likidoak berreskuratzeko onenak dira (azukre ugari).		✓
	Egarriak deshidratazioa adierazten du.	✓	
	Jarduera/ariketa fisikoa egiten badut nahi dudana jan eta edan dezaket.		✓
	Ahalegin fisiko handi baten ostean jatea komeni da.	✓	
	Gehigarri dietetikoak eta bitaminikoak ezinbestekoak dira errendimendu optimoa lortzeko.		✓
Dieta begetarianoa edo beganoa izanda ere kirolaria izan zaitezke.	✓		



Iturria: Egilea bera.

3. FASEA. PROIEKTUAREN GARAPENA



Gizakiok bi parametro nagusi hauen arabera elikatzen gara: gure gizartean ikasi dugun gastronomia-kultura (horrek elikagaien aukeraketan eragiten du, horiek prestatzeko moduan, menuak osatzean, egiten ditugun otordu kopuruan...) eta gure ahalmen ekonomikoa (horrek murriztu edo handituko du elikagai mota desberdinen artean aukeratzeko dugun ahalmena). Horrek guztiak, jakina, gure testuinguruaren arabera da. Eragina duten beste hainbat faktore ere daude, hala nola, gustuak, modak edo publizitatea baina, hemen, lehenengo bi horiek aztertuko ditugu. Horregatik, *Dakiguna jaten dugu!* proiektua honetan oinarritzen da: elikadurari buruz dugun ezagutza handitzen badugu hobeto jango dugu eta gure erabakiek pertsonen bizitza (gizarte-justizia) eta planetaren osasuna (ingurumen-justizia) hobetzen lagunduko dute.

Sarrera

Dakiguna jaten dugu! proiektuarekin hasteko bideo bat ikustea proposatzen dugu. Horrek elikaduraren gaiak kokatuko gaitu eta taldeak landu beharko dituen hainbat elementu aurkeztuko dizkigu.



Iturria: FUHEM: Alimentando otros modelos. Agricultura ecológica: cuidar las raíces (1 de 3) <https://www.youtube.com/watch?v=gy2mY1yLZwY>

Proiektua garatzeko ortuko, jantokiko eta gelako jarduerak lotuko ditugu, gaia ikuspegi global eta integratzaile batetik lantzeko estrategia bezala, eta aldi berean, esploratze-, ikerketa-, manipulazio- eta komunikazio-prozedurak erabiliko ditugu

Horretarako, ikasleek, talde txikietan banatuta, zenbait lan egin beharko dituzte eta, horietako azkena, emaitzak ezagutzera ematzeko eta hezkuntza-komunitatea elikadura bidezko, osasungarri eta jasangarriaren gainean kontzientziazteko jarduera bat izango da.

Baina, aurretik informazioa biltzeko iturri zerrenda bat eman nahi dizuegu, baita informazio hori laburbiltzeko eta sistematizatzeko fitxa-eredu soil bat ere.

Zer nolako iturriak erabil ditzakegu?

Ikasleek landuko ditugun edukiei buruzko informazioa bilatu beharko dute eta, horretarako, iturri desberdinak erabil ditzaten komeni da. Iturri guztiak izan daitezke beharrezkoak, momentuaren arabera:

- ▶ Ahozko testigantzak.
- ▶ Testuak, artikulak, dokumentuak.
- ▶ Bideoak, pelikulak, film laburrak, dokumentalak...
- ▶ Blogak, web orrialdeak, atariak.
- ▶ Sare sozialak (Facebook, Twitter, Instagram, Pinterest, Youtube).
- ▶ Wikipedia.
- ▶ Datu estatistikoak (taulak, grafikoak...).
- ▶ Irudiak, argazkiak, kartelak.
- ▶ Mapak, planoak.

Ahozko testigantzek duten balioa azpimarratu nahi dugu -horrexegatik jarri dugu lehenengoa-, proiektuari lotutako lehen eskuko informazioa lortzeko iturri baliotsua baita.

Bideoa ikusiz, aitaita-amamei (edota gurasoei edo beste senide batzuei ere) galdetzeko ideiak har ditzakete -lurra lantzen zuten, zer landatzen zuten, produktuak etxerako ziren ala saltzen bazituzten, zer nolako ongariak erabiltzen zituzten...; baita nolakoak ziren beraien elikadura-ohiturak, ea dieta aberatsa eta anitza izateko aukera zuten, nola prestatzen zituzten elikagaiak...; nortzuk egiten zituzten baserriko lanak, familiaren elikadura- eta zaintza-lanak...-.

Bestalde, honako hauei galdetzeko aukera ere dago: eskualdeko ekoizleak, merkatuan saltzen duten pertsonak edo bidezko merkataritza arduratsuaren, agroekologiaren, eskola jantokien, landa-eremuak biziberritzearen edo baserriarren eskubideen gainean lan egiten duten tokiko kolektiboak.

Nola sistematizatuko dugu informazioa?

Kontsultatutako iturrietatik lortutako informazioa fitxetara pasatzea proposatzen dugu, horrela ikasleek eduki horien artetik kontzeptu eta gako-idea nagusiak ateratzen eta laburbiltzen ikasiko dute.

Horretarako, fitxa-eredu soil eta estandar bat proposatzen dugu baina hori kontsultatutako iturriaren arabera moldatu beharko dugu.

10. koadroa. Informazio-fitxa

IZENBURUA:	
DAGOKION ALORRA:	
EGILEA: (edo elkarrizketatutako pertsona edo erakundea...)	
URTEA:	
DOKUMENTU MOTA: (ahozko testigantza, artikulua, liburua, aldizkaria, bloga, web orrialdea, sare soziala...)	
ITURRIA: (elkarrizketa, prentsa-izena eta data-, internet -web orrialdearen izena eta URLa-...)	
GAKO-HITZAK:	
EDUKIAREN LABURPENA:	

Iturria: Egilea bera.

Zer jakin behar dugu?

3. irudia. Zer dakit elikadura-sistemari buruz?



Iturria: CERAI (2015).

Gorputz-Hezkuntza

	EDUKI-MULTZOA	EBALUAZIO-IRIZPIDEA
ILLES BALEARIS ⁷	Jarduera fisikoa eta osasuna (B4).	B4.1 Ariketa fisikoak, higieenak, elikadurak eta jarrera-ohiturek osasunean eta ongizatean duten eragina identifikatzea eta nork bere buruarekin jarrera arduratsua izatea.

Ortua. Gorputz-Hezkuntzaren alorrean ikasleek ortuan egingo duten lana koordinatuko dugu. Ikasleek maiztasunez ariketa fisikoa egiteak osasunean eta ongizatean dituen onurak ezagutu behar dituzte. Era berean, ezinbestekoa da jarduera hori elikadura on batekin osatu beharra dagoela ulertzea eta aintzat hartzea. Ortuaren ekoizpen ekologikoaren printzipioak eta teknikak gauzatu ahal izango ditugu elikadura osasungarri, bidezko eta iraunkorraren esanahian sakonduz.

Ikasleek ortua martxan jartzeko beharrezkoak dituen jarduera guztietan parte hartu behar izango dute, hau da, diseinuan eta hazien eta landareen aukeraketan, ereintzan, ureztaketan, ongarraketan eta uztan.

UNITATE DIDAKTIKO LAGUNGARRIA: *Unidad didáctica. El huerto escolar.*

https://www.alimentacion.net/sites/default/files/unidad_d_huerto_escolar_0.pdf



Iturria: Pixabay. <https://pixabay.com/es/photos/hortalizas-canasta-de-verduras-752153/>

- 7 Alor bakoitzerako autonomia-erkidego bakoitzari dagozkion eduki-multzoen eta ebaluazio-irizpideen adibideak hartu ditugu, hain zuzen ere, 3.etik 6.era arteko koadroetan ematen den laburpena ez errepikatzeke. Adibide bat besterik ez da, jakina, irakasle bakoitzak bere lurraldeari dagozkionak aukeratu ditu.

Baina, saltsan sartu baino lehen eta *Dakiguna jaten dugu!* proiektuaren garapenak ortuaren zaintzari buruz erabaki onak hartzen lagun diezaien, ikasleek informazio garrantzitsuak bilatu beharko dituzte.

- ▶ Jarduera fisikoa eta elikadura. Elikadurak ba al du gure egoera fisikoa hobetzen laguntzeko ahalmena? Dieta anitza eta elikadura orekatua ezinbestekoak dira osasunerako, baina zer esan nahi du dieta bat osasungarria izateak? Kirolari bat eta ortuzain bat gonbidatuko ditugu hori azaltzeko? Zergatik hartu behar ditugu bertoko produktu fresko eta naturalak? Norberarentzako onurez gain, zer nolako onurak ditu baserritarrentzat, gizartearentzat edo ingurumenerako?
- ▶ Ortua diseinatzea eta antolatzea. Lursaila prestatzea. Zer nolako lurra dugu? Zein da orientazio egokiena. Nola antolatuko ditugu ortuko alorrak?
- ▶ Tokiko barietateak. Ereingo/landatuko ditugun barazkien bertako barietaterik dugu? Non lortu ditzakegu?
- ▶ Sasoiko-produktuak. Zer barazki erein/landatu behar dugu sasoi bakoitzean?
- ▶ Ongarriak, konposta eta ongarri naturalak. Zeintzuk dira ongarri naturalak? Zer da konposta eta zertarako balio du? Nola egin dezakegu konpostera bat?
- ▶ Hazitegia. Non lortu ditzakegu haziak? Hazi mota desberdinak daude? Zer dira hazi-bankuak? Ba al dago hazi-bankurik gure inguruan? Nola egin dezakegu gure hazitegia?

Metodologikoki, interesgarria da gelan sortu ditugun talde txiki bakoitzak item bat edo biren gaineko informazioa arakatzeta eta konponbideak ematea. Horrela, talde guztiek ardurak jakin bat hartzen dute eta horrek talde osoari egiten dio mesede, ortuaren zaintzari aurre egiteko ezinbestekoa den lankidetzaren balioa indartuz.

Taldeek ikerketa lanarekin amaitutakoan, talde bakoitzak gelakideen aurrean egin beharko duen aurkezpenaren edukia prestatu beharko du. Aurkezpenen ostean, guztion artean erabaki beharko dute ortuan zer landatu, lan bakoitzaz nor arduratuko den eta txandaketa nola egingo duten. Helburua honako hau da: ortuko lanetan guztiek parte hartzea.

Atzerriko Lehen Hizkuntza

	EDUKI-MULTZOA	EBALUAZIO-IRIZPIDEA
EUSKADI	Idatzizko komunikazioa: irakurtzea eta idaztea (B3).	B3.4. Idatzizko testu soil eta laburrak ulertzea eta interpretatzea (ikaslearen bizipenetatik gertuen daudenak, batik bat), eta horretan, zentzu orokorri eta ideia nagusietako batzuei igartzea.
CATALUNYA	Irakurrizko dimentsioa (B2).	B2.6. Hainbat motako eta hainbat euskarritako idatzizko testuen zentzu orokorra eta informazio espezifikoa antzematea.

Jantokia. Eremu horrek alderdi desberdinak lantzeko aukera ematen digu, esate baterako, honako hauek aukeratzeko: produktuak (tokikoak, gertukoak, sasoikoak, freskoak...) eta hornitzaileak (ustiategi txikiak, ingurukoak, agroekologikoak...) edota elikagaiak eraldatzeko prozedurak (elikagai fresko eta naturala eta prozesatu osasungarriak lehenetsiz eta ultraprozesatuak kenduz) eta menu eta dieta osasungarrien osaketa.

Atzerriko Lehen Hizkuntzaren alorrean, eta ikastetxe edo gela desberdinetako -eta gela barruko- ikasleek izan ditzaketen ikasketa-maila desberdinak kontuan hartuz, irakasleen esku utziko dugu atzerriko hizkuntzaren erabilera zehaztea jarduera horietarako. Hiztegia landu dezakete, gramatika-egitura soilak dituzten galdetegi laburrak egin, gai horiek lantzen dituzten dibulgazio testuak erabili, ingelesez egiteko eztabaidak proposatu edo, ikasleen maila horretarako nahikoa ez balitz, ikasleek eztabaidetan parte hartzean aurretik landutako zenbait kontzeptu erabiltzea proposatu.

UNITATE DIDAKTIKO LAGUNGARRIA

Comedores escolares ecológicos. Material didáctico.

<http://entrepueblos.org/ecomenjadors/castellano/arxiu/md.pdf>










Era berean, eskola-jantoki osasungarriak izatearen onurei buruzko informazioa emango diguten eta trantsizioa egiten lagunduko diguten iturriak kontsultatzea komeni da:

Garúa / Fundación Daniel y Nina Carasso / FUHEM fundazioa:
Fomento de la alimentación saludable y sostenible en centros educativos de la Comunidad de Madrid. Alimentar el cambio

<http://alimentarelcambio.es>

KETO VEGGIES

▲ BASED ON 1 CUP SERVING

 <i>Kale</i> 0 G OF CARBS	 <i>Broccoli Raab</i> 0 G OF CARBS	 <i>Watercress</i> 0.2 G OF CARBS	 <i>Spinach</i> 0.3 G OF CARBS
 <i>Arugula</i> 0.4 G OF CARBS	 <i>Green Leaf Lettuce</i> 0.5 G OF CARBS	 <i>Swiss Chard</i> 0.7 G OF CARBS	 <i>Celery</i> 1.4 G OF CARBS
 <i>Cucumber</i> 1.5 G OF CARBS	 <i>White Mushrooms</i> 1.5 G OF CARBS	 <i>Radish</i> 2 G OF CARBS	 <i>Eggplant</i> 2.3 G OF CARBS
 <i>Asparagus</i> 2.4 G OF CARBS	 <i>Zucchini</i> 2.6 G OF CARBS	 <i>Bell Peppers</i> 2.6 G OF CARBS	 <i>Cabbage</i> 2.9 G OF CARBS
 <i>Cauliflower</i> 3.2 G OF CARBS	 <i>Broccoli</i> 3.6 G OF CARBS	 <i>Fennel</i> 3.6 G OF CARBS	 <i>Green Beans</i> 4.2 G OF CARBS

NUTRITIONAL DATA: NDB.NAL.USDA.GOV

FOR MORE INFO VISIT: WWW.THELITTLEPINE.COM

https://browse.startpage.com/do/show_picture.pl?l=espanol&rais=1&oiu=https%3A%2F%2Fwww.thelittlepine.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F09%2FKeto-Vegetables.jpg&sp=24eb29f92fc38f0860e33572c1b6aff6&t=default

LOW-CARB VEGETABLES

RANKED FROM LOWEST TO HIGHEST CARBS



SPINACH

1 CUP: 1 G



GARLIC

1 CLOVE: 1 G



KALE

1 CUP: 1.4 G



ROMAINE LETTUCE

1 CUP: 1.6 G



CELERY

1 STALK: 1.9 G



CUCUMBER

1/2 CUP: 1.9 G



MUSHROOMS

1/2 CUP: 2.2 G



CAULIFLOWER

1/2 CUP: 2.6 G



ONION

1/2 CUP: 3.4 G



TOMATO

1/2 CUP: 3.5 G



BELL PEPPER

1/2 CUP: 3.5 G



ASPARAGUS

1/2 CUP: 3.7 G



GREEN BEANS

1/2 CUP: 4.9 G



BROCCOLI

1/2 CUP: 5.6 G



CABBAGE

1 CUP: 6.6 G



CARROTS

1 LARGE: 6.9 G



PEAS

1/2 CUP: 12.5 G



CORN

1/2 CUP: 15.6 G



SWEET POTATO

1 CUP: 20.7 G



RED POTATO

1 MEDIUM: 33.9 G

EatingWell.

<https://static.onecms.io/wp-content/uploads/sites/44/2018/05/27200157/vegetables-carbs-chart.png>

▶ Elikadura-ohiturak. Gure elikadura-ohituren, gure dietaren eta egiten dugun kontsumoaren gainean hausnartu. Zeintzuk dira zure elikagairik gogokoenak? Aurrez prestatutako elikagaiak jaten dituzu (pizzak, sopa prestatuak...)? Zenbat fruta ale jaten duzu egunean? Zer hartzen duzu gosarian, hamaiketakoan eta askarian? Zer hartzen duzu edateko (ura, freskagarriak...)? Astean zenbatetan jaten duzu haragia? Eta arraina? Nagusiekin zoaz erosketak egitera? Non erosten dituzue elikagaiak? Auzoko dendan, merkatuan, supermerkatuan? Produktuen etiketak irakurri ohi dituzue?

▶ Eating habits. Reflection on our eating habits, our diet, the type of consumption we make. What are your favourite foods? Do you usually eat pre-cooked foods (pizzas, prepared soups...)? How many pieces of fruit do you eat a day? What do you usually eat at breakfast, lunch and snack? to drink, do you drink water, soft drinks...? How often do you eat meat a week? And fish? Do you campaign your parents to do the shopping? Where do you usually buy food, in the neighbourhood shop, in the market, in the supermarket? Do you usually read product labels?

▶ Ortuak jantokira. Zer nolako barazkiak ematen ditu gure ortuak? Zer beste elikagai erosi behar ditugu inguruan -merkaturan edo tokiko nekazariei zuzenean- dieta osasungarri bat izateko?

▶ From the orchard to the canteen. What vegetables does our orchard provide us with? What other food will we have to buy in our environment, either in the market or directly from local farmers - to achieve a rich and healthy diet?

▶ Tokiko ekoizleak. Ba al dakigu zer nekazaritza-ustiategi txiki ditugun gure inguruan? Gertuko produktu freskoak eskaintzen dituzten tokiko merkatuak ezagutzen al ditugu? Zergatik daude gertuko produktu fresko gutxi gure jantokian? Gonbidatuko dugu hori azalduko digun inor?

▶ Local farmers. Do we know which small farms exist in our local environment? Do we know local markets that can provide us with fresh and local products? Why are there so few/many local products in our canteen? Do we invite someone who can explain?

▶ Tokiko gastronomia. Zeintzuk dira zure lurraldeko platerak? Nola prestatzen dira, nolakoak dira errezetak? Ba al dago data/jai/gertaera jakin batean prestatu ohi den errezetarik?

▶ Local gastronomy. What are the local dishes? How are they cooked? What are the recipes? Is there a dish prepared at a specific date/party/event?

▶ Elikagaien eraldaketa. Elikagaiak eraldatzeko teknika garrantzitsuenak ezagutzen al ditugu? Horietako zeintzuk dira osasungarriak? Elikagai naturalak, prozesatuak eta ultraprozesatuak: zeintzuk dira horien ezaugarriak eta horien arteko aldeak?

▶ Food processing. Do we know the most important food processing techniques? Which ones are healthy, natural, processed and ultraprocessed foods? What are their characteristics and what are the differences between them?

▶ Janaria xahutzea. Zer da? Zenbat janari botatzen dugu? Zer nolako eragina du horrek gizartean eta ingurumenean? Nola murriztu dezakegu xahutze hori?

▶ Food waste. What is food waste? How much food do we throw away? What is its social and environmental impact? How can we reduce food waste?

▶ Menu osasungarriak. Zeintzuk dira menu bat osasungarritzat emateko irizpideak? Eta hori bidezkoa eta jasangarria ere izateko?

▶ Healthy menus. What would be the criteria that allow us to affirm that a menu is healthy? What if we also want it to be fair and sustainable?

Lehenengo galdera-blokea banaka erantzuteko pentsatuta dago. Erantzun guztiak kontuan hartuz, ikasleek gelan nagusi diren elikadura-ohiturak identifikatu beharko dituzte. Galdera horien gainean egingo duten ikerketan lanaren ostean, hausnartzeko eskatuko diegu eta -berriro ere, banaka- kartoi mehe batean beraien dietan egiteko prest dauden aldaketa bat idatzi beharko dute, hori osasungarriagoa egiteko helburua duena. Gelan txoko bat egin dezakegu bertan kartoi mehe guztiak ikusgai jartzeko.

Gainontzeko gaderei erantzuteko, lantalde bakoitzak gai baten edo biren gaineko informazioa bildu beharko du. Hala, behar duten informazioa eskuratzeko gelatik irten beharko dute, tokiko dendak bisitatu (merkatuak, dendak... eta azalera handien ikuspegi bat ere garatu beharko dute, batzuek



eta besteek eskaintzen dituzten produktuak alderatzeko, elikaduren jatorria aztertzeko, prezioak konparatzeko...), tokiko ekoizleen nekazaritza-ustategiak aurkitu...

Behin informazio-bilketa eta -azterketa amaituta, ikasleek informazio hori partekatuko dute. Horretarako, talde bakoitzak bere ondorioak partekatuko ditu eta gelakideek zalantzak argitzeko, ideiak osatzeko edo ekarpenak egiteko aukera izango dute. Horren bitartez, taldeek emandako informazioa integratzen duen ikuspegi osatu bat garatu nahi dugu.

Gizarte-Zientziak

	EDUKI-MULTZOA	EBALUAZIO-IRIZPIDEA
COMUNITAT VALENCIANA	Jendartean bizitzea (B3).	B3.7. Lehengai eta energia iturri nagusiak ekoizten dituzten herrialdeen eta herrialde kontsumitzaileen arteko desberdintasunak garraio-sareen eraketarekin lotu, honako hauek deskribatuz: garraiatzen diren produktuen arabera (likidoak edo solidoak, tamaina handikoak ala arinak) garraio-sareek dituzten ezaugarriak; eta, mapa tematikoak erabiliz, ekoizpen eta kontsumo lekuen arteko distantzia.

Gela eta ingurunea. Gizarte-Zientzien alorrean elikadura-sistemen funtzionamenduari eta horiek jendearen bizitzan eta ingurumenean dituzten inpaktu positiboak/negatiboak lotutako edukiak landuko ditugu.

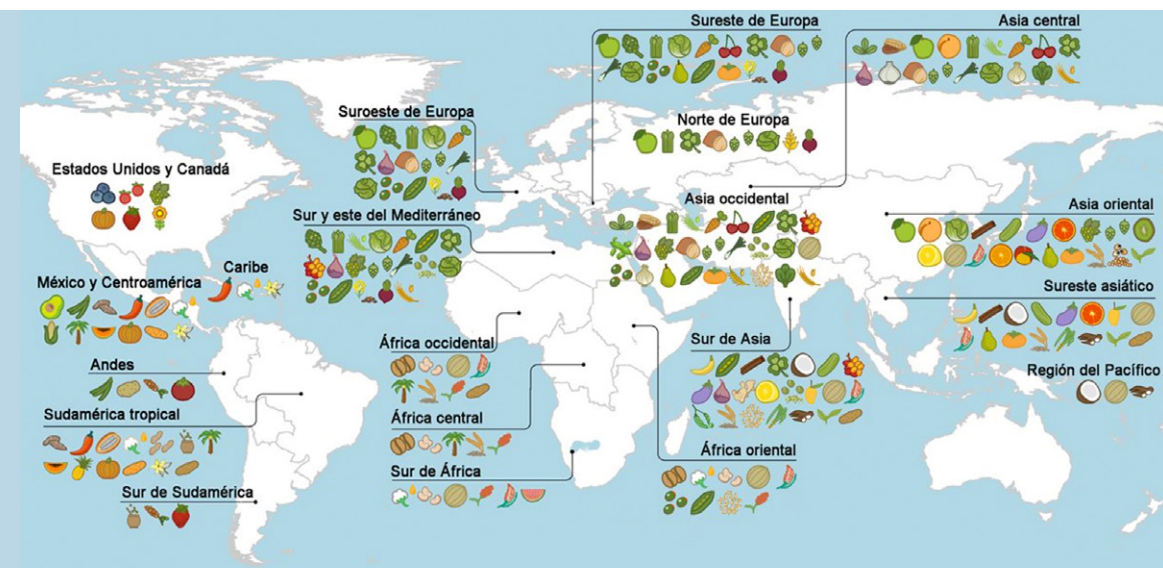
Lehen aipatu bezala, gelako lanaren bitartez, lantaldeen ikerketan sortutako ikaspen berriei gainontzeko irakasgaietan eta alorretan egindako prozesuetatik sortutako horiek gehituko zaizkie. Gela, beraz, *Dakiguna jaten dugu!* proiektuaren elementu koordinatzailea da eta ingurura egindako irteeren emaitzak ere txertatzen ditu. Hala, ikasleek elikadurari eta susta daitezkeen alternatibei buruzko gaiaren egoeraren ikuspegi globala eta integratua

garatuko dute, bai konpromiso indibidualen mailan eta bai beste elikadura-eredu bidezkoago, osasungarriago eta jasangarriago batzuk sustatzen dituzten ekintza kolektiboen mailan.

UNITATE DIDAKTIKO LAGUNGARRIA

Propuesta didáctica ¡No te comas el mundo! Por una alimentación sana y sostenible.

<https://www.alimentacion.net/es/recursos/ino-te-comas-el-mundo-por-una-alimentación-sana-y-sostenible-1>



4. irudia. Elikagaien jatorria.

Iturria: BBC News (2016).

- ▶ Elikagaien ekoizpena. Zeintzuk dira elikagaien ekoizpen industrialaren eta tokiko edo gertuko ekoizpen ekologikoaren arteko aldeak? Zeinek erabiltzen ditu ur eta energia gehiago? Zer da nekazaritza intentsiboa? Zeintzuk dira bere gizarte- eta ingurumen-eragin nagusiak (deforestazioa, lurrak bereganatzea, landa-eremuak uztea, nekazarien lekualdatze behartuak...)?
- ▶ Elikagaien jatorria. Zer dira gertuko elikagaiak? Eta elikagai kilometrikoak?
- ▶ Nortzuk ematen digute jaten. Noren esku dago, orokorrean, elikadura? Nekazarien esku ala industriaren esku? Zein da emakumeek elikaduran duten

papera? Eta pertsonen eta naturaren zaintzan? Zer egin beharko genuke zaintza-lan hori gizonen ere egin zezaten -ardurakidetzan-?

- ▶ Desberdintasunak. Ba al dago loturarik pobreziaren eta elikadura txarraren artean? Zeintzuk dira mundu mailan dagoen gosea azaltzen duten kausak? Elikagai falta al da arazoa?
- ▶ Ingurumen-eragina. Zer nolako eragina dute ongarri kimikoek eta pestizidek pertsonen eta planetaren osasunean? Zer bilgarri/ontzi mota erabiltzen dira supermerkatuetan? Nola murriztu dezakegu plastikoen erabilera?
- ▶ Klima aldaketa. Zer dira berotegi efektuko gasak? Zer nolako lotura dago nekazaritza industrialaren eta klima aldaketaren artean?
- ▶ Elikagaiak xahutzea. Bidezkoa eta jasangarria al da elikagaiak xahutzen dituen sistema? Zein da elikagaiak xahutzeak pertsonengan eta ingurumenean duen eragina?
- ▶ (Hiper)kontsumo-gizartea. Zer da "(Hiper)kontsumo-gizartea? Nolako da elikagaien, edarien eta freskagarrien publizitatea? Ba al du eraginik gure gustuetan eta gure kontsumo-erabakietan?
- ▶ Tokiko eta bidezko kontsumo arduratsua. Ba al dago tokiko merkatuak zure herrian? Nondik datoz bertan saltzen dituzten elikagaiak? Ba al dago kontsumo-talderik zure herrian? Zer dira saski ekologikoak? Zer da bidezko kontsumo arduratsua?

Beste alor batzuetan bezala, hemen ere taldeka lan egingo dute. Talde bakoitzak lehen aipatutako gaietako baten edo biren gaineko informazioa bildu beharko du, hori aztertu eta laburpen bat prestatu. Gero, informazioa gelakideekin partekatu beharko dute eta horrek zalantzak argitzeko, gai desberdinak eztabaidatzeko eta gainontzeko alorreetan, ortuan eta jantokian izandako esperientzietatik atera dituzten ikaspenak txertatzeko balio izango du.

Behin lan hori eginda, hurrengo fasera igaro ahal izango dugu. Fase hori ikaspenak komunikatzeko eta hezkuntza-komunitatea sensibilizatzeko jarduerak prestatzeari dagokio.

Jarduera jarraitua proiektuan zehar

Superjasangarri, *Superhealthy* eta Superbidezko sortzeko prozesua mailakakoa izango da. Hala, astean tarte bat eman ahal dugu (10-15 minutu) pertsonaiei forma ematen joateko eta horien aurkezteko, janzteko, mugitzeko eta komunikatzeko modua entseatzeko joateko.

Pertsonai horiek amaierako jardueretan izango dute protagonismo nagusia baina proiektuan egindako lan guztia hezkuntza-komunitateari aurkeztean honako hau izan beharko dugu kontuan: momentu horretan hiru ikaslek bakarrik aurkeztuko dituzte pertsonaiak baina gainontzeko ikasleek parte hartu dutela senti dezaten zaindu behar dugu, adbidez, beste momentu eta eremu batzuetan superheroien papera hartzeko aukera izan dutelako.

Horretarako, honako hau egin dezakegu, besteak beste: gela bakoitzak alor desberdinetan egindako lana partekatuzeko saioetan, taldeek superheroia nork egingo duen adostuko dute; hori izango baita ikerketaren emaitza gainontzeko gelei aurkeztuko diena.

Hala ere, beste ikasle batzuei pertsonaia antzezteko aukera ematearren, superheroiak beste gela edo maila batzuei bisita egitea koordinatu dezakegu. Horrek proiektua aurkeztuko die horretan parte hartzen ez duten eta gaia ezagutzen ez duten ikasleei eta horren inguruan ikasitakoa ezagutzera emango die.

Pertsonaia nork antzeztuko duen erabakitze prozesuari arreta ematea komeni da. Izan ere, horrela ikasle desberdinek hori antzezteko aukera izatea bermatu ahal izango dugu; ausartenez gain, lotsatienek ere parte hartzen dutela bermatuz. Beraz, inor behartu gabe, proiektuan parte hartu duten ikasle guztiei horretarako aukera emango diegu, eta ez bakarrik komunikatzeko gaitasun handiagoak dituzten horiei.

Beste aukera asko dago, ziur irakasle bakoitzari asko bururatuko zaizkiola. Azken finean, helburua, momentu jakin batean Superosasungarri, *Superhealthy* eta Superbidezkorena egin duten ikasleen kopurua ahalik eta handiena izatea da.

4. FASEA. IKASITAKOA PARTEKATZEA

Behin ikerketa fasea amaituta eta alor desberdinetan, ortuan eta jantokian egindako lanetik ateratako ikaspenak partekatuta (11. koadroa), amaierako saioa prestatzeko momentua izango da. Horretan, zenbait jarduera egingo ditugu ikasitako guztia eta *Dakiguna jaten dugu!* proiektuaren markoan hartutako konpromisoak partekatzeko.

11. koadroa. Ikasitakoaren laburpena

MATERIA	IKASITAKOA
GORPUTZ-HEZKUNTZA	Elikaduraren eta jarduera fisikoaren arteko lotura. Zer da elikadura osasungarria. Eskola-ortuko lanak. Sasoiko produktuak identifikatzea. Tokiko barietateak ezagutzea.
ATZERRIKO HIZKUNTZA	Tokiko merkatuak eta ekoizleak aurkitzea. Elikagaien eraldaketa. Produktu naturalen, prozesatuen eta ultraprozesatuen arteko aldeak. Elikagaiak xahutzeak gizartean eta ingurumenean duen eragina eta hori murrizteko ekintzak. Menu osasungarriak osatzeko irizpideak.
GIZARTE-ZIENTZIAK / INGURUNEAREN EZAGUTZA	Elikagaien ekoizpen industrialaren eta nekazaritza-ustiategi txiki-txikiak ekoizpenaren ezaugarriak eta horien arteko aldeak. Elikagai kilometrikoak, kontzeptua eta ondorioak. Emakumeek elikaduran eta zaintzan duten papera; ardurakidetzak eta gizonen inplikazioa. Desberdintasunak munduan, pobreziaren eta elikadura txarraren arteko loturak. Elikadura-ereduen, ingurumena hondatzearen eta klima aldaketaren arteko loturak. Tokiko eta bidezko kontsumo arduratsua.

Iturria: Egilea bera.

Amaierako jarduera

Superheroiak karakterizatzen amaitzeko momentua da. Aipatu bezala, horiek izango dira ikasitako hezkuntza-komunitateari komunikatzeko jarduerak dinamizatuko dituztenak eta, hortaz, alde aurretik entseguak egingo ditugu beraiekin ("Jarduera jarraitua proiektuan zehar" atalean azaldu dugun bezala).

Landu dugun guztia amaierako jarduera horietan -azoka ekologikoa, showcookingean eta menu osasungarria- partekatuko denaren zati bat izango da. Jarduera horietako bakoitzean superheroietako bat zeremonia-maisu izatea proposatzen dugu. Hurrengo koadroan egin dezakegun banaketaren adibide bat aurkezten dugu.

12. koadroa. Amaierako jardueren plana

NON	ORTUA	JANTOKIA	GELA
ALORRA	Gorputza-Hezkuntza	Atzerriko Hizkuntza	Gizarte-Zientziak
NOREKIN	Superjasangarri	<i>Superhealthy</i>	Superbidezko
ZERTARAKO	Azoka ekologikoa	<i>Showcookinga</i>	Menu bidezkoa, osasungarria eta jasangarria.

Horrela, Gorputz-Hezkuntzaren alorrean **Superjasangarriri** emango diogu forma eta horrek ortuak ikasitako guztiaz hitz egingo dugu.

Atzerriko Hizkuntzaren alorrean **Superhealthy** karakterizatuko dugu eta horrek jantokiari buruz ikertu ditugun ideia interegarrienak partekatuko dizkigu.

Eta Gizarte-Zientzietan/Ingurumenaren ezagutzan **Superbidezko**ren pertsonaia sortuko dugu, gelan eta ingurunean landutako guztiarekin.

Superbidezkok elikadura osasungarri, bidezko eta jasangarriaren ikuspegi globala emango digu bi urratsen bitartez: i) elikadura txarraren ondorio txarrak eta nekazaritza industrialak pertsonengan eta planetan dituen eraginak erakutsiz, eta ii) alternatibak eta norberak, ikastetxeak eta familiak egin ditzaketen gauzak azpimarratuz eta horien adibideak emanez.

Aldi berean, alor bakoitzean, dagokion pertsonaiari forma, zentzua eta edukia emateaz gain -non agertzen da, zer esaten du, nola mugitzen da, zer superbotere du, noiz erabiltzen du...-, ikasleek amaierako jarduera prestatu behar dute. Horretarako, alor bakoitzerako eginkizunak proposatzen ditugu:

Azoka ekologikoa

- ▶ Azoka ekologikorako eskola-ortutik hartuko dituzten produktuak aukeratu.
- ▶ Horietako bakoitzaren fitxa prestatu. Horretan honako hauek izango dira: izena, barietatea, sasoia, ezaugarriak -bitaminak, mineralak, nutrienteak-, hori hartzearen onurak, errezetak...
- ▶ Azoka dekoratzeko posterrak egin. Adibidez, tokiko barazki- eta fruta-barietateak; sasoiko produktuen egutegia; tokiko gastronomia...
- ▶ Azoka muntatzeko materiala lortu: mahaiak, mahai-zapi dekoratiboak, produktuak erakusteko kutxak edo otzarak, posterrak jartzeko panelak; fitxak ikusgai jartzeko pintzak, mahaiak eta erakusmahaiak babesteko olanak...
- ▶ Programa zehaztu (noiz agertzen da **Superjasangarri?**...), lagungarria den gidoi bat prestatu aurkezpena egiteko, ikasitakoa partekatzeko, bertaratuak aurrerantzean tokiko produktu fresko, natural eta gertukoak hartzen animatzeko.
- ▶ Honako hauek prestatu: Orriak (DIN A4 orri bakoitza lau zatitan zatitu dezakegu), boligrafoak edo arkatzak eta goiko partean irekidura bat duen kartoizko kutxa bat. Kutxan honako hau idatziko dugu: *Tokiko ekoizpena sustatzeko, ...-ko konpromisoa hartzen dut.* Tokiko ekoizpena sustatzeko egin dezaketena adieraztera animatuko ditugu bertaratutakoak. Ekintza edo konpromiso batekin nahiko da.

Showcooking

- ▶ Kozinatu behar ez den errezeta bat edo bi aukeratu (kozinatu behar badira sukaldeko/jantokiko langileen, gurasoen edo irakasleen laguntzaz egin dezakete, baina helburua haurrak jardueraren protagonistak izatea da). Errezetak gelan prestatu duten menu osasungarritik hartuko dituzte.
- ▶ Behar ditugun osagaien eta kopuruen zerrenda: fruituak, barazkiak, gozagarriak edo espeziak... aldeztu aurretik prestatuak (garbi, zatituta...), ontzietan antolatuta eta erabiltzeko prest.
- ▶ Behar izango ditugun sukaldeko tresnak, platerak, erretiluak, katiluak eta mahai-tresnak prestatu, horiek behar direnean eskura eta ordenatuta egon daitezen.
- ▶ Garbitzeko tresnak (sukaldeko papera, trapuak, hondakinak botatzeko ontziak -organikoa, plastikoa, papera...-).
- ▶ Jarduera nola egingo den planifikatu, nortzuk hartuko duten parte (zenbait errezeta presta ditzakete txandak egiteko), nola azalduko diren (beren txanoak eta amantalak egin ditzakete), zer higiene-neurri hartu behar dituzten eta nola txandakatuko dituzten errezeta azaltzeko momentuak eta **Superhealthy**ren hitzadiak. Superhealthyk errezeta hori zergatik den osasungarria azpimarratuko du (osagai bakoitzaren propietateengatik, haien arteko

osagarritasunagatik, beren ezaugarriengatik -freskoak, naturalak, prozesatu gabeak edo oso gutxi prozesatuak- etab.).

- ▶ Hemen ere orriak, boligrafoak eta kutxa jarri ditzakegu -aurreko jardueran azaldu dugun bezala-, kasu honetan *My healthy commitment...* esaldiarekin. Hala, bertaratutakoak beraien konpromisoa adierazi ahal izango dute. Era berean, kutxa jartzen dugun txokoan, ikasleek gelan adierazitako konpromisoak biltzen dituen murala ere ikusgai jar dezakegu.

Menu osasungarria

- ▶ Tamaina handiko kartel bat prestatu, non astebeteko bazkariaren menu osasungarria aurkeztuko duten. Eskola jantokiak menu hori eskaini dezan saiatuko dira ikasleek⁸.

5. irudia. Astebeteko menu osasungarria.

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
Pasta integrala	Lekaleak	Arroz integrala	Patata	Lekaleak
Haragia	Barazkiak	Fruitu lehorrak eta arrautza	Haragia	Barazkiak
Barazkiak	Fruta	Barazkiak	Barazkiak	Fruta Ura
Fruta	Ura	Fruta	Fruta	
Ura		Ura	Ura	

8 Ikastetxe batzuetan jarduera honetan proposatzen dugun bezala menua aldatzea ez da posible izango (edo prozesu luzea eskatuko du). Adibidez, Euskadiren kasuan, kudeaketa zuzeneko sistema duten ikastetxe horietan jantokiaren kudeaketa esleipena duten catering-enpresen eskuetan dago. Hala ere, 2019-2020 ikasturteetik aurrera, antza denez, arauaren aldaketak Guraso Elkarteek eskola-jantokiaren kudeaketa-prozesu osoa beren gain hartzeko aukera zabalduko du. Nolanahi ere, jarduera mantentzea proposatzen dugu, ikasleei elikadura osasungarriaren gainean hausnartzeko aukera ematen baitie.

Gero asteko plangintza betetzen duten errezetak proposa ditzakegu:



Iturria: Kataluniako Osasun Publikoaren Agentzia (2017:15).

- ▶ Kartel erakargarri bat egin marrazkiak eta/edo irudiak erabiliz.
- ▶ Horren kokalekua aukeratu eta prestatu (mahai batzuk prestatu eta horietan menuetan erabiltzen diren zenbait produktu jar ditzakegu ikusgai, posterrak jarri -elikadura-piramidea; nutrienteen sailkapena...-, ingurukoa prestatu, etab.)
- ▶ Egun bakoitzeko menuaren ezaugarriak azaltzeko ardura banatu.
- ▶ **Superbidezkok** menu bakoitza zergatik den bidezkoa, osasungarria eta jasangarria azaltzeko erabiliko duen gidoia prestatu (nondik datoz erabili diren osagaiak, nola hazi eta erosi dituzte, zergatik zaintzen dituzte pertsonak eta ingurumena...).

Hiru jarduera horiek egun berean edo elkarren segidako egunetan egin daitezke. Nolanahi ere, alde zuzenetik egin beharreko beste zenbait lan daude:

Jarduera bideoan graba dezakegu eguneko ekitaldi guztiak erregistratzeko. Behin editatuta ikastetxearen web orrialdera igo dezakegu. Bideoak, elkarrizketak, argazkiak eta beste baliabide batzuk izatea komeni da, jarduera dokumentatzeko eta beste ikastetxe batzuetan, jardunaldietan eta topaketetan erakutsi edo hezkuntza-sarietara aurkeztu ahal izateko, besteak beste.

Hala, ikasleek jarduera horiek ezagutzera emateko moduak erabaki eta prestatu beharko dituzte; gainontzeko gelei, irakasleei eta ikastetxeko beste eragile batzuei (sukaldariei, jantokiko hezitzaileei, administrazio eta zerbitzuetako langileei, garbitzaileei...), familiei ekoizleei eta inguruko beste eragile garrantzitsu batzuei.

Ikasleek, esate batera, ordutegiak, eremuak eta jarduera bakoitza kokatzeko planoak dituen programa txiki bat prestatu dezakete... edo eskuorri bat diseinatu... edo ikaskideek etxera eramateko oharra idatzi...

Ondoren, talde osoak hedabide egokienak aukeratu beharko ditu: ikastetxearen webean/blogean iragartzea, posta elektronikoz zabaltzea, eskolan eta auzoko leku esanguratsuetan begi-bistan dauden lekuetan posterrak jartzea, programa familiei zuzenean ematea...

Hori guztia, jakina, irakasleen laguntzaz, dinamizazioaz eta tutoretzaz egingo dute. Halaber, irakasleek lan-banaketa gainbegiratu beharko dute, guztiek parte hartzeko aukera eta amaierako jardueretan nolabaiteko protagonismoa izan dezaten, generoaren araberakoak ez diren jarduerak hartzera animatuz (mutilak janaria prestatzera edo *showcooking*az arduratzera animatuz edo neskak bideoa grabatzera animatuz...).

EBALUAZIOA

Prozesuan ardaztua, parte hartzekoa eta globala. Edukiak -kognitiboak, emozionalak, prozedurazkoak- ulertzea/eskuratzea/barneratzea baloratzeaz gain, herritar kritikoak sortzen laguntzen duten gaitasunak garatzera bideratzen dena: erantzukizuna, kontzientzia kritikoa, hezkidetzeta, ekitatearekiko eta gizarte-justiziarekiko konpromisoa bizitzaren iraunkortasunaren alde.

Hala, 5 errubrika hauek proposatzen ditugu, Proiektuetan Oinarritutako Ikasketaren metodologia aplikatzean sortzen den ikasketa-prozesuaren dimentsio desberdinak ebaluatzeko:

- ▶ Generoko behaketari buruzko errubrika
- ▶ Oinarrizko kompetentzien ebaluazio-errubrika
- ▶ Edukien ebaluazio-errubrika
- ▶ Talde-lanari buruzko ebaluazio-errubrika
- ▶ Ikasleek ebaluatzen dute

13. koadroa. Generoko behaketari buruzko errubrika

JANTZ ITZAN/K BETAURREKO LILAK!!!

Zaintza-ikuspegia

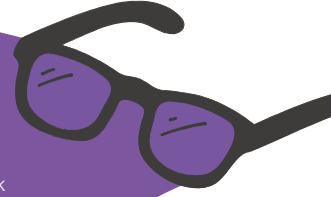
Nesken ahalduntzea

Hizkuntza inklusiboa, ez sexista

Ezagutza ez androzentrikoa

Botere-harreman ez autoritarioak

Eskubide-kontzientzia eta -praktika



	GENERO-EKITATEA ETA BIZIKIDETZA ONA	HARREMAN EKITATIBOAK IZATEKO AHALMEN HANDIA	GENEROAK SORTUTAKO TENTSIOAK	GENERO- DESBERDINTASUNA
Nola sortu dituzte taldeak? Talde bereziak ala mistoak sortzeko joera dute?	Talde orekatuak sortzen dituzte.	Talde gehienak mistoak dira.	Orokorrean bereziak, batzuk mistoak.	Eratub bereziak.
Nola banatzen dira rolak taldeen barruan?	Rolak txandakatzen dira pertsona guztiak gaitasun desberdinak lantzen dituzten (lidergoak, ordezkariak, komunikazioa...).	Talde gehienetan eginkizunak eta rolak ekitatiboki banatu dira, baina ez guztietan.	Talde gehienetan banaketak generoko joera du.	Neskek laguntza eta bitartekaritza rolak hartzen dituzte, lidergoak edo ordezkariak baino gehiago.
Taldeetako zenbat bozeramalle dira neskek?	%60 baino gehiago.	%60 inguru.	%30 inguru.	Bat ere ez.
Lantaldeetan garrantzi bera ematen zaie nesken eta mutilen behar eta interesei?	Nesken eta mutilen behar eta interesak entzuten, baloratzen eta aintzat hartzen dira. garatzen ari den lanarekin duten koherentziaren arabera eta inolako desberdintasunik gabe generoari dagokionez.	Nesken eta mutilen beharrei eta interesei, ustez, kasu bera egiten zaie, baina amaierako lanetan mutilen iritziek presentzia handiagoa dute. Beraz, inplizituki, nesken ekarpenak ez dira berdintzat baloratzen.	Nesken behar eta interesei, ustez kasu egiten zaie, baina oso presentzia gutxi dute amaierako lanean.	Nesken behar eta interesak bigarren maila batean geratzen dira, beraien ekarpenak gutxiesten dituzte edo ez zaizkie behar adina garrantzia ematen talde-lanaren garapenean.

	GENERO-EKITATEA ETA BIZIKIDETZA ONA	HARREMAN EKITATIBOAK IZATEKO AHALMEN HANDIA	GENEROKO SORTUTAKO TENTSIOAK	GENERO- DESBERDINTASUNA
Gertatu izan al da genero arrazoiengatik gatazkarik edo tentsiorik?	Taldeak harmonia ona du eta genero arrazoiengatik sor daitezkeen gatazkak erregulatze aldera modu positiboan esku hartzeko gaitasuna garatu du.	la ez da tentsiorik egon eta taldeak normaltasunez konpondu ditu izan direnak.	Tentsioak izan dira zentzu horretan, baina puntualak izan dira edo ez da argi identifikatzen generoarekin lotuta dauden.	Errespetu faltak, gutxiespenak eta diskriminazioak eman dira. Maiz nesken eta pertsona transgeneroen aurkakoak izan dira baina baita beste pertsona batzuen aurkakoak ere, itxurari edo generoko estereotipoei lotuta ("mari-mutil", "maritxu" "potolo", "laubegi", etab.).
Hitza kentzen diote elkarri hitz egiterakoan?	Hitza errespetatzen dute eta besteei entzuten diete.	la ez diote hitza elkarri kendu eta hori gertatu denean ez da generoko arrazoiengatik izan.	Batzuetan hitza kendu diote elkarri eta batez ere neskei.	Etengabe kendu diote hitza elkarri eta batez ere neskei.
Edukiak genero-ikuspegiz landu dituzte?	Emakumeek elikaduran duten rola ezagutzeko interesa adierazi dute.	la beti adierazi dute emakumeek elikaduran duten rola ezagutzeko interesa.	Zenbait kasutan emakumeek elikaduran duten rola ezagutzeko interesa adierazi dute.	Inoiz ez dute emakumeek elikaduran duten rola ezagutzeko interesa adierazi.

Iturria: Egilea bera.

14. koadroa. Oinarrizko kompetentzien ebaluazio-errubrika

Kompetentzia eskuratzeko-maila				
Kompetentziak ikasketa estandarrik	Lortzen du	Ez guztiz	Zaittasunez	Ez du lortzen
Hizkuntza-komunikaziorako kompetentzia Elikaduraren gaia ikuspegi desberdinetatik lantzen dituzten hainbat euskarritako (ahozkoak, idatzizkoak, ikus-entzunezkoak...) testu soilak ulertzen ditu.	Elikaduraren gaia lantzen duten (ahozko, idatzizko edo ikus-entzunezko) testuen edukia laburbiltzeko eta ideia nagusiak ateratzeko gai da. Ideia nagusi horiek garrantziaren arabera antolatzenko gai da.	Elikaduraren gaia lantzen duten (ahozko, idatzizko edo ikus-entzunezko) testuen edukia laburbiltzeko eta ideia nagusiak ateratzeko gai da.	Edukiaren laburpenak zenbait hutsune ditu. Elikaduraren gaia lantzen duten (ahozko, idatzizko edo ikus-entzunezko) testuen ideia nagusietako batzuk ateratzeko gai da.	Laburpena nahasia da, eta ezin ditu elikaduraren gaia lantzen duten testuen ideia nagusiak aipatu.
Kompetentzia matematikoa eta zientzia eta teknologiarako oinarrizko kompetentziak. Errealitatea kalkulatzeko, irudikatzen eta interpretatzeko egokiak diren prozedura matematikoak aukeratu eta erabiltzen ditu.	Eskola-ortuak hartuko duen espazioa diseinatzeko eta antolatzenko egokiak diren prozedura matematikoak ondo aplikatzen ditu, klimari, eguzkiarekiko espozioari eta irisgarritasunari lotutako faktoreak kontuan hartuz.	la beti eskola-ortuak hartuko duen espazioa diseinatzeko eta antolatzenko egokiak diren prozedura matematikoak ondo aplikatzen ditu, klimari lotutako zenbait faktore kontuan hartuz.	Batzuetan, eskola-ortuak hartuko duen espazioa diseinatzeko eta antolatzenko egokiak diren prozedura matematikoak ondo aplikatzen ditu.	Ez ditu ondo aplikatzen eskola-ortuak hartuko duen espazioa diseinatzeko eta antolatzenko egokiak diren prozedura matematikoak.
Kompetentzia digitala Elikadurari buruzko eduki digitalak esploratzen ditu eduki garrantzia zehazteko irizpideak eta genero-ikuspegia erabiltz.	Elikadurari lotutako gaiei buruzko informazioa ateratzeko iturri digitalak identifikatzen eta erabiltzen ditu. Beti eduki garrantzia zehazteko irizpideak erabiltzen ditu eta emakumeek elikaduran eta zaintzan duten paperari buruzko informazioa ematen duten horiek aintzat hartzen ditu.	Elikadurari lotutako gaiei buruzko informazioa ateratzeko zenbait iturri digital identifikatzen eta erabiltzen ditu. Edukien garrantzia zehazteko irizpideak erabili ohi ditu eta, batzuetan, emakumeek elikaduran eta zaintzan duten paperari buruzko informazioa ematen duten horiek aintzat hartzen ditu.	Elikadurari lotutako gaiei buruzko oinarritzko informazioa ematen duten zenbait iturri digital erabiltzen ditu. Oso gutxietan, eduki garrantzitsuak identifikatzen ditu.	Elikadurari lotutako gaiei buruzko oinarritzko informazioa ematen duen iturri digitalak erabiltzeko zailtasunak ditu. Ez ditu eduki garrantzitsuak identifikatzen.

Kompetentzia eskuratzeko-maila

Kompetentziak Ikasketako estandarrik	Lortzen du	Ez guztiz	Zailtasunez	Ez du lortzen
<p>Kompetentzia sozial eta zibikoak</p> <p>Elikaduraren problematika bere esperientziatik lantzen du, hori modu kritikoa balaratuz. Hala, gure kontsumo-ohiturek tokiko mailan eta mundu-mailan duten eraginak identifikatzen ditu. Gizakion jokabideak ingurumenean duen eragina azaltzeko gai da, ballabide naturaren erabileraren jasangarria identifikatuz, elikagai osasungarrien ekoizpena bermatzeko zenbait neurri proposatuz eta horien eragin positiboak zehaztuz.</p>	<p>Bere elikadura-ohiturak aztertzeke eta horiek elikaduraren problematikarekin lotzeko gai da. Gaur egungo ereduak pertsonen bizitzan eta planetaren osasunean dituen ondorioak ebaluatzeke gai da. Argi eta garbi identifikatzen ditu eredu bidezkoago, jasangarriago eta osasungarriago batera igarotzeko beharrezkoak diren aldaketa indibidualak eta kolektiboak.</p>	<p>Bere elikadura-ohiturak aztertzeke eta horiek elikaduraren problematikarekin lotzeko gai da. Gaur egungo ereduak gizaratean eta ingurumenean dituen ondorio nagusiak ezagutzen ditu. Kontsumo arduratsua izateko beharrezkoak diren aldaketa indibidual batzuk identifikatzen ditu.</p>	<p>Bere elikadura-ohiturak aztertzeke gai da baina zailtasunak ditu horiek elikaduraren problematikarekin lotzeko. Gaur egungo ereduak gizaratean eta ingurumenean dituen ondorio batzuk ezagutzen ditu. Kontsumo arduratsua izateko beharrezkoak diren aldaketak identifikatzeko zailtasunak ditu.</p>	<p>Bere elikadura-ohiturak aztertzeke eta horiek bidezkoak, osasungarriak edo jasangarriak diren baloratzeke zailtasunak ditu. Kontsumo arduratsua izatea zer den eta horren garrantzia ulertzeko zailtasunak ditu.</p>
<p>Kompetentzia motorra</p> <p>Eguneroko bizitzan jardueraren fisikoa edozein formatan eta ezagueraz txertatzea; osasuna zaintzeko eta hobetzeko eta bizitza orekatua izateko ezinbestekoa den elementu bezala.</p>	<p>Elikadura osasungarriaren onurak argudiatzeko gai da, baita zenbait gaitasun handitzearekin lotzeko ere. hala nola, jardueraren fisikoa garatzeko eta zoriontsu eta beste pertsona batzuekin ingurunearekin harmonian bizitzea izateko gaitasunak.</p>	<p>Elikadura osasungarriaren eta jardueraren fisikoa arteko harremanaz jabetzen da. Zoriontsu eta beste pertsona batzuekin eta ingurunearekin harmonian bizitzea horrek egiten dituen ekarpenetako batzuk aipatzeko gai da.</p>	<p>Elikadura osasungarriaren eta jardueraren fisikoa arteko harremanaz jabetzen da. Zoriontsu eta beste pertsona batzuekin eta ingurunearekin harmonian bizitzea horrek egiten dituen ekarpenak aipatzeko zailtasunak ditu.</p>	<p>Badaki elikadura osasungarriaren eta jardueraren fisikoa artean nolabaiteko harremana dagoela. Irakasleen laguntzaz maiztasunez jardueraren fisikoa egitearen onuraren bat aipatzeko gai da.</p>

Kompetentzia eskuratze-maila				
Kompetentziak Ikasketa estandarrek	Lortzen du	Ez guztiz	Zailtasunez	Ez du lortzen
<p>Ekimen-sena eta espiritu ekintzailea</p> <p>Elikaduraren problematikari lotutako ekimenak imajinatzea, diseinatzea eta gauzatea, elikadura-eredu bidezko, jasangarri eta osasungarri baten aldeko sentsibilizazio, kontzientziazio eta jokabideak aldatzeko konpromisoak/ekintzak eskatzen dituztenak.</p>	<p>Hezkuntza komunitatea sentsibilizatzeke helburua duten proiektu kolaboratiboak pentsatzeko, planifikatzeko eta gauzatzeko gai da. Bere erabiltzen ditu ikasitakoa partekatzeke jarduerak dinamizatuko dituzten superheroen ekintzari edukia emateko.</p>	<p>Hezkuntza komunitatea sentsibilizatzeke helburua duten proiektu kolaboratibo batean gogoz parte hartu du. Pertsonaia (Superjasangarri, Superbidezko, Superhealthy, eta Superbidezko) sortzeko prozesuan inplikatu da eta eskuratutako ezagutzak erabili ditu.</p>	<p>Hezkuntza komunitatea sentsibilizatzeke helburua duten proiektu kolaboratiboetako batean parte hartu du. Pertsonaia sortzeko prozesuan, eskuratutako ezagutzaren bat erabili du.</p>	<p>Gainontzeko taldetideek hezkuntza komunitatea sentsibilizatzeke eta ikasitakoa partekatzeke ekintzak pentsa ditzaten eta marban jar ditzaten uzten du, profil baxuko eta konpromiso gutxiko ardurak hartuz.</p>
<p>Kontzientzia eta kultura adierazpenak</p> <p>Gastronomia-kultura desberdinetara hurbiltzea, tokiko kultura eta beste lurralde batzuetako -Espainiako estatuak eta/edo mundukoak- kulturak alderatuz. Emakumeek elikaduran duten rola azpimarratzea, Ortuari, jantokian, gelan eta ikasfretxean egindako jardueretan modu ekitaliboan parte hartzea, eta ez genero-rolen estereotipoen arabera.</p>	<p>Bere elikadura-ohiturak lurraldeko gastronomiakulturarekin lotzeko gai da, baita beste leku batzuetako kulturarekin alderatzeko ere. Emakumeek elikaduran duten papeira identifikatzen du eta pertsonen eta naturaren zainzan jarrera ardurakidea hartzeko prest dago. Ortuari eta jantokian egindako jardueretan ikasitakoa eredu bidezko, osasungarri eta jasangarri beharrekoei diren aldatetekin lotzen du.</p>	<p>Bere elikadura-ohiturak lurraldeko gastronomiakulturarekin lotzeko gai da, baita beste leku batzuetako kulturarekin alderatzeko ere. Emakumeek elikaduran duten papeira ezagutzen du. Ortuari eta jantokian egindako jardueretan ikasitako zerbait eredu bidezko, osasungarri eta jasangarri batera igarotzeko beharrekoei diren aldatetekin lotzen du.</p>	<p>Badaki munduan elikagai eta janari daudela. Emakumeek elikaduran duten paperaz jabetzen da. Beti ez ditu ortuko eta jantokiko jarduerak eredu bidezko, osasungarri eta jasangarri batera beharrekoei diren aldatetekin lotzen.</p>	<p>Badaki munduan elikagai eta janari desberdinak daudela. Ez da emakumeek elikaduran duten paperaz jabetzen. Ortu eta jantokiko jarduerak eredu bidezko, osasungarri eta jasangarri batera beharrekoei diren aldatetekin lotzeko zailtasun handiak ditu.</p>

Iturria: Egilea bera.

15. koadroa. Edukien ebaluazio-errubrika

	Multzoa	Ebaluazio-irizpideak	Lortzen du	Ez guztiz	Zailtasunez	Ez du lortzen
Gizarte-Zientziak	Gure mundua eta haren kontserbazioa (B2).	B2.17 Gizakiak natura-ingurunean duen portaeraren eragina azaltzea, baliabide naturalak irauteko moduan erabili behar direla adieraztea, eta gizarteek lurralde-garapen jasangarria bultzatzeko ezinbestekoan bete behar dituzten neurri batzuk proposatzea eta haien eragin onuragarria azaltzea.	Modu argi eta argudiatu batean baliabide naturalak modu jasangarri batean erabiltzeko beharra azaltzen du eta ortuan, jantokian eta gelan egindako jarduerekin lotzen du. Gure planetaren ingurumena eta pertsonen bizitza hobetzen dituzten neurriak eta ekintzak identifikatzeko gai da.	Baliabide naturalak modu jasangarri batean erabiltzeko duten argudio nagusiak ematen ditu eta ortuan, jantokian eta gelan egindako jarduerekin lotzen du. Gure planetaren ingurumena eta pertsonen bizitza hobetzeko neurriren bat aipatzeko gai da.	Baliabide naturalak modu jasangarri batean erabiltzeko beharra adierazten duten argudioak emateko zailtasunak ditu eta ortuan, jantokian eta hori gelan egindako jarduerekin lotzen du baina dena integratu gabe. Gure planetaren ingurumena eta pertsonen bizitza hobetzeko neurriren bat zailtasunez aipatzen du.	Baliabide naturalak modu jasangarri batean erabiltzeko beharra adierazten du baina ez du argudiorik ematen. Ortuan, jantokian eta gelan egindako jarduera solterren batekin lotzen du. Ez da gure planetaren ingurumena eta pertsonen bizitza hobetzeko neurriren bat aipatzeko gai.

	Multzoa	Ebaluazio-irizpideak	Lortzen du	Ez guztiz	Zailtasunez	Ez du lortzen
<p>Ikasgaita</p> <p>Atzerriko Lehen Hizkuntza</p>	<p>Ahozko komunikazioa: hitz egitea, entzutea eta elkarrekin solasean jardutea (B2).</p>	<p>B2.3 Informazioa zuzenean partekatzea eskatzen duten ohiko interakzio-egoeretan modu soil eta ulergarrian parte hartzea, eta horretan, komunikazio-trukearen oinarriko arauak errespetatzea.</p>	<p>Jendaurrean hitz egiteko gogoia adierazten du beti eta oso modu egokian adierazten ditu ideiak. Komunikatu nahi duen mezua primeran egituratzen du. Elikadura osasungarria, bidezkoa eta jasangarria sustatzeko garrantzia justifikatzen duten argudio sendoak emateko gai da.</p>	<p>Gehienetan, jendaurrean hitz egiteko gogoia adierazten du eta, orokorrean, modu egokian adierazten ditu ideiak. Komunikatu nahi duen mezua egituratzen du. Elikadura osasungarria, bidezkoa eta jasangarria sustatzeko garrantzia justifikatzen duten zenbait argudio emateko gai da.</p>	<p>Batzuetan, jendaurrean hitz egiten du baina adierazteko modua hobe daiteke. Laguntzaz, komunikatu nahi duen mezua egituratzen du. Elikadura osasungarria, bidezkoa eta jasangarria alternatiba bezala proposatzen du baina ez du horren aldeko argudio sendorik ematen.</p>	<p>la ez du jendaurrean hitz egiten eta ideiak modu egokian adierazteko zailtasunak ditu. Mezua ez dago egituratuta eta ez da elikadura osasungarria, bidezkoa eta jasangarria sustatzearren garrantzia azaltzeko gai.</p>
<p>Idatzizko komunikazioa: irakurtzea eta idaztea (B3).</p>	<p>B3.4 Gai ezagunei buruzko eta ikaslearen esperientziaren gertuko erremuetako idatzizko testu soil eta laburrak ulertzea eta interpretatzea, eta horretan, zentzu orokorri eta ideia nagusietako batzuei igartzea.</p>	<p>Elikaduraren gaia lantzen duten testu konplexuak interpretatzeko gai da. Zuzentasunez idazten du eta elikadura-eredu bidezkoago, osasungarriago eta jasangarriagoetara igarotzeko funtsezkoak diren aldaketa indibidualen eta kolektiboen beharra erakusten duten ideia nagusiak adierazteko gai da.</p>	<p>Elikaduraren gaia lantzen duten testu konplexu batzuk interpretatzeko gai da. Orokorrean ondo idazten du eta elikadura-eredu bidezkoago, osasungarriago eta jasangarriagoetara igarotzeko funtsezkoak diren aldaketa indibidualen eta kolektiboen beharra erakusten duten ideia nagusiak adierazteko gai da.</p>	<p>Elikaduraren gaia lantzen duten testu soiak interpretatzeko gai da. Idaztean huts batzuk ditu eta elikadura-eredu bidezkoago, osasungarriago eta jasangarriagoetara igarotzeko funtsezkoak diren aldaketa indibidualen eta kolektiboen beharra erakusten duten ideia nagusiak adierazteko zailtasunak ditu.</p>	<p>Irakastearen laguntzaz elikaduraren gaia lantzen duten testu soil batzuk interpretatzeko gai da. Idazkera eskasa du eta ez da gai elikadura-eredu bidezkoago, osasungarriago eta jasangarriagoetara igarotzeko funtsezkoak diren aldaketa indibidualen eta kolektiboen beharra erakusten duten ideia nagusiak adierazteko.</p>	

	Multzoa	Ebaluazio-irizpideak	Lortzen du	Ez guztiz	Zailtasunez	Ez du lortzen
Ikasgaia Gorputz-Hezkuntza	Jarduera fisikoa eta osasuna (B4).	B4.8 Jokabide aktiboak izatea, ariketa fisikoak osasunerako duen balioa aintzat hartuta, gorputza eta jarreara- nahiz elikadura-ohiturak zaintzeko interesa izatea, eta drogen kontsumoa eta portaera-mendetasunak sor ditzaketen jokabideak saihestea.	Bizi-estilo osasungarria izateko, jarduera fisiko egokia eta elikadura osasungarria konbinatzearen garrantzia identifikatzeko gai da. Bere egunerokoan tokiko elikagai ekologikoak hartzeko ohitura txertatzen du.	Jarduera fisikoaren eta elikadura osasungarriaren garrantzia ulertzeko gai da. Tokiko elikagaien kontsumoa bere eguneroko ohituren artean txertatzen du.	Batzuetan bakarrrik lotzen ditu jarduera fisikoa eta elikadura osasungarria.	Ez du lotura sendorik ikusten jarduera fisikoaren eta elikadura osasungarriaren artean.

Iturria: Egilea bera.

16. koadroa. Ikasleen talde-lanari buruzko ebaluazio-errubrika

Ikasten ikasteko kompetentzia

Proiektu bidezko lanak eskaintzen duen lankidetzaren eremua honetarako baliatzea: a) parte hartzeko, besteekin harremanak izateko edo komunikazio eraginkorrerako gaitasunak garatzeko norberak dituen aukerak esploratzea; eta b) taldekideek erabiltzen dituzten ikasketa-estrategia desberdinak behatzea eta horietatik ikastea, batez ere genero-ikuspegidun elikadura bidezko, osasungarri eta jasangarriari lotutako ikerketa-lanetan (informazioa biltzea, iturriak kontrastatzea, azterketa, elkarrizketak, bisitak; azterketa-, sintesi- eta komunikazio-gaitasuna).

	Bikain	Oso ondo	Ondo	Ez nahikoa
Talde-lanagatik gogobetetzea	Gogobetetze-maila altua adierazi du taldean lan egin ahal izateagatik eta proiektua elkarlanean egiteagatik.	Talde-lanean eroso sentitu da eta elkarlanean egindako proiektuan parte hartu ahal izan du.	Gogo handirik gabe baina modu egokian parte hartu du elkarlanean egindako proiektuan.	Ez da eroso sentitu taldean lan egiten.
Talde-lanak egitea	Jarrera positiboa eta proaktiboa izan du, taldeari bere gaitasuna eskainiz eta taldekideengandik ikasiz. Lan-giro egokia sortzen lagundu du eta taldekideen kritikak eta gomendioak onartu ditu.	Jarrera aktiboa izan du eta egokitu zaizkion lanetaz arduratu da. Lan-giro egokia sortzen lagundu ohi du eta taldekideen kritika eta gomendio gehienak onartu ditu.	Bere eginkizunak bete ditu, ezinbestekoa zen lana eginez baina gehiago inplikatu gabe. Ez du lan-giro egokia sortzen lagundu eta, orokorrean, ez ditu taldekideen kritikak eta gomendioak onartu.	Ez ditu beti egokitutako lanak egin, ez denboraren eta ez formaren aldetik. Lan-giro txarra sortzen du; taldekideei kritikak egiten dizkie baina ez ditu beraien kritikak onartzen.

	Bikain	Oso ondo	Ondo	Ez nahikoa
Banakako erantzukizuna	Egokitutako eginkizun guztiak bete ditu. Oso ondo antolatzen ditu lanak eta modu eraginkorrean kudeatzen du denbora.	Eginkizun gehienak bete ditu. Ondo antolatzen ditu lanak eta horiek egiteko denbora.	Proposatutako jardueretako batzuk besterik ez ditu egin. Lan-planifikazioa eta denboraren kudeaketa hobe ditzake.	Ez du jarduerarik egiten. Lan-planifikazioa kaotikoa da eta aurreikusitako denborak ez dira nahikoak.
Parte-hartzea	Landutako gaien inguruan interes handia adierazten du, galdera egokiak egiten ditu, bere iritzia eta hausnarketak partekatzen ditu, gelako eztabaidetan eta programatutako jardueretan gogoz parte hartzen du.	Landutako gaien inguruan interesa adierazten du, bere iritzia eta hausnarketak partekatzen ditu, gelako eztabaidetan eta programatutako jardueretan gogoz parte hartzen du.	Landutako gaien inguruan nolabaiteko interesa adierazten du, gelako eztabaidetan eta programatutako jardueretan parte hartzen du baina bere iritzia edo hausnarketak eskatzen zaizkionean bakarrik.	Oso interes gutxi adierazten du landutako gaien inguruan, bere iritzia eta hausnarketak zailtasunez adierazten ditu eta ezinbestekoa denean bakarrik parte hartzen du gelako eztabaidetan eta programatutako jardueretan.

	Bikain	Oso ondo	Ondo	Ez nahikoa
<p>Jarrera eta balioak</p>	<p>Kritikoagoa da jaso duen informazioari esker.</p> <p>Kontsumo-ohituren eta gaur egungo osasun-, ingurumen-, ekonomia- eta gizarte-arazoan arteko harremanaz jabetzen da.</p> <p>Elikadura aldatzeko eta ohitura osasungarriagoak eta kontsumo arduratsuagoa izateko gogoaz adierazten du.</p> <p>Solidarioa eta enpatikoa da gertuko zein urruneko errealitate eta pertsonekin, baita planetaren kontserbazioarekin ere, kontsumoaren eta ingurumen- eta gizarte-eraginaren arteko lotura ulertzen baitu.</p>	<p>Gero eta kritikoagoa da jaso duen informazioari esker.</p> <p>Gero eta gehiago, kontsumo-ohituren eta gaur egungo osasun-, ingurumen-, ekonomia- eta gizarte-arazoan arteko harremanaz jabetzen da.</p> <p>Elikadura osasungarriagoa eta kontsumo arduratsuagoa izateko, zenbait aldatzeko egiteko gogoaz adierazten du.</p> <p>Solidarioa eta enpatikoa da gertuko errealitateekin eta planetaren kontserbazioarekin.</p>	<p>Espiritu kritikoa gutxi du, daukan informazioa errepikatzeke joera du.</p> <p>Kontsumo-ohituren eta gaur egungo osasun-, ingurumen-, ekonomia- eta gizarte-arazoan arteko harremanaz jabetzeko zailtasunak ditu.</p> <p>Elikaduran zenbait aldatzeko egiteko prest dago, orain arte izandako eredu osasungaitzari eta eutsizinari uko egin behar ez badiu.</p> <p>Ez da oso solidarioa eta enpatikoa aurkeztutako gizarte- eta ingurumen- arazoekin.</p>	<p>Informazio kritikoki aztertzeke zailtasunak ditu.</p> <p>Ez da kontsumo-ohituren eta gaur egungo osasun-, ingurumen-, ekonomia- eta gizarte-arazoan arteko harremanaz jabetzeko gai.</p> <p>Ez dago elikadura osasungarriagoa eta kontsumo arduratsuagoa izateko aldatzeko egiteko prest.</p> <p>Ez da batere solidarioa, ez pertsona txiroekin, ez planetarekin, eta gainera zoritxarreko eta errespeturik gabeko komentarioak egiten ditu.</p>

17. Koadroa. Ikasleek ebaluatzen dute

IRAKASKUNTZA-IKASKETA PROZESUA	AUTOEBALUAZIOA
<p>Irakasleen jokabideari buruz</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Irakasleak argi azaldu du lan-proposamena, sortu diren zalantzak argitu ditu eta gelako erritmoetara moldatu da. ▶ Irakasleak sortu duen ikasketa-giroak interakzio sozial positiboa, talde-lanean gogoz parte hartzea eta ikasteko motibazioa sustatu ditu. ▶ Irakasleak bilaketa aktiboa, lankidetzeta, eta elkar-laguntzan oinarritutako interakzioa sustatu ditu gelan. ▶ Irakasleak hainbat ikasketa-estrategia eskaini du pentsamendu kritikoa garatzen laguntzeko eta ikerketa-prozesuak errazteko. 	<p>Banakakoa</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Elikaduraren problematikari buruzko lan-proposamenarekin motibatuta sentitu naiz. ▶ Talde-lanari esker elkarrekin lan egiten ikasi dudala uste dut. ▶ Emakumeek elikadura duten papera ezagutzea gustatu zait eta guztiok bizitza eta planeta zaintzeko lanetan parte hartzearen garrantzia baloratzen lagundu dit. ▶ Nagusi diren elikadura ereduak eta elikadura-eredu alternatiboak buruz gauza berriak ikasi ditut. ▶ Ahalegindu naizela, ardurak hartu ditudala eta lan kolektiboetan lagundu dudala uste dut. ▶ Jardueren emaitzarekin pozik nago (azoka ekologikoa, <i>showcookinga</i> eta menu osasungarria). ▶ Nire kontsumo-ohiturak hobetzeko konpromiso zehatz eta errealistak hartzeko gai naiz.
<p>Proiektuetan Oinarritutako Ikasketa (POI) metodologia buruz.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Lan-plana argia eta erakargarria izan da. ▶ Elikaduraren problematikari buruzko edukiak iradokitzaileak eta erakargarriak izan dira. ▶ POI metodologiak alderdi berriak ezagutzeko aukera eman du eta diziplinarteko ikasketa erraztu du. ▶ Metodologiak parte hartze aktiborako eta eztabaida kolektiborako aukera gehiago eskaini ditu. ▶ Talde-lanak ikerketa-proiektua aberastu du. ▶ Taldekideen arteko interakzioak prozesuan sortutako zailtasunak gainditzeko aukera eman du. ▶ Amaierako jarduerak (azoka ekologikoa, <i>showcookinga</i> eta menu osasungarria) egokiak izan dira ikaspenak komunikatzeko. 	<p>Talde-lana</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Taldeko kide guztiek beren gaitasunen araberako ekarpena egin dute. ▶ Taldea ondo antolatuta da elkarlanaren errendimendu altuenak lortzeko. ▶ Gainontzeko taldeekiko eta gela osoarekiko interakzioak oso positiboak izan dira. ▶ Taldeak lan-prozesuan sortutako zailtasunak gainditzeko gaitasuna izan du, batez ere generoko joera duten horiek. ▶ Kontsumo alternatiboko proposamen kolektiboak elkarrekin proposatzeko/sortzeko gai izan gara.

Iturria: Egilea bera.

BIBLIOGRAFIA ETA BALIABIDEAK

- ▶ Agencia de Salud Pública de Cataluña (2017): *La alimentación saludable en la etapa escolar*. Bartzelona, Kataluniako Osasun Publikoaren Agentzia.
http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/O2Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacion_etapa_escolar.pdf
- ▶ Área de Educación de Entrepueblos / Educación para la Acción Crítica (EdPAC) (s/d): *Comedores escolares ecológicos. Material didáctico*.
<http://entrepueblos.org/ecomenjadores/castellano/arxiu/md.pdf>
- ▶ BBC News (2016): *El mapa que muestra el origen de los alimentos que comemos*.
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-36479831>
- ▶ CERAI (2015): *Somos lo que comemos*. Maleta pedagógica.
<http://cerai.org/somos-lo-que-comemos/la-maleta-pedagogica-proyecto-somos-lo-que-comemos/>
- ▶ Fornes Quijano, Mayte (2019): *El huerto escolar nos enseña a comer*. Valencia, CERAI / Plataforma per la Sobirania Alimentària del País Valencià.
https://cerai.org/wordpress/wp-content/uploads/2019/03/CERAI_Guia_Huerto_y_Alimentacion_Escolar_web.pdf
- ▶ Greenpeace (2010): *Guía de transform-acción, implantar un comedor ecológico en el centro*.
http://archivo-es.greenpeace.org/espana/Global/espana/report/educacion_ambiental/Guia_3_Comedores.pdf
- ▶ Ingeniería Sin Fronteras -ISF- (2012): *Con la comida no se juega. Juego interactivo*.
<http://conlacomidanosejuega.isf.es/index.php>
- ▶ Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (2014): *Guía práctica para reducir el desperdicio alimentario en centros educativos "Buen Aprovecho"*. MAGRAMA. 2014.
http://www.menosdesperdicio.es/sites/default/files/documentos/relacionados/guia_centros_educativos_2014_0.pdf
- ▶ Menzel, Peter y D'Aluisio, Faith (2007): *Hungry Planet: What the World Eats*. Random House
<https://menzelphoto.photoshelter.com/gallery/Hungry-Planet-Family-Food-Portraits/G0000zmgWvU6SiKM/C0000k7JgEHhEq0w>
- ▶ Mora Verdeny, Josep Maria; Parra García, Ángeles y Vallés Casademont, Carles (2009): *Maleta pedagógica. De la Huerta a casa*. Bartzelona, Mamaterra.
http://mamaterra.info/portfolio/maleta_pedagogica/
- ▶ Muñoz Rico, Andrés (coord.) (2018): *Los comedores escolares en España. Del diagnóstico a las propuestas de mejora*. Carro de Combate/Del campo al cole/SEO/BirdLife.
<http://delcampoalcole.org/wp/wp-content/uploads/2018/09/informe2018.pdf>

- ▶ Muñoz Rico, Andrés (coord.) (2016): *La Alimentación Escolar en España. Hacia un modelo más saludable y sostenible*. Del campo al cole/Alimentando conciencias/Carro de Combate.
http://alimentarelcambio.es/wp-content/uploads/2017/02/La_alimentacion_escolar_en_Espana-Alimentando_Conciencias.pdf
- ▶ Taula de Treball d'Alimentació Escolar Ecològica (2010): *iA comer! Manual para la introducción de alimentos ecológicos y de proximidad en las escuelas*. Barcelona, Dirección General de Agricultura y Ganadería, Departamento de Agricultura, Alimentación y Acción Rural de la Generalitat de Catalunya.
http://pae.gencat.cat/web/.content/al_alimentacio/al01_pae/05_publicacions_material_referencia/arxiu/manual_a_comer.pdf
- ▶ VSF-Justicia alimentaria / ACSUR-Las Segovias (2013): *Unidad didáctica. Gastronomía*.
<https://www.alimentacion.net/es/content/gastronomia-para-la-soberania-alimentaria>
- ▶ VSF-Justicia alimentaria / ACSUR-Las Segovias (2013): *Unidad didáctica. El huerto escolar*.
https://www.alimentacion.net/sites/default/files/unidad_d_huerto_escolar_0.pdf

1. KONTRATU PEDAGOGIKOA

Kontratu pedagogikoa deliberamendu, negoziazio eta adostasun prozesu baten ostean pertsona edo talde batek hezkuntza arloan hartutako akordioak, ardurak eta konpromisoak jasotzen dituen dokumentua da.

Hona hemen adibide bezala aurkezten dizuegun Kontratu Pedagogikoa, talde lanaren funtzionamendua arautzeko eta edukien ikasketarekiko konpromisoa bermatzeko asmoa duena. Jakina, irakasle bakoitzak hori bere taldearekin aldatu beharko du, testuinguruko/gelako baldintzetara egokituz. Gainera, azpimarratu dugun bezala, akordio zehatzak ikasleekiko negoziazioaren emaitza izango dira.

KONTRATU PEDAGOGIKOA

Ikastetxea:

Zikloa/maila:

Gela:

Alorra:

Irakaslea:

Izena:

Abizenak:

Data:

Nik, (Izen-Abizenak) programatutako jarduerak lan-giro on batean egin ditzakedala eta ikasteko jarrera on bat izan ahal eta behar dudala jakinda,

TALDE-LANARI DAGOKIONEZ, HONAKO KONPROMISO HAUEK HARTZEN DITUT:

- Proiektuaren jarduera desberdinetan gogoz parte hartzea.
- Nire taldean lortutako akordioak betetzea.
- Lanak aurkezteko epeak betetzea.
- Jarrera baikorra, elkarriketarako irekia eta kolaboratzailea mantentzea.
- Behar dudanean, laguntza edo orientabidea eskatzea.
- Nire lankideekin eztabaidatzea eta adostasunak lortzea.
- Lan-giro segurua -ahozko, keinuzko edo bestelako erasorik gabea-, afektiboa eta atsegina sortzea.
- Taldean behatzea eta eztabaidatzea eta ikastetxeko edozein eremutan izan daitezkeen jokabide sexitak, diskriminatzaileak, agresiboak/biolentoak saihestea.
- Nire gaitasunak lankideei laguntzeko erabiltzea.
- Ikastea eta nire lankideen laguntza onartzea.

ETA GAIARI DAGOKIONEZ, HONAKO KONPROMISO HAUEK HARTZEN DITUT:

- Elikagaiak nola hazten dituzten ikasteko interesa izatea.
- Nire ingurukoa den gastronomia-kultura balioestea.
- Emakumeek elikaduraren eremuan eta pertsonen eta lurraren zaintzan egiten dituzte lanak eta ekarpenak aintzat hartzea.
- Elikadura industrialak pertsonen eta planetaren osasunean dituzten inpaktuak identifikatzea.
- Elikadura osasungarri, bidezko eta jasangarriaren onurak aipatzea.
- Eskola ortuko jardueretan gogoz parte hartzea.
- Nire elikadura-ohiturak aldatzea, kontsumo arduratsu batera igaroz.

2. MUNDUKO GASTRONOMIAK. PETER MENZEL



Australia



Guatemala



Mali



Italia



Kuwait



Chad



Egipto



Estatu Batuak



Mongolia



Estatu Batuak



Luxemburgo



Turquia

Iturria: <https://menzelphoto.photoshelter.com/gallery/Hungry-Planet-Family-Food-Portraits/G0000zmgWvU6SiKM/CO000k7JgEHhEq0w>