



# BASERRITIK PLATERARA



**Hartzaileak:** HHko maila ezberdinentzat.

**Helburuak:**

- ◆ Gorputzaren funtzionamendu onerako elikadura egokiaren beharraz jabetzea.
- ◆ Dieta orekatu baterako oinarriko irizpideak eta jaki talde nagusiak ezagutzea.
- ◆ Elikadura osasuntsuaren eta azokan erostearen arteko erlazio zuzena ezagutzea.
- ◆ Azokan erosten ditugun jakien jatorria ezagutzea.

**Prozedura:**

- 1 **Zentroan bertan:** Zentroa ezagutu eta edukiak landuko dira zentroko baliabide, material eta ekintza ezberdinen bidez. (90' inguru).
- 2 **Azokan:** Ordiziako azoka ezaguna bisitatuko da, bertan saltzen diren jakiak ezagutzuz eta erosiz, gero, zentroan, dastatzeko aukera izango delarik.
- 3 **Ekintza osagarria zentrotik kanpo (hautazkoa):** Behi esne freskoaren produkzioan aritzen den baserri batera bisita eta tailerra, Ordiziako Azoka, gaztagintza, baserri ezberdinak eta bertako jarduerak, etab. ezagutzeko aukera eskainiko da.



**Ekintza:**

- 1.go jarduera: Ordiziako azoka ezagutu.
- ◆ Lehenik jaki bakoitzaren jatorria ezagutuko dute. Horrela itsasotik, baratzetik edo abeltegitik datozen jakiak bereizten ikasiko dute.
  - ◆ Ondoren guzti horiek Ordiziako azokan bilatu eta erosiko dituzte.
- 2.go jarduera: gorputza osasuntsu mantendu.
- ◆ Azokan erositako jakiak aztertuko dira. Zer diren eta nundik datozen batipat.
  - ◆ Elikadura piramidearen laguntzaz, elikadura osasuntsu bat eramateko, erositako jaki bakoitza zenbatetan jan behar dugun ezagutuko dute.
- 3.go jarduera: Uraren garrantzia.
- ◆ Uraren garrantziaz jabetzeko, gaia lantzen duten marrazki bizidun batzuk ikusiko dituzte.



**Prezioa:** D'elikatuz zentroko ekintza: 1,75 €/ikasle  
D'elikatuz zentroko ekintza + ekintza osagarria: prezioa aldatzen da ekintzaren arabera.

