

TALLER D'ALIMENTACIÓ

OBJECTIU PRINCIPAL

Mitjançant unes senzilles pràctiques de cuina pretenem donar a conèixer els productes ecològics i locals i aconseguir que els xiquets i xiquetes s'adonen dels seus beneficis per al medi i per a la salut. Volem que facen una reflexió sobre el que mengen i el seu origen, i siguin capaços d'entendre les repercussions de les seues accions a l'hora d'alimentar-se, per a poder ser crítics i triar el millor per a ells.

El nostre objectiu és començar una cadena d'informació que pugui arribar a tots els membres de la família i produir alguna millora en la seua alimentació, a més de facilitar l'entrada d'aquests aliments en els menjadors escolars.

El taller d'alimentació sols podrà realitzar-se en centres educatius que disposen de cuina, utilitatge i menjador.



OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Apropar els aliments ecològics als xiquets i les seues famílies
- Fer reflexionar sobre els beneficis del consum dels productes locals
- Familiaritzar als xiquets amb els estris de cuina i fomentar la seua autonomia en aquestes tasques.
- Fomentar el treball en equip.
- Ajudar-los a descobrir quina és la millor alimentació per a la seua salut i la millora del medi.
- Crear un canal de comunicació amb les famílies que ajude a canviar hàbits no saludables per aliments de més qualitat.
- Fomentar el consum dels aliments ecològics i locals en els menjadors escolars amb l'acceptació de les famílies.

CONTINGUTS

- Concepte d'alimentació. Nutrients i funcions dels mateixos.
- La dieta mediterrània.
- Origen dels aliments: l'agricultura i la ramaderia.
- Transformació dels aliments. Envasat, transport i residus.
- Aliments ecològics: avantatges de la producció ecològica per a la conservació del medi i dels recursos naturals.
- Els aliments ecològics i la salut.
- La producció local com a motor econòmic i millora de la qualitat dels aliments.
- Monocultius i degradació del sòl.
- Tu pots triar: certificació estatal i europea del aliments ecològics.

DESENVOLUPAMENT DEL TALLER

HORARI	De 9:00h a 13:00h
Nº DE XIQUETS	25 (un aula)
CURS	Infantil, primària i secundària
Nº D'EDUCADORS	2

Els horaris d'aquest taller són orientatius perquè depenen del que els xiquets tarden en cuinar, de la rapidesa de la neteja, etc.

09:00	Presentació de l'equip i de l'activitat a realitzar.
09:30-11:00	Activitat de transformació en el menjador: <ul style="list-style-type: none"> • Xerrada-col·loqui d'introducció. • Realització per grups de diferents receptes senzilles de cuina amb productes ecològics i/o locals. • Neteja dels estris de cuina utilitzats i de les taules del menjador.
11:00	Esmorzar. Els xiquets proven les receptes que han fet entre tots.
11:15-11:45	Descans en el pati
11:45-13:45	Activitat de síntesi a l'aula: <ul style="list-style-type: none"> • Cada grup explica a la resta en que ha consistit la seua recepta i com l'han elaborada. • Relació d'ela nostra alimentació actual amb el medi i la nostra qualitat de vida. Amb l'ajuda de dos dibuixos els xiquets podran anar descobrint com modifiquem el nostre entorn per a alimentar-nos i com arribem a contaminar l'aire i l'aigua amb el nostre model actual d'alimentació. Entre tots es busquen alternatives per a millorar aquesta situació.
13:50	Valoració de l'activitat i comiat.

Nota: Aquesta és la descripció d'un taller estàndard, que per suposat adaptem a les edats dels alumnes. El taller per a infantil acaba a les 12:00h.

DESENVOLUPAMENT DEL TALLER PER A INFANTIL	
09:00	Presentació de l'equip i de l'activitat a realitzar.
09:15-09:30	El conte de a vaca Lola: <ul style="list-style-type: none"> • Amb una divertida titella i unes làmines de dibuixos expliquem el que són els aliments ecològics a través d'un conte sobre una vaca molt fartona. Els xiquets comencen a familiaritzar-se amb el llenguatge del taller.
09:30-10:40	Activitat de transformació: <ul style="list-style-type: none"> • Realització per grups de diferents receptes senzilles de cuina amb productes ecològics i/o locals. • Neteja dels estris de cuina utilitzats i de les taules del menjador, amb l'ajuda de les educadores.
10:40	Esmorzar. Els xiquets proven les receptes que han fet entre tots.
11:00-11:30	Descans en el pati
11:30-12:00	Activitat de síntesi a l'aula: <ul style="list-style-type: none"> • Cada grup explica a la resta en que ha consistit la seua recepta i com l'han elaborada o elaboren una fitxa d'ingredients • Amb unes làmines i unes fitxes investiguen entre tots d'on poden eixir els aliments.