



**MATÈRIES: CIÈNCIES, DESTRESES LINGÜÍSTIQUES (EXPRESSIONS ORAL, COMPRESIÓ), EDUCACIÓ ARTÍSTICA**

**D'on procedeixen 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.

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**

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

Com es cuinen els aliments arreu del món?

La producció i el consum d'aliments

#### **Fitxa de treball en equip perquè descobrisquen:**

Treball de recerca sobre l'origen dels aliments, la seua història i com s'han incorporat en la cuina de diversos 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.

#### **Treball en equip:**

Elements distintius de la dieta mediterrània. Comprensió d'un vídeo d'Aula24  
<https://www.youtube.com/watch?v=AeS7mv-lvwQ> (5')

Com es construïx la gastronomia d'una zona? Elaboreu un mapa mental d'un aliment per a descobrir-ho.

#### **Fitxa de treball en equip per a descobrir i reflexionar a l'aula:**

A partir de la informació sobre l'origen de la dieta mediterrània, com es construïx i manté, reflexionem sobre els aliments que componen hui la nostra dieta i com es van incorporar a la nostra cuina. En un mapamundi gegant, han de situar els aliments de l'activitat individual número 2 i complementar-Ho amb informació sobre com creuen que es van introduir al nostre país (per mar o per terra), i de quina manera i en quina època de l'any es consumix a sa casa.

Treball de recerca sobre els aliments de la dieta mediterrània.

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

S'investiga l'aliment des del punt de vista nutricional, dels sectors productius i el seu impacte en l'economia, el punt de vista artístic o el mediambiental. També sobre les tradicions i els costums que naixen al voltant d'eixe aliment i quins usos té en la cuina.

#### Solucionari fitxa de treball individual:



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

#### Solucionari Fitxa de treball en equip



1/ El seu mar

2/ La seua diversitat

3/ Els cereals, l'olivera i la vinya

4/ L'oli d'oliva

5/ Activitat física a l'aire lliure

6/ Al voltant d'una bona taula menjant

7/ Gestió sostenible dels recursos

8/ Com es consumixen

2

Este és un possible mapa mental sobre l'olivera i l'oli d'oliva

