



MATÈRIES: CIÈNCIES, DESTRESSES LINGÜÍSTIQUES (EXPRESSIÓ ORAL, COMPRENSIÓ), EDUCACIÓ ARTÍSTICA

EDAT: 11-12 (6é PRIM)

OBJECTIUS DE LA FITXA DE TREBALL

D'on procedixen els aliments que al llarg de la història s'han introduït en la dieta mediterrània i com es cuinen en diferents països.

Com s'ha construït la gastronomia o cultura culinària d'una zona?

Els elements i la seua manera de cuinar-los, entre molts altres elements, definixen la dieta mediterrània. Un dels estils de vida més saludables del planeta que ens interessa mantindre i recuperar, en pro de la salut i del medi ambient.

Un estil d'alimentació que practiquen molts països de la conca mediterrània. Una zona geogràfica en la qual els països estan units pel mar Mediterrani i les aigües del qual desemboquen en este mar: el mar Mediterrani és un element fonamental per a les expedicions geogràfiques i les rutes de comerç d'aliments que es remunta a civilitzacions antigues. Des dels sumeris, 3.000 anys abans de la nostra era, passant pels egipcis, els grecs i els romans.

La dieta mediterrània s'ha construït durant segles i este aquest temps s'hi han anat incorporant aliments de diferents països i continents, tant a la seua cuina com als seus sectors econòmics. Hui no és igual que ahir, ja que està en evolució constant.

La diversitat és i ha sigut un element enriquidor clau per a esta construcció i evolució.

Orientacions per al docent

La diversitat també és hui una element enriquidor a les aules, motiu pel qual podem aprofitar esta activitat com a eina d'integració. L'alumnat descobrirà sobre l'origen dels aliments, la seua participació en els sectors productius i com es cuinen arreu del món.

Treball individual

- 1 _ Com van arribar alguns aliments d'altres continents a la dieta mediterrània?
- 2 _ Com es cuinen els aliments arreu del món?
- 3 _ La producció i el consum d'aliments

Les activitats de treball individual constitueixen un treball d'investigació sobre l'origen dels aliments, la seua història i com s'han anat incorporant en la cuina de diferents països.

Tot i que les activitats es poden fer de manera individual, és molt més enriquidor i amé si es fan en grups de dos o tres alumnes.

A la Fitxa del alumne se detallen las activitats a realitzar.

Algunes activitats es poden fer en el mateix document PDF emplenable. També pots accedir a les plantilles de les activitats a través dels enllaços de CANVA que trobaràs en la Fitxa de l'alumne on es detallen les activitats a fer.

Solucionari activitats

2 _ Com van arribar alguns aliments d'altres continents a la dieta mediterrània?

Creïlla Amèrica

Tomaca Amèrica

Pimentó Amèrica

Meló Àfrica

Meló d'Alger Àfrica

Dàtils Àfrica

Arròs Àsia

Cogombre Àsia

Cigrons Àsia

Albergina Àsia

Cítrics Àsia

Col Nord d'Europa

Espàrrecs Nord d'Europa

Pruna Orient Mitjà

Bresquilla Orient Mitjà

Treball en equip

1 _ La dieta mediterrània. Quins factors intervenen en la seua construcció?

2 _ Què és la gastronomia? De quina manera se construeix la gastronomia d'una zona geogràfica?

1 _ La dieta mediterrània. ¿Qué factores intervienen en su construcción?

A partir de la informació sobre l'origen de la Dieta Mediterrània, com es construeix i manté, reflexionem sobre els aliments que componen hui la nostra dieta i com s'incorporaren a la nostra cuina. En un mapamundi gegant, han de situar els aliments de l'activitat individual número 2 i completar-ho amb informació sobre com creuen que es van introduir en el nostre país (per mar o per terra), i de quina manera i en quina època de l'any es consumix en les seves llars.

2 _ Què és la gastronomia? De quina manera se construeix la gastronomia d'una zona geogràfica?

Treball d'investigació sobre els aliments de la dieta mediterrània. Mapa mental.

Tota la classe pot investigar sobre un mateix aliment, distribuint els temes a investigar per equips. La informació que recopilen es trasllada en un mapa mental que els ajuda a organitzar la informació i a entendre quins elements ajuden a construir la cultura culinària o gastronomia d'una zona.

Orientacions per al docent

S'investiga l'aliment des de el punt de vista nutricional, dels sectors productius i el seu impacte en l'economia; des de el punt de vista artístic i l'ambiental. També sobre les tradicions i costums que naixen en torn a este aliment i quins usos té a la cuina.

Este és un possible mapa mental creat en [CANVA](#) sobre l'olivera i l'oli d'oliva.

