



Programa d'introducció a una
Alimentació sana i sostenible

és un projecte de:

LA UNIO
DE LLAURADORS I RAMADERS

DIPUTACIÓ DE
VALÈNCIA
Ajuntament d'Ajuntaments



PROGRAMA D'INTRODUCCIÓ A L'ALIMENTACIÓ SANA I SOSTENIBLE. Taller pràctic d'elaboració de batuts vegetals i alimentació saludable

Benvingudes al món de l'alimentació saludable!

Una bona alimentació en aquesta etapa escolar és essencial per a l'alimentació de les xiquetes i xiquets per al seu desenvolupament. Alimentar-se bé vol dir sentir-se amb energia, vitalitat i alegria, és a dir, gaudir d'una bona salut.

Objectiu principal

L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, mitjançant el qual obtenim els nutrients que ens permeten cobrir els requeriments de l'organisme. Per tal que el creixement i el desenvolupament tant físic com mental es produïsquen d'una manera adequada, és imprescindible facilitar una alimentació que cobrisca les necessitats nutricionals pròpies de cada etapa.

Ara bé, l'acte de menjar, a més de ser un procés nutritiu, té connotacions importants de convivència-promoció de plaer, relacions afectives, identificació social i religiosa, etc.- que a la llarga configuren el comportament alimentari i que poden repercutir en l'estat de salut de la persona. Les diferents maneres de menjar de cada territori estan definides, entre altres factors, per les tradicions, la història i l'economia. El menjar és, sens dubte, un element d'identificació cultural, per tant, és important mantenir i potenciar els hàbits alimentaris propis de l'àrea mediterrània adaptats als canvis sociològics i culturals que es van produint.

En aquest sentit, és convenient que l'educació alimentària prevega el coneixement i l'aprofitament de la gran varietat de productes i preparacions pròpies de la nostra cultura. Cal saber tant el que necessitem per a una alimentació saludable com d'on s'obté, com es prepara i com es pot consumir. S'ha comprovat que, entre la població en edat escolar, és freqüent consumir poca fruita, verdura, llegums i peix, aliments que formen part de l'anomenada *dieta mediterrània*, considerada una de les més saludables del món. Així mateix, aquest baix consum pot anar acompanyat, de vegades, d'un consum elevat de dolços, llepolies, begudes ensucrades i productes carnis processats.

Convé, doncs, potenciar aspectes que incideixen en la recuperació de l'*alimentació mediterrània*, és a dir, afavorir el consum de fruites fresques i verdures de temporada, llegums, fruita seca, cereals integrals, oli d'oliva verge extra, làctics preferentment fermentats i peix, i evitar qualsevol tipus de begudes alcohòliques, així com assegurar els menjars familiars i adoptar hàbits alimentaris estructurats: repartiment de la ingesta



diària en diferents menjars, adequació de la quantitat de les racions a les necessitats individuals, etc.



Per tot açò, el que pretenem és educar en un alimentació saludable, a la vegada que promocionar el consum de productes locals, de temporada i ecològics. I així tancar el cicle de l'alimentació, amb l'economia local, la salut i la producció sostenible d'aliments.

El taller està organitzat en dues parts.

La primera, mitjançant una breu explicació de les necessitats alimentàries i la nutrició, es realitza un joc per muntar una piràmide alimentària, actualitzada i amb productes locals, de temporada i ecològics. L'alumnat, a més s'emporta un material lúdic per realitzar a casa, relacionat amb el taller impartit.

La segona, una pràctica on s'elaboren batuts vegetals, amb fruites, verdures, suc, làctics, i amb la introducció d'orxata. Els batuts es consumeixen en un recipient reciclat, de fibra de bambú, i que és un obsequi per a poder reutilitzar-lo en futures ocasions.

A més, es proposa per al taller accions de recolzament i promoció del Pla.



Acció. Elaboració d'un programar lúdic per a poder jugar on line, i aprendre sobre l'alimentació, els productes locals i de temporada i aliments ecològics.

<http://agroviva.org/juegos?l=CA>

Objectius Específics

- ✓ Donar a conèixer la dieta mediterrània i la nova distribució de la piràmide alimentària.
- ✓ Aprendre a elaborar un menú complet per a tota la família.
- ✓ Reconèixer els canvis de la societat en referència als hàbits alimentaris i el ritme de vida.
- ✓ Fer reflexionar sobre el consum de productes de temporada i locals. En benefici de a salut, de l'economia i per la protecció del medi ambient.
- ✓ Apropar els aliments ecològics i els beneficis del seu consum a l'alumnat i a les seves famílies. Les marques de qualitat: DO Xufa de València.
- ✓ Fomentar el treball en equip. Introduir el concepte de cooperació.
- ✓ Crear un canal de comunicació amb les famílies per a ajudar-les i orientar-les a canviar hàbits no saludables per aquells que milloren la nostra salut.

Contingut

- ✓ Origen dels aliments: l'agricultura i la ramaderia.
- ✓ Els grups d'aliments. Característiques, composició i funció.
- ✓ Recomanacions de consum diari i setmanal d'aliments en l'edat escolar.
- ✓ Pautes per a l'elaboració d'un menú setmanal complet.
- ✓ Aliments ecològics: avantatges de la producció ecològica per a la conservació del medi i dels recursos naturals
- ✓ La producció local i els productes de temporada com a motor econòmic i millora de la qualitat dels aliments
- ✓ Diferents modes de menjar fruita i verdura: Els batuts vegetals i la dieta.
- ✓ La xufa DO valència. Orxata natural i artesana
- ✓ Els endolcidors naturals. La mel, la rapadura i l'estevia.



Desenvolupament del Taller

Horari	60 a 90 min
Alumnat	25-35 alumnes
Curs	Tots els cursos de primària
Nº d'educadors	1
Espai	Menjador. Necessitat d'endoll + taula + estris de cuina

1.	Presentació del personal educador i de l'activitat.
2.	Introducció els aliments i la dieta.
3.	Joc "Muntem la piràmide d'una vida saludable".
4.	Taller pràctic: Elaboració de batuts verds , amb fruita, verdura i orxata natural.
5.	Neteja dels utensilis i de l'espai.
6.	Valoració de l'activitat i comiat.

Seguiment

Per tal de conèixer el grau de comprensió dels conceptes treballats i de l'assimilació de les idees, adjuntem unes fitxes de seguiment i control, tant per al professorat com per a l'alumnat per a que indiquen el seu grau d'aprenentatge i el nivell de satisfacció referent a la dinàmica, el material utilitzat i el personal que ha realitzat el taller.

D'esta manera podem anar dirigint les accions d'un mode més concret i incidint en els interessos del professorat i de tot el sector educatiu al respecte del programa.