



 **Zabalketa**

 **Erakideta**
Erakideta
Asociación para la
Transformación
Económica

 **Meka**
Lanbide Eskola



LANKIDETZARAKO ETA
ELKARTASUNERAKO
EUSKAL AGENTZIA
BASQUE AGENCY
FOR COOPERATION
AND SOLIDARITY



Meka ikastetxeko (Elgoibar) Dietetika zikloko (LH) ikasleek sortutako jolasa / Juego elaborado por el alumnado del ciclo de Dietética (FP) del centro Meka (Elgoibar): Iara Sal, Garazi Idiakez, Martin Berezibar eta Aiora Zabaleta.

Koordinazioa / Coordinación: Sara Gaskue, Pilar Oronoz

Laguntzaileak / Colaboran:

- Instituto de Capacitación del Oriente (ICO) – Bolivia
- Zabalketa Garapenerako eta Lankidetzarako Elkartea / Asociación Zabalketa de Cooperación y Desarrollo
- Lankidetzarako eta Elkartasunerako Euskal Agentzia - Eusko Jaurlaritza / Agencia Vasca de Cooperación y Solidaridad - Gobierno Vasco

Argitaratzailea/ Publicado por: Asociación Zabalketa de Cooperación y Desarrollo. Getxo, 2026

Bultzatzen dituen Garapen Jasangarrirako Helburuak **(GJH)** /
Objetivos de Desarrollo Sostenible **(ODS)** a los que contribuye:



Horretarako, aplikatu dira / Para ello se han aplicado:

- Zabalketa Elkartearen E-3 - “Eraldaketa Ekosozialerako Ekintzak” Hezkuntza Estrategia.
 - Estrategia Educativa E-3 - “Acciones para la Transformación Ecosocial” de la Asociación Zabalketa.
-
- Eusko Jaurlaritzaren “ETHAZI Erronkak” ikaskuntza-metodologia.
 - Metodología de aprendizaje “Retos ETHAZI” del Gobierno Vasco.

BINGO



B I N G O



BINGO



BINGO



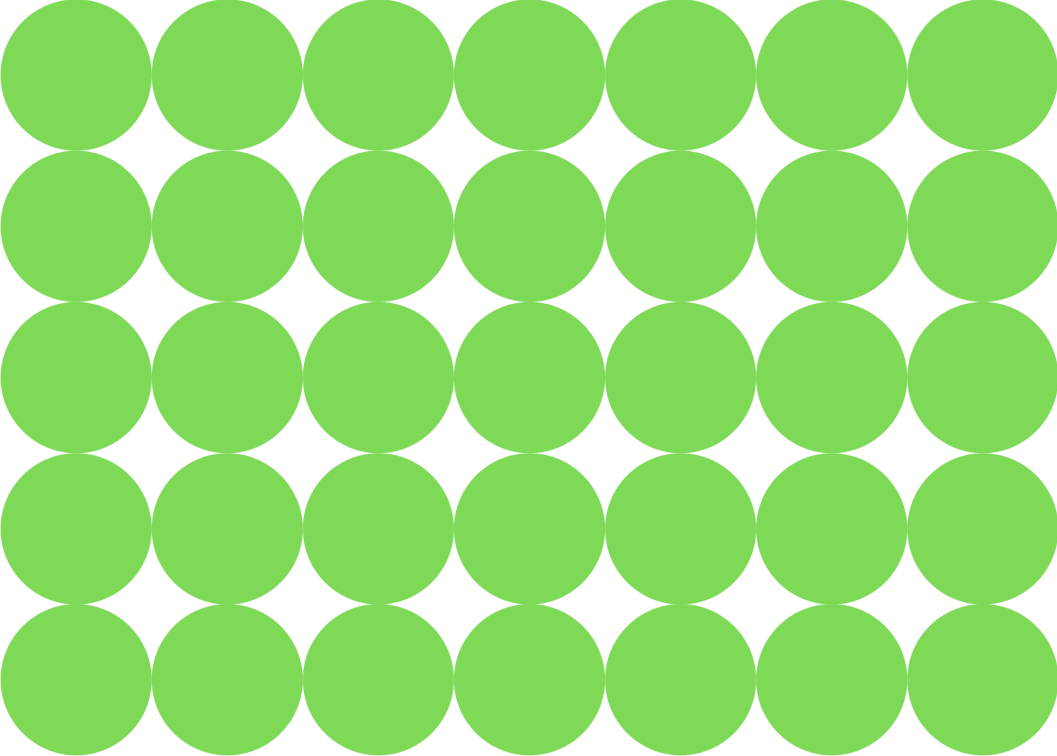
BINGO

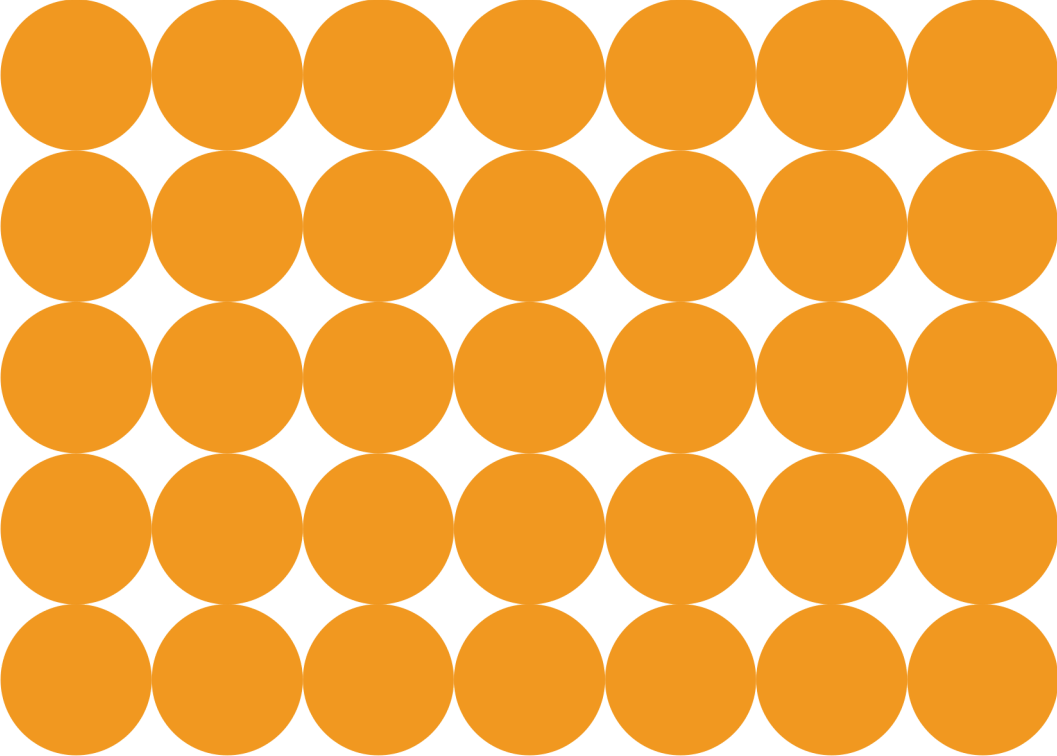


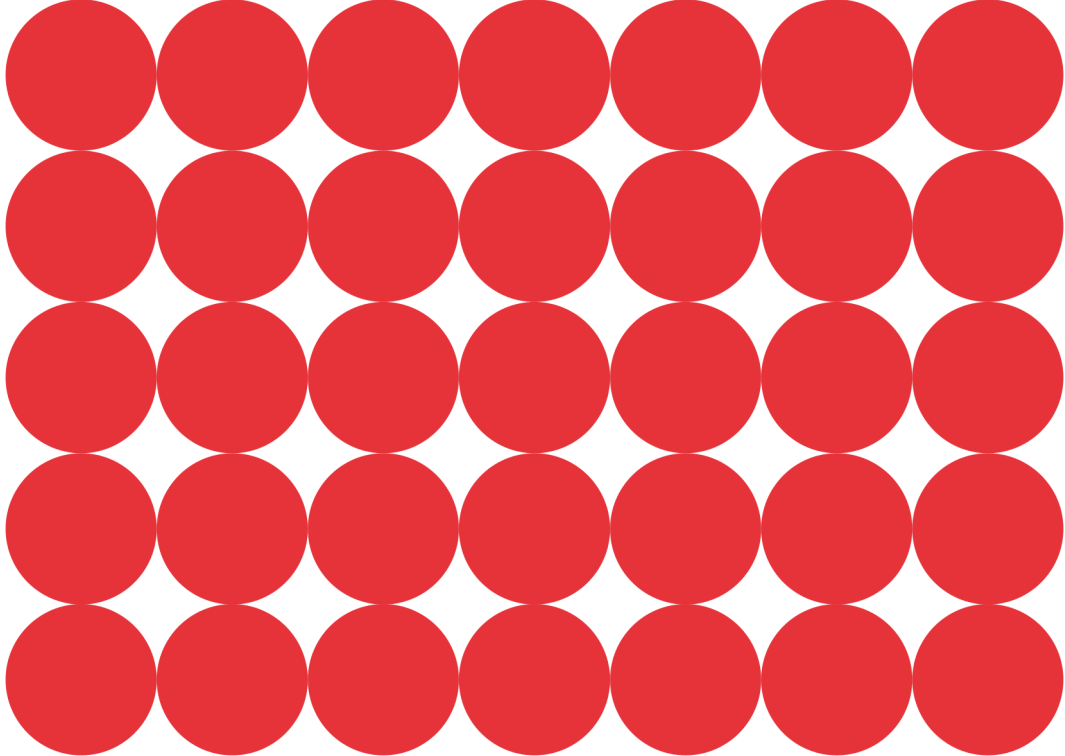
B I N G O











DEFINIZIOAK

- **Apioa:** Zurtoin luze eta kurruskariak dituen landarea, zuntz eta ur ugarikoa, entsaladetan eta zopetan erabilia.
- **Berenjena:** Azal moreko eta mami zuriko fruitu jangarria, zapore mingots samarrekoa.
- **Tipula:** Jateko erraboila, gordinik dagoenean zapore sendo eta pikantearekin, sukaldaritzako prestakin askotan erabilia.
- **Porrua:** Tipularen antzeko barazki suabea, zurtoin luze eta zuria duena.
- **Pepinoa:** Fruitu luzanga, azal berde eta mami urtsukoa, ohikoa entsaladetan.
- **Zerba:** Hosto berde handiak eta zurtoin zuri edo gorriak dituen ortuaria, zuntz eta mantenugai ugarikoa.
- **Azenarioa:** Sustrai jangarria, laranja, gozo eta kurruskaria, betakaroteno ugarikoa.
- **Kiwia:** Hazi txikiak dituen azal marroi eta mami berdeko fruitua, C bitaminan aberatsa.
- **Ahabia:** Fruitu txiki urdina edo gorria, antioxidatzaile ugarikoa.
- **Kaki:** Fruta laranja, gozo eta mamitsua, persimon izenez ere ezaguna.
- **Anana:** Fruta tropikala, azal zimurtsua eta mami hori, mamitsu eta gozokoa.
- **Mahatsa:** Fruitu txiki biribila, ardoaren ekoizpenean eta zuzeneko kontsumoan erabilia.
- **Sagarra:** Azal leun eta kurruskariko fruta, hainbat barietate gozo eta azidotan eskuragarri.
- **Papaia:** Fruta tropikala, mami laranja, gozoa eta barruan hazi beltzak dituena.
- **Lima:** Azal berdeko fruitu zitrikoa eta mami azidoa, edarietan eta sukaldean erabilia.
- **Arroza:** Dieta askotan oinarritzkoa den zereala, karbohidratoetan aberatsa eta prestaketa askotan erabilia.
- **Artoa:** Giza eta animalien elikaduran erabiltzen den ale horiko zereala, tortilla eta irinen oinarria.
- **Kinoa:** Andeetako pseudozereal proteina ugarikoa eta glutenik gabea.
- **Garia:** Irina, ogia, pasta eta labean egindako beste produktu batzuk egiteko erabiltzen den zereala.
- **Patata:** Almidoi ugariko tuberkulua, sukaldaritzako prestakin askoren oinarria.
- **“Arrachacha”:** Andeetako sustraia, azenarioaren antzekoa, zapore gozo eta irintsukoa.

- **Arraina:** Animalia urtarra, bere haragi nutritiboak eta omega-3 gantz-azidoetan aberatsak kontsumitua.
- **Oilaskoa:** Etxekotutako hegaztia, munduan gehien kontsumitzen den proteinetako bat.
- **Ardia:** Ugaztuna, bere haragia eta esnea elikaduran erabiltzen dira, batez ere gaztagintzan.
- **Txerrikia:** Etxekotutako ugaztuna, hestebeteak eta urdaiazpikoa bezalako produktu ugaritarako erabiltzen dena.
- **Behia:** Etxekotutako ugaztuna, haragia (txekorra edo behikia) eta esnea giza elikaduran ezinbestekoak dituenak.
- **Jogurta:** Esneki hartzitua, esnetik lortua, osasunerako onuragarriak diren probiotikoekin.
- **Gazta:** Koagulazio bidez lortzen den esnetik eratorria, barietateekin, ontzearen eta elaborazioaren arabera. **Esnea:** ugaztunek ekoiztutako likido nutritiboa, edari gisa edo produktu deribatuetan kontsumitua.
- **Dilistak:** Lekale txiki eta biribila, proteina eta zuntz ugarikoa.
- **Garbantzuak:** Lekale biribil eta horixka, hummus eta gisatuetan erabilia.
- **Baba (Babarruna):** Hazi jangarri formako lekalea, hainbat barietatetan eskuragarri.
- **Ahuakatea:** Mami berde eta krematsuko fruitua, koipe osasungarrietan aberatsa.
- **Chia:** Hazi txikiak eta omega-3 ugari, zuntza eta antioxidatzaileak.
- **Sesamoa:** Ogi eta olioetan erabiltzen den hazi txiki eta oleaginosoa.
- **Ekilore-olioa:** Ekilore-hazietatik ateratako landare-olioa, sukaldaritzan eta frijitzeetan erabilia.
- **Kakahuetea:** Fruitu lehor gisa hartzen den lekalea, proteina eta gantz osasungarrietan aberatsa.
- **Kokoa:** Fruitu tropikala, barruan oskol gogorra, mami zuria eta ur freskagarria dituenak.

DEFINICIONES

- **Apio:** Planta de tallos largos y crujientes, rica en fibra y agua, utilizada en ensaladas y sopas.
- **Berenjena:** Fruto comestible de piel morada y pulpa blanca, con un sabor ligeramente amargo.
- **Cebolla:** Bulbo comestible con un sabor fuerte y picante, cuando está crudo, utilizado en muchas preparaciones culinarias.
- **Puerro:** Hortaliza de sabor suave similar a la cebolla, con un tallo largo y blanco.
- **Pepino:** Fruto alargado de piel verde y pulpa acuosa, común en ensaladas.
- **Acelga:** Hortaliza de hojas verdes grandes y tallos blancos o rojos, rica en fibra y nutrientes.
- **Zanahoria:** Raíz comestible de color naranja, dulce y crujiente, rica en betacarotenos.
- **Kiwi:** Fruto de piel marrón y pulpa verde con semillas pequeñas, rico en vitamina C.
- **Arándano:** Pequeño fruto de color azul o rojo, con alto contenido antioxidante.
- **Kaki:** Fruta de color anaranjado, dulce y carnosa, también conocida como persimón.
- **Piña:** Fruta tropical de piel rugosa y pulpa amarilla, jugosa y dulce.
- **Uva:** Pequeño fruto redondo, usado en la producción de vino y consumo directo.
- **Manzana:** Fruta de piel lisa y crujiente, disponible en varias variedades dulces y ácidas.
- **Papaya:** Fruta tropical de pulpa anaranjada, dulce y con semillas negras en su interior.
- **Lima:** Fruto cítrico de piel verde y pulpa ácida, utilizado en bebidas y cocina.
- **Arroz:** Cereal básico en muchas dietas, rico en carbohidratos y utilizado en múltiples preparaciones.
- **Maíz:** Cereal de grano amarillo utilizado en la alimentación humana y animal, base de tortillas y harinas.
- **Quinoa:** Pseudo-cereal rico en proteínas y sin gluten, originario de los Andes.
- **Trigo:** Cereal usado para hacer harina, pan, pasta y otros productos horneados.
- **Patata:** Tubérculo rico en almidón, base de muchas preparaciones culinarias.
- **Arracacha:** Raíz andina parecida a la zanahoria, con un sabor dulce y harinoso.

- **Pescado:** Animal acuático consumido por su carne nutritiva y rica en ácidos grasos omega-3.
- **Pollo:** Ave domesticada cuya carne es una de las proteínas más consumidas en el mundo.
- **Oveja:** Mamífero cuya carne y leche se usan en alimentación, especialmente en quesos.
- **Cerdo:** Mamífero domesticado cuya carne se utiliza para múltiples productos como embutidos y jamón.
- **Vaca:** Mamífero domesticado cuya carne (ternera o res) y leche son esenciales en la alimentación humana.
- **Yogur:** Producto lácteo fermentado, obtenido de la leche, con probióticos beneficiosos para la salud.
- **Queso:** Derivado de la leche obtenido por coagulación, con variedades según su maduración y elaboración.
- **Leche:** Líquido nutritivo producido por mamíferos, consumido como bebida o en productos derivados.
- **Lentejas:** Legumbre pequeña y redonda, rica en proteínas y fibra.
- **Garbanzos:** Legumbre de forma redonda y amarillenta, usada en hummus y guisos.
- **Haba (Alubia):** Legumbre en forma de semilla comestible, disponible en diversas variedades.
- **Aguate:** Fruto de pulpa verde y cremosa, rico en grasas saludables.
- **Chía:** Semillas pequeñas y ricas en omega-3, fibra y antioxidantes.
- **Sésamo:** Semilla pequeña y oleaginosa usada en panes y aceites.
- **Aceite de girasol:** Aceite vegetal extraído de las semillas del girasol, usado en cocina y frituras.
- **Cacahuete:** Legumbre considerada un fruto seco, rica en proteínas y grasas saludables.
- **Coco:** Fruto tropical con una cáscara dura, pulpa blanca y agua refrescante en su interior.

NOLA JOLASTU?

Lehenengo fasean, moderatzaileak zakutxotik irudi bat aterako du, eta altuan zein tokatu den esango du. Patata ateratzen bada adibidez, beraien kartoitxoan patata duten guztiek edozein koloretako fitxarekin tapatuko dute honen irudia. Hau norbaitek argazki guztiak tapatu eta “bingo” esan arte errepikatuko da. Lehenengo fase honen helburua elikagaiak ezagutu eta identifikatzea izango da soilik. Fase hau 6 urtetik gorako pertsonen zuzenduta dago.

Bigarren fasean, zailtasun bat gehituko da: ateratzen den irudia kolore espezifikoekin tapatu beharko dute kartoitxoan. Fruta edo barazkia bada, zirkulu berdearekin tapatuko da, karbohidratoa bada laranjaarekin, proteina bada gorriarekin eta gantza bada horiarekin. Patata ateratzen bada adibidez, beraien kartoitxoan patata duten guztiek kolore laranjaarekin tapatu beharko dute hau, karbohidratoa baita. Hau norbaitek irudi guztiak tapatu eta “bingo” esan arte errepikatuko da. Fase honetan elikagaiak ezagutu eta identifikatzeaz gain bakoitzari buruzko oinarritzko informazioa ere ikasi eta aplikatuko dute. Lanketa honetan laguntzeko makronutrienten bakoitzaren azalpen fitxak dakartzki jolasak. Fase hau 8 urtetik gorako pertsonen zuzenduta dago.

Azken eta hirugarren fase honetan zailtasun bat gehituko diogu jolasari. Kasu horretan, irudiak zakutik ateratzerakoan ez da izenik esango, elikagaiaren definizioa esango da (definizioak jolasarekin batera datoz) eta parte-hartzaileek zer elikagai den asmatu eta dagokion kolorearekin estali beharko dute. Hasieran, estali aurretik zein elikagai den esan dezakete, definizioak ezagutzen joateko eta nahasketak saihesteko. Azken fase honetan, elikagaiak definizioen bidez identifikatzen ikasiko dute. Fase desberdinen amaieran, bingoa egin duen pertsonak txartelean agertzen diren elikagaiekin Harvard platera nola osatuko lukeen azalduko du. Helburua ikasitako edukiak praktikan jartzea da. Fase hau 10 urtetik gorako pertsonen zuzenduta dago.

¿CÓMO JUGAR?

En la primera fase, la persona que modere la partida sacará una imagen del saco y dirá en alto el nombre del alimento que ha tocado. Por ejemplo, si sale la patata, las personas que tengan la patata en su cartoncito cubrirán la imagen de esta con una ficha de cualquier color. Esto se repetirá hasta que alguien tape todas las imágenes y diga "bingo". El objetivo de esta primera fase será únicamente conocer e identificar los alimentos. Esta fase está dirigida a personas de 6 años en adelante.

En la segunda fase se añadirá una dificultad. En este caso deberán tapar la imagen con colores específicos. Si es fruta o verdura, se tapará con la ficha verde, si es un hidrato de carbono con la naranja, si es proteína con la roja y si es grasa con la amarilla. Si sale la patata, por ejemplo, todas las personas que tengan la patata en su cartoncito deberán taparla con la del color naranja, ya que la patata es un hidratos de carbono. Esto se repetirá hasta que alguien tape todas las imágenes y diga "bingo". En esta fase, además de conocer e identificar los alimentos, aprenderán y aplicarán información básica sobre cada alimento. El juego incluye fichas explicativas de cada macronutriente para apoyar este trabajo. Esta fase está dirigida a personas de 8 años en adelante.

En la última y tercera fase le añadiremos al juego una dificultad más. En este caso a la hora de sacar las imágenes del saco no se dirá el nombre, se dirá la definición del alimento (las definiciones vienen incluidas en el juego) y las personas participantes tendrán que adivinar qué alimento es y lo tendrán que tapar con el color correspondiente. Al principio, pueden decir a lo alto qué alimento es antes de taparlo para ir conociendo las definiciones y evitar confusiones. En esta última fase aprenderán a identificar los alimentos a través de las definiciones. Al final de las diferentes fases la persona que ha hecho bingo explicará como formaría el plato Harvard con los alimentos que aparecen en su tarjeta. El objetivo es poner en práctica los contenidos aprendidos. Esta fase está dirigida a personas de 10 años en adelante.

Fruta eta barazkiak



SUPERHEROI deitzen diegu, izan ere,
bitaminak eta mineralak ematen dituzte,
eta gaixotasunen aurka babesten gaituzte.



Karbohidratoak



GASOLINA deitzen diegu, izan ere, **egunero mugitzeko eta ikasteko behar dugun energia ematen digute.**

proteina



MUSKULU deitzen diegu, izan ere, **gure gorputza eraikitzen eta muskuluak indartzen laguntzen digute.**

Gantza



PILA deitzen diegu, izan ere, **behar dugunerako energia gordetzen dute eta gure gorputza bero mantentzen laguntzen digute.**

Frutas y Verduras



Les llamamos SUPERHÉROES, ya que **nos aportan vitaminas y minerales y nos protegen contra las enfermedades.**



Carbohidratos



Les llamamos GASOLINA, ya que **nos aportan la energía que necesitamos a diario para movernos y aprender.**

proteínas



Les llamamos MÚSCULO, ya que **nos ayudan a construir nuestro cuerpo y a fortalecer nuestros músculos.**



Grasas



Les llamamos PILA, ya que **guardan energía** para cuando la necesitemos y nos ayudan a **mantener caliente nuestro cuerpo.**