



MATÈRIES DESTRESSES LINGÜÍSTIQUES, CIÈNCIES DE LA NATURALESA, CIÈNCIES SOCIALS, MATEMÀTIQUES, EDUCACIÓ ARTÍSTICA.

EDAT: 3r (8-9 anys) i 4t (9-10 anys)

OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL

La dieta mediterrània és un estil de vida i d'alimentació que s'ha practicat des de fa milers d'anys als països de la conca mediterrània.

Respectar les formes i les arts de producció, sense sobreexplotar el mar i la terra, alimentar-se de manera sana i plaent i atendre la temporalitat dels aliments ens permet mantindre un dels estils de vida i d'alimentació més sans i responsables del planeta.

Però per a fer-ho és important que els consumidors, des de ben menuts, tinguen la informació suficient que els permeta conèixer com s'han d'alimentar per a créixer sans i forts i, al mateix temps, ser respectuosos amb el medi ambient. Fins i tot quan van de pícnic!

En la proposta didàctica següent us proposem fer un pícnic responsable amb l'alumnat. Abans, us convidem a dur a terme les activitats prèvies que els ajudaran a aconseguir els coneixements necessaris per a menjar fora de casa de manera responsable.

L'objectiu és que l'alumnat de primària tinga unes nocions bàsiques sobre alimentació saludable, com ara preparar un pícnic de manera segura, i què han de fer amb els residus que es generen.

Per a motivar-los i despertar el seu interès pel tema, podem començar amb la pregunta: **Què necessitem per a anar de pícnic?**, després de veure "Un pícnic sensacional" de Cantajuego



<https://www.youtube.com/watch?v=XMixy0W35wM>

Treball individual:

Taller “Coneixem els aliments”

1

Taller “Coneixem els aliments”

Un altre dels aspectes interessants que cal tindre en compte en un pícnic és el factor emocional. No anem de pícnic cada dia. Solem fer-ho en situacions especials, motiu pel qual ens agrada triar molt bé el que menjarem. Hauríem de triar-ho tenint en compte criteris de sostenibilitat, el que ens agradaria menjar i amb voluntat de descobrir aliments i textures noves. Els moments de diversió són els millors per a introduir aliments nous i que els menuts els accepten.



Conèixer la temporalitat dels aliments, el seu origen i el gust que tenen ens ajuda a decidir què hem de menjar en cada estació. Amb el joc següent, el vostre alumnat podrà descobrir estos tres aspectes que caracteritzen l'alimentació saludable.

<https://teamconsum.consum.es/val/team-descobrix-la-dieta-mediterranea/>

La Piràmide d'Alimentació saludable els ajuda a conèixer la diversitat d'aliments que componen la dieta. Per a facilitar la comprensió de la informació que ofereix la Piràmide d'Alimentació saludable, us la presentem en la nevera i el rebost, amb els mateixos criteris d'equilibri i varietat que ofereix la Piràmide.



<https://teamconsum.consum.es/media/content/doc//a150099516059775e58a307c677058027.pdf>

Aliments de temporada

És important intentar consumir aliments de temporada i proximitat, ja que ens permet disfrutar de productes més gustosos, amb diversitat d'aromes, sabors i textures.



A més, amb una aportació més alta de nutrients i un impacte ambiental més baix. Amb este objectiu, us proposem que feu un taller d'investigació sobre aliments de temporada.

Després de visualitzar esta presentació en Canva sobre aliments de temporada, us proposem que anoten o dibuixen en la taula següent els aliments que coneixen de cada estació.

https://www.canva.com/design/DAD0DwxDa90/uaPnIPWKAsSkCP2fZ71DGg/view?utm_content=DAD0DwxDa90&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=sharebutton



Treball en equip

Receptes senzilles per a menjar de pícnic

Full giratori

Pluja d'idees

Proposta de pícnic "Festa de sabors de temporada"

1 → Receptes senzilles per a menjar de pícnic

A continuació, us proposem una sèrie de receptes senzilles, sanes i divertides que podeu veure amb el vostre alumnat, ideals per a preparar un dia de pícnic. Estes receptes les poden preparar ells mateixos. Estan elaborades amb llegums, fruites i verdures, i a més es poden transportar molt fàcilment en recipients reutilitzables per a generar menys residus.



[Recepta d'hummus](#)



[Recepta de batut](#)

I en les receptes següents, l'alumnat pot participar en l'elaboració, però necessitaran l'ajuda d'un adult en la fase final.

Pollastre amb mel i soja <https://www.youtube.com/watch?v=s6cFW2nKnlg>

Cruixents de poma <https://www.youtube.com/watch?v=rwSRFXcse7I>

Teriyaki de titot amb puré de carabassa <https://www.youtube.com/watch?v=xKoCCnBXJgM>

Després, convidarem l'alumnat perquè proposen altres exemples de receptes que coneguen, parlarem sobre els seus ingredients, què ens aporten, quines quantitats necessitem per a no malgastar el menjar, com cal elaborar i preparar els plats, com cal conservar-los i envasar-los per al pícnic.

Una vegada vistos els vídeos i després de reflexionar sobre tot això anterior, us proposem que l'alumnat complete per parelles la recepta que trobaran en la fitxa de treball per a l'aula. Per a fer-ho, hauran de decidir una recepta, de les que coneixen o les que han vist abans, i anotar-ne les dades en la fitxa. Este material els pot servir d'ajuda per al dia del pícnic, ja que podran consultar els passos de cada recepta d'una manera visual i ràpida.

La imatge anterior amb la nevera i el rebost els pot ajudar a triar els aliments de la seua recepta i a saber com es conserven.

2 → Full giratori

El pas següent consistirà posar en comú el que saben sobre què es necessita per a anar de pícnic. D'esta manera constrüeixen el coneixement a partir de les seues experiències. Per a fer-ho, us suggerim dur a terme una activitat en grup. Es tracta d'«El full giratori», un treball en grup i col·laboratiu.

Haureu de formar grups de 4 o 5 alumnes i repartir un full i un llapis a cada grup. La dinàmica consistix que cada alumne del grup anote en el full, després de fer la gran pregunta "Què necessitem per a anar de pícnic?", dos coses que puguen necessitar per al pícnic, tant per a transportar els aliments com per a estar còmodes, generar la mínima quantitat de residus i com arreplegar-los, i tot allò que se'ls ocorrega. El full anirà girant per tots els membres del grup fins que tots hagen escrit les seues idees.

3 → Pluja d'idees

Després d'acabar esta dinàmica seria interessant fer una posada en comú o pluja d'idees on s'anoten en la pissarra tots aquells aspectes que l'alumnat ha apuntat en l'activitat anterior per a fer el pícnic.

4 → Proposta d'un pícnic responsable: "La festa de sabors de temporada"

Per últim, us proposem la tasca final, que consistirà en la celebració, per part de la classe, d'un pícnic sa i responsable a l'hora de l'esmorzar, en què posen en pràctica tot el que han après, i després ho plasmaran en un mural col·laboratiu.

Amb el lema "Tots mengen, tots col·laboren", us suggerim fer un mural amb 4 vinyetes ordenades i destacant-hi 4 accions importants

1. Tots junts preparant la taula de pícnic.

2. Entre tots preparant i netejant els aliments.

3. Tots junts disfrutant d'un menjar saludable.

4. Entre tots arreplegant i classificant els residus.

