

# ESMORZAR DIFERENT



Nivell educatiu: Educació primària.

Àrees de continguts: coneixement del medi i llengües.

Duració de l'activitat: 5 hores.

Nombre de participants: 15/20 alumnes/as (segons la ràtio del centre o nivell educatiu).

Espai: aula.

## Objectius:

- Inculcar hàbits de alimentació saludables i rutines sostenibles entre els estudiants.
- Fomentar l'ús d'opcions reutilitzables per al portar l'esmorzar al col·legi.
- Animar al consum d'aliments saludables, sostenibles i diversos.
- Fomentar el desenvolupament d'habilitats socials, emocionals i d'autonomia personal.

## Materials i recursos:

- Materials d'escriptura: Papers, bolígrafs, marcadors...
- Equips tecnològics: Projector, pantalla, ordinadors o tauletes, càmera de foto o vídeo i accés a internet si és necessari.

## Descripció del taller:

El taller “esmorzar diferent” té com a finalitat promoure el consum d'aliments saludables i l'alimentació sostenible i variada. Es pot estructurar de la manera següent:

### 1. Introducció:

En esta primera part del taller es pot preparar una xarrada sobre la importància d'una alimentació saludable i sostenible en la qual s'incloguen fruites, verdures, llegums, peixos i altres aliments diversos. La reflexió pot guiar-se fins a dialogar sobre la importància d'un esmorzar (que és el menjar que segur fan en el centre educatiu). Aquest ha de ser el més saludable i sostenible possible. En coherència també pot discutir sobre l'impacte ambiental dels residus i la importància d'usar envasos reutilitzables.

### 2. Brainstorming d'Esmorzars:

A continuació, es pot proposar una pluja d'idees organitzada i cooperativa. Primer, es dividix als estudiants en grups xicotets. Cada grup ha de pensar idees d'esmorzars que incloguen aliments diversos: fruites, verdures, fruita seca, pescats en conserves...

### 3. Planning setmanal d'esmorzars:

Amb les idees proposades es pot crear una llista d'opcions diferents d'esmorzars. Amb esta llista es pot preparar una planificació setmanal o, fins i tot, mensual.

#### 4. Compromís:

Els estudiants, juntament amb els seus mestres o altres companys de diferents cursos poden crear un contracte de compromís per a participar en esta proposta. Este compromís els pot ajudar a motivar-se, ajudar-se i generar sensació d'equip.

#### 5. Posada en pràctica:

Es pot proposar la realització de mini tallers basats en tipus d'aliments. Per exemple, fer la recepta d'hummus amb llegums, Smoothies utilitzant fruites i verdures...