



NUTRIAULA

PER A UNA BONA CONSCIENCIACIÓ A L'AULA I
UNA BONA ALIMENTACIÓ A LA TAULA.

ÍNDEX



1- Què és NUTRIAULA ?

2- El nostre projecte pedagògic.

3- Objectius del projecte.

4- Continguts del projecte.

5- Destinataris.

6- Fases del projecte :

6.1- Fase 0 (modificacions a curt termini).

6.2- Fase 1 (modificacions a mig termini).

6.3- Fase 2 (modificacions a llarg termini).

7- Activitats enfocades a l'aula. Recursos pel personal docent.

7.1- Recursos i activitats dirigides a Infantil.

7.2- Recursos i activitats dirigides al primer cicle de Primària.

7.3- Recursos i activitats dirigides al segon cicle de Primària.

7.4- Recursos i activitats dirigides al tercer cicle de Primària.

7.5- Recursos i activitats dirigides a Secundària / Batxillerat.

pàg 1

pàg 2

pàg 3

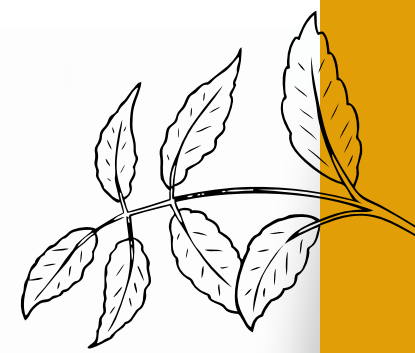
pàg 5

pàg 6

pàg 7

pàg 13

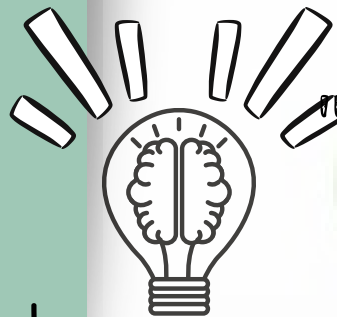
1- Què és NUTRIAULA ?



NutriAula és un projecte que sorgeix de la necessitat d'un canvi i una bona conscienciació en relació a tot el que envolta l'alimentació, tant a la nostra escola com a la societat actual. L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, mitjançant el qual obtenim els nutrients que ens permeten cobrir els requeriments de l'organisme i contribuïm així, a mantenir la salut i el benestar. Per tal que el creixement i el desenvolupament tant físic com intel·lectual es produeixin d'una manera adequada, és imprescindible garantir una alimentació que cobreixi les necessitats nutricionals pròpies de cada etapa de la vida.

Però a més de ser un procés nutritiu, té connotacions importants de convivència, proporció de plaer, relacions afectives i de comunicació, identificació social, cultural, etc.- que a la llarga configuren el comportament alimentari i que repercuteixen en l'estat de salut de la persona. I que actualment el patró alimentari, la forma com es produeix, distribueix o es compra i també, el que es malbarata, constitueix un important determinant de la salut humana i de la sostenibilitat ambiental. Així neix NUTRIAULA:

Per a una bona conscienciació a l'aula i una bona alimentació a la taula"



2-El nostre projecte pedagògic



El fet de menjar, el fet de seure a taula, el fet de conèixer els aliments que estan sobre els plats, té una dimensió social, familiar i humana. El menjador és un lloc on mengem però també en el qual ens relacionem amb els nostres companys/es.

I des de l'Aula Balear entenem l'escola com un projecte global d'educació, per tant el nostre menjador i tot el que envolta a l'alimentació saludable és, sens dubte, un espai educatiu més amb un pes específic dins el nostre projecte pedagògic.

EL NOSTRE MENÚ ESTÀ ELABORAT PER NUTRICIONISTES

Els menús estan realitzats per nutricionistes especialitzats que fan una anàlisi nutricional acurada i es van adaptant a la societat i a les necessitats i gustos del nostre alumnat.

MENÚS ADAPTATS A L'ALUMNAT

Poc a poc anirem adaptant els menús per Infantil, Primària i Secundària, segons el ritme maduratiu de l'infant. A més oferim l'adequació del menú escolar a les dietes necessàries, ja sigui per al·lèrgies o intoleràncies de diferents tipus.

TENIM PRESENTS ELS MENJARS TRADICIONALS

Els incorporem en els menús de les diferents festes o dies especials.

TENIM CUINA PRÒPIA PER PODER OFERIR MENJAR CASOLÀ

El menjar s'elabora diàriament a la nostra escola pels nostres cuiners, cuineres i ajudants de cuina. Tots ells donen forma als diferents menús casolans de l'escola.

VALORAM LA CUINA MEDITERRÀNIA I DE PROXIMITAT

La nostra escola aposta per la nostra cuina mediterrània i pels productes frescos de proximitat. Donant prioritat als productes locals o als que provenen de punts geogràfics més propers, com és el concepte de Km 0.

INTRODUÏM PRODUCTES ECOLÒGICS I INTEGRALS

Hem començat a introduir productes ecològics com són: algunes llegums, fruites i verdures. I també productes integrals no refinats: com la farina i el pa.

FOMENTAM LA SOSTENIBILITAT I LA IMPLICACIÓ SOCIAL

A l'escola treballam d'acord amb un compromís sostenible: intentam comprar productes de temporada o km 0, reciclem, sembram, recollim aliments de l'hort i treballam amb altres cooperatives socials.

TREBALLAM ELS HÀBITS I ACTITUDS - L'EDUCACIÓ VIVENCIAL - LLIGATS AMB EL CURRÍCULUM

L'alumnat amplia el seu coneixement gastronòmic, educant en la convivència, sostenibilitat, conscienciació animal, autonomia i hàbits de cortesia entre altres. I la vegada realitzam diferents activitats lligades al currículum.

IMPLICACIÓ DE LES FAMÍLIES, PROFESSORAT, PERSONAL I ALUMNAT

Sense la implicació de tota la nostra comunitat educativa no seria possible dur a terme el nostre projecte, per això és tant important la conscienciació com el treball en equip.

3- Objectius del projecte

- Proporcionar a l'alumnat un menjar de qualitat, tant des del punt de vista nutricional com quant a criteris higiènics i sensorials.
- Educar per a la salut, promovent la ingesta d'aliments sans i reduint la ingesta d'aliments ultraprocessats.
- Oferir orientació i suport a l'establiment d'una dieta saludable, de manera que els alumnes creixin de forma adequada i adquireixin hàbits saludables.
- Dotar a l'alumnat dels coneixements adequats per confeccionar una dieta equilibrada i a la vegada fomentar la dieta mediterrània.
- Fomentar les normes de comportament i la utilització correcta del material i dels estris del menjador, així com promoure l'autonomia i els aspectes socials i de convivència al voltant dels menjars, afavorint la participació de l'alumnat en el global de les activitats del menjador.
- Promoure actituds de solidaritat, respecte i tolerància cap al grup d'iguals, cap al personal del menjador, de la cuina i dels diferents membres de la comunitat escolar.
- Desenvolupar arguments i aplicacions pràctiques per a què les famílies apreciïn la importància de l'alimentació i puguin millorar la seva implicació en l'educació alimentària del seus fills i filles.
- Desenvolupar i reforçar l'adquisició dhàbits higiènics i alimentaris saludables, sostenibles i de responsabilitat i compromís cap al medi ambient.



3- Objectius del projecte

- Afavorir el coneixement sobre la producció i obtenció d'aliments, que reforci el vincle amb el sector primari i el manteniment de la pagesia a les Illes Balears.
- Garantir que el menjador sigui un espai agradable i tranquil, lliure de qualsevol publicitat, pensat i dissenyat amb cura i tenint en compte les diferents necessitats de l'alumnat.
- Desenvolupar la capacitat de prendre decisions i ser crítics davant la publicitat sobre l'alimentació.
- Estimular l'habilitat de recerca d'informació, anàlisi i selecció d'informació.
- Incentivar la investigació, la creació d'idees, el treball cooperatiu i l'autonomia.
- Promoure un entorn escolar saludable i coneixements bàsics en matèria de salut, nutrició i activitat física, reduint el sedentarisme entre l'alumnat.
- Planificar activitats extraescolars i de joc lliure i actiu durant els patis del migdia, que contribueixin al desenvolupament de la personalitat i al foment d'hàbits socials i culturals sobre alimentació i sobre altres aspectes importants per a la salut global dels infants.
- Educar conjuntament amb el projecte Animaula, conscienciant sobre la crueltat animal en relació a l'alimentació i identificant les situacions d'injustícia per un futur més ètic.

4- Continguts

L'importància de la salut i el benestar

Aliments de temporada

Aliments processats/ ultraprocessats

Aliments ecològics / BIO

La sostenibilitat

Aliments de proximitat / km 0

Dieta saludable, equilibrada i mediterrània

El malbaratament alimentari

Hàbits saludables i piràmide dels aliments

La conscienciació i la petjada ecològica

Al·lèrgies i intoleràncies alimentàries

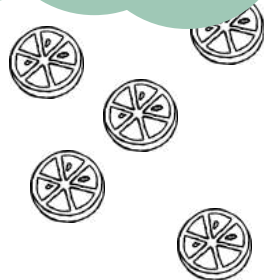
L'origen dels aliments

Malalties i obesitat infantil.

La solidaritat, el respecte i la tolerància.

Comerços locals VS grans superfícies

La cooperació, la formació de valors i la capacitat crítica.

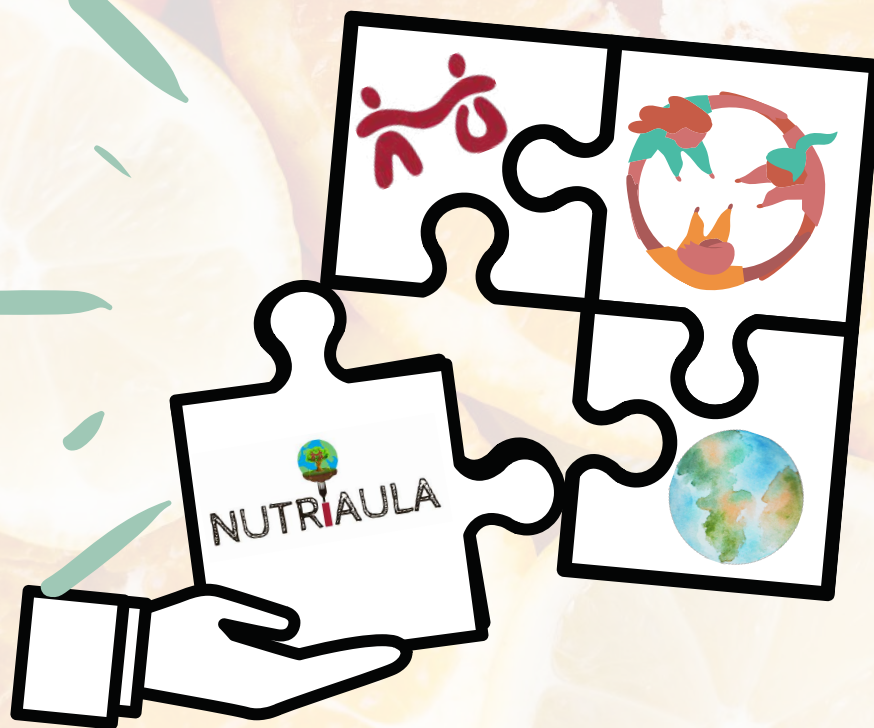


5- Destinataris



El projecte NUTRIAULA està dirigit a tot l'alumnat del centre Aula Balear, de qualsevol cicle i etapa, així com a les seves famílies, personal docent i no docent, i altres escoles, institucions, entitats i organismes que en vulguin formar part.

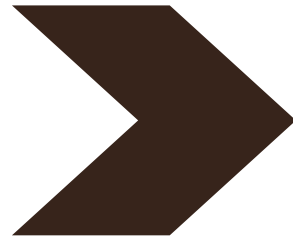
També està dirigit a centres i associacions col·laboradores en projectes d'alimentació, per tal d'establir un canal de col·laboració i comunicació mútua entre els centres educatius i aquests.



6- Fases del projecte

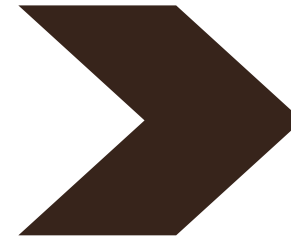
Fase 0

2021-2022



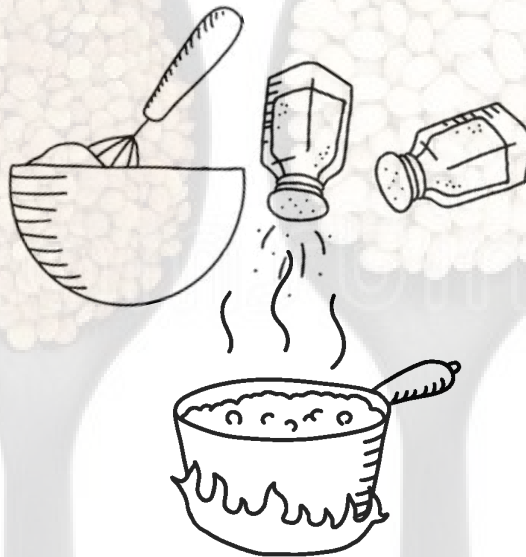
Fase 1

2022-2023



Fase 2

2023 - Anys posteriors



6.1- Modificacions a curt termini - FASE 0

A nivell d'organització interna:

- Organitzar una comissió de menjador formada per membres de les diferents etapes educatives, encarregada de realitzar un seguiment del projecte, de debatre i d'anar reflexionant sobre els aspectes de salut, sostenibilitat, alimentació... a l'escola i al món que ens envolta.
- Valorar l'assessorament de diferents projectes alimentaris saludables a l'actualitat com poden ser: "Mallorca al plat", "Juan Llorca"... per transformar el menjador escolar cap a un model basat en el consum de productes de temporada i amb la presència de productes ecològics locals.
- Establir amb els nutricionistes una línia de feina basada en el nostre projecte i reestructurar el nostre menú escolar perquè sigui equilibrat, saludable i ric en fruites i verdures.
- Establir mesures organitzatives i de seguiment sobre el projecte per a poder realitzar les modificacions oportunes adaptant-nos a l'alumnat, famílies i a la societat que ens envolta.
- Realitzar revisions sistemàtiques, modificacions i ajustaments en relació al menú anualment, sempre contrastant amb els monitors/es i el coordinador/a de menjador per assegurar quins plats o aliments tenen una millor rebuda entre l'alumnat i quins són menys adequats.
- Conscienciar al personal docent, no docent i personal de cuina sobre la importància d'una alimentació saludable i de qualitat a l'escola i treballar de manera conjunta cap a la millora del nostre projecte.
- Analitzar pressuposts i propostes per a poder dotar a l'escola de llibres que permetin dur a terme el nostre projecte endavant.
- Analitzar i actualitzar l'organització i normativa del menjador adaptant-se al projecte i a la línia del centre.

A nivell del menú escolar:

- Valorar el consum de productes locals, de proximitat o ecològics (per exemple fruites i verdures), i poc a poc anar analitzant la seva repercussió a nivell econòmic al menú escolar.
- Augmentar el tant per cent de les verdures de temporada i anar disminuint el consum de verdures congelades o enllaunades.
- Oferir fruita variada, de qualitat i de temporada, tenint en compte el punt de maduresa de la fruita, per evitar el rebuig per part de l'alumnat o el malbaratament per part de l'escola.
- Establir un dia fixe de fruita ecològica.
- Augmentar el consum de llegums, i durant aquests dies considerar els cítrics com a fruita principal, per millorar l'absorció del ferro.
- Seguint la normativa, intentar establir diferents tipus d'ensalades com a acompanyament i anar rotant diàriament.
- Intentar reduir el consum de lactis i de pa, o almenys que siguin més saludables: pa integral i iogurts naturals sense sucres.
- Reestructurar el menú escolar e intentar oferir les proteïnes animals només als segons plats.
- Poc a poc, anar substituint algunes proteïnes animals per vegetals.

6.1- Modificacions a curt termini - FASE 0

- Reduir la presència d'aliments precuinats o preparats industrials, ja que poden suposar una aportació excessiva de greixos no saludables i sal, a banda d'una petjada ecològica.
- Valorar la introducció de nous aliments en petites quantitats, com poden ser: cereals, pseudocereals... i productes integrals.
- Intentar millorar la qualitat dels nostres productes.
- Fomentar el menjar casolà en la nostra escola com a tret d'identitat.
- Valorar una possible llista de productes ecològics i posteriorment acordar una planificació de cultius per a què els pagesos/es puguin abastir-nos.
- Cercar els mètodes de cuinat més adequats per afavorir les textures i gustos dels aliments.
- Realitzar un control exhaustiu de les al·lèrgies, intoleràncies o dietes especials, adequant-nos a les característiques individuals del nostre alumnat.
- Els dies festius o especials, és recomanable incloure en la programació propostes gastronòmiques relacionades amb aspectes culturals i festius del nostre entorn (com pot ser Nadal, Sant Antoni, Pasqua...) o d'altres cultures.

A nivell de centre:

- Oferir a tota la comunitat educativa un menú escolar més clar visualment i fàcil d'interpretar.
- Modificar els berenars d'Infantil per una alimentació més saludable: introducció de pa integral i eliminació de productes ultraprocessats.
- Adaptació progressiva del menú de menjador que es porta a les excursions, cap a una alimentació més saludable. Es començarà per l'etapa d'infantil i s'anirà ampliant a les diferents etapes educatives.
- Valorar la renovació dels productes del bar de l'escola per adaptar-nos als protocols de venda d'aliments saludables i crear una campanya per promocionar aquests aliments a l'escola. D'aquesta manera eliminarem la venda de productes ensucrats i els substituïrem per alternatives més saludables.
- Adaptar els continguts de venda d'aliments de les màquines expenedores de l'escola segons la normativa pertinent.

A nivell de classe:

- Valorar la realització d'activitats dirigides a l'aula per diferents entitats (APAEMA, Viu la cultura...).

A nivell de famílies:

- Donar a conèixer la importància del nostre projecte a les famílies.
- Proposar a l'APIMA l'organització d'activitats o formacions sobre alimentació, dirigides a les famílies a través de diferents entitats (APAEMA..).
- Possibilitat d'oferir eventualment o a dates assenyalades a algun comerç o cooperativa alimentària de producte ecològic i local, la venda de productes a les famílies a l'entrada de l'escola o en algun event especial



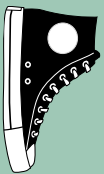
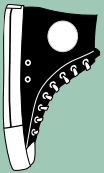
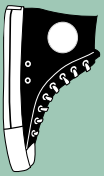
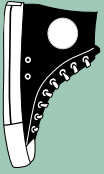
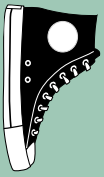
6.2- Modificacions a mig termini - FASE 1

A nivell d'organització interna:

- Seguir avançant de manera conjunta amb la comissió de menjador sobre les diferents qüestions, dubtes, modificacions o propostes que van sorgint a mesura que avança el projecte.
- Seguir valorant l'assessorament dels projectes alimentaris saludables a l'actualitat i observar si el nostre projecte necessita realitzar adaptacions.
- Valorar conjuntament amb els nutricionistes les modificacions del menú de l'any anterior i fer els ajustaments i canvis necessaris.
- Realitzar el seguiment de les mesures organitzatives implantades sobre el projecte per a poder seguir realitzant les modificacions oportunes adaptant-nos a l'alumnat, famílies i a la societat que ens envolta.
- Aquest any tractarem de conscienciar al personal docent sobre l'implantació del projecte a les aules i treballarem en equip cap a la millora del projecte amb tots els imprevistos o dubtes que vagin sorgint.
- Seguir donant importància a les revisions sistemàtiques, modificacions i ajustaments en relació al menú anualment, sempre contrastant amb els monitors/es i el coordinador/a de menjador.
- Si els pressupostos ho permeten, dotar a l'escola de llibres que permetin dur endavant el nostre projecte.
- Tenir en compte la importància de realitzar formacions al personal de cuina, per millorar la qualitat dels nostres serveis com a escola.
- Fer un treball de recerca per preparar els aliments de la forma més adequada per aconseguir un millor sabor i textura.
- Afavorir un clima positiu de feina amb el personal de cuina i el personal de menjador.
- Presentar al personal de menjador la nova organització i normativa del menjador per tenir un fil conductor en comú.

A nivell del menú escolar:

- Seguir readaptant el menú a les necessitats de l'alumnat, famílies i a la societat que ens envolta i intentar oferir més de 2 menús a l'any, tenint en compte els productes de temporada.
- Sempre que sigui possible, seguir valorant el consum de productes locals, de proximitat o ecològics, i amb els precedents de l'any passat considerar si s'ha de readaptar el preu del menjador ajustant-se a una millora del servei amb productes de qualitat.
- Seguir augmentant el tant per cent de les verdures de temporada i ja gairebé eliminar el consum de verdures congelades o enllaunades. A la vegada, eliminar al màxim els menjars precuinats o preparats industrials per fomentar el menjar casolà.
- Major presència de proteïnes vegetals (llegums i verdures) i valorar la iniciativa mundial de "els dilluns sense carn", que aporta beneficis tant per l'alumnat com per al planeta.
- Seguir introduint nous aliments, opcions veganes o receptes menys tradicionals però més equilibrades, per fomentar les diferents textures i gustos i evitar caure en la monotonia.
- Ampliar l'oferta de productes frescos (fruites i verdures), de temporada i sempre que sigui possible de producció local, tenint en compte la planificació de cultius per part dels pagesos/es.
- Intentar planificar i millorar l'elaboració i presentació dels plats, per ajustar-los al màxim a la descripció dels diferents menús.



6.2- Modificacions a mig termini - FASE 1

- Realitzar cada any un control permanent de les al·lèrgies, intoleràncies o dietes especials, adequant-nos a les característiques individuals del nostre alumnat.
- Mirar de tallar les verdures i les proteïnes més petites per afavorir la deglució de l'alumnat, sobretot l'alumnat d'Infantil.
- Intentar situar les salses a un costat del plat, com l'arròs i les verdures, així els més petits poden escollir millor els aliments.
- Amb la nova normativa i organització del menjador, tenir en compte el ritme dels infants a l'hora de menjar, intentant que almenys provin tots els aliments, valorant les seves necessitats i oferint la possibilitat d'ampliar les racions quan sigui possible.
- Valorar l'autonomia de l'alumnat proporcionant diferents responsabilitats al menjador: fer net el seu espai, recollir, omplir d'aigua les gerres....

A nivell de centre:

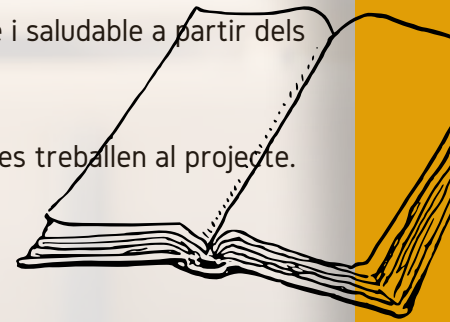
- Seguir oferint a tota la comunitat educativa el menú escolar mensualment.
- Finalitzar l'adaptació progressiva del menú de les excursions cap a una alimentació més saludable.
- Realitzar un seguiment dels productes del bar i de les màquines expenedores de l'escola, acceptant noves propostes.
- Fomentar el projecte NUTRIAULA cap a la sostenibilitat i implicació social (famílies, comunitat educativa, altres cooperatives d'aliments...), intentant entre tota la comunitat educativa millorar el nostre servei de menjador: a l'escola, a les aules i a casa, conscienciant sobre la importància de la nostra salut i la del planeta.
- Adaptació progressiva de les celebracions d'aniversaris, projectes solidaris... cap a una alimentació més saludable, a la vegada que oferirem propostes més equilibrades. .
- Planificar activitats extraescolars i de joc lliure i actiu durant els patis del migdia, que contribueixin al desenvolupament de la personalitat i al foment d'hàbits socials i culturals sobre alimentació i sobre altres aspectes importants per a la salut global dels infants.
- Celebrar el dia 16 d'octubre, "Dia Mundial de l'alimentació" i treballar diferents activitats específiques durant aquest dia. La seva finalitat és conscienciar els pobles del món sobre el problema alimentari mundial i enfortir la solidaritat en la lluita contra la fam, la desnutrició i la pobresa

A nivell de classe:

- Començar el projecte NUTRIAULA a tots els nivells educatius del centre, treballant el model de consum i alimentació sostenible i saludable a partir dels diferents recursos que presenta el projecte (llibres, vídeos, documentals...).
- Realitzar valoracions, aportacions i propostes per part de l'alumnat sobre els diferents productes i menús.
- Realització d'activitats, jornades o sortides dirigides a les diferents etapes educatives en relació als objectius i continguts que es treballen al projecte.

A nivell de famílies:

- Promoure la importància del nostre projecte a les famílies.
- Seguir amb l'organització d'activitats o formacions sobre alimentació, dirigides a les famílies a través de diferents entitats.
- Enviar tríptics informatius mensualment o trimestralment sobre aspectes relacionats amb l'alimentació saludable (berenars saludables, quantitat de sucre als aliments ultraprocessats, pastissos per aniversaris sense sucre...).
- Assessorar a les famílies en casa amb propostes de sopars realitzades pels nutricionistes i així aconseguir que el menú del dia estigui equilibrat.
- Fer enquestes a les famílies valorant el nostre servei de menjador en relació al nou projecte.





6.3- Modificacions a llarg termini - FASE 2

A nivell d'organització interna:

- Conjuntament amb la comissió de menjador, valorant els assessoraments pertinents i els projectes actius del centre, treballar de manera conjunta per a poder seguir readaptant els objectius del projecte a les noves característiques que presenti la societat en relació a l'alimentació saludable.

A nivell del menú escolar:

- Seguir readaptant continuament el menú a les necessitats de l'alumnat, famílies i a la societat que ens envolta.
- Adequar el servei de menjador amb la línia del centre, respectant el ritme d'aprenentatge i maduratiu de l'infant en relació a l'alimentació. Per fer això es podria diferenciar un menú d'infantil a un de Primària o Secundària, ja que els gustos, ritmes i necessitats de cada infant són completament diferents. Si és molt complicat, el que es pot fer és adaptar el mateix menú als infants (exemple: cuixa de pollastre a Primària i a Infantil contra cuixa de pollastre desossat).
- Aconseguir una varietat de plats nutritius i saludables amb una bona elaboració i presentació, generant una resposta positiva per part de la comunitat educativa.
- Introducció continua de nous aliments i de noves receptes, tenint en compte la cuina mediterrània i de proximitat i la seva petjada ecològica.

A nivell de centre:

- Quan sigui possible realitzar una remodelació dels espais de cuina i menjador, per dotar de les eines necessàries la cuina ajustades al compliment de les lleis actuals i donar un aire més càlid al menjador de l'escola (decoració, mobiliari...) per afavorir la consecució de tots els objectius del centre i del projecte.
- Obrir la "finestra" del nostre menjador a les xarxes socials i a les famílies (amb fotografies de plats, receptes, de la nostra cuina...).
- Seguir fomentant el projecte NUTRIAULA cap a la sostenibilitat i implicació social aconseguint millorar el nostre servei de menjador entre tota la comunitat educativa : a l'escola, a les aules i a casa, conscienciant sobre la importància de la nostra salut i la del planeta.

A nivell de classe:

- Seguir fomentant el projecte NUTRIAULA a tots els nivells educatius del centre, treballant el model de consum i alimentació sostenible i saludable, adaptant-nos a les noves necessitats i tendències de la societat
- Rebre un feedback continu de l'alumnat per a poder aconseguir que valorin el projecte, les millores del menjador i la seva participació, com una cosa pròpia.
- Seguir realitzant activitats, jornades i sortides dirigides a les diferents etapes educatives en relació als objectius i continguts que es treballen al projecte.

A nivell de famílies:

- Seguir organitzant activitats i formacions sobre alimentació dirigides a les famílies, per a què puguin sentir el projecte com una feina conjunta entre tots/es.





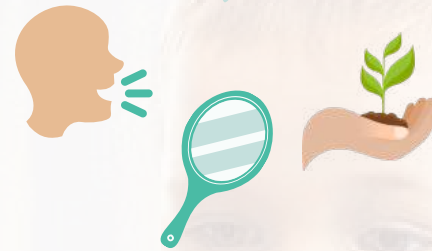
NUTRIAULA

ACTIVITATS ENFOCADES A L'AULA
I RECURSOS PEL PERSONAL DOCENT.

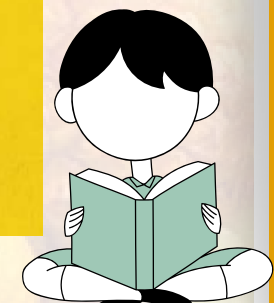
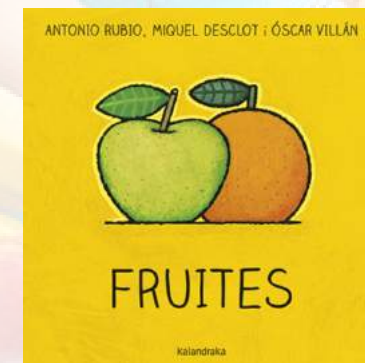
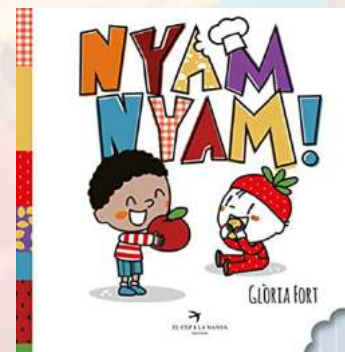
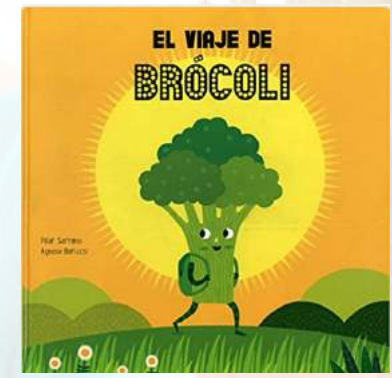
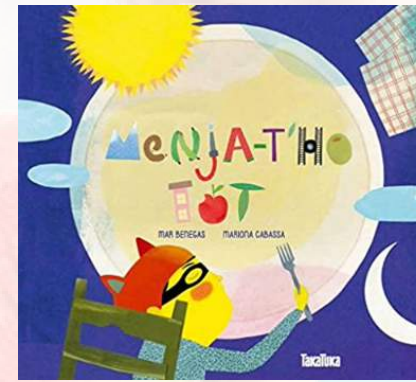
EDUCACIÓ INFANTIL

ÀREES

- Àrea de llenguatges: comunicació i representació.
- Àrea de coneixement de si mateix i autonomia personal.
- Àrea de coneixement de l'entorn



CONTES



DESCRIPCIÓ DELS CONTES.



Tots a taula! (Lucía Serrano). Aprendre a seure a taula per menjar i deixar els jocs de banda en un moment tan important és el que pretén ensenyar aquest conte.

Ofelia, a menjar! (Maxi Luchini). En format còmic l'Ofelia no vol menjar més carn perquè els animals són els seus amics! Però el seu pare és un gran caçador, hauran de trobar un acord...

Dos per a mi, un per a tu (Jörg Mühle). Ossa i en Mostela s'han de repartir els tres bolets, però ells són 2. Com s'ho faran per compartir?

Menja-t'ho tot (Mar Benegas). El protagonista sempre diu: «No m'agrada! No tinc gana! No puc més!». Les seves protestes no serveixen per a res. Aquest cop, però, decideix fer cas i, literalment, s'ho menja tot. Un conte sobre l'eterna batalla del menjar, i sobre la necessitat de mesurar bé les nostres paraules i, sobretot, les nostres ordres.

El viatge de brócoli (Pilar Serrano). ¡No queremos comer Brócoli! A estos polluelos no les gusta comer verdura, pero la historia de la gallina Margarita les hará reír... comer verduras puede ser muy divertido!.

El vampiro Edelmiro (Scott Emmons). Edelmiro el vampiro se volvía loco por la carne y se daba muchos atracones. Pero después de comer tanto, se sentía mal y tardaba mucho en hacer la digestión. Así que un día Edelmiro decidió que tenía que comer otras cosas que crecían en los huertos. Un divertido cuento en rima para animar a los niños a probar alimentos nuevos y educarlos a comer sano y variado.

Babymoni a dinar (Rocío Bonilla). És l'hora de dinar i la Babymoni vol aprendre a parar taula. L'ajudes? Ha de preparar els plats, els coberts, les estovalles... No pot faltar-li res!

Nyam nyam! (Glòria Fort). El conte sobre l'alimentació per als més petits de la casa. Amb il·lustracions senzilles i ben contrastades, coneixem les maneres diverses de menjar de les nenes i els nens. Ens apropem a conceptes com "fred" i calent", "triturat" o "trossets", tenir gana o estar tip.

Fruites, del bressol a la lluna (Antonio Rubio). Fruites conté una selecció de saborosos aliments procedents dels seus respectius arbres.

B

m

L

A

R

S

15

E
D
U
C
A
C
I
Ó

I
N
F
A
N
T
I
L

 **VÍDEOS**

- Cançó sobre les fruites i verdures: "el cançoner del Mic: fruites i verdures de tots colors" (3 i 4 anys). <https://youtu.be/494tD2i8MVg>
- Les verdures de l'hort (4 i 5 anys). https://www.youtube.com/watch?v=47E8Elh_4pE
- Cançó de Dàmaris Gelabert sobre les fruites i verdures. (5 anys). <https://www.youtube.com/watch?v=fbElibeZawl>
- Learn fruits and vegetables with Carakuato is an educational game for kids that helps them acquire new vocabulary and eating concepts <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.awaralabs.carakuato>

 **ACTIVITATS**

- Explicar d'on provenen els aliments (de la terra, dels arbres...), per a què serveixen les granges... partint de la pròpia experiència dels infants i a través d'imatges, vídeos o activitats.
- Sembrar diferents verdures a l'hort de l'escola, passat un temps recollir-les i posteriorment menjar-les a la classe (pastanagues, bròquil, enciam...).
- Elaboració d'una coca saludable a casa amb les famílies i posteriorment mostrar les fotografies o dibuixos a la classe.
- Realitzar un taller de cuina saludable amb les famílies.
- Realitzar un taller de cuina tradicional (crespells, pa amb sobrassada...).
- Realitzar un taller de cuina freda (pintxos saludables, amanides, macedònies, sucs...).
- Activitats de relacionar la forma de les fruites amb formes geomètriques: cercle, rectangle, triangle...
- Taller d'observació de fotografies de diferents mercats del món i comparar les diferències.
- Mostrar fotografies o portar fruites i verdures a la classe depenent de la temporada, i parlar amb els/les alumnes sobre quines coneixen quines no i posteriorment poden fer un dibuix en grup classificant-les per temporades.
- Realitzar un taller creatiu pintant amb diversos aliments (com poden ser xocolata, espècies, fruites, verdures...).
- Activitat de mesurar amb fruits secs. Tenint en compte els al·lèrgics, portar a classe diferents fruits secs (nous, ametlles, avellanes...) i els alumnes han de mesurar diferents objectes amb els fruits secs. També es poden treballar continguts matemàtics (més que, menys que, fer grups d'iguals...) comparant entre els diferents fruits secs i els diferents grups.



+ACTIVITATS

- Descobrir les textures i els colors de diferents varietats de llavors d'hortalisses que consumeixen en el seu dia a dia.
- En relació a les llavors es poden fer activitats per conèixer l'evolució de la germinació d'una llavor, incentivant el consum d'aliments naturals, frescos, de proximitat i de fàcil obtenció, com són els germinats i promoure la responsabilitat compartida de les tasques de cura de diferents llavors observant el seu creixement i les seves diferents parts (arrels, tija, fulles, flor, fruit i llavor).
- Activitat de relacionar les llavors amb les seves imatges corresponents. Es poden classificar segons colors, mida, textura, si es mengen o no... potenciant la coordinació i la psicomotricitat fina.
- Obrir alguns fruits per observar com són les seves llavors. Després, amb pintura, es pot aprofitar per fer estampacions amb els fruits oberts o realitzar instruments musicals aprofitant la sonoritat del xoc de llavors (tubs de vent, maraques...).
- Descobrir diferents varietats de plantes aromàtiques, identificar-ne el nom, la morfologia i l'aroma. Entendre els usos i la importància de les plantes aromàtiques.
- Preparació de sals aromatitzades i olis aromatitzats, creant bosses d'olor amb les plantes aromàtiques que hi hagi a l'hort de l'escola o amb plantes aromàtiques que es puguin aconseguir. També es pot crear alcohol de romaní per a fregues o també colònia amb plantes d'espígol. Comparar les olors de les plantes aromàtiques amb les olors d'altres plantes de l'hort.
- Descobrir diferents tipus d'oli (d'oliva, girasol, ametlla...) i per a què s'utilitzen.
- Tocar i experimentar amb diferents varietats de sal (marina, rosa de l'Himàlaia, iodada, Maldon...).
- Activitat per pensar, de quin color són els tomàquets? I les carbasses? I el blat de moro? Tots els tomàquets són rodons? I les carbasses són totes iguals? Tenen el mateix gust? En mengem tot l'any?. Descobrir les varietats que existeixen d'alguna hortalissa que coneguin.
- Despertar la creativitat artística entorn de l'alimentació sostenible. Investigar la diversitat de colors, formes i textures d'algunes hortalisses. El mestre/a animarà els infants perquè facin la seva creació d'hortalissa. Han de pensar la fruita i verdura que més els agradi, i imaginar-se-la amb un altre color i una altra forma, despertant la creativitat. Per pintar aquestes creacions es pot utilitzar espècies com el curri, la cúrcuma, el pebre, i també remolatxa bullida i fulles d'espínacs per aconseguir colors ben vius i naturals.
- Diferenciar hortalisses i fruites a través dels sentits. L'activitat es desenvoluparà a través de quatre racons: el racó del tacte, el racó de la vista, el racó de l'olfacte i el racó del gust. Aquests racons es desenvoluparan de forma simultània per petits grups. Cal tenir en compte les al·lèrgies i intoleràncies que hi hagi al grup. Manipular sense por de tocar i tastar les fruites i hortalisses desconegudes.



+ACTIVITATS

- Crear un restaurant. Una vegada coneguim els diferents aliments de temporada, els alumnes poden realitzar una carta de menú en un paper i decorar-la, posteriorment es prepara una mica d'aquesta fruita del menú en safates i els alumnes podran passar pel restaurant fent jocs de "role playing", i anant menjant coses del restaurant. Després comentar al grup classe quines els hi han agradat més o menys.
- Potenciar tots els sentits a través de la manipulació d'aliments saludables i sostenibles. Perdre la por a provar diferents hortalisses i fruites. Descobrir les formes, els colors i els gustos de fruites i hortalisses en la seva forma natural per després apreciar els productes del menú de menjador.
- Investigar totes les parts d'una fruita: treure la pell, veure la polpa, les llavors...
- Descobrir fruites tropicals i exòtiques, i comparar-les amb les del territori.
- Visitar la cuina del menjador escolar per veure els espais on es produeixen i es conserven els aliments.
- Investigar quins dies es menja algun dels productes de temporada al menjador escolar i lligar l'activitat el mateix dia per poder fer relacions entre els aliments.
- Llegir contes en què surtin aquests productes per anar creant vincle i coneixement.
- Realitzar activitats conjuntes sobre alimentació amb altres cicles/ etapes o amb alumnes agermanats.
- Visitar la granja- escola s'Olivaret i realitzar l'activitat "hort i animals".
- Parlar a l'alumnat sobre la importància del moviment i l'activitat física per tenir una bona salut.
- Organitzar una col·lecta solidària d'aliments. Recollir aliments a l'escola amb la finalitat d'enviar-los a les persones que més ho necessiten. Això es pot fer a través d'organitzacions que s'encarreguen de recollir-los i fer-los arribar als seus destinataris, com per exemple, el banc dels aliments, la Creu Roja, o altres entitats necessitades.

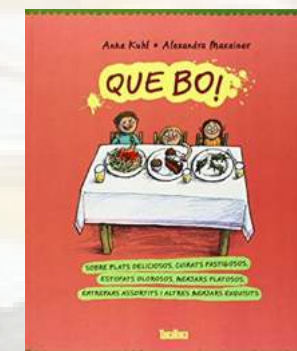
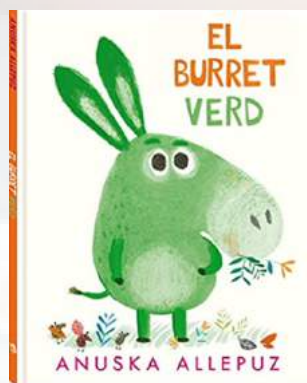
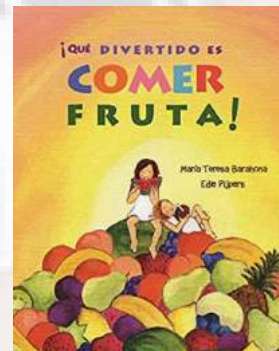


EDUCACIÓ PRIMÀRIA - PRIMER CICLE

ÀREES

- Naturals i Socials - Matemàtiques - LLeugües - Educació Física - Filosofia 3/18 - Valors ètics i socials - Plàstica i Música.

CONTES



PRIMER

CICLE



DESCRIPCIÓ DELS CONTES.



Tots a taula! (Marc Parrot i Eva Armisén). Menjar és una gran aventura i cadascú la viu a la seva manera. Aquest llibre explora les sensacions, els gustos i les manies que tots, grans i petits, tenim a taula, ja que per a cada plat hi ha un comensal.

No vull menjar! (Alberto Pellai). Tot està preparat per afrontar el repte del dinar: la taula està perfectament parada i hi ha tantes coses bones per menjar! Però si el nen realment no ho vol, què hem de fer?.

Sopa de drac (Letizia Iannaccone). El petit protagonista d'aquesta història detesta les verdures. Però això es capgirarà quan, una nit, el seu pare li ofereixi canviar la minestra de verdures per un altre plat, un de molt peculiar. Es pot fer servir per explicar als més petits que és necessari menjar verdures. La història, fins i tot, es pot entendre com un al·legat de l'escriptora i il·lustradora en contra de menjar animals.

Qué divertido es comer fruta (María Teresa Barahona). Carlota y Clara son dos hermanas que, entre juegos y risas, descubrirán las maravillas de comer fruta y reflexionarán sobre la familia, la amistad, la paz y la diversidad.

Todo empieza con una semilla (Emily Bone). Un libro que muestra cómo casi todo lo que comemos crece a partir de una pequeña semilla. Desde cómo crece la fruta a partir de las flores gracias a la polinización hasta el origen de las hojas, las legumbres o los cereales.

Conoce por dentro de dónde vienen los alimentos. Un libro de solapas tan divertido como didáctico para aprender información importante sobre la comida y fomentar la conversación. Es esencial que los niños entiendan de dónde proviene lo que comen y cómo llega a su plato. Este entretenido volumen les informa sobre el origen de los alimentos, cómo se cosechan y cómo terminan en las tiendas y los supermercados.

Que bo (Alexandra Maxeiner). Hi ha animals carnívors, omnívors i herbívors. Ni tots els animals ni totes les persones mengen el mateix, però els humans són els únics animals que cuinen el seu menjar. Al llarg de la història, les diferents societats han desenvolupat diferents gustos i hàbits alimentaris ben diferents, depenent de les cultures.

El burret verd (Anuska Allepuz). Al burret li agrada moltíssim l'herba, només menja herba i res més. El podrà convèncer la mare perquè tasti alguna cosa nova?. Un àlbum il·lustrat sobre els hàbits d'alimentació que ens ajudarà a fomentar que els petits amplii la varietat de la seva dieta.

L'autèntica història de verdura i peix (Grup Xiula). Els nens i pares es divertiran i alhora aprendran, de forma distesa, els fonaments de l'alimentació saludable. Un llibre entretingut amb un missatge clar: aparquem les xuxeries, és hora de verdura i peix.

La rebelión de las verduras (David Aceituno). Un cuento con simpáticas ilustraciones que narra una historia original, divertida y con mucho sentido del humor para hacer reír a toda la familia, que conseguirá que los niños empiecen a tomarse un poco más en serio a las verduras.

Yo me pregunto...los alimentos (Katie Daynes). ¡La comida es maravillosa! Todos la adoramos, pero ¿qué sabemos sobre los alimentos que consumimos cada día?.

La aventura de comer solos (Clara Mas). Una historia sencilla, acompañada de los consejos de una especialista en educación emocional para trabajar temas como los buenos hábitos o la autonomía en la mesa.

 **VÍDEOS**

- Canción sobre los vegetales. <https://www.youtube.com/watch?v=XSbQ0ceV1cs>
- Canción sobre las frutas y verduras. <https://www.youtube.com/watch?v=N5vpKYRIMqI>
- App "Diana come sano". Jocs educatius sobre alimentació saludable, revisats per professional mèdic nutricionista, per a nens de 3 a 8 anys i la resta de la família. <https://play.google.com/store/apps/details?id=mgc.es.diana>

 **ACTIVITATS**

- Activitat "el plat saludable". Parlar a classe sobre els aliments saludables i posteriorment realitzar una representació artística (dibuix, collage, cartró, plastilina, fang...) sobre aquest plat.
- Activitat "conèixer quines són les fruites de temporada" i després realitzar un treball plàstic amb elles (estampació, llavors, mitja fotografia mig dibuix...).
- Realitzar a classe una llista de la compra per a un berenar equilibrat empleant els termes matemàtics. Posteriorment anar a comprar i en grups preparar aquest berenar equilibrat dins la classe.
- Realitzar una activitat de "role-playing" on l'alumnat organitzi un mercat a classe (compra i venda de productes amb diners ficticis).
- Realitzar un taller de cuina saludable (1 o més, al llarg del curs).
- Realitzar un taller de cuina tradicional (crespells, pa amb sobrassada...).
- Preparar un berenar saludable per a Infantil i explicar els aliments saludables que han escollit.
- Crear quatre receptes d'esmorzar saludable (una per cada estació de l'any amb productes de temporada).
- Elaboració d'una recepta saludable a casa amb les famílies i posteriorment mostrar les fotografies i les receptes a classe.
- Fer un tast d'un nou aliment, susceptible d'introduir-se al menjador (hummus, quinoa, xocolata saludable, fruites o verdures de temporada...).
- Realitzar la visita a un hort i parlar amb un productor local.
- Activitat, què podem sembrar en un hort? Com és l'hort de la nostra escola? Es necessita molt espai per a tenir un hort a casa?.
- Activitat, quina olor fan els aliments? Sabries reconèixer un aliment per la seva olor? I pel seu tacte? Pel seu gust?.
- L'activitat 'De la terra al plat' permet conèixer l'estat natural dels vegetals al camp i les modificacions que cal fer per servir-los al plat. Ens convida a experimentar, tocar i manipular fruites i verdures i a prendre consciència de la importància del consum de vegetals per a la nostra salut.

+ACTIVITATS

- Treballar els quatre gustos a través del tast a cegues: d'aigua amb sucre (dolç), aigua amb sal (salat), aigua amb gas (amarg) i aigua amb una mica de llimona (àcid).
- Investigar com pot ser que un aliment tan popular com la xocolata pugui tenir dos gustos tan diferents: és amarga i l'endolceixen o és dolça i l'amarguen?. Veure les imatges del fotògraf Antonio Rodríguez Estrada sobre el seu projecte SinAzucar.org (aliments ensucrats i els terrossos de sucre).
- Potenciar el coneixement de la gastronomia del país i de la dieta mediterrània. Despertar la curiositat pels mercats, i el consum i comerç de proximitat. Investigar i descobrir els aliments frescos que es poden trobar als mercats i després incentivar la concentració i creativitat en el treball plàstic.
- Activitat per raonar. Tots els productes als mercats i als supermercats estan coberts amb plàstic? Quan comprem quin tipus de bosses portem? Què podem fer per millorar tot això?.
- Realitzar una visita al mercat. Hi haurà una explicació de com funciona i què s'hi pot trobar. També es farà un estudi dels diferents grups d'aliments i una àmplia introducció a l'alimentació saludable.
- Classificar quins aliments es poden trobar als mercats i quins al supermercat. Potenciar l'olfacte fent un "olfacte a cegues" per intentar identificar algunes fruites i verdures observades al mercat.
- Despertar la creativitat gastronòmica i incentivar la inquietud pel món alimentari. Entendre els beneficis nutricionals i ambientals de consumir productes de proximitat, frescos i de temporada. Amb quines fruites i hortalisses puc preparar un esmorzar bo i divertit? Hi ha diferents maneres de preparar fruites i hortalisses? Conec totes les fruites i hortalisses de temporada? Són bones? D'on surten aquests aliments? Com es diuen les persones que els produeixen i com ho fan?.
- Repartir fotografies d'aliments diversos per grups petits i classificar-los en saludables i no saludables.
- Realitzar un projecte de restaurant a la classe, on puguin participar les famílies (incloent aspectes matemàtics, plàstics, de comunicació, de presa de decisions...).
- Dissenyar plats i col·locar ingredients per crear combinacions creatives i que siguin atractives visualment, després poden presentar-se aquestes idees al menú escolar.

+ACTIVITATS

- Formació de valors i actituds. Quin és el ritual que seguim a l'hora d'anar a dinar? Per què ens rentem les mans abans de dinar? Ens agrada tot el que mengem? A tothom li agrada el mateix? Tothom menja la mateixa quantitat? Què sabem sobre els aliments que mengem? Com podem ajudar algú a menjar el que no li agrada?.
- Explicar els ingredients, productes i d'on venen els aliments que es mengen al menjador escolar.
- Identificar la importància que té l'alimentació en les celebracions i les idees preconcebudes sobre el tipus d'aliments i begudes que s'ofereixen. Mengem coses especials a les festes? Per què a les celebracions es menja el que es menja? És sostenible el que mengem a les festes i celebracions de l'escola?.
- Investigar quins aliments es consumeixen a les festes d'aniversari i buscar receptes de pastissos i galetes saludables.
- Investigar sobre les conseqüències per a la salut i el planeta dels diversos tipus d'aliments i envasos que s'ofereixen i utilitzen en una celebració.
- Dissenyar una festa o celebració on l'alimentació sigui saludable i sostenible.
- Crear una cançó sobre alimentació saludable.
- Activitat de Palma Educa, "Desdejuni Saludable" <http://www.palmaeduca.cat/>
- Realitzar activitats conjuntes sobre alimentació amb altres cicles/ etapes o amb alumnes agermanats.
- Parlar a l'alumnat sobre la importància de l'esport i l'activitat física per tenir una bona salut.
- Organitzar una col·lecta solidària d'aliments. Recollir aliments a l'escola amb la finalitat d'enviar-los a les persones que més ho necessiten. Això es pot fer a través d'organitzacions que s'encarreguen de recollir-los i fer-los arribar als seus destinataris, com per exemple, el banc dels aliments, la Creu Roja, o altres entitats necessitades.

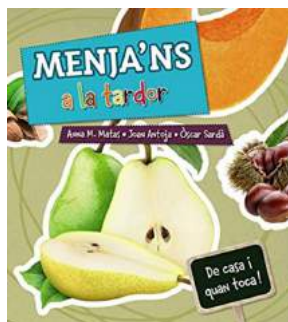


EDUCACIÓ PRIMÀRIA - SEGON CICLE

ÀREES

- Naturals i Socials - Matemàtiques - LLENGÜES - Educació Física - Filosofia 3/18 - Valors ètics i socials - Plàstica i Música.

CONTES



DESCRIPCIÓ DELS CONTES



A menjar Toca! (Víctor Raga Pasqual). Explora el món de l'alimentació amb el senyor Cantalombardi. Per això, quan veu que Martí comença a afartar-se de dolços, els explica que menjar massa i malament pot ser tan perjudicial per a la salut com la falta de menjar. Per sort, fer-ho d'una manera saludable és més fàcil del que pareix.

Menja'ns a la tardor (Anna M.Matas). Aquest és un llibre molt divertit que us acostarà a les fruites i a les verdures de la tardor. Aprendreu com es cultiven, quines són les seves propietats, quines curiositats amaguen i, sobretot, com s'han de menjar! Ara bé, tot i que és molt important fer-ho, també ho és consumir productes de proximitat i en la temporada adequada.

Menja'ns a l'estiu (Anna M.Matas). Aquest és un llibre molt divertit que us acostarà a les fruites i a les verdures de l'estiu. Aprendreu com es cultiven, quines són les seves propietats, quines curiositats amaguen i, sobretot, com s'han de menjar! Ara bé, tot i que és molt important fer-ho, també ho és consumir productes de proximitat i en la temporada adequada.

Menja'ns a l'hivern (Anna M.Matas). Aquest és un llibre molt divertit que us acostarà a les fruites i a les verdures de l'hivern. Aprendreu com es cultiven, quines són les seves propietats, quines curiositats amaguen i, sobretot, com s'han de menjar! Ara bé, tot i que és molt important fer-ho, també ho és consumir productes de proximitat i en la temporada adequada.

Menja'ns a la primavera (Anna M.Matas). Aquest és un llibre molt divertit que us acostarà a les fruites i a les verdures de la primavera. Aprendreu com es cultiven, quines són les seves propietats, quines curiositats amaguen i, sobretot, com s'han de menjar! Ara bé, tot i que és molt important fer-ho, també ho és consumir productes de proximitat i en la temporada adequada.

La Mia i el Bru creixen sans (Mònica Peitx). En Bru té 7 anys i avui està trist perquè a l'escola li han dit "vaca". Tot i que menja semblant als altres nens i nenes, se li està acumulant greix a la panxa, i això li molesta perquè fa que es cansi més quan corre al pati. La pediatra li diu que té obesitat. Però seguint els consells que li dona la doctora, en poc temps està més content: només li queda una mica de sobrepès. A casa seva tots mengen millor i es belluguen més, són una família saludable!. Un llibre per a saber més sobre la nutrició i l'obesitat infantil.

Ben sanets (Blanca García). Als nens els fascinarà aquest conte perquè es divertiran juntament a la Valentina, descobrint curiositats sobre el cos, entendran com s'han d'alimentar perquè els seus animalons estiguin ben sanets i es submergiran dins l'apassionant viatge del procés digestiu.

Todos a la mesa: 5 cuentos para comer sanos y felices (Victoria Lozada). Niños y niñas de todos los rincones del mundo nos invitan, a través de sus historias, a aprender a comer bien. Nos mostrarán cuál es la pirámide alimenticia correcta, qué tipo de comida nos da energía, cómo comen las personas en otros países y muchas cosas más.

Boníssim!, poemes per llepar-se'n el dits (Salvador Comelles). Aquest llibre ens parla de cuineres i cuiners, de macarrons, de les aventures d'un ratolí en un rebost, del restaurant vegetarià on van els animals...Són uns poemes ben cuinats i unes il·lustracions molt llamineres.

 **VÍDEOS**

- Cançó de Xiula sobre la verdura i el peix. <https://www.youtube.com/watch?v=Q6g1SmRTeqA>
- Ciència animada: la nutrició i la importància d'una dieta equilibrada. <https://www.youtube.com/watch?v=6cvu8KnH-34>

 **ACTIVITATS**

- Activitat "piràmide dels aliments saludables". Realitzarem un joc per conèixer la piràmide d'aliments saludable. Perquè l'alumnat es familiaritzi amb la nova piràmide de l'alimentació saludable aconsellem alguna activitat vivencial o joc de moviment dient els noms de les verdures i les fruites, un memory d'aliments i hàbits saludables, una piràmide construïda amb capses de cartró gegants per entendre les proporcions diàries recomanades, o un trencaclosques gegant de la piràmide on haguem de col·locar les peces dels aliments a cada esglaió. Recordau treballar amb la piràmide d'aliments actualitzada i no amb l'antiga.
- Fomentam la capacitat crítica. Com és la piràmide d'alimentació? Quins aliments són més importants? Quins hem d'evitar? És la mateixa piràmide actual que la que es mostrava fa uns anys? Per què ha canviat?.
- Activitat "Què són els productes KM 0?". Mostram una fotografia d'una senyal de km 0 i a partir d'aquí els començam a fer preguntes sobre: què significa KM 0?, quins productes són de proximitat?, coneixeu llocs on venen aquests productes?, trobau normalment al mercat o botigues...aquests productes?.
- Explicar els ingredients, productes i d'on venen els aliments que es mengen al menjador escolar.
- Activitat "Comerç alimentari local front a les gran superfícies". Primer es parlarà a classe sobre aquest tema i es realitzarà un treball de recerca d'informació. Posteriorment es realitzarà un debat, mitja classe defensarà el comerç local i mitja classe les grans superfícies. Finalment entre tots hauran d'arribar a un acord per garantir la millor opció per tots i pel planeta.
- Elaboració d'una recepta saludable dins classe (1 o més, al llarg del curs).
- Fer un tast d'un nou aliment, susceptible d'introduir-se al menjador (hummus, quinoa, xocolata saludable, fruites o verdures de temporada...).

+ACTIVITATS

- Activitat "Conèixer quines són les fruites i verdures de temporada", es pot treballar de moltes maneres: amb llibres, portant fruites i verdures, amb material visual, a través d'enllaços, reproduccions plàstiques o murals...
- Fomentar la capacitat crítica . Per què és necessari conservar alguns aliments? Per què es fan malbé els aliments? La conservació dels aliments és una pràctica actual o molt antiga? Coneixeu alguns mètodes de conservació? Heu preparat alguna conserva?.
- Treballam la conscienciació i la petjada ecològica. Conèixer els diversos mètodes de conservació dels aliments utilitzats durant anys. Descobrir els aliments que tenen propietats més adients per ajudar en la conservació. Conscienciar de la importància de conservar alguns aliments que només collim uns mesos concrets i volem consumir durant tot l'any , incentivant el consum de productes de temporada.
- Pensar mètodes de conservació i col·locar-los en una escala del temps per identificar els mètodes més antics i comparar-los amb els moderns.
- Quins cereals coneixem? A on els podem trobar? Com se n'obté la farina? De quina regió són originàries les varietats de cereals? Quins tipus de pans coneixem? Coneixem pans d'altres països? Quins altres aliments estan fets amb farines de cereals?.
- Es pregunta a l'alumnat si sap què és la globalització i s'introdueix el concepte de manera senzilla ensenyant un mapamundi i mostrant la facilitat amb què viatgen els aliments arreu del món. També es plantegen preguntes sobre el coneixement de diferents varietats de cereals i quines són les que mengem a casa, fent una diferenciació entre els cereals d'esmorzar (per prendre amb la llet) i el grup de plantes anomenades cereals.
- Activitat d'extreure llavors de les espigues del cereal per veure d'on surten les llavors, investigant les diverses fases del cicle del pa (semar, segar, batre, moldre, cuinar i menjar), i fent un joc de mímica amb cada fase perquè la resta de la classe l'endevini.
- Elaboració d'una recepta per fer pa amb cereals diferents comparant les llavors amb les farines. Els alumnes portaran a la classe un pot amb farina del seu cereal (arròs, panís, civada o sègol) i un pot amb llavor del seu cereal (arròs, panís, civada o sègol).
- Adaptar algunes de les receptes dels pans per a gent celíaca o intolerant a la lactosa, i fer proves de cuina. Entendre la importància dels cereals a la dieta mediterrània mitjançant refranys i dites populars.
- Moldre diferents cereals per obtenir diferents farines i entendre l'elaboració del pa, la pasta i altres processats o derivats. Fer dues varietats de pasta de sal i comparar: farina i sal integrals vs farina i sal refinades.
- Comparar llesques de pans diferents (refinada, artesana, de motlle, integral...) a veure quina es conserva millor amb el pas dels dies (comprovar els nivells de conservació).

+ACTIVITATS

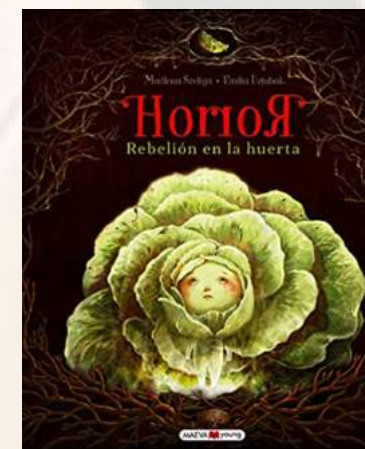
- Coneixeu algun home o dona que hagi treballat al camp? Els homes i dones feien o fan les mateixes feines al camp? Tenen les mateixes responsabilitats? Sabeu què són les desigualtats de gènere? Visibilitzar que en el món agrícola, com en molts altres espais, professions i situacions, també es generen desigualtats de gènere. Remoure consciències per generar canvis i buscar solucions a les desigualtats de rols de gènere.
- Entrevistar alguna dona pagesa o ramadera perquè els expliqui la seva experiència.
- Activitat de dissenyar una festa o celebració on l'alimentació sigui saludable i sostenible.
- Investigar el cicle de transformació d'algun altre aliment com ara el iogurt. Què és el iogurt? Tots els iogurts són iguals? Què sabem sobre el iogurt que mengem? On està fet? Com està fet? Quin és el iogurt més sa?. Per què hi ha gent que no pot menjar iogurt?.
- Realitzar una llista de iogurts per investigar i característiques bàsiques.
- Entendre la necessitat de consumir aliments poc processats i evitar al màxim els aliments ultraprocessats.
- Descobrir les diferències entre els productes integrals i refinats. Es reparteixen diferents varietats d'aliments refinats i integrals a cada grup i intenten classificar entre refinats i integrals: com es pot fer? Què es té en compte? Quines diferències hi veiem? Aliments refinats: macarrons blancs, sucre blanc, sal iodada, arròs. Aliments integrals: macarrons integrals, sucre integral, sal, arròs integral.
- Fer avaluacions i enquestes sobre les amanides que es serveixen al menú escolar. Després oferir noves propostes que es podrien tenir en compte al menjador escolar i escollir la més votada per l'alumnat.
- Realitzar una visita al sector agrícola (hort, mercat ambulant...) amb l'activitat "conèixer un hort/productor local " (a poder ser, ecològic).
- Activitat sobre el procés digestiu. Conèixer les parts de l'aparell digestiu i les diferents funcions de cadascuna de forma vivencial.
- Practicar hàbits saludables i d'higiene sobre l'alimentació.
- Activitat de Palma Educa, "Com ens hem d'alimentar i viure a la nostra ciutat" <http://www.palmaeduca.cat/>
- Realitzar activitats conjuntes sobre alimentació amb altres cicles/ etapes o amb alumnes agermanats.
- Parlar a l'alumnat sobre la importància de l'esport i l'activitat física per tenir una bona salut.
- Realitzar una gimnàstica sobre alimentació i l'activitat física.
- Organitzar una col·lecta solidària d'aliments. Recollir aliments a l'escola amb la finalitat d'enviar-los a les persones que més ho necessiten. Això es pot fer a través d'organitzacions que s'encarreguen de recollir-los i fer-los arribar als seus destinataris, com per exemple, el banc dels aliments, la Creu Roja, o altres entitats necessitades.

EDUCACIÓ PRIMÀRIA - TERCER CICLE

ÀREES

- Naturals i Socials - Matemàtiques - LLENGÜES - Educació Física - Filosofia 3/18 - Valors ètics i socials - Plàstica i Música.

CONTES



DESCRIPCIÓ DELS CONTES



Nyam! sobre allò que mengem (Diana Oliver). Aquest àlbum ofereix dades útils i atractives sobre la importància de l'alimentació, per ajudar els joves lectors, i a les famílies, a prendre consciència sobre el que mengem per poder escollir amb arguments. En els últims anys, la societat ha pres consciència de la importància de l'alimentació com a factor clau per gaudir d'una bona salut i evitar les malalties. Cada dia ens interessa més saber què mengem, d'on ve, com s'ha preparat, quins elements conté i com afectarà al nostre organisme. Volem menjar sa. Però, què és menjar sa?

Les deliciosos aventures dels germans Roca (Germans Roca). Cuina és «llar», però també «laboratori», és l'espai on des de petits som testimonis de la transformació de la matèria. Un espai per a l'experimentació en tota regla i, a la vegada, un lloc on bullen la tradició, els records i les històries.

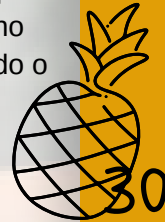
Aventuras y desventuras de los alimentos que cambiaron el mundo (Teresa Beneítez). Un viaje por todo el mundo siguiendo las peripecias de quince alimentos, habituales hoy en nuestra dieta, pero, desconocidos, la mayoría, hace apenas 300 años. El libro relata de una forma rigurosa y entretenida las peripecias que han tenido algunos de los principales productos de la alimentación humana. Hoy, muchos de ellos están en peligro por el cambio climático. Una forma amena y despreciada de ayudar nos a comprender por qué y cuánto nos ha costado comer lo que comemos y lo que debemos hacer si queremos conservarlo.

Estima el teu cos: Amb el teu cos pots fer coses increïbles (Jessica Sanders). La llibertat és estimar el teu cos amb totes les seves "imperfeccions" i ser una perfecta imperfecta!. Estima el teu cos t'encoratja a admirar i celebrar el teu cos per totes les coses increïbles que pot fer, i t'ajuda a veure que ets molt més que el teu cos!. Ja que podem estar sans i a la vegada tenir un cos molt diferent.

Flors i violes un jardinet a casa (Kirsten Bradley). Cuidar d'un jardí i observar la natura és quelcom que tots podem fer, fins i tot si només tenim un petit pati, un balcó o tan sols una finestra. Aquest llibre ofereix una vintena d'idees i projectes relacionats amb la naturalesa per demostrar que, a vegades, fins i tot allò més complicat són flors i violes! Preparar un jardinet per a pol·linitzadors en un test, fer boles de llavors de les quals brotaran flors a la vorera, cultivar noves plantes a partir de restes d'hortalisses o dissenyar targetes de felicitació flairants, resultarà fàcil i irresistible per als petits jardineros i jardineras.

Plantas domesticadas i altres mutants (Iban Eduardo Muñoz). Plantas domesticadas i altres mutants intentarà respondre a alguns dubtes que encara no sabies que tenies: sempre han estat comestibles, les espècies que consumim avui dia? Una manera divertida d'entendre com, per exemple, han anat canviant les espècies al llarg del temps. Perfecte per a satisfer la curiositat dels més petits a través de l'humor i explicacions accessibles per comprendre i assimilar coneixements complexos.

Horror rebelión en la huerta (Emilia Dziubak). Todo comienza y termina en el ser humano, es causa y consecuencia. Sus manos laboriosas cuidan la tierra. La aran. Siembran en ella. La abonan para que las semillas crezcan bien y vivan mejor. Él elige las mejores, las mete con ternura en la tierra. Las riega. Se enfada cuando el sol deja de calentarlas con su luz. Hasta les cantarí canciones de cuna si diera algún provecho. A veces lleva abejas para que les hagan compañía. Las cura cuando se enferman gravemente. Podrías confundirlo con un ángel si no fuera porque llega un día en que este ser humano se pone las botas de agua, saca una canasta de la despensa y empieza a arrancar, cortar y recolectar para seguir pelando, cortando, triturando, guisando o echando al agua hirviendo. No se para a pensar ni por un momento, ¿y si las frutas y las verduras tuvieran sentimientos?.



 VÍDEOS

- Cançó de Xiula contra el sucre. <https://youtu.be/RDTsTFaeiK4>.
- Vídeo de alimentació saludable per a nens : hidrats de carboni, proteïnes, vitamines i greixos. <https://www.youtube.com/watch?v=vbueh5nfpC4>
- Coma com la persona que vols ser. Com molts nens, el protagonista d'aquest anunci somia amb volar. I, veient que el seu sobrepès és un problema per aconseguir alçada amb les seves ales de paper, comença a menjar fruita per poder reduir volum. Alguna cosa que en el seu entorn resulta molt estrany perquè tots a l'entorn, mascotes incloses, tenen sobrepès.
<https://www.youtube.com/watch?v=CyvtS7nPPf8&t=152s>

 ACTIVITATS

- Activitat "Conèixer les fruites i verdures de temporada de les Illes Balears". Es pot treballar de moltes maneres: amb llibres, portant fruites i verdures, amb material visual, a través d'enllaços, reproduccions plàstiques o murals...
- Crear un calendari de cultius de temporada entre tot l'alumnat de la classe.
- Investigar sobre els productes ecològics, els no ecològics i els productes BIO.
- Donar a conèixer algun comerç alimentari de producte ecològic i local o cooperativa, per exemple Terra Nostra. <https://terranostra.coop/>
- Elaboració d'una recepta saludable dins classe. (1 o més, al llarg del curs)
- Fer un tast d'un nou aliment, susceptible d'introduir-se al menjador (hummus, quinoa, xocolata saludable, fruites o verdures de temporada...).
- Visita d'un o una nutricionista, metge-metgessa, infermera-infermer... per parlar de nutrició, salut i alimentació equilibrada.
- Recerca i elaboració d'un receptari, saludable entre tot el grup (llibre, llibret, vídeo recepta, programa de cuina...).
- Debat a educació física sobre el creixement, els canvis físics, els hàbits saludables i l'higiene.
- Recopilació de frases sobre l'alimentació i els alumnes han de dir si són certes o no, després parlar en gran grup raonant les respostes.
- Taller sobre les plantes medicinals, les infusions i els usos d'aquestes.
- Realitzar una gimnàstica sobre el consum d'aigua. Algunes de les qüestions que abordem a través d'aquesta gimnàstica són: el cicle de l'aigua, les substàncies que la contaminen, l'accés a l'aigua en un món desigual, el problema de l'aigua embotellada o quins bons hàbits cal fer per un ús racional.



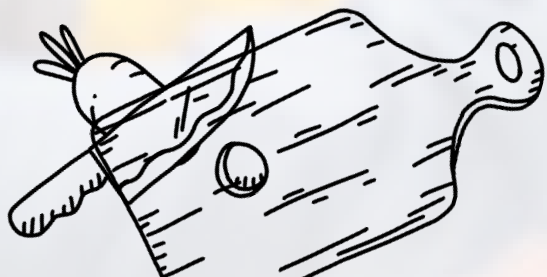
+ACTIVITATS

- Activitat per raonar. Com és que hi ha gent amb al·lèrgies alimentàries? I amb intoleràncies alimentàries? Quines diferències hi ha entre les intoleràncies i les al·lèrgies? N'hi ha més ara que fa cinquanta anys? Per què?
- Prendre consciència de la realitat de certes persones que pateixen intoleràncies i al·lèrgies alimentàries. Investigar alternatives sostenibles i saludables als diferents menús. Treballar les diverses problemàtiques de salut com a realitats que cal cuidar i tenir en compte. Buscar exemples propers de persones amb alguna al·lèrgia o intolerància alimentària. I si les coneixem, compartim les adaptacions que fan als menús i contem les experiències viscudes.
- Identificar tots els ingredients del dinar d'un dia del menjador escolar per detectar possibles intoleràncies i al·lèrgies.
- Buscar algun producte del rebost de casa en què s'avisi de la possibilitat que el producte no sigui apte per a algunes al·lèrgies (pot contenir fruits secs) i algun en què s'avisi de l'aptitud per a certes al·lèrgies (gluten free).
- Activitat en gran grup. Coneixeu alguna altra dieta que no sigui la mediterrània? Hi ha algun producte que coneixeu que no trobeu normalment als mercats? Totes les cultures del món mengen proteïna animal? Per què hi ha gent que no menja proteïna animal? Coneixeu algun aliment que no es mengi en altres cultures?.
- Classificar diferents plats típics segons els països del món. Descobrir les bases de la dieta mediterrània i els seus aliments; es tracta d'un tipus d'alimentació sana i sostenible? De què depèn la part de justícia alimentària?.
- Introduir els conceptes i processos que tenen a veure amb els gasos d'efecte d'hivernacle, l'escalfament global, la petjada ecològica i el canvi climàtic i associar els quilòmetres recorreguts dels aliments amb els impactes ambientals que es generen.
- Els alumnes han d'investigar, en primer lloc, els productes del menú d'una setmana del menjador i el seu lloc d'origen. Una vegada obtinguda aquesta informació, es representa cada producte i l'escala de quilòmetres que viatja. A partir d'aquesta representació, es crea un debat a classe sobre aquest fet i quina repercussió té sobre el medi, fent especial referència a les emissions de gasos d'efecte d'hivernacle i el canvi climàtic.
- Creació d'un mural a l'escola: utilitzant els dibuixos dels productes i l'escala gràfica dels quilòmetres, es crea el mural en un passadís del centre on es puguin veure i comparar cadascun dels ingredients amb les seves dades corresponents.
- Debat a l'aula. Una vegada es veu el mural, es pot plantejar un debat amb tot el grup classe respecte a què en pensen, si creuen que hi ha altres opcions, si coneixen productors que facin algun dels productes més a prop, si creuen que és important i per què. És important aprofitar aquest debat per introduir conceptes com els gasos amb efecte d'hivernacle, l'escalfament global, el canvi climàtic o la petjada ecològica.



+ACTIVITATS

- Llegir les etiquetes de cinc productes alimentaris que hi hagi al rebost de casa, per esbrinar d'on provenen i calcular els quilòmetres recorreguts
- Es dinamitza un concurs d'amanides a l'aula on es preparen les amanides i es presenten els ingredients i els valors afegits que hi estan associats: preu, origen, quilòmetres recorreguts, si és ecològic o no... Al final del taller és important fer un debat a l'aula on es comparin els diversos productes i els impactes sobre la sostenibilitat del planeta.
- Fer una llista d'hortalisses conegudes i intentar-les classificar segons si són d'estiu i d'hivern, si són locals o exòtiques, si es produeixen a prop o a molts quilòmetres de distància.
- Entendre la necessitat de consumir aliments poc processats i evitar al màxim els aliments ultraprocessats. Analitzar diferents productes de casa i esbrinar si són aliments reals, processats o ultraprocessats. A la vegada parlar de les cadenes de menjar ràpid (fast food).
- Investigar què són els hivernacles i quines funcions fan. Investigar sobre el "mar de plàstic" d'hivernacles d'Almeria i altres zones d'Espanya i les seves repercussions ambientals. Veure algun documental que hi estigui relacionat.
- Explicar els ingredients, productes i d'on venen els aliments que es mengen al menjador escolar.
- Parlar amb la cuina del centre educatiu per si es pot introduir alguna de les receptes elaborades pels alumnes o alguna adaptació en el menú escolar.
- Comprometre's a fer algun canvi en l'esmorzar escolar per fer-lo més saludable, just i sostenible.
- Activitat Palma Educa, "Promoció d'hàbits de vida saludable" <http://www.palmaeduca.cat/>
- Realitzar activitats conjuntes sobre alimentació amb altres cicles/ etapes o amb alumnes agermanats.
- Parlar sobre els beneficis de l'activitat física regular, de descansar i dormir bé i una hidratació saludable.
- Organitzar una col·lecta solidària d'aliments. Recollir aliments a l'escola amb la finalitat d'enviar-los a les persones que més ho necessiten. Això es pot fer a través d'organitzacions que s'encarreguen de recollir-los i fer-los arribar als seus destinataris, com per exemple, el banc dels aliments, la Creu Roja, o altres entitats necessitades.

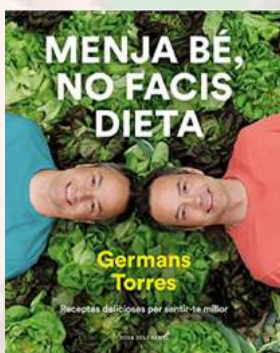


EDUCACIÓ SECUNDÀRIA - BATXILLERAT

ÀREES

- Biologia - Economia - Educació física - Educació plàstica, visual i audiovisual - Física i química - Valors ètics - Llengües - Iniciació a l'activitat emprenedora - Tutoria - Música - Tecnologies de la Informació i la comunicació - Geografia i història.

LLIBRES



DESCRIPCIÓ DELS LLIBRES



Come comida real (Carlos Ríos). En la actualidad, la mayoría de la población vive engañada con respecto a su alimentación. Vivimos en un mundo en el que «no comemos comida real, sino productos que han puesto ante nuestros ojos». Un entorno perfectamente diseñado para el consumo de comestibles insanos: los ultraprocesados. Este entorno está controlado por el lado oscuro de la industria alimentaria, la cual mantiene a la población comprando sus productos en contra de su salud.

Menja bé, no facis dieta (Germans Torres). Perquè alimentar-se bé no és difícil, ni avorrit, ni car. Menja bé, no facis dieta és un pla global de vint-i-vuit dies amb propostes que van des de l'esmorzar fins al sopar, recomanacions per tenir el teu rebost ordenat, llistes de la compra setmanals i consells per preparar en un sol cop, i en un parell d'hores, el menú de tota la setmana estalviant temps i esforç.

Exploracions pel planeta menjar (Pere Puigdomènech). La nostra societat actual ha de fer front als reptes que implica alimentar a una població que pot passar dels 9.000 milions d'humans a mitjans d'aquest segle, que està vivint en ciutats cada vegada més grans i que té unes exigències de menjar suficient, segur, saludable i coherent amb les normes culturals pròpies.

Comer bien en familia (Griselda Herrero). Es una guía práctica y divertida en la que encontrarás trucos, juegos y dinámicas para aprender a comer de forma saludable en casa.

Comer, sentir...vivir (Jorge Pérez Calvo). Un libro revolucionario para entender la profunda relación que hay entre el estado físico, el psíquico y el emocional, aprender cómo restablecer el equilibrio en nuestro cuerpo y mente y convertir el sufrimiento en energía vital positiva a través de la alimentación.

Yo, gorda (Meritxell Bosch). Meritxell ha tenido que oír de todo. En casa lleva sufriendo vejaciones desde pequeña. Su falta de autoestima y la acumulación de problemas emocionales le llevará a desarrollar una bulimia. Las cosas irán cambiando, pero requerirán tiempo. Yo, gorda es un cómic basado en hechos reales en torno al maltrato psicológico y los trastornos alimentarios. Una confesión autobiográfica que, como dice su propia autora, empieza mal pero acaba bien.

Gorda y fea (Marie-Noëlle). El padre de Marie-Noëlle opina que come mucho, pero ella es una niña feliz. Preadolescente, la comida se ha convertido en una obsesión, y a las observaciones no demasiado malintencionadas del padre comienzan a sumarse las de su entorno. Una tarde, frente al espejo, Marie-Noëlle tiene una revelación: es fea, está gorda. La espiral la atrapa y no la suelta hasta que, joven adulta, por fin decide buscar ayuda. Relato crudo y conmovedor, sin concesiones, sobre los prejuicios ligados a la apariencia física y a los cánones de belleza del cuerpo femenino. Lección de humildad, grito de denuncia, canto al cuerpo de la mujer, oda al valor de la amistad, esta novela gráfica autobiográfica va más allá de la mera catarsis.

Bitllet d'anada i tornada (Gemma Lienas). Anorèxia i bulímia són dues paraules que a la Marta i als seus pares no els resulten gaire familiars. A la Marta perquè viu més pendent de descobrir l'amor i el sexe amb en Ricky, anar al cinema amb la Clàudia o riure amb els seus germans bessons. Als pares perquè estan massa pertorbats pel fantasma de l'atur. En poc temps, però, tot es capgira de tal manera que la Marta ha d'ingressar en un hospital amb una anorèxia nerviosa.

Seré frágil: Una historia de anorexia en la que decidí vivir (Beatriz Esteban). «Hace cinco años perdí mucho más que unos cuantos kilos: perdí toda la esperanza. Parte de mi vida está en esta historia, que es el fruto de todo lo que aprendí en ese tiempo. Espero que sirva para comprender lo que es un trastorno alimenticio, cómo afecta y desgasta a una persona, cómo mata. Quiero dar un soplo de esperanza a todos los que, como yo, se han sentido insuficientes, solos e incomprensidos.

Que no te líen con la comida (Miguel Ángel Lurueña). Nos ofrece a través de consejos prácticos, trucos y mitos las claves esenciales para aprender qué es comer bien y, lo más importante, en qué tenemos que fijarnos cuando compramos para evitar engaños y elegir alimentos realmente saludables. Porque, al fin y al cabo, todos nos hacemos la misma pregunta: ¿cómo sé si estoy comiendo bien?.

Salud con razón (Judit Soto). Descubre el poder de los alimentos para prevenir enfermedades. Las enfermedades cardiovasculares son las principales causantes de mortalidad en nuestro país. No duelen, no les hacemos caso y por eso progresan en silencio durante años hasta que el daño aparece en forma de infarto, ictus o angina de pecho. La buena noticia es que podemos prevenirlas con un estilo de vida saludable y gracias a un aliado infalible al alcance de todos: la dieta mediterránea.

Podeu trobar molt més llibres sobre alimentació a: <https://www.educaciontrespuntocero.com/libros/libros-alimentacion-saludable/>
<https://www.casadellibro.com/?q=Alimentació%20sana&page=2>



 **VÍDEOS/ DOCUMENTALS**

Food choices (Netflix) Tal y como indica el título, lo que elegimos para comer tiene un impacto en nuestra salud y en el planeta. El periodista Michal Siewierski dedicó tres años a hacer un documental para crear conciencia sobre lo que comemos y para reconocer el origen de los alimentos de la mano de nutricionistas, científicos y profesionales relacionados con la alimentación. Por otra parte, relaciona el exceso de consumo de carne y de procesados con enfermedades. Defiende una alimentación basada en verduras para cuidar la salud

Cowspiracy (Netflix) Parte de la premisa de que la industria cárnica está destruyendo el planeta: deforestación, gasto de agua y extinción de especies, entre otros. Kip Andersen, director y productor del documental, se dedica a hablar con muchas ONG ecologistas como Greenpeace, Sierra Club o Surfrider Foundation para saber por qué no denuncian estos hechos

The game changers (Netflix). La película del momento es el documental The Game Changers, el cual muestra los beneficios de una dieta a base de plantas para atletas de alto rendimiento: menos inflamación, menor riesgo de enfermedades cardíacas y problemas de metabolismo. No es una coincidencia, está producido por atletas de élite como Arnold Schwarzenegger, el piloto de fórmula 1 Lewis Hamilton, el jugador de Tennis Novak Djokovic y el jugador de baloncesto de la NBA Chris Paul, entre otras celebridades como Jackie Chan y James Cameron.

What the health (Netflix). Si estás interesado en las relación oscura que existe entre el gobierno, la agricultura animal y la industria farmacéutica, este documental es para ti. What The Health critica el impacto sobre la salud de el consumo carne y los productos lácteos mientras le da al espectador información científica y entrevistas con expertos.

El deseo TED de Jamie Oliver. Vídeo de sensibilización. Enseñarle a todos los niños acerca de la comida a través de compartir impactantes historias de su proyecto anti-obesidad en Huntington, West Virginia, Jamie Oliver hace una propuesta para acabar con nuestra ignorancia sobre la comida.

Forks over Knives (Netflix) Un grupo de investigadores analiza la posibilidad de que la gente cambie sus hábitos alimenticios basados en animales, para utilizar plantas y poder eliminar o controlar enfermedades como el cáncer y la diabetes.

Pobredumbre (Netflix). Serie documental que ahonda en la cadena de suministro de alimentos para revelar verdades poco apetecibles y las fuerzas ocultas que determinan lo que comemos.

Hasta los huesos (Netflix) Una joven con anorexia nerviosa se encuentra con un médico poco convencional, en un grupo de ayuda, que la reta a enfrentar su condición y volver a la vida.

Hungry for change (Netflix) . Hungry for Change plantea a través de testimonios de personas que fueron obesas y entrevistas a expertos del área de la salud y la nutrición, que el problema radica en que en Estados Unidos la gente se sobrealimenta, pero que también se está muriendo de hambre.





ACTIVITATS

- Activitat de recerca d'informació. Quins són els aliments processats i ultraprocessats? Quines propietats diferents deuen tenir en comparació amb aliments naturals? A on podem trobar aliments naturals i processats?
- Realitzam l'escanetjat de productes a través de les aplicacions myrealfood o yuka. Mitjançant l'aplicació, s'han d'escanejar els aliments del rebost de casa o d'un supermercat per descobrir-ne les propietats nutricionals. L'aplicació reconeix l'aliment i el puntua de l'1 al 100 (1, dolent, i 100, molt sa). També dona informació sobre la quantitat de proteïnes, fibra, greixos saturats, additius, sal, calories i sucre per cada 100 grams. Amb els resultats raonam sobre, per què van apareixent tants aliments processats els últims 50 anys? Hi ha hagut algun canvi en el model de societat?
- Activitat de recompte calòric de la ingesta diària d'un adolescent i la mesura de despesa de calòries amb la pràctica d'esports (recompte de passes, calories cremades en cada tipus d'exercici físic...).
- Plantejar receptes més saludables per substituir algun dels aliments ultraprocessats. Investigar l'aparició d'algunes malalties relacionades amb el consum elevat d'aliments ultraprocessats (diabetis tipus 2, obesitat i risc cardiovascular).
- Despertar l'esperit crític envers els missatges rebuts de la publicitat del sistema alimentari global. Treballar la necessitat de comunicar una alimentació sana, justa i sostenible. De quins temes creieu que fan més anuncis a la televisió? I per les xarxes socials? Us semblen creïbles els anuncis sobre productes alimentaris? Quines sensacions us transmeten? Heu vist alguna evolució o algun canvi?
- Investigar anuncis alimentaris antics i fer una comparació amb la publicitat actual. Pensar si a casa s'ha comprat mai algun producte alimentari després de veure'n l'anunci promocional. Quins tipus de cossos surten normalment als anuncis publicitaris?
- Fer una exposició al centre educatiu per conscienciar que l'alimentació saludable no és avorrida, pot ser atractiva i despertar emocions positives.
- Fomentam la recerca d'informació. Sabem d'on venen els productes que consumim? Sabem com es produeixen els aliments? Els treballadors/es de grans empreses cobren un preu just? I els intermediaris (distribuïdores, transportistes, etcètera)? Aprenem a desenvolupar l'esperit crític a l'hora de comprar o consumir hortalisses, carn i altres aliments quotidians, sigui a casa, a l'escola o a qualsevol espai (mercats, supermercats...) i argumentam els diversos criteris de compra propis a l'hora d'obtenir productes per al consum.
- Realitzar ctivitats per prendre consciència de les desigualtats laborals existents en el comerç mundial, sobretot amb les dones.
- Entendre les implicacions socioambientals associades amb el cicle de producció, distribució i consum dels diversos ingredients presents en un plat quotidià.



+ACTIVITATS

- Investigar els llocs d'origen dels aliments d'un sopar i calcular els quilòmetres que han viatjat.
- Comparar el gust, l'olor i l'aspecte d'una fruita ecològica de proximitat amb una fruita produïda a molts quilòmetres de distància.
- Investigar la quantitat de productes de proximitat de les botigues més properes al centre educatiu, i l'existència i característiques de botigues de comerç just, ecològic o de proximitat.
- Coneixem alguna organització que lluiti per les injustícies ambientals? I algun projecte sobre el canvi climàtic? Sabem el nom d'algun o alguna activista ecologista del món?.
- Conèixer els projectes de diverses dones ecofeministes que han lluitat per trencar molts esquemes i aconseguir ser escoltades.
- Investigar l'apoderament de les dones en l'àmbit de la sostenibilitat ambiental. Fer d'altaveus de diverses lluites ambientals i remoure consciències.
- Buscar una declaració que hagi fet cada una de les activistes que es treballen, i l'alumnat s'hi ha de posicionar a favor o en contra.
- Investigar les experiències i els projectes d'altres activistes ambientals d'arreu del món.
- Les persones obesas no mengen de manera saludable? Hi ha una relació direccional entre el poder adquisitiu i l'alimentació? L'obesitat té un component genètic? Què és la grassofòbia? Els efectes de la grassofòbia (tabús, creences socials i prejudicis, menyspreus, discriminacions, etcètera) com poden afectar les persones grasses?.
- Trencar tabús, qüestionar creences i investigar més enllà de l'aspecte físic de les persones.
- Visibilitzar la diversitat de cossos sans i bonics, i qüestionar els cànons de bellesa hegemònics.
- Donar veu a les emocions relacionades amb els aspectes alimentaris. Entendre els diversos motius que poden causar sobrepès a una persona o els problemes alimentaris.
- Imaginar-se el seu dia a dia, sent una persona amb sobrepès: quines limitacions s'haurien trobat? Compartir les problemàtiques.
- Debatre sobre el paper de la publicitat i el món cinematogràfic amb actors i actrius de talla gran.
- Visitar una finca productiva industrial i una finca agroecològica.
- Què és el canvi climàtic? Quines són les causes del canvi climàtic? Què podem fer per evitar-ho? Si canviem el model productiu, canviarem els efectes del canvi climàtic?.
- Què són els excedents? Es tira menjar a les finques productives? Per què? Què vol dir espigolar? Com és que, d'una banda, hi ha 820 milions de persones al món que passen gana i, d'altra banda, es malbaraten un terç dels aliments que es produeixen? Podem fer alguna cosa per evitar el malbaratament alimentari?.



+ACTIVITATS

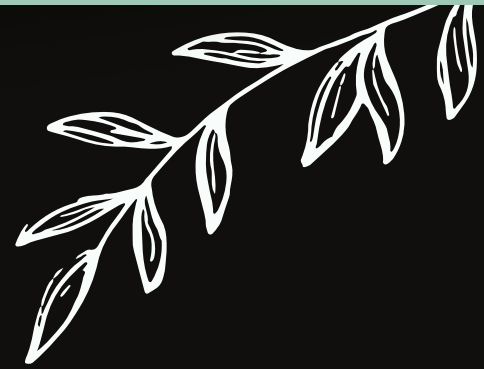
- Analitzar els aliments que s'han llençat a les cases de l'alumnat durant una setmana.
- Activitat, què mengem al menjador escolar? D'on venen els productes que mengem? Qui i com cuina els nostres àpats? Quantes persones s'alimenten del servei de menjador de l'escola? Quin nivell de satisfacció hi ha entre les persones que treballen al servei de menjador? I entre les persones que hi mengen? Com es compra i a on?.
- Al bar del centre educatiu, analitzar els aliments: hi ofereixen esmorzars saludables i sostenibles? I cercar possibles millores o suggerències.
- A les diferents etapes educatives, investigar les diferències entre els esmorzars de l'alumnat durant una setmana. Agafar tres cursos diferents per fer la recerca i poder comparar els resultats de la varietat d'esmorzars i els residus generats.
- Activitat "Jo no llenço... menjo!", facilita aprendre estratègies de consum responsable i pràctiques de conservació i aprofitament d'aliments per reduir el malbaratament. També a valorar el menjar per les seves aportacions nutricionals en comptes de pel seu aspecte, desenvolupant una actitud de reflexió crítica.
- Proposar millores per al funcionament del menjador escolar.
- Investigar si als comerços d'aliments del barri del centre educatiu hi ha consciència de les al·lèrgies o intoleràncies (els encarregats n'estan informats, tenen alguns productes separats i ben delimitats...).
- Tothom té accés a una alimentació sostenible? Comparar les diverses dietes per veure si són sanes, justes i sostenibles. Investigar la dieta familiar d'una setmana estàndard i prendre consciència.
- Realitzar una revisió individual de la dieta mediterrània, detectant els principals grups d'aliments.
- Detecció dels grups principals d'aliments en el menú setmanal i les seves carències.
- Realitzar una comparativa de la dieta mediterrània amb la dieta asiàtica.
- Realitzar una comparativa de la dieta mediterrània amb la dieta americana.
- Fer un concurs de receptes comparant les dietes mediterrània, asiàtica i americana.
- Fer un tast d'un nou aliment, susceptible d'introduir-se al menjador o al bar de l'escola.
- Realització i posada en marxa de curses solidàries i diades esportives.
- Realització de berenars saludables solidaris.
- Realitzar una compra i preparar un menú saludable a les colònies de 2 dies.
- Participar en programes educatius d'activitat física com Suma't.



+ACTIVITATS

- Assistència a jornades de nutrició a la UIB.
- Organitzar diferents associacions/ projectes sobre l'alimentació (en contra del malbaratament alimentari, afavorir el consum alimentari, evitar el maltractament animal...).
- Preparar contingut audiovisual o petits vídeos de conscienciació.
- Realitzar activitats plàstiques, musicals o teatrals per a conscienciar a l'alumnat, comunitat educativa i a les famílies, sobre els problemes que giren al voltant de l'alimentació arreu del món.
- Realitzar activitats conjuntes sobre alimentació amb altres cicles/netapes o amb alumnes agermanats.
- Organitzar una col.lecta solidària d'aliments. Recollir aliments a l'escola amb la finalitat d'enviar-los a les persones que més ho necessiten. Això es pot fer a través d'organitzacions que s'encarreguen de recollir-los i fer-los arribar als seus destinataris, com per exemple, el banc dels aliments, la Creu Roja, o altres entitats necessitades.





NUTRIAULA

PER A UNA BONA CONSCIENCIACIÓ A L'AULA I
UNA BONA ALIMENTACIÓ A LA TAULA.

