

BIDEZKO ELIKADURA

Gaur egungo nekazaritza eta elikadura sistema aldatu nahi duten zenbait pertsonak osatutako elkarte bat gara; izan ere, sistema horrek landa eremuko komunitateak kanporatzen ditu eta ingurumena hondatzen du. Hori aldatzeko bidezkoa den landa garapen eredu bat lortu nahi dugu, Elikadura Burujabetzaren alde lan egiten duena. Proposamen horren bitartez nekazaritza bizitzaren duintasuna bermatu eta pertsona guztien elikadura eskubidearen ingurumen, gizarte eta kultura iraunkortasuna babestu nahi dugu.

www.alimentacion.net

www.vsf.org.es

www.facebook.com/VSFJusticiaAlimentariaGlobal

@VSFJusticiaAG

HEGOA

Hegoa (Nazioarteko Lankidetzeta eta Garapenari Buruzko Ikasketa Institutua) irabazi asmorik gabeko erakundea eta giza garapenaren alde lan egiten duen Unibertsitate institutua eta elkarte zibila da.

www.hegoa.ehu.es

Gida honen edukiak VSFk eta beste zenbait erakundek 2016. urtean egindako ikerketan oinarritzen dira. Ikerketa horrek honako hau salatzen du: interes pribatuen menpe dagoen merkatu batek elikadura sistemaren manipulatu eta bereganatu du. Hala, merkatu horrek elikadura sistema herritarren onetik eta osasunetik urundu eta naturatik eta lurraldeko balore kulturaletatik deskonektatu du.

Web orrialde honetan ikerketa hori jasotzen duen **Dame Veneno: Viaje al centro de la alimentación que nos enferma** txostena dago eskuragarri: www.vsf.org.es/dame-veneno



Argitalpen honek AECID Espainiako lankidetzeta agentziaren diru laguntza izan du, «Ampliando espacios para el derecho a la Alimentación y el Desarrollo Sostenible con enfoque de género, en todos los ámbitos de la educación formal» hitzarmenaren bitartez. Argitalpen honen edukia VSF Justicia Alimentaria Global elkartearen ardura eksklusiboa da eta ez du zertan AECIDren iritzia adierazten.

Bartzelona · 2017ko martxoa

00

AURKIBIDEA

01. HITZAURREA	4
02. HELBURUAK	6
03. METODOLOGIA	7
04. JARDUERAK	9
4.0. Proiektuen bidezko lanari ekiteko jarduera	9
4.1. Master Choff Osasungarria. Errezetak aukeratu	9
4.2. Master Choff Osasungarria. Errezetak sortu	11
4.3. Master Choff Osasungarria. Spotaren aurkezpena	12
05. ERANSKINAK	
5.1. Errezetaren fitxa	14
5.2. Proiektua baloratzeko irizpideak	16
5.3. Genero-behaketaren amaiera, jantz itzan/k betaurreko lilak	19
5.3.1 Genero-behaketaren amaiera, jantz itzan/k betaurreko lilak (Ikasleen autoebaluaketa)	19
5.3.2 Genero-behaketaren amaiera, jantz itzan/k betaurreko lilak (Irakasleen autoebaluaketa)	24

01

HITZAURREA

“Adimena ez da ezagutza bakarrik, ezagutzak praktikan aplikatzeko trebetasuna ere bada”.

Gida didaktikoak **‘Nork ematen digu jaten? Gure osasuna eta planetanera multinazionalen eskuetan’**

(1) proposatzen dituen jarduerak landu ostean, lortutako ezagutzak **Master Choff Osasungarria** proiektuan aplikatzea da aberasgarriena.

Neska-mutil askok ez dakite elikagaiak nondik datozen, ez dituzte ezagutzen beren jatorria eta elaborazioa. Gainera, ideia okerrak dituzte nutrizioaren eta osasunaren inguruan. Hori, neurri batean, publizitatearen eta marketinaren etengabeko estimuluen ondorioa da.

Horrez gain, hiritarren eta nekazarien, abeltzainen eta arrantzaleen artean dagoen tarte kultural eta fisikoa dela eta, hiritarrek elikadura arazo gehiago izaten dituzte –nahiz eta beti ez den horrela, elikagaien sektorean ere elikadura pobrezia baitago:

<https://gustavoduch.wordpress.com/2018/02/08/el-hambre-es-campesina/>

Hala ere, beste faktore batzuk ere badaude, hala nola, hauek: tomate kilo bat ekoiztearen kostua ez badakigu, ez daukagu tomate horiek alferrik galtzeko beldurrik; fruta eta barazki aniztasuna ezagutzen

ez badugu, zailagoa da horiek probatzea, dieta aberastea eta nutrizioa hobetzea; edo elikadura sistema iraunkorren eta bidezkoen inguruko prozesu arduratsua ez ezagutzeak eta ontziratutako janari ultraprozesatu eta lasterra jateak gehiegizko pisua eta obesitatea eta beste hainbat gaixotasun sortzen dute. Izan ere, gaixotasun horien oinarrian dieta eskasa eta desegokia dago.

Hori gutxi dela ere, beste handicap hauek ere badaude: elikagaien prezioa, presak, aldaketa soziologikoak edo instituzioek merkatu osasungarri bat -zentzu zabalean- bultzatzeko duten borondate falta. Hala, gure mundua gero eta globalizatua dago eta, horretan, elikagaiak salerosgai huts bilakatzen dira eta industriak gero eta gose handiagoa du eta gero eta etekin ekonomiko handiagoak nahi ditu. Horrek, benetako giza-garapen iraunkor baten kontra egiten du eta herritarrek zapaltzen ditu, herritar horiek, begiratu batean, aukera gutxi duten arren.

Hemen aurkezten dugun gure errezeta iraultzaile honek, ikasleak ikasketa prozesu luze horretan gidatuko ditu; horretarako elikadura burujabetza proiektuen bidezko ikaskuntzaren bitartez landuko dugu. Metodologia horri esker ikasle bakoitzak bere ikasketaren protagonista da, eta autonomiaz eta arduraz garatzen du bere lana. Izan ere, eurak dira,

(1) <http://alimentacion.net/es/recursos/nork-ematen-digu-jaten-gure-osasuna-eta-planetarena-multinazionalen-eskuetan-lehen>

lana planifikatzeko eta egituratzeko eta planteatutako arazoari irtenbidea aurkitzeko arduradunak. Lan horren bitartez, bada, funtsezko ezagutzak eta kompetentziak lortuko dituzte eta, horiek benetako arazoei erantzuteko baliatu ahal izango dituzte. Hala, konpondu nahi dugun arazo estruktural batetik abiatuz, errezeta multzo bat prestatzea proposatuko diegu. Horrela, gainera, modu osasungarri, dibertigarri eta kritiko batean sukaldetan ibiltzera animatuko ditugu: egunean 5 bider jateak nahi dugun elikadura eredua erabakitzera behartzen gaitu. Subjektu politikoak gara!

Proiektu hau hainbat herrialdetan eman den Master Chef telebista-programan hartu du inspirazioa. Horretan, herrialdeko sukaldaririk onena bilatzen dute eta, hortaz, aukeratutako gazteek, banaka zein taldeka, hainbat erronkari egin beharko diote

aurre epaimahai baten aurrean. **Master Choff Osasungarriak** (aurrerantzean MCO) programa horren edukien zati bat hartu eta ikastetxeetan eta lan egiten ari den taldeetan erabiltzen du, lehiakortasunaren eta ikuskizunaren kutsua kenduz. Horrela, horien ordeztu, errealismoa ematen saiatuko gara, eguneroko eta benetako sukaldaritzan pentsatzen. Sukaldaritzan hori, historikoki, emakumeek antolatu dute munduko eskualde gehienetan. Hala, produktuak eta euren atzean dagoen istorioa aztertuko ditugu eta modu jasangarrian eta elikadura burujabetzaren printzipioak errespetatuz ekoiztu diren elikagai horiek bilatuko ditugu. Nahi ditugun horiek ezagutza herritarrak babesten dituzte -ezagutza horietan emakumeak dira protagonista- eta giza harremanak, giza eskubideak eta nekazarien eskubideak hobetzen dituzte, baita bizitzaren iraunkortasunerako beharrezkoak diren bizimodu desberdinak ere.

02

HELBURUAK

HELBURU DIDAKTIKOAK

1. Elikagaien jatorria eta propietateak ezagutzea.
2. Honen inguruan hausnarketa sustatzea: elikagaiak nondik datozen eta nola ekoizten diren.
3. Emakumeen ezagutzak eta ekarpenak berreskuratzea, jakintzak eta zapoak binomiaren bitartez.
4. Honelako baloreak sustatzea: sormena, elikadura ohitura osasungarriak eta artearen bidez gizartea eraldatzea.

EDUKI ESPEZIFIKOAK

1. Barazkiek eta ortuariak nutrizioan duten garrantzia eta barazki eta ortuari desberdinak (Lehen hezkuntzako 1. maila).
2. Gure dietan osagai kritikoak gehiegi erabiltzea eta ohiturak aldatzeko ideiak (Lehen hezkuntzako 2. maila).
3. Bertako eta sasoiko produktuak kontsumitzeak gizartean, ekonomian eta ingurumenean duen garrantzia (Lehen hezkuntzako 3. maila).
4. Nekazaritza ekologikoa eta nekazaritza industrial bereiztea (Lehen hezkuntzako 4. maila).
5. Publizitatea eta marketina (Lehen hezkuntzako 5. maila).
6. Planeta eta giza iraunkortasunerako sasoiko elikagaien eta bertako barietateen garrantzia (Lehen hezkuntzako 6. maila).

03

METODOLOGIA

LABURPENA

Ikasleek lehen eskutik ezagutuko dituzte elikagaien ekoizpenaren, prestaketaren eta merkaturatzearen inguruko istorioak. Horretarako 3 jarduera egingo ditugu. Horietan ikasleek errezetak proposatuko eta prestatuko dituzte. Zenbait erabaki hartu ondoren, ikasleak izan daitekeen beste mundu baten inguruan hausnartzera gonbidatuko ditugu. Era berean, inguruneak eskaintzen dien alternatiben bitartez, gizakien eta planetaren arteko harremana hobetzeko aukera egongo litzatekeen pentsatu beharko dute. Azkenik, egindako platera probatzeak eta/edo eskolako menuan sartzeak ikasleei gaitasunak eta trebeziak eskuratzen lagunduko die. **On egin!**

Gure proposamena proiektuen bidezko ikaskuntza baten bitartez antolatzeke, honako urrats hauek eman behar ditugu:

1. Gaia aukeratu eta galdera nagusia mahaigaineratu:

Lantzen duten gaia ikasleen errealitateari lotuta egongo da eta ezagutza berriak lortzeko eta landu nahi diren helburu kognitiboak eta kompetentziak garatzeko motibazioa sortu beharko die. Kasu honetan, elikaduraren edo elikadura burujabetzaren gaiari lotuta egongo da. Hori modu desberdinetan sar daiteke, adibidez, interesa sortzen duen bisita/txango baten bitartez, gaia lantzeko klase berezi baten bitartez...

Adibidez: **nekazari batek bisitan etorriko zaie ikasleei, errezetetan erabiliko diren lehengaiak aurkeztera. Jarduera hori UDko "Artisau bat ezagutuko dugu" jardueraren (2.3) moldaketa bat da.**

Gero, galdera ireki bat egin behar zaie ikasleei, alde zuzenetik dituzten ezagutzak aztertzeke eta gai horren inguruan gehiago pentsatzen laguntzeko.

Adibidez: **Nola kontzientziatuko zenituzke zure senide eta lagunak elikadura ohitura onen eta ondo jatearen garrantziaren inguruan?**

2. Bi talde osatu:

Ikasleak 4-5 ikasleko taldeetan banatu. Horrela, profil desberdinak egongo dira eta bakoitzak rol desberdin bat izango du.

3. Azken produktua edo erronka zehaztu:

fase honetan, garatu behar duten produktua azalduko zaie (errezetak), landu nahi diren kompetentzien arabera. Horretarako, honako produktu hauek aukeratu ditugu: spot bat egin eta aukeratutako errezeta epaimahai baten aurrean aurkeztu.

4. Plangintza:

Jarduera bakoitzaren hasieran eta amaieran (guztira 3 izango dira) ikasleek beren artean antolatuko dira egin beharreko lanak banatzeko, lan bakoitzaren arduradunak aukeratzeko eta epeak zehazteko.

5. Ikerketa:

Jardueren bitartez, lana egiteko beharrezkoa den informazioa bilatzeko, egiaztatzeke eta aztertzeke aukera izango dute ikasleek. Irakaslearen eginkizuna orientatzea eta gidatzea izango da. Ikus jarduerak.

6. Analisia eta sintesia:

Bildutako informazioa eta ideiak taldeko gainontzeko kideekin partekatuko dira, ikuspuntu desberdinak eztabaidatuko dituzte, informazioa egituratuko dute eta, guztien artean, hasierako galderari erantzun

onena bilatuko diote.

7. Produktua landu:

fase honetan, ikasleak ikasitakoa azken produktu batean (errezeta eta Spota) aplikatu beharko du. Azken produktu horrek, bada, hasieran egindako galderari erantzun beharko dio. Gela bakoitzak guztion artean aukeratutako 1 edo 2 errezeta egingo ditu. Errezeta horiek, bada, jarduera bakoitzean emandako irizpideetan oinarrituko dira.

Hala, prozesuan jarritako esfortzua eta inplikazioa aintzat hartua izan dadin, ikasleek defendatu eta argudiatu beharko dute. Gainera, maila bakoitzeko ikasleek beren irudimen osoa erabili ahal izango dute Spot bat sortzeko. Horretan ikasleek landutako eduki espezifikoei jarriko dute arreta eta, hala, horiek barneratu ahal izango dituzte.

Horrez gain, sasi-lehiaketa bat egongo da. Izan ere, horren helburua **EZ** da lehiatzea, landutako ezagutzak barneratu dituen taldearen esfortzua aintzat hartzea baizik. Epaimahaia, honako hauek osatuko dute: ikasleak, gurasoak, irakasleak, sukaldeko langileak eta sukaldaritzako, publizitateko eta osasuneko ezagutzak

dituen eskolaz kanpoko pertsonaren bat. Errezetak baloratzeko galdetegi bat egongo da (ikus eranskina). Horrek ebaluazio kritikoa eta objektiboa egiteko item desberdinak izango ditu. Errezeta guztiak aintzat hartuko dira eta Elikadura Burujabetza Sari Handia izeneko sari bat egongo da. Horrez gain, autonomia duten ikastetxeetan, irabazten duen errezeta eskolako menuan sartzea proposatzen dugu. Era berean, errezeta hori beste espazio batzuetan ere sar daiteke.

8. Hasierako galderari kolektiboan erantzun:

Talde guztiek aurkezpena amaitutakoan, beharrezkoa da ikasleekin esperientzia horren inguruan hausnartzea. Hala, guztion artean hasierako galderari erantzun bat edo batzuk bilatzera gonbidatuko ditugu ikasleak.

9. Ebaluazioa eta autoebaluazioa:

Ikasleen lana ebaluatuko da, ebaluazio taula erabiliz. Horrek, errezetak baloratzeko formatua du. Era berean, autoebaluazio bat ere eskatuko diegu ikasleei. Horren bitartez, beren autokritika ahalmena garatu eta egindako okerren inguruan hausnartu ahal izango dute. Horrez gain, talde lanean eman diren generoko harremanen inguruko ebaluazio eredu bat dago.

04

JARDUERAK

4.0. Proiektuen bidezko lanari ekiteko jarduera

Gelara lehen sektorearekin harremana duen pertsona bat etorriko da. Pertsona horrek, nekazarien egoeraren eta, orokorrean, baserri eremuaren inguruan ikuspegi kritiko bat izan beharko du. Hala, helburua, gertuko elikagaien eta ekoizpen agroekologiko iraunkorraren gaia sartzea da. Horren bitartez, ikasleak egoera horren inguruan sentibilizatuko ditu eta errezetetan erabiliko dituzten lehengaiak ezagutuko dituzte. Horrela, hurrengo jardueretarako oinarri bar eratuko dugu (gaiaren inguruan jakin-mina sortzeaz gain).

OHARRA: *Jarduera hau UD nagusiaren "Artisau bat ezagutuko dugu" jardueraren (2.3) moldaketa bat da.*

4.1. Master Choff Osasungarria. Errezetak aukeratu

Master Choff aurkeztu: Atal honetan MCO proiektua azalduko da gelan. Era berean, aipatutako hiru jardueren garapena aurkeztuko dugu, baita lehiaketa eta ebaluazioa ere. Baliabide moduan telebista programa bera erabil daiteke.



GARAPENA

Saioaren aurretik:

Ikasleei gustuko duten plater baten errezeta aukeratu beharko dutela azalduko die irakasleak. Errezetak aukeratzeko honako irizpide hauek hartu beharko dituzte kontuan:

- Osagaien ezaugarriak: gertukoak (bertako barietaterik erabiltzen duen), osasungarriak, tradiziozko ezagutzekin bat datorren ala ez.
- Errezetak eta bere osagaiak (osagaiak eta elaborazioa) ez diote ingurumenari edo naturari kalte egiten.
- Agrobioaniztasuna errespetatu eta sustatu du.
- Originala da sormenari eta nutrizio balioari dagokionez: elementu integral edo originalen bat du.
- Gure amonen sukaldaritzak aintzat hartzen du: biltzen dituzten ezagutza tradizionalak gain, errezeta horiek guztien gustukoak dira, aldaketak egiteko aukera dute, merkeak dira, soberakinak aprobetxatzen dituzte, etab. Errezetak proposatzeari dagokionez, gomendagarria da senide baten laguntza izatea

Gainera, lana errazteko, ikasleei fitxa bat emango zaie (ikus eranskina). Horrek aukeraketa, elaborazio eta sustapen (Spot) prozesuan orientatuko ditu.

Saioan:

Saioa hasteko, irakasleak 4 taldetan banatuko ditu ikasleak (gelako ratioaren arabera). Bakoitzak taldeko beste kideei aukeratutako errezeta eta hori aukeratzeko arrazoiak azalduko die.

Ondoren, talde bakoitzeko kide guztien artean errezeta bakar bat aukeratu beharko dute.

Saioa amaitzeko taldeek aukeratutako errezeta eta hori aukeratzeko arrazoiak azalduko dizkiete gainontzekoei.

OHARRA: Gela bakoitzeko, errezeta bakar bat aukeratzeko aukera ere badago.

4.2. Master Choff Osasungarria. Errezetak sortu

Behin errezeta aukeratuta, aukeraketa prozesuaren inguruan eztabaida bat sustatuko da: nola egin dute, zer irizpide hartu dute kontuan, aukeraturako osagaien ezaugarriak, izandako zailtasunak, eskura dauden baliabideak, etab. Orain, aukeraturako errezetak pausoz pauso azaldu beharko dute. Horrela errezeta sukaldara eramateko prest geratuko da.

Paella Globalizada bideoa ere erabil daiteke baliabide moduan: <https://www.youtube.com/watch?v=h88ZYy6W0dc>



www.afamontserrat.org/index.php/grupo-de-consumo/recetas/161-crema-de-acelgas-con-croquetas-de-mijo.html

GARAPENA

Errezeta egiteko hurrengo irizpideak hartu beharko dituzte kontuan:

- Osagaiak eta tresnak
- Pausoak eta aldiak: egosketa, elaborazioa, hozkailutik edo labetik pasatu behar duen, etab.
- Kontsultatzen diren informazio iturriak –alternatiboak–. Ikus **Recetario de Saberes y Sabores** adibidea: <https://gastronomiaycia.republica.com/wp-content/uploads/2018/02/RecetarioSaludSaberesySabores.pdf>
- Osagaien kostua eta kopurua kalkulatuta dago eta erosketak egitean jasagarritasun eta gizarte justizia irizpideak kontuan hartu dituzte.
- Errezeta osasungarria, erraza eta egunerokoan egin daitekeena.
- Plateraren atzean dagoen filosofia biltzen eta argitaratzen duten baliabide argigarriak –errezetaren irudian bezala-. Horiek errezeta errepikatuzera gonbidatzen dute. Irudian bezala, taldearen ekarpenak -hausnarketak, ideiak edota eldarnioak- marrazkietan bildu ditzakete.

4.3. Master Choff Osasungarria. Spotaren aurkezpena

Azken jarduera honek lortutako ezagutza guztiak aplikatzea du helburu. Horretarako, ikasleek Spot bat sortuko dute. Spotaren bitartez, bada, gelan aukeratutako errezeten justifikazioa landuko dute.



GARAPENA

Irakasleak aukeratutako errezetaren inguruan Spot bat egin beharko dutela azalduko die ikasleei. Hori, irrati, Internet, bideo edo irudi formatuan izan daiteke. Jarduerak 2 saio izango ditu:

1. SAIOA:

Saio honetan ikasleek Spota prestatuko dute (eszenaratzea, gidoia, atrezzoak), hurrengo saioan aurkeztu ahal izateko. Gainera, gogoraziko zaie hurrengo saiorako platera eraman beharko dutela prestatuta eta, taldeka, elikagai eta edari osasungarriak ekarri beharko dituztela bukaerako merienda bat egiteko.

OHARRA: Hori kurtso amaierako festarako edo eskolako beste ekitaldi baterako utz daiteke.

Kontuan hartu beharreko irizpideak:

- Euskarriaren arabera (Internet -banner moduan-, irrati, telebista, horma-irudiak, etiketak), Spotak ikerketaren elementuak erabiliko ditu: mezu argiak, engainurik gabekoak; legezkoa izango da; ez da sexista izango eta ez ditu generoko estereotipoak erabiliko.
- Elikadura osasungarria eta bizitzaren iraunkortasuna lotzen dituzten aldeak nabarmentzen ditu.

- Neurri batean, ikerketaren izenburu nagusiak erabiliko ditu. Adibidez:

Ederra sartu nahi dizute (azukrea)!

Koipe gutxiago, biomasa gehiago

Berdez pentsatu eta gogoratu: ondo jan eta osasuna izan!

XXX: Zure dieta eta planeta hobetzen duen gaileta.

2. SAIOA:

Azken saio honekin hasteko, ikasleek saioetan zehar egindako Spotak aurkeztuko dituzte. Horrez gain, platerak ere erakutsiko dituzte, **Master Choff Osasungarria** proiektua osatzen duten jardueretan egindako lana ikusgai izan dadin.

EBALUAZIOA / EPAIMAHAI A

Gida Didaktiko honek 3 ebaluazio mota ditu proiektu osorako: edukien ingurukoa (4 Unitate Didaktikoetako ebaluazio espezifiko), talde lanean ezarritako generoko harremanen ingurukoa eta errezeten balorazioa. Horiek modo independentean ere egin daitezke.

Azken biak, **Master Choff Osasungarria** proiektuan erabil daitezke espezifikoki. Hala, bai irakasleek/epaimahaiak, bai ikasleek berek (autoebaluazio egiteko) erabili ahal izango dituzte. Ikus **Eranskinak**.

05

ERANSKINAK

5.1

Master Chef Osasungarria. Errezetaren fitxa

Izen-Deiturak

Aukeratutako errezeta

Nork irakatsi dizu?

AUKERATU /SORTU

1. Nondik datoz aukeratutako errezeta egiteko erabili dituzun osagaiak?

2. Zergatik aukeratu dituzu osagai horiek? Sasoikoak al dira

3. Zein da osagai nagusia?

Osagai nagusia kontuan hartuta erantzun iezaiezu hurrengo galderi:

4. Osagaiaren istorioa

4.1 Osagai hori irizpide ekologikoekin produzitu da?

4.2 Zenbat kilometro ibili ditu produkzio lekutik zure mahaira? (Non produzitu da?)

4.3 Nork produzitu du (G/E)? Produktoreari bidezko prezioa ordaindu zaio?

4.4 Zein da produktuaren originaltasun maila? (Lehengaia, prozesatua...)

PRESTATU

5. Osagai bakoitzetik zenbat behar da?

6. Deskriba itzazu aukeratutako platera egiteko jarraitu beharreko urratsak

1. urratsa

2. urratsa

3. urratsa

4. urratsa

SPOT

7. Azal ezazu nola aurkeztu behar den platera

5.2

Master Choff Osasungarria proiektua baloratzeko irizpideak

TALDEKIDEAK	
IKASGELA	
ERREZETA	
NORK BETE DU FITXA HAU	

1. ZAPOREA	BATERE EZ	GUTXI	HAINBESTEAN	NAHIKO	ASKO	OHARRAK
Elikagai nagusiaren BEREZKO zaporea	1	2	3	4	5	
Zaporeen arteko kontraste atsegina	1	2	3	4	5	
Originaltasuna eta tradizioa	1	2	3	4	5	
PUNTUAK GUZTIRA						

2. BARATZE BIZIA	BATERE EZ	GUTXI	HAINBESTEAN	NAHIKO	ASKO	OHARRAK
Zuzenean edo bitartekari bakar baten bidez erositako gertuko nekazariei	1	2	3	4	5	
Bidezko prezioa ordaindu zaie landu duten pertsonari	1	2	3	4	5	
Osagaiak, nagusiki, planetarekiko adeitasunez ekoitzi dira	1	2	3	4	5	
PUNTUAK GUZTIRA						

3. CORPORE SANO	BATERE EZ	GUTXI	HAINBESTEAN	NAHIKO	ASKO	OHARRAK
Profil nutrizional osasungarria du, erantsitako azukre, gatz eta gantz ase gehiegirik gabe	1	2	3	4	5	
Erabilitako elikagai bakoitzaren osagaien zerrenda ez da luzeegia: bestelako gehigarri gutxi	1	2	3	4	5	
Batik bat elikagai freskoetan edo transformatuetan (ez prozesatuak) oinarrituriko errezeta	1	2	3	4	5	
PUNTUAK GUZTIRA						

4. BIOANIZTASUNA	BATERE EZ	GUTXI	HAINBESTEAN	NAHIKO	ASKO	OHARRAK
Errezetak hainbat osagai -mota darabiltza	1	2	3	4	5	
Elikagaiak sasoikoak dira	1	2	3	4	5	
Errezetak tokiko barietateren bat darabil	1	2	3	4	5	
PUNTUAK GUZTIRA						

5. AMAMARENA	BATERE EZ	GUTXI	HAINBESTEAN	NAHIKO	ASKO	OHARRAK
Kultura gastronomiko tradizionalen oinarritutako errezeta, zeinak ahalbidetu dien ezagutzea zein desberdintasun dauden gizonen eta emakumeen artean	1	2	3	4	5	
Jabetu dira beren amonek ezin izan zutela aukeratu, "nesken eginkizunak" esleituzten. Platera prestatzeko orduan, ez dira izan "mutilen eginkizunak" eta "nesken eginkizunak"	1	2	3	4	5	
Emakumeen ezagutza balioetsi	1	2	3	4	5	
PUNTUAK GUZTIRA						

6. SPOT ONENA	BATERE EZ	GUTXI	HAINBESTEAN	NAHIKO	ASKO	OHARRAK
Marketineko osagai ez-sexistak eta genero-estereotipoetan oinarritu gabeak baliatu ditu	1	2	3	4	5	
Ohiko publizitateak goraiatzeko dituen produktuaren alderdiak ez bestelakoak nabarmendu ditu	1	2	3	4	5	
Unitate didaktikoan marketin-estrategien gainean jorraturiko eza-gutzak aplikatu ditu	1	2	3	4	5	
PUNTUAK GUZTIRA						

7. APARTEKO SARIA	BATERE EZ	GUTXI	HAINBESTEAN	NAHIKO	ASKO	OHARRAK
Ziurtasun osoz uste dute beren errezetak mundua alda dezakeela, bai eta, merkataritza-xedeak besterik ez oinarri, elikadura-sistema globalizatuak sustatzen dituzten berdintasunik ezeko harremanak ere	1	2	3	4	5	
Errezetaren osagaiak: gogoa, aldarrikapena, borroka, beren hizpideen gaineko ezagutza, modu kontzientean jateak dakartzan zailtasunak... Aintzat hartuko dira hausnarketa eragin dieten mezu indartsuak	1	2	3	4	5	
Neskek eta mutilek baldintza beretan hitz egiten dute. Aintzat hartuko da elikadura-burujabetasunaren ikuspegiaz egitea, emakumeen papera kontuan hartuta, bai eta planetaren zaintza ere	1	2	3	4	5	
Errezeta -platera- modu egituratu, zehatz eta argian aurkeztu zaio epaimahaiari, eta jarrera adeitsua eta elkarriketarako irekia erakutsiz.	1	2	3	4	5	
Elikadura-burujabetasunarekin loturiko alderdiak nabarmendu dira; horrek erakusten du gero eta ezagutza handiagoa dagoela.	1	2	3	4	5	
PUNTUAK GUZTIRA						

PUNTUAK GUZTIRA

5.3

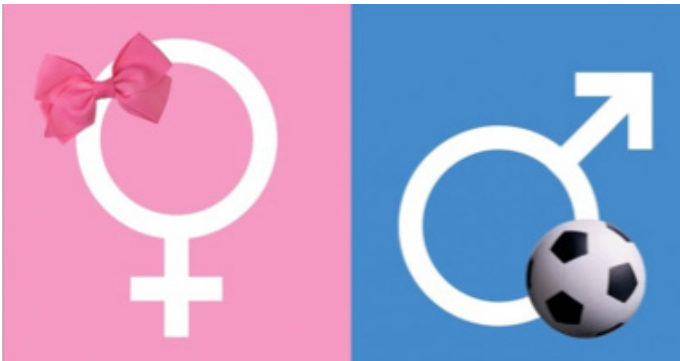
Genero-behaketaren amaiera. Jantz itzan/k betaurreko lilak

5.3.1 Genero-behaketaren amaiera, jantz itzan/k betaurreko lilak (Ikasleen autoebaluaketa)

¿Nola osatu dira taldeak? Talde bereziak ala mistoak osatzeko joera dute?

GENERO DESBERDINTASUN EZA
Nahikoa Ez

**GENERO ERAGINA IZAN
LEZAKETEN TENTSIO UNEAK**
Nahikoa



**BIDEZKO HARREMANETARAKO
AHALMEN EGOKIA**
Oso Ongi

**GENERO BERDINTASUNA ETA
ELKARBIZITZA EGOKIA**
Bikain



Nola banatzen dira rolak talde barruan? Taldeetako eledunetarik, zenbat dira neskak?

GENERO DESBERDINTASUN EZA
Nahikoa Ez

GENERO ERAGINA IZAN LEZAKETEN TENTSIO UNEAK
Nahikoa



BIDEZKO HARREMANETARAKO AHALMEN EGOKIA
Oso Ongi

GENERO BERDINTASUNA ETA ELKARBIZITZA EGOKIA
Bikain



Berdin hartzen dira kontuan nesken eta mutilen beharrak eta interesak lantaldeetan?

GENERO DESBERDINTASUN EZA
Nahikoa Ez

GENERO ERAGINA IZAN LEZAKETEN TENTSIO UNEAK
Nahikoa



BIDEZKO HARREMANETARAKO AHALMEN EGOKIA
Oso Ongi

GENERO BERDINTASUNA ETA ELKARBIZITZA EGOKIA
Bikain



Generoak eragindako liskarrik edo tentsiounerik ikusi duzu?

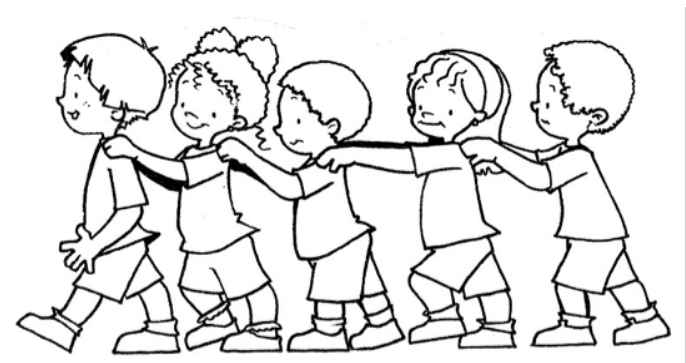
GENERO DESBERDINTASUN EZA
Nahikoa Ez

GENERO ERAGINA IZAN LEZAKETEN TENTSIO UNEAK
Nahikoa



BIDEZKO HARREMANETARAKO AHALMEN EGOKIA
Oso Ongi

GENERO BERDINTASUNA ETA ELKARBIZITZA EGOKIA
Bikain



Hizketaldietan, etenik ikusi duzu?

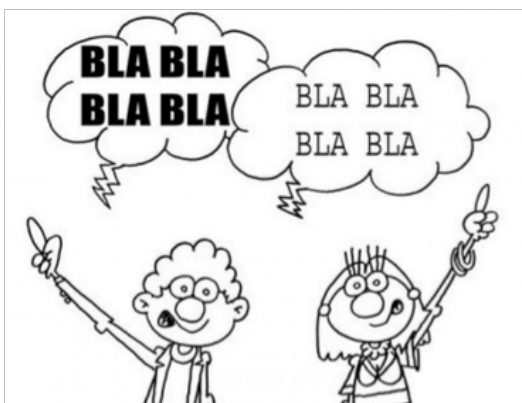
GENERO DESBERDINTASUN EZA
Nahikoa Ez



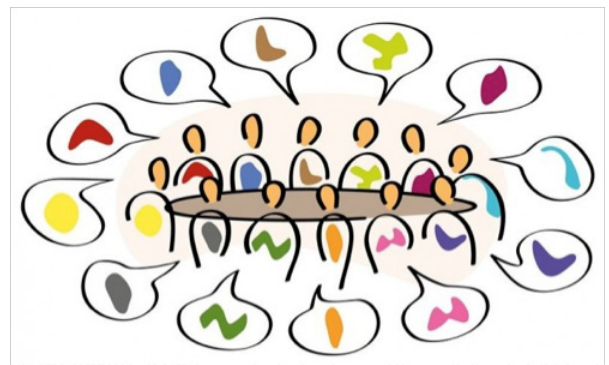
GENERO ERAGINA IZAN
LEZAKETEN TENTSIO UNEAK
Nahikoa



BIDEZKO HARREMANETARAKO
AHALMEN EGOKIA
Oso Ongi



GENERO BERDINTASUNA ETA
ELKARBIZITZA EGOKIA
Bikain



5.3.2 Genero-behaketaren amaiera, jantz itzan/k betaurreko lilak (Irakasleen autoebaluaketa)



	GENERO DESBERDINTASUN EZA	GENERO ERAGINA, IZAN LEZAKETEN TENTSIO UNEAK	BIDEZKO HARREMANETARAKO AHALMEN EGOKIA	GENERO BERDINTASUNA ETA EL KARBIZITZA EGOKIA
5 galderak 0tik 2ra balioesten dira, zerbaki.	Nahikoa Ez 0	Nahikoa 0,5	Oso Ongi 1	Bikain 2
„Nola osatu dira taldeak? Talde bereziak ala mistoak osatzeko joera dute?”	Erabat berezirik	Oro har, berezirik, mistoren bat	Talde gehienak mistoak dira	Era orokortuan egiten dituzte taldeak
Nola banatzen dira rolak talde barruan? Ondokoari ameta berezia jarriko diogu. Taldeetako eledunetatik, zenbat dira neskek?	Neskek laguntza- edota bitartekaritza-lana egin ohi dute, lidergoan eta ondezkaritzan aritu baino	Talde gehienetan, banaketak genero-bazterketa izaten du	Talde gehienetan, era orokortuan banatu dira egitekoak eta rolak, baina ez guztietan	Rolak banakatu egiten dira, pertsona guztiak gaitasun guztiak garatzeko (lidergoa, ondezkaritza, komunikazioa...)
Berdin hartzen dira kontuan nesken eta mutilen beharrak eta interesak lantzeetan?	Nesken beharrak eta interesak bigarren mailan geratu ohi dira, haien ekarpenak gutxietsi egiten dira edo ez zale garrantzirik ematen talde-lanean	Iburaz, nesken beharrak eta interesak entzun egiten dira, baina ez dira balioesten, eta kontuan hartzen ere talde-lanerako	Iburaz, nesken eta mutilen beharrak eta interesak berdin entzuten dira, baina lanaren azken emaitzan nabaria da mutilen intzira gehiago dagoela, era implizituan nesken ekarpenak baztertuta	Mutilen eta nesken beharrak eta interesak entzun, onartu eta inulikatzen dira lanarekiko koherentziaren baitan, eta generoari dagokion bazterketarik gabe
Generoak eragindako lekarrak edo tentsio-enerri ikusi duzu?	Errespeta-aitak, gutxietspenak edo bazterketak. Sami, nesken aurka gertatzen dira, edo besteren aurka, baina inularrak edo genero-estereotipoekin lotuta (maribus/ izatea, edo 'mari-mutila', gizona, mehesa...)	Tentsio-enerri bat izaten da zentzu honetan, baina noizean behin / Ez nago ziur generoarrak zentzua duten	Ia ez da tentsio-enerri izan, eta izandakoak normaltasunez konpondu ditu taldeak	Taldeak armonia polita du, eta, genero-kontuengatik sorturiko balizko lekarrak konpontzeko, modu positiboan parte hartzeko gaitasuna garatu du
Hizketaldietan, etenik ikusi duzu?	Une oro izan dira etenak, eta gehienak neskei eginkoak izan dira	Izan da etenak, eta gehienak neskei eginkoak izan dira	Ez da etenik izan ia, eta, izan denean, ez da genero-kontuengatik izan	Hizketaldi-banda errespetsatu, eta besteren intzia aditzen dute

