

Cuinem les nostres verdures



Hermínia Rodríguez Gisbert • Rosa Maria Teixell Aguilà



AJUNTAMENT DE REUS
EDUCACIÓ I FORMACIÓ



Introducció

Objectius

Continguts

Temporalització

Metodologia

A l'hort

Desenvolupament de les sessions a l'hort

Procés d'implantació

A l'aula

Desenvolupament de les activitats

A la cuina

Avaluació

Bibliografia

Des de fa uns anys, una de les constants de la societat és la preocupació per l'alimentació. L'evolució d'aquesta ha fet canviar els hàbits i la dinàmica del seu funcionament.

El fet que avui en dia tothom treballi fora de casa i els horaris familiars no siguin prou compatibles ha repercutit en canvis en la dieta i l'alimentació.

Això ho hem d'afegir a l'aparició d'empreses que han facilitat a la societat menjar ràpid: preparats, semipreparats, precuïnats... que han perjudicat els bons hàbits en la nostra dieta.

Tot això ha comportat que els nens i nenes que actualment tenim a les escoles prefereixin l'oferta de menjar ràpid que no pas el menjar tradicional. Així, els agrada poc la verdura, mengen més carn de la necessària (hamburgueses, embotits....), poc peix, fregits i molta brioixeria amb molts greixos, fet que ha desembocat en un conjunt de problemes dentals (càries...), de l'aparell digestiu i d'obesitat. També ha afectat els horaris i el nombre de les menjades.

També és cert que des dels menjadors escolars s'intenta que els alumnes segueixin una dieta equilibrada i es realitza una tasca conscienciadora referent al tema alimentari, oferint uns menús sans, variats, equilibrats i que aporten els nutrients que es necessiten per al creixement dels nostres alumnes.

Una aportació que es pot fer des de l'escola per modificar els mals hàbits és intentar que els alumnes acceptin les verdures des de petits i que les introdueixin a la seva dieta d'una manera conscient, sense deixar de banda l'associació que hi ha entre alimentació i activitat física, un clar indicador de salut.

Aprofitant que avui dia en una gran majoria de les escoles hi ha en funcionament un hort, i a més disposen de cuina i menjador escolar, amb aquest projecte "Cuinem les nostres verdures" realitzarem una sèrie d'activitats interconnectades entre elles, tant a l'hort com a l'aula i a la cuina, que conclouran amb l'elaboració i el tastet de menjars, utilitzant com a principal ingredient la verdura que els mateixos alumnes hauran conreat.

En la feina de docents hem de treballar perquè el dia de demà els nostres alumnes s'hagin desenvolupat íntegrament en tots els aspectes per poder arribar a ser ciutadans amb criteri per prendre decisions. El mitjà a través del qual ho volem aconseguir no és imposant ni negant la seva pròpia forma de ser i entendre la vida, és a dir, els seus costums i tradicions, sinó donant-los l'oportunitat de conèixer una realitat diferent i que ells siguin lliures a l'hora d'escollir com creuen que han d'actuar. Així, els objectius que pretenem aconseguir són:

Comprendre la importància de menjar de tot, tenint en compte els diferents nutrients que ens aporten els aliments i la necessitat de fer una dieta equilibrada que, juntament amb la pràctica de l'esport, ens portarà a una vida sana.

Respectar les persones i l'entorn més proper en el gaudi dels processos naturals, tenint cura, sentit rigorós i contribuint a la conservació del medi en un ambient de tolerància, acceptació d'un mateix i dels altres, així com de respecte envers les diferents cultures que hi ha a la nostra societat.

Aquests dos objectius es concretaran en:

Comprendre la necessitat de portar una dieta equilibrada.

Conèixer els productes que componen la dieta mediterrània.

Adquirir bons hàbits alimentaris.

Adquirir hàbits de neteja personal.

Manipular correctament els aliments i els estris.

Saber treballar en equip acceptant les actuacions pròpies i les dels altres.

Gaudir del fet que significa reunir-se per menjar a la taula plegats.

Respectar les creences religioses referents als menjars de les diferents cultures que trobem a la nostra societat.

Tots els continguts que es treballaran estan intrínsecs al currículum de cicle mitjà i cicle superior.

- L'alimentació variada i equilibrada per una vida saludable:

La piràmide alimentària

L'esport

Els nutrients, la roda dels aliments

Els àpats

- La dieta mediterrània:

Productes i consells bàsics de la dieta mediterrània

Les aromàtiques

- Identificació i justificació d'hàbits d'higiene.
- Coneixement i utilització de mecanismes de participació activa, la cooperació i el diàleg en la construcció de tasques comunes.
- Valoració de la diversitat social, cultural i de gènere i respecte per les diferències.

Tampoc no volem deixar d'anomenar aquells continguts que són més específics del treball propi que incideix en les activitats de l'hort.

- Caracterització de la funció de nutrició en les plantes.
- Caracterització de la funció de reproducció a partir de l'observació de plantes.
- Classificació dels diferents grups de plantes de l'entorn proper a partir d'algunes característiques observables.
- Identificació de la relació entre funcions vitals i estructura de les plantes.

“Cuinem les nostres verdures” està pensat per dur-ho a terme amb els alumnes de cicle mitjà i cicle superior durant tot un curs escolar, a raó de dues sessions mensuals a l’hort i dues sessions mensuals a l’aula, sempre amb el grup desdoblant.

Aquestes sessions seran d’una hora. A partir del mes de novembre, l’última sessió de l’hort la reconvertirem en una sessió de cuina, on el grup que li toqui elaborarà el plat amb les verdures conreades.

És un projecte basat en el currículum d’educació primària atenent les característiques psicoevolutives dels alumnes.

La realitat de la qual es parteix és l'hort escolar. Hi afegim el treball sistemàtic a l'aula i acabem amb l'elaboració i el tast del plat a la cuina de l'escola, l'últim àmbit on es desenvolupa el projecte.

A L'HORT

Per realitzar totes les activitats a l'hort haurem de treballar amb el grup classe desdoblant.

Les activitats de l'hort seran les pròpies: sembrar, plantar, netejar, regar i collir. Aquí els alumnes aprenen a utilitzar les eines adequades, així com el vocabulari propi d'aquest camp, i a conèixer els noms de tot tipus de plantes que hi conrearem.

També veuran quines són les verdures de temporada, què són les plantes aromàtiques i algunes de les seves utilitats, tant a l'hort com a la cuina; com se n'ha de tenir cura, la necessitat de combatre les plagues de manera ecològica, la importància de les flors de colors a l'hort, etc. En definitiva, estudiarem l'hort com un ecosistema.

DESENVOLUPAMENT DE LES SESSIONS A L'HORT:

Les primeres sessions a l'hort seran per netejar i deixar la terra preparada i adobada, amb la barreja del compost que haurem tret del compostador del curs anterior. També farem els solcs i col·locarem les mànegues i, en el seu moment, escamparem la palla per evitar l'excés de males herbes. S'introduirà el vocabulari nou tant de les tasques que cal realitzar com dels elements nous que es presentin.

Quan ja tinguem l'hort en funcionament, a l'inici de cada sessió la mestra recordarà què es va fer amb el grup del dia anterior. A continuació, els alumnes, guiats per la mestra, faran una pluja d'idees sobre què pensen que s'ha de fer aquell dia i aniran a l'hort per fer la tasca corresponent.

Quan s'hagi de plantar i sembrar es faran dos grans grups, un per a cada tasca. S'explicarà com se sembra i com es planta. Els alumnes ho faran de dos en dos, sota la supervisió de la mestra.

Normalment les tasques de manteniment es faran en grups de dos o tres alumnes: treure males herbes, netejar, tractar les plagues de manera ecològica, etc. Es farà tot de manera rotatòria i així tots podran participar en totes les tasques. La tasca de control de plagues es farà de manera individualitzada, ja que no tots els nens i nenes tenen la mateixa predisposició a l'hora d'interaccionar amb els animals.

També hi haurà a cada grup un encarregat, de forma rotatòria, de portar un control del compostador (llençar-hi les fulles seques, veure el grau d'humitat, què hi falta; remenar-ho...).

A l'hora de la collita, la mestra ensenyarà als alumnes com ho han de fer i a tenir cura de la planta si aquesta encara ha de continuar produint.



METODOLOGIA

	SEMBREM	PLANTEM	MANTENIMENT	COLLIM	CUINEM
SETEMBRE	Raves, pèsols, pastanagues	Escaroles, bledes, enciams	Adobar, arreglar les plantes aromàtiques del curs passat, posar palla		
OCTUBRE	Faves, julivert, espinacs	Cebes, api, bròquils, col-i-flors	Vigilar plagues, treure males herbes, lligar enciams, aclarir pastanagues		
NOVEMBRE	Alls	Enciams, cols, alls, porros, bledes	Vigilar plagues, treure males herbes, lligar escaroles, aclarir espinacs	Bledes, enciams, raves	Amanida d'enciams de colors amb animalets de rave
DESEMBRE			Vigilar plagues, treure males herbes, tapar els apis	Escarola, raves, espinacs	Flors d'espinacs amb raves rodons i julivert
GENER			Vigilar plagues, treure males herbes	Bròquils, col-i-flor, api, julivert, pastanagues	Ninots de neu de col-i-flor, arbres de Nadal de bròquil
FEBRER	Espinacs, pastanagues	Cebes	Vigilar plagues, treure males herbes, reposar la palla	Pèsols, julivert, pastanagues, bledes	Eriçó de purés de diferents verdures
MARÇ	Pèsols		Vigilar plagues, treure males herbes, lligar enciams	Cebes tendres, cols, pastanagues	Tren de farcellets de col farcits de verdura
ABRIL	Raves	Enciams, bajoqueres	Vigilar plagues, treure males herbes	Faves, enciams, alls tendres	Motlles de faves saltejades amb allets i menta
MAIG			Vigilar plagues, treure males herbes	Carxofes, raves, porros, espinacs	Truita de carxofa
JUNY			Vigilar plagues, treure males herbes	Bajoques, pèsols, raves, pastanagues	Aranya d'ou amb verdures

PROCÉS D'IMPLANTACIÓ

Per poder collir les hortalisses que necessitarem per a l'elaboració dels plats hem de fer una previsió a l'hora de plantar i sembrar de manera esglaonada, tenint en compte que seran productes de temporada seguint el calendari del pagès.

També s'ha de preveure que sempre hi hagi més d'una verdura apta per a la collita per si les condicions externes (atmosfèriques, plagues...) perjudiquessin l'hortalissa que tenim previst d'utilitzar per cuinar.

L'ordre dels cursos en l'elaboració dels plats es farà segons el grau de dificultat que comportin i tenint en compte l'edat dels alumnes.

A L'AULA

Aquest és un projecte interdisciplinari. A més d'estar vinculat amb el currículum de medi, ens serveix per treballar les llengües, les matemàtiques, la plàstica i la convivència.

Per desenvolupar el currículum de medi a l'aula, l'hort ens servirà per fer-ne l'observació directa i interaccionar amb els continguts de cicle mitjà i cicle superior (ecosistemes, plantes, animals, l'alimentació i els hàbits alimentaris).

També podem aprofitar aquest projecte per treballar les altres llengües (castellà i anglès o francès) utilitzant el vocabulari de les verdures, dels estris de cuina, de parar taula...

La competència matemàtica es pot adquirir a partir de la realització de problemes i càlcul mental derivats de l'entorn de l'hort i de l'elaboració de les receptes de cuina.

En els tres àmbits es treballaran tots els aspectes de la competència lingüística, entre altres.



METODOLOGIA

TEMPORALITZACIÓ		CONTINGUTS	ACTIVITATS CICLE MITJÀ		ACTIVITATS CICLE SUPERIOR	
			3r	4t	5è	6è
Setembre	1 sessió	Els nutrients, la roda dels aliments	- La roda dels aliments	- Construïm una roda d'aliments	- On trobem els nutrients de la roda d'aliments?	- Què són els nutrients i què ens aporten?
Octubre	2 sessions	Les vitamines	- On trobem vitamines - L'abecedari de les vitamines	- Per què necessitem les vitamines? - Carència de vitamines	- Les vitamines - Tipus de vitamines	- Funcions de les vitamines - Carència de vitamines
Novembre	2 sessions	Els minerals	- H ₂ O i làctics... - A l'hort hi ha minerals?	- Quins minerals trobem a la verdura? - Només a l'hort trobem minerals (TAC)?	- Quins minerals porten les nostres verdures (TAC)? - Verdura i peix?	- Què ens aporten els minerals que hi ha a la verdura? - Carència de minerals
Desembre	1 sessió	La piràmide alimentària	- Fem de dietistes amb la piràmide alimentària	- Construïm una piràmide alimentària	- Què vam menjar ahir?	- Elaborem menús equilibrats
Gener	1 sessió	Alimentació i esport	- A què juguem?	- Què passa quan fem esport?	- L'alimentació té alguna cosa a veure amb l'esport?	- L'alimentació té alguna cosa a veure amb l'esport?
Febrer	2 sessions	Alimentació i esport	- Decàleg del bon jugador - Menjo sa i faig esport	- Menú de l'esportista - Cuinem per als esportistes de la nostra classe	- L'esport i el nostre cos - El menú del bon esportista	- Esport sí/esport no - La suma de dieta equilibrada + esport = vida sana
Març	2 sessions	La dieta mediterrània	- Plats típics - Productes mediterranis	- Països mediterranis - Aliments dels països mediterranis	- Intercanvi de menús - Fem un menú de dieta mediterrània	- Què és la dieta mediterrània? - <i>Karakia</i>
Abril	2 sessions	Els àpats: l'esmorzar	- Tot el que arribem a menjar - El semàfor de l'esmorzar	- Els àpats de tot un dia - Què esmorzem a casa i a l'escola?	- Els esmorzars saludables - Què esmorzem els de 5è?	- Els esmorzars saludables - Fem matemàtiques amb l'esmorzar
Maig	2 sessions	Els àpats: el dinar	- Menú escolar - Gràfic de barres del menú escolar	- Productes frescos i conserves del menú - Menjar ràpid (menjar porqueria)	- Completem la dieta d'un dia - Omplim el cistell de la compra	- Què podem menjar a casa per dinar? - Anàlitzem un menú de menjar porqueria
Juny	1 sessió	La publicitat	- Què venen al super?	- Què venen al super?	- Va d'anuncis!	- Va d'anuncis!

METODOLOGIA

Mentre la meitat del grup classe estarà a l'hort desenvolupant les tasques corresponents, l'altra meitat, a l'aula, treballarà continguts referents a l'alimentació.

DESENVOLUPAMENT DE LES ACTIVITATS

ELS NUTRIENTS, LA RODA DELS ALIMENTS			
3r	4t	5è	6è
<p>La roda dels aliments Amb l'ajut del canó o de la pissarra digital, la mestra presentarà una roda dels aliments i l'explicarà. Els alumnes en pintaran una.</p>	<p>Construïm una roda dels aliments La mestra i els nens recordaran com és la roda dels aliments i, entre tots, en construiran una per a la classe amb retalls de revista que ells mateixos portaran.</p>	<p>On trobem els nutrients de la roda dels aliments? La mestra, juntament amb els alumnes, faran un repàs de la roda dels aliments. Després analitzaran, individualment, quins són els nutrients que porten els àpats que han fet (el que han menjat per esmorzar, per sopar o dinar el dia abans...).</p>	<p>Què són els nutrients i què ens aporten? La mestra donarà el text que parla de la funció dels nutrients de la roda dels aliments. N'extraurem, entre tots, la informació i emplenarem una roda on hi consti què són i què ens aporta cada nutrient.</p> <p>ANNEX 1</p>
*Després de treballar la roda dels aliments, només desenvolupem els conceptes referents a les vitamines i els minerals, ja que són els nutrients que ens aporten les verdures, tema que tractem en aquest projecte.			
LES VITAMINES			
3r	4t	5è	6è
<p>On trobem les vitamines? La mestra recordarà els components de la roda juntament amb els alumnes i portarà diferents dibuixos d'aliments i els nens i nenes triaran els que ens aporten vitamines.</p> <p>L'abecedari de les vitamines Els alumnes, amb ajuda de la mestra i els dibuixos de la roda de l'activitat anterior, veuran que les vitamines s'anomenen amb lletres de l'abecedari.</p>	<p>Per què necessitem les vitamines? Llegirem el text on veurem la importància de les vitamines per al bon funcionament del nostre organisme i els alumnes, en grups, faran un quadre resum del nom de les vitamines i els aliments on les podem trobar.</p> <p>ANNEX 2</p> <p>Carència de vitamines Completarem el gràfic de la sessió anterior amb els problemes derivats de la carència de vitamines.</p>	<p>Les vitamines Per parelles, els alumnes faran una recerca a Internet sobre les vitamines: el nom, on les trobem i l'aportació que ens fan a l'organisme...</p> <p>Tipus de vitamines Un cop feta la recerca de la informació, omplir una graella.</p> <p>ANNEX 3</p>	<p>Funció de les vitamines Entre tots faran un gràfic de les verdures que tenim a l'hort on hi consti el nom de la verdura, les vitamines que conté i què ens aporta aquesta vitamina. Per fer-ho, podran consultar llibres o a Internet.</p> <p>Carència de vitamines Completarem el gràfic de la sessió anterior amb els problemes derivats de la carència de vitamines.</p>



METODOLOGIA

ELS MINERALS			
3r	4t	5è	6è
<p>H₂O i làctics... Farem portar als nostres alumnes un làctic per esmorzar. Llegirem les etiquetes i veurem que porten minerals. També ho podem veure un una etiqueta d'aigua. La mestra explicarà què són els minerals, i per què els necessitem.</p> <p>A l'hort hi ha minerals? Veurem una pel·lícula de dibuixos de Popeie. A partir d'aquí relacionarem el ferro amb diferents verdures i els explicarem que a les hortalisses també hi ha minerals.</p>	<p>Quins minerals trobem a la verdura? Farem un reconeixement de les verdures que hi ha en aquest moment a l'hort i investigarem quins minerals ens aporten. Buscarem la informació en diferents llibres que facilitarà la mestra.</p> <p>Només a l'hort hi trobem minerals? Guiats per la mestra, els alumnes buscaran informació a Internet dels minerals que ens aporten els aliments. Farem un llistat amb altres aliments que no siguin de l'hort i que també ens portin minerals.</p>	<p>Quins minerals porten les nostres verdures? Utilitzarem el programa JClic per fer un estudi de les verdures i veure els minerals que porten.</p> <p>Verdura i peix? El peix és un dels aliments juntament amb la verdura que els costa més de menjar als nens i nenes. La mestra els explicarà la importància de menjar-ne per la gran quantitat de minerals que ens aporta i la funció d'aquests minerals al nostre organisme.</p>	<p>Què ens aporten els minerals que hi ha a la verdura? Per grups, en un mural del cos humà, els alumnes hi posaran a quin òrgan o part del cos van a parar els minerals que hi ha a les verdures. Utilitzarem llibres i Internet.</p> <p>Carència de minerals En un mural igual que el de la sessió anterior, els alumnes hi posaran quins òrgans o parts del cos es veuen afectats per la manca de minerals. També utilitzaran llibres i Internet.</p>
LA PIRÀMIDE ALIMENTÀRIA			
3r	4t	5è	6è
<p>Fem de dietistes amb la piràmide La mestra presentarà una piràmide alimentària on hi constin les racions diàries recomanades i n'explicarà el sentit dels diferents nivells. Entre tots, i amb l'ajut de la piràmide, elaborarem els àpats de tot un dia, atenent a les racions diàries recomanades.</p>	<p>Construïm una piràmide alimentària Per grups, els nens construiran els diferents nivells de la piràmide alimentària amb retalls de revista, seguint les instruccions de la mestra.</p>	<p>Què vam menjar ahir? En un mural de la piràmide, entre tots, analitzarem les racions que hem de menjar per dur una dieta equilibrada i, en una de buida, cadascú escriurà o dibuixarà tot el que ha menjat el dia anterior. Entre tots analitzarem si els menús han estat equilibrats.</p>	<p>Elaborem menús equilibrats Amb l'ajuda del mural d'una piràmide alimentària elaborarem diferents menús, tenint en compte la diversitat cultural de l'aula.</p>
ALIMENTACIÓ I ESPORT			
3r	4t	5è	6è
<p>A què juguem? En un full quadriculat els alumnes de la classe pintaran un gràfic de barres dels esports que practiquen.</p> <p>Decàleg del bon jugador Entre tots pensem i després escrivim deu normes per ser un bon esportista, ajudats per la mestra.</p> <p>Menjo sa i faig esport Activitat JClic "Alimentació i esport"</p>	<p>Què passa quan fem esport? Entre tots reflexionem sobre què li passa al nostre cos quan fem esport.</p> <p>Menú de l'esportista La mestra proporcionarà als alumnes menús de diferents esportistes i els compararan entre tots.</p> <p>Cuinem per als esportistes de la nostra classe Per grups elaborarem menús equilibrats i que siguin adequats per fer esport.</p>	<p>L'alimentació té alguna cosa a veure amb l'esport? Xerrada del metge del CAP o la infermera sobre l'alimentació, la bona pràctica de l'esport i la seva relació.</p> <p>L'esport i el nostre cos A partir de la xerrada de la sessió anterior, redactar, individualment, els hàbits que hem de tenir per ser bons esportistes.</p> <p>El menú del bon esportista Individualment, els alumnes elaboraran un menú equilibrat i adequat per fer esport.</p>	<p>L'alimentació té alguna cosa a veure amb l'esport? Xerrada del metge del CAP o la infermera sobre l'alimentació, la bona pràctica de l'esport i la seva relació.</p> <p>Esport sí/esport no Entre tots, els alumnes elaboraran un llistat de mals hàbits i en busquem alternatives.</p> <p>La suma de la dieta equilibrada + esport és igual a vida sana Els alumnes buscaran a Internet malalties derivades d'una vida sedentària i una mala alimentació.</p>



METODOLOGIA

LA DIETA MEDITERRÀNIA			
3r	4t	5è	6è
<p>Plats típics Entre tots farem un quadre on hi posarem els plats típics del lloc de procedència dels nostres alumnes i els seus ingredients.</p> <p>Productes mediterranis Utilitzarem el quadre de la sessió anterior per parlar dels productes de la dieta mediterrània.</p>	<p>Països mediterranis En un planisferi on hi hagi dibuixats els productes derivats de l'agricultura, ramaderia i pesca, buscarem quins hi trobem a la zona de la Mediterrània.</p> <p>Aliments dels països mediterranis Elaborarem un llistat de plats que coneguin els alumnes on s'utilitzin ingredients de la zona de la Mediterrània que van veure a la sessió anterior.</p>	<p>Intercanvi de menús Amb la col·laboració de les mares o pares, els alumnes ens presentaran un plat típic de la seva cultura, el tastarem i ens diran els ingredients.</p> <p>Fem un menú de dieta mediterrània Veient que als plats hi havia productes que es repetien, entre tots farem un menú que el composin productes propis de la Mediterrània.</p>	<p>Què és la dieta mediterrània? La mestra explicarà què és la dieta mediterrània i per què és beneficiosa. Després, entre tots en faran un resum que aniran a llegir als companys de 4t i 5è.</p> <p>Karakia Compararem diferents plats que s'han elaborat al programa <i>Karakia</i> (Canal 33) amb els de la nostra dieta.</p>
ELS ÀPATS: L'ESMORZAR			
3r	4t	5è	6è
<p>El semàfor de l'esmorzar Farem una graella amb allò que porten els nens per esmorzar a l'escola. Utilitzarem els retoladors per marcar en vermell allò que no podem portar mai; taronja, un cop o dos a la setmana, i verd, sempre.</p> <p>Tot el que arribem a menjar Els alumnes anotaran a la llibreta tot el que mengen en un dia, per fer-los adonar que hi ha ingestes que no són necessàries. El que no és necessari ho pintaran vermell i els aliments o àpats que sí són necessaris ho pintaran de color verd.</p>	<p>Els àpats de tot un dia Un alumne escriurà a la pissarra tot el que ha menjat en un dia. Entre tots i amb l'ajut de la mestra ho reconvertiran en 5 àpats per adonar-se que són els necessaris per a una dieta equilibrada.</p> <p>Què esmorzem a casa i a l'escola? Els nens faran una doble graella d'allò que esmorzen a casa i a l'escola. Decidirem entre tots portar cada dia un esmorzar diferent: fruita, cereals, fruita seca, entrepà, làctics...</p>	<p>Els esmorzars saludables Entre tots els alumnes portaran els ingredients per preparar un esmorzar saludable.</p> <p>Què esmorzen els de 5è? Cadascú analitza allò que esmorza i ho compara amb el que ha de ser un esmorzar saludable per veure què li manca i què li sobra.</p>	<p>Els esmorzars saludables Entre tots els alumnes portaran els ingredients per preparar un esmorzar saludable.</p> <p>Fem matemàtiques amb l'esmorzar Calcularem els percentatges dels diferents tipus d'esmorzars que han portat els de 6è aquest dia.</p>
ELS ÀPATS: EL DINAR			
3r	4t	5è	6è
<p>Menú escolar En una roda d'aliments, els alumnes escriuran a cada sector quins aliments hi ha aquell dia.</p> <p>Gràfic de barres del menú escolar Analitzarem el menú escolar d'una setmana i farem un gràfic de barres on hi figurin els nutrients de la roda d'aliments.</p>	<p>Productes frescos i conserves del menú Classifiquem els productes que configuren el menú escolar d'una setmana en: frescos, congelats, de conserva, salaons, fumats...</p> <p>Menjar ràpid (menjar porqueria) Analitzarem propagandes de la televisió de menjars ràpids.</p>	<p>Completem la dieta d'un dia Mirant un menú escolar i amb l'ajut de la piràmide alimentària, completarem la dieta de tot un dia, de manera que sigui equilibrada.</p> <p>Omplim el cistell de la compra Per grups, els alumnes faran la llista de la compra per fer un dinar. Ha de ser un menú equilibrat d'acord amb la piràmide i de dieta mediterrània.</p>	<p>Què podem menjar a casa per dinar? Veiem a classe un programa de televisió de cuina. Fem un debat.</p> <p>Analitzem un menú de menjar porqueria Visita a un restaurant de menjar ràpid per veure'n els menús.</p>



LA PUBLICITAT			
3r	4t	5è	6è
<p>Què venen al super? Fem dos murals amb catàlegs de supermercat, un amb productes beneficiosos per a la nostra dieta (menú equilibrat i dieta mediterrània), i un altre amb productes que no ens aportin res o que siguin perjudicials.</p>	<p>Què venen al super? Fem dos murals amb catàlegs de supermercat, un amb productes beneficiosos per a la nostra dieta (menú equilibrat i dieta mediterrània), i un altre amb productes que no ens aportin res o que siguin perjudicials.</p>	<p>Va d'anuncis Durant uns quants dies, els alumnes hauran mirat els anuncis de la televisió de tot tipus d'aliments. En faran un recull escrit i a la classe analitzarem els productes i veurem quins realment ens aporten algun benefici a la nostra alimentació.</p>	<p>Va d'anuncis Durant uns quants dies, els alumnes hauran mirat els anuncis de la televisió de tot tipus d'aliments i els analitzarem segons els nutrients que ens aportin.</p>

A LA CUINA

El projecte “Cuinem les nostres verdures” es veu concretat en l’elaboració d’un plat. Un cop s’hagi acabat el creixement d’una verdura, la collirem i, a partir d’aquí començarà el desenvolupament del tercer i últim àmbit del nostre projecte. No cal dir que als alumnes els motiva més una realitat propera, així hi considerem l’hort. De manera que, si fan el seguiment de com va creixent una planta i en tenen cura, és més fàcil que en puguin treure uns coneixements i que després n’hi vulguin donar un ús, ja que és una cosa que els pertany i, com que se n’han ocupat, els ha donat un resultat.

A partir del mes de novembre, com que ja es podran començar a collir algunes de les verdures que es van plantar o sembrar al setembre, engegarem el “tastet del mes”. Aquest consistirà en que una vegada al mes s’elaborarà un plat senzill preparat amb les hortalisses collides a l’hort, que puguin realitzar els propis nens i nenes. Els plats seran atractius i divertits de fer perquè s’adonin que menjar verdura no té perquè ser avorrit.

A la cuina treballarem amb la meitat del grup classe. Aquest grup anirà a l'hort a collir les verdures que necessitem per dur-les a la cuina i preparar el plat. S'explicarà la recepta que haurem d'elaborar, distribuïrem les tasques i entre tots el farem.

Es procurarà utilitzar estris que no comportin perillositat. Quan es necessiti cocció o l'ús d'estrils tallants, ho faran amb l'ajut dels mestres.

Haurem de ser molt escrupolosos amb les mesures higièniques: rentar-nos les mans amb sabó, dur les ungles netes i curtes i posar-nos un davantal i un barret de cuina abans de començar a manipular la verdura i els estris. La verdura també l'hem de rentar abans de l'elaboració dels plats.

La mestra ha de realitzar una bona supervisió i controlar en tot moment el treball que aquí es farà, sobretot amb els més petits, ja que és un material del qual se n'ha de tenir cura.

Com a última tasca, pararan la taula entre tots.

Quan el plat estigui a punt, s'afegirà al grup l'altra meitat de la classe. Els presentaran el plat que han elaborat, explicaran què han cuinat als companys, com ho han fet i tots junts faran el "tastet del mes".




El grup classe, a l'aula, posteriorment, elaborarà la recepta.

A la recepta de cicle mitjà hi consta el nom del plat, els ingredients procedents de l'hort, altres ingredients i l'elaboració. **ANNEX A**

A la recepta de cicle superior, a més hi hem incorporat una "roda d'aliments", on hauran de pintar els nutrients que ens aporta el plat que han cuinat. **ANNEX B**






METODOLOGIA

NOM DEL PLAT	CURS	MES	VERDURA	ALTRES INGREDIENTS	COCCIÓ
<p>Amanida d'enciams de colors amb animalets de rave</p> 	3r (A)	novembre	enciams variats, raves	oli, sal, orenga, olives	NO
<p>ELABORACIÓ: Variat de diferents enciams, amanit i decorat amb raves i olives. Els raves els tallarem en forma de ratolí. A la part de sobre hi farem dos talls en els quals hi introduïrem dues rodanxes de rave que seran les orelles. Tirarem un polsim d'orenga. DIFICULTAT: SENZILLA</p>					
<p>Flor d'espínacs amb raves i julivert</p> 	3r (B)	desembre	espínacs, raves, julivert	oli, sal, parmesà	NO
<p>ELABORACIÓ: Escamparem les fulles d'espínacs al plat com a pètals, la part del centre de la flor serà un conjunt de raves tallats a rodanxes. El julivert serà la tija. Hi tirarem pel damunt un polsim de parmesà i oli. DIFICULTAT SENZILLA</p>					
<p>Ninot de neu i arbre de Nadal</p> 	5è (A)	gener	col-i-flor, bròquil, pastanagues	oli, sal, salsa de tomaca	bullit
<p>ELABORACIÓ: Bullim per separat el bròquil i la col-i-flor. Distribuïrem a la safata el bròquil en forma d'arbre de Nadal i la col-i-flor de ninot de neu. Aquest el decorarem amb una bufanda de salsa de tomàquet, uns ulls i un nas de pastanaga, i botons amb bròquil. L'arbre el decorarem amb rodonetes de salsa de tomàquet. DIFICULTAT MITJANA.</p>					





METODOLOGIA

NOM DEL PLAT	CURS	MES	VERDURA	ALTRES INGREDIENTS	COCCIÓ
 <p>Eriçó de purés</p>	4t (A)	febrer	pèsols, pastanagues	oli, sal, puré de patata, llet, mantega	bullit
<p>ELABORACIÓ: Un cop preparat un puré de patata espès, li donarem forma d'eriçó i el col·locarem damunt d'un fons de puré de pèsols que haurem bullit prèviament i triturat. Decorarem l'eriçó amb la pastanaga tallada en forma de palets per simular les punxes Aquesta pot ser crua o bullida. DIFICULTAT MITJANA.</p>					
 <p>Tren de farcellets de col</p>	6è (A)	març	pastanagues, col, ceba tendra	sal, maionesa	bullit
<p>ELABORACIÓ: Bullirem fulles de col de mida mitjana, les deixarem refredar i les farem amb pastanaga i ceba tendra tot tallat en juliana i barrejat amb una mica de maionesa. Ho embolicarem i a la safata ho distribuïrem en forma de tren. Les rodes seran rodonetes de pastanaga. Enganxarem els vagons amb palets de pastanaga. DIFICULTAT ALTA.</p>					
 <p>Motle de favetes</p>	4t (B)	abril	faves, alls, enciam	oli, sal, menta	bullit, saltejat
<p>ELABORACIÓ: Bullirem les favetes i les passarem una mica per la paella juntament amb els alls trinxats, hi posarem unes fulles de menta. Un cop sofregit ho col·locarem dintre de motlles de formes preferiblement divertides: d'estrella, de flor... Decorarem la safata amb un llit de fulles d'enciam morat. DIFICULTAT MITJANA</p>					



METODOLOGIA

NOM DEL PLAT	CURS	MES	VERDURA	ALTRES INGREDIENTS	COCCIÓ
<p>Truita de carxofes</p> 	5è (B)	maig	carxofes	oli, sal, ous	fregit
<p>ELABORACIÓ: Pelarem les carxofes, les tallarem finetes, les fregirem, batrem els ous, ho ajuntarem tot i farem la truita. DIFICULTAT ALTA</p>					
<p>Aranya d'ou</p> 	6è (B)	juny	bajoques, pèsols, pastanagues	oli, sal, ous	bullit
<p>ELABORACIÓ: Bullirem per separat els pèsols, les bajoques i les pastanagues, i en un cassó bullirem l'ou. Cobrirem el fons de la safata, preferentment rodona, amb els pèsols, tallarem la pastanaga en tiretes i la col·locarem en forma de teranyina. Amb l'ou i les bajoques formarem una aranya. DIFICULTAT ALTA.</p>					

Tindrem en compte a l'hora d'avaluar el projecte si els/les alumnes han après uns procediments i si han pres consciència d'una sèrie d'actituds i forma de comportar-se i d'actuar que volem que, a la llarga, es converteixin en hàbits.

Els criteris d'avaluació seran els següents:

- Participar en la tasca que cal desenvolupar de forma activa i interactiva
- Adquirir hàbits d'higiene davant de qualsevol tipus d'àpat
- Tenir cura a l'hora de manipular aliments
- Desenvolupar hàbits de prevenció a l'hora d'utilitzar estris de cuina, així com en la cocció dels aliments

Les activitats que es treballen en els tres àmbits d'actuació del projecte "Cuinem les nostres verdures" van dirigides a adquirir les competències bàsiques fent més èmfasi en les competències comunicativa i personal.

LA RODA DELS ALIMENTS: Proteïnes, vitamines...

Tots necessitem matèria per créixer i energia per poder desenvolupar les nostres activitats. Els aliments que prenem ens aporten els nutrients necessaris per obtenir energia i matèria.

Tipus de nutrients

Hidrats de carboni – Ens donen energia. Trobem hidrats de carboni a les farinàcies i lleguminoses: patates, cereals, pa, llegums, pasta i arròs. És el nutrient que el nostre cos necessita en més quantitat.

Greixos – Ens donen energia de reserva que el nostre cos agafa quan no li queden hidrats de carboni. Són aliments rics en greixos: mantega, oli, formatge, fruita seca, xocolata, sucre, mel...

Els greixos i els hidrats de carboni s'anomenen aliments energètics. El cos necessita l'energia per desenvolupar les activitats diàries.

Proteïnes – Les proteïnes fan créixer el nostre cos i renoven les cèl·lules que es moren; és a dir, són les encarregades de regenerar els teixits de l'organisme. Formen la matèria: l'esquelet i els músculs.

Trobem proteïnes a la carn, el peix, els ous i la llet.

Als aliments que són rics en proteïnes en diem **constructors**.

A més, hi ha les **vitamines** i els **minerals**. La seva funció és la de regular tots els processos que tenen lloc al nostre organisme per al seu bon funcionament. On hi ha més vitamines i substàncies minerals és a la fruita i a la verdura.

Dels aliments rics en vitamines i minerals en diem **reguladors**.

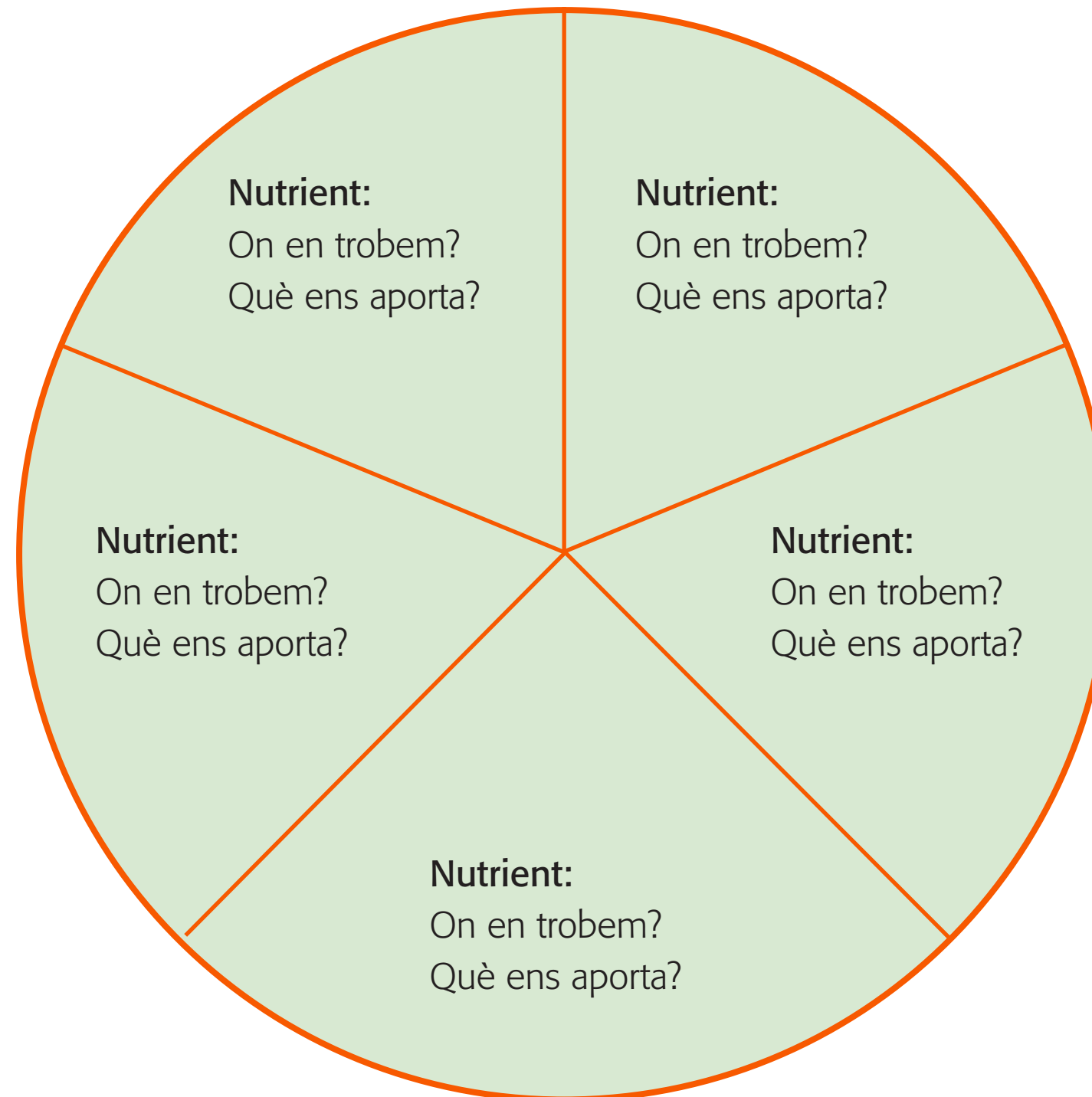
Així doncs, podem agrupar els aliments que prenem en tres tipus de substàncies segons la funció que realitzen en el nostre organisme:

Substàncies energètiques – Hidrats de carboni i greixos

Substàncies constructores – Proteïnes

Substàncies reguladores – Vitamines i sals minerals

Després de llegir el text anterior, completa aquesta roda:



LES VITAMINES

Les vitamines són substàncies orgàniques imprescindibles per al bon funcionament de l'organisme dels éssers vius. Les vitamines no les pot fabricar el propi cos i han de ser administrades a través de l'alimentació. La seva funció és molt variada ja que n'hi ha de diversos tipus.

La seva carència a l'organisme o un nivell massa baix provoca trastorns fisiològics. L'excés d'algunes vitamines també pot provocar trastorns.

Les vitamines s'anomenen amb lletres de l'abecedari:

La vitamina A la trobem als productes làctics i en moltes verdures. Si no en prenem, ens pot provocar ceguesa nocturna.

El raquitisme és la conseqüència de la manca de vitamina D. La trobem al peix, al rovell d'ou i al fetge. Perquè aquesta vitamina faci la seva funció és necessari que ens toqui el sol.

Els olis vegetals i el rovell d'ou porten vitamina E. La carència d'aquesta pot provocar esterilitat i avortaments.

La vitamina K la trobem a les verdures, al fetge de porc i si el nostre cos té carència d'aquesta vitamina ens pot provocar hemorràgies.

Les primeres manifestacions de mancança de vitamina B solen ser afeccions de la pell, així com trastorns nerviosos i aquesta falta de vitamina B la podem suplir si prenem patates, préssecs, pebrot, peix, carn, raves, pomes, verdura de fulla...

Hi ha diversos tipus de vitamina B: la B1, B2, B6, B10... cada una encarregada d'una funció diferent.

La vitamina C la trobem a les verdures, en els cítrics (taronja, llimona, mandarina) i la llet. La carència d'aquesta provoca l'escorbut.



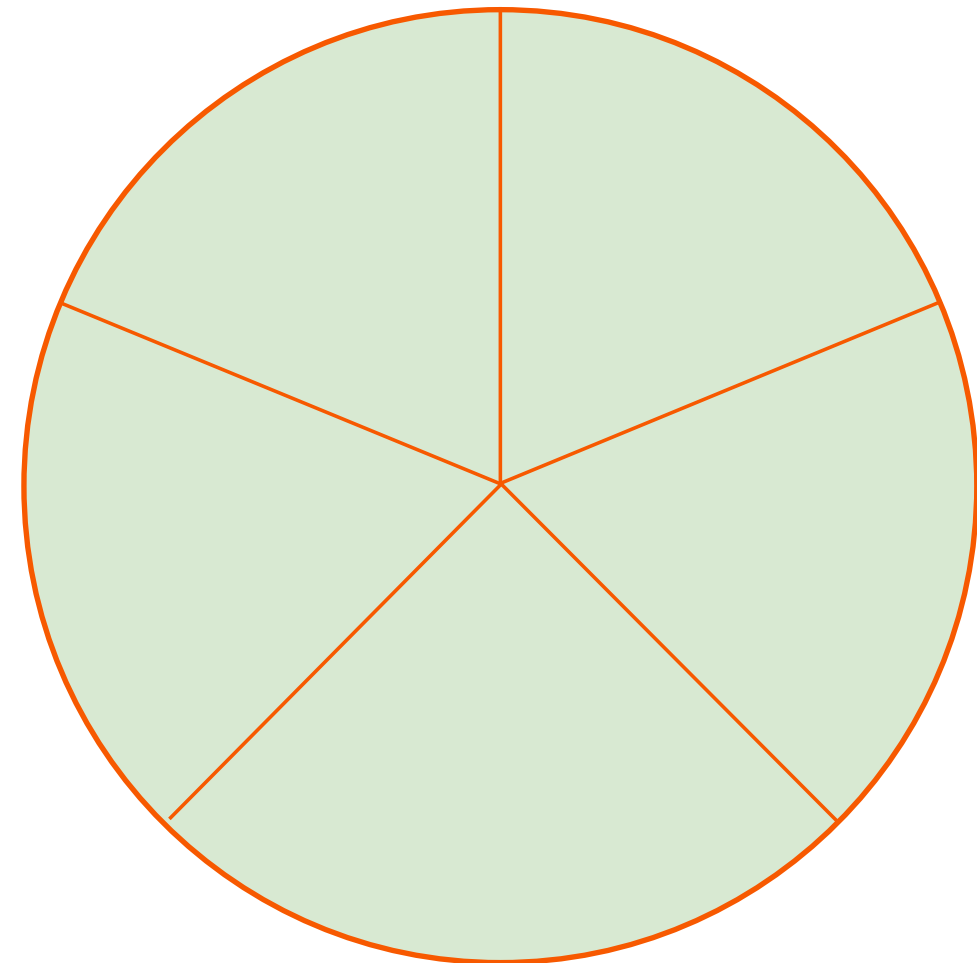
NOM DEL PLAT	
INGREDIENTS	
DE L'HORT	ALTRES
COM HO HEM FET?	



NOM DEL PLAT

INGREDIENTS

ELABORACIÓ



BOSCH, M. 1995. *Com es fan? Entrepans, amanides, plats combinats*.
Barcelona: Editorial Parramón. Edicions SA.

ESCUTIA, M. 2009. *L'hort escolar ecològic*.
Barcelona: Editorial Graó. Biblioteca de Guix.

VALLÈS J. M. 2009. *La meva primera guia sobre l'hort urbà*.
Barcelona: Editorial La Galera SAU, març de 2009.

Llibres de text: Editorial La Galera, Editorial Cruïlla, Vicens-Vives, Santillana.