

IKASTETXEA	Amazabal BHI Leitza		
IZENBURUA	Eskolako menuaren eguneroko osaketa	MAILA	2. DBH
IRAKASLEA	Itsaso Moreno-Andoni Ropero	IKASGAIA	Natur Zientziak

DBHrako Irakurketaren Ulermenerako Hobekuntza Plana.



ESKOLAKO MENUAREN EGUNEROKO OSAKETA

2009 abendua

GOSARIA	ESNEKIAK	ZEREALAK	FRUTAK	BESTE BATZUK
<p>Gosaria eguneko lehen otordua da eta era berean garrantzitsuena, honen bitartez gauean zehar agortutako energiak berreskuratzeaz gain, eguna hasteko behar dugun energia ere eskuratzen dugulako, gure errendimendu fisiko nahiz intelektuala egokia izan dadin.</p> <p>Gosariaren egunero behar dugun energiaren %25a eskuratu beharko dugu. Gosaria egokia izan dadin, bere prestaketari eta dastaketari minutu batzuk eskaintzea beharrezkoa da.</p>	<p>Ekarpenak: Proteinak, Kaltzioa eta Bitaminak</p> <p>Esnea Yogurra Gazta</p>	<p>Ekarpenak: Karbohidratoak, Bitaminak, Mineralak Integralak badira, ZUNTZ ekarpen extra izango dugu.</p> <p>Ogia Tostadak Gosarirako zerealak Gailetak Etxeko gozogintza</p>	<p>Ekarpenak: Zuntza Bitaminak Ura</p> <p>Osoa Zumoa (Etxekoa bada hobe)</p>	 <p>Oliba olioia Gurina margarina Eztia Marmelada Fiambresak Giharrak</p>
<p>HAMAIKETAKO ETAASKARIA</p> <p>Hamaiketakoak eta askariak umeak agortutako energia berreskuratzeko eta eguneroko jarduerarekin jarraitzeko balio behar dute.</p> <p>Hauetako 2 konbinatu Eguneko 2. eta 4. otordua dira eta hauetako bakoitzaren bitartez, umeak eguneroko energiaren %10a eskuratzen du.</p>	<p>ESNEKIAK</p> <p>Esne baso 1 yogur 1 etb.</p> 	<p>ZEREALAK</p> <p>Ogitartekoak: york urdaiazpikoa, indioilar bularkia, gazta, sardinak oliba oliotan, hegialburra oliobegetaletan, noizbehinkako egoeratarako utziz hestebete, pate eta txokolatezko ogitartekoak</p> 	<p>FRUTAK</p> <p>Fruta fresko pieza 1</p> 	
<p>AFARIA</p> <p>Afariaren konposaketak bazkaria konpentsatuko du. Afaria lo hartu aurreko ordu eta erdi edo bi ordu lehenago hartuko da, liseriketa egin ahal izateko. Eguneroko energiaren %25a eskuratuko dugu afariaren bitartez. Proteinetan edo lipidoetan aberatsak diren afariak (frijituak, saltsak, hestebeteak), lezak edo azak, liseriketarako mantsoagoak izatea eragiten dute, lo hartzea zailduz.</p>				
<p>ASTELEHENA</p> <p>30 Barazkiak purean, egosiak, entsaladan Arraultza Fruta / Esnekia</p> 	<p>ASTEARTEA</p> <p>1 Arroza zopan edo entsaladan Oilaskoa Fruta</p>	<p>ASTEAZKENA</p> <p>2 Pasta zopan edo entsaladan Arraina Fruta</p>	<p>OSTEGUNA</p> <p>3</p> 	<p>OSTIRALA</p> <p>4</p>
<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9 Arroza zopan edo entsaladan Oilaskoa Fruta</p> 	<p>10 Barazkiak purean, egosiak, entsaladan Txahalkia Fruta / Esnekia</p>	<p>11 Pasta zopan edo entsaladan Arraina Fruta</p>
<p>14 Barazkiak purean, egosiak, entsaladan Oilaskoa Fruta</p>	<p>15 Arroza zopan edo entsaladan Txerriak Fruta / Esnekia</p> 	<p>16 Barazkiak purean, egosiak, entsaladan Arraina Fruta / Esnekia</p>	<p>17 Pasta zopan edo entsaladan Arraultza Fruta</p>	<p>18 Barazkiak purean, egosiak, entsaladan Txahalkia Fruta / Esnekia</p>
<p>21 Barazkiak purean, egosiak, entsaladan Txerriak Fruta / Esnekia</p>	<p>22 Barazkiak purean, egosiak, entsaladan Oilaskoa Fruta / Esnekia</p> 	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>

- **Ura:** Ezinbestekoa adin guztietan, edaririk gomendagarriena da. 6-8 baso ur / egunero.
- **Jarduera fisiko:** Kirolean hezi behar ditugu umeak, haurtzaroen eta nerabezaroen onura fisiko, psikologiko nahiz intelektual ugari baititu.



C/ Katuari n° 20 . 31013 . Ansoain . Navarra . T: 948 382 020 . F: 948 131 892 . jangarria@auzolagun.com

JATORRIA	
EGILEA	Jangarriak S.L.
IZENBURUA	Eskolako menuaren eguneroko osaketa
ARGITALETXEA/Webgunea	-
URTEA	2009
ORRIALDEA (K)	
ISBN	-
TESTU-MOTA	
OINARRIA	Inprimatua
FORMATOA	2-Etena
MOTA	3-azalpenezkoa
ERABILERA	Publikoa

JARDUERAK
1. INFORMAZIOA BILATU EDO BERRESKURATU
1.1 Galdera
Aukeratu erantzun zuzena, zein dira esnekiak?
<ul style="list-style-type: none"> a) Arroza, gurina, gazta, ura b) Jogurta, gazta, esnea, c) Sagarra, pasta, gazta, urdaiazpikoa
1.1 Erantzuna
b)
1.2 Galdera
Zein dira eguneko 2. eta 4. otorduak?
1.2 Erantzuna
Hamaiketakoa eta askaria
2. ULERMEN OROKORRA
2.1 Galdera
Testu hau nork sortu du? Eta nori bideratuta dago?
2.1 Erantzuna
Jangarria enpresak sortua da eta gurasoei zuzenduta dago.
2.2 Galdera
Zein da testu honen ideia nagusia?
2.2 Erantzuna
Otordu egokiak egitea, osasunerako onuragarriak baitira.
3. INTERPRETAZIOA- INFERENTZIAK
3.1 Galdera

Testua irakurri ondoren, gure eguneroko menua hainbat zatitan banatuta dagoela ikusiko dugu. Ordena itzazu otorduak bakoitzean jasotzen dugun energiaren arabera.
3.1 Erantzuna
Bazkaria %30 Gosaria %25 Afarria %25 Hamaiketakoa %10 Askaria %10
3.1 OHARRAK
Bazkarian energiaren %30a jasotzen dugula ondorioztatu behar dute.
3.2 Galdera
Astelehenetik ostiralera bitarteko menuak eskaintzen dizkigute, baina asteak 7 egun baditu, zergatik ez dizkigute beste bi egun horietakoak eskaintzen?
3.2 Erantzuna
Eskolako menua osatzeko balio duelako.
4. EDUKIAREN GAINEKO HAUSNARKETA EDOTA BALORAZIOA
4.1 Galdera
Menua adin guztietako pertsona guztientzat bideratuta al dago? Zure erantzuna arrazoitu.
4.1 Erantzuna
Ez, eskolara joaten diren pertsonentzat (haurrak edo nerabeak).
4.2 Galdera
Diabetikoa edo laktosari alergia dion pertsona batek menu hau jarrai al dezake?
4.2 Erantzuna
Ez, pertsona horiek bestelako menu bereziak behar dituzte.
5. FORMAREN GAINEKO HAUSNARKETA EDOTA EBALUAZIOA
5.1 Galdera
“Zuntz” hitza maiuskulaz idatzita dago. Zergatik? Erantzun zuzena aukeratu a) Oker tipografiko bat delako b) Zerealek zuntz asko dutela adierazteko c) Beste hizkuntza batetik datorren hitza delako d) Garrantzitsua dela markatzeko
5.1 Erantzuna
d) Garrantzitsua dela markatzeko
5.2 Galdera
Barra etzanak (Fruta/Esnekia) zer adierazi nahi du?

5.2 Erantzuna

Bi aukerak daudela, bietako bat hartu behar dela.