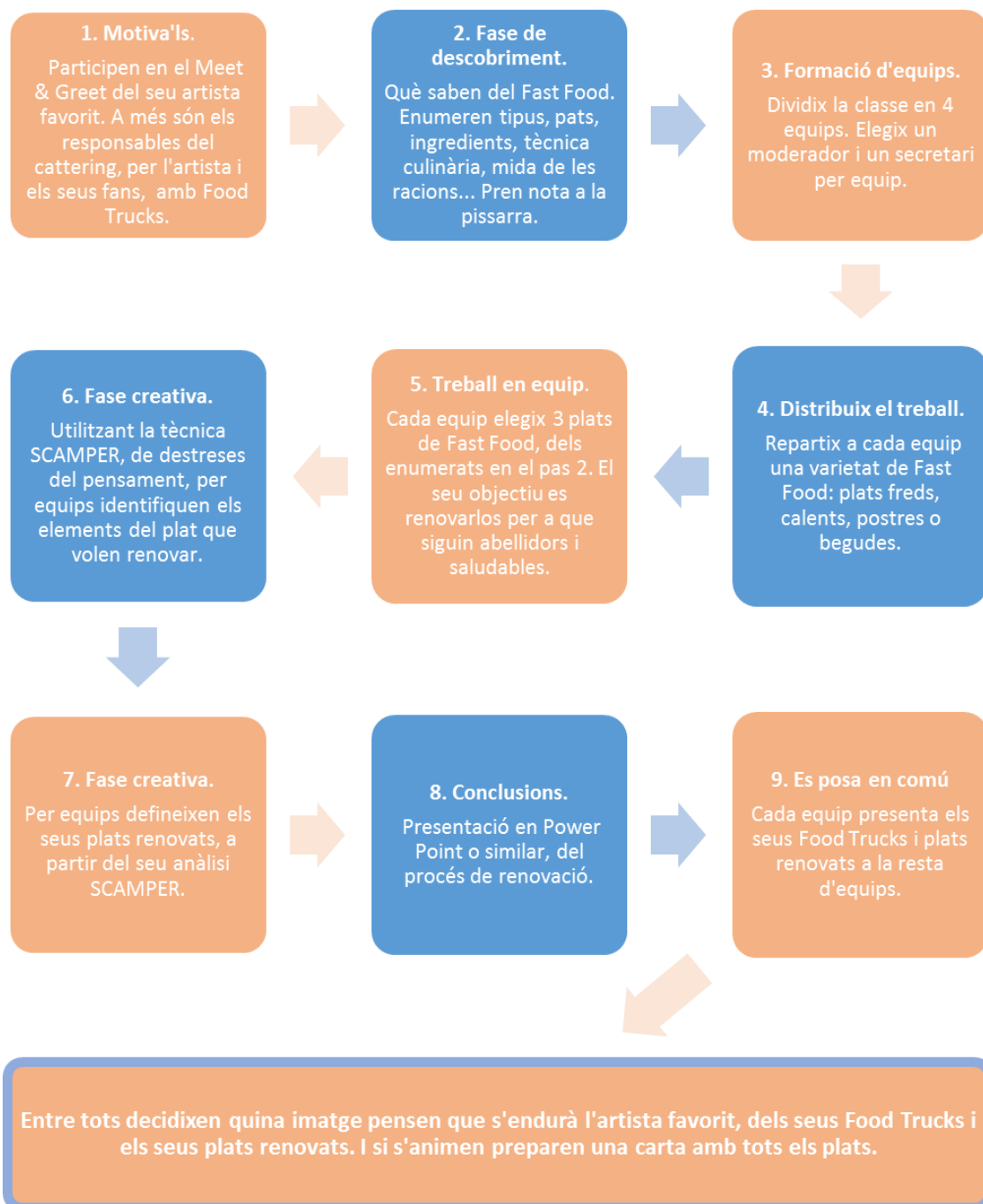


# “Food Truck”

## Per a menjar de luxe

**Pensament divergent: És possible un “Fast Food” més saludable?**



Els hàbits d'alimentació es construeixen durant la infància i l'adolescència com un puzzle a partir dels costums a la cuina i a taula. I a mesura que es fa grans, intervenen de manera significativa en aquest puzzle les vivències i experiències amb els amics. Moment en el qual també es produeix un vincle emocional amb determinats aliments i que poc sovint casa amb el criteri d'alimentació saludable.

CONSUM, com a associació de consumidors compromesa amb el seu entorn, posa a la disposició de la comunitat escolar ferramentes educatives que fomenten l'alimentació saludable i el consum responsable en benefici de la salut, de la comunitat i del medi ambient.

## **Recerca: És possible un “fast food” més saludable?**

### **Desenvolupament de propostes**

Vos proposem un tema de recerca al voltant de: Què li falta al “fast food” que vos encanta per a ser més saludable? Analitzant la mida, els ingredients i la forma de preparació de diferents productes que s'oferixen en la restauració de menjar ràpid, descobriran de quina manera és possible reconvertir-los en plats més saludables, igual que un vehicle de Food Truck.

#### **a) Objectius**

- . Reconèixer com intervenen les emocions en la tria dels aliments.
- . Descobrir com s'han de cobrir les necessitats nutricionals.
- . Aprendre a preparar plats saludables.

#### **b) Metodologia**

1. Motivació inicial: Per a motivar els alumnes, introduïx-los que el seu artista o youtuber preferit farà un Meet&Greet amb els seus fans més exclusius, als quals concedirà 30 minuts per a xerrar mentre piquen alguna cosa.

Els teus alumnes formaran part de l'equip contractat per a elaborar el menjar i han decidit oferir menjar ràpid en un “food truck”, perquè saben que és la nova moda entre aquest públic. Però l'artista o youtuber ja ha avisat que li agrada menjar sa, per tant hauran de revisar què ofereixen perquè tots puguin menjar “de luxe”.

A partir d'ací, mitjançant la tècnica de la pluja d'idees aniran dient quins plats coneixen de “fast food”, incloses les begudes i les postres que els acompanyen normalment.

2. Treball d'equip per grups: Dividix la classe en 4 grups i a cada un li assignes un d'estos quatre “Food Trucks”: plats freds, plats calents, postres i begudes. És important que la recerca i l'anàlisi ho facen a partir dels seus gustos reals, i que el plat final també siga abellidor per a ells.

Seguint la \*fitxa de treball, en primer lloc investiguen els ingredients, la tècnica culinària i els complementos dels plats que han seleccionat, entenent per complementos tant les salses o ingredients extra com l'opció de més mida. A continuació i utilitzant la \*fitxa de treball han d'analitzar amb la tècnica SCAMPER què canviarien perquè, sense deixar de ser menjar ràpid, fóra una opció més saludable, i definir com seran els seus nous plats.

Finalment, han d'elaborar la carta del seu "Food Truck" perquè els fans puguin triar.

3. Posada en comú: Cada grup presenta la Carta del seu "Food Truck" als altres, incidint en els canvis que han efectuat en els plats originals de menjar ràpid, i per què. Entre tota la classe o per grups també podien triar un Plat Estrella de cada carta.

Enllaços d'interés

Per a ESO

[https://es.wikipedia.org/wiki/Comida\\_r%C3%A1pida](https://es.wikipedia.org/wiki/Comida_r%C3%A1pida)

[http://planificador.consum.es/planificador/estilo\\_vida=6/tipo\\_dieta=2](http://planificador.consum.es/planificador/estilo_vida=6/tipo_dieta=2)

Per a educadors i famílies (adults)

<https://teamconsum.consum.es/articulos/alimentacion-y-rendimiento-academico/>

### **c) Criteris d'avaluació**

Si necessites criteris d'avaluació per a valorar l'aprofitament que els alumnes han fet del treball, ací te'n suggerim alguns:

-Poden explicar les característiques d'una dieta saludable?

-Reconeixen que en la tria dels aliments intervenen diversos factors, a vegades entrant en conflicte amb criteris d'alimentació saludable?

-Són capaços de crear plats amb criteris d'alimentació saludable?

## \*fitxa de treball

TIPUS FOOD TRUCK	<input type="radio"/> Plats fred	<input type="radio"/> Plats calents	<input type="radio"/> Postres	<input type="radio"/> Begudes
------------------	----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

Cada Food Truck ofereix 3 productes en su carta

Fast-Food per analitzar. Com es diu?	Ingredients, preparació i complementos	A partir de SCAMPER Què canviariem per fer-lo + saludable?	Fast Food renovat. Com es dirà?	Ingredients, preparació i complementos

PLAT ESTRELLA	
---------------	--

Idees per al disseny de la vostra carta

<http://www.diegocoquillat.com/40-disenos-de-cartas-de-restaurantes-para-tu-inspiracion/>

## \*fitxa de treball

Decidiu com serà el vostre plat de Fast Food renovat, utilitzant la tècnica SCAMPER

Concepte	Preguntes del plat	Idees per a renovar el plat de Fast Food
<b>S</b> ubstituir	Quins ingredients podem treure sense que es perdi l'essència del plat?	P.e. Quètxup
<b>C</b> ombinar	Quins ingredients nous podem introduir i combinar en el nostre nou plat?	P.e. Salsa de tomata casolana
<b>A</b> daptar	A més dels ingredients, què més adaptarem?	P.e. El plat per servir està fet de dacsa i també es pot menjar.
<b>M</b> agnificar	Què li dóna valor afegit al vostre plat?	P.e. Que utilitzem ingredients d'agricultura ecològica
<b>P</b> ut on other uses (Quantes versions oferixes)	Quines altres versions oferireu del vostre plat per respondre a les necessitats dels clients?	P.e. Utilitzar quinoa en comptes de blat com a opció en plats sense gluten
<b>E</b> liminar	Què teniu molt clar que no tindrà el vostre plat?	P.e. Mida XXL
<b>R</b> everse (es al revés de...)	Què elements conté el vostre plat que penseu són totalment oposats al "típic" fast-food?	P.e. Que generen el mínim de residus superflus