

**PSIKOLOGIA / PSICOLOGÍA**

**Irati ARISTORENA ZARAUZ**

**ELIKADURA ETA EMOZIOAK  
HAUR HEZKUNTZAN /  
ALIMENTACIÓN Y EMOCIONES  
EN EDUCACIÓN INFANTIL**

**TFG/*GBL* 2020**

**upna**

Universidad Pública de Navarra  
Nafarroako Unibertsitate Publikoa

**Grado en Maestro de Educación Infantil /  
*Haur Hezkuntzako Irakasleen Gradua***



**Haur Hezkuntzako Irakasleen Gradua  
Grado en Maestro en Educación Infantil**

Gradu Bukaerako Lana  
Trabajo Fin de Grado

**ELIKADURA ETA EMOZIOAK HAUR  
HEZKUNTZAN  
*ALIMENTACIÓN Y EMOCIONES EN EDUCACIÓN  
INFANTIL***

Irati ARISTORENA ZARAUZ

GIZA ETA GIZARTE ZIENTZIEN FAKULTATEA  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

**NAFARROAKO UNIBERTSITATE PUBLIKOA  
UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA**

**Ikaslea / Estudiante**

Irati ARISTORENA ZARAUZ

**Izenburua / Título**

Elikadura eta emozioak Haur Hezkuntzan / Alimentación y emociones en Educación Infantil

**Gradu / Grado**

Haur Hezkuntzako Irakasleen Gradua / Grado en Maestro en Educación Infantil

**Ikastegia / Centro**

Giza eta Gizarte Zientzien Fakultatea / Facultad de Ciencias Humanas y Sociales  
Nafarroako Unibertsitate Publikoa / Universidad Pública de Navarra

**Zuzendaria / Director-a**

Itziar IRAZABAL ZUAZUA

**Saila / Departamento**

Osasun Zientzien Saila / Departamento de Ciencias de la Salud

**Ikasturte akademikoa / Curso académico**

2019/2020

**Seihilekoa / Semestre**

Udaberria / Primavera

## Hitzaurrea

2007ko urriaren 29ko 1393/2007 Errege Dekretua, 2010eko 861/2010 Errege Dekretuak aldatuak, Gradu ikasketa ofizialei buruzko bere III. kapituluaren hau ezartzen du: “ikasketa horien bukaeran, ikasleek Gradu Amaierako Lan bat egin eta defendatu behar dute [...] Gradu Amaierako Lanak 6 eta 30 kreditu artean edukiko ditu, ikasketa planaren amaieran egin behar da, eta tituluarekin lotutako gaitasunak eskuratu eta ebaluatu behar ditu”.

Nafarroako Unibertsitate Publikoaren Haur Hezkuntzako Irakaslearen Graduak, ANECAk egiaztatutako tituluaren txostenaren arabera, 12 ECTSko edukia dauka. Abenduaren 27ko ECI/3854/2007 Aginduak, Haur Hezkuntzako irakasle lanetan aritzeko gaitzen duten unibertsitateko titulu ofizialak egiaztatzeko baldintzak ezartzen dituenak arautzen du titulu hau; era subsidiarioan, Unibertsitatearen Gobernu Kontseiluak, 2013ko martxoaren 12ko bileran onetsitako Gradu Amaierako Lanen arautegia aplikatzen da.

ECI/3854/2007 Aginduaren arabera, Haur Hezkuntzako Irakaslearen ikasketa-plan guztiak hiru modulutan egituratzen dira: lehena, oinarrizko prestakuntzaz arduratzen da, eduki sozio-psiko-pedagogikoak garatzeko; bigarrena, didaktikoa eta diziplinakoa da, eta diziplinen didaktika biltzen du; azkenik, Practicum daukagu, zeinean graduko ikasleek eskola praktiketan lortu behar dituzten gaitasunak deskribatzen baitira. Azken modulu honetan dago Gradu Amaierako Lana, irakaskuntza guztien bidez lortutako gaitasun guztiak islatu behar dituenak. Azkenik, ECI/3854/2007 Aginduak ez duenez zehazten gradua lortzeko beharrezkoak diren 240 ECTSak nola banatu behar diren, unibertsitateek ahalmena daukate kreditu kopuru bat zehazteko, aukerako irakasgaiak ezarriz, gehienetan.

Beraz, ECI/3854/2007 Agindua betez, beharrezkoa da ikasleak, Gradu Amaierako Lanean, erakus dezan gaitasunak dituela hiru moduluetan, hots, oinarrizko prestakuntzan, didaktikan eta diziplinan, eta Practicumean, horiek eskatzen baitira Haur Hezkuntzako Irakasle aritzeko gaitzen duten unibertsitateko titulu ofizial guztietan.

Lan honetan, oinarrizko prestakuntzako moduluak bidea eman digu Hezkuntza sistema, legea, ikastetxeko antolamendua/funtzionamendua eta irakaslearen lanbidea gertuagotik ezagutzeko. Baita, historian zehar pedagogo desberdinek aurkeztutako

metodologiak ezagutzeko aukera izan dugu, adibidez, Emmi Pikler. Azkenik, aukera eman digu hezkuntza prozesu eta testuinguruen behaketa eta analisia sustatuz zenbait aspekturen inguruan gogoeta kritikoa garatzeko. Dena den, modulu honek lanaren atal guztietan ezinbesteko garrantzia eta eragina izan du alderdi sozial, pedagogiko eta psikologikoak kontuan hartu direlako.

Didaktika eta diziplinako modulua psikopedagogiaren arloan aurkitzen da. Psikologiaren ikasgaiak aukera eman digu haurren garapen ebolutiboaren inguruko teoria desberdinak ezagutzen, besteak beste, Erikson, Wallon eta Piaget-enak. Ezagutza hauek ezinbestekoak izan dira lan hau aurrera eramateko, batez ere, haurren emozioen eta ikaskuntzaren eboluzioa azaltzeko eta proposamen didaktikoak prestatzerako momentuan. Horrez gain, modulu hau ezinbestekoa suertatu zait proposamenak bideratzeko momentuan. Horrela, ba, hauek diseinatu eta aurrera eramateko behar diren ezagutzak eta estrategiak eman dizkit.

Halaber, Practicum moduluak bidea eman digu orain arte ikasitako teoria guztia errealitatean ikusteko. Izan ere, ikaskuntza esanguratsua eman dadin, ezinbestekoa ikusten dut teoria hori praktikan ikusi eta bizitzea. Niri dagokidanez, 3 eta 4 urteko geletan egiteak adin horretako ikasleen ezaugarriak, faseak, beharrak, garapena... ikusteko aukera eman dit. Gainera, Practicum modulua eskola desberdinetan egiteak metodologia desberdinak eta hezkuntzaren ikuspuntu desberdinak ezagutzeko bidea eman dit. Beraz, ezinbestekoak izan dira ezagutza eta esperientzia hauek proposamen didaktikoak diseinatzeko eta ahalik eta errealagoak izan daitezen bermatzeko.

Beste alde batetik, ECI/3854/2007 Aginduak ezartzen du, Gradua amaitzerako, ikasleek gaztelaniazko C1 maila eskuratuta behar dutela. Horregatik, hizkuntza gaitasun hau erakusteko, bi eletan idatziko dira lanaren “Sarrera”, “Justifikazioa”, “Helburuak” eta “Ondorioak, galdera irekiak eta noranzko bideak” atalak.

## **Laburpena**

Gradu Bukaerako Lan honetan, elikadurak eta emozioek Haur Hezkuntzako etapan zer nolako lotura/erlazio duten izango ditugu aztergai. Horretarako eta oinarri teorikotik abiatuta, proposamen didaktiko batzuk aurkezten dira.

Marko teorikoan, lehenengo, elikaduraren kontzeptua izango da hizpide eta horrekin batera, Estatu eta Nafarroa mailan obesitatearen inguruko datuetan arreta berezia jarriko da. Jarraian, emozioen kontzeptua eta haurrengan nahiz irakasleengan emozioen kudeaketa eta lanketak duen garrantzia aztertuko da. Azkenik, elikadura eta emozioen arteko erlazioa ikertuko da, baita bi faktore hauek garunean/ikaskuntzan duten funtsezko zeregina ere.

Marko praktikokoan, jada aipatu den bezala, Haur Hezkuntzarako proposamen didaktikoak aurkezten dira. Hauen helburu nagusia haurren garapen emozional eta nutrizional egokia landu eta garatzeaz gain, elikadura-emozio harreman on bat izatea da.

*Hitz gakoak:* elikadura; emozioak; Haur Hezkuntza; elikadura-emozioak harremana.

## **Resumen**

En este Trabajo de Fin de Grado se aborda la alimentación, las emociones y la relación que hay entre ambas en la Educación Infantil. Para ello y partiendo de una base teórica, se presentan unas propuestas didácticas.

En la parte teórica, se analizará primero el concepto de alimentación y con ello, se hará especial hincapié en los datos sobre la obesidad en el Estado español como en la Comunidad Autónoma de Navarra. A continuación se abordará el concepto de emociones, la importancia de su gestión y su abordaje en niños/as y en docentes. Por último, se estudiará tanto la relación entre la alimentación y las emociones como el papel fundamental que juegan estos dos factores en el cerebro/aprendizaje.

En la parte práctica, cómo se ha mencionado anteriormente, se presentan unas propuestas didácticas para Educación Infantil con el objetivo de trabajar y desarrollar el correcto desarrollo emocional y nutricional en los niños/as, y una buena relación alimentación-emoción.

*Palabras clave:* alimentación; emociones; Educación Infantil; relación alimentación-emociones.

## **Abstract**

In this End of Grade Work, the food, emotions and the relationship between them are addressed in Early Childhood Education. For this purpose, based on a theoretical basis, some didactic proposals are presented.

In the theoretical part, the concept of food will be analyzed first, and with this, special emphasis will be placed on the data on obesity in the Spanish State as in the Autonomous Community of Navarre. The following will address the concept of emotions, the importance of its management and its approach in children and teachers. Finally, the relationship between feeding and emotions and the fundamental role played by these two factors in the brain/learning will be studied.

In the practical part, as mentioned above, some didactic proposals for Early Childhood Education are presented with the aim of working and developing the correct emotional and nutritional development in children, and a good food-emotion relationship.

*Keywords:* feeding; emotions; Early Childhood Education; relation food-emotions.

## **Résumé**

Dans ce travail on aborde l'alimentation, les émotions et la relation qu'il y a entre les deux dans l'éducation des enfants. Pour cela et en partant d'une base théorique, des propositions didactiques sont présentées.

Dans la partie théorique, on analysera d'abord le concept d'alimentation et ainsi, on mettra l'accent sur les données sur l'obésité dans l'État espagnol comme dans la Communauté Autonome de Navarre. Nous aborderons ensuite le concept d'émotions, l'importance de sa gestion et de son approche chez les enfants et les enseignants. Enfin, on étudiera aussi bien la relation entre l'alimentation et les émotions que le rôle fondamental que jouent ces deux facteurs dans le cerveau/apprentissage.

Dans la pratique, comme mentionné ci-dessus, des propositions didactiques pour l'éducation des enfants sont présentées dans le but de travailler et de développer le bon



développement émotionnel et nutritionnel chez les enfants, et un bon rapport alimentation-émotion.

*Mots-clefs:* alimentation; émotions; éducation des enfants; relation alimentation-émotions.

## Aurkibidea

<b>SARRERA</b>	
<b>JUSTIFIKAZIOA</b>	<b>2</b>
<b>HELBURUAK</b>	<b>4</b>
<b>1. MARKO TEORIKOA</b>	<b>5</b>
1.1. Elikadura	5
1.1.1. Elikadura kontzeptu gisa	5
1.1.2. Elikadurak duen garrantzia haurrengan	6
1.1.3. Mitoak	9
1.1.4. Elikadura nahasteak haurrengan	11
1.1.5. Datu estadistikoak eta legedia	14
1.1.5.1. Obesitatea	15
1.1.5.1.1. Legedia	15
1.1.5.1.2. Datu grafikoak Estatu eta Nafarroa mailan	17
1.2. Emozioak	19
1.2.1. Emozioen definizio desberdinak	19
1.2.2. Emozioak eta curriculum	20
1.2.3. Emozioen kudeaketa	21
1.2.4. Hezkuntza emozionalaren garapena haurrengan	25
1.2.4.1. Garapenaren teoriak	25
1.2.4.2. Emozioen garapena	27
1.2.5. Irakasleen ongizatearen garrantzia	29
1.3. Elikadura eta emozioak	32
1.3.1. Elikadura eta emozioen arteko erlazioa	32
1.3.2. Emmi Piklerren ekarpenak	34
1.3.3. Elikadura emozionala	35
1.3.3.1. Gose motak	38
1.3.4. Elikadura hezkuntza	40
1.3.5. Ikaskuntzan / garunean duten eragina	42
1.3.5.1. Elikaduraren eragina ikaskuntzan / garunean	43
1.3.5.2. Emozioen eragina ikaskuntzan / garunean	46
<b>2. MARKO PRAKTIKOA</b>	<b>48</b>
2.1. Justifikazioa eta azalpena	48
2.2. Proposamena	51
2.2.1. Haur Hezkuntzako 1. mailako ikasleekin	53
2.2.2. Haur Hezkuntzako 2. mailako ikasleekin	61
2.2.3. Haur Hezkuntzako 3. mailako ikasleekin	69
<b>ONDORIOAK, GALDERA IREKIAK ETA NORANZKO BIDEAK</b>	
<b>ERREFERENTZIAK</b>	
<b>ERANSKINAK</b>	

## **SARRERA**

La realización de este trabajo ha sido motivada por la necesidad existente de presentar material sobre la relación que hay entre la alimentación y las emociones en el aprendizaje de los niños/as y en su desarrollo durante la etapa de Educación Infantil.

He escogido este tema ya que considero que muchos profesores/as y educadores/as de la etapa de Educación Infantil desconocen del tema de alimentación y de la relación que tiene con las emociones. También me he dado cuenta de que las formaciones que realiza el profesorado en las escuelas, la mayoría, están dirigidas a Educación Primaria. Hay poca información y cursos sobre la Educación Infantil, por ello, el trabajo que presento a continuación está centrado en la etapa de 0-6 años.

Cabe destacar que el tema de las emociones es de gran importancia en la escuela y por eso hay muchas formaciones e información dirigida a ello, pero la alimentación también tiene innegable importancia tanto en Educación Infantil tanto como en Educación Primaria, pero nos falta mucha información sobre este tema, ni en la universidad nos dan información sobre ello. Por este motivo, quiero hacer mi pequeña aportación a este tema de la alimentación ya que es algo que me gusta y creo que puede ayudar a los/as educadores/as y profesores/as para formar a los niños/as y sean conscientes de los beneficios que una buena alimentación les puede aportar, como por ejemplo, en el correcto crecimiento, como en el desarrollo psicológico o social que más tarde serán comentados y explicados.

Por ello, en la primera parte del trabajo, partiendo de una base teórica se fundamentará por un lado, el concepto de alimentación; tanto su importancia, como los mitos que hay sobre ella, los trastornos de la conducta alimentaria con datos estadísticos recientes en nuestro país. Por el otro lado, se hablará sobre las emociones y su desarrollo en los niños/as, la importancia de su gestión, cómo se presentan en el curriculum de Educación Infantil y de la importancia del bienestar docente. Una vez abordados estos dos temas y para que el punto de partida sea sólido, también se profundizará en la relación que hay entre la alimentación y las emociones. Se profundizará en las aportaciones de la

pedagoga Emmi Pikler, en la alimentación emocional, en la educación alimentaria y por último, en el papel fundamental que juegan estos dos factores en el aprendizaje.

Por tanto, en la segunda parte de este trabajo, en el apartado práctico, se darán ejemplos de cómo y qué prácticas se pueden realizar en la etapa de Educación Infantil para un correcto desarrollo emocional y nutricional en los niños/as: propuestas de un almuerzo saludable en clase de tres, cuatro y cinco años, rutinas para trabajar las emociones y otros recursos que pueden ser prácticos para el profesorado. Para ello, se tendrá en cuenta todo lo redactado en el apartado teórico.

Para terminar, se expondrá las conclusiones finales y se darán a conocer los frentes abiertos o los retos que todavía no han sido resueltos en relación con el tema abordado.

## JUSTIFIKAZIOA

*“La educación desde el comienzo de la vida podría cambiar  
verdaderamente el presente y futuro de la sociedad”*

María Montessori

La obesidad es considerada ya por los expertos una pandemia, los casos de sobrepeso infantil se han multiplicado por 10 a nivel mundial desde 1975 hasta 2016 (Hernández, 2019). La obesidad a su vez, es un factor de riesgo para muchas otras enfermedades crónicas, y en los niños/as, como en los adultos, expone la salud emocional, física y social (Casas, 2016).

Se observa, que la obesidad infantil, normalmente acompañada de una mala alimentación (Organización Mundial de la Salud, 2016) influye también en la salud emocional del niño/a.

Según la OMS, un 20% de los menores pueden desarrollar algún problema de salud mental, además, se debe tener en cuenta que el 70% de las problemáticas de salud mental en jóvenes adultos comienzan en la infancia. Por ello, debemos tener una actuación precoz que ayude a reducir estos problemas en los primeros años de vida

---

(Lozano, 2019). Como señala Aznar (2009), intervenir en la infancia contribuye a realizar un trabajo preventivo de la psicopatología posterior.

A consecuencia, los docentes deben ser profesionales preparados para hacer frente a estas situaciones.

Por un lado, la educación emocional cada vez está más presente en la educación, sobre todo, en la Etapa de Educación Infantil, y así se muestra en el currículo de dicha etapa de la Comunidad Foral de Navarra. Tanto como los adultos como los niños/as, vivimos las emociones en cualquier espacio y tiempo, por consiguiente, la escuela es un ámbito más donde se desarrollan las emociones y por eso debemos poner atención en ellas y contemplarlas como un contenido más a educar para favorecer el desarrollo integral de los niños/as (Cassà, 2005).

Por otro lado, la educación nutricional no está presente de una forma explícita en el currículo mencionado anteriormente aunque el Gobierno de Navarra desde hace unos años hasta hoy, participa en el proyecto 'Plan de Consumo de Fruta y Verdura' que pretende favorecer hábitos de alimentación saludables en la infancia, disminuir la obesidad y las enfermedades asociadas a ello. En definitiva, aún queda mucho trabajo en éste ámbito de la educación, por esa razón, para el Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Madrid, una buena medida sería adoptar en España iniciativas como el programa 'Shokuiki' de Japón. En este proyecto la nutrición y la alimentación son una asignatura más del colegio, y además, profesores nutricionistas supervisan la comida de los niños/as en los comedores (Europa Press, 2018). Es importante, que además de estos programas, se pueda trabajar en mejorar la realidad social, puesto que es a partir de estos hechos y de las emociones que estos generan que se empieza a estar propenso en trastornos alimenticios (Henríquez eta Molina, 2014). Este trabajo pretende también concienciar sobre la importancia que tiene lo emocional en el ámbito de la alimentación y viceversa.

Finalmente, se busca con este trabajo concienciar sobre la necesidad de llevar a la práctica, en el aula tanto como fuera de ellas, propuestas para un adecuado desarrollo emocional y nutricional del niño/a. Así mismo, se trata de conocer la realidad que puede provocar el no educar en estos dos ámbitos para poder prevenir.

## HELBURUAK

Una vez hecha la introducción y la justificación de mi propuesta, la realización de este trabajo está basada en una serie de objetivos que son los siguientes:

1. Analizar la relación que hay entre la alimentación y las emociones en los niños/as y la consecuencia de ellos en el aprendizaje.
2. Promover una alimentación correcta y una educación emocional para el desarrollo total del niño/a, tanto física, emocional como cognitiva dando recursos e información a los docentes sobre el tema.
3. Hacer una pequeña aportación sobre alimentación y emociones a la Educación Infantil y una pequeña aportación a las investigaciones en euskera.
4. Conocer y valorar la información que hay sobre sobre la alimentación y las emociones y su relación.
5. Mediante el presente trabajo, enriquecer mis conocimientos en educación.

# 1. MARKO TEORIKOA

## 1. 1. Elikadura

### 1.1.1. Elikadura kontzeptu gisa

Elikadura bizitzeko ezinbesteko beharra da. Organismoak, bere bizi-funtzioei egoki eusteko, mantenugai kopuru eta mota jakin bat hartu behar du, dietaren bidez gehitzen direnak. Baina, gizakien artean, elikadura-ohituren errepertorioa ez da ausaz lortzen, baizik eta familia-egituraren eta hurbileko gizarte-ingurunearen barruan. Horien bidez, ikasi egiten da zer elikagai irentsi behar diren, nola prestatu kontsumitzeko, nola konbinatu, eta zer erritual eta arau onartzen diren kontsumitzeko orduan (Chinchilla, 2005). Gainera, egoera psikologikoaren, afektiboaren, emozionalaren edo harreman-egoeraren aldaketek eragina dute elikatzeko moduan, bai kopuruan baita elikagaien kalitatean ere (Clerget, 2011).

Baina nutrizioa elikaduraren sinonimotzat har daiteke?

Alde batetik, *nutrizioa* elikagaietako substantzia kimikoak (mantenugaiak) sartu, xurgatu, eraldatu, erabili eta ezabatzeko prozesu guztiak biltzen dituen zientzia da. Hitz gutxitan esan daiteke, nutrizioa, funtzio organikoen multzoa dela eta elikagaiak eraldatzen dituela organismoak beharrezko energia lortzeko (5 al día, s. f.). A. Muñoz Soler doktoreak eta F. J. Lópezek honela deskribatzen dute: "Fenomeno konplexu hauen bidez, janaria irensten, bereganatzen eta erabiltzen da organismoaren funtzio guztiak egoki bete ahal izateko, eta, ondoren, gizabanakoak berrerabili ezin duen hondakin gisa ezabatu edo iraitzen da".

Bestalde, organismoari elikagaiak emateko egiten diren ekintzen multzoa da *elikadura*. Jakiak hautatu, prestatu eta irenstea hartzen du. Gizabanakoen beharren, elikagaien eskuragarritasunaren, kulturaren, erlijioaren, egoera sozioekonomikoaren, alderdi psikologikoen, publizitatearen, modaren eta abarren arabera da. Elikagaiek mantenugaiak ematen dituzte, osasuna zaintzeko eta gaixotasunei aurrea hartzeko behar ditugunak. Jakina, elikadura gizarte-gertaera osotzat hartu behar dugu, faktore guztiek eragiteko gai diren unitate konplexutzat. Faktore horiek askotarikoak izan

daitezke, adibidez, bizi garen lekua edo garai historikoaren arabekoak (5 al día, s. f.; Montero, 2004).

Cidón Madrigal (1996) doktoreak horrela ezberdintzen ditu bi kontzeptu hauek: "nutriziotzat hartzen da organismoak elikagaietako substantzia kimikoak jaso, eraldatu eta erabiltzen dituen prozesu fisiologikoen multzoa; eta elikaduratzat, giza gorputzari elikagaiak ematea besterik ez da".

Laburbilduz, esan daiteke nutrizioa dela gorputzak duen erantzuna behar psikologiko baten aurrean; eta aldiz, elikadura, behar biologiko bati ematen zaion erantzun soziala dela (erlijioak, ekonomiak edo bizitokiak baldintzatua beste askoren artean).

### 1.Taula. Elikadura VS. Nutrizioa (González, 2014).

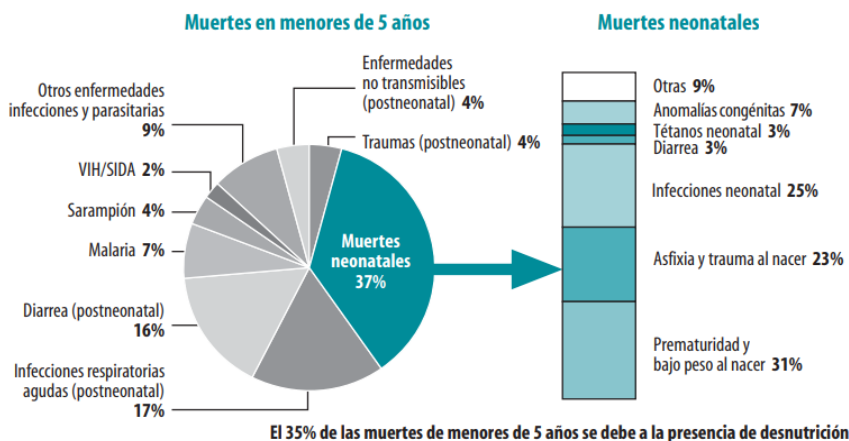
<i>ELIKADURA</i>	<i>NUTRIZIOA</i>
Borondatezkoa	Ez borondatezko
Prozesu kontzientea	Prozesu inkontzientea
Hezigarria	Ez hezigarria
Elikagaiak aukeratu, prestatu eta irenstea datza	Elikagaiak eraldatzean datza.

#### 1.1.2. Elikadurak duen garrantzia haurrengan

OMS txostenen arabera, "dieta osasungarria lagungarria da nutrizio txar batetik babesteko eta transmititu ezin diren gaixotasunetatik babesteko ere, hala nola, diabetesa, kardiopatiak, garun-hodietako istripuak eta minbizia".

Haurrak hazteko eta haien osasuna eta garapena ahalik eta gehien bermatzeko, haurtzaro etapan elikadura egokia izatea funtsezkoa da. Nutrizio eskasak gaixotasunak izateko arriskua areagotzen du, izan ere, zuzenean edo zeharka, 2006an 5 urtetik beherako haurretan gertatutako 9,5 milioi heriotzetatik heren baten eragile izan zen (OMS, 2010) (Ikusi 1. Irudia). Era berean, elikadura desegokiak haurtzaroan obesitatea eragin dezake, eta arazo hori gero eta handiagoa da herrialde askotan, geroago azalduko dena.





**1. Irdia.** Munduan, 2004an jaioberrien eta bost urte baino gutxiagoko heriotza-arrazoi nagusiak (OMS,2010).

Elikadura-urritasun goiztiarrak ere, epe luzeko hazkundera eta osasuna arriskuan jartzen dituzten arazoekin lotzen dira. Desnutrizioak lehenengo bi urteetan bizi-desnutrizio kronikoa eragiten du, eta, horren ondorioz, helduak ez du neurriaren hazkuntzan duen ahalmena lortzen, eta zenbait zentimetro baxuago gelditzen da (Martorell, Kettel, Schroeder, 1994). Beste era batean esanda, bizitzako lehen bi urteetako elikadura osasuntsuak haurraren hazkuntza eta garapen egokia ziurtatzen du (Banco Mundial, 2006). Proba batzuetan, bi talde egin zituzten: nutrizio egokia jasotzen zutenak eta haurtzaro goiztiarrean desnutrizioa jasan zutenak. Bien arteko desberdintasun nabarmenak ikusi ziren helduaroan, dieta aldaketek errendimendu desberdintasunak ematen dute. Izan ere, nutrizio egokia izan zuten subjektuek puntu altuagoak lortu zituzten ezagutza-, aritmetika-, irakurketa- eta hiztegi-probetan. Gainera, erreakzio-denbora azkarragoa zuten informazioa prozesatzeko lanetan (Pollitt et al., 1995). Desnutrizioa edo nutrizio txarra jasan duten heldu horiek ere, lan fisikorako gaitasun mugatua izan dezakete (Haas, 1996).

Horretaz gain, Reynaldo Martorell doktorearen esanetan (1996), umetoki barneko bizitzan eta bizitzako lehen urteetan nutrizio eskasa izateak ondorio sakon eta askotarikoak ditu, hauek barne: hazkundera fisikoa eta garapen motore atzeratua, ondorio orokorrak garapen kognitiboan adimen-koefiziente baxua izanik (15 puntu edo gehiago, larriki elikatu gabeetan), eskola-adinean jokabide-arazo eta trebetasun sozial urrien

maila handiagoa eta arreta urritua, ikaskuntza eskasa eta hezkuntza-lorpen apalagoak. Bestek beste, elikadura desegokiak, hazkundeari kalte egiteaz gain, elikadura-urritasunei ere eragiten die, hala nola bitamina faltari. Dieta desorekatu baten arriskuak bizitza osoan ager daitezke (Instituto Europeo de Nutrición y Salud, 2018).

Rafael A. Castro Jiménez medikuntzako doktorearen esanetan (2019), haurtzaroan, gerora aldatzen zailak izango diren elikadura-ohiturak ezartzen dira. Elikaduran eta bizimoduan ohitura egokiak izanik, modu positiboan laguntzen dugu gorputza eraiki eta modelatzen, eta gainera osasuna, errendimendu fisikoa eta intelektuala hobetzen (Eroski, Observatorio Nutrición y Bienestar, Fundación Dieta Mediterránea, & 5 al día, 2009). Gainera, haurtzaroan elikadura egokia izatea garrantzitsua da, haurraren organismoa hazten eta eratzen ari baita, eta horregatik ahulagoa da nutrizio arloko edozein arazoren aurrean. Elikadura osasungarria eta orekatua erabakigarria da organismoaren funtzionamendu egokirako, hazkunde egokirako, ikasteko, komunikatzeko, pentsatzeko, gaixotasun batzuk agertzean eragiten duten arrisurfaktoreei aurrea hartzeko, garapen psikomotore egokirako eta, azken batean, sozializatzeko eta ingurune eta pertsona berrietara egokitzeko.

Jarduera dibertigarrien bidez, hurrek ulertu dezakete elikadura osasungarriak duen garrantzia. Honek, haurra motibatuko du elikagai talde guztietatik kontsumitzera eta elikadura ohitura onak izatera. Gainera, bada ebidentzia sendo bat: haurra zenbat eta lehenago hasi nutrizio programez baliatzen, orduan eta hobea izanen da bere elikadurarekiko jokabidearen garapena. Jarraiki, kontuan hartu behar da, haurraren elikadura osoa izan dadin, elikagai-multzo guztiak kontsumitu behar direla (karbohidratoak, frutak, barazkiak, proteinak eta koipeak) eta elikagai-multzo bakoitzaren kontsumoaren balantzea egitea dela gakoa. Izan ere, elikagai-talde bakoitzak berariazko eta funtsezko funtzioak ditu; horregatik, garrantzitsua da umee askotariko elikadura izan dezaten sustatzea (Castro Jiménez, 2019).

### 1.1.3. Mitoak

Mitoak egia dira sinesten dituztenentzako, baina askotan, ez dute oinarri zientifikorik. Elikadura-mitoei dagokionez, gizakiak haietaz elikatzen garela esan dezakegu, eta haietaz elikatzen dira haurrak ere. Hauek, inguruko pertsonen bidez iristen dira eta aintzat hartzen dira hauei buruzko informazioa bilatu beharrean; gainera, nahasten gaituzte eta elikadura-ohituretan eragina izaten dute, horregatik, hurrengo mitoak baieztatu edo ezeztatuko dira azalpen zientifiko baten bitartez.

#### 1. MITOA: 'Espinakak, Popeye bezala, indartsu jartzen zaituzte'.

Gezurra da. Espinaken nutrizio ekarpena bitamina- eta mineral-dukietan dago. Zehazki, elikagai honek, C bitamina, A bitamina eta E bitamina, proteinak, zuntza, burdina, potasioa, folatoak eta b-karotenoak ditu, eta ez dira elikagai energetikoak, 31 kcal ematen baititu 100 gramoko espinaka kopuruak (Carcausto Carpio, 2018).

#### 2. MITOA: 'Laranja zukuak azkar edan behar da bitaminak gal ez ditzan'.

Gezurra da. "Etxeko manipulazioaren bidez fruta eta barazkien elikagaiak galtzea" txostenean oinarritzen bagara, esan dezakegu laranja zukuak bitaminak galtzea ez dela hain erraza, horretarako, 120 °C-tik gorako tenperatura, eguzki argia eta estali gabeko ontzi batean egon beharko litzateke (Presencio Domínguez, 2019).

#### 3. MITOA: 'Zukua, fruta osoa baino osasuntsuagoa da'.

Aurrekoaren harira, hurrengo mitoa daukagu: 'zukua hartzea osasuntsuagoa da eta ez du horrenbeste gizentzen fruta bere forma naturalean hartzeak baino'. Hau ere gezurra da, hain zuzen ere, fruta zukuak ez du inolako abantailarik nutrizioaren ikuspegitik. Zukuak hartzen badira, eta hauek komertzialak baldin badira, ekartzen duten etiketa begiratu eta ulertu beharko da (Ríos, 2019a). Zuku hauek ez badira ehuneko ehunean frutarekin eginak, edari azukreduna kontsideratzen da, eta garrantzitsua da jakitea OMS-ek 2-18 urteko hurrengan gomendatzen duela azukre erantsia 25 gramo baino gutxiago kontsumitzea egunean (OMS, 2015). 2. Irudiari erreparatuta, kontuan hartzen badugu azukre-kokkor bakoitzak 4g dituela eta zuku horrek 6 kokkor dituela, horrelako zuku batek 24g azukre erantsia du, ia, OMS-en arabera, haur batek egunean kontsumitu dezakeen guztia. Gainera, garrantzitsua da aipatzea, 25g gehiengoa dela, hoberena dela azukre erantsirik ez kontsumitzea.

Irati Aristorena Zarauz



**2. Irudia.** Zuku baten azukre erantsia (Estrada eta Iturriaga, 2018).

4. *MITOA*: 'Jatorduetan ura edateak gizendu egiten du'.

Gezurra da. Gizakiaren gorputzaren %55-75 urez osatuta dago, ura gizakien elementu nagusia da eta hari esker egin daitezke bizitzarako funtsezkoak diren prozesu fisiologikoak. Edaten den ura hartzen diren elikagaietan egoten da, eta ezinbestekoa da hidratatua mantentzeko, edozein adin edo bizi-egoeratan.

Urak ez ditu kaloriak ematen eta horrek esan nahi du bere elikagaiek ez dutela energiarik sortzen, beraz ez dutela gizentzen. Berdin du ura hartzen den eguneko unea, kontsumi daiteke beharrezkoa denean (Presencio Domínguez, 2019).

**2. Taula.** Gorputzeko ur portzentajea adina/pisuaren arabera (Corbella, 2006).

	AGUA (%)	GRASA Y SÓLIDOS SECOS (%)
Lactante prematuro de 28 semanas (1,2 kg)	81	19
Lactante a término (3,6 kg)	69	31
Niño de 1 año (10 kg)	60	40
Mujer adulta (60 kg)	48,6	51,4
Varón adulto (70 kg)	54,3	45,7

5. *MITOA*: 'Fruitu lehorrek kaloria asko dituzte eta ez da gomendagarria hauek hartzea'.

Fruitu lehorrei horrela deitzen zaie %50etik beherako ur-konposizio naturala dutelako. Elikagai horiek energia asko ematen diote organismoari, 500 kcal inguru 100g bakoitzeko. Koipetan aberatsak izateaz gain (%50), karbohidratoak, proteinak, zuntza, mineralak (selenioa eta zinka bezalako oligoelementuak), E bitaminak (antioxidatzaileak) eta, batez ere, B bitamina dituzte (Granados, 2011).

Fruitu lehorretan dagoen gantza, nagusiki, asegabea da, eta horrek osasunari mesede egiten dio. OMS-ek fruitu lehor gehiago kontsumitzea gomendatzen du eta 'Prevención con Dieta Mediterránea'-k (PREMIMED) egindako azterketak erakusten duenez, egunean 30g inguru hartzeak onura batzuk eragiten ditu pertsonen osasunean, eta ondorioz, gaixotasun kardiobaskularren arriskua txikitzen da (Martínez-González et al., 2015).

#### *1.1.4. Elikadura nahasteak haurrengan*

Haurrek ere jasan ditzakete elikadura nahasteak, ez da helduen edo nerabeen gauza bakarrik. Hauek goiz tratatzea erabakigarria izan daiteke haurraren garapen emozionalean, loturak eraikitzean eta autoestimuan. Gainera, aipatu beharra dago, haurtzaroko elikadura-nahasteak eta nerabezaroaren inguruan sortzen diren elikadura-jokabidearen nahasteak oso desberdinak direla (Eroski, 2013; Alcamí Pertejo, 2006). Esan bezala, elikadura osasungarria eta orekatua ohitura bat da, eta oso gaztetik hartu beharko litzateke. Halaber, oso garrantzitsua da ere, ingurune soziala, atxikimendu goiztiarra eta giro psikologiko osasuntsu bat izatea, etorkizunean egoera emozionalean eragina izango duelako (Gaona Paz, 2017).

Oro har, horrelako nahasteak jasaten dituzten haur batzuk autoeskakizun-maila handikoak dira, antsietate nabarmena dutenak eta perfekzionistak direnak. Hala ere, eragina izan dezakeen beste faktore bat, ikaskideek eta familia inguruneak haiekiko duten onarpena izan daiteke. Andeetako Unibertsitateko Klinika Pediatrikoko Mariana Hevia doktore nutrizionistak dioenez (2018), "muchas veces estos niños fueron víctima de bullying por su condición física en el colegio, o sin querer, son los propios padres o hermanos quienes traspasan esa inseguridad con apodos y la preocupación constante por el peso y la comida".

Gogora ekartzen badugu Amerikako Psikiatria Elkartearen sailkapenean (DSM IV) haurtzaroko Elikadura Irenstearen nahastearen definizioa 'nahaste horren hasiera 6 urte baino lehenagokoa da, eta hauek dira ezaugarri nabarmenenak: jateko zailtasun iraunkorra, pisua handitzeko ezintasuna edo/eta gutxienez hilabete bateko pisu galera' (Bravo eta Hodgson, 2011).

Haurren elikadura nahastei dagokionez, Mariana Hevia Doktoreak (2018) ohikoenak diren hiru elikadura-arazo azaltzen dizkigu:

1. *Nerbio-anorexia*: gaixotasun hori eragin dezaketen zenbait arrazoi daude, batzuk psikologikoak, hala nola, bakardadea, jazarpena edo gurasoekin harreman gatazkatsua izatea. Honako hauek dira, besteak beste, baldintza honen ezaugarriak: energia-kontsumoaren murrizketa gorputz-pisu oso txikia eragiten duena, gutxieneko normala baino txikiagoa dena; pisua irabazteko edo gizen bihurtzeko beldur handia, baita pisu arruntaren azpitik dagoenean ere; eta azkenik, gorputz-siluetaren pertzepzioaren alterazioa.

Chatoorrek egindako azterlan batean (2004), anorexia zuten haurrek, gizarterantzunak eskatzen ziren egoera desberdinetan jasaten zuten estresasaren intentsitate-maila ebaluatu zen bihotz-maiztasuneko aldaketak kontuan hartuz. Bertan ikusi zuten anorexia zuten haurrek aktibazio fisiologiko handiagoa izaten zutela, eta gutxiago aldatzen zirela aktibazio parasinpatikora (erlaxazio handiagokora). Horrek erakusten du zaila dela otordu bat normal egiteko behar diren egoeretan aktibazio-egoera baxuagoetara, lasaiagoetara aldatzea.

2. *Nerbio-bulimia*: honetan haurrak janariarekiko obsesioa du, eta gehiegi jaten du, atrakoi moduan, gehienetan ezkutuan. Atal horren ondoren, eta kontzientzia-kargaren ondorioz, jarrera desegokiak hartzen dira, hala nola, oka autoeragindakoak, laxanteak eta diuretikoak, baraua edo gehiegizko ariketa.
3. *Tripakaden nahastea*: nahaste horretan, haurrek antsietatez eta kontrolik gabe jaten dituzte elikagai kopuru handiak, gehienetan txatarra janaria edo ultraprozesatuak (pizzak, hanbursesak, gozokiak, txokolateak, patata frijituak, etab.), eta obesitatea edo gehiegizko pisua izaten dute.

Bestalde, Consuelo Pedrón Giner (2013), pediatrian espezializatutako medikuntzako doktoreak dio "lehen haurtzaroko elikadura-nahasteek zerikusirik handia dute hezkuntzaren alderdiekin". Gainera, elikadura-nahaste hauek sailkatzeko, ospitalean,

Chatoor AEBetako psikiatraren sailkapena (2013) erabiltzen dutela adierazten du. Sailkatze honek, nahastea horiek agertzen diren adinaren arabera eta arazoaren oinarri gisa gaixotasun bat dagoen ala ez kontuan hartuta bereizten ditu (Eroski, 2013).

### 3. Taula. Elikadura nahasteak bularreko eta eskolaurreko haurrengan Chatoor eta Cols-en arabera (American Psychiatric association, 2013).

Tipo de desorden	Descripción abreviada
Desorden alimentario del estado de regulación	Inicio durante los primeros meses de vida, dificultad para mantener calma o alerta en períodos en que es alimentado. Falla para ganar peso. Organización descartada
Desorden alimentario de la reciprocidad cuidador-niño	Usualmente durante el primer año de vida. Falla de miedo. Carencia de contacto visual o sonrisa con sus padres durante la alimentación
Anorexia infantil	Usualmente niño(a) entre 6 meses y 3 años de edad que rechaza comer cantidades adecuadas. Frecuentemente durante la transición hacia alimentación independiente. Con desbordante energía, no tiene percepción de hambre. Falla de miedo
Aversión sensorial	Consistente rechazo a ciertos alimentos, relacionado con textura, temperaturas y olores. Neofobia (rechazo a alimentos nuevos)
Desorden alimentario postraumático	Comienzo agudo de rechazo alimentario severo y consistente que sigue a un evento o repetidos insultos traumáticos. Puede ocurrir a cualquier edad
Desorden alimentario asociado a comorbilidades	Existe una condición médica concurrente que explica el rechazo alimentario

Nahaste horiek sortzen dituzten arazo emozionalak gain, arazo organikoak ekar ditzakete ere, hala nola: hazkuntza-arazoak, errefluxu gastroesofagikoa, sabeleko min konstantea edota gizarteratzeko arazoak. Erne egon beharko da haurrengan horrelako seinaleak ikusten badira: pisu handia galdu edo irabaztea, janari-ohiturak aldatzea edo janaria modu nabarmen batean baztertzea, antsietatea edo isolamendu jokaerak izatea, bainura maiz joatea edota aldaketak larrazalean, hortzetan eta ilean ikusten badira (Morangues, 2019).

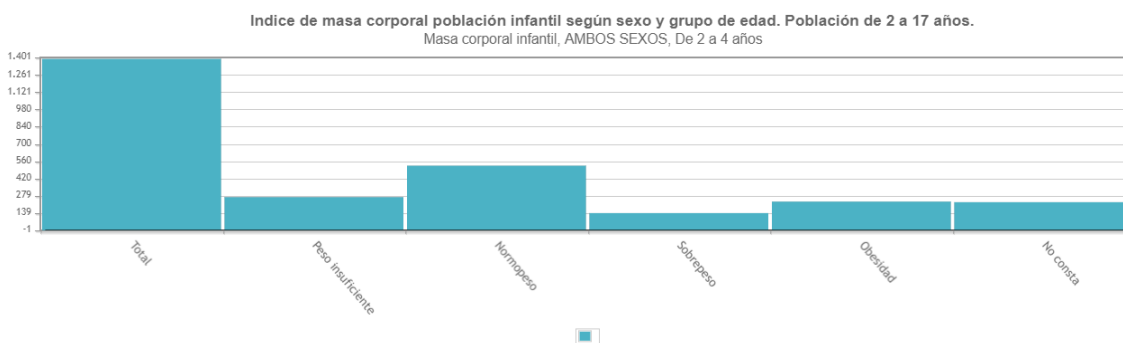
Feldman-ek eta Cols-ek planteatzen dutenez, “elikadura-nahasteetan beharrezkoa da detekzio goiztiarrak egitea sistema fisiologikoetan kalte itzulezinak gertatu aurretik” (Alcamí Pertejo, 2006). Beraz, garrantzitsua da adin txikiko baten elikadura-nahastearen susmorik txikiena izanez gero, gurasoak abisatzea eta hauek pediatrarenera joatea, jokabide hauek organismoan sortzen ari diren nutrizio-gabeziak baztertzeke (Eroski, 2013). Baztertutakoan, kasu bakoitzean behar diren espezialistekin hasi behar da tratamendua. Gaixotasunaren garapen-denbora zenbat eta luzeagoa izan, orduan eta maizago gertatzen dira ondorioak; horregatik da hain garrantzitsua gaitz horiek goiz detektatzea tratamendua ez atzeratzeko (Morangues, 2019).

Irati Aristorena Zarauz

### 1.1.5. Datu estatistikoak eta legedia

2018an Estatistikako Institutu Nazionalak (EIN) Estatu Espainiarreko umeen gorputz masa indizea neurtu zuen. Hurrengo lerroetan etapa psikoebolutibo ezberdinetan oinarritutako datuak aurkezten dira; 2-4 urte, 5-9 eta 10-14 urte.

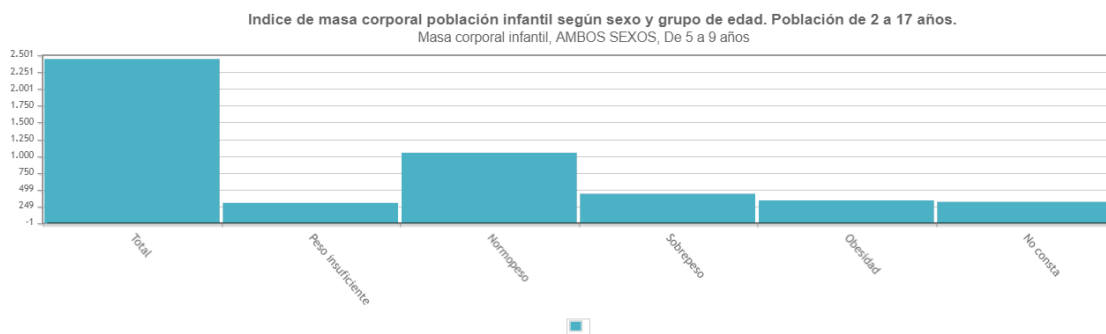
2-4 urte bitarteko hurrei buruzko lortutako datuei erreparatuta (Ikusi 3. Irudia), argi ikusten da, haurren gehiengoa egon behar den pisuan dagoela. Baina kasu egin behar diegu grafikoak ematen dizkigun beste datuei ere, izan ere, portzentaia handia da pisu eskasa (268 mila ume), obesitatea (231 mila ume) eta gehiegizko pisua (139 mila ume) duten hurrei dagokionez. Bestalde, kontuan hartu behar da ere, Espainiako umeen portzentai handi baten daturik ez dagoela (227,3 mila umek parte hartu dute besterik).



### 3. Irudia. Espainiako 2-4 urte bitarteko GMI (INE, 2017).

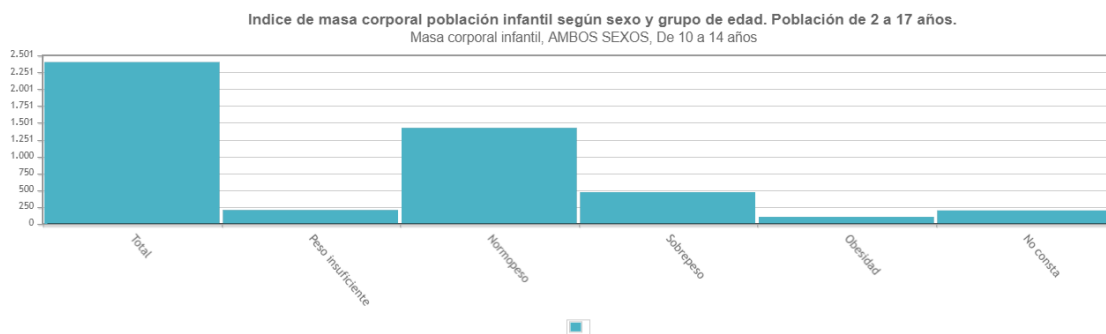
Zoritarrez, haurrek urteak betetzen dituzten heinean egoera aldatzen da eta obesitate eta gehiegizko pisuzko kasuak handitzen dihoazte. Izan ere, 4. Irudian ikus daitekeen bezala, Espainiako 5-9 urte bitartekoen 2442,7 mila umeren kasuak aztertuta, gehiegizko pisuzko kasuak modu nabarian handitzen dihoazte, aztertutako 1401 kasuetan 139 mila ume izatetik, aztertutako 2442,7 kasuetan 436,5 mila ume izatera. 5-9 urte bitarteko haur gehiago aztertu izan arren, gehiegizko pisua duten kasuek gora egin dute ere. Gutxi balitz, obesitate eta pisu eskasa duten haurren datuek baita gora egiten dute 5 eta 9 urte bitartean.





#### 4. Irudia. Espainiako 5-9 urte bitarteko GMI (INE, 2017).

Azkenik, 10-14 urte bitartekoen datuak begiratzen baditugu aztertu diren 2399.9 kasuetatik, gehiegizko pisua duten umeen kasuak gora egin dute, 470,1 mila izanik. Zorionez, obesitate kasuak modu esanguratsu baten jaitsi dira 103,2 mila kasu izatera pasatuz, eta adin honetan ere pisu eskasa duten haurren kopuruak pixka bat behera egin du.



#### 5. Irudia. Espainiako 10-14 urte bitarteko GMI (INE, 2017).

Aipatu beharra dago, datu hauek ez dutela kontutan hartzen Espainian bizi diren ume guztien kopurua, baina obesitatea edota gehiegizko pisua duten haurren kopurua handia da hala eta guztiz ere, horregatik, gai honi emanen zaio garrantzirik handiena lan honetan.

##### 1.1.5.1. Obesitatea

###### 1.1.5.1.1. Legedia

Haurren obesitatea XXI. mendeko osasun publikoko arazo larrietako bat da. Arazoa mundu mailakoa da, eta diru-sarrera txiki eta ertaineko herrialde askori eragiten ari dio

pixkanaka, batez ere, hiri-inguruneari. Prebalentzia izugarri hazi da. Kalkuluen arabera, 2016. urtean, bost urtetik beherako 41 milioi haurrek gehiegizko pisua zuten edo gizenak ziren (Organización Mundial de la Salud, 2017).

Bost urtetan zehar, 30 ikertzailek eta milaka bolondresek parte hartu zuten azterketa batean. Honek, hurrengo albiste zirragarria eman zuen 2011. urtean: Espainia munduko liderra da haurren obesitatean, Estatu Batuen gainetik (El Mundo, 2011).

Haurren obesitatea osasun publikoaren lehentasuna da, prebalentzia handiarengatik eta gaixoen oraingo eta etorkizuneko osasunean duen eraginagatik. Obesitatea arrisku faktore bat da: gaixotasun kardiobaskularrak, diabetea, lokomozio aparatuko arazoak (artritis, adibidez) eta zenbait minbizi (bularrekoa eta kolonekoa, esaterako) eragin ditzake (Sevillano, 2015).

Obesitateak sektoreen arteko eta hainbat mailatako esku-hartzea eskatzen duen arren, lehentasuna dute ikastetxeetako ekintzek; elikadura-ohitura osasungarriak bultzatzeko duten garrantziagatik eta prestakuntza-jarduerak aplikatzeko duten egokitasunagatik. Ikastetxeak horrela, ezagutzak eta trebetasunak transmitituz, eta ingurumeneko esku-hartzeak eginez, elikadura-ingurune osasungarria bermatuko du (Monroy-Parada, 2020).

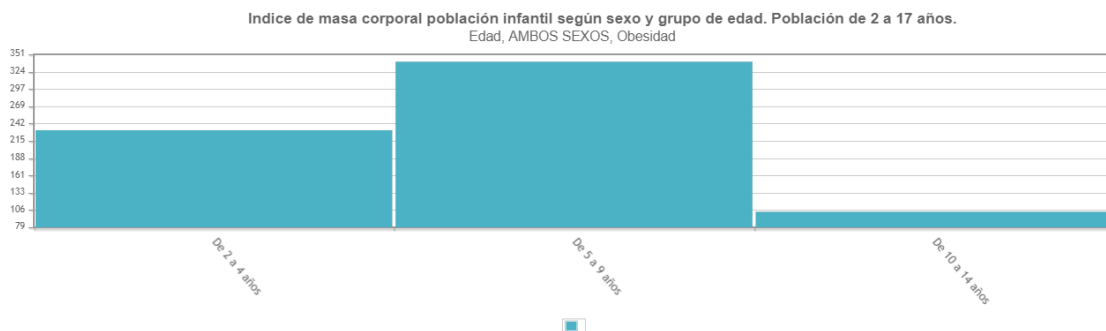
2008an Munduko Osasun Erakundeak (OMS) eskoletako elikadura-politika osasungarriak ezartzeko esparrua sortu zuen, eta horren estrategiak 'Gaixotasun Ez Kutsagarriak Prebenitu eta Kontrolatzeko Ekintza Plan Orokorrean' sartu ziren (2013-2020). Era berean, Haurren Obesitateari buruzko Europako Batasunaren Ekintza Planak (2014-2020) giro osasungarriak sustatzeko politikak ezartzen ditu eskoletan, eta Haurren Obesitatea Desagerrarazteko OMEren Batzordeak (2016) dieta orekatuak egiteko ingurune egokiak sortzera deitzen die estatu kideei eskoletan, kirol-zentroetan eta ospitaleetan osasungarriak ez diren produktuak saltzeko debekua ezarriz.

Espainian, Nutriziorako, Jarduera Fisikorako eta Obesitatearen Prebentziorako Estrategiaren (NAOS) (2005) lau esku-hartze arloetako bat eskola da. 2010ean, Osasun Sistema Nazionalaren Lurralde arteko Kontseiluak Ikastetxeetan Elikadurari buruzko Adostasuneko Dokumentua onartu zuen, ikastetxeetan eskaintzen diren elikagai eta

edarietarako (kafetegiak eta makina saltzaileak) eta eskolako menuetarako elikagaietarako estandar nutrizionalak ezartzen dituen (Monroy-Parada, 2020).

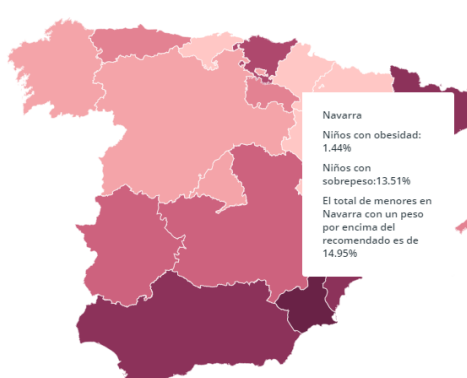
#### 1.1.5.1.2. Datu grafikoak estatu eta Nafarroa mailan

2017. urtean Estatu Espainiarrean haurren %10,3 obesitatea zuten. Lehen aipatu den moduan eta 6. Irudiari begira, 5-9 urte bitarteko haurrak dira obesitate gehien jasaten dutenak estatuan.



#### 6. Irudia. Obesitate kasuak Espainian 2-14 urte bitarteko haurretan (INE, 2017).

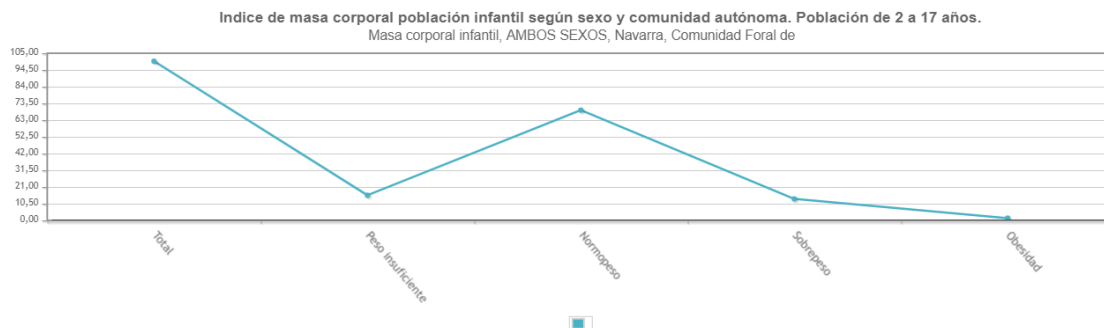
Estatutuko beste erkidego batzuekin konparatuta, 2017. urtean Nafarroan haur obesitatea ez zen oso nabarmena (%1,44). Hala ere, gehiegizko pisua zuten haurren portzentaia nahiko altua zen, %13,51koa izanik.



#### 7. Irudia. Haur obesitatea eta gehiegizko pisua Espainian (INE, 2017).

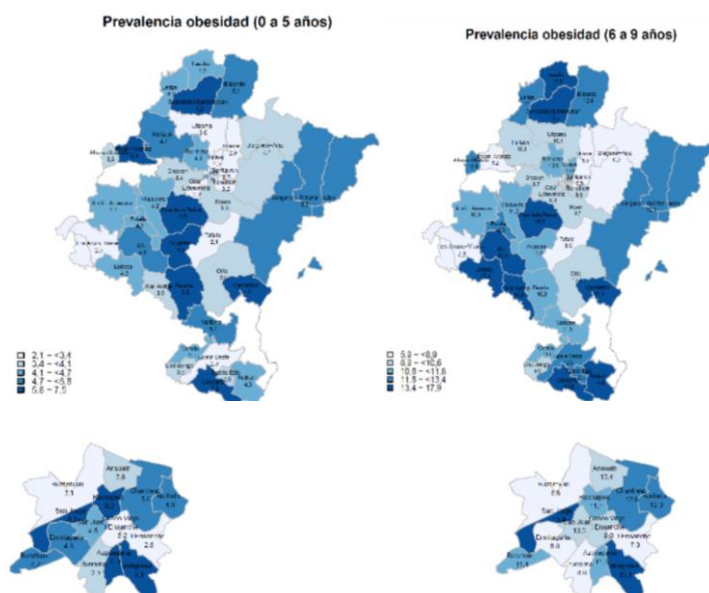
Estatistikako Institutu Nazionalak (INE) 2 eta 17 urte bitarteko Nafarroako haurren gorputz masa indizea kontuan hartuz, hurrengo zifra erlatiboak atera ditu: ikusi daitekeen moduan, pisu eskasa duten ume portzentaia altua da, %15,8koa izanik. Pisu

‘normala’ dutenak Nafarroako haurren %69,25 da, eta lehen aipatu bezala, gehiegizko pisua eta obesitatea dutenen kasuek umeen %14,95ak osatzen dute.



### 8. Irudia. Nafarroako 2-17 urteko poluzioaren GMI (INE, 2017).

Bestalde, Nafarroako Hezkuntza Departamentuak azken urte hauetan bezala, aurten ere, fruta eta barazkiak hartzeko eskola programa aurrera eraman du. Bertan hurrengo irudiak publikatu ditu 2019ko martxoko datuekin (Ikusi 9. Irudia). Nafarroako zonaldeak banan-banan aztertzen baditugu, ikus dezakegu 0-9 urte bitarteko haurren obesitate kasu gehienak hurrengo zonaldeetan aurkitzen direla: Iruñeako zenbait auzotan (San Jorge, Azpilagaña, Arrotxapea eta Arrosadia), Allo, Altsasu, Artaxona, Buñuel, Carcastillo, Cascante, Doneztebe, Etxarri Aranatz, Lesaka, Peralta eta Garesen.



### 9. Irudia. Nafarroako oinarritzko zonaldeak haur obesitatea handienarekin (Gobierno de Navarra, s.f.).

Laburbilduz; alde batetik esan daiteke Nafarroan Estatu Espainiarrarekin alderatuz, obesitatearen portzentaiak nahiko baxuak direla, hala ere, datuak hor daude, eta gehiegizko pisua duten haurren kasuak badira. Beste aldetik, estatu mailari dagokionez, datu kezagarriak daude obesitateari dagokionez, beraz, horri aurre egin behar zaio, eta horretarako ezinbestekoa da eskolaren eta hezitzaileen papera.

## **1.2. Emozioak**

### *1.2.1. Emozioen definizio desberdinak*

Ez dago emozioaren kontzeptu bakar bat. Historian zehar, emozioak era askotara definitu eta azaldu dira, eta gaiari buruzko adituen definizioak kontrajarriak ere izan dira. Tradizio batzuek mekanismo fisiologiko eta instintibo gisa ulertzen dituzte emozioak, eta beste batzuek, berriz, prozesu kognitibo nagusi gisa; teoria batzuek tratamendu nabarmen kognitibo-konduktuala ematen diete, eta ikuspegi filosofiko-humanista ematen diete; azterketa batzuek erantzun puntual eta iragankortzat hartzen dituzte, eta beste batzuek, aldiz, irizpide zabal eta iraunkorragoa duten egoeratzat; interpretazio batzuek, berriz, izaera indibidualean jartzen dute arreta, eta beste interpretazioek, harreman-, sistema- eta gizarte-alderdiak nabarmentzen dituzte (Darner & Bach, 2009).

J.B. Watson-entzat (1878-1958), konduktismoaren aitatzat hartzen denarentzat, emozioak egoera batek sortzen dituen erreakzio sinpleak dira. Aldiz, B.F. Skinner (1904-1990) konduktista ezagunak, emozioen oinarria ingurumen-estimuluan eta faktore fisiologikoan onartzen du, baina emozioaren erantzuletzat ez ditu hartzen azken horretan gertatzen diren aldaketak. Skinner-en emozioa denboran errepikatzen den portaera determinatu bat da (Henríquez, 2014).

Real Academia Española-k (RAE) dio emozioa gogo-aldarte bizi eta iragankorraren asaldura, atsegina edo neketsua izan daitekeena eta asaldura somatikoaz lagunduta joaten dena dela.

Aurreko definizioaz gain, definizio gehiago aurki ditzakegu, besteak beste, R. Bisquerrak, 'emozioa' kontzeptua honela definitzen du: "organismoaren egoera konplexu bat, Irati Aristorena Zarauz

ekintzarako joera ematen duen asaldura edo kitzikapena ezaugarri duena” (Bisquerra, 2000:20). Bestalde, F. Mora-k dio emozioa barruan daramagun motorra dela. Barrutik ateratzen zaigun informazioa da, eta hau, irakurtzen, interpretatzen eta erregulatzen jakin behar dugu. Emozioak gertatzen zaigun zerbait da, fisiologikoak dira, ez dira ez onak ez txarrak, bakarrik atseginak edo desatseginak izan ahal dira ongizatea ez dagoenean (Mora, 2012). Azkeneko definizioa ematearren, Mora-k eta Sanguinetti-k (2004) *Neurozientziaren Hiztegi*an horrela definitzen dute emozioa: <<una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo. Se acompaña de fenómenos neurovegetativos. El sistema límbico es parte importante del cerebro relacionado con la elaboración de las conductas emocionales>>.

Garrantzitsua da ezberdintzea ‘emozio’ eta ‘sentimendu’ kontzeptuak, izan ere, ez dute esanahi berdina. Antonio Damasio-k modu honetan ezberdintzen ditu: ‘Emozioak gorputzean sentitzen dira eta sentimenduak aldiz buruan’. Emozioa sentimendua baino lehenago dator, eta sentimendua da, hautemandako emozio baten kontzientzia (Casafont, 2015).

Emozioen klasifikazioari dagokionez, teoria integratzaileenetarikoa bat Izard-ena (1923-2017) da, Differential Emotions Theory (DET). Teoria honek, bereziki, oinarrizko emozioen (pentsamenduaren esku hartzerik gabekoa) eta bigarren mailako emozioen (pentsamenduaren esku hartzearekin) arteko desberdintasuna ematen digu.

### *1.2.2. Emozioak eta curriculum*

Emozioak historikoa den zerbait dira, Aristotelesek esaten zuen ‘Educar la mente sin educar el corazón, no es educar en absoluto’. Gaur egungo eskoletan, hezkuntza aurrera doan heinean, batez ere, garuna hezten da, alderdi emozionala alde batera utziz. Eskola, gehien batean, urte bukaeran curriculumeko helburuak betetzeaz zentratzen da, eta bigarren plano batean uzten da ikaslea nola sentitzen den (Siena comunicación, 2018).

Legeari begiratzen badiogu, zer dio hezkuntza-administrazioak emozioei buruz? LOMCEren (2013) funtsezko gaitasun batzuetan, hezkuntza emozionalaren alderdiak

aurkitzen ditugu. Gizarte-gaitasunak ongizate pertsonal eta kolektiboarekin erlazionatzen dira, pertsonen osasun fisiko eta mentalaren egoera ezin hobea lortzeko modua ulertzea eskatzen dute, eta zenbait trebetasun garatzea ere eskatzen dute, hala nola, enpatia sentitzea. Ekimenaren adieran, autoezagutza eta autoestimua nabarmentzen dira, eta kontzientzia eta adierazpen kulturaletan norberaren eta besteen ideiak eta sentimenduak birsortzeko aukera emango duten trebetasunak sustatzen dira, eta autoezagutza eta autoestimua garatzea ere eskatzen da, baita arazoak konpontzeko gaitasuna ere.

Gauzak horrela, LOMCE-a sortu baino lehen, LOE-k (2006) ere, emozioei garrantzia ematen zion eta ematen dio. Izan ere, 23/2007 Foru Dekretuko Nafarroako Haur Hezkuntzako bigarren zikloko curriculumari begiratzen badiogu, Haur Hezkuntzako hiru arloetatik, batean izan ezik, 'Ingurua ezagutzea' arloan izan ezik, beste bietan emozioei duten garrantzia eta lanketa ematen zaie.

Lehenik, 'Nork bere burua ezagutzea eta autonomia pertsonala' arloan, hirugarren helburua "haurrak sentimenduak, emozioak, beharrak edo lehentasunak identifikatzeko gaitasuna izatea da, hala nola haiek besteei azaldu eta komunikatzekoa, besteenak ere identifikatuz eta errespetatuz".

Bigarrenik, 'Hizkuntzak: komunikazioa eta irudikapena' arloan honako hau dio: "Hizkuntzen bitartez, irudimena eta sormena lantzen dituzte, beren identitate pertsonala osatzen dute, beren emozioak, munduaz duten ezagutza eta errealitateaz duten pertzepzioa adierazten dute. Gainera, harremanetan sartu, erregulatu, komunikatu eta trukatzeko baliabideak izateaz gain, emozioak adierazi eta kudeatzeko eta errealitatea irudikatzeko tresnarik hoberenak dira".

### *1.2.3. Emozioen kudeaketa*

Zergatik sentitzen dugu? Mora-k (2008) dio emozioek funtzio asko dituztela eta horregatik sentitzen dugula. Funtzioak, zazpi ataletan banatzen ditu:

1. Biziraupena mantentzen duten estimulu atseginetara hurbiltzeko.

2. Gertakizunen aurrean organismoak ematen dituen erantzunak balioanitzak eta malguak izatea eragiten dute.
3. Lehenengo eta bigarren puntuetako funtzioetarako balio dute, norbanakoa estimulu zehatzaren aurrean osotasun bakar gisa 'ohartaraziz'.
4. Jakin-mina dute, eta, horrekin batera, gauza berriak aurkitzeko interesa.
5. Norbanako batzuk besteekin komunikatzeko hizkuntza dira.
6. Memoriak modu eraginkorragoan gordetzeko eta gogoratzeko balio dute.
7. Arrazoitze-prozesuan garrantzi handia duten mekanismoak dira.

Hezkuntza emozionalaren helburuetako bat norberaren emozioak kudeatzea da (Bisquerra, s.f.a). Baina, zer da emozioen erregulazioa? emozioak modu egokian kudeatzeko gaitasuna. Emozioaren, kognizioaren eta portaeraren arteko erlazioaz jabetzea esan nahi du; aurre egiteko estrategia onak izatea; emozio positiboak norberak sortzeko gaitasuna izatea, etab. Emozioen erregulazioa mikrogaitasun hauek osatzen dute: emozio-adierazpen egokia, emozioen eta sentimenduen erregulazioa, aurre egiteko gaitasunak eta emozio atseginak norberak kudeatzeko gaitasuna (Bisquerra, s.f.b).

Gardnerrek (1983) adimen anitzei buruzko lehen hipotesia formulatu zuen 'The Shattered mind' liburuan, bertan, zazpi inteligentzia-mota daudela dio. Horien artean adimen 'Intrapertsonala eta interperpertsonala' dago eta norberaren eta besteen emozioak ulertzen laguntzen eta norberaren sentimenduak erregulatzen laguntzen du.

Urte batzuk geroago, Golemanek (1995), adimen anitzen teoria proposatu zuenean, 'adimen intrapertsonala' kontzeptua sartu zuen. Kontzeptu honek hurrengo hiru gaitasunak bateratzen ditu: emozioak identifikatzea, kontrolatzea eta norbera eta besteak motibatze gaitasuna.

Baina zergatik da horren garrantzitsua emozioak kudeatzea? Murcia eta Jimenez-e esanetan (2012), ezinbestekoa da gaitasun emozionalak garatzea pertsonen arteko harremanak hobetzeko eta gure adimen emozionala lantzeko. Aipatzen dute gainera, azkenaldian, emozioen erabilera desegokiak eragindako 'gaixotasun emozionala' birus hilgarri gisa zabaldu dela, eta ondorioz, etengabe handitu direla depresio-gaixotasunak,



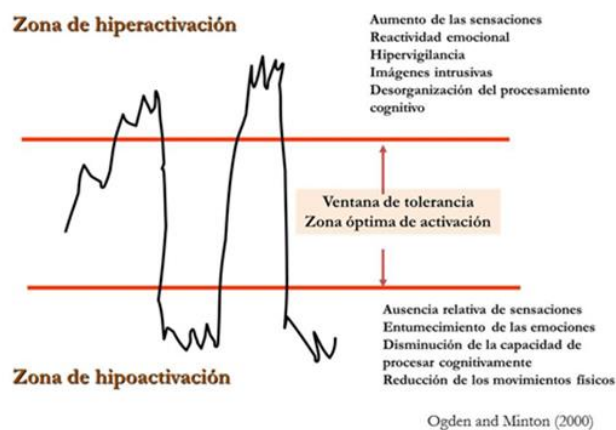
tratu txarrak eta familia barruko indarkeria, droga kontsumoa nerabeen artean, estresa eta abar. Carmen Esteban haur psikologoaren esanetan (2019), emozio kudeaketa txar batek bi motatako eraginak izan ditzake haurraren; alde batetik intrapertsonalak eta bestetik interpertsonalak.

#### 4. Taula. Emozio kudeaketa txar baten eraginak haurraren

<i>INTRAPERTSONALAK</i>	<i>INTERPERTSONALAK</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Autokontzeptuan eragina, norberaren burua gaizki ikusi</li> <li>▪ Autoestimu baxua</li> <li>▪ Nahaste emozionalak jasan ahal dira; besteak beste, antsietatea eta depresioa.</li> <li>▪ Nahaste psikomatikoak</li> <li>▪ Ondoeza orokorra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sozializatzeko arazoak</li> <li>▪ Zailtasunak ezustekoetara egokitzeak</li> <li>▪ Erlazio toxikoak</li> <li>▪ Elikadura nahasteak</li> </ul>

Gauzak horrela, Eva Bach-ek Hezkuntza Komunikazioaren Behatokia sortu du Montse Jiménez irakaslearekin batera, beste helburu batzuen artean, kudeaketa emozionalean aurrera egiteko (La Vanguardia, 2018).

Emozioak kudeatzen ikasteko garrantzitsua da kontuan hartzea emozioak tolerantzia edo kontrol eremuan baldin badaude, bestearekin erlazionatzen uzten dutela, orduan, haurrak haserre egon ahal dira baina modu lasai batean izan ahal dute elkarrizketa bat beste batekin. «Tolerantzia-leiho» Siegel-ek (1999) garatutako kontzeptua da eta tolerantzia-leihoaren barruan mantentzeko aukera ematen duen mindfulness-aren praktikarekin lotzen da. Mindfulness-ak emozioen modulazioa eta oreka emozionalari eustea errazten diguten aurrealdeko egiturak garatzen ditu (TEDx Talks, 2012, 03:15–05:21). Hari beretik, zientifikoki frogatua dago MindUP programa (2016), mindfulness ariketetan oinarritua dagoena, haurrentzako oso egokia dela, beste gauzen artean, autoerregulazioa sustatzen dutelako (Maloney et al., 2016).



## 10. Irudia. Tolerantzia edo kontrol, hiperaktibazio eta hipoaktibazio eremuak (Esteban Hernández, 2019).

Esan bezala, emozioak tolerantzia eremuan daudenean kontrola ditzakegu, arazoa dator emozio bat eremu hiperaktibora edo hipoaktibora joaten denean. Izan ere, emozionalki deserregulatu eta deskontrolatu denez, ezin du informazioa modu egokian prozesatu (Ogden, Minton, Pain, 2006). Helduak, kontrol eremura bakarrik bueltatu ahal dira normalean, baina haurrek gaitasun hori ez dutenez, norbait behar dute gelditzeko edo lasaitzeko esateko. Haurra eremu hiperaktibo horretan dagoen bitartean ezin da honekin hausnartu, horretarako tolerantzia edo kontrol eremura jaitsi arte itxoin beharko da. Alderantziz pasa daiteke ere, eremu hipoaktibora jaitsi daiteke haurra. Eremu honetan, normalean, blokeatu da eta ezin du jarraitu. Hiperaktibazio zonaldean bezala, helduek eremu horretatik bakarrik ateratzen dakite, baina honetan ere, haurrek bakarrik ateratzen ez dakite eta lagundu behar zaie tolerantzia zonaldera iristeko. Kontrol eremu horretara iristen direnean, haurrari, hurrengo aldirako baliabideak eman ahal zaizkio.

Azkenik, ezinbestekoa da aipatzea ez daudela emozio positiboak eta negatiboak, emozio guztiak positiboak edo negatiboak izan daitezke, testuinguruaren arabera, hau da, batzuetan haserrea positiboa da eta beste batzuetan negatiboa (Esteban Hernández, 2019). Beraz haurrei ezin zaie esan ez haserretzeko edo beste emozio bat ez sentitzeko, baliabideak eman behar zaizkie hauek kudeatzeko, eta horretarako estrategiak marko praktikoan azalduko dira.

#### 1.2.4. Hezkuntza emozionalaren garapena haurrengan

Emozioak biologikoki programatuak daude, jaiotzetik berez sentitzen ditugu. Hazten garen heinean, emozio horiek konplexuagoak egiten hasten dira eta sozialki noiz jaio garenaren arabera, emozio hauek garatuagoak ikusiko dira. Emozioen hezkuntza jaio aurretik hasten da eta etapa bakoitzak esanahi bat du eta garrantzitsua da umeen garapenean. Haurren emozioen garapena gurasoen begiradatik sustatzen da, beste faktore batzuk daude, baina bereziki erreferentzia horrek umearekiko duen begirada ezinbesteko oinarria izanen da (Esteban Hernández, 2019).

##### 1.2.4.1. Garapenaren teoriak

*Piaget*-i (1896-1980) zor zaio umeen adimenaren garapenari buruzko lehen deskribapen sistematikoa. Honen garapen aldiei erreparatuz, adinaren arabera, lau etapa ezberdintzen ditu: estadio sentsomotorea (0-2 urte), estadio aurre operazionala (2-7 urte), operazio zehatzen estadioa (7-11 urte) eta azkenik, operazio formalen estadioa (nerabegarotik aurrera). Haur Hezkuntza etapari dagokionez, lehenengo bi estadioak sartzen dira; sentimenei eta mugimenari dagokiona eta estadio aurre operazionala.

#### 5. Taula. Haur Hezkuntzari dagozkion Piageten garapenaren estadioak

HAUR HEZKUNTZARI DAGOZKION PIAGETEN GARAPENAREN ESTADIOAK	
ESTADIO SENTSOMOTOREA (0-2 URTE)	Haurren adimena nagusiki praktikoa da, sentimenei eta mugimen-jarduerari lotutakoa.  Lorpen nabarmenak hauek dira: intentzioso jokabidea finkatzen da, objektu iraunkorren kontzeptua eta lehen irudikapena eraikitzen dira eta funtzio sinbolikoa lortzen da.
ESTADIO AURRE OPERAZIONALA (2-7 URTE)	Ezaugarri gisa sinbolizazio-prozesuak, oraindik egitura logikoetan bildu ez direnak, pixkanapixkanaka garatzen direla esan dezakegu.  Estadio honek berariazko hainbat mugapen ditu: egozentrismo kognitiboa, itzulgarritasun eza, kontraesanarekiko sentsibilitatetik eza, adierazgarri pertzeptiboek bakarrik lotutako pentsamendua eta arrazoiketa intuitiboa izatea

Beste hainbat autorek ekarpen handiak egin dituzte haurren garapenari buruzkoak, besteak beste, Erikson eta Wallon. Batetik, Erikson-en (1902-1994) garapen psikosozialeko etapek teoria psikoanalitiko integral bati erantzuten diote. Teoria horrek zenbait etapa identifikatzen ditu, eta etapa horietatik igarotzen da pertsona osasuntsu bat bere bizitzan zehar. Hemen, honek proposatutako zortzi etapetatik soilik lau aipatuko dira, izan ere, Haur Hezkuntzako etapari dagozkionak direlako. Etapa bakoitzak gatazkan dauden bi indarren krisi psikosoziala izango luke ezaugarri. Lehengo etapa, konfiantza vs. mesfidantza (0-18 hilabete) da; bigarrena, autonomia vs. lotsa eta zalantza (18 hilabete – 3 urte); hirugarrena, inizatiba vs. errua (3-5 urte); eta laugarrena, ahalegina vs. gutxiagotasuna (5-13 urte). Bestetik, Henri Wallon (1879 – 1963) haur-psikologia eta haurtzaroan igarotzen diren heltze-faseetan oinarritu zuen bere teoria. Uste zuen haurren garapena ulertzeko lau elementu aztertu behar zirela: emozioa, ingurunea, ekintza eta gizabanakoaren inguruko pertsonak. Honek, bost garapen estadio aurkezten ditu: oldarkortasun motorea eta emozionala (0-1 urte), sensoriomotorra eta proiektiboa (1-3 urte), pertsonalismoa (3-5 urte), pentsamendu kategorikoarena (5-9 urte) eta pubertate eta nerabezaroarena (9-12 urte) (Beltza, 2018).

J. Piaget	E. Erikson	Wallon
Periodo sensorio motor 0 - 2 años	Confianza básica v/s desconfianza 0 – 1 o 1½ años	Estadio impulsivo. 0-0.5 años
		Estadio Emocional. 0.6 a 1 año.
Periodo Preoperacional 2-7 años	Autonomía v/s vergüenza y duda 1-1½ a 3 años	Estadio Sensorio motor y proyectivo. 1 a 3 años
	Iniciativa v/s culpa 3 a 6 años	Estadio del Personalismo. 3 a 6 años
Operaciones concretas 7 a 12 años	Laboriosidad v/s inferioridad 6 a 12 años	Estadio Categorical. 6 a 11 años
Operaciones formales desde los 12 años	Identidad v/s confusión de identidad desde la pubertad a la temprana edad adulta	.Estadio de la Adolescencia. De los 11 a adulto joven

### 11. Irudia. Piaget, Erikson eta Wallon-en haurren garapen etapak (Alava, 2014).

#### 1.2.4.2. Emozioen garapena

Hurrek garapen integrala zeharkatzen dute, dimentsio guztietan garatzen dira; fisikoki, kognitiboki, sozialki eta emozionalki. Garapen alderdi gehienei dagokionez informazio ugari aurkitzen dugu, batez ere alderdi kognitibo eta fisikoari buruzkoa; hala ere, garapen emozionalaren inguruko informazioa izatea ez da hain ohikoa (Ibarrola, 2014).

Begoña Ibarrola (2014) haur psikologoaren esanetan, garapen emozionala, haurrak bere identitatea, autoestimua, segurtasuna eta bere buruarekiko eta inguratzen duen munduarekiko konfiantza eratzeko prozesuari dagokio. Prozesu horren bidez, haurrak emozioak bereizi, identifikatu, erabili, adierazi eta kontrola ditzake.

*0-12 hilabeteetatik*, hasten dira umearen oinarrizko emozioak, eta hauek eztanda moduan erakusten ditu, hau da, oso pozik dagoenean irri asko egingen du eta aldiz, haserre dagoenean negar egingen du. Gero, gutxinaka, emozio horiek erregulatzen ikasiko du (González, 2020; Armus et al., 2012).

*4-5 hilabeteetatik aurrera*, amorrua eta atsekabea agertzen da (Ibarrola, 2014). Gainera momentu honetan gai dira atxikimendu-irudien aurpegiak ezagutzeko eta hauek haserre edo pozik dauden antzematen ikasiko dute. Horrez gain, emozio horiek interpretatzen hasi daitezke ere (Tourón-Figueroa, s. f.).

*6-7 hilabeteetatik aurrera*, ezezagunaren aurrean beldurrarekin erreakzionatzen hasten dira eta gauzak edo pertsonak memorian gorde ditzakete (González, 2020; Ibarrola, 2014).

*9 hilabeterekin* gai dira alaitasuna, tristura, atsekabea eta amorrua erraztasunez adierazteko. Baita, pertsonak haiekin haserre edo pozik baldin badaude, konturatzen dira (Ibarrola, 2014; Esteban Hernandez, 2019).

*12 hilabeterekin* katuka eta ibiltzen hasten diren heinean, esplorazio portaerarekin hasten dira. Esplorazio portaera hori helduak onartzen edo onartzen ez duenaren arabera oinarritzen da. Haur batek esploratzen duenean ez du inoiz bakarrik Irati Aristorena Zarauz

esploratzen, beti portaera esploratzaile guztiak partekatzen ditu. Adibide bat jartzearren, 'haurrak parkean dagoela inurriak ikusten dituenean, momentu horretan dagoen helduarengana doa aurkitu berri dituen inurriak erakustera'. Garrantzitsua da, aurretik aipatutako haurraren behar guzti horiei arreta ematea, bestela ondorioztat, haurraren aurkikuntzen partekatzeke motibazioa eta esploratzeko galera ekar dezake (Esteban Hernandez, 2019).

*13-18 hilabete bitarte*, hurrei afektua jasotzea eta adieraztea gustatzen zaie (musuak, besarkadak); emozioak partekatu ahal direla hasten dira ulertzen (Ibarrola, 2014). Horretaz gain, 15. hilabetetik aurrera zeloak agertzen dira; hauek ez dira txarrak, ez dira zuzendu behar, egoera baten aurrean erantzun bat dira, beharrezkoak dira eta atenditu behar dira (Armus et al., 2012; Esteban Hernández, 2019).

*18. hilabetean* autokontzeptua hasten da. Autokontzeptua bakoitzak eta bere ingurukoek bere buruari buruz duten iritzia da. Orain, haurrak bere burua ezagutzen du ispilu batean aurrean jartzen den bakoitzean (Esteban Hernández, 2019).

*19-24 hilabete bitartean*, ibiltzen eta hitz egiten dakite eta horrek independentzia bat sortzen du gurasoekiko (Ibarrola, 2014). Independentzia horrek frustrazioa sorrarazten die haiek gauzak egin nahi dituztelako eta gurasoek ezetz esaten dietelako (Esteban Hernández, 2019). Honekin, ezetzaren etapa hasten da, umeak esaten duelako ez duela gurasoek esaten diotena egin nahi, bera handia delako. Etapa honetan mugak esploratzen hasten dira eta oso garrantzitsua da jartzen diren muga horiek betetzea. Gainera, egozentrismoa hasten da, eta honekin inpazientzia, gauzak momentuan nahi dituzte eta ez badituzte momentuan eskuratzen, haserretzen dira (Armus et al., 2012).

*2 eta 3 urteetan*, amorrutik kontsolamendu etapa hasten da. Etapa hau garrantzitsua da umeak ikasten duelako ekintza bakoitzak ondorio bat dakarrela. Aipatutakoaz gain, gorputzaren bidezko komunikazioa hasten da; umeek haien emozioak ezin dituztenean kontrolatu edo erregulatu gabe dituztenean, emozioak gorputzaren bidez deskargatu eta adierazten dituzte, hala nola, jotzen, hozkatzen edo besarkatzen (Ibarrola, 2014). Honen aurrean, haurrak gutxinaka-gutxinaka bere emozioak erregulatzen ikasteko,

mugak jartzea ezinbestekoa da. Hortaz gain, inbidia agertzen hasten da (Tourón-Figueroa, s.f.).

*3 urteetatik aurrera* emozio konplexuagoak agertzen hasten dira, bigarren mailakoak. Gainera, bakoitzaren sentimenduak eta emozioak azaltzeko, hizkuntza hasten da komunikatzeko oinarria izaten. Etapa honetan kasketak gutxitzen dira hizkuntzaren bidez nola sentitzen diren azaltzen dutelako, eta hori, emozio horiek kudeatzeko bidea da. Aipatutakoaz gain, sentitzen dutena testuinguratzeko gaitasuna dute, hau da, zineman badaude eta argirik ez badago ez dute beldurra izanen, baina haien logelan argirik ez badago bai beldurra sentituko dutela. Ondoren, emozio-ekintza erlazioa egiten hasten dira, hau da, bakoitzaren jarrerak bakoitzak dituen emozioak baldintzatzen dutela ulertzen dute. Azkenik, etapa honetan, autokontrola hasten da beraz emozio batzuk ezkutatzeko gai dira (Estepan Hernández, 2019; Armus et al., 2012).

#### *1.2.5. Irakasleen ongizatearen garrantzia*

Ikasleen ongizatea hezkuntzaren helburu garrantzitsuetako bat izan behar da; beste era batera esanda, hezkuntzaren helburua ikasleen ongizate pertsonala eta soziala sustatzea da (Bisquerra, 2011). Baina, zer ongizate-motaz ari gara? Ongizate emozionalaz, ondo sentiarazten gaituzten emozioak esperimentatzean datzanaz. Hori da zoriontasunetik hurbilen dagoena. Horretarako, ordea, emozioak behar bezala erregulatzen ikasi behar da.

Hezkuntzako profesionalek «uste dugu hezi behar ditugun emozioak ikasleenak direla, eta gure kezka nagusia —batzuetan gure obsesioa ere bai— ikasleentzako programak egitea edo ikasleentzako programak lortzea da» (Bach, 2002, 123). Baina hemen arazo bat dator, nola erakutsiko die irakasleak ikasleei emozioak erregulatzen? Nola sustatuko du ongizate emozionala irakasle berak horrelakorik ez badu? Hezkuntzan ondoezaz asko hitz egin da eta horretarako arrazoi ugari daude, beti izango ditugu arrazoiak ongi ez sentitzeko. Baina ondoezatik hezi daiteke?

Rafael Bisquerraren iritziz, erantzuna ezezkoa da. Beraz, ondoeza beharrezko ongizate bihurtzeko, irakasleek beren emozioak erregulatzeko gaitasuna izan behar dute. Irati Aristorena Zarauz

Benetako hezkuntzak eskatzen duen irakaslea gai izan behar da ikasleekin harreman positiboa izaten, irakasgaiarekiko grina transmititzeko eta irakaskuntzarekin gozatzeko. Irakasleek ongizatea izateko eskubidea izateaz gain, kontzientzia hartzeko eta benetako hezkuntzaren ezaugarri gisa transmititzeko betebeharra dute.

Hori lortzeko, oso baliagarria izan daiteke zientziek ongizateari egiten dizkioten ekarpenak ezagutzea, batez ere adimen anitzen teoriaren, adimen emozionalaren, fluxuaren, psikologia positiboaren, neurozientziaren, gaitasun emozionalen, heziketa emozionalaren eta abarren bidez.

Psikologia positiboaren jatorria XX. mendeko psikologia humanista da, neurri handi batean zorientasunean eta osotasunean oinarritu zena. Honen erreferentetzat Maslow eta Seligman ditugu; Maslow-k 1954. urtean, 'Motibazioa eta nortasuna' liburuan, lehenengo aldiz aipatzen du kontzeptu hau. Urte batzuk ondoren, 1990. hamarkadan, 'Psikologia positiboa' kontzeptua Martin Seligman-ek garatu zuen.

Bisquerrak, ongizatearen faktore garrantzitsu bat konpromezu pertsonala dela deritzo, beste hitz batzuetan esanda, lanarekiko inplikazio pertsonala. Konpromezu profesionalean maila altua duten horiek, ongizate eta autoerrealizazio gehien esperimendatzen dutenak direla dio. Konpromezu hori lortzea aukera pertsonal bat da, baina esan daiteke, gizarte-testuinguruetan benetako kutsadura gisa funtzionatzen duten emozio-klimak sortzen direla. Giro batzuek laguntzen dute konpromezu profesional hori lortzen, beste batzuek ordea, kontrakoa lortzen dute; horregatik garrantzitsua da inguratzen gaituen emozio-klimaz kontzientzia hartzea. Emozio-autonomiaren garapenak lagunduko gaitu erabakitzen zeintzuk diren kutsatzen utzi nahi ditugun emozioak eta zeintzuk ez. Denok kutsatuta sentitu gaiztekeen moduan, emozioak kutsatzen lagundu dezakegu ere (Punset, 2014). Hori dela eta, garrantzitsua da norberak hausnartzea kutsatzen ari den emozioen inguruan, benetan kutsatu nahi diegu besteei emozio hauek? Gainera, gogoan izan behar da hezkuntza emozionalak bi helburu nagusi dituela: Alde batetik, gaitasun emozionalak garatzea irakasleengan, ikasleengan eta familiengan, eta bestetik, emozio-giro positiboak sortzea, ikaskuntza eta harreman onak bultzatzeko. Bi alderdi horiek funtsezkoak dira ongizatea eraikitzeko.



Beste ikuspegi batetik, Chavezek eta Quiñonezek (2007) egindako ikerketen arabera, egoera kontrolatzea, lanean gizarte-laguntza ematea, denboraren kudeaketa eta adierazgarritasuna, edo hautemandako autoeraginkortasuna, eta egoera estresagarrii aurre egiteko estrategiak, faktore erabakigarriak dira irakasleen ongizatea lortzeko. Faktore horiek guztiak irakasleek garatu beharreko gaitasun emozionalen elementuak dira.

Maslowren piramideari erreparatuz gero, ongizate osoa errealizazio pertsonalaren bidez baino ez da lortzen. Beraz, Herzberg-ek (1959) adierazten zituen faktore higienikoak bigarren mailan geratuko lirateke: soldata, lan profesionala garatzeko baldintza fisikoak, segurtasun fisikoa edo afektua. Horregatik, irakaskuntza-zoriontasuna azaltzeko, kontuan hartu beharko dugu zertan datzan irakaskuntza-autoerrealizazioa.

Duela urte batzuk, ikertzaileek iradoki zuten irakaskuntzaren izaera emozionala nekearekin, lanarekin pozik ez egotearekin, osasun-sintomekin eta higadura-tasa handiekin lotuta egon ahal zela (Schutz eta Zembylas 2009). Hala, irakasleen emozioen ondorioei buruzko ebidentzia enpirikoa justifikatzen da, funtsezkoa baita irakasleen bizitza hobetzea eta irakaskuntza-orientazioa ematea, horrek zuzenean eragiten baitu ikasleen ikaskuntzan eta irakaspen-kalitate orokorrean (Frenzel et al., 2009). Ondorioz, irakaslearen emozioei buruzko ikerketa enpirikoa handitzen hasi da (Schutz eta Zembylas, 2009).

Honen harira, Bach-ek (2002) dio, gero eta irakasle gehiagok sufritzen duten estresaren arrazoi nagusietako bat, eta batzuetan azkena, kudeaketa afektibo eta emozional txarra dela askotan. Estresa dela eta, ezin da pertsona gisa garatu eta hezkuntzaren martxa onari lagundu. Hezkuntzako profesional gisa emozionalki hezteak esan nahi du guregan aldatu beharreko guztia aldatzeko prest egotea, bizitzaren, gizakiaren eta, ondorioz, hezkuntzaren ikuspegi bat izateko, konfiantza, ilusioa, berotasuna, bestearekiko harremanean samurtasuna, eta azken batean, estimazioa kontuan hartuko dituen.

Hezkuntzaren profesional gisa hezteak emozioak eta afektibitatea, maitasuna eta pedagogia bateratzea esan nahi du. Norbera ezagutzeak bestearekiko lotura afektibora

eta gizarte-ingurunearekiko konpromisora eraman dezan, pertsonaren garapen emozionalak bost alderdi hauek izan beharko lituzke ardatz: emozioak bizi, emozioak ezagutu, emozioak erregulatu, afektibitatea landu eta harmoniaz bizi (Bach, 2002).

Laburbilduz, gai honetan adituak direnek, irakaslegoaren ongizatea ezinbestekoa ikusten dute haurrek haien ongizatea izaten ikasteko. Eredu onak izan behar dira irakasleak, haiek imitazioaren bidez ere ikasten dutelako. Eredu onak izateko lanketa bat egin behar da, irakasleak ez dira perfektuak, ez daude beti ongi, eta eskubidea dute gaizki egoteko ere, baina ezinbestekoa da emozio horiek kudeatzen eta erregulatzen ikastea eta baliabide horiek ikasleei sustatzea. Ikasleei ezin zaie eskatu edo erakutsi irakasleek ez dakiten edo ez daukaten zerbait.

### **1.3. Elikadura eta emozioak**

#### *1.3.1. Elikadura eta emozioen arteko erlazioa*

Egoera psikologiko, afektibo, emozional edo erlazionalaren aldaketek eragina dute elikatze moduan, bai elikagaien kalitatean bezala (Clerget, 2011).

Baños et al-ek (2011) dioten moduan, dietan jatearen hiru eredu disfuntzional identifikatuta daude: elikadura/jate emozionala, kanpoko jatea eta jate mugatua. Teoria Psikomatikoak elikadura emozionala aztertu zuen. Elikadura honen helburua emozio negatiboek sortzen zuten estresa arintzea zen, gosearen eta asetasunaren seinale fisiologikoak kontuan hartu gabe. Gehiegikeriaz jatea gogo-aldarte negatiboari lotuta dagoela uste da eta horrek adieraz dezake emozioak desberdintzeko baliabide falta dagoela (Bekker, Mollerus, & Van de Meerendonk 2003). Ikerketa zientifikoan oinarrituta, emozioek elikatze-jokabidean duten eragina handiagoa da pertsona lodietan ez-lodietan baino, eta dieta egiten duten pertsonetan, dietarik egiten ez dutenen aldean (Cannetti, 2002). Horrela, emozioek modulatu egiten dute jatea (Berkowitz, 2000) aurrerago lan honetan azalduko den bezala.

Gauzak horrela, emozioak eta elikadura elkarrekin jokatzen dutela dirudi (Cordella, 2008). Izan ere, elikaduraren eta emozioen artean lotura oso konplexua dago; horregatik

deitzen zaio maiz gure hesteari gure bigarren garuna (Romero et al., 2013). Janaria ez da asetzeko behar duguna bakarrik, gizakion osasun psikiko eta emozionala garatzeko ezinbestekoa den elikagaiak jasotzeko bidea da ere; elikagai afektiboa. Gainera, haurrengan emozio-elikadura hori ekiditeko ezinbestekoa da haiekin hitz egitea haien kezkei buruz, maitasunez entzuten eta emozioak kudeatzen laguntzen, horrela lasaitu daiteke elikadura-emozional hori (Martin, 2016a). Beraz, marko praktikokoan hurrekin emozioak eta hauen kudeaketa lantzeko proposamenak landuko dira.

Gure gorputzak mantenugaiak behar dituenean, gose-sentsazioa sortzen da, eta hori guztiz fisiologikoa da. Jaten dugunean, behar hori asetu dugula sentitzen dugu, baina hori irensten dugun edozein elikagairekin gerta daiteke; osasungarria izan ala ez (Martin, 2016b). Orduan, esan daiteke janariak, gorputzari fisikoki eragiteaz gain, buruaren funtzionamenduari ere eragingo diola. Hain zuzen ere, gure elikadurak eragina du gure buruan, gure pentsamendu, sentimendu eta emozioetan. “Txatar janaria” edo ultraprozesatuak jaten badira, horrekin batera datozen osagai kimikoak (osagai finduak eta artifizialak) sartuko ditugu, eta hauek insomnia, nekea, estresa eragin dezakete. Hala ere, dieta elikagai osasungarriz beterik badago (frutak, barazkiak, arraina eta, oro har, elikagai freskoak), gorputzak egoera mental eta emozional on batean mantentzeko behar dituen antioxidatzaileak, bitaminak eta mineralak izango ditu (Bradford, 2015).

Gure gorputzak hainbat hormona sor ditzake; plazerraren eta motibazioaren (dopamina) erantzuleak, aldartea (serotonina) arintzen dutenak eta zorientasuna (endorfina) sortzen dutenak. Hauek, ongizate sentsazioak eta umore ona sortzeko gai diren hormonak, analgesiko natural gisa jokatzen dute eta atsedean indarberritzailea lortzen laguntzen digutenak dira (Martin, 2016). Janariaz gozaten dugunean, dopaminaren presentzia areagotu egiten da berehala. Eta prozesua zenbait elikagaitan bizi diren elikagai batzuek estimulatu dute. Nagusia triptofanoa da, serotonina ekoizteko ezinbesteko aminoazidoa (txokolate beltza (kakaoa %85tik gorakoak dutenak), bananak eta piña, esnekiak, atuna eta izokina, oilaskoa eta indioilarra, etab.). ) (Bradford, 2015). Beraz, psikologikoki eta emozionalki laguntzen diguten “super elikagaiak” daudela esan genezake, eta horiek erregulartasunez kontsumitzeak animatuago eta “zorientatuago” egotera eraman gaitzake. Serotonina ezak ondorio

Irati Aristorena Zarauz

negatiboak eragiten ditu organismoan, hala nola, larritasuna, tristura edo suminkortasuna. Era berean, janari osasungarriak gogo-aldarte horiei aurre egiten lagun dezake. Eta oso gauza interesgarria, umore onak irentsi nahi dugun janari-kantitatea kontrola dezake. Ahuldu eta desmineralizatzen gaituzten gauzak jaten baditugu, ondorio emozionala: hotza, energia falta eta motibazioa galtzea izango da. Gabeziak gaixotasuna eta desoreka emozionala sortuko ditu (Martin, 2016a).

### *1.3.2. Emmi Piklerren ekarpenak*

Emmi Pikler 1902 urtean Vienan (Austria) jaiotako pediatra bat izan zen. Honek, Lóczy izendatutako haur eskola bat sortu zuen eta bere metodologia umearen mugitzeko askatasunean oinarritzen zen.

Piklerrek, ekarpen handiak bezain berritzaileak egin zituen haurren hezkuntzan, 0-3 urteetan bereziki. Zainketa ongi egituratutako espazio eta denboran dute, eta heldua eta haurren arteko harremana erregularra, jarraitua eta etengabea denez, bien arteko ezagutza ahalbidetzen du. Eguneroko aldi horiek, besteak beste, pardela aldatzea, lo egitea eta elikatzea, aukera ematen diote haurrari, helduaren begirada, begirunea, gertatzen denaren irudi positiboa eta, azkenik, bere buruarekiko eta besteekiko konfiantzaren esperientzia sakon eta erreala jasotzeko.

Lóczy metodologiak ezinbesteko garrantzia ematen dio elikatzeko momentuari. Honen arabera, bazkaltzeko unean azaltzen diren sentimenduak eta elkarreraginak konplexuak dira eta oso desberdinak dira beste momentu batzuetan gertatzen direnekin konparatuz. Izan ere, janaria une garrantzitsua da maila emozionalean, helduak bere sentimenduekin ere badu zerikusia, eta horrek sentipen desberdinez betetako jatorrizko bizipenetara itzultzen du. Sentimendu horiek erregulatu egin behar ditu, haurren plazerrean parte hartuz. Harreman afektibo hau haurren garapen motor, emozionala eta psikologikoa izango da.

Gainera, Piklerrek janaria haurren poztasun iturria izan behar zela zioen, hezitzaileak ezin zuela umea jatera behartu, haurrak atzera botatzen bazuen koilara, helduak errespetatu behar zuela. Jateko, ezin da haurra engainatu, ezta ez jateagatik errudun

sentiarazi. Piklerrek haurren heziketa integrala aldarrikatzen zuten; pediatria gisa, haurrak osasuntsu egoteko gorputz zaintzaren kalitate ona oso garrantzitsua dela zioen. Baina ez hori bakarrik, oso garrantzitsua zela ere, kanpoko bizitza egitea eta elikadura zaintzea.

Era berean, metodologia honetan haurra garatzen den heinean jateko material desberdinak erabiltzen dira. Lehenik, bizitzaren lehenengo 3 urtetan zehar, biberioia erabiltzetik, edalontzia eta koilara erabiltzera pasako da; erreferentearen besoetan jatek, ahulki batean jatera pasako da; hezitzailearekin aurrez aurre jatek taldean jatera (Fomasi eta Travaglini, 2016).

Ondorio bezala, esan daiteke haurrak zaintzeko uneetako metodologian, Emmi Pikler pediatrik emozio eta elikaduraren arteko erlazioa ezagutu eta azaleratzen zuela. Gainera, ezin da ahaztu, elikatzeko momentua heitzeko momentutzat hartzen zuela ere.

### *1.3.3. Elikadura emozionala*

Aurretik aipatu den bezala, Baños et al-ek (2011) dioten moduan, dietan jatearen hiru eredu disfuntzional identifikatuta daude: elikadura/jate emozionala, kanpoko jatea eta jate mugatua. Gai honetatik abiatuta hurrengo lerroetan elikadura emozionalari buruz hitz egingo da.

Clergeten esanetan (2011), jantzaile emozionalek janaria dute buruan antsietatea edo emozio desatsegina nabaritzen dutenean. Haientzat, elikagaietan eta janarian arreta jartzea emozio desatseginetan ez pentsatzeko modu bat da, baina baita, beren buruaz jabetzea saihesteko ere. Aurretiko azterketetan emozio desatseginek jantzaile emozionaletan duten eraginari buruzko ideia nabarmendu den arren, berriki egindako azterketek eztabaida sortu dute, jantzaile emozionalek emozio atseginen aurrean ere, haien kontsumoa areagotzen dutela identifikatu baita (Bonguers et al., 2013). Pertsona mota honek zailtasunak ditu bere emozioak eta gose-sentsazioak identifikatzeko, gainera bere sentimenduak komunikatzeko gaitasun txikiagoa du (Courbasson, Rizea, & Weiskopf, 2008).

Natalia Moranguesek (2020) elikadura emozionala 'janaria emozio bat kudeatzeko baliabide bezala erabiltzea'-ri deritzo. Elikadura emozional hau haurdunaldian hasten dela dio, haurra amaren tripa barruan dagoenetik. Bertan, haurrak amaren emozioak jasotzen ditu (tristura, estresa, beldurra, antsietatea, poztasuna...) eta hauek transmititzen dizkio haurrari eta haurrak sentitzen ditu. Aldi berean haurrak, amak haurdunaldiaren bitartean jaten dituen jakien zaporeak esperimentatzen ditu ere. Likido amniotikoan zapore desberdinak pertzibitzen ditu, zapore konkretu batzuk beti amaren emozioekin lotuta baldin badaude, haurrak asoziazio bat egiten du emozio eta zaporearen artean. Adibidez, 'ama triste dagoen bakoitzean txokolatea jaten badu, haurrak tristura txokolatearen zapore goxoarekin lotuko du'. Gainera, haurra jaio ondoren, emozioak edoskitzearekin zerikusia du. Hau da, 'haurrak negar egiten duen bakoitzean titia ematen bazaio, hauen artean erlazio bat egiten du'. Beraz, txikitatik hasten da emozioak eta elikaduraren arteko erlazio bat egiten. Baina elikadura osagarriarekin hasten denean, eragin handia izanen du horrek elikadurarekiko jarreran, horregatik ezinbestekoa da txikitatik harreman ona izatea janariarekin.

Elikadura emozionala ebaluatzeko tresnak badaude. Zehazki, haurrengan hau ebaluatzeko, elikadura-portaerari buruzko Herbehereetako galdera-sorta [Dutch Eating Behavior Questionnaire for Children] (Baños et al., 2008) dugu. Cronbachen 70eko alpha batekin fidagarritasuna ezarri zen (Baños et al, 2011). Beraz, tresna honek hiru eskalatan sailkatuta, haurraren janari-portaera desberdinak aztertu eta ebaluatzen ditu. Galdeketa hau helduen DEBQren egokitzapena da, eta hiru erantzun posible dituzten 20 erreaktibo ditu (1="ez", 2="batzuetan", 3="bai"), hiru eskalatan multzokatuta (Rojas Ramirez eta García Mendez, 2017):

1. "Jan emozionala": 7 erreaktibo (2, 3, 9, 12, 15, 17 eta 19 zenbakiak)
2. "Jan murriztua": 7 erreaktibo (4, 6, 11, 14 eta 16 zenbakiak)
3. "Kanpoko jatea": 6 erreaktibo (1, 5, 7, 10, 13 eta 20 zenbakiak)

**6. Taula.** DEBQ-S eskala bakoitzaren datu deskribatzaileak eta asetzeak (Baños et al, 2011).

	<i>Mean (SD)</i>	<i>Emotional eating</i>	<i>Restrained Eating</i>	<i>External Eating</i>
1. Desire to eat when seeing or smelling food	2 (0.61)			0.529
2. Desire to eat when depressed	1.27 (0.56)	0.540		
3. Desire to eat when lonely	1.27 (0.56)	0.531		
4. Desire to eat when walking past a candy store	1.90 (0.73)			0.533
5. Eat slimming foods	1.68 (0.75)		0.639	
6. Desire to eat when watching others eat	1.64 (0.68)			0.673
7. Eating less after eating too much	1.78 (0.83)		0.565	
8. Desire to eat when worrying	1.20 (0.49)	0.689		
9. Tempted by delicious food	1.72 (0.77)			0.347
10. Eat less to avoid weight gain	1.66 (0.76)		0.729	
11. Desire to eat when things go wrong	1.18 (0.47)	0.631		
12. Tempted by snack bar/fast food restaurant	1.60 (0.70)			0.540
13. Trying not to eat between meals	1.72 (0.86)		0.694	
14. Desire to eat when feeling restless	1.30 (0.58)	0.544		
15. Trying not to eat after evening meal	1.66 (0.87)		0.645	
16. Desire to eat when afraid	1.10 (0.37)	0.569		
17. Eating while allowing for weight	1.65 (0.71)		0.489	
18. Desire to eat when feeling sorry	1.25 (0.53)	0.658		
19. Tempted when food is being prepared	2.03 (0.76)			0.551
Emotional eating	1.22 (0.34)			
Restrained eating	1.80 (0.51)			
External eating	1.83 (0.43)			

Hari beretik, elikadura emozionala ez da ez ona ez txarra, guztiek egiten duten zerbait da, adibidez, ‘norbaiten urtebetetzea denean, askotan, janari batekin ospatzen da’. Baina kontuz ibili behar da elikadura emozionala zerbait patologikoa bihurtzen bada. Hau da, ongi sentitzeko modu bakarra janariaren bitartez baldin bada, arazo eta patologia batean bilakatu dela kontsideratu daiteke (Zaragoza, 2019).

Natalia Morangues (2020) dietistak eta nutrizionistak haurrengan elikadura emozional deskontrolatu baten hainbat eragile aipatzen ditu:

- Erlazio txarra ezartzen da janariarekin.
- Desnutrizioa edo nutrizio txarra handitzen da jaki osasuntsuak alde batera uzten direlako.
- Saria sistema aktibatzen du. Saria sistema garunean dagoen sistema bat da non prestazioa sortzen duten ekintzek akzio hori errepikatzeko desioa bultzatzen duten. Adibidez, ‘triste gaudenean jaten dugu eta ondoren hobeto sentitzen gara, orduan, ongi sentitu garenez, horrek emanen digu bultzada berriz jatera, sentsazio hori berriz ere sentiarazteko’.

- Gaixotasun desberdinak jasatea, besteak beste, obesitatea, diabetesa, sindrome metabolikoa, hiperkolesterola eta gaixotasun kardiobaskularrak.
- Gosearen eta asetasunaren arteko seinaleak aldatzen ditu. Gizakion gorputza mekanismo konplexuen bitartez prestatuta dago; gosea duenean edo beteta dagoenean mezuak bidaltzen dizkio burmuinari, asko jan dugun edo ez esateko. Baina naturalak ez diren elikagaiak edo ultraprozesatuak direnak jaten hasten garenean, gorputzak duen mekanismo hori hausten da eta ez du horren ongi funtzionatzen.
- Jateko portaeran nahasteren bat jasateko arriskua handitzen da, haien artean anorexia, bulimia, atrakoiak eta jarrera txarrak.
- Haurraren garapen kognitiboan eragina du; mantenugaien defizitak arreta gaitasuna gutxitzen du eta azukre soberakinak urduritasuna handituko du.
- Kontrol eza, autoestimua baxua eta gorputz irudiaren alterazioa egon daiteke.

#### 1.3.3.1. Gose motak

Modu desberdinetan katalogatzen da gosea, Natalia Morangues (2020) dietistak eta nutrizionistak bi gose mota ezberdintzen ditu: fisiologikoa (benetakoa) eta emozionala (ez da benetakoa, emozio batek sortzen duena da). Bakoitzaren ezaugarriak hauek dira:

#### 7. Taula. Gose fisiologiko eta emozionalaren ezaugarriak.

GOSE MOTEN EZAUGARRIAK	
GOSE FISIOLÓGIKOA	GOSE EMOZIONALA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asebate sentitzen da</li> <li>• Ez da betetzen</li> <li>• Pixkanaka agertzen da</li> <li>• Atzeratu daiteke</li> <li>• Ordu-tegi logikoei jarraitzen dio</li> <li>• Elikagai osasungarriak ditu oinarri</li> <li>• Kopuru kontrolagarria</li> <li>• Egoeraren kontrola</li> <li>• Ez dago erru-sentimendurik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ez da asebate sentitzen</li> <li>• Oso beteak sentitzen da</li> <li>• Modu azkarrean agertzen da</li> <li>• Ezin da atzeratu</li> <li>• Ez ditu ordu-tegi logikoak jarraitzen</li> <li>• Elikagai ez osasuntsuak ditu oinarri</li> <li>• Kopuru kontrolaezina</li> <li>• Egoeraren deskontrola</li> <li>• Erru sentimendua dago</li> </ul>



7. Taulan azaltzen diren ezaugarri hauekin, hurrei benetan noiz daukaten gosea eta noiz ez identifikatzen erakutsi ahal zaie. Baita, emozioak identifikatzen erakutsi ahal zaie, horrela, emozio bat sentitzen ari direla ulertuko dute eta emozio horrengatik jaten ari diren ala ez jakiteko baliabideak izango dituzte.

Aurreko klasifikazioaz gain, Bays-ek (2015) zazpi gose mota identifikatu zituen, baina egun, zenbait gose mota gehiago deskribatzen ari dira.

- *Gose bisuala*: begiek eragiten duten gosea da, hau da, “begiak dira oroitzapen ona dugun eta asko gustatzen zaigun plater baten aurrean gehiago zerbitzatzeko esaten digutenak”.
- *Usaimen-gosea*: usaimenak eragiten duen gosea da, adibidez, “okindegi batean sartzeraz bultzatzen gaituena da, ogi egin berria usaindu eta ogia jan nahi dugulako”.
- *Aho-gosea*: zapora bat sentitu eta ahoan plazerra sentitzeko jatera bultzatzen duena da.
- *Urdaileko gosea*: urdailean sentitzen den gosea da. Batez ere, bolumenagatik asetzen da, eta urdailean hutsune gisa sumatzen da. Urdailean agertzen diren izu- edo antsietate-sentsazioekin nahas daiteke gose-mota hori.
- *Zelula-gosea edo gorputz gosea*: mantenugairen baten defizitaren bat dagoenean gorputzeko zelulek eskatzen dutena da. Adibidez, haragia anemia dagoenean. Horrelako gosea oso sotila edo behatzen zaila da, eta oso presente dago hurrengan.
- *Gose mentala*: jan behar edo ez den horri buruz metatzen den informazio guztia da. Gose-mota horrek elikagai onez edo txarrez hitz egiten du, zerbait osasungarria delako jan beharko lukeena edo ez lukeenari buruz.
- *Bihotzeko gosea*: emozioei lotutako gosea da. Gose-mota hau normala da pertsona guztietan, beste guztiak bezala, baina goseraren bat besteen gainetik nagusitzen denean eta gosete guztien arteko oreka galarazten duenean, arazo bat sortzen da.

Azkenik, Jan Chozen Bays-ek Char Wilkins-ekin batera gose mota hauek adierazten ari dira: gose soziala, entzumen-gosea eta ukimen-gosea.

- *Gose soziala*: horrelako gosea aurreko guztien nahasketa da, eta buru-goseari eta bihotzeko goseari oso lotuta dago. Gose-mota hau jatea gizarte-ekintza delako eta besteekin harremanak izateko ekintza delako ageri da.
- *Entzumen gosea*: janariaren hotsagatik, ogiaren karraskadagatik edo patata txipengatik jatera bultzatzen duen gosea da. Gose-mota hau elikagaiak murtxikatzean sortzen den soinuarekin asetzen da.
- *Ukimen gosea*: eskuen artean elikagai bat hartzera bultzatzen duena da. Eskuekin zuzenean jateko esperientzia da.

#### 1.3.4. Elikadura hezkuntza

Oso garrantzitsua da dieta orekatu bat ematea, baina ezinbestekoa da ere, haurraren osasun mentala modu egokian hezitzea. Gainera, haurrekin elikadura hezkuntza lantzea eta emozio-elikadura harremana kudeatzen erakustea garrantzitsua da, izan ere, helduak direnean askoz zailagoa izanen dutelako elikadurarekiko ez osasuntsuak diren jarrerak aldatzea (Morangues, 2020).

Patricia Bolaños Ríos-en hitzetan (2009), elikadura hezkuntzak elikadura nahasteei aurrea hartu ahal die, eta horretarako eskolak hurrengoak egin behar dituela deritzo:

- Elikaduraren, elikagaien eta haien mantenugaien oinarriak erakutsi.
- Elikadura eta osasun ohituren arteko harreman zuzena erakutsi.
- Elikaduraren tradizioetan, ikerketetan eta lehentasunetan faktore psikosozialek duten garrantzia baloratu.
- Erabaki zuzenak hartzeko espiritu kritikoa sustatu.

Gizakiak, lau modu desberdinetan ikasten du: imitazio, errepikapenak, aurkikuntzak eta emozioen bitartez. Banduraren (1977) ikaskuntza sozialaren teoria elikaduraren ingurura eramaten badugu, haurrek jaten imitazioaren bidez ikasiko dutela esan dezakegu, hau da, gurasoek jaten dutena ikustean. Baita errepikapenen bidez,

zaporetara ohituko dira modu errepikakor batean jaten dituztenean. Gainera, aurkikuntzaren bidez jaten ikasiko dute ere, izan ere, haurrek 6-12 hilabetetan jakin-min handia dute eta dena ahora eramaten dute, testurak eta zapoak ezagutzeko interes handia dute. Azkenik emozioa; Platonek duela 2000 urte baino gehiago esan zuen bezala “todo aprendizaje tiene una base emocional” beraz, haur batek emozioen bitartez ikasiko du eta duen emozio horrek erabakiko du zer kontsumitzen duen (Morangues, 2020).

Gauzak horrela, elikadura hezkuntzan inguruneko 3 faktorek dute eragina: familia, hezkuntza giroa (ikastetxea, haur eskola) eta ingurune obesogenikoa (inguruko guztia). Nukleo familiarak elikaduraren arauak jarriko ditu; nola, noiz eta zer jango den esanen du (Ríos, 2009). Hala ere, hezkuntza giroak ere eragina izanen du aurreko arauetan. Azkenik, ingurune obesogenikoak eragin izugarria izanen du, eta elikadura osasuntsuari ez dio lagunduko, azken finean, inguruneak publizitate erakargarrien bitartez gatz, gantz edo azukre asko duten jakiak bultzatzen dituelako (Bastida, 2018). Elikagai ultraprozesatu edo ez osasuntsu hauek emozionalki jateko orduan eragin handiena dutenak dira. Adibidez, haurrak estresa modu kroniko batean dutenean, denbora luzez, kortisol maila goratzen da eta horrek, gosearen igoera eta asebate sentazioa galaraztea eragiten dio. Momentu honetan, haurrak gehiago janen du, eta gainera, kalorikoagoak eta ez osasuntsuak diren janariak jatera eramango du (Morangues, 2020).

Skinnerrek, baldintzapean operantearen bidezko ikaskuntzaren aitak, Thorndikek 1905ean aurkitu zuen «Efektu-legea»-n oinarritu zuen bere teoria. Skinner-en aburuz, ezinbestekoa zen indarberritze positiboak (sariak) eta negatiboak erabiltzea giza jokabidea aldatzeko, bai zenbait portaera handitu edo indartzeko, bai horiek inhibitzeko edo ezabatzeko. Aldiz, haurren elikaduran, kontu handia izan behar da saritu, zigortu, debekatu eta behartu ekintzekin. Izan ere, hauek haurrengan emozio-janari erlazio negatiboa sustatzea lortzen dute eta 8. Taulan ikus daitezkeen ondorioak sortzen baitituzte (Morangues, 2020). Adibidez, haurrari esatean “gaizki portatzen bazara, afaltzeko espinakak izanen dituzu” zigor ekintza bat da, aldiz, “hau jaten baduzu, gero txokolatzeko tarta janen duzu”, sari ekintza bat da. Esaldi hauek helduengandik

entzuteak, haurrengan emozio-janari harreman txarra eragin eta janari osasuntsuarekiko jarrera negatiboa indartuko dute (RTVE, 2018).

**8. Taula.** Saritu, zigortu, behartu eta debekatzearen ekintzen ondorioak haurrengan (Morangues, 2020).

<i>SARIA</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desira handitu</li> <li>• Gogo handiagoa</li> <li>• Asoziazio emozional negatiboa</li> <li>• Sariak etorkizunean</li> </ul>
<i>ZIGORRA</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elikadura emozional negatiboa</li> <li>• Baztertzea indartzea</li> <li>• Etorkizuneko gorrotoa</li> </ul>
<i>BEHARTU</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emozio negatiboa</li> <li>• Etorkizuneko gorrotoa</li> <li>• Gose-asebete sentzazioaren aldaketa</li> </ul>
<i>DEBEKATU</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desira handitu</li> <li>• Gogo handiagoa</li> <li>• Antsietatea</li> </ul>

Azkenik, garrantzitsua da aipatzea Espainiako dietista-nutrizionistek duten borrokarik handienetako bat eskoletan elikadura ikasgai bat bezala ezartzea dela, txikitatik elikadura-osasun onaren garrantziaz jabetzeko helburuarekin. Haurrak eskolatik biderketak eta zatiketak egiten ateratzen dira; garrantzitsua izanen litzateke umeen etorkizunera begira haiek elikadura on bat eramaten jakitea, eta horretarako, bide luzea dago (Jiménez Huertas, s.f.). Gainera, nola jan irakasten duen elikadura hezkuntzako irakasgai batek, hainbat arrisku-faktore ezaba ditzake osasun-arazoetan, hala nola, obesitatea (eta horrek dakartzan arazo guztiak), diabetesa, kolesterola, hipertentsioa eta aurretik aipatutako guztiak (Ríos, 2009).

### *1.3.5. Ikaskuntzan/garunean duten eragina*

Elikadura eta emozioak hezkuntzara eramanda, biek ikaskuntzan eta garunean duten eragina azalduko da.

Rafael Casas (2018) doktoreak, psikiatrak eta osasun-ohiturak eta haurren obesitatea sustatzen adituak, hurrengo deritzo: “Garapenean eragina duten beste faktore batzuk alde batera utzita, hala nola, genetika edo esparru sozioekonomikoa, oso garrantzitsua da, ongizate emozionalaz gain, haurrak elikagai guztiekin dieta osasungarria izatea, kontzentratzeko, arreta edo oroimena emateko eta ikasteko gaitasuna zehazten duen prozesu kognitibo horretan laguntzeko” (La Vanguardia, 2018). Beraz, doktoreak dioten bezala, elikadura eta emozioak, berebiziko garrantzia dute haurren ikaskuntza prozesuan.

#### *1.3.5.1. Elikaduraren eragina ikaskuntzan/garunean*

Aipatu den bezala, hezitzaileek gogoan izan behar dute elikadura onak eragina duela haurren hazkunde fisikoan eta hazkunde intelektualean.

Familien elikadura-ohiturei eta bizimoduei buruzko V. Nestlé Behatokiaren arabera (2018), zuzeneko harremana dago elikaduraren eta eskola-errendimenduaren artean. Dieta orekatu eta osasuntsua eramaten duten haurren kasuan ‘bikain’ ateratzen duten haurren portzentaila %14 altuagoa da, izan ere, hauek askoz gusturago daude etxeko lanekin, notekin, eta horien %84ari ez zaio kostatzen eskolara joatea (La Vanguardia, 2018).

Nutrizioa oso garrantzitsua da bizitzako lehen urteetan, bereziki proteina ugari elikagaietan (arraina, haragi gihartsuak edo koipe gutxiko esnekiak), neuronon garapenean esku hartzen baitute. Adibidez, lehen hiru urteetan kalitate handiagoko dietak eragin positiboa du 10 urteko haurren hitzezko eta hitzik gabeko gaitasunean. Aldiz, bizitzako lehen urtean elikadura txarra izatea helduaroko narriadura kognitibo handiagorekin lotuta dago (Waber et al., 2014). Alabaina, nutrizio desegoki horrek pobrezia-inguruneetan hazi diren haurren garun-azalaren garapen txikiagoa azal lezake (Noble et al., 2015). Gainera, jaio aurreko aldian (haurdunaldian, edoskitzaroan eta haurtzaroan) elikadura egokia izatea faktore kritikoa da; izan ere, garapen neurologikoaren prozesuak fetuaren etapan hasten dira (Fundación Española de Nutrición, 2016).

Bestalde, zoritxarrez, eskolaurreko eta eskolako adinean gero eta maizago agertzen diren patologia batzuk, hala nola, arreta-gabeziaren eta hiperaktibitatearen nahasteak (TDAH) eta autismoaren espektroaren nahasteak, nutrizio-gabeziekin lotzen dira maiz, eta zenbait azterketek haurren dieta aldatuz hobekuntza nabarmenak lortu dituzte (Fundación Española de Nutrición, 2016).

Bizitzako lehen hilabeteetan, elikadura mota hurrengo urteetako garapen intelektualarekin guztiz lotuta dago. Bereziki, amagandiko edoskitzea haurraren garapen intelektual eta psikomotor handiagoarekin lotuta dagoela ezagutzen da. Urte askotan, amaren esnean dauden mantenugaietatik garunaren garapenerako zein diren garrantzitsuak ikertu izan da. Aipatutako mantenugai nagusiak hurrengoak dira: fosfolipidoak, gangliosidoak, esfingomielina, kate luzeko gantz-azido poliasegabeak (azido docosahexaenoikoa (DHA) eta azido arakidonikoa (ARA)) eta mikronutrienteak (burdina, iodoa, zinka eta selenioa bezalako mineralak eta B taldeko bitaminak) (Fundación Española de Nutrición, 2016).

Neurozientziaren arabera, omega 3 eta 6 garunaren baldintza degeneratiboen prebentzioarekin erlazionatzen dira; hala, omega-elikagaiak (fruitu lehorrak, haziak eta arrainaren koipeak) funtsezkoak dira zelula-mintzak sortzeko eta mantentzeko. Hauek garunarentzat gantz onak dira, baina beste koipe batzuk, hala nola, trans eta saturatuak, epe luzean kontsumitzeak garunaren osasuna arriskuan jar dezake. Omega 3 gantz-azidoak, bereziki arrain urdinean dagoen DHA, oso garrantzitsuak dira neuronon funtzionamendu egokirako, haien mintzen parte baitira. Omega 3 horiek BDNF molekula arautu dezakete —ariketa fisikoarekin ere sortzen dugu, eta plastikotasun sinaptikoarekin, neurogenesiarekin edo garunaren baskularizazioarekin lotuta dago—, gene-adierazpena aldatzen duten aldaketa epigenetikoaren bidez (Dauncey, 2015), eta funtsezkoak dira neuronon artean informazioa ondo transmititzeko. Hain zuzen, DHA azido garrantzitsuaren maila baxuagoak aurkitu dira errendimendu akademiko okerragoa duten haurretan (Montgomery et al., 2013). Edo polifenoleek, fruitu gorrietan edo txokolate beltzan aurki ditzakegunak, funtzio sinaptikoen alderdiak hobetzen dituzte, eragin antioxidatzailea baitute (Meeusen, 2014).

Bestetik, proteinak eta aminoazidoak, hazkuntzaren eta garapenaren mantengaiak, sentitu eta jarduteko modua manipulatzan dute. Aminoazidoek neurotransmisoreen aitzindariak dituzte, neuronen artean seinaleak daramatzaten mezulari kimikoak, aldartea, loa, arreta eta pisua bezalako gauzei eragiten dietenak. Hori dela eta, lotara joateko gogo agertzen da pasta-plater handi baten ondoren. Horrez gain, elikagaietako konposatuen konbinazio konplexuek, noradrenalina askatzera bultzatzen ditzakete garuneko zelulak, eta horrek aldarazi egiten du umorea, dopamina eta serotonina. Elikagai-sorta duen dieta batek garuneko mezularien konbinazio orekatuari eusten laguntzen du, eta gogo-aldartea noranzko batean edo bestean okertzea saihesten du (TED, 2016).

Behin neurozientziaren aldetik ikusita elikagaien zenbait mantengaiak zer eragina duten garunean eta gure emozioetan (Ikusi 9. Taula), argi gelditzen da erlazio zuzena dagoela haien artean.

#### 9. Taula. Ondorio kognitibo eta emozionalak dituzten elikagaiak (Guillén, 2016).

Nutriente	Efectos cognitivos y emocionales	Alimentos
Ácidos grasos Omega-3 (ej: DHA)	Mejoran el aprendizaje y la memoria. Combaten la demencia y los trastornos del estado de ánimo. Reducen el estrés oxidativo	Pescado azul (salmón), atún, nueces, kiwi
Cúrcuma	Retrasa el deterioro cognitivo y los déficits de memoria	Curry
Flavonoides (polifenoles)	Mejora cognitiva y poder antioxidante	Té verde, cítricos, vino tinto, chocolate negro
Vitaminas B	Efectos sobre la memoria y la agilidad mental (B6, B9 o ácido fólico, B12)	B6 (arroz integral, pollo), B9 (lentejas, espinacas), B12 (higado, huevos)
Vitamina E	Mejora de la memoria y longevidad debido al poder antioxidante	Aceites vegetales, pimienta, almendras.
Combinación de vitaminas (C, E, A)	Debido al poder antioxidante frenan el deterioro cognitivo	C (acerola, pimiento, brócoli, cítricos), A (zanahoria, verduras de color verde)
Calcio	Interviene en la transmisión de impulsos nerviosos	Leche y derivados
Zinc	Relacionado con la actividad de los neurotransmisores	Ostras, germen de trigo
Hierro	Influye en el transporte de oxígeno a las células. Niveles bajos perjudican el rendimiento cognitivo	Almejas, carnes, legumbres

### 1.3.5.2. Emozioen eragina ikaskuntzan/garunean

Emozioak hezkuntza-esparruan murgilduta daude, eta ikasleek nola ikasten duten eragiten dute. Dodge eta Gaber-ek (2009) esaten zuten bezala 'Las emociones juegan un papel importante dentro del aprendizaje de los niños'. Aipatu bezala, emozioen bidez ikasten dugu. Haurrei zerbaitek ez badie motibatzen, askoz gehiago kostatuko zaie hau ikastea. Gustatzen zaien zerbaitek bada edota motibazioa baldin badago, askoz gehiago eta azkarrago ikasten dute, modu natural batean.

Teoria batzuek emozio akademikoen jatorria eta garapena azaltzen saiatzen dira, hala nola, Weinerren egozpenaren teoria (1985). Teoria horrek lorpen-portaera ezartzen du eta motibazio-sekuentzia bat hasten da pertsona batek emaitza positiboa/arrakasta edo negatiboa/porrota lortzen duenean; horren ondorioz, zorientasun- edo frustrazio-sentimendu generikoak izaten dituztenean, kausazko bilaketa-prozesu bati ekiten dio emaitzaren arrazoa zehazteko (kausa-egozpenaren prozesua) (Valencia Chacón, 2015).

Beraz, zein da emozioen papera ikaskuntzan? Neurozientziak dio ezinbestekoak direla, emozioek arreta, motibazioa eta memoria errazten dutelako. Arreta funtsezkoa da; izan ere, arreta zuzendu eta mantentzeko gai ez bagara, ezin izango da inguruko informazioa integratu, edozein ikaskuntza zailduz. Memoria ere bai, ikasitakoa gorde ahal izateko etengabeko errepikapenak saihestuz. Eta, jakina, motibazioa, aurreko biak arrakastaz lortzen laguntzen baitu. Burmuinera kanal sentsorialetik sartzen den informazio guztia kortex prefrontalak prozesatu baino lehen, burmuin emozionalak prozesatzen du, horregatik ez dago arrazoirik emoziorik gabe (Castrillo Álvarez, 2017).



## 12. Irudia. Burmuinaren zonaldeak eta hauen funtzioak (Ortega eta Gallego, 2018).



Emozioak garun-eremuen sare konplexu batean oinarritzen dira, eta horietako askok ikaskuntzan ere parte hartzen dute. Garuneko eskualde horietako batzuk kortex prefrontala, hipokanpoa, amigdala edo hipotalamoa dira (Lang & Davis, 2006; Morgane, Galler & Mokler, 2005). Beraz, esan daiteke ikasle batek ezagutza berria hartzen duenean, alderdi emozionalak eta kognitiboak garunean elkarrekin jarduten dutela.

Are gehiago, emozioek “gida” gisa jokatzen dute ikaskuntza hori lortzeko, eta esperientziak positibotzat —eta, beraz, ikasteko erakargarritzat— edo negatibotzat —eta, beraz, saihesteko modukotzat— etiketatzen ditu. Ikasleek egoera bat aurkitzen dutenean, haien garunak, automatikoki eta azkar, ebaluatu egiten du (Frijda, 2006). Kortex prefrontala da ebaluazio horren arduraduna, eta egoerak sentazio atseginak edo desatseginak ematen dituen adierazten du (Davidson & Fox, 1989). Atseginak direnean, ezkerreko kortex prefrontalak jardura handiagoa erakusten du maiztasun handiagoko garun-uhinen bitartez. Hala ere, ebaluatutako egoerak emozio desatseginak eragiten dituenean, kortex prefrontala eskuinaldean aktibatzen da batez ere. Nolanahi ere, kortex prefrontala funtzio betearazleak ere finkatzen diren garun-eremua da; besteak beste, ikasteko estrategiak egoki aukeratzea edo helburuak finkatzea (Fuster, 2008). Beraz, argi dago emozioa eta kognizioa maila biologikoari lotuak daudela.

Gainera, emozio batek sortzen duen estimulu bakoitzarekin, konexio berriak sortzen dira gure garuneko zelula-talde baten artean. Zelula-asanblada horiek, emozionatzen gaituen guztia biltzen duen datu-basea osatzen dute, eta datuak gehitzea erraza den arren, ezabatzea oso zaila da, horregatik hain zaila da emozioak guztiz kontrolatzea. Prozesu hori modu inkontzientean gertatzen da garun-maila oso primitiboan, eta organismoak garun aski eboluzionatua baldin badu soilik, ohartuko da sentitzen dituen emozioetatik (Espert, 2009).

Bukaera emateko, garrantzitsua da azpimarratzea haurren interesak kontuan hartzen badira eta hortik abiatzen bada, ikaskuntza askoz esanguratsuagoa izango dela, modu naturalean piztuko dira ikasteko hain beharrezkoak diren baldintzak, hala nola, oroimena eta emozioak gidatutako arreta, horrela, modu hobeko batean ikasitakoa bateratzeko.

## 2. MARKO PRAKTIKOA

### 2.1. Justifikazioa eta azalpena

Marko teorikoan aipatu den bezala, txikitatik ikasleei garapen emozional eta psikosozialean osasuntsu mantentzeko elikadurak zer-nolako garrantzia duen erakustea funtsezkoa da. Alde horretatik, irakasleek funtsezko zeregina dute. Garai horretan bereganatzen diren ohiturak erabakigarriak dira helduaroko portaeran (Castro Jimenez, 2019); horrek, era berean, eragina izan dezake hurrengo belaunaldien portaeran. Beraz, hezkuntza ezinbesteko tresna da elikadura-nahasteei aurrea hartzeko (Jiménez Huertas, s.f.) eta aurretik aipatutako teoria guztia modu honetan praktikara eramateko.

Kontuan hartu beharra dago ere, ikasleak elikaduraren ikuspegitik ez direla eskolan bakarrik hezitzen, lan horretan erabakigarriak baitira familia, ingurunea eta gizarte-komunikabideak (telebista, zinema, sare sozialak, etab.) (Morangues, 2020). Horrela, mezuak koordinatu egin behar dira kontraesanak saihesteko, edo mezu horiek gutxienez aztertu behar dira, ikasleei etorkizunean beren erabakiak hartzen lagunduko dieten estrategiak erakusteko. Horregatik, hurrengo puntuan aurkezten den proposamenean familien esku-hartzea bultzatu eta proposatuko da.

Gauzak horrela, haur batek ezagutza egokiak ikasi eta finkatzeko modurik onena jolasa da. Haurrek jolasean ikasten dute, beraz, nire proposamenaren oinarria jolasa izanen da aldiro. Ezinbestekoa da hurrekin jolastea, honek onura pila bat ekartzen dizkiolako haurrari: jolasten denean errazago sustatzen da testuinguru bat gure emozioak azaleratzeko eta adierazteko modu egoki batean; esate baterako, barrea, umorea eta baiezkotasuna erraztuz. Sortzen den egoerak ere laguntzen du ideiak eta gurak adierazten. Garapen psikosoziala ematen da, adibidez jolasa galtzen denean tolerantzia galtzen da, inpulsibitatea gutxitzen da, jolaskideak begiratzen eta entzuten ikasten dute eta jokaera bideratzen da (Casafont, 2015). Gainera, haur batek plater bat prestatzen parte hartzen badu haren jakin-minak plater hori probatzera bultzatuko du. Horrela ba, haiekin batera janaria prestatzen bada, modu dibertigarrian, prestatzen ari diren janariaz ikasiko dute, eta, aldi berean, elikagai hori probatzea erraztuko da (Tapia Birkner, 2012).

Hurrengo proposamena Haur Hezkuntza zikloko 3 urteetan zehar aurrera eramateko planteatzen da. Gai honek berebiziko garrantzia du, horregatik ez da urte bakarreko Unitate Didaktiko batean utziko. Zikloko hiru ikasturtetan landuko da elikadura eta emozio hezkuntza sustatuz. Gainera, berebiziko garrantzia duten gaiak izanda, ez dira modu isolatu batean landuko, egunero zuzeneko nahiz zeharkako modu batez landuko diren proposamenak izanen dira, hots, errutinetan sustatuko da, bai elikadura bai emozioen lanketa. Aurkeztutako proposamenetan, askotan, elikadura eta emozioak ez dira batera lantzen, baina hurrek hauen erlazioa ezagutzea ez da honen helburu nagusia. Helburua, haiek elikadura-emozio harreman on bat izatea da, eta horregatik, askotan ez dira bi gaiak elkarrekin landuko. Hurrek modu egokian emozioak kudeatzen ikasten badute, eta baliabideak ikasten badituzte elikagai osasuntsuak aukeratzeko, ez dute elikadura-emozio harreman txar bat garatuko (Esteban Hernández, 2019).

Osozara, 11 proposamen aurkezten dira Haur Hezkuntza etapan aurrera eramateko; lau 1. mailan (3-4 urte), beste lau 2. mailan (4-5 urte) eta azkeneko hiruak 3. mailan (5-6 urte). Ezinbestekoa da aipatzea, Decroly-ren (1871-1932) globalizazio printzipioari jarraituz, elikadura eta emozioak lantzen diren heinean, aldi berean matematikak, hizkuntza, harremanak eta bestelakoak landuko direla zeharkako modu batez.

Honen ostean, datorren proposamenaren metodologia eta esku-hartzea zein izango den azalduko da; horretarako, haurraren, bere garapenean eta Piaget eta Vigotsky-ren ikaskuntza prozesuetan oinarritzen den metodologia erabiliko da:

- Giro afektibo eta estimulatzailerak: haurraren nortasunean konfiantza, onarpena, maitasuna... adieraziko da.
- Ikaskuntza esanguratsua: haurren garapen mailatik abiatuko da; ezinbestekoa izango da aurrezagutzak eta izan dituzten esperientziak ezagutzea, hurbiltasunetatik hasia, bizikidetzarekin eta funtzionamenduetarekin zerikusirik dituzten arauen beharra adieraztea (materiala eta ikaskideak errespetuz tratatzea, elkarbanatzea, entzutea, txanda itxoitea, laguntzea, biltzea...) eta ikasleen motibazioa piztea eta mantentzea.
- Globalizazioa errazteko eta lotura esanguratsuak ezartzeko arlo eta eduki desberdinak landuko dira.

- Ikasten ikasi: behaketa, esplorazioa, esperimentazio eta ikerketa jarduerak bultzatuko dira ikaskuntza autonomoagoa lortzeko.
- Aktibitatea: ikaslea ikaskuntzaren protagonista izango da, eta ekintza fisikoa, intelektuala, manipulatioa eta erreflexioa bultzatuko da.
- Jokoa: ekintza ludikoetan oinarrituta.
- Indibidualizatua: ikasle bakoitzaren ezberdintasunetara egokituko da, erritmoa, interesak, motibazioa, gaitasunak, zailtasunak kontuan hartuz eta errefortzu edo zabaltzeko jarduerak planifikatuko dira bakoitzaren beharrei erantzuteko.
- Sozializatzailea: ikasleen arteko eta irakasle-ikasleen arteko harremanak bultzatuko dira sozializazio prozesua erraztuz.
- Familiekin harremana: estua izanen da, programaketan inplikazioa bilatuko da, informazioa edo materiala ekarriz, ekintzaren batean parte hartuz.

Bukatzeko, aniztasunaren tratamendurako hurrengo irizpideak jarraituko dira:

- Haur bakoitzari trataera pertsonalizatua emanen zaio eta bakoitzaren erritmoak errespetatuko dira.
- Baliabide ezberdin eta anitzak eskainiko dira eta metodologia, materiala eta proposamenak egokitu, moldatu eta gidatuko dira.
- Nekea eta arreta faltaren aurrean lan tarte motzak proposatuko dira pixkanaka luzatuz.
- Ikasleen arteko harremanak sendotuko dira denak taldekideak sentiaraziz.
- Kulturantzatasuna eta inklusioa bultzatuko da.
- Gurasoen parte-hartzea indartuko da.
- Euskararen ikaskuntza sustatuko da murgiltzen sistemaren bitartez.

## 2.2. Proposamena

Lehenik, proposamen didaktiko guztiak hurrengo taulan banatuak daude, ikasturte bakoitzean eta zer maiztasunez egingo direnaren arabera.

**10. Taula.** Proposamen guztien taula

	1. MAILA (3-4 urte)	2. MAILA (4-5 urte)	3. MAILA (5-6 urte)
<b>IKASTURTE GUZTIAN ZEHAR LANDUKO DIRENAK</b>	1. 'Hamaiketako osasuntsua I'	5. 'Hamaiketako osasuntsua II'	9. 'Hamaiketako osasuntsua III'
	2. 'Emozioen errutinak I'	6. 'Emozioen errutinak II'	10. 'Emozioen errutinak III'
<b>SAIO BATZUETAN LANDUKO DIRENAK</b>	3. 'Mindfulness'-a praktikatzen	7. Emozioen semaforoa	11. Gure Kamishibaia sortzen
	4. Elikagaiak ezagutzen	8. Piramide nutrizionala eta plater osasuntsua ezagutzen	

Proposamenekin hasi aurretik, ebaluazioari eta hamaiketakoiei dagozkien hainbat azalpen aintzat hartuko dira hiru ikasturtetarako baliagarria izanik.

Ebaluazioari dagokionez, Proposamen Didaktiko bakoitzeko helburuak bete diren edo ez egiaztatzeko errubrika taulak aurkezten dira. Hauek irakasleak behaketa jarrai eta zuzenaren bitartez bete beharko ditu, beraz, prozedura kualitatiboa izanen da. Irakasleak behaketaren ezaugarri nagusienak irakasle koadernoan edo errubrikaren 'oharrak' zatian apuntatuko ditu.

Hamaiketako osasuntsuei begira, lehenik, hamaiketakoetan aukerak emanen dira dieta eta pertsona guztientzako, izan ere, gaur egun, elikadura mota asko daude (omniboroak, begetarianoak eta beganoak beste askoren artean) eta hauen aukeraketa errespetatuko da. Gainera, gelako norbaitek alergiaren bat edo zeliakoa baldin bada, beste aukera batzuk begiratuko lirateke, osasuntsuak izanen liratekenak ere. Aipatu beharra dago, Irati Aristorena Zarauz

hamaiketakoak haurren adinari egokitu dira, hau da, 1. mailan (3-4 urteetan) fruta pieza bat hartuko dute baina heldutzen diren heinean (4 eta 5 urteko gelatan) kantitateak handituko dira; beraz, fruta tokatzen den egunetan fruitu lehorrak ere janen dira haurrak gosez ez gelditzeko.

Alde batetik, fruta jaten den egunetan, gurasoei gomendatuko zaie ez jartzeko beti fruta berdina, txandakatzen joatea, fruta bakoitzak bitamina eta beste mantenugai desberdinak ematen dizkiolako gorputzari eta denak garrantzitsuak direlako. Bestalde, bokata tokatzen denean, ogia %100 integrala eta aukeratzeko urdaiazpikoa, gazta edo oliba olioia birjina estra (gomendagarria) izanen litzakete. Ez dira beste aukera batzuk jarri, askotan, erosten diren hestekien osagaiak nahiko txarrak direlako eta osasungarriak ez diren gehigarri osatuta daudelako. Ildo beretik, yogurra tokatzen denean, hau esnez egindakoa edo beganoak direnak (sojazkoak adibidez, baina ongi irakurri beharko dira osagaiak jakiteko osasuntsua den edo ez) izan daitezke (Ríos, 2019b).

Bukatzeko, kontuan hartu beharra dago, hamaiketako osasuntsuetan parte hartu nahi edo ezin duten familiak egon daitezkeela; horregatik, hainbat konponbide aurkezten dira egoera horietarako. Batetik, familia batek honetan ez badu parte hartu nahi, berak bere seme-alabaretzako nahi duen hamaiketakoa ekartzeko esanen zaio, beti ere hamaiketakoan eura errespetatuz; hau da, 1.mailan adibidez, astelehen eta ostiralean fruta, astearte eta ostegunetan bokata eta asteazkenetan yogurra ekartzea. Bestetik, familiak parte hartu ezin badu (ekonomia kontuak direla eta), epe ezberdinetan ordaintzeko aukera emanen zaie.

Ebaluazioa eta hamaiketako osasuntsuak alde batera, segidan, proposamen bakoitzaren taulak aurkeztuko dira. Ondorengo tauletan aurkeztutako proposamenak Haur Hezkuntzako curriculumarekin erlazio zuzena dute (23/2007 Foru Dekretua).

## 2.2.1. Haur Hezkuntzako 1. mailako ikasleekin

1.	IZENBURUA: Hamaiketako osasuntsua I	MAILA: 1. maila (3-4 urte)
<b>AZALPENA</b>		
<p>Hamaiketako edo hamarretako osasuntsuak eginen dira ikasturte guztian zehar. <a href="#">I.ERANSKINA</a>-n izanen da proposatuko diren hamaiketakoak eta hau gelan jarriko da ikasleek jakin dezaten zer tokatzen den egun bakoitzean, gurasoei honen berri egokitzapen bileran emanen zaie.</p> <p>Alde batetik, astelehenetan eta ostiraletan fruta janen da. Kontuan hartuko dira aurretik emandako azalpen guztiak. Astearte eta ostegunetan bokata izanen litzakete. Bukatzeko, asteazkenetan yogurra jango da. Beste aldetik, egunero, hamaiketakoak jan baino lehen, eskuak garbitzera joanen dira ikasleak irakaslearekin batera, higienari garrantzia emanen ere. Hamaiketakoak guztiak batera asanbladan borobilean eserita jango da.</p> <p>Hala ere, kontziente izan behar da guraso guztiek ez dutela nutrizio kontu hauen berririk, beraz, kurtsoa hasi baino lehen, ekainean egiten den egokitzapen bileran, hamaiketako osasuntsuen berri emanen zaie eta haien zalantza guztiak argitzeko, produktuak gomendatzeko edo ahal den moduan lagunduko zaie, beti ere azpimarratuz arlo honetan adituak ez garela. Gainera, bilera horretan, elikadura on baten garrantzia azalduko zaie proiektu edo proposamen honekiko haien inplikazioa sustatzeko.</p>		
<b>CURRICULUMAREKIKO LOTURA</b>		
<b>HELBURU DIDAKTIKOAK</b>		
<p>1. ARLOA:</p> <p>6. Segurtasunari, higienari eta osasuna bizkortzeari buruzko azturak eta jarrerak eskuratzeko gaitasuna, oreka eta ongizate emozionaleko eguneroko egoerak estimatu eta gozatzeko.</p>		
<b>EDUKIAK</b>		
<p>1. ARLOA: 4. multzoa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohitura osasungarriak izatea: gorputzaren higiena, elikadura eta atsedena. Espazioak, elementuak eta objektuak modu egokian erabiltzea. Behar dutenean laguntza eskatzea. Inguruko pertsonen laguntzeko jarrera baloratzea.</li> <li>• Otorduei, joan-etorriei, atsedenaldiei eta higienari begira ezarritako arauak onartzea.</li> </ul>		

EBALUAZIOA				
1.	<u>IZENBURUA:</u> Hamaiketako osasuntsuak I	<u>MAILA:</u> 1. Maila (3-4 urte)		
EBALUAZIO IRIZPIDEAK	BAI	EZ	BIDEAN	OHARRAK
Higieneari buruzko ohiturak (eskuak garbitzea) eskuratzeko gaitasuna.				
Higieneko oinarrizko beharrak asetzeko ohiko jarduerak (eskuak garbitzea) modu autonomoan egiten ditu.				
Otorduetako arauak onartzen ditu.				
Elikadurako oinarrizko beharrak asetzeko ohiko jarduerak (hamaiketako jatea) modu autonomoan egiten ditu.				
ORIENTABIDE DIDAKTIKOAK ETA ANTOLAKETARENAK				
DENBORA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ikasturte guztian zehar.</li> <li>• Egunero, 40 minutu inguru eskainiko zaizkio otorduari.</li> </ul>			
ESPAZIOA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Komunak eskuak garbitzeko.</li> <li>• Ikasgela hamaiketako eserita jateko.</li> </ul>			
BALIABIDEAK ETA MATERIALAK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Komuna (xaboia eta esku-oihalarekin)</li> <li>• Gela bat</li> <li>• <a href="#">I. ERANSKINA</a></li> </ul>			



2.	IZENBURUA: Emozioen errutina I	MAILA: 1. maila (3-4 urte)
<b>AZALPENA</b>		
<p>Emozioak identifikatzen hasiko gara, hauei izena emanez. Horretarako, ‘Koloreetako munstroa’ ipuina irakurriko da. Ez da egun batean irakurriko soilik, beste egunetan landuko da ere. Egunen batean, ipuina kontatu beharrean, honen bideoa jar daiteke (hemen link-a: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=awLOH4AeZjY">https://www.youtube.com/watch?v=awLOH4AeZjY</a> ).</p> <p>Ipuina irakurriko/jarriko zaie eta ondoren hurrengo memoria galderak eginen zaizkie, adibidez: ‘Zer kolore du beldurrak? eta munstro gorria, zer emozio da, poztasuna?’. Bukaera emateko, <a href="#">VI.ERANSKIN</a>-ean agertzen den fitxa emanen zaie ikasleei, banaka koloreztatzekeo munstro bakoitza dagokion kolorearekin.</p> <p>Behin ipuina landuta, errutinetan hauek landuko dira. <a href="#">VII. ERANSKIN</a>-ean agertzen diren txartelak jarriko dira gelan. Errutinetan, egun horretan makinista den ikasleak, banan-banan galdetuko die gainontzeko ikasleei eta irakasleari: ‘Nola etorri zara gaur eskolara?’ eta ikasleak erantzun beharko dio nola sentitzen den, adibidez: ‘Pozik etorri naiz eskolara’. Orduan, makinistak, ikasle horren txartela (argazkia + izena) hartuko du eta poztasunaren munstroan jarri beharko du. Hemen ere galdetuko die irakasleak: ‘Pozik etorri bada eskolara, zer koloreetako munstroan jarri beharko dugu argazkia? urdinean? gorrian?’, beste oinarritzko kontzeptu batzuk landuz, koloreak kasu honetan.</p>		
<b>CURRICULUMAREKIKO LOTURA</b>		
<b>HELBURU DIDAKTIKOAK</b>		
<p>1. ARLOA:</p> <p>3. Bere sentimenduak, emozioak, beharrak edo lehentasunak identifikatzeko gaitasuna, hala nola haiek besteei azaldu eta komunikatzeko, besteenak ere identifikatuz eta errespetatuz.</p> <p>3. ARLOA:</p> <p>2. Sentimenduak, nahiak eta ideiak adieraztea bai ahozko hizkuntzaren bidez, bai bestelako hizkuntzen bidez, eta beren asmora eta egoerara hobekien egokitzen dena aukeratzea.</p>		
<b>EDUKIAK</b>		
<p>1. ARLOA. 1. multzoa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bere eta besteen sentimenduak, emozioak, bizipenak, lehentasunak eta interesak identifikatu eta azaltzea. Nork bere sentimenduak eta emozioak gero eta hobeki kontrolatzea</li> </ul> <p>3. ARLOA: 1. multzoa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.1.4. Hizkuntza bidezko trukaketa erregulatzen duten arauak egoki erabili, hitz egiteko txanda errespetatu eta arretaz eta errespetuz entzutea.</li> </ul>		

- 1.1.5. Ahozko hizkuntza gero eta gehiago erabiltzea gertaerak gogoratu eta kontatu, jakintza arloak aztertu, ideiak eta sentimenduak adierazi eta bere eta besteen jokabidea erregulatzeko.
- 1.3.1. Ipuinak, kontakizunak, elezaharrak, poesiak, errimak edo asmakizunak, bai tradiziozkoak, bai gaur egunekoak, entzun eta ulertzea, atsegin hartu eta ikasteko bide gisara.

### EBALUAZIOA

2.	<u>IZENBURUA</u> : Emozioen errutinak I	<u>MAILA</u> : 1. Maila (3-4 urte)		
EBALUAZIO IRIZPIDEAK	BAI	EZ	BIDEAN	OHARRAK
Bere sentimenduak eta emozioak identifikatzen ditu.				
Besteen sentimendu eta emozioak errespetatzen ditu.				
Sentimenduak, emozioak edo gertaerak hizkuntzaren bidez adierazten ditu.				
Hizkuntza bidezko trukaketa erregulatzaren arauak egoki erabiltzen ditu.				

### ORIENTABIDE DIDAKTIKOAK ETA ANTOLAKETARENAK

DENBORA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ikasturte guztian zehar.</li> <li>• Ipuin kontaketa 10 minutu.</li> <li>• Fitxa margotzea 10 minutu.</li> <li>• Errutinak egunero 40 minutu.</li> </ul>
ESPAZIOA	Gela bat.
BALIABIDEAK ETA MATERIALAK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ikasleen txartelak (argazki eta izenarekin).</li> <li>• <a href="#">VI. ERANSKINA</a></li> <li>• <a href="#">VII. ERANSKINA</a></li> <li>• Margoak</li> <li>• 'Koloretako Munstroa' ipuina.</li> <li>• Youtubeko bideoa jartzekotan, ordenagailu bat.</li> </ul>

3.	IZENBURUA: 'Mindfulness'-a praktikatzen	MAILA: 1. maila (3-4 urte)
<b>AZALPENA</b>		
<p>Momentu honetan jakiten egotea da Mindfulness-a, hemen eta orain, disfrutatuz oraina bizitzea. Horretarako, ikasleekin, korroan eseriko gara isiltasunean eta begiak itxiko ditugu eta bakoitzak bere arnastean arreta jarriko du, sentituko du nola airea sudurretik sartzen den eta birrikak betetzen dituen, eta ondoren nola birrikak hustu egiten diren eta berriz sudurretik (edo ahotik) ateratzen den airea.</p> <p>Jarraian, bi eskuak elkartu eta igurtziko ditugu. Imaginatuko dugu esku artean esponja bat dugula, esponja edozein koloretakoa izan daitekeena (arrosa, urdina, berdea...) eta edozein materialez egindakoa (lozez, urez, lumaz...) . Esponja horrekin hasiko gara burua igurtzen, gero aurpegia, belarriak, lepoa, eskuak, hatzak bakoitzean, besoak, ukondoak, tripa, sorbalda, hankak, belak, oinak eta behatz bakoitza banan-banan. Bukatzeko, proposatuko zaie gorputzaren atal batean (mina duten batean, edo erlaxatu nahi duten atalean, eta abar) esponja jartzea piska bat, arrosak, ura, lumak edo bakoitzaren esponjaren materialak sentituz atal horretan.</p> <p>Behin bukatuta, galdetuko zaie zer moduz sentitu diren, ea lasaiago edo energia gehiagorekin sentitzen diren, eta bukaera bat emateko, guztion artean marrazki bat egitea proposatuko zaie, ideiak emanen zaizkie zer margotu ahal dutenaren inguruan, hala ere, libreza izanen da: 'imaginatu duzuen esponja margotu dezakezue, sentitu duzuen adierazi dezakezue edo lasaitzen zaituzten objekturen bat baduzue hori margotu'. Honetarako, A3 folio txuri bat hartuko dugu, eta talde kooperatiboetan egiten den folio birakaria proposatuko zaie. Bakoitzak, txandak errespetatuz, marrazki txiki bat egingen du folio horretan, behin bukatu duela folioa pasako du eta ondokoaren txanda izanen da margotzeko; horrela guztiek zerbait margotu arte. Margotzen/marrazten duten bitartean, musika lasaia jarri ahal zaie.</p>		
<b>CURRICULUMAREKIKO LOTURA</b>		
<b>HELBURU DIDAKTIKOAK</b>		
<p>1. ARLOA:</p> <p>1. Bere buruaz irudi egokia eta positiboa osatzeko gaitasuna, besteekiko harremanen eta norberaren ezaugarrien, ahalmenen eta mugen identifikazioaren bidez eta autoestimuzko eta autonomia pertsonaleko sentimenduak garatuz.</p> <p>2. Bere gorputza, haren elementuak eta funtzio batzuk ezagutzeko gaitasuna, jardun eta adierazteko aukerak ezagutzekoa eta keinu eta mugimenduak gero eta zehatzago koordinatu eta kontrolatzekoa.</p>		
<b>EDUKIAK</b>		
<p>1. ARLOA. 1. multzoa, 2. multzoa, 3. multzoa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giza gorputza. Nork bere gorputza aztertzea. Nork bere ezaugarriak pixkanaka identifikatu eta onartzea. Gorputz eskema.</li> <li>• Postura kontrolatzea: gorputza eta mugimendua. Tonua, oreka era arnasa gero eta gehiago kontrolatzea. Gorputza gero eta hobeki kontrolatzeari lotutako atsegina.</li> </ul>		

- Antolaketako, iraunkortasuneko, arretako, ekimeneko eta esfortzuko ohitura oinarritzkoak. Norberak eta besteek ongi egindako lanaren balorazioa eta atsegina.

### EBALUAZIOA

3.	<u>IZENBURUA:</u> Mindfulness-a praktikatzen	<u>MAILA:</u> 1. Maila (3-4 urte)		
EBALUAZIO IRIZPIDEAK	BAI	EZ	BIDEAN	OHARRAK
Bere gorputzaren eskema eta kontrola (arnasarena) hobetzen ari dela erakusten du.				
Bere buruaz irudi egokia osatzen doa autoestimu sentimenduak garatuz.				
Arreta mantentzen du.				

### ORIENTABIDE DIDAKTIKOAK ETA ANTOLAKETARENAK

DENBORA	15-20 minutu inguru.
ESPAZIOA	Gela bat (psikomotrizitate gela adb.)
BALIABIDEAK ETA MATERIALAK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A3 folioa</li> <li>• Margoak</li> <li>• Arkatzak</li> <li>• Musika erreproduzitzeko gailua (aukerakoa).</li> </ul>

4.	IZENBURUA: Elikagaiak ezagutzen	MAILA: 1. maila (3-4 urte)
<b>AZALPENA</b>		
<p>Irakasleak 'Beldar txiki jatuna' ipuina irakurriko die ikasleei. Honek elikadura osasuntsua bultzatzea du helburu, fruta batzuk agertzen dira ipuin honetan eta hurrei erakusten zaie istorio baten bidez zeinen onak diren osasunarentzat. Irakasleak ez badu liburua kontatu nahi edo ez du modurik, ordenagailuan bideo hau erabil dezake ikasleei jartzeko: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=P-oAB8dZOHI">https://www.youtube.com/watch?v=P-oAB8dZOHI</a></p> <p>Behin liburua irakurrita (gehiagotan irakurri daiteke eta gomendatzen da, ikasleei ipuinak behin baino gehiagotan irakurtzea), ikasleei galderak eginen zaizkie, adibidez: 'Marrubiak agertu dira ipuinean? eta kiwiak? uste duzue gorputzarentzat ona dela egunero litxarriak jatea? eta barazkiak jatea? zergatik uste duzue hori?'. Galdera horien bitartez irakasleak aukera izanen du ikusteko zeintzuk diren ikasleen aurre ezagutzak elikaduraren inguruan (fruten eta barazkien lexikoa/hiztegia dakiten adb.)</p> <p>Jarraian, jolas berri bat egitea proposatuko zaie, elikagaien memory-a. Ikusi <a href="#">X. ERANSKINA</a>. Lehenengo, ikasleei fruten fitxak aurkeztuko zaizkie ('Badakizue nola deitzen den fruta hau? Hau kiwia da'. Gero, fitxa guztiei (hasieran sei zortzi izanen dira) buelta emanen diogu, eta txandak errespetatuz, ikasleek banan-banan fitxa bati buelta emanen dio eta honen bikoteari buelta emateko aukera emanen zaio. Beste egun batean, behin hauen hiztegia landu dugula eta ateratako fitxa gehienak ikasi dituztenean, bigarren fitxak aterako dira (beste 8 fitxa gehiago), barazkiak. Honekin berdin, behin ikusten dugula ikasleek hau dakitela, azkenekoa aterako da, bestelako elikagaiak (arrautzak, makarroiak, intxaurreak eta gaztarena). Beraz, gutxinaka-gutxinaka zailtasuna handituko dira eta gero joko hori jolas txokoan utziko da haiek nahi dutenean jolas dezaten.</p>		
<b>CURRICULUMAREKIKO LOTURA</b>		
<b>HELBURU DIDAKTIKOAK</b>		
<p>1. ARLOA:</p> <p>6. Segurtasunari, higienerari eta osasuna bizkortzeari buruzko azturak eta jarrerak eskuratzeko gaitasuna, oreka eta ongizate emozionaleko eguneroko egoerak estimatu eta gozatzeko.</p> <p>2. ARLOA:</p> <p>4. Abilezia matematikoetan hasteko, elementuak eta bildumak funtzionalki manipulatu, haien ezaugarriak identifikatu eta haien arteko taldekatze, sailkapen, hurrenkera eta kuantifikazio harremanak ezartzeko.</p> <p>3. ARLOA:</p> <p>1. Hizkuntza erabiltzea ikasi, irudikatu, komunikatu, gozatu eta ideiak eta sentimenduak adierazteko; ahozko hizkuntza besteekin harremanetan egon eta bizikidetzaren erregulatzeko bide gisara baloratzea.</p>		
<b>EDUKIAK</b>		
1. ARLOA.4. multzoa.		

- Osasuna sustatu eta ikaslearen eta inguruko pertsonen ongizatea sortzen duten ekintzak eta egoerak.

## 2. ARLOA. 1. multzoa.

- Objektuen eta gaien ezaugarriak eta nolakotasunak atzematea. Elementuak sailkatu eta haien ezaugarriak eta mailak aztertzeko interesa. Lehenbiziko zenbaki ordinalak testuinguru egokian erabiltzea.

## 3. ARLOA. 1. multzoa.

- 1.1.8. Adinaren araberako lexiko egokia, zehatza eta aberatsa eta gramatika egitura egokiak erabili eta doinu egokia eta ahoskera garbia izatea.
- 1.3.1. Ipuinak, kontakizunak, elezaharrak, poesiak, errimak edo asmakizunak, bai tradiziozkoak, bai gaur egunekoak, entzun eta ulertzea, atsegin hartu eta ikasteko bide gisara.

### EBALUAZIOA

4.	<u>IZENBURUA:</u> Elikagaiak ezagutzen	<u>MAILA:</u> 1. Maila (3-4 urte)		
EBALUAZIO IRIZPIDEAK	BAI	EZ	BIDEAN	OHARRAK
Elikagaiak ezagutzen ditu.				
Elikagaien arteko taldekatzea egiten du.				
Hizkuntza erabiltzen du komunikatzeko eta ideiak adierazteko.				
Jardueretan aktiboki parte-hartu, arreta mantendu eta gozatzen du.				

### ORIENTABIDE DIDAKTIKOAK ETA ANTOLAKETARENAK

DENBORA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ipuina eta galderak 10 minutu</li> <li>• Memory-a 15 minutu inguru</li> </ul>
ESPAZIOA	Gela bat.
BALIABIDEAK ETA MATERIALAK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 'Beldar txiki jatuna' ipuina</li> <li>• Ordenagailu bat (aukeran, bideoa jartzekotan)</li> <li>• <a href="#">X. ERANSKINA</a></li> </ul>

## 2.2.2. Haur Hezkuntzako 2. mailako ikasleekin

5.	IZENBURUA: Hamaiketako osasuntsua II	MAILA: 2. maila (4-5 urte)
<b>AZALPENA</b>		
<p>1. mailako hamaiketako osasuntsuei jarraipen bat emateko, hauek berdin jarraituko dute astelehen, asteazken eta ostiraletan. Batetik, astelehenetan eta ostiraletan fruta janen da eta asteazkenetan yogurra. Aldaketa dator astearte eta ostegunetan, izan ere, bi egun hauetan bi proposamen planteatuko dira, familiaren parte-hartzea sustatuko dute. <a href="#">II. ERANSKINA</a> erabiliko da gelan jartzeko ikasleek jakin dezaten zer tokatzen den egunero.</p> <p>Ikasturtea hasten denetik, astearte eta ostegun guztietan familia bakoitzari tokatuko zaio hamaiketako ekartzea ikasle guztientzako. Hau da, astero familia bat enkargatuko da hamaiketako ekartzeaz guztiontzako; asteko bi egun horietan, 1.mailan bezala, bokata tokatzen da, beraz eskatuko zaie familiei haien konpromezua ogia eta honekin batera, bokata barruan sartzeko zerbait (gazta, urdaiazpikoa edo guztion artean adosten dena) ekartzeko. Gainera, proposatuko zaie eskolara etortzea eta ikasleekin batera hamaiketako bat edo haiek proposatzen duten zerbait egitera etortzea. Beste kultura bateko familiaren bat badugu, eskatuko zaio gelara etortzea eta hango errezeta bat ikasleekin egitea, kulturantzatasuna bultzatuz.</p> <p>Gurasoek goizetan, haurrak eskolara ekartzean ekarriko lukete ogia eta barruan jartzekoa. Gero, hamaiketako orduan etortzean eskuak behin garbi izanda, guztion artean, ogia moztuko genuke eta bakoitzak bere bokata prestatuko luke. Aurrerago taldeak egitea proposatuko zen, eta astero, talde bat arduratuko da bokata prestatzeaz gainontzeko ikasleentzako.</p>		
<b>CURRICULUMAREKIKO LOTURA</b>		
<b>HELBURU DIDAKTIKOAK</b>		
<p>1. ARLOA:</p> <p>4. Eguneroko bizitzako arazoak konpontzeko ohiko jarduerak eta eginkizun errazak modu autonomoan egiteko gaitasuna; horrela, autokonfiantzako sentimendua eta ekimenerako gaitasuna handitu eta bere oinarrizko beharrak asetzeko estrategiak garatuko ditu.</p> <p>5. Bere jokabidea besteen beharretara eta eskakizunetara egokitzeko gaitasuna, errespetuko, laguntzako eta lankidetzako jarrerak eta ohiturak garatu eta mendetasuneko nahiz nagusitasuneko jokabideak baztertzeko.</p>		
<b>EDUKIAK</b>		
<p>1. ARLOA.3. multzoa, 4. multzoa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eguneroko jarduerak. Haiek egiteko ekimena eta autonomia, gero eta handiagoak direnak. Nork bere jokabidea kontrolatzea, lanak bukatzeak sortutako atsegina eta nor bere trebetasunez ohartzea.</li> </ul>		

- Harremanetan sartu eta lankidetzan aritzeko trebetasunak eta helduekin nahiz adin berekoekin harreman afektiboak ezartzearen aldeko jarrera.
- Osasuna sustatu eta ikaslearen eta inguruko pertsonen ongizatea sortzen duten ekintzak eta egoerak.
- Ohitura osasungarriak izatea: gorputzaren higieena, elikadura eta atsedena. Espazioak, elementuak eta objektuak modu egokian erabiltzea. Behar dutenean laguntza eskatzea. Inguruko pertsonen laguntzeko jarrera baloratzea.

### EBALUAZIOA

5.	<u>IZENBURUA</u> : Hamaiketako osasuntsuak II	<u>MAILA</u> : 2. Maila (4-5 urte)		
EBALUAZIO IRIZPIDEAK	BAI	EZ	BIDEAN	OHARRAK
Higieneari lotutako jarduerak (eskuak garbitu) modu autonomoan egiten ditu.				
Elikadurari lotutako jarduerak modu autonomoan egiten ditu (hamaiketakoa prestatu eta jan).				
Bere jokabidea besteen behar eta eskakizunetara egokitzeko gaitasuna du.				

### ORIENTABIDE DIDAKTIKOAK ETA ANTOLAKETARENAK

DENBORA	15 minutu inguru.
ESPAZIOA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Komunak eskuak garbitzeko.</li> <li>• Gela hamaiketakoa prestatu eta jateko.</li> </ul>
BALIABIDEAK ETA MATERIALAK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Komuna (xaboia eta esku-oihalarekin)</li> <li>• Gela bat</li> <li>• Labanak ogia mozteko</li> <li>• <a href="#">II. ERANSKINA</a></li> </ul>
TALDEKATZEAK	<p>Hasieran talderik ez, banaka.</p> <p>Gero, 4ko talde heterogeneoak (ikasle kopuruaren arabera aldatu daiteke).</p>



6.	IZENBURUA: Emozioen errutina II	MAILA: 2. maila (4-5 urte)
<b>AZALPENA</b>		
<p>1. mailakoari jarraipen bat emanen zaio aldaketa batzuekin gaitasun berriak landuz. Aurten, ‘Nola etorri zara gaur eskolara?’ galdetuko zaie, baina ez dira emozioen fitxak erabiliko, ahoz eginen da. Banan-banan makinistak galdetuko die, eta behin ikasleak erantzun diola, galdetuko zaio zergatik etorri den horrela, adibidez, ‘zergatik etorri zara triste eskolara?’. Ikasleak, bere emozioa eta horren eragilea identifikatuko du, euskararen esaldien ordena eta deklinabideak landuz era berean: ‘triste etorri naiz eskolara amatxo gaixorik dagoelako’. Gainera, irakasleak ere parte hartuko du, modu honetan, haurrek ikus dezakete helduok ere gauza onak eta txarrak ditugula egunean zehar, batzuetan idealizatzen baitgaitute eta ondorioz emozio asko erreprimitzen dituzte. Garrantzitsua izanen da korroko arauak betetzea, besteak beste, ikasleek bere beste ikaskideak entzutea eta txandak errespetatzea.</p> <p>Errutinekin bukatu ondoren, egunero emozioak lantzeko ipuin bat kontatuko zaie (Ikusi <a href="#">XIV. ERANSKINA</a>) eta hau kontatutakoan, galderak eginen zaizkie emozioei buruz, hau da: ‘Nola uste duzue sentitzen dela pertsonaia? Zergatik? Zerk esaten dizu horrela sentitzen dela?’. Honekin, pauso bat gehiago emanen da, inferentzia landuko ditugu eta enpatia, izan ere, ikaslea pertsonaiaren azalean jarri beharko da jakiteko zergatik sentitzen den horrela.</p>		
<b>CURRICULUMAREKIKO LOTURA</b>		
<b>HELBURU DIDAKTIKOAK</b>		
<p>1. ARLOA:</p> <p>3. Bere sentimenduak, emozioak, beharrak edo lehentasunak identifikatzeko gaitasuna, hala nola haiek besteei azaldu eta komunikatzeko, besteenak ere identifikatuz eta errespetatuz.</p> <p>2. ARLOA:</p> <p>2. Gero eta modu egokiagoan eta pozgarriagoan besteekin harremanetan jarri eta jokabide sozialeko arauak pixkanaka barneratu eta beren jokabidea horietara egokitzea.</p> <p>3. ARLOA:</p> <p>1. Hizkuntza erabiltzea ikasi, irudikatu, komunikatu, gozatu eta ideiak eta sentimenduak adierazteko; ahozko hizkuntza besteekin harremanetan egon eta bizikidetzaren erregulatzeko bide gisara baloratzea.</p>		
<b>EDUKIAK</b>		
<p>1. ARLOA. 1. multzoa. 3. multzoa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bere eta besteen sentimenduak, emozioak, bizipenak, lehentasunak eta interesak identifikatu eta azaltzea. Nork bere sentimenduak eta emozioak gero eta hobeki kontrolatzea.</li> <li>• Eguneroko bizitza erregulatzeko duten arauak. Egitekoak burutzeko ekintzen mailaz mailako plangintza. Haiek burutzeko ahalmenak eta mugak onartzea.</li> </ul>		

## 2. ARLOA. 3. multzoa.

- Jokabideko jarraibide egokiak pixkanaka hartu, modu autonomoan eta elkarrizketaren bidez eguneroko bizitzako gatazkak partekatu eta konpontzea, arreta berezia emanez neskatoen eta mutikoen arteko harreman orekatuari.

## 3. ARLOA. 1. multzoa.

- 1.1.4. Hizkuntza bidezko trukaketa erregulatzen duten arauak egoki erabili, hitz egiteko txanda errespetatu eta arretaz eta errespetuz entzutea.
- 1.1.5. Ahozko hizkuntza gero eta gehiago erabiltzea gertaerak gogoratu eta kontatu, jakintza arloak aztertu, ideiak eta sentimenduak adierazi eta bere eta besteen jokabidea erregulatzeko

## EBALUAZIOA

6.	<u>IZENBURUA</u> : Emozioen errutinak II	<u>MAILA</u> : 2. Maila (4-5 urte)		
EBALUAZIO IRIZPIDEAK	BAI	EZ	BIDEAN	OHARRAK
Hizkuntza bidezko trukaketa erregulatzen duten arauak egoki erabiltzen ditu.				
Bere eta besteen sentimenduak eta emozioak identifikatzen ditu.				
Bere eta besteen sentimendu eta emozioen zergatia identifikatzen du.				
Bere adinarekiko egokia den hizkuntza erabiltzen du bere sentimenduak eta gertaerak adierazteko.				
Besteekiko errespetua du.				

**ORIENTABIDE DIDAKTIKOAK ETA ANTOLAKETARENAK**

DENBORA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Makinistaren lanak 15 minutu</li> <li>• Ipuina 15 minutu</li> </ul>
ESPAZIOA	Gela bat
BALIABIDEAK ETA MATERIALAK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emozioak lantzeko ipuin bat (Ikusi <a href="#">XIV. ERANSKINA</a>).</li> </ul>

7.	IZENBURUA: Emozioen semaforoa	MAILA: 2. maila (4-5 urte)
<b>AZALPENA</b>		
<p>Hemen aurkezten den proposamena ikasleen autokontrola bultzatzeko da. Ikasleei baliabideak eman behar zaizkie emozioak gestionatzeko, eta 'Emozioen semaforoa' bat da.</p> <p><a href="#">XI. ERANSKINA</a> erakutsiko zaie, eta galdetuko zaie ea dakiten zer den hori, zertarako balio duen eta ea eskolara etortzen direnean horrelakorik ikusten duten. Gero, esanen zaie semaforo honek ez duela kalean dauden semaforoen helburu berdina. Gelan jarriko den semaforo honek gure emozioak kontrolatzen lagunduko gaituela. Adibidez, haserre gaudenean, semaforoak lagunduko digu. Erakutsiko zaie, hau gorri dagoenean, gelditu eta lasaitu behar garela. Behin hori eginda, semaforoa horiz jarriko da, eta honek esango digu pentsatu behar dugula, pentsatu behar dugula ondorioetan eta ondorio horien arabera, jokatu dugula. Azkenik, pentsatu ondoren, semaforoa berde jarriko da, eta hau izanen da momentua pentsatutakoa egiteko, praktikan jartzeko. Azalpenaren ondoren, adibide batzuk jarriko zaizkie eta haiek esan beharko dute semaforoa zein koloreetan egonen litzateke horrelako egoeratan: "Haserretzen garenean eta ezin garenean kontrolatu, zer koloreetan egonen litzateke semaforoa? eta lasaitasunez margotzen ari garenean?"</p> <p>Zer eta zertarako den azaldu ondoren, gelan ipiniko da, haiek eskura edo ikus dezaketen leku batean. Egoera batzuen arabera, adibidez, haur bat haserretzen denean, eta beste bat jotzen duenean, hau konpondu ondoren, semaforoa baliabide egokia izan daiteke ikaslearekin honen inguruan hausnartzeko: 'Gelditu bazenu eta pentsatu bazenu egoera honen inguruan, nola jokatu zenuen? Laguna joko zenuke edo gauzak hitz eginen zenituzke esanen zenioke zer ez zaizun gustatu?' modu honetan, lagundu ditzakegu erabakiak hartzeko momentuan eta emozioek bat-batean sortzen diguten hori kontrol eta gestionatzen.</p>		
<b>CURRICULUMAREKIKO LOTURA</b>		
<b>HELBURU DIDAKTIKOAK</b>		
<p>1. ARLOA:</p> <p>4. Eguneroko bizitzako arazoak konpontzeko ohiko jarduerak eta eginkizun errazak modu autonomoan egiteko gaitasuna; horrela, autokonfiantzako sentimendua eta ekimenerako gaitasuna handitu eta bere oinarritzko beharrak asetzeko estrategiak garatuko ditu.</p>		
<b>EDUKIAK</b>		
<p>1. ARLOA. 1. multzoa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gorputzaren oinarritzko beharrak. Haien identifikazioa, azalpena, erregulazioa eta kontrola. Haiek asetzeko gaitasunei buruzko konfiantza.</li> <li>• Bere eta besteen sentimenduak, emozioak, bizipenak, lehentasunak eta interesak identifikatu eta azaltzea. Nork bere sentimenduak eta emozioak gero eta hobeki kontrolatzea.</li> </ul>		

EBALUAZIOA				
7.	<u>IZENBURUA:</u> Emozioen semaforoa	<u>MAILA:</u> 2. Maila (4-5 urte)		
EBALUAZIO IRIZPIDEAK	BAI	EZ	BIDEAN	OHARRAK
Sentimenduen eta emozioen adierazpena erregulatzeko baliabideak garatu ditu.				
Sentimenduak eta emozioak gero eta hobeki kontrolatzen ditu.				
Modu egokian harremantzen da.				
<i>ORIENTABIDE DIDAKTIKOAK ETA ANTOLAKETARENAK</i>				
DENBORA	20 minutu			
ESPAZIOA	Gela bat			
BALIABIDEAK ETA MATERIALAK	<a href="#">XI. ERANSKINA</a>			

8.	IZENBURUA: Piramide nutrizionala eta plater osasuntsua ezagutzen	MAILA: 2. maila (4-5 urte)
<b>AZALPENA</b>		
<p>Saio honetan, ikasleei <a href="#">XII. ERANSKINA</a> aurkeztuko zaie. Galdetuko zaie ea zer dakiten triangelu forma duenari buruz modu horretan jakinen dugu nondik abiatu. Azalduko zaie zer den: ‘Triangelu forma honi, piramidea deitzen zaio. Piramide honek elikagaien taldeak egiten ditu, egunero jan behar ditugun elikagaietatik hasita (behetik) noiz behinka edo ez jatea aholkatzen den horietan bukatzean (goikoenak).’ Azaldu ondoren, guztion artean ikusiko da zeintzuk diren behean dauden elikagaiak (hiztegia landuz) eta elkar hizketa sustatuko da: ‘zuek frutak eta barazkiak egunero jaten dituzue? eta esnekiak? guk hamaiketakoetan zer jaten dugu? egunero jan behar diren elikagai horiek (berdeak, behekoak) edo noizbehinka jan behar direnak (gorriak, goikoak)?’. Aukera ona izanen da hamaiketakoak eta egunero jaten duten hori modu kritiko batean aztertzeke.</p> <p>Jarraian, <a href="#">XII.ERANSKINA</a>-ren eskuin aldean agertzen den platerra azalduko da, baina honek, ez du lanketa gehiegirik jasoko. Azalduko zaie plater batek proteinak, karbohidratoak, koipeak eta barazkiak edo frutak izan behar dituela. Hau aurrerago landu daiteke jantokiko menua hartuz eta hau aztertuz: ‘Proteinak ditu? eta koipeak? fruta eta barazkiak?’.</p> <p>Saioari itxiera bat emateko, jolas bat proposatuko zaie. Gelan, korroaren erdian bi uztaila jarriko dira, bat gorria eta bestea berdea. 4. proposamenean erabilitako memory-aren fitxak erabiliko dira (Ikusi <a href="#">X. ERANSKINA</a>). Gainera, <a href="#">XIII. ERANSKIN</a>-ean agertzen direnak hau osatuko dute. Piramidea ondoan dugula, ikasle bakoitzak, ordenean, fitxa bat hartu beharko du (<a href="#">X.</a> eta <a href="#">XIII. ERANSKIN</a>-ekoak) eta pentsatu beharko du, egunero jateko elikagaia den edo aukerakoa/noizbehinkakoa. Ziur ez badago, beti izanen du piramidea ondoan begiratzeko. Gero, txandaz txanda, ikasle bakoitzak jarriko du bere fitxa dagokion uztailan: uztaila berdean egunero jan behar diren horiek (fruta, barazkiak, esnekiak, arraina eta abar) edo gorrian aukerakoak edo noizbehinkakoak direnak (litxarrerriak, donuts-ak, izozkia). Azkenean bi talde sortuko ditugu: osasuntsuak eta ez osasuntsuak edo ez gomendagarriak diren elikagaienak.</p>		
<b>CURRICULUMAREKIKO LOTURA</b>		
<b>HELBURU DIDAKTIKOAK</b>		
<p>1. ARLOA:</p> <p>5. Bere jokabidea besteen beharretara eta eskakizunetara egokitzeko gaitasuna, errespetuko, laguntzako eta lankidetzako jarrerak eta ohiturak garatu eta mendetasuneko nahiz nagusitasuneko jokabideak baztertzeke.</p> <p>2. ARLOA:</p> <p>4. Abolezia matematikoetan hasteko, elementuak eta bildumak funtzionalki manipulatu, haien ezaugarriak identifikatu eta haien arteko taldekatze, sailkapen, hurrenkera eta kuantifikazio harremanak ezartzeko.</p>		

EDUKIAK					
<p>1. ARLOA. 4. multzoa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Osasunaren alde edo aurka jotzen duten faktore eta praktika sozial ohikoak identifikatu eta haien balorazio kritikoa egitea.</li> <li>Ohitura osasungarriak izatea: gorputzaren higieena, elikadura eta atsedena. Espazioak, elementuak eta objektuak modu egokian erabiltzea. Behar dutenean laguntza eskatzea. Inguruko pertsonen laguntzeko jarrera baloratzea.</li> <li>Osasuna sustatu eta ikaslearen eta inguruko pertsonen ongizatea sortzen duten ekintzak eta egoerak.</li> </ul> <p>2. ARLOA. 1. multzoa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Objektuen eta gaien ezaugarriak eta nolakotasunak atzematea. Elementuak sailkatu eta haien ezaugarriak eta mailak aztertzeko interesa. Lehenbiziko zenbaki ordinalak testuinguru egokian erabiltzea.</li> </ul>					
EBALUAZIOA					
8.	IZENBURUA: Piramide nutrizionala eta plater osasuntsua ezagutzen		MAILA: 2. Maila (4-5 urte)		
EBALUAZIO IRIZPIDEAK		BAI	EZ	BIDEAN	OHARRAK
Elikagaien arteko lotura kualitatiboaren ondorioz (osasungarria / ez osasuntsua) sailkatzen du.					
Jokoaren arauak betetzen ditu.					
Lankidetzako eta elkarri laguntzeko jarrerak ditu.					
ORIENTABIDE DIDAKTIKOAK ETA ANTOLAKETARENAK					
DENBORA		35 minutu inguru			
ESPAZIOA		Gela bat			
BALIABIDEAK ETA MATERIALAK		<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">X. ERANSKINA</a></li> <li><a href="#">XIII. ERANSKINA</a></li> <li><a href="#">XII. ERANSKINA</a></li> <li>Uztaila berdea</li> <li>Uztaila gorria</li> </ul>			

## 2.2.3. Haur Hezkuntzako 3. mailako ikasleekin

9.	IZENBURUA: Hamaiketako osasuntsua III	MAILA: 3. maila (5-6 urte)
<b>AZALPENA</b>		
<p>Aurreko ikasturteetako hamaiketakoei bukaera emateko, 'Hamaiketako osasuntsuak III' aurkezten da. Honetan, <a href="#">III. ERANSKIN</a>-ean ikusi daitekeen moduan, astelehenetan, astearte, asteazken eta ostegunetan ikasleek etxetik ekarriko dute hamaiketako. <a href="#">III. ERANSKINA</a> gelan jarriko da ikasleek jakin dezaten zer dagokion egun bakoitzari.</p> <p>Aurtengo aldaketa nagusia asteazkenean eta ostiraletan eginen da. Bi egun hauetan proposatzen dena haiek, taldeka, gelako guztien hamaiketakoa prestatzea da. Asteazkenetan, guztion artean ostiralari dagokion hamaiketakoa zein den ikusiko da, hauek <a href="#">IV. ERANSKIN</a>-ean agertzen dira, eta hau gelan jarrita egonen litzateke haiek ikusteko. Errezeta hauek errazenetatik zailtasun handiagoa duteneraino antolatuta daude. Behin irakasleak proposatutako errezeta guztiak egiten direla, guztion artean, hurrengo ostiraletan jan nahi den hamaiketakoa aukeratuko da, hamaiketako horrek bete behar duen baldintza bakarra, osasuntsua izatea izanen da. Behin ostiraletan eginen dugun errezeta zein den argi dagoela, ikusi beharko da zeintzuk diren hori egiteko behar diren osagaiak. Makinistak, erosi beharreko osagai hauek arbelean guztion laguntzaz idatziko ditu.</p> <p>Ondoren, ikastetxetik gertu dagoen supermerkatu edo merkatu batera joanen dira eroatera. Horretarako, ostiraletan errezeta egin behar duen taldeak, diru-zorroa eta oihalezko poltsak hartuko ditu eta bertako dirua kudeatuko du. Erosi ondoren, gelara bueltatu eta osagaiak apalean gordeko dira eta prezioak arbelean idatziko dira jakiteko guztira zenbat ordaindu den.</p> <p>Ostiraletan, sukaldatzea dagokion taldea elkartuko da eta <a href="#">V.ERANSKIN</a>-eko tokatzen den errezetaren prozedura irakurriko dute eta horri ekingo diote, lehenik eskuak garbituz. Bukatzean, taldeak, erabilitako tresnak garbituko ditu. Dena garbi dagoenean, guztiak elkarrekin, Montessorik proposatzen zuen moduan, hamaiketakoa eserita janen da. Hamaiketakoa guztiok bukatu ondoren, ikasle guztiei banatuko zaie egindako errezetaren osagaien fitxa (Ikusi <a href="#">V. ERANSKINA</a>) eta hau egin beharko dute.</p>		
<b>CURRICULUMAREKIKO LOTURA</b>		
<b>HELBURU DIDAKTIKOAK</b>		
<p>1. ARLOA:</p> <p>4. Eguneroko bizitzako arazoak konpontzeko ohiko jarduerak eta eginkizun errazak modu autonomoan egiteko gaitasuna; horrela, autokonfiantzako sentimendua eta ekimenerako gaitasuna handitu eta bere oinarrizko beharrak asetzeko estrategiak garatuko ditu.</p> <p>2.ARLOA:</p>		

2. Gero eta modu egokiagoan eta pozgarriagoan besteekin harremanetan jarri eta jokabide sozialeko arauak pixkanaka barneratu eta beren jokabidea horietara egokitzekoa.

4. Abilezia matematikoetan hasteko, elementuak eta bildumak funtzionalki manipulatu, haien ezaugarriak identifikatu eta haien arteko taldekatze, sailkapen, hurrenkera eta kuantifikazio harremanak ezartzekoa.

3. ARLOA:

5. Irakurri eta idaztearen erabilera sozialak ulertzen hasi, haien funtzionamendua aztertu eta komunikatu, informatu eta gozatzeko tresna gisa baloratzea.

#### EDUKIAK

1. ARLOA. 3. multzoa. 4. multzoa.

- Eguneroko bizitza erregulatzen duten arauak. Egitekoak burutzeko ekintzen mailaz mailako plangintza. Haiek burutzeko ahalmenak eta mugak onartzea.
- Ohitura osasungarriak izatea: gorputzaren higieena, elikadura eta atsedena. Espazioak, elementuak eta objektuak modu egokian erabiltzea. Behar dutenean laguntza eskatzea. Inguruko pertsonen laguntzeko jarrera baloratzea.

2. ARLOA. 1. multzoa. 3. multzoa.

- Bildumen zenbaketaren hastapenak. Kontaketa kalkulatzeko estrategia gisa erabili eta kantitate erabilerrazei buruzko zenbaki kardinalak erabiltzea.
- Zenbakien sailari buruzko hastapenak eta haiek ahoz erabiltzea kontatzeko. Zenbakiek eguneroko bizitzan duten funtzioaz ohartzea.
- Komunitatearen bizitzako premiak, eginbeharrak eta zerbitzuak aztertzea.

3. ARLOA. 1. multzoa.

- 1.2.2. Forma idatziak eta adierazpen grafikoko bestelako formak bereiztea. Idatzizko hitz eta esaldi arrunt eta adierazgarriak identifikatzea. Haien arteko berdintasunez eta desberdintasunez ohartzea. Hitz eta esaldi horien bidez idazteko kodea ezagutzen hastea.
- 1.2.5. Idazmena benetako helburuak betetzeko erabiltzea. Idatzizko hizkuntzaren sistemaren konbentzio batzuk erabiltzeko interesa eta prestasuna (linealtasuna, orientazioa eta espazioaren antolaketa), eta mezuak idazteko gero eta letra zehatzagoa eta argiagoa erabiltzeko gustua izatea.



EBALUAZIOA				
9.	<u>IZENBURUA:</u> Hamaiketako osasuntsua III	<u>MAILA:</u> 3. Maila (5-6 urte)		
EBALUAZIO IRIZPIDEAK	BAI	EZ	BIDEAN	OHARRAK
Elikadura eta higieneko jarduerak eta eginkuzin errazak modu autonomoan egiten ditu.				
Jokabide sozialeko arauak pixkanaka barneratzen ditu eta horietara egokitzen da (merkatura joatean adb).				
Ikasgelan irakurri eta idazteko jardueretan interesa du eta hauetan parte hartu (errezeta adb).				
Idatzizko kodearen ezaugarri batzuk ezagutzen ditu.				
Zenbaki kardinalak eguneroko bizitzako egoeratan erabiltzeko gaitasuna.				
ORIENTABIDE DIDAKTIKOAK ETA ANTOLAKETARENAK				
DENBORA	<p>-Asteazkenetan, osagaiak pentsatu eta erosi ordu bat.</p> <p>- Ostiraletan, errezeta prestatu, jan eta fitxa egin ordu bat.</p>			
ESPAZIOA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gela bat</li> <li>• Komunak</li> <li>• Supermerkatu edo merkatura.</li> </ul>			
BALIABIDEAK ETA MATERIALAK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osagaiak gordetzeko apala</li> <li>• Oihalezko poltsa</li> <li>• Diru-zorroa</li> <li>• Mikrouhin-labe bat</li> <li>• Irabiagailu bat</li> <li>• Zartagin bat</li> <li>• Platerrak</li> <li>• Sardexkak, koilarak eta labanak</li> <li>• Xaboia eta esku-oihala,</li> <li>• Mostratxa</li> <li>• Bitrozeramika edo sukalde elektriko txiki bat.</li> <li>• <a href="#">III. ERANSKINA</a></li> <li>• <a href="#">IV. ERANSKINA</a></li> <li>• <a href="#">V. ERANSKINA</a></li> </ul>			
TALDEKATZEAK	4-5 kidekoak, heterogeneoak.			

10.	IZENBURUA: Emozioen errutina III	MAILA: 3. maila (5-6 urte)
<b>AZALPENA</b>		
<p>Jarraipen bat emanen zaio aurreko ikasturtekoari eta gaitasun berriak landuko dira. Aurtengo errutinetan, 2. mailako errutinetan bezala, banan-banan makinistak ‘Nola etorri zara gaur eskolara?’ eta ‘Zergatik sentitzen zara horrela?’ galdetuko die. Errutina hauetan ere, irakasleak ere parte hartuko du, ikasleek ikaskideak entzun, txandak errespetatu eta korroko arauak bete beharko dituzte.</p> <p>Ondoren, batetik, ipuin desberdinak irakurriko dira (Ikusi <a href="#">XIV. ERANSKINA</a>) astelehenetik ostegunera, eta haiekin batera, lehengo urtekoekin batera (‘Nola uste duzu sentitzen dela pertsonaia? Zergatik? Zerk esaten dizu horrela sentitzen dela?’) konplexuagoak diren galderak egingen zaizkie: ‘Nola uste duzu jokatu beharko lukeela egoera honetan pertsonaiak? Zer beste gauza egin ahal dira? Zer egin beharko zuen hobeto sentitzeko edo lasaitzeko?’. Honekin, inferentziak eta enpatia lantzeaz gain, emozioak gestionatzeko estrategiak landuko dira ere.</p> <p>Bestetik, astean behin, ostiraletan, ‘Kruku inspektorearen emozioneurgailua’ ipuina landuko da. Ipuin honetan 10 emozio lantzen dira (ustekabea, lotsa, nazka, maitasuna, jelsia, inbidia, haserrea, goibeltasuna, alaitasuna eta beldurra); eta hau lantzen dugun bakoitzean, emozio bat landuko da (hauek identifikatuz, neurtuz eta erregulatuz). Lehengo egunean ipuinari sarrera emango diogu, azalduko dugu nor den Drilo, zeintzuk diren Emis guztiak (emozioak) eta zer den emozio bat eta zer erreakzio eta aldaketa fisiko duen bakoitzak. Hurrengo egunetan, emozioak banan-banan landuko dira. Emozio bakoitza landu ondoren, <a href="#">VIII.ERANSKIN</a>-eko fitxak egingen dira. Fitxa huetan, egunean landutako emozioa margotu, honen izena idatzi beharko dute (behar duenak laguntza jasoko du edo arbelean idatziko da guztiok ikusteko) eta prest dagoenak, noiz sentitzen den horrela idatziko du. Liburua lantzen bukatzen denean, bakoitzak bere emozionometroa egingen du (Ikusi <a href="#">IX. ERANSKINA</a>).</p>		
<b>CURRICULUMAREKIKO LOTURA</b>		
<b>HELBURU DIDAKTIKOAK</b>		
<p>1. ARLOA:</p> <p>3. Bere sentimenduak, emozioak, beharrak edo lehentasunak identifikatzeko gaitasuna, hala nola haiek besteei azaldu eta komunikatzeko, besteenak ere identifikatuz eta errespetatuz.</p> <p>4. Eguneroko bizitzako arazoak konpontzeko ohiko jarduerak eta eginkizun errazak modu autonomoan egiteko gaitasuna; horrela, autokonfiantzako sentimendua eta ekimenerako gaitasuna handitu eta bere oinarritzko beharrak asetzeko estrategiak garatuko ditu.</p> <p>3. ARLOA:</p> <p>1. Hizkuntza erabiltzea ikasi, irudikatu, komunikatu, gozatu eta ideiak eta sentimenduak adierazteko; ahozko hizkuntza besteekin harremanetan egon eta bizikidetzaren erregulatzeko bide gisara baloratzea.</p>		

2. Sentimenduak, nahiak eta ideiak adieraztea bai ahozko hizkuntzaren bidez, bai bestelako hizkuntzen bidez, eta beren asmora eta egoerara hobekien egokitzen dena aukeratzea.

#### EDUKIAK

1. ARLOA.1. multzoa.

- Bere eta besteen sentimenduak, emozioak, bizipenak, lehentasunak eta interesak identifikatu eta azaltzea. Nork bere sentimenduak eta emozioak gero eta hobeki kontrolatzea.

2. ARLOA. 3. multzoa.

- Jokabideko jarraibide egokiak pixkanaka hartu, modu autonomoan eta elkarrizketaren bidez eguneroko bizitzako gatazkak partekatu eta konpontzea, arreta berezia emanez neskatoen eta mutikoen arteko harreman orekatuari.

3. ARLOA. 1. multzoa.

- 1.1.1. Eskolan eta gizartean erabiltzen diren ahozko testuen ideia orokorra ulertzea.
- 1.1.4. Hizkuntza bidezko trukaketa erregulatzen duten arauak egoki erabili, hitz egiteko txanda errespetatu eta arretaz eta errespetuz entzutea.
- 1.1.5. Ahozko hizkuntza gero eta gehiago erabiltzea gertaerak gogoratu eta kontatu, jakintza arloak aztertu, ideiak eta sentimenduak adierazi eta bere eta besteen jokabidea erregulatzeko.
- 1.2.1. Hizkuntza idatziari hurbiltzea komunikatu, informatu eta gozatzeko bidea den aldetik. Haren elementu batzuk aztertzeke interesa.
- 1.2.2. Forma idatziak eta adierazpen grafikoko bestelako formak bereiztea. Idatzizko hitz eta esaldi arrunt eta adierazgarriak identifikatzea. Haien arteko berdintasunez eta desberdintasunez ohartzea. Hitz eta esaldi horien bidez idatzeko kodea ezagutzen hastea.

EBALUAZIOA				
10.	<u>IZENBURUA:</u> Emozioen errutinak III	<u>MAILA:</u> 3. Maila (5-6 urte)		
EBALUAZIO IRIZPIDEAK	BAI	EZ	BIDEAN	OHARRAK
Besteekiko enpatia adierazten du.				
Emozioak kudeatzeko estrategia egokiak ditu.				
Emozioak identifikatu, adierazi eta neurtzen ditu.				
Arretaz entzuten du eta errespetuzko jarrera du beste ikasleekiko.				
ORIENTABIDE DIDAKTIKOAK ETA ANTOLAKETARENAK				
DENBORA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Errutinak 15 minutu.</li> <li>• Astelehenetik ostegunerako ipuin kontaketa 20 minutu.</li> <li>• Ostiraleko emozioaren lanketa 30 minutu.</li> </ul>			
ESPAZIOA	Gela bat.			
BALIABIDEAK ETA MATERIALAK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Edozein ipuin (Ikusi <a href="#">XIV. ERANSKINA</a>)</li> <li>• 'Kruku inspektorearen emozio-urgailua' ipuina.</li> <li>• Emozioak lantzeko ostiraletan → <a href="#">VIII. ERANSKINA</a>, margoak eta arkatzak</li> <li>• Emozionometroa egiteko → <a href="#">IX. ERANSKINA</a>, guraizeak, itsasgarria eta margoak.</li> </ul>			

11.	IZENBURUA: Gure Kamishibaia sortzen	MAILA: 3. maila (5-6 urte)
<b>AZALPENA</b>		
<p>Hiru urteetan landutako guztiari itxiera bat emateko ikasleei proposatuko zaie elikadura eta emozioei buruzko Kamishibai bat sortzea.</p> <p>Planteamendua hau izango da: Ikasle guztion artean sortuko dute istorioa, irakasleak ordenagailuan idazten duen bitartean. Behin idatzita, irakasleak, istorioa zatituko du ikasle kopuruaren arabera, eta horrela Kamishibaia orrialde bakoitza bikoteka edo banaka egiteko aukera egonen da. Ondoren, irakasleak ikasleei erakutsiko die nola banatu duen eta guztion artean, ideiak emanen dira ipuinaren orrialde bakoitzean margotu dezakegunari buruzkoak. Hala ere, ikasle bakoitzak ikusiko du zer margotuko duen dagokion orrialdean. Orrialdearen alde batean marrazkia egonen da, baina beste aldean, istorioaren dagokion zatia idatzita egonen da. Bigarren zati hau egiteko, bi aukera egonen dira: Bata, ikasleak bere burua ez badu gai ikusten bakarrik idazteko, kopiatuko du orrialde horretan dihoan esaldia. Bestea, ikasleak motibazioa badu eta gai ikusten badu bere burua, bakarrik idatziko du tokatu zaion orrialde horretan dagokiona. Orrialde guztiak eginda daudenean hauek plastifikatuko dira. Kamishibaia ikasle guztiak prest dutenean, entseiatuko da eta gurasoen aurrean egiten saiatuko dira, hori ezin bada, grabatuko da eta bakoitzak etxean erakutsiko du egindakoa. Horretarako, haur bakoitzak bere zatiaren esaldia ikasi beharko du guztion aurrean kontatzeko.</p> <p>Bukaeran, guztion artean jarduera baloratuko da, ikasleei galdetuko zaie ea zer iruditu zaien Kamishibaia egitea eta nola sentitu diren hau gurasoen aurrean kontatzean (urduri, pozik, etab.).</p>		
<b>CURRICULUMAREKIKO LOTURA</b>		
<b>HELBURU DIDAKTIKOAK</b>		
<p>1. ARLOA:</p> <p>4. Eguneroko bizitzako arazoak konpontzeko ohiko jarduerak eta eginkizun errazak modu autonomoan egiteko gaitasuna; horrela, autokonfiantzako sentimendua eta ekimenerako gaitasuna handitu eta bere oinarrizko beharrak asetzeko estrategiak garatuko ditu.</p> <p>5. Bere jokabidea besteen beharretara eta eskakizunetara egokitzeko gaitasuna, errespetuko, laguntzako eta lankidetzako jarrerak eta ohiturak garatu eta mendetasuneko nahiz nagusitasuneko jokabideak baztertzeko.</p> <p>3. ARLOA:</p> <p>3. Beste haurren eta helduen mezuak ulertu eta hizkuntzekiko jarrera positiboa izatea.</p> <p>4. Literaturako testu batzuk ulertu, errepikatu eta sortzea, eta haiekiko estimuko, gozameneko eta intereseko jarrerak garatzea.</p>		
<b>EDUKIAK</b>		
1. ARLOA. 3. multzoa.		

- Eguneroko jarduerak. Haiek egiteko ekimena eta autonomia, gero eta handiagoak direnak. Nork bere jokabidea kontrolatzea, lanak bukatzeak sortutako atsegina eta nor bere trebetasunez ohartzea.
- Antolaketako, iraunkortasuneko, arretako, ekimeneko eta esfortzuko ohitura oinarrikoak. Norberak eta besteek ongi egindako lanaren balorazioa eta atsegina.

### 3. ARLOA. 1. multzoa. 3. multzoa.

- 1.1.4. Hizkuntza bidezko trukaketa erregulatzen duten arauak egoki erabili, hitz egiteko txanda errespetatu eta arretaz eta errespetuz entzutea.
- 1.1.8. Adinaren arabera lexiko egokia, zehatza eta aberatsa eta gramatika egitura egokiak erabili eta doinu egokia eta ahoskera garbia izatea.
- 1.2.5. Idazmena benetako helburuak betetzeko erabiltzea. Idatzizko hizkuntzaren sistemaren konbentzio batzuk erabiltzeko interesa eta prestasuna (linealtasuna, orientazioa eta espazioaren antolaketa), eta mezuak idazteko gero eta letra zehatzagoa eta argiagoa erabiltzeko gustua izatea.
- 1.3.3. Dibertitu eta ikasteko hizkuntza jokoetan era sortzailean parte hartzea.
- Gertaerak, sentimenduak, emozioak, bizipenak edo ametsak adierazi eta komunikatzea marrazkien eta material eta teknika desberdinekin egindako produkzio plastikoaren bitartez.

## EBALUAZIOA

11.	<u>IZENBURUA:</u> Gure Kamishibaia sortzen	<u>MAILA:</u> 3. Maila (5-6 urte)		
EBALUAZIO IRIZPIDEAK	BAI	EZ	BIDEAN	OHARRAK
Elikadura eta emozioei buruzko jakintzak erakutsi ditu.				
Talde lanean ongi ibili da.				
Literaturako testuak sortzean gozameneko eta intereseko jarrerak adierazti ditu.				
Arte hizkuntzaren baliabideen bitartez hizkuntza adierazi eta komunikatzeko gai da.				

## ORIENTABIDE DIDAKTIKOAK ETA ANTOLAKETARENAK

### DENBORA

Saio desberdinetan egingen da ( 7 saio inguru).

- Istorioa idatzi 30 minutu.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kamishibaia margotu eta idatzi: 2 egun, 20 minutu bakoitzean.</li> <li>• Entseiatzeko 3 egun, 20 minutu bakoitzean.</li> <li>• Gurasoen aurrean egin 30 minutu.</li> <li>• Balorazioa 15 minutu.</li> </ul>
ESPAZIOA	Gela bat.
BALIABIDEAK ETA MATERIALAK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kamishibai bat</li> <li>• A3 folioak</li> <li>• Plastifikagailua</li> <li>• Margoak eta arkatzak</li> <li>• Telefono mugikor bat grabatzeko</li> <li>• Ordenagailua</li> </ul>
TALDEKATZEAK	Binaka edo hirunaka (ipuinaren banaketaren arabera).

## **ONDORIOAK, GALDERA IREKIAK ETA NORANZKO BIDEAK**

Teniendo en cuenta lo redactado, de acuerdo al primer apartado, existen datos suficientes para hablar de la alimentación como un proceso consciente y voluntario que se puede educar. Debido a ello, se debe tener en cuenta que existen muchos factores externos ajenos a nosotros/as, como la televisión, internet, redes sociales, etc. que van a influir mucho en las elecciones de los alimentos. A causa de una mala elección y muchos factores más, como es la falta de educación nutricional, se puede afirmar que hoy en día la alimentación y los trastornos alimentarios infantiles (obesidad, sobrepeso, anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastorno de atracones) son un problema tanto a nivel mundial, como estatal. Sobre todo, cabe destacar la alta incidencia de la obesidad y sobrepeso infantil en España. Por ello, una buena alimentación infantil, es fundamental para generar hábitos saludables más adelante; asimismo, para un correcto desarrollo intelectual, emocional, psicomotor, social y físico, previniendo muchas enfermedades como pueden ser, entre muchas otras, la diabetes, cáncer o cardiopatías.

De acuerdo al apartado de las emociones, se debe tener en cuenta que las emociones son algo con lo que se nace y posteriormente se van desarrollando poco a poco formando parte del día a día. Así lo trata el Decreto Foral 23/2007 en el currículo de Educación Infantil de Navarra, otorgándoles la importancia que se merecen y trabajando las emociones en dos de sus tres áreas. Asimismo, por todo lo aportado hasta el momento, parece probada la importancia de trabajar las emociones para una buena gestión emocional de los niños/as teniendo en cuenta la ventana de la tolerancia. En consecuencia, es fundamental la importancia del bienestar docente para que los alumnos puedan aprender a desarrollar habilidades emocionales que llevarán a su bienestar.

En cuanto a los dos temas abordados en el trabajo, las emociones y la alimentación, se puede hablar de una clara relación de causa y efecto entre ellas, ya que la situación emocional afecta en la forma y calidad de la ingesta, llamándolo 'comer emocional'. En consecuencia, es fundamental que los niños/as desde la infancia aprendan a tener una adecuada y saludable relación emocional con la comida. Asimismo, se afirma que las



---

acciones y decisiones de los adultos afectan a la educación de los niños y niñas, como puede ser el obligarles a comer algo o forzarlos; y como Pikler exponía, el momento de la comida es momento de educar también.

Para finalizar, tanto la alimentación como las emociones, poseen gran influencia en el aprendizaje ya que tienen conexión directa con el cerebro. Por un lado, como se ha mencionado anteriormente, la alimentación tiene un papel imprescindible en el proceso de aprendizaje y rendimiento escolar del niño/a debido a que los nutrientes son los encargados del desarrollo neurológico y cognitivo en los primeros años de vida. Por el otro lado, las emociones también juegan un papel importante en el aprendizaje, dado que se basan en una red compleja de áreas cerebrales y muchas de ellas también están involucrados en el aprendizaje. Parece probado que las emociones actúan de guía para adquirir el conocimiento, es por eso que si partimos de los intereses y motivación de los niños/as, el aprendizaje será significativo y natural.

Teniendo en cuenta que la educación es el espejo de la sociedad y la sociedad está continuamente cambiando, la escuela tendrá que implantar educación nutricional para hacerle frente a los problemas alimenticios que hay hoy en día y a las preocupaciones de la sociedad, que cada día son más conscientes de lo que es una buena alimentación gracias a movimientos como el 'Realfooding'; movimiento que defiende un estilo de vida basado en comer comida real y evitar los ultraprocesados.

Actualmente, la educación emocional está cada vez más presente en la educación, sobre todo en la Infantil, por ello, considero que tiene su merecido lugar, pero sobre el trabajo de la alimentación sinceramente, creo que hay mucho trabajo por delante. También, creo, que para ello, las y los docentes debemos tener una formación mínima en educación nutricional. Lamentablemente como he podido comprobar, en el Grado de Magisterio en Educación Infantil, ha estado totalmente ausente en los cuatro años de formación.

Llegado a este punto, ¿adquirirá la educación nutricional su merecido lugar en el sistema educativo? ¿Se utilizarán recursos adecuados para trabajarlo de una manera adecuada? ¿Algún día las leyes educativas tendrán en cuenta y relacionarán las emociones con la alimentación y la importancia de ambas en el aprendizaje? ¿Se formará a los docentes y

---

futuros docentes con una mínima base sobre alimentación para que tengan recursos e información para trabajarlo adecuadamente en el aula? ¿Se tendrá en cuenta la importancia del bienestar docente y los efectos que ello tiene en la educación?

Por lo tanto, el sistema educativo tiene grandes retos a los que enfrentarse por delante. Creo que si se estas se llevaran a cabo, se reducirían considerablemente los casos de problemas mentales y obesidad, tanto infantil como adulta, ya que si los educamos dándoles recursos para una buena alimentación y gestión de emociones, en el futuro, tendrán menos riesgo de experimentar esas dificultades.

Como algunos expertos en el tema consideran, creo que se debería contemplar la idea de impartir más formaciones para el bienestar docente; como podrían ser más cursos de educación emocional aplicados a estos, puesto que para el bienestar de los niños/as, es indispensable que el docente sea un buen ejemplo de ello. Igualmente, creo que aunque en los centros educativos se hayan tomado medidas para hacer frente al grave problema de obesidad y sobrepeso infantil, considero que se ha hecho de una manera indirecta y haría falta actuar directamente y desde dentro. Por ello, como muchos nutricionistas apelan, veo necesaria la implementación de la educación nutricional desde las primeras etapas de la educación, empezando por la Educación Infantil. Estimo que estas dos implementaciones (más formaciones para el bienestar docente y educación nutricional en las escuelas) llevarían a una futura notable mejora en cuanto a las emociones y la alimentación. Por el lado de las emociones, los docentes y niños/as desarrollarían estrategias para una buena gestión y conocimiento emocional. Y por el otro lado, los niños/as aprenderían a llevar una correcta alimentación y al mismo tiempo, se eliminarían factores de riesgo en problemas de salud como los anteriormente mencionados (obesidad, diabetes, colesterol...).

Para terminar, con este trabajo se ha procurado dar respuesta a los objetivos marcados en su inicio, por ello, se ha analizado y confirmado la relación entre alimentación y las emociones y la consecuencia de ambas en el aprendizaje. También, se ha intentado promover una correcta alimentación y educación emocional para el desarrollo total del niño/a procurando dar información y recursos para ello. Creo que asimismo se ha tratado hacer una pequeña aportación al ámbito de Educación Infantil con propuestas

para abordar los dos temas mencionados. Por último, tras conocer y analizar distintas fuentes de información, puedo afirmar que mediante este trabajo he enriquecido mis conocimientos en educación y la visión que tengo sobre ella.

Teniendo en cuenta lo redactado y para finalizar, añadir que los extremos son perjudiciales, tanto como para la salud mental-emocional como para la salud física, por esa razón, la flexibilidad es la mejor herramienta para mantener un equilibrio entre ambos.

*“La flexibilidad, especialmente, nos brinda la audacia para conseguir formas distintas de ser felices” (Jorge Bucay)*

## ERREFERENTZIAK

23/2007 Foru Dekretua, martxoaren 19koa, Nafarroako Foru Komunitateko Haur Hezkuntzako bigarren zikloko irakaskuntzetarako curriculuma ezartzen duena.

5 al día. (s. f.). Concepto de alimentación, nutrición y dietética. Recuperado 14 de marzo de 2020, de <https://www.5aldia.org/apartado-h.php?ro=752&sm=192>

Alava, A. (2014, 19 diciembre). Pasos para cada edad? [Publicación en un blog]. Recuperado 19 marzo, 2020, de <https://dantz-ango.blogspot.com/2014/12/pasos-para-cada-edad.html>

Alcamí Pertejo, M. (2006, marzo 1). Apego y alimentación. *Psiquiatria.com*, VII. Recuperado de <https://psiquiatria.com>

American Psychiatric Association, & American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5.

Armus, M., Duhalde, C., Oliver, M., Woscoboinik, N., & UNICEF. (2012). *Desarrollo emocional. Clave para la primera infancia*. Unicef.

Aznar, M. (2009). Introducción: Actualidad en Clínica de Niños y Adolescentes. *Clínica y Salud*, 20(3), 209-210.

Bach, E. (2002) Educar les emocions del professionals de l'educació, *Revista catalana de pedagogía*, I, 2002, 123-134.

Banco Mundial. Repositioning nutrition as central to development: a strategy for large scale action. Washington DC, The World Bank, 2006.

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory* (Vol.1). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

- Baños, R., Cebolla, A. Etchetnendy, E., Felipe, S., Rasal, P., & Botella, C. (2011). Validation of the dutch eating behavior questionnaire for children (DEBQ-C) for use with Spanish children. *Nutrición Hospitalaria*, 26(4), 890-898.
- Bastida, A. (2018, diciembre 4). Por qué no deberías usar la comida como premio ni como castigo. Recuperado 23 de abril de 2020, de <https://www.criarconsentidocomun.com/por-que-no-deberias-usar-la-comida-como-premio-ni-como-castigo/>
- Bays, J. C. (2015). *Comer atentos (Mindful Eating): Guía para redescubrir una relación sana con los alimentos*. Shambhala Publications.
- Bekker, M., Mollerus, J., & Van de Meerendonk, C. (2003). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 461-469.
- Beltza, E. (2018). Garapen ebolutiboa eta ikaskuntza: Garapen Goiztiarra [Material del aula]. Texto creativo, Universidad Pública de Navarra, Navarra, España.
- Bisquerra, R. (2000): *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Bisquerra, R. (s. f.-a). Objetivos de la Educación Emocional. Recuperado 21 de abril de 2020, de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional/objetivos-educacion-emocional.html>
- Bisquerra, R. (s. f.-b). Regulación emocional. Recuperado 21 de abril de 2020, de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales/regulacion-emocional.html>

- Bisquerra, Rafael (Coord.); Punset, Eduard; Mora, Francisco; García Navarro, Esther; López-Cassà, Èlia; Pérez-González, Juan Carlos; Lantieri, Linda; Nambiar, Madhavi; Aguilera, Pilar; Segovia, Nieves; Planells, Octavi. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
- Bongers, P., Jansen, A., Havermans, R., Roefs, A., & Nederkoorn, C. (2013). Happy eating. The underestimated role of overeating in a positive mood. *Appetite*, 67, 74-80.
- Bravo, P., & Hodgson, M. I. (2011, abril). Trastornos alimentarios del lactante y preescolar. *Revista chilena de pediatría*, 82(2), 87-92.
- Canetti, L., Bachar, E., & Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural processes*, 60(2), 157-164.
- Carcausto Carpio, J.L. (2018). *Mitos de madres jóvenes sobre alimentación complementaria y su relación con el crecimiento ponderal y niveles de hemoglobina, de niños entre 6 a 36 meses de edad beneficiarios del programa vaso de leche, del distrito de puno* (Tesis de posgrado). Universidad Nacional del Altiplano, Perú.
- Carpena, A. (2018, 17 abril). La Educación emocional en España. Recuperado 8 marzo, 2020, de <https://www.magisnet.com/2018/04/la-educacion-emocional-en-espana/>
- Casafont R. (2015). *Viaje a tu Cerebro Emocional*. España, Barcelona, Ediciones B, S.A.
- Casas, R. G. S. (2016). Estudio sobre la situación de la obesidad infantil en España. *Inst DKV la vida Saludab*, 1-105.
- Cassà, È. L. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.

Castrillo Álvarez, D. (2017). *Conexión juego-emociones-artes-cerebro y aprendizaje. Una mirada neuroeducativa por aquellas olvidadas*. (Trabajo Fin de Postgrado). Universidad de Barcelona.

Castro Jiménez, R. A. (2019, 8 julio). *La importancia de una buena alimentación infantil*. Recuperado 8 marzo, 2020, de [https://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacion-infantil\\_0\\_919108407.html](https://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacion-infantil_0_919108407.html)

Chatoor R. , Ganiban J. , Surles J. and Doussard-Roosevelt J. : Physiological regulation and infantile anorexia: a pilot study. *J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry* 2004; 43 (8): 1019-1025.

Chávez, R. C., & Quiñónez, M. (2007). Factores asociados al malestar/bienestar docente. Una investigación actual. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 5(5e), 75-80.

Chinchilla, A. (2005). *Obesidad y Psiquiatría*. España: Masson.

Clerget, S. (2011). *Sobrepeso Emocional*. México: Urano

Clínica Universidad de los Andes. (2018, 28 mayo). *Los niños también pueden sufrir trastornos alimenticios*. Recuperado 8 marzo, 2020, de <https://www.clinicauandes.cl/noticia/2018/05/28/los-ninos-tambien-pueden-sufrir-trastornos-alimenticios>

Concejo, E. (2018, 3 septiembre). La relación entre la alimentación y el rendimiento escolar de tus hijos es más directa de lo que pensabas. *La Vanguardia*. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/vivo/20180910/451399166798/relacion-alimentacion-rendimiento-escolar.html>

Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos. (2010) (Consultado el 17/2/2020.) Disponible en:

[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/documento\\_consenso.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/documento_consenso.pdf).

Corbella, M. J. G. (2006). El agua: hidratación y salud. *Offarm: farmacia y sociedad*, 25(8), 80-87.

Cordella, P. (2008). ¿Incluir la Obesidad en el Manual de Enfermedades Mentales (DSMIV)? *Revista Chilena de Nutrición*, 35(3), 181-187.

Courbasson, C., Rizea, C. & Weiskopf, N. (Enero, 2008). Emotional eating among individuals with concurrent eating and substance use disorders. *Ment Health Addiction*, 6, 378-388.

Darder, P., & Bach, E. (2009). Aportaciones para repensarla teoría y la práctica educativas desde las emociones. *Teoría De La Educación. Revista Interuniversitaria*, 18. doi:10.14201/teri.3202

Dauncey, M. J. (2015). Nutrition, genes, and neuroscience: implications for development, health, and disease. *Diet and exercise in cognitive function and neurological diseases*, 1-13.

Davidson, R.J. & Fox, N.A. (1989). Frontal Brain Asymmetry Predicts Infants' response to Maternal Separation. *Journal of Abnormal Psychology*, 98(2), 127.

Eroski, Observatorio Nutrición y Bienestar, Fundación Dieta Mediterránea, & 5 al día. (2009). Infantil (4-12 años). *Nutrición y bienestar*, 1(4), 4.

Eroski. (2013, octubre 15). "Los trastornos de la alimentación en la primera infancia tienen mucho que ver con aspectos educativos" | Observatorio de alimentación. Recuperado 7 de abril de 2020, de <http://observatorio.escoladealimentacion.es/entradas/especiales/los-trastornos-de-la-alimentacion-en-la-primera-infancia-tienen-mucho-que-ver>



- España ya supera a EEUU en obesidad infantil (16 de diciembre de 2011). *El Mundo*. Recuperado de <http://www.elmundo.es/elmundosalud/2011/12/16/nutricion/1324058653.html>
- Espert, R. [RAUL ESPERT]. (2009, marzo 11). Cerebro y emociones: Memoria emocional [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.dailymotion.com/video/x8mtwg>
- Esteban Hernández, C. (2019). *Regulación emocional*. Criar Con Sentido Común, España.
- Estrada, A. R., & Iturriaga, M. L. (2018). *El libro de sinAzucar.org*. Madrid, España: Pluma de Cristal.
- Estrategia, N. A. O. S. (2005). Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. *Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo*.
- Europa Press. (2018, octubre 22). La falta de educación nutricional y el sedentarismo, entre las principales causas de la obesidad infantil. Recuperado 14 de abril de 2020, de <https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-falta-educacion-nutricional-sedentarismo-principales-causas-obesidad-infantil-20181022132316.html>
- European Commission EU Action plan on childhood obesity 2014-2020. (2014) (Consultado el 16/2/2020.) Disponible en: [http://ec.europa.eu/nutrition\\_physical\\_activity/docs/childhoodobesity\\_actionplan\\_2014\\_2020\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/nutrition_physical_activity/docs/childhoodobesity_actionplan_2014_2020_en.pdf)
- Fomasi, I., & Travaglini, P. J. (2016). Cuidados corporales de acuerdo con los principios de Pikler. RELAdEI. *Revista Latinoamericana de Educación Infantil*, 5(3), 74-86.
- Frenzel, A. C., Goetz, T., Stephens, E. J., & Jacob, B. (2009). Antecedents and effects of teachers' emotional experiences: An integrated perspective and empirical test. In *Advances in teacher emotion research* (pp. 129-151). Springer, Boston, MA.
- Frijda, N.H. (2006). *The Laws of Emotions*. New York: Erlbaum.

- Fundación Española de Nutrición. (2016, 22 febrero). Alimentación y desarrollo cognitivo. Recuperado 8 marzo, 2020, de <http://www.fen.org.es/blog/alimentacion-y-desarrollo-cognitivo/>
- Gaona Paz, J. S. (2017). Proceso de atención de enfermería en trastornos alimenticios.
- Gardner (1983). *Inteligencias Múltiples*. Boston M.A. Harvard Business School Press.
- Gobierno de Navarra. (s.f.). Fruta eta barazkiak hartzeko eskola programa - Dpto - Educación. Recuperado 10 marzo, 2020, de <https://www.educacion.navarra.es/eu/web/dpto/programa-escolar-de-consumo-de-frutas-y-verduras>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- González, P. (2014, octubre 2). Alimentación y nutrición: ¿En qué se diferencian? Recuperado 13 de abril de 2020, de <https://www.guioteca.com/educacion-para-ninos/alimentacion-y-nutricion-en-que-se-diferencian/>
- González, P. (2020, abril 2). Las etapas del desarrollo emocional del niño. Recuperado 21 de abril de 2020, de <https://eresmama.com/las-etapas-del-desarrollo-emocional-del-nino/>
- Granados, J. Á. (2011). Frutos secos, fuente energética de origen prehistórico. *Sesenta y más*, (301), 46-51.
- Guillén, J. C. (2016, 17 marzo). Alimentos para una buena salud cerebral: implicaciones educativas. Recuperado 8 marzo, 2020, de <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2016/03/17/alimentos-para-una-buena-salud-cerebral-implicaciones-educativas/>
- Haas, J. D., Murdoch, S., Rivera, J., & Martorell, R. (1996). Early nutrition and later physical work capacity. *Nutrition reviews*, 54(2), S41.

Henríquez, R., & Molina Jara, R. (2014). *Emociones e ingesta compulsiva* (Doctoral dissertation, Universidad Academia de Humanismo Cristiano).

Hernández, B. (2019, octubre 15). El 35% de los menores entre ocho y 16 años tiene exceso de peso en España. EL PAÍS. Recuperado de [https://elpais.com/elpais/2019/10/11/planeta\\_futuro/1570804133\\_027875.html](https://elpais.com/elpais/2019/10/11/planeta_futuro/1570804133_027875.html)

Ibarrola, B. (2014, marzo 10). La educación emocional en la etapa 0-3. Fundació El Maresme. *La criança com a base de la Salut Mental*. Centro de Desarrollo y Atención Precoz El Maresme, Barcelona.

Instituto Europeo de Nutrición y Salud. (2018, 19 marzo). La importancia de una buena nutrición infantil durante el crecimiento. Recuperado 2 abril, 2020, de <https://ienutricion.com/nutricion-infantil/>

Instituto Nacional de Estadística (2017). *Índice de masa corporal población infantil según sexo y grupo de edad. Población de 2 a 17 años*. [Fichero de datos]. Recuperado de <https://www.ine.es/jaxi/Tabla.htm?path=/t15/p419/a2017/p06/I0/&file=01008.px&L=0>

Jiménez Huertas, S. (s.f.). Educación alimentaria en niños. Recuperado 8 marzo, 2020, de <https://sarajimenezh.com/alimentacion-infantil/educacion-alimentaria-ninos/>

La Vanguardia. (2018, junio 10). La educación emocional es entender y atender el propio corazón, según experta. *La Vanguardia*. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/vida/20180610/444284439156/la-educacion-emocional-es-entender-y-atender-el-propio-corazon-segun-experta.html>

Lang, P.J. & Davis, M. (2006). Emotion, Motivation and the Brain: Reflex Foundations in Animal and Human Research. *Progress in Brain Research*, Vol. 156.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo (BOE del 4 de mayo), de educación (LOE).

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre (BOE del 10 de diciembre), para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).

Lozano, S. (2019, noviembre 8). Por qué debes estar alerta a los cambios de conducta de los niños y adolescentes. *La Vanguardia*. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/vivo/mamas-y-papas/20190513/462112567808/por-que-cambios-conducta-ninos-adolescentes-trastornos-emocionales.html>

Madrigal, J. L. C. (1996). *La dieta perfecta: guía para conseguir una alimentación a tu medida*. Grupo correo de comunicación.

Maloney, J. E., Lawlor, M. S., Schonert-Reichl, K. A., & Whitehead, J. (2016). A mindfulness-based social and emotional learning curriculum for school-aged children: the MindUP program. In *Handbook of mindfulness in education* (pp. 313-334). Springer, New York, NY.

Marco de política escolar: implementación de la Estrategia Global de la OMS sobre dieta, actividad física y salud. (2008) (Consultado el 16/2/2020.) Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43923>

Martin, R. (2016a, 29 marzo). Relación entre alimentación y emociones. Sentimos... y comemos! *Diario de Navarra*. Recuperado de <https://www.diariodenavarra.es/noticias/blogs/emociones-pucheros/2016/03/29/relacion-entre-alimentacion-emociones-sentimos-comemos-642233-3362.html>

Martin, R. (2016b, 5 abril). Comemos y sentimos (Relación entre Emociones y Alimentación 2). *Diario de Navarra*. Recuperado de <https://www.diariodenavarra.es/noticias/blogs/emociones-pucheros/2016/04/05/comemos-sentimos-relacion-entre-emociones-alimentacion-642241-3362.html>

- Martínez-González, M. A., Salas-Salvadó, J., Estruch, R., Corella, D., Fitó, M., Ros, E., & Predimed Investigators. (2015). Benefits of the Mediterranean diet: insights from the PREDIMED study. *Progress in cardiovascular diseases*, 58(1), 50-60.
- Martorell, R. (1996). Undernutrition during pregnancy and early childhood and its consequences for behavioral development. Ponencia preparada para la conferencia del Banco Mundial sobre el Desarrollo Infantil Temprano: Invirtiendo en el Futuro (Early Child Development: Investing in the Future).
- Martorell, R., Khan, L. K., & Schroeder, D. G. (1994). Reversibility of stunting: epidemiological findings in children from developing countries. *European journal of clinical nutrition*, 48, S45-57.
- Meeusen R. (2014). Exercise, nutrition and the brain. *Sports Medicine* 44(1), 47-56.
- Monroy-Parada, D. X., Prieto-Castillo, L., Ordaz-Castillo, E., Bosqued, M. J., Rodríguez-Artalejo, F., & Royo-Bordonada, M. Á. (2020). Map of school nutritional policies in Spain. *Gaceta sanitaria*.
- Montero Morales, C. (2004). *Alimentación y vida saludable: ¿somos lo que comemos?*. Madrid, España: Univ Pontifica Comillas.
- Montgomery, P., Burton, J. R., Sewell, R. P., Spreckelsen, T. F., & Richardson, A. J. (2013). Low blood long chain omega-3 fatty acids in UK children are associated with poor cognitive performance and behavior: a cross-sectional analysis from the DOLAB study. *PloS one*, 8(6).
- Mora, F. (2014). *El reloj de la sabiduría*. Alianza Editorial.
- Morangues, N. (2019). *Aprender a comer sano en familia*. Criar Con Sentido Común, España.
- Morangues, N. (2020). *Alimentación y emociones*. Criar Con Sentido Común, España.

- Murcia, S. R. C., & Jiménez, M. Z. (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, 4(1), 58-67.
- Nestle. (2018, junio 6). Comer bien ayuda a mejorar las notas. Recuperado 20 de abril de 2020, de <https://empresa.nestle.es/es/sala-de-prensa/actualidad-nestle/v-observatorio-nestle>
- Noble, K. G., Houston, S. M., Brito, N. H., Bartsch, H., Kan, E., Kuperman, J. M., ... & Schork, N. J. (2015). Family income, parental education and brain structure in children and adolescents. *Nature neuroscience*, 18(5), 773.
- Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2009). El trauma y el cuerpo. *Un modelo sensoriomotriz de psicoterapia*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 257.
- OMS. (2016). Informe de la comisión sobre el fin de la obesidad infantil.
- Organización Mundial de la Salud. (2013). Plan General de Acción para la Prevención y Control de Enfermedades No Transmisibles 2013-2020. Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). La alimentación del lactante y del niño pequeño: capítulo modelo para libros de texto dirigidos a estudiantes de medicina y otras ciencias de la salud.
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Pauta: ingesta de azúcares para adultos y niños*. Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud. (2016, abril 8). ¿Cuáles son las causas? Recuperado 14 de abril de 2020, de [https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_why/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_why/es/)
- Organización Mundial de la Salud. (2017, 16 octubre). Sobrepeso y obesidad infantiles. Recuperado 8 marzo, 2020, de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>

- Ortega, M., & Gallego, A. (2018, diciembre 5). Neuroeducación: cerebro triuno y sus aplicaciones educativas. Recuperado 3 de marzo de 2020, de <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/neuroeducacion-cerebro-triuno/>
- Pollitt, E., Gorman, K. S., Engle, P. L., Rivera, J. A., & Martorell, R. (1995). Nutrition in early life and the fulfillment of intellectual potential. *The Journal of nutrition*, 125(suppl\_4), 1111S-1118S.
- Presencio Domínguez, J. (2019). *Mitos y bulos de la alimentación* (Tesis de grado). Universidad de Valladolid, España.
- Punset, E. (2014). *El mundo en tus manos*. Barcelona: Destino.
- Real Academia Española: *Diccionario de la lengua española*, 23.ª ed., [versión 23.3 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [22/02/2020].
- Ríos, C. (2019a). *Come comida real: Una guía para transformar tu alimentación y tu salud*. Madrid: Paidós
- Ríos, C. (2019b, septiembre 21). Reto 1 mes con comida real. Recuperado 13 de abril de 2020, de <https://realfooding.com/articulo/reto-comida-real/>
- Ríos, P. B. (2009). La educación nutricional como factor de protección en los trastornos de la conducta alimentaria. *Trastornos de la conducta alimentaria*, (10), 1069-1086.
- Rojas Ramirez, A. T., & García Méndez, M. (2017). Construcción de una Escala de Alimentación Emocional. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 3(45), 85–95. <https://doi.org/10.21865/ridep45.3.07>
- Romero Urréa, H., Ponce Delgado, R., Arellano Romero, J., Ponce Delgado, R., & Parra Leones, R. (2013). El Segundo Cerebro del ser humano. *Revista Científica Y Tecnológica UPSE*, 1(2). <https://doi.org/10.26423/rctu.v1i2.22>

- RTVE. (2018, abril 5). ¿Qué deben comer los niños? | *Lucía Galán responde en «Saber vivir»* [Archivo de vídeo]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=23ZmlivCkEU&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=23ZmlivCkEU&feature=emb_logo)
- Schutz, P. A., & Zembylas, M. (2009). Introduction to advances in teacher emotion research: The impact on teachers' lives. In *Advances in teacher emotion research* (pp. 3-11). Springer, Boston, MA.
- Sevillano, E. G. (2015, mayo 6). Europa se enfrenta a una epidemia de obesidad en 2030. *El País*. Recuperado de <https://elpais.com>
- Siegel, D. J. (1999). *The Developing Mind*. New York. *The Guilford*.
- Siena comunicación. (2018, abril 17). La Educación emocional en España. *Magisnet*. Recuperado de <https://www.magisnet.com>
- Soler, A. M., & Meseguer, F. J. L. (1998). *Guía de Alimentación para el deportista*. Tutor.
- Tapia Birkner, F. J. (2012). Kit de cocina saludable para niños: aprendizaje significativo a través de la experiencia del cocinar.
- TED. (2016). Mia Nacamulli: How the food you eat affects your brain [Archivo de video]. Recuperado de <https://ed.ted.com/lessons/how-the-food-you-eat-affects-your-brain-mia-nacamulli>
- TEDx Talks. (2012, mayo 2). Mindfulness and Neural Integration: Daniel Siegel, MD at TEDxStudioCityED [Archivo de vídeo]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=LiyaSr5aeho&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=LiyaSr5aeho&feature=emb_logo)
- Tourón-Figueroa, B. (s. f.). La importancia de educar las emociones de 0 a 3 años. Recuperado 21 de abril de 2020, de <https://medac.es/articulos-educacion-infantil/educacion-emociones-ninos-0-3-anos/>



Valencia, Y. (2015). ¿De qué manera las Emociones Académicas influyen en el Aprendizaje?. *Iberciencia. Lima-Perú*.






Waber, D. P., Bryce, C. P., Girard, J. M., Zichlin, M., Fitzmaurice, G. M., & Galler, J. R. (2014). Impaired IQ and academic skills in adults who experienced moderate to severe infantile malnutrition: a 40-year study. *Nutritional neuroscience, 17*(2), 58-64.

Zaragoza, S. (2019, diciembre 5). Comer emocional en niños y adolescentes. Recuperado 9 de marzo de 2019, de <https://eresmama.com/comer-emocional-ninos-adolescentes/>

## ERANSKINAK








I. ERANSKINA: 3 urteko 'Hamaiketako Osasuntsua' gelan jartzeko

### ASTELEHENA ASTEARTEA ASTEAZKENA OSTEGUNA OSTIRALA

 <p style="text-align: center;"><b>FRUTA</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>OGI INTEGRALA + GAZTA / URDAI AZPIKO/ OLIOA</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>YOGURT NATURALA  AZUKRERIK GABE</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>OGI INTEGRALA + GAZTA/ URDAI AZPIKO/ OLIOA</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>FRUTA</b></p>
---	--	--	---	---

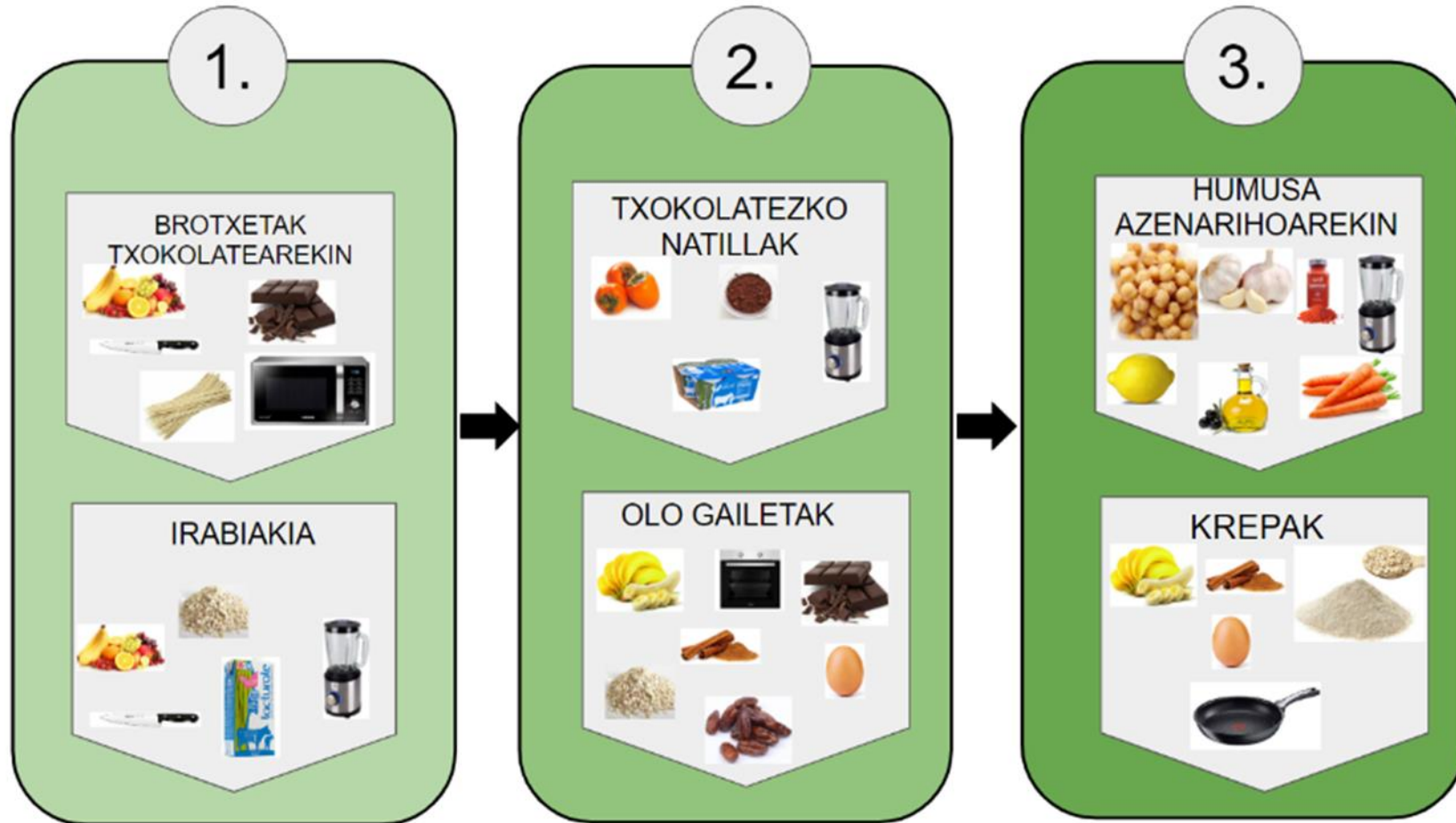
II. ERANSKINA: 4 urteko 'Hamaiketako osasuntsua' gelan jartzeko

ASTELEHENA ASTEARTEA ASTEAZKENA OSTEGUNA OSTIRALA

 <p>+</p>  <p><b>FRUTA + FRUITU LEHORRAK</b></p>		 <p><b>YOGURT NATURALA AZUKRERIK GABE</b></p>		 <p>+</p>  <p><b>FRUTA + FRUITU LEHORRAK</b></p>
--	--	---	--	--

III. ERANSKINA: 5 urteko 'Hamaiketako osasuntsua' gelan jartzeko

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
 <p>FRUTA + FRUITU LEHORRAK</p>	 <p>OGI INTEGRALA + GAZTA / URDAI AZPIKO/ OLIOA</p>	 <p>FRUTA + FRUITU LEHORRAK</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ERREZETA AUKERATU</li> <li>2. OSAGIAK PENTSATU</li> <li>3. EROSKETA EGIN</li> </ol>	 <p>YOGURT NATURALA + FRUITU LEHORRAK</p>	<p>?</p> <p>?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ERREZETA PRESTATU</li> <li>2. GARBITU</li> </ol>

**IV. ERANSKINA:** Aukeratu ditzazketen errezeta guztiak

V. ERANSKINA: Errezeta guztiak egiteko 'Prozedura' eta 'Osagaien' fitxak

# 1 ERREZETA: BROTXETAK TXOKOLATEAREKIN

## OSAGIAK:

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_



# 1 **ERREZETA:** BROTXETAK TXOKOLATEAREKIN

## PROZEDURA:

1. MARRUBIAK, PLATANOAK ETA KIWIAK ZURITU ETA ZATITU
2. MAKILTXOETAN SARTU
3. TXOKOLATE BELTZA (%85) MIKROUHIN LABEAN SARTU 30 SEGUNDUZ
4. TXOKOLATEA BOTA BROTXETEI
5. JAN, ON EGIN!

1

# ERREZETA: IRABIAKIA

## OSAGAIAK:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_





1

## **ERREZETA: IRABIAKIA**

### **PROZEDURA:**

1. KIWIAK ZURITU ETA MOZTU
2. MARRUBIAK MOZTU
3. IRABIAGAILUAN SARTU KIWIAK ETA MARRUBIAK
4. ESNEA BOTA HAUEK ESTALI ARTE
5. 2 GOILARAKADA OLO BOTA
6. IRABIAGAILUAREN LAGUNTZAZ NAHASI
7. JAN, ON EGIN!

## 2 ERREZETA: TXOKOLATEZKO NATILLAK

### OSAGIAIAK:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## ② **ERREZETA: TXOKOLATEZKO NATILLAK**

### **PROZEDURA:**

1. KAKIA GARBITU ETA TXIKITU IRABIAGAILUAN SARTU
2. YOGUR NATURALA IRABIAGAILUAN SARTU
3. 2 GOILARAKADA KAKAO BOTA
4. IRABIAGAILUAREKIN NAHASI
5. JAN, ON EGIN!

2

# ERREZETA: OLO GAILETAK

## OSAGAIAK:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



2

## ERREZETA: OLO GAILETAK

### PROZEDURA:

1. BI PLATANO ZURITU ETA SARDEXKAREKIN BIRRINDU
2. ARRAUTZ BAT IRABIATU
3. PLATANOAK ETA ARRAUTZA ELKARTU ETA 200G OLO BOTA  
ETA NAHASI
4. DATILAK ETA TXOKOLATE BELTZA (%85) TXIKITU
5. KANELA BOTA ETA OSAGAI GUZTIAK NAHASTU
6. LABEAN EGOSI 15 MINUTU 180 °TAN
7. JAN, ON EGIN!

### 3 **ERREZETA: HUMUSA AZENARIOAREKIN**

#### OSAGAIAK:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



### 3 **ERREZETA: HUMUSA AZENARIOAREKIN**

#### **PROZEDURA:**

1. TXITXIRIOAK (500G) URETATIK PASA ETA URA KENDU
2. IRABIAGAILUAN TXITXIRIOAK ETA BARATXURIA  
IRABIATU
3. LIMOI ZUKUA ETA OLIOA GEHITU ETA IRABIATU
4. ONTZI BATERA ATERA ETA GAINETIK PIPERRAUTSA ETA  
OLIO PIXKA BAT BOTA
5. AZENARIO MAKILTXOEKIN JAN

3

## ERREZETA: KREPAK

### OSAGAIAK:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_





3

## **ERREZETA: KREPAK**

### **PROZEDURA:**

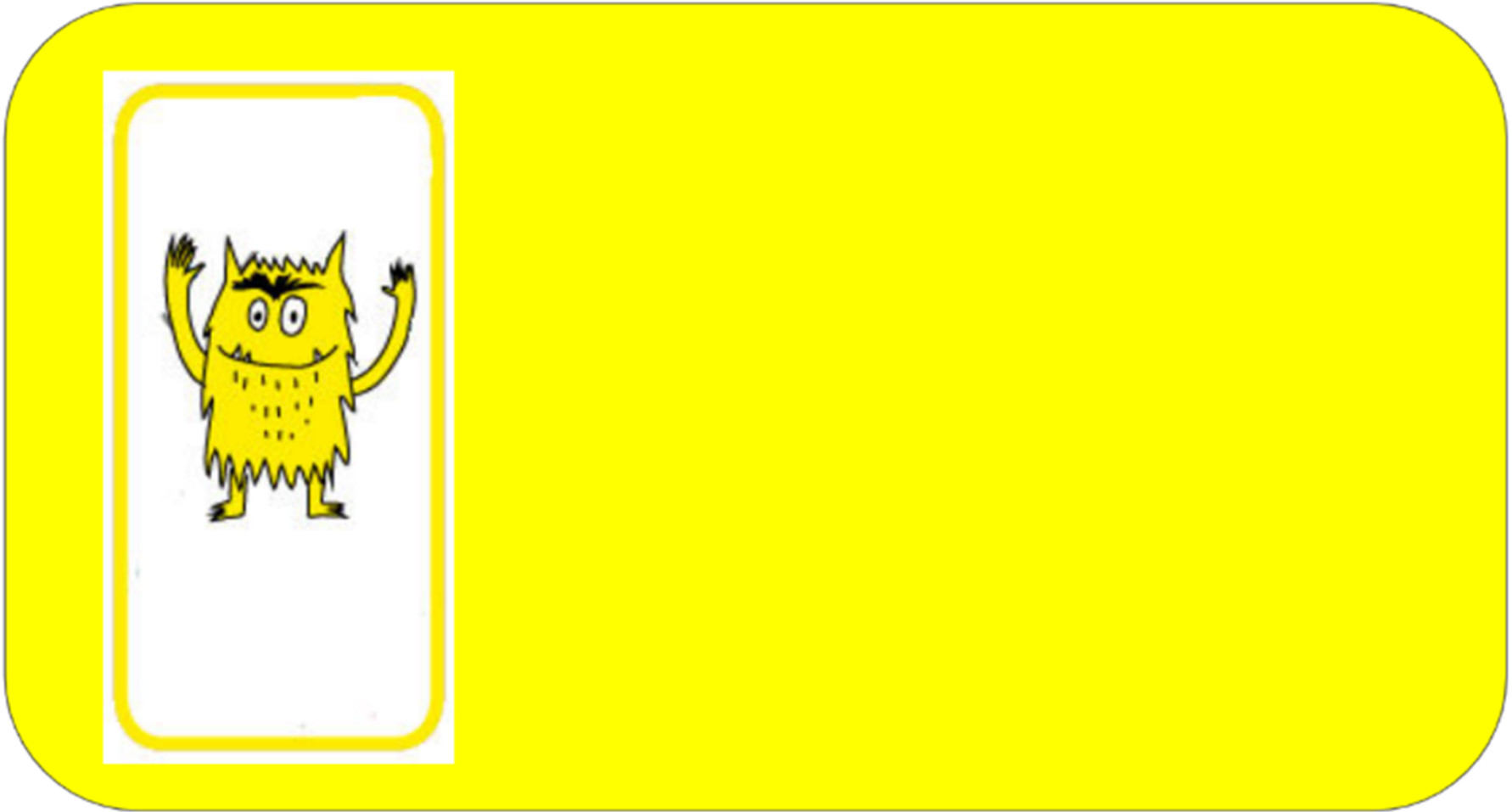
1. PLATANOA ZURITU ETA SARDEXKAREKIN BIRRINDU
2. ARRAUTZA IRABIATU
3. PLATANOA ETA ARRAUTZA BOTA ETA NAHASTU
4. OLO IRIN 2 GOILARAKADA BOTA ETA NAHASTU
5. KANELA BOTA
6. ZARTAIAN OLIO PISKA BAT BOTA ETA EGIN
7. JAN, ON EGIN!

VI. ERANSKINA: Munstroak dagokion kolorearekin margotzeko fitxa

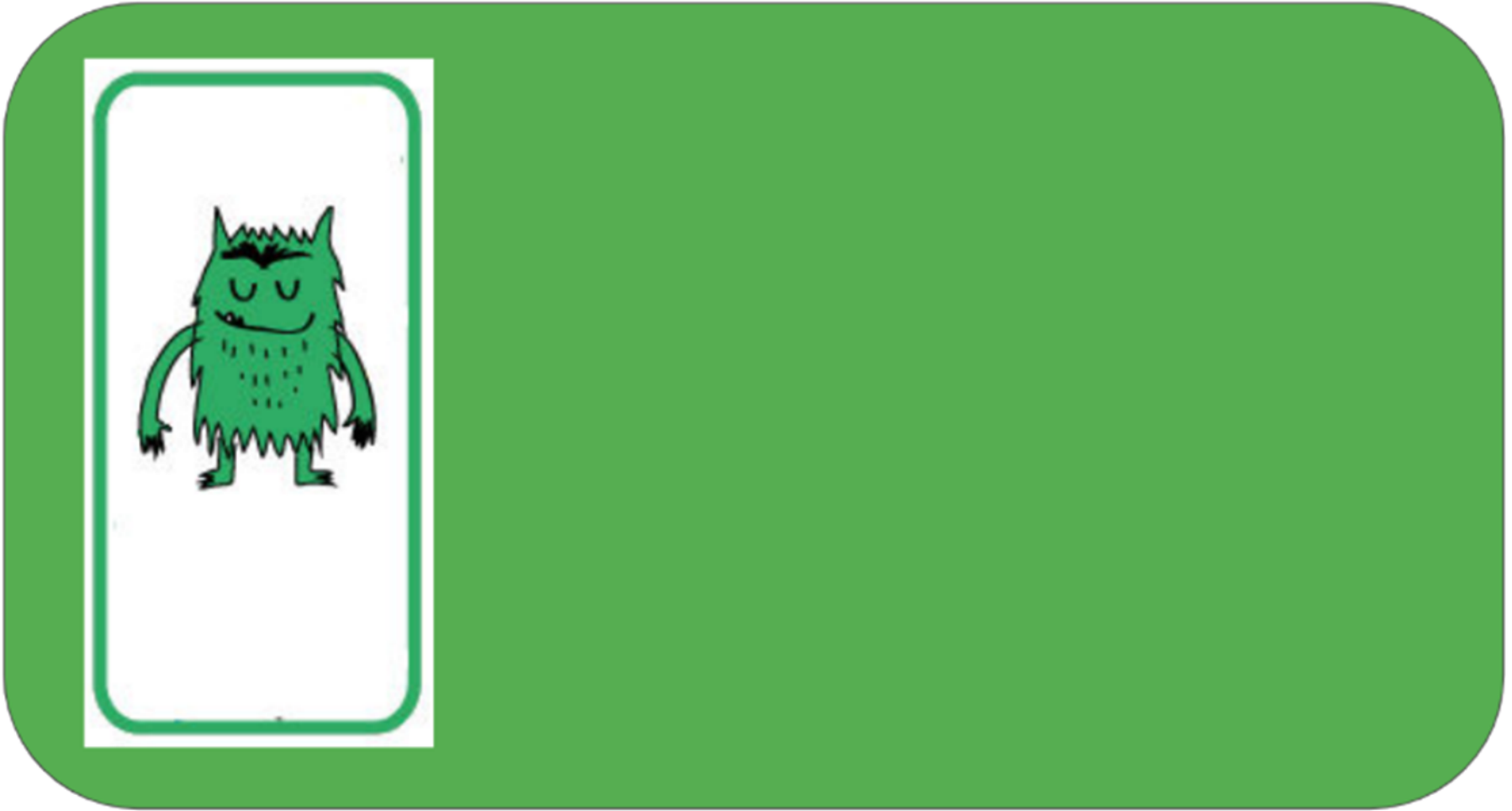


**VII. ERANSKINA:** Emozioen txartelak errutinetan ikasleen argazkiak jartzeko











VIII. ERANSKINA: Kruku Inspektorearen emozio bakoitza lantzeko

IZENA:



ZEIN DA EMOZIOA?

\_\_\_\_\_

NOIZ SENTITZEN ZARA HORRELA?

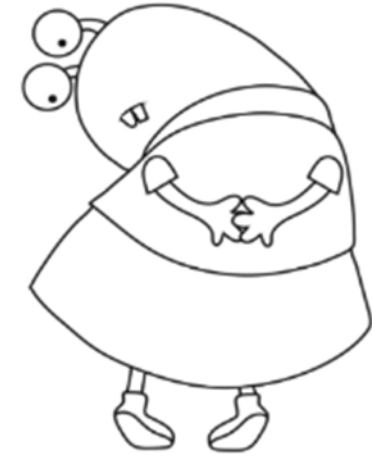
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



IZENA:



ZEIN DA EMOZIOA?

\_\_\_\_\_

NOIZ SENTITZEN ZARA HORRELA?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

IZENA:



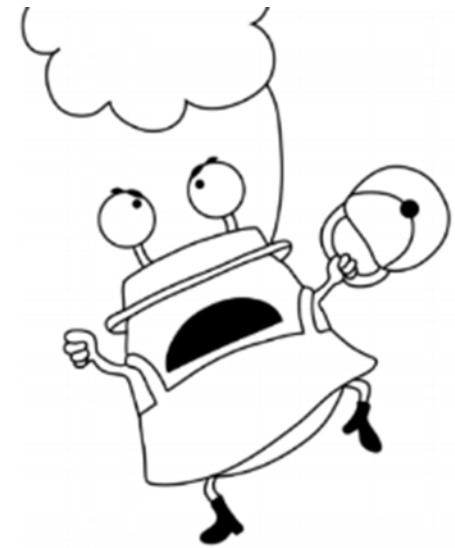
ZEIN DA EMOZIOA? \_\_\_\_\_

NOIZ SENTITZEN ZARA HORRELA? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

IZENA:



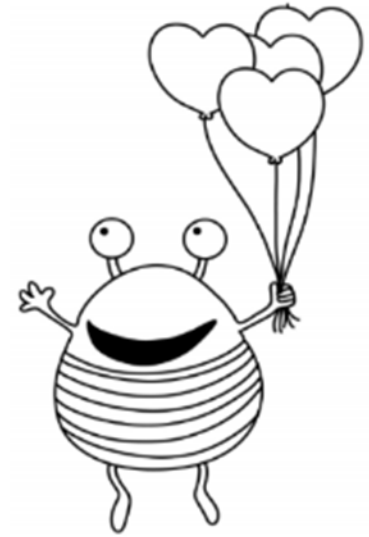
ZEIN DA EMOZIOA? \_\_\_\_\_

NOIZ SENTITZEN ZARA HORRELA? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

IZENA:



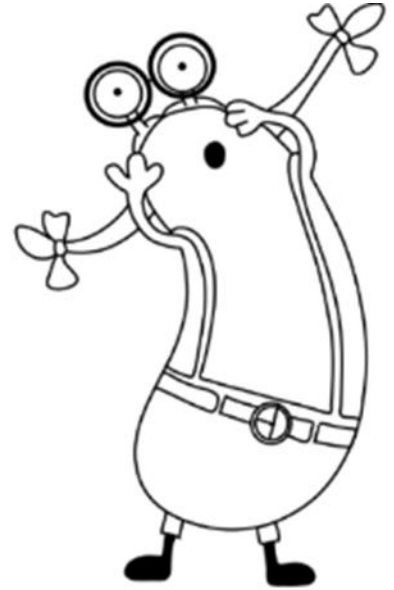
ZEIN DA EMOZIOA? \_\_\_\_\_

NOIZ SENTITZEN ZARA HORRELA? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

IZENA:



ZEIN DA EMOZIOA?

---

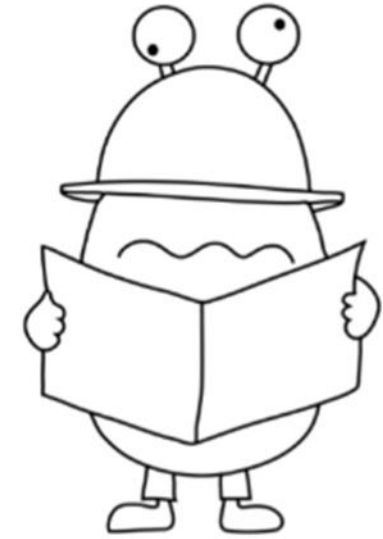
NOIZ SENTITZEN ZARA HORRELA?

---

---

---

IZENA:



ZEIN DA EMOZIOA? \_\_\_\_\_

NOIZ SENTITZEN ZARA HORRELA? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

IZENA:



ZEIN DA EMOZIOA? \_\_\_\_\_

NOIZ SENTITZEN ZARA HORRELA? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

IZENA:



ZEIN DA EMOZIOA?

\_\_\_\_\_

NOIZ SENTITZEN ZARA HORRELA?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



IX. ERANSKINA: Emozionometroa egiteko

**RUEDA**

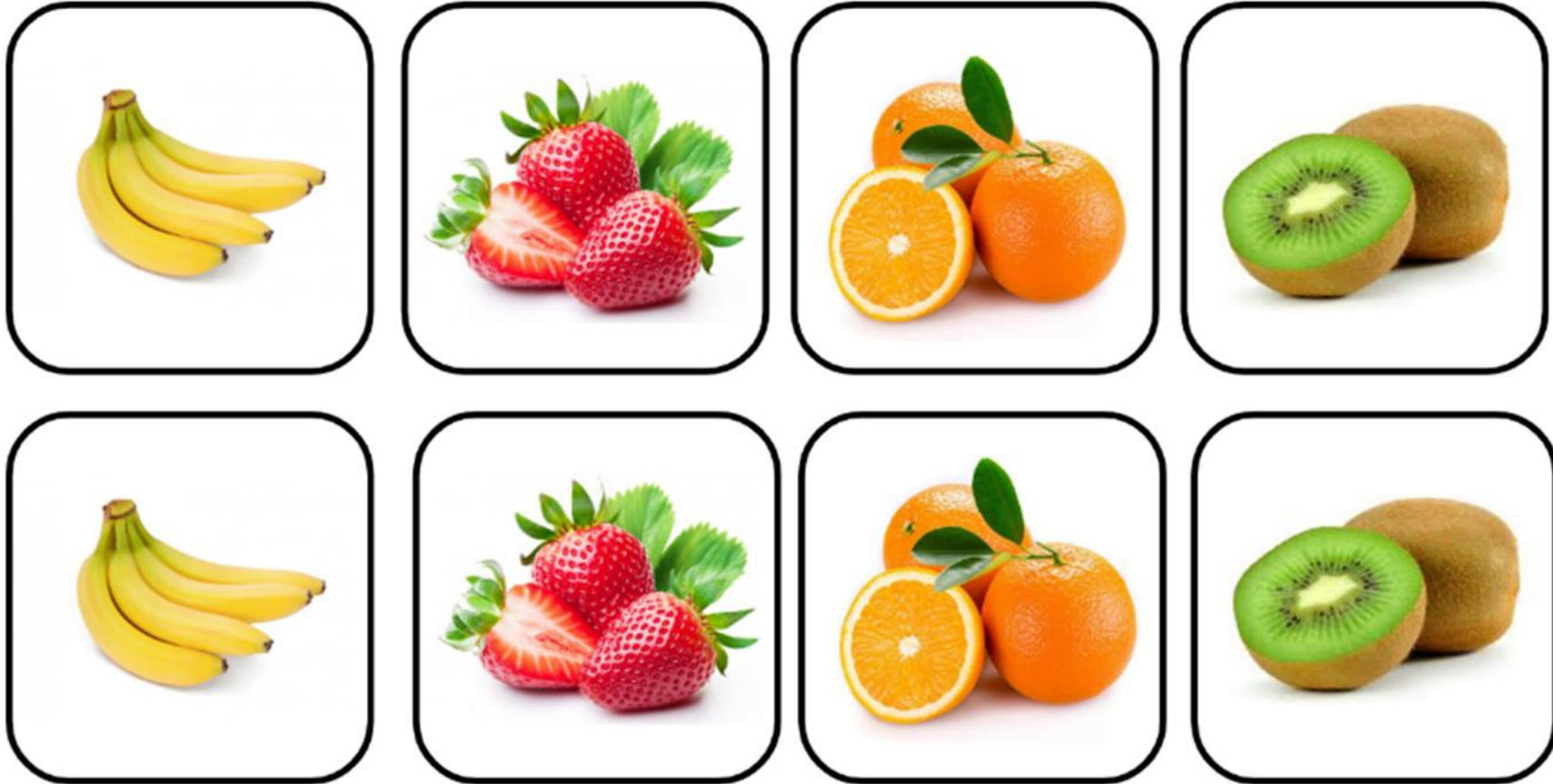
**INDICADOR**

Recorta por la línea de puntos los distintos elementos

**VENTANITA 1**

**VENTANITA 2**

X. ERANSKINA: Elikagaien memory-a

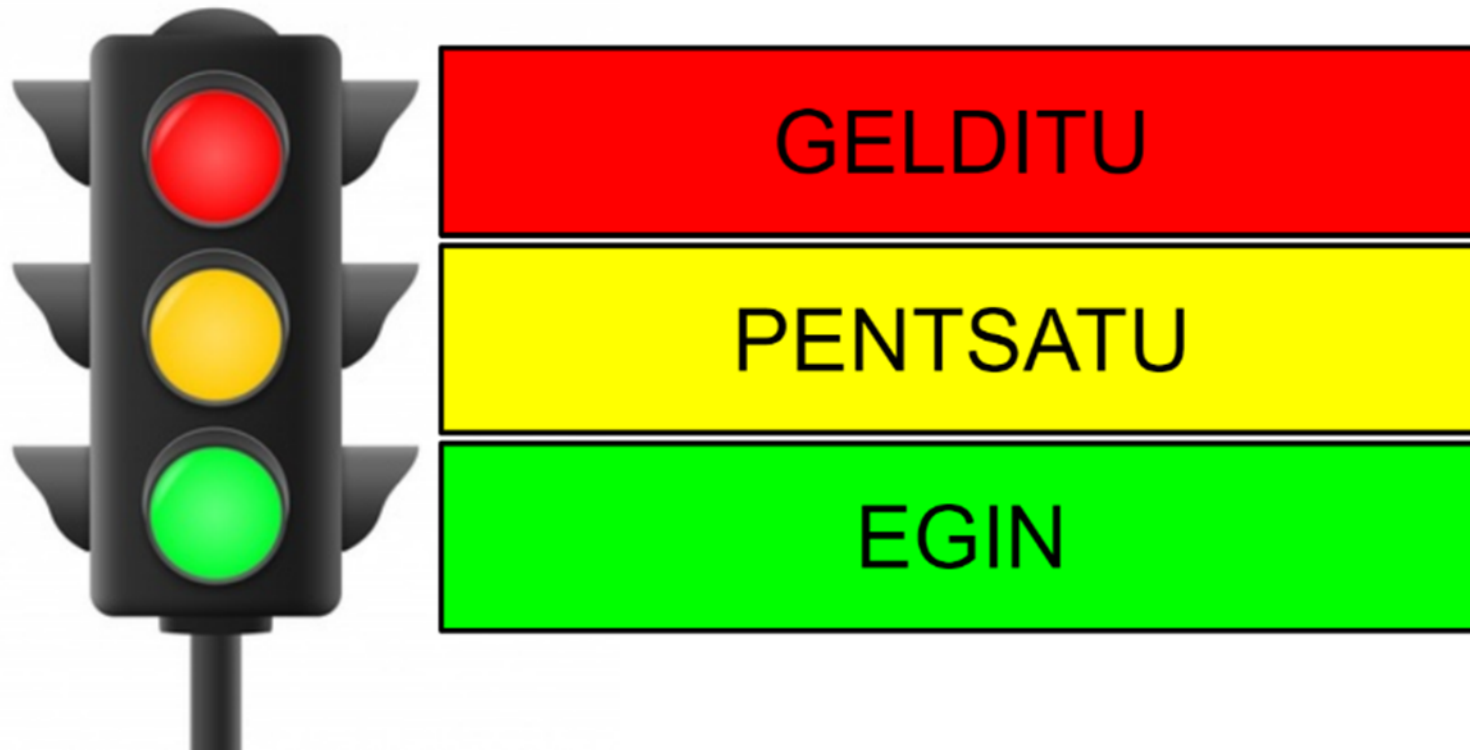




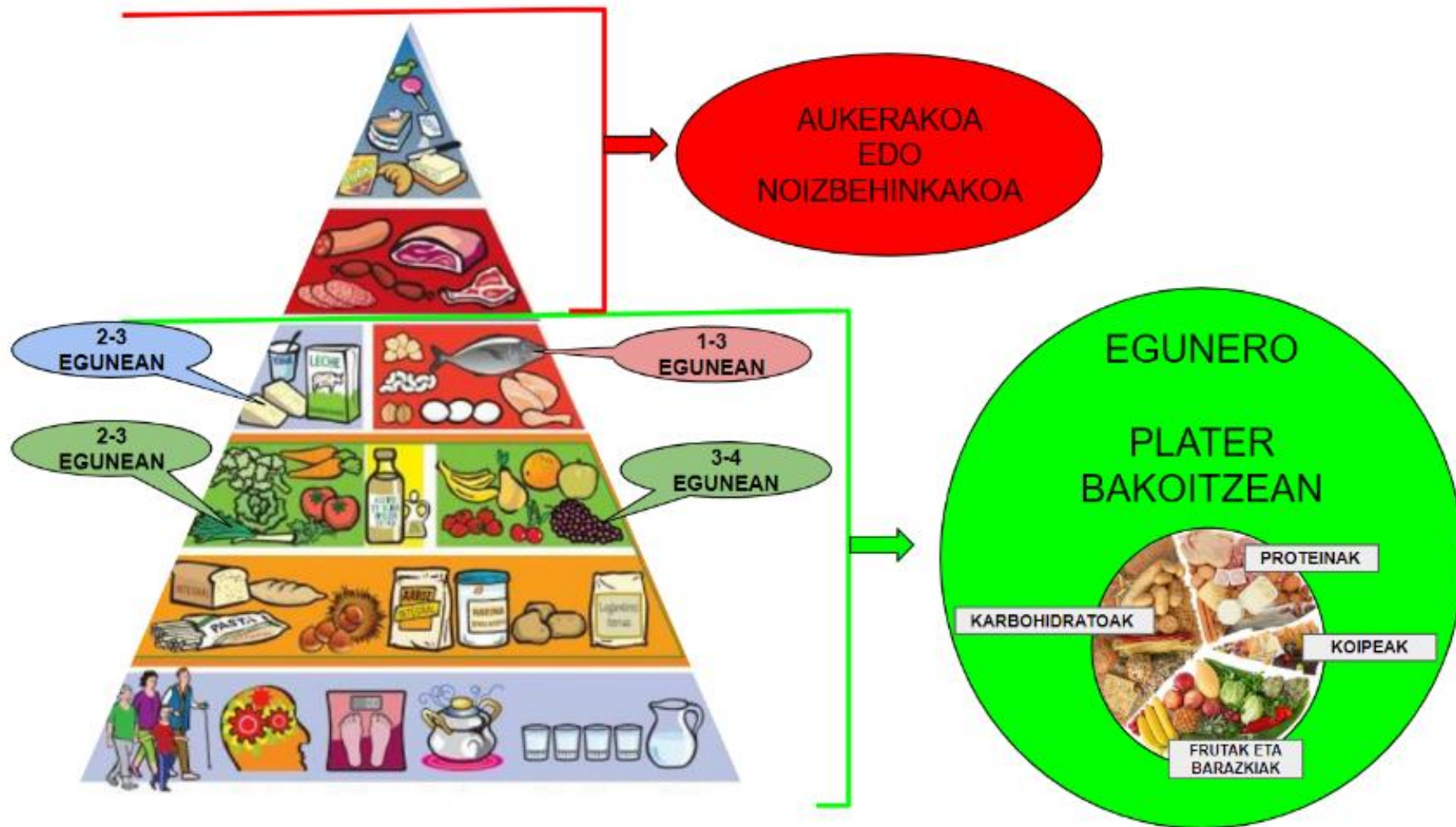


**XI. ERANSKINA:** Emozioen semaforoa inprimatu eta gelan jartzeko

## EMOZIOEN SEMAFOROA



**XII. ERANSKINA:** 'Piramide nutrizionala eta plater osasuntsua' inprimatzeko eta gelan jartzeko



### XIII. ERANSKINA: Uztailen jolasan erabiltzeko material osagarria



#### XIV. ERANSKINA: Emozioen errutinetan lantzeko ipuinen adibideak

- ‘Nire lagun ikusezina’



- ‘Dragoiaren buztana’

- ‘Gauzak pentsatu’

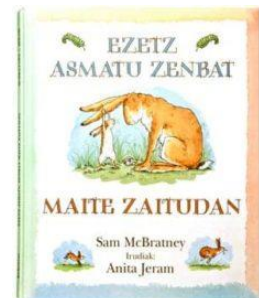
- ‘Lasai nagoenean’



- ‘Katta urtebetetzea’

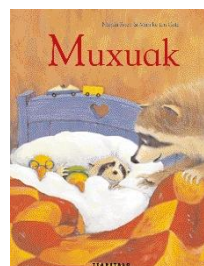
- ‘Hiru hartzak eta begi urdin’

- ‘Hartzek ez dute irakurtzen’



- ‘Ezetz asmatu zenbat maite zaitudan’

- ‘Muxuak’

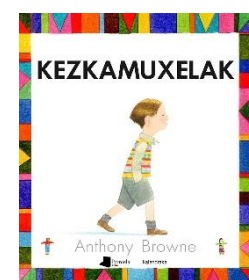
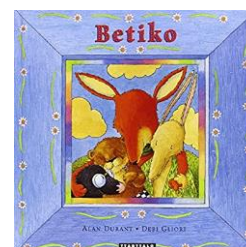
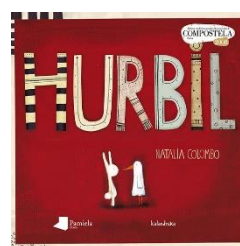


- ‘Otsoa dator’



- ‘Hurbil’

- ‘Betiko’

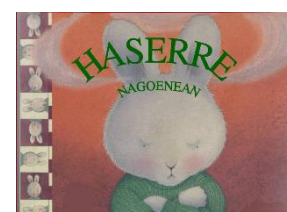


- ‘Kezkamuxelak’

- ‘Beldur naizenean’



- ‘Haserre nagoenean’





- 'Pozik nagoenean'
- 'Triste nagoenean'
- 'Txominen sentimenduak'

