



Generalitat de Catalunya
Departament d'Agricultura,
Ramaderia, Pesca i Alimentació

Programa d'Educació Alimentària

Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació





Índex

1.	Introducció	3
2.	Marc estratègic en matèria d'alimentació.....	4
2.1	Context internacional	4
2.2	Context estatal	7
2.3	Context autonòmic	7
3.	Abast del programa educatiu	9
3.1	Missió i visió.....	9
3.2	Criteris i principis inspiradors.....	10
3.3	Accions educatives	12
4.	Proposta d'accions educatives	14
4.1	Model de fitxa descriptiva de les accions educatives	14
5.	Desenvolupament de les accions educatives	16
5.1	Fitxes descriptives d'activitats per alumnat	16
5.2	Fitxa descriptiva de recurs per professorat i equips educatius dels centres	46
5.3	Fitxa descriptiva de recurs per famílies i entorn	48



1. Introducció

El present Programa d'Educació Alimentària neix de la necessitat de **conscienciar a l'alumnat i als equips docents la importància del nostre sector agroalimentari i l'impacte en les seves vides**, tot posant en valor l'entorn rural i marítim, la producció alimentària i els oficis que s'hi vinculen, el producte agroalimentari local, l'economia circular i de proximitat i la gastronomia catalana. A través de l'educació, es pretén **capacitar a l'alumnat** per prendre decisions d'alimentació saludables, sostenibles i responsables des d'una triple vessant: econòmica, social i ambiental.

Aquest document presenta el desplegament de la proposta de Programa Educatiu i recull, en primer lloc, un anàlisi del marc estratègic en matèria d'alimentació a nivell europeu, estatal i autonòmic, que s'estableix com a context al que se li sumen les necessitats del programa, creant diversos **eixos estratègics**.

A partir d'aquesta base, s'han previst els diversos **objectius específics** del programa. Per això, hem identificat els **continguts**, els **principis pedagògics** i les **habilitats clau del currículum escolar** que són essencials per al desenvolupament integral dels i de les estudiants. Aquesta base acadèmica serveix com a fonament sòlid per a la integració dels objectius del programa, assegurant-nos que els i les estudiants adquireixin les competències necessàries per abordar els reptes contemporanis i els permeti alfabetitzar-se alimentàriament.

Amb tot, es proposa la incorporació d'**activitats i recursos educatius** que promouen les habilitats crítiques i les actituds que volem cultivar en els i les nostres alumnes. Aquestes propostes es desgranen en funció del seu públic objectiu, de la seva tipologia o de l'espai educatiu al que van dirigides.

Amb aquesta pretensió, s'ha decidit crear aquest Programa d'Educació Alimentària, que seguidament es desglossa.



2. Marc estratègic en matèria d'alimentació

En aquest apartat es realitza un anàlisi del context actual i els marcs de referència en els àmbits de l'alimentació i l'economia circular a tres nivells: internacional, estatal i autonòmic. Aquesta diagnosi pretén proporcionar el coneixement base sobre el qual construir l'estratègia d'educació i sensibilització del Programa, ajudant a establir els eixos temàtics prioritaris i l'abast que ha de tenir.

2.1 Context internacional

Hi ha una preocupació creixent en la comunitat internacional i un increment de la conscienciació respecte als impactes de l'activitat humana sobre el medi ambient. Això ha generat la mobilització política i ciutadana i ha impulsat la signatura de grans acords internacionals en els últims anys, com l'**Agenda 2030 per al desenvolupament sostenible**. Per altra banda, com a documents europeus referents també trobem el **Farm to Fork Strategy** que forma part del **European Green Deal**.

2.1.1 Els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) en la alfabetització alimentària

En aquest punt, el programa es referencia en l'*Informe del Projecte PEAC – Educació Alimentària Escola* realitzat per la Fundació Alícia, qui ha realitzat un estudi del context dels ODS i l'alimentació:

Tots els ODS estan, **directa o indirectament, connectats amb l'alimentació**. L'ODS 2 ens parla de posar fi a la fam i a totes les formes de malnutrició; l'ODS 12 se centra en la producció i consum sostenible (amb una meta específica per a la reducció del malbaratament alimentari); l'ODS 14 posa l'accent en fer sostenible l'explotació pesquera; l'ODS 15, en preservar els ecosistemes terrestres i a lluitar contra la desertificació. D'altra banda, la transformació del sistema agroalimentari també està relacionat amb la gestió de l'aigua (ODS 6), l'energia (ODS 7), amb la qualitat general de la dieta i l'estat nutricional de la població (ODS 3), amb la igualtat de gènere (ODS 5), etc. A la vegada, tots els ODS estan relacionats amb l'educació. A continuació es mostren aquells que representen una relació més directa amb l'alimentació i l'educació.



A continuació es desgranen dels ODS 2, 3, 12, 14 i 15, aquells punts/valors alineats amb els sabers que tothom hauria de tenir per assegurar una alimentació sana i sostenible.



ODS		Valors
	2.1 Posar fi a la fam	Generar informació per a la promoció d'una alimentació saludable
	2.2 Posar fi a la malnutrició	Promoure l'educació alimentària nutricional
		Potenciar habilitats culinàries per afavorir una alimentació equilibrada
	3.4 Reducció de les malalties no transmissibles i la salut mental	Millorar el coneixement del fenomen de la "Fam oculta"
		Reduir la prevalença de malalties no transmissibles
		Millorar el benestar del les persones amb situacions especials
	12.2 Aconseguir l'ús eficient de recursos naturals	Promoure la cultura culinària i el patrimoni gastronòmic (Dieta Mediterrània)
		Fomentar la valorització dels productes elaborats del territori fent-los més sostenibles
		Fomentar el consum de proteïna sostenible
	12.3 Reducció del malbaratament alimentari	Promoure la recerca i la innovació per a la prevenció de les pèrdues i el malbaratament alimentari
		Evitar el malbaratament alimentari i fomentar accions per reduir-lo
		Difondre i conscienciar sobre el fenomen del malbaratament alimentari i els seus impactes
	12.5 Prevenció, reducció, reciclatge i reutilització de deixalles	Fomentar el coneixement per evitar males pràctiques en la conservació dels aliments
		Reformular mides dels formats de les racions (que es cuinen, venen, compren...)
		Facilitar l'aprofitament i el consum de productes alimentaris amb imperfeccions o desperfectes
	12.8 Assegurar l'educació per al desenvolupament sostenible	Promoure hàbits de compra d'aliments menys intensius en l'ús de l'energia i altres recursos naturals
		Fomentar l'educació sobre una alimentació saludable i sostenible
		Reforçar la informació al consumidor sobre els beneficis dels sistemes de producció més sostenibles
		Fomentar el coneixement per a prevenir les males pràctiques en la conservació dels aliments
		Fomentar el consum responsable d'aliments
	14.4 Regulació de l'explotació pesquera sostenible	Fomentar campanyes per prevenir les pèrdues i el malbaratament alimentaris
		Promoure l'ús/ consum d'espècies pesqueres amb poc valor comercial
		Recuperar la tradició de la cuina marinera i la cultura gastronòmica del peix
		Donar a conèixer els programes de certificació internacional de pesca sostenible
	15.1 Mesures contra la degradació i pèrdua de la biodiversitat	Conèixer la traçabilitat dels productes de la pesca
		Promoure la compra d'aliments sostenibles i de proximitat
		Afavorir la diversificació dels conreus i educar al consumidor a exigir diversitat d'aliments



2.1.2 Farm to Fork Strategy

El document de *Farm to Fork Strategy*, que forma part del *European Green Deal*, té com a objectiu final fer que els **sistemes alimentaris siguin justos, saludables i respectuosos amb el medi ambient**.

Explica que s'han de redissenyar els nostres sistemes alimentaris, els que avui representen gairebé un terç de les emissions globals de GEH, consumeixen grans quantitats de recursos naturals, resulten en pèrdues de biodiversitat i impactes negatius per a la salut (a causa tant de la desnutrició com de la sobrenutrició) i no permeten rendiments econòmics justos i mitjans de subsistència per a tots els actors, en particular per als productors primaris.

Posar els nostres sistemes alimentaris en un camí sostenible també aporta noves oportunitats per als operadors de la cadena de valor alimentària. Les noves tecnologies i els descobriments científics, combinats amb l'augment de la consciència pública i la demanda d'aliments sostenibles, beneficiaran a totes les parts interessades.

El document *Farm to Fork Strategy* apunta accelerar la nostra transició cap a un sistema alimentari sostenible per tal de:

- Tenir un impacte ambiental neutre o positiu.
- Ajudar a mitigar el canvi climàtic i adaptar-se als seus impactes.
- Revertir la pèrdua de biodiversitat.
- Garantir la seguretat alimentària, la nutrició i la salut pública, assegurant-se que tothom tingui accés a una alimentació suficient, segura, nutritiva i sostenible.
- Preservar l'assequibilitat dels aliments alhora que es generen retorns econòmics més justos, es fomenta la competitivitat del sector de subministrament de la UE i es promou el comerç just.



2.1.3 Organització de les Nacions Unides per l'Agricultura i l'Alimentació (FAO)

La FAO és l'Agència de les Nacions Unides que lidera l'esforç internacional per posar fi a la fam. El seu objectiu principal és aconseguir la seguretat alimentària per a tothom i, alhora, garantir l'accés regular a aliments suficients i de bona qualitat per portar una vida activa i sana.

Així mateix, aquest objectiu principal se separa en objectius secundaris:

- Erradicar la fam.
- Millorar la nutrició.
- Promoure la sostenibilitat agrícola global.
- Millorar la producció i la productivitat agrícola.
- Promoure el desenvolupament rural.
- Fer front als reptes globals de la seguretat alimentària.

La FAO treballa en col·laboració amb governs, organitzacions internacionals i altres actors per a assolir aquests objectius, mitjançant programes i projectes que aborden qüestions com la seguretat alimentària, la producció agrícola, la gestió sostenible dels recursos naturals i el desenvolupament rural.



2.2 Context estatal

A nivell estatal, hi ha diversos documents de referència, però per aquest programa ens centrarem en la **Estratègia Española de Economía Circular**.

2.2.1 Estratègia Espanyola de l'Economia Circular

L'Estratègia Espanyola d'Economia Circular, Espanya Circular 2030, crea les bases per impulsar un nou model de producció i consum en el qual el valor de productes, matèries i recursos es mantinguin en l'economia durant el major temps possible, en la qual es redueixin al mínim la generació de residus i s'aprofitin amb el major abast possible els que no es poden evitar. L'Estratègia contribueix així als esforços d'Espanya per aconseguir una **economia sostenible, descarbonitzada, eficient en l'ús dels recursos i competitiva**.

L'Estratègia Espanyola d'Economia Circular (EEEC) s'alinea amb els objectius dels dos plans d'acció d'economia circular de la Unió Europea, "*Tancar el cercle: un pla d'acció de la UE per a l'economia circular*" de 2015 i "*Un nou Pla d'Acció d'Economia Circular per a una Europa més neta i competitiva*" de 2020, i també amb el Pacte Verd Europeu i l'Agenda 2030 per al desenvolupament sostenible.

En aquest context, d'entre els objectius plantejats per l'Estratègia, en destaca un que té una estreta relació amb aquest programa educatiu:

- Reduir la generació de residus d'aliments en tota cadena alimentària: 50% de reducció per càpita a nivell de llar i consum minorista i un 20% en les cadenes de producció i subministrament a partir de l'any 2020, contribuint així als ODS.

A la vegada, l'estratègia reconeix l'educació i la sensibilització com una via de caràcter transversal indispensable per assolir els seus objectius. Presenta la importància de la implicació de la ciutadania, qui necessita informació per tal de poder desenvolupar un model de consum responsable que permeti avançar cap a l'economia circular.

2.3 Context autonòmic

A nivell català, l'element clau i de referència és el **Pla Estratègic de l'Alimentació de Catalunya 2021-2026** que servirà com a marc per al present Programa Educatiu d'Alimentació Sostenible.

2.3.1 Pla Estratègic de l'Alimentació de Catalunya 2021-2026

El Pla Estratègic de l'Alimentació de Catalunya 2021-2026 es va elaborar com un instrument interdepartamental i intersectorial per construir un sistema alimentari sostenible, segur, resiliència, saludable i d'accés universal, que assenta les bases del Pacte Nacional per a l'Alimentació de Catalunya.

Aquest pren l'**alimentació** com a **nexe** entre l'**agricultura**, la **salut**, el **medi ambient** i les **persones**, tot buscant mesures que potenciïn un sistema agroalimentari segur, amb impacte ambiental neutre o positiu, adaptat als efectes del canvi climàtic, saludable i accessible per a tothom.

El pla reconeix quatre dimensions del sistema agroalimentari, que són les següents:



Sostenible, transformador i basat en la bioeconomia circular

Orientat cap a l'assoliment d'un model productiu socialment responsable, ambientalment sostenible i econòmicament viable, i que vetlli per un creixement equilibrat i regenerador.

Propi i arrelat al territori

Que potencii la cohesió territorial, el consum de proximitat, el reforç de l'autoestima alimentària de Catalunya i la protecció del nostre patrimoni alimentari.

Just, equitatiu i cohesionat

Enfocat cap a l'assoliment d'un sistema agroalimentari que garanteixi la plena accessibilitat a uns aliments segurs, saludables i de qualitat, l'equilibri intersectorial i la col·laboració entre els agents.

Saludable i de confiança

Que impulsi una alimentació suficient, equilibrada, variada, segura i de qualitat.





3. Abast del programa educatiu

Educar alimentàriament és un procés complex. Per una banda, requereix un plantejament educatiu que combini la transmissió de coneixements i sabers, la practica de diferents habilitats o la promoció dels valors propis de la cultura gastronòmica del territori. Per altra banda, i per ser l'alimentació una representació de la història, la cultura i els patrons socials d'un país, cal tenir a compte que per aprendre a alimentar-se cal, precisament, això: alimentar-se mentre s'interactua amb l'entorn proper. Els infants imiten els comportaments alimentaris de les persones que els són significatives, especialment els de les seves famílies. A la vegada, a aquest procés de socialització s'hi sumen d'altres factors com l'educació a les aules, els àpats escolars, els amics i les amigues o els mitjans de comunicació i xarxes socials.

És per això que el programa es planteja com una **eina transversal** que, entrant al context de l'educació formal, utilitzi l'escola com a un vehicle que permeti arribar, ja no només als **infants**, si no també al **professorat** i a les **famílies del centre**, per expandir els aprenentatges més enllà de les parets de les escoles. Si considerem que l'alumnat es formarà en termes d'alimentació principalment del que es viu a casa, és important vetllar perquè els aprenentatges del programa arribin també a les llars. A la vegada, per assegurar que els i les docents puguin acompanyar degudament els infants en aquest procés, cal preveure capacitar al professorat en alfabetització alimentària.

A aquest condicionat s'hi suma el fet que es planteja un programa educatiu que abasti tot el territori català. Per tant, les propostes han de ser significatives tant pel l'alumat, professorat i famílies d'entorns rurals com per aquells i aquelles d'entorns més urbans.

Per totes aquestes consideracions, es planteja un programa pensat per arribar a diferents perfils de públic, estructurant-se de la següent manera:

Abast del programa educatiu						
Abast territorial		Escoles i Instituts de Catalunya				
Perfils de públic						
Alumnat	Educació Infantil	Educació Primària			Educació Secundària Obligatoria	
	INF3 a INF5	Cicle Inicial	Cicle Mitjà	Cicle Superior	1r i 2n	3r i 4t
Altres membres de la comunitat educativa	Professorat			Famílies		

3.1 Missió i visió

La missió d'un programa educatiu és una declaració que descriu la seva raó de ser, el seu propòsit fundacional i els valors que el defineixen. Per altra banda, la visió descriu el futur desitjat pel programa a llarg termini, n'expressa l'objectiu al que aspira i la seva orientació.

Missió



L'educació alimentària és una eina d'empoderament de les futures persones consumidores amb el potencial d'influir profundament tant en els patrons de consum com en la producció d'aliments, així com de contribuir a la sostenibilitat integral del sistema alimentari català pel que fa a les seves tres dimensions: social, econòmica i ambiental.



Visió

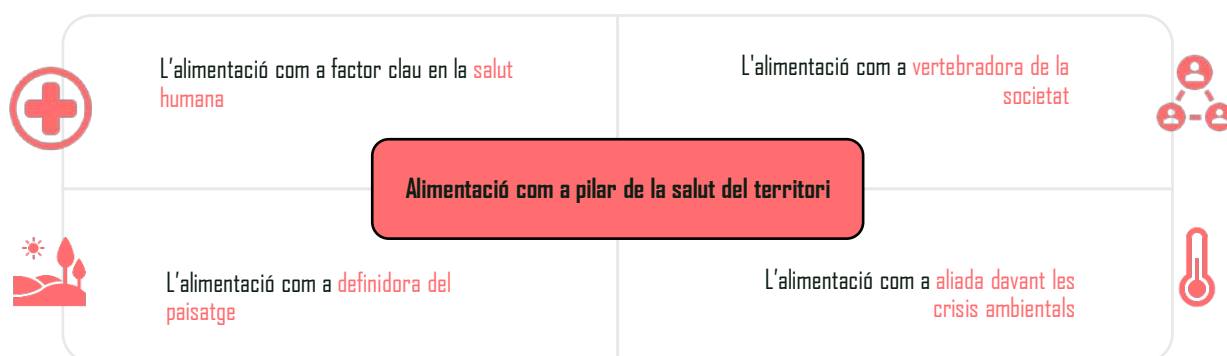


La creació d'un programa educatiu que permeti accedir a les aules de Catalunya per conscienciar i comunicar a l'alumnat i al conjunt de la comunitat educativa sobre alimentació saludable i sostenible i el sistema agroalimentari català.

3.2 Criteris i principis inspiradors

Per a la conceptualització del Programa s'han tingut en compte diferents criteris i principis que busquen possibilitar que aquest programa sigui rellevant i significatiu:

- **Fàcil aplicabilitat:** aquest programa busca donar eines per capacitar al professorat, famílies i alumnat en matèria d'alimentació, sense suposar una sobre càrrega pels i per a les docents. Això implica oferir propostes suggeridores, ben definides, fàcilment executables i de presentació lluïda. En resum: l'oferta del programa ha de captivar al professorat gràcies a oferir propostes engrescadores que ajudin a treballar les competències i continguts plantejats pels currículum educatius sense demanar un sobreesforç.
- **Continguts transversals per a totes les escoles i instituts de Catalunya:** aquest ha de ser un programa transversal no només perquè té un abast de públic destinatari ample, sinó perquè ha d'estar adaptat a totes les realitats territorials de Catalunya, oferint continguts rellevants per a tots els centres educatius.
- **Format versàtil:** per tal que els aprenentatges del programa puguin arribar a diferents perfils de la comunitat educativa, les experiències educatives que proposa han de sortir de l'espai físic de l'aula, buscant d'altres espais comuns del centre.
- **Dinamització dual:** aquest programa busca adaptar-se a les diferents necessitats dels centres educatius. Per això, es plantegen activitats diferents en funció de qui serà la persona encarregada de dinamitzar-la:
 - o Recursos autoguiats: aquests estan especialment dissenyats perquè els dugui a terme el personal educatiu del centre. Constarà d'una guia autoexplicativa i d'un recurs en format digital o per imprimir per realitzar l'activitat.
 - o Activitats dinamitzades: aquestes activitats estan plantejades perquè una persona educadora especialitzada dinamitzi l'activitat a l'aula. Servint com a punt de partida per a tractar la temàtica amb l'alumnat o com activitat posterior i d'aprofundiment.
- **Enfocament ecosocial:** es busca que el programa evidenciï la interdependència entre els elements que conformen un paisatge. Per una banda, enfocat a nivell local, es vol presentar la relació de dependència entre les persones del territori català. Però, alhora, es vol posar la mirada en el vincle humanitat-planeta, ja no només en termes de realitat física o biològica, si no, també, des del punt de vista històric i social. Per això, a l'hora de presentar els continguts de les activitats, es consideraran diferents mirades a l'alimentació:





- **Propostes activadores:** el programa es basarà en propostes educatives que persegueixin impulsar i capacitar als infants i al seu entorn per a l'acció i el compromís, tant social com ambiental. Per aconseguir aquest propòsit, les experiències del programa es fonamentaran en una metodologia didàctica pensada per afavorir el procés d'aprenentatge de l'alumnat, fent que les activitats siguin significatives i que deixin empremta en les persones. Aquesta metodologia **proposa quatre fases** que respecten el cicle natural de l'aprenentatge (Kolb, Piaget, Izquierdo):



Motivació: predisposar i preparar a l'alumnat per tal que estigui receptiu al que coneixeran. L'objectiu és detectar les bases a partir de les quals es poden recolzar els nous coneixements, és a dir, les idees prèvies (siguin errònies o no), i adaptar els continguts al nivell dels i de les participants coneixent els seus dubtes i inquietuds.



Investigació i introducció de nous coneixements: l'aprenentatge basat en l'estímul i la curiositat i fomentant la investigació de nous coneixements. Aquesta fase ha de donar resposta a preguntes i petites accions d'investigació que l'alumnat ha de resoldre, les quals s'introduiran de manera participativa, lúdica, estimulante i provocativa.



Reflexió i pensament crític: es posa en valor l'anàlisi i l'autoavaluació dels canvis produïts en el coneixement de l'alumnat. L'objectiu és reestructurar els continguts (previs) en altres més complexes. L'alumnat identifica el que ha après, tant de manera individual com col·lectiva.



Acció - Comunicació: l'objectiu d'aquesta fase és l'aplicació dels aprenentatges adquirits en nous contextos, bé durant el taller o bé en un treball posterior. L'alumnat té l'oportunitat d'aplicar els models que han anat construint a noves situacions de la vida quotidiana, de tal manera que l'aprenentatge sigui rellevant i sobrepassi l'activitat.



3.3 Accions educatives

Per tal de poder aconseguir els objectius del programa, cal conceptualitzar diferents accions educatives que permetin arribar a la diversitat de perfil de públics que formen part de l'entorn educatiu. Per aquest motiu es presenten recursos per l'alumnat (adaptat als diferents nivells i a l'espai en que es realitzarà), per al professorat i per les famílies i l'entorn.



En paral·lel, al punt 6 del document es presenten altres accions complementàries a les propostes del programa a tenir en compte.

3.3.1 Per tipus de dinamització

Buscant adaptar-se a les necessitats de cada centre, s'han concretat 3 formats de recursos en funció de qui ha de fer la persona encarregada de la seva dinamització.

- **Recursos autoguiats dinamitzats pel personal educatiu del centre**

Aquests recursos, destinats a l'alumnat, estan pensats per poder ser dinamitzats pel professorat o els equips educatius del servei de migdia de cada centre. Per això, els centres rebran els materials necessaris per poder desenvolupar les propostes:

- o Recursos didàctics de l'activitat, que seran versàtils per part de poder desenvolupar la proposta en diferents espais del centre.
- o Guia explicativa, que inclourà tota la informació necessària per tal que el personal educatiu del centre pugui realitzar l'activitat per si mateix i realitzar-la de forma autònoma.

Aquests recursos poden ser activitats independents o formar part d'una activitat prèvia o posterior a una activitat dinamitzada per una persona educadora del programa. En el cas de formar part d'alguna d'aquestes dues opcions, aquestes permetran donar uns coneixements de base a l'alumnat o bé aprofundir en temàtiques més complexes relacionades amb l'activitat dinamitzada, així com implicar al professorat en el programa.

- **Recursos dinamitzats per educadors/es del programa**

Aquestes activitats estan pensades per ser dinamitzades per part de l'equip educatiu expert del programa, qui es desplaçarà als centres per tal de realitzar les activitats. Aquestes activitats estan pensades per formar part d'una seqüència didàctica, en les que hi haurà una proposta prèvia i posterior (dinamitzades aquestes dues pel personal del centre).

- **Recursos autoexplicatius**

Els recursos conceptualitzats per capacitar al professorat i comunicar a les famílies els aprenentatges del programa estan pensades per tal que no requereixin dinamització.



3.3.2 Per perfil de públic

Així mateix, s'ha concretat 3 perfils de públic sobre els qui incidirà el programa. Aquest programa d'educació està enfocat en l'alumnat i tot el seu entorn, englobant al professorat i a les persones més properes del seu entorn, com les famílies.

- **Alumnat**

El públic principal del programa és l'alumnat dels centres educatius de Catalunya. Aquest té un abast que permet fer incidència en les 3 etapes educatives: Educació Infantil, Educació Primària i Educació Secundària Obligatoria.

Això permet tenir una continuïtat i una transversalitat durant tot el desenvolupament de l'alumnat, aconseguint que el programa tingui un gran impacte.

- **Professorat**

Per tal de poder transmetre els continguts, és molt important que el professorat i personal dels centres educatius estigui capacitat, per tal que de puguin explicar els coneixements sobre alimentació amb la informació correcta.

D'aquesta forma, s'han creat uns objectius i diferents recursos per aconseguir capacitar i formar al professorat en temàtica alimentària.

- **Famílies i entorn**

Així mateix, l'entorn més pròxim dels infants serà el que prendran com a model, per aquest motiu és vital que el programa transcendeixi i no quedi únicament vinculat a l'entorn de l'escola, sinó que arribi a aquest entorn.

3.3.3 Àmbit d'acció

Es descriuen 3 àmbits d'acció sobre els que es realitzaran accions i activitats.

- **Aula**

Com ja s'ha explicat prèviament, la intenció d'aquest programa és arribar a les aules per poder formar l'alumnat com a futurs ciutadans i consumidors.

- **Espai de menjador**

Així mateix, un altre lloc on l'alumnat es forma sobre l'alimentació és a l'espai de menjador, ja que realitzen una gran quantitat d'àpats a l'escola al llarg del temps, servint així com a espai educatiu i d'exemple pràctic sobre l'alimentació.

- **Espais comuns del centre**

També es contempla que els centres educatius no només estan formats per aules, sinó que hi ha uns espais comuns com ara zones d'esbarjo, passadissos, l'entrada on les famílies venen a recollir l'alumnat... Que poden servir com a espais de difusió per fer arribar la informació a les famílies i a la vegada servir per reforçar els coneixements de l'alumnat, aconseguint així la transversalitat del programa d'educació.



4. Proposta d'accions educatives

4.1 Model de fitxa descriptiva de les accions educatives

A continuació es presenta el model de taula descriptiva que es farà servir per definir les accions del programa.

Títol de l'activitat/recurs						
Perfil de públic	Alumnat		Professorat		Famílies i entorn	
Nivell educatiu alumnat	I3, I4 i I5 d'Ed. Inf	1r i 2n d'EP	3r i 4t d'EP	5è i 6è d'EP	1r i 2n d'ESO	3r i 4t d'ESO
Tipus de dinamització	- Recurs autoguiat - Recurs dinamitzat per l'equip educatiu del programa - Recurs educatiu dinamitzat per l'equip educatiu del centre		Àmbit d'actuació		- Aula - Espai menjador - Espai comú de l'escola	
Volum d'alumnat			Durada de l'activitat			
Objectius	Objectius específics tractats a l'activitat					
Continguts	Continguts que es tracten en aquesta activitat.					
Recursos didàctics	Recursos utilitzats durant l'activitat		Recursos del centre		Es detallen aquells recursos o materials utilitzats disposats pel centre	
Descripció de l'activitat Breu descripció de les dinàmiques de l'activitat, dels materials pertinents i del seu funcionament.	Fase: Motivació					
	Fase: Investigació i introducció de nous coneixements					
	Fase: Reflexió i pensament crític					
	Fase: Acció - Comunicació					
Avaluació	Explicació del procés d'avaluació de les activitats detallar per destinatari: centre educatiu, alumnat i equip educatiu del programa.					
Abans de començar... (activitats prèvies)	Propostes introductòries per presentar la temàtica abans de l'acció plantejada, mobilitzar els coneixements de l'alumnat i motivar a la participació. Es poden dur a terme a l'aula o a casa.					



Per anar més enllà...
(activitats posterior)

Propostes per aprofundir en la temàtica després de l'acció plantejada, convidant a aplicar els coneixements adquirits i propiciant canvis d'hàbits relacionats amb l'alimentació. Es poden dur a terme a l'aula o a casa.



5. Desenvolupament de les accions educatives

En aquest apartat es desenvolupen les fitxes de les diferents accions educatives per cada perfil de públic. S'hi troben recollides les 6 fitxes per alumnat, 1 fitxa de recursos per professorat i 1 fitxa de recursos per les famílies i entorn.

5.1 Fitxes descriptives d'activitats per alumnat

Les fitxes d'alumnat han estat especialment dissenyades per aconseguir que l'alumnat assoleixi les competències curriculars.

EXPLOREM ELS ALIMENTS						
Perfil de públic	Alumnat		Professorat		Famílies i entorn	
Nivell educatiu alumnat	I3, I4 i I5 d'Ed. Inf	1r i 2n d'EP	3r i 4t d'EP	5è i 6è d'EP	1r i 2n d'ESO	3r i 4t d'ESO
Tipus de dinamització	Recurs dinamitzat per l'equip educatiu del programa			Àmbit d'actuació	Aula	
Volum d'alumnat	Grup classe (màx. 25 alumnes aprox.)			Durada de l'activitat	60 min	
Objectius	• Explorar el món dels aliments i els seus orígens per comprendre millor d'on provenen i quin paper tenen en la nostra alimentació • Relacionar l'alimentació amb experiències positives i creatives per afavorir una actitud oberta, gaudidora i motivadora envers els aliments. • Estimular la curiositat pels aliments per potenciar l'interès a descobrir-ne les característiques, els usos i la diversitat. • Ampliar el vocabulari relacionat amb l'alimentació per millorar la comunicació i la comprensió dels conceptes vinculats als aliments i la seva funció.					
Continguts	• Tipus d'aliments • Els paisatges vinculats a la indústria alimentària					
Recursos didàctics	• Material de botiga i cuina • Cares (valoració)		Recursos centre	del	-	
Descripció de l'activitat	Fase: Motivació (10') L'activitat es desenvolupa en dues fases complementàries que introdueixen als infants el concepte d'alimentació i la producció d'aliments, així com la importància dels productes de proximitat. • Primera fase: Presentació mitjançant la narració d'un conte que desperta la curiositat i convida a reflexionar sobre d'on provenen els aliments i com arriben fins a nosaltres. • Segona fase: Espai de joc simbòlic lliure on els infants poden simular compres en diferents establiments, recreant situacions quotidianes i afavorint l'aprenentatge sobre la diversitat de productes. Abans d'iniciar les dues fases, l'equip educatiu introdueix l'activitat tot iniciant una conversa guiada sobre el fet l'alimentar-se. S'explica que menjar bé és importantíssim pel nostre cos:					



per tenir ganes de jugar, per créixer, per evitar emmalaltir... A partir d'aquí, es fan preguntes com:

- Quin és el vostre menjar preferit?
- Com arriben els aliments a la nostra casa?
- D'on creieu que venen els aliments que hi ha a les botigues?

A partir de les respostes dels infants, se'ls proposa descobrir més coses sobre els aliments i d'on venen, proposant-los endinsar-se a través d'un conte en allò que hi ha darrera dels nostres plats.

Fase: Investigació i introducció de nous coneixements (40')

El grup es desplaça en un lloc de l'aula tranquil (com la zona de rotllana o de repòs), els infants s'asseuen en rotllana i l'equip educatiu comença la narració.

Mirant a dins d'un plat (15-20 min)

La persona narradora presenta, tot simulant una taula parada, diferents plats amb aliments (els plats són elements de fusta, impresos a color amb fotografies de menjars reals. Els treu de la maleta i els col·loca al terra, al seu davant). En el menú, (per exemple) hi ha: uns macarrons, un tros de peix, unes maduixes i un iogurt.

La narradora, després d'explicar que té molta gana, que el menjar fa molt bona olor i que té molt bona pinta, fa una pausa reflexiva i es demana: *estic molt acostumada a menjar cada dia, fins a tres o quatre vegades! Però... d'on surten aquests aliments? Qui els fa possibles?* Amb curiositat i ganes d'investigar, la narradora inicia un viatge imaginari que els infants viuran amb ella. Parla en primera persona, es fa preguntes i comparteix els seus dubtes amb el grup.

La història segueix a mesura que gira cada plat. En fer-ho, apareix a l'altre cara del plat la imatge d'una persona: un pagès, una pescadora, una horticultora o un ramader. En aquest moment, la veu narrativa canvia i és el personatge qui explica la seva història: qui és, què fa i com contribueix a portar aquell aliment fins a la nostra taula.

A mesura que s'explica la seva història, es col·loquen elements que transformen l'espai, a mode d'escenari. Quan apareix el pagès, es col·loquen peces que representen camps de cereals, un molí o sacs de farina; amb la pescadora, onades, una barca amb xarxa i peixos; amb l'horticultora, un hort verd amb maduixeres i d'altres productes; i amb el ramader, una granja amb vaques i pots de llet o d'altres animals.

Les peces, impreses en fusta i col·locades en vertical amb peanes, construeixen un gran paisatge que creix a mesura que avança la narració. El resultat és un escenari viu que mostra la diversitat d'entorns productius.

Quan tots els plats s'han girat, la narradora recupera la veu inicial i reflexiona amb els infants: *ara sabem que darrere del nostre plat hi ha moltes persones, oficis i paisatges, i que sense elles no tindríem aliments bons i sans.* El relat acaba amb una conversa oberta perquè els infants comparteixin què els ha sorprès i què han après.

Un cop explicat el conte, es proposa als infants continuar descobrint aliments més enllà dels que han vist durant la narració. Per fer-ho, es despleguen cinc botigues simbòliques que representen diferents establiments. En cadascuna d'aquestes botigues es presenten aliments que persones com les del conte (ramaders, agricultors, pescadors, horticultors...) han treballat perquè puguin arribar fins a nosaltres.

Els infants són convidats a participar en una estona de joc, simulant que fan la compra. Poden explorar les botigues, observar els productes, agafar-los i decidir què volen comprar.



	Racó del mercat (20-25 min) El racó del mercat es converteix en un espai de joc simbòlic, amb un petit espai per mirar llibres, que simula un petit mercat amb cinc botigues diferenciades: la fruiteria, la peixateria, la carnisseria, el forn i la botiga de queviures. Cada botiga té el seu espai delimitat per una tela que es pot col·locar al terra o sobre una taula, creant una separació visual que ajuda els infants a identificar cada establiment. A l'interior de cada botiga, en safates, es disposen els elements de joc: peces de fusta impreses a color amb imatges de productes reals. Els aliments han estat escollits per representar productes de proximitat, reforçant la idea que darrere de cada aliment hi ha persones i paisatges que hem conegut al conte. Com a complement, es pot enriquir el joc amb llistes de la compra: cada infant o grup rep una targeta amb els productes que ha de trobar. Abans d'iniciar la compra, es proposa una breu conversa col·lectiva per repassar les llistes i identificar a quina botiga es ven cada producte. Aquesta fase prèvia ajuda a treballar la classificació, el vocabulari i la relació entre producte i establiment. Un cop fet aquest repàs, comença el joc simbòlic: els infants poden circular pel mercat, buscar els productes de la seva llista, interactuar amb els companys i, si es vol, assumir rols de botiguers i clients. L'equip docent acompanya el joc amb preguntes obertes i observacions per afavorir la reflexió i el llenguatge, com <i>Què vols cuinar avui? Quins aliments necessites? D'on provenen aquests productes?</i> També es poden proposar reptes senzills, especialment en els nivells de I5 o I4 (per exemple: <i>Coneixes altres aliments que es venguin en aquesta botiga? Prepara un plat saludable o Escull aliments per un esmorzar a l'escola.</i>) Mentre els infants circulen pels espais, l'equip educatiu acompanya, motiva i dona suport als infants. S'avisarà al grup quan quedi poca estona per acabar el temps destinat al joc. Fase: Reflexió i pensament crític (10') Un cop finalitzada la fase de joc, es reuneix el grup per compartir impressions i donar significat a l'experiència. L'equip educatiu guia una conversa breu que fomenti la reflexió. Es poden plantejar preguntes com (es planteja adaptar el contingut de les preguntes en funció del nivell educatiu del grup): <i>Quins aliments heu descobert que no coneixíeu? Què passaria si al món no hi hagués pagesos/es ni pescadors/es? Què passaria si només mengéssim un sol aliment? Totes les famílies mengen el mateix?</i> Fase: Acció – Comunicació (5') L'equip educatiu recalca la importància d'alimentar-se i de fer-ho amb criteri: conèixer d'on procedeixen els aliments, escollir productes sans, saber on i com comprar, etc. Per posar en pràctica el que s'ha treballat es proposa a l'alumnat que acompanyin a les seves famílies en la propera sortida a comprar aliments. Per fer-ho bé, caldrà que ajudin a elaborar la llista de la compra i que siguin ells i elles els/les qui escullin on cal anar i s'encarreguin de l'acte de comprar. Un cop feta la compra, es proposa que expliquin a les seves famílies la procedència del que s'ha comprat.
Avaluació	L'equip educatiu i el professorat omplen un formulari de valoració online. <u>Dinàmica per a l'alumnat (5')</u>: Es col·loquen a l'aula imatges o pictogrames que mostren accions relacionades amb la proposta, com els materials utilitzats o si han jugat sols, amb un company o en grup.



	L'equip educatiu fa preguntes senzilles, com: "Qui ha fet això?", "Qui ha jugat aquí?" o "Qui ho ha fet amb algú més?", i els infants es desplacen cap a la imatge que els representa. Progressivament, alguns infants també poden fer les preguntes. S'observa la participació, la comprensió de la consigna i les interaccions entre els iguals. Finalment, es fa una petita posada en comú per reforçar el sentiment de grup i mostrar que totes les formes de participació són vàlides. L'avaluació de la proposta es fa de manera contínua, observant els infants mentre participen en l'activitat. L'equip educatiu mira com participen, si entenen les consignes, com utilitzen els materials, com interactuen amb els companys i quina iniciativa mostren. Això ajuda a saber què han après i si s'assoleixen els objectius.
Activitats complementaries	
La roda de l'esmorzar	
Es proposa que l'alumnat aprofiti l'hora de l'esmorzar per fer una "Roda de l'esmorzar". Caldrà explicar que ha portat cada infant per esmorzar i quins productes han fet servir.	
L'esmorzar que cuida el món	
Vinculat amb la dinàmica de la <i>Roda de l'esmorzar</i> , es proposa treballa l'impacte ambiental dels hàbits quotidians. Els infants analitzen els seus esmorzars tot identificant els residus generats. A partir d'això, es fa una conversa col·lectiva per plantejar alternatives més sostenibles, com utilitzar envasos reutilitzables o ajustar les quantitats per evitar restes.	
Anem a comprar!	
Compartir les experiències de l'alumnat acompanyant a les famílies a comprar (veure fase <i>acció-comunicació</i>). Es poden ensenyar fotografies i/o explicar-ho oralment.	
L'hort de l'escola	
Es proposa que l'alumnat descobreixi els aliments que hi ha a l'hort escolar i s'encarregui d'una o varies de les fases de cura de l'hort, tant en la seva creació, cultiu o manteniment. Això permetrà que l'alumnat investigui i descobreixi la procedència dels aliments, a la vegada que es promou el coneixement de les fruites i verdures de temporada.	
Un menú 5 estrelles	
Aquesta proposta pretén introduir el concepte d'alimentació saludable. Partint del conte (ex. L'erugeta goluda) es pregunta als infants si creuen que tots els aliments són bons pel cos. Es guia la conversa amb preguntes clau com, per exemple, <i>que creieu que passaria si només mengessin dolços?</i> Se segueix explicant que hi ha aliment que duen massa sucre (i se citen exemples), massa sal o massa greix que, de menjar-los sovint, poden ser perjudicials. Per avançar en la temàtica, es demana a les famílies que portin fulletons publicitaris d'establiments comercials (supermercats, botigues, etc.). Els infants retallen productes i els enganxen en un mural col·lectiu, valorant i classificant de manera conjunta entre saludables/no saludables. A continuació, es proposa una dinàmica oral en què els infants expliquen quins aliments saludables consumeixen habitualment a casa, i es comparteixen idees sobre com incorporar-los als esmorzars	



escolars. A partir d'això, (a I5) cada infant pot crear una mini proposta d'esmorzar saludable, dibuixant-la o construint-la amb retalls.

Qui ens alimenta?

Complementant l'activitat d'acció-comunicació que proposa a l'alumnat acompanyar a les seves famílies en una sortida a comprar aliments, es proposa gravar un vídeo curt amb una persona del barri que treballi en l'àmbit alimentari (forner, pagesa, cuiner, etc.). Els infants poden preparar preguntes senzilles i veure el vídeo a l'aula. Això ajuda a connectar el que mengen amb les persones que ho fan possible.

Contes per llegir-se'n els dits!

Es proposa una activitat que complementa el recó de biblioteca en forma de conta contes en el que el professorat explica als infants contes relacionats amb l'alimentació. Es convida als centres a fer ús de la seva pròpia biblioteca o a fer servir la del municipi en cas que no disposin dels llibres recomanats. Exemples de llibres: *El burret verd*, *Els tomàquets de la Mila*, *encara no? Menjar de conte*

LA RUTA DELS ALIMENTS

Perfil de públic	Alumnat		Professorat		Famílies i entorn	
Nivell educatiu alumnat	I3, I4 i I5 d'Ed. Inf	1r i 2n d'EP	3r i 4t d'EP	5è i 6è d'EP	1r i 2n d'ESO	3r i 4t d'ESO
Tipus de dinamització	Recurs dinamitzat per l'equip educatiu del programa			Àmbit d'actuació	Aula	
Volum d'alumnat	Grup classe (màx. 25 alumnes aprox.)			Durada de l'activitat	90 min	
Objectius	- Analitzar el vincle entre l'alimentació i els processos de producció alimentària per identificar-ne els impactes socials, culturals, econòmics i ambientals. - Identificar i adoptar hàbits alimentaris saludables per comprendre la relació entre alimentació, salut i benestar. Identificar els avantatges del consum d'aliments de temporada i de proximitat per adoptar hàbits alimentaris més sostenibles.					
Continguts	- Aliments de consum habitual i el seu origen. - La producció i consum de temporada. - L'etiquetatge de productes. - El malbaratament alimentari i com evitar-lo. - La petjada ambiental del consum alimentari en relació a la generació de residus.					
Recursos didàctics	- Lona de joc - Peça de joc - Targetes parelles dinàmica 1 - Targetes persones dinàmica 2 - Peces puzzle dinàmica 3 - Làmines aliments dinàmica 4 - Etiquetes estacions dinàmica 5		Recursos del centre		-	
Descripció de l'activitat	Fase: Motivació (10') L'equip educatiu es presenta a l'aula explicant que necessiten l'ajuda de l'alumnat per seguir la pista a uns aliments misteriosos. Es col·loca al terra una lona de joc en la que s'hi					



pot veure un recorregut per caselles (estil *joc de la oca*) des d'una cistella buida com a inici a una nevera com a casella final. El primer que caldrà fer és aconseguir una fitxa de joc, la que els permetrà marcar la seva posició al taulell. Per fer-ho, caldrà respondre a 3 preguntes de manera grupal:

- Què vol dir alimentar-se?
- D'on traiem els aliments que tenim al rebost/nevera?
- Què us agrada més menjar?

L'equip educatiu recull les respostes de l'alumnat, que serviran per contextualitzar l'activitat i per permetre detectar els coneixements previs dels infants.

A continuació, s'explica breument la dinàmica del joc:

- Caldrà avançar pel taulell a raó d'una casella per torn. El camí, que representa el recorregut dels aliments, té tres zones diferenciades: la producció, la transformació i envasat i la venda.
- No hi ha equips, tot el grup avança amb una sola fitxa. Caldrà col·laborar per superar el joc.
- En cada casella hi haurà una prova.
- El joc acaba quan s'arribi a la casella final.

Nota de disseny:

La lona seguirà l'estil de caselles (oca), i formarà un recorregut segmentat en 5 espais. Cada espai pot tenir una o dues caselles, sent 7 les caselles finals.

Sortida	La producció d'aliments		La transformació dels aliments	El consum d'aliments		Arribada
Icona d'inici		Icona de silueta persona	Icona de puzzle	Icona de cartes amb check a sobre d'algunes	Icona de persona corrents	Icona de final

Fase: Investigació i introducció de nous coneixements (50')

Es col·loca la peça de joc a la primera casella i es comença la partida. L'equip educatiu presenta al grup el que cal fer en cadascuna de les proves i aporta contingut explicatiu complementari al final de cada torn.

La producció d'aliments

1. Qui hi ha al darrere?

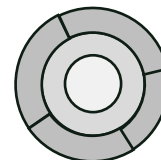
Té com a objectiu que l'alumnat identifiqui les persones i oficis implicats en la producció d'aliments locals, valorant el territori i els sistemes productius, i establint connexions emocionals amb els productors. Per dur-la a terme, es proporcionen als infants imatges reals de persones que treballen en la producció d'aliments, com pagesos i pageses, ramaders i ramaderes, pescadors, apicultors o hortolans, així com imatges dels productes que aquestes persones produeixen, com fruites, verdures, ous, mel o peix.



L'alumnat ha de formar parelles correctes entre les persones i els productes que produeixen. Els infants es distribueixen pel voltant de la sala. Sense parlar, s'hauran de moure per l'espai fins a trobar la seva parella. Les parelles fetes es col·loquen al costat de l'espai de joc fins que tothom s'ha emparellat. Durant l'activitat, l'educador aporta informació addicional sobre cada persona, com el seu nom, el lloc on treballa i algun detall que permeti establir un vincle emocional amb la seva feina i amb l'entorn on es produeixen els aliments.

La transformació dels aliments

2. Trencaclosques sobre els sectors productius i la transformació dels aliments



Caldrà formar 5 puzles circulars. La peça central tindrà una imatge d'un producte base. La peça en forma de cercle buit, un paisatge corresponent a un dels sectors de producció (agricultura, ramaderia, pesca, aqüicultura i silvicultura). Els segments tindran imatges d'aliments elaborats a partir del producte base. Per exemple:

Llet	Granja lletera	logurt, formatge curat, mató, ampolla de llet
Blat	Camp de conreu	Galeta, pa, macarrons, cereals d'esmorzar
Rovelló	Bosc	Truita de bolets, bolets saltejats, rovellons en conserva, carn amb bolets
Lluç	Mar	Barretes de peix, lloms congelats, hamburguesa de peix, peix a la planxa
Maduixes	Horta	Melmelada, gelatina de maduixa, brotxetes de fruita, maduixes amb xocolata
Porc	Granja càrnica	Llonganissa, hamburguesa, pernil, llonza

Es reparteix a cada alumne/a una o dues peces d'un dels puzle. Primer, caldrà que l'alumnat s'agrupi per puzle i, després, que els muntin. Per facilitar l'agrupació, totes les peces d'un puzle tindran un element que les identifiqui (per exemple, el marc d'un color determinat o una icona representativa). Un cop fets, es comenten plegats/des de manera oral.

El consum d'aliments

3. Joc de lògica sobre hàbits alimentaris saludables i respectuosos amb el medi ambient

Es distribueix l'alumnat en 4 grups i se'ls reparteix un conjunt de làmines. Cada làmina té una imatge per una cara i fragments de text en l'altre. En primer lloc, caldrà que escullin, d'entre totes les imatges, aquelles que representen una bona opció en termes de salut o sostenibilitat. Un cop escullen les correctes, les giren i ordenen les làmines fins a formar una frase coherent. Per exemple:

- Conjunt 1: Pastís, bossa de patates fregides, macedònia de fruita, patates al forn, brioixeria de xocolata, llesca de pa amb oli, gelat, got de llet, etc. La frase que caldrà formar és: Escollim aliments saborosos i saludables!
- Conjunt 2: Safata de pomes de poliestirè, magdalenes envasades individualment, fruita a granel, entrepà en paper d'alumini, ampolla d'aigua reutilitzable, amanida en bossa de plàstic, bossa de tela amb verdures, entrepà



	en embolcall de tela, etc. La frase que caldrà formar és: Reduïm els residus del nostre menjar! - Conjunt 3: Plat equilibrat amb verdures, fruita sencera, menú de menjar ràpid (hamburguesa + refresc), refresc amb sucre, iogurt natural, peix al forn, pizza industrial congelada, bombons de xocolata, etc. La frase que caldrà formar és: Mantenim una alimentació variada i equilibrada! - Conjunt 4: Fruita i verdura de temporada, malbaratament gran de menjar a la brossa, safata de plàstic amb fruita i verdura, bossa de tela reutilitzable, snacks ultraprocessats en molts envasos, producte local de mercat, envàs de vidre retornable, embolcall d'un sol ús, etc. La frase que caldrà formar és: Fem un consum responsable i respectuós amb el planeta!
	4. Joc mogut sobre els aliments de temporada Es distribueix a l'alumnat al centre de la sala. Es defineixen 4 espais al voltant: estiu, tardor, hivern i primavera. L'equip educatiu ensenyarà als infants diferents aliments alhora que cita informació complementària (per exemple: <i>aquesta fruita ens refresca i hidrata quan fa molta calor</i> -i, a continuació, es mostra la síndria-) i aquests hauran de córrer fins al racó de l'espai de joc corresponent en funció de la temporada de producció de cada aliment. Els aliments seran, per exemple: - Estiu: préssecs, meló, síndria, tomàquet. - Tardor: raïm, carbassa, moniatos, magranes. - Hivern: carxofes, calçots, faves, mandarina. - Primavera: nespres, cireres, maduixes, espàrrecs. En acabar el joc, l'equip educatiu explica que el concepte de productes de temporada no s'aplica només als aliments del camp, sinó també a les espècies pesqueres. Es detalla que, igual que les fruites i verdures tenen el seu moment òptim de consum, els peixos i mariscs també tenen èpoques concretes de l'any en què és més sostenible consumir-los. Nota pel professorat: Si l'alumnat està interessat en la temàtica, es pot explicar que consumir aliments en el seu moment òptim respecta els cicles naturals i evita la sobreexplotació, tant en el camp com al mar. Quan mengem fruites i verdures de temporada, com les maduixes a la primavera, o peixos en el seu període adequat, com les sardines a l'estiu o els musclos a la tardor, afavorim la regeneració de les espècies i reduïm la pressió sobre els recursos. A més, els productes de temporada solen ser locals, cosa que disminueix el transport, l'ús d'energia per conservar-los i, per tant, les emissions. Això implica cuidar el medi ambient, garantir aliments més frescos i, sovint, més econòmics.
	Un cop s'ha superat cada prova el grup haurà arribat al final el recorregut, i per tant, acabat la fase de joc.
	Fase: Reflexió i pensament crític (15') De manera grupal es demanarà als infants que expliquin amb les seves pròpies paraules el que han après durant la sessió i s'aprofita l'ocasió per resoldre possibles dubtes o compartir comentaris. A continuació, l'equip educatiu dirà frases relacionades amb els continguts treballats durant l'activitat. L'alumnat s'haurà de tocar el nas si la frase és certa o tocar el peu si està errada. Les frases estaran pensades per afavorir la reflexió.



	Fase: Acció – Comunicació (5') Per recordar els aprenentatges de l'activitat es proposa als infants que, de manera posterior, realitzin a l'aula (o a casa) una recepta de cuina fàcil i sense foc, a partir de productes frescos i de temporada que comprin en l'entorn de l'escola/ de casa.
Avaluació	L'equip educatiu i el professorat omplen un formulari de valoració online. <u>Dinàmica per a l'alumnat (10')</u> : Es fa servir la dinàmica de Tiquets de sortida amb la pregunta: Avui he après...
Activitats complementaries	
Un mà de contes	
Es proposa compartir les històries de l'espai infantil de <u>Una mà de contes</u> . Aquestes han estat creades per desenvolupar un conjunt de valors relacionats amb els hàbits alimentaris. Els contes han estat il·lustrats per la restauradora Eulàlia Fargas, a partir de cinc històries creades per l'escriptora Mireia Vidal.	
Cuina en marxa!	
Es proposa fer de cuiners i cuineres i realitzar a l'aula una recepta de cuina catalana fàcil i sense foc. Caldrà pensar la recepta, fer la llista de la compra, sortir a comprar per l'entorn de l'escola i elaborar plegats i plegades la recepta. Caldrà tenir especial cura per escollir productes frescos, sans, de producció catalana i de temporada. Es poden fer, per exemple:	
- Llesques en format canapè amb pa, trossets de tomàtec, oli, formatge fresc i alfàbrega. - Brotxetes de codonyat amb formatge. - Crema <i>hummus</i> (cigrons, oli i crema de sèsam) i barretes per sucar (pastanaga, pomes...). - Macedònia de fruites. - Etc.	
El gran recapte d'aliments	
Participar en el gran recapte d'aliments, tot aportant productes escollits seguin criteris de sostenibilitat (tant socials com ambientals) i de salut.	
El semàfor dels aliments	
L'alumnat comença buscant en catàlegs de supermercats i establiments d'alimentació diferents productes que consumeixen habitualment. Amb aquests catàlegs, es retallen imatges dels aliments que més cridin l'atenció. Amb aquest recurs, es prepara un semàfor d'alimentació (que pot ser un recurs col·lectiu del grup o un recurs individual per a cada infant amb tres categories: verd (aliments que es poden menjar sovint), taronja (aliments que cal consumir amb moderació) i vermell (aliments que convé menjar molt ocasionalment). L'alumnat col·loca les imatges dels productes al lloc corresponent del semàfor, justificant la classificació segons la freqüència recomanada.	
A la cuina, tot s'aprofita!	
Cada infant pregunta a casa quines receptes fan servir per aprofitar aliments que sobren. A continuació, a l'aula, comparteixen les receptes amb la resta del grup i es reflexiona sobre com aquests gestos ajuden a reduir el malbaratament. L'alumnat transforma aquesta informació en un recurs comunicatiu que pugui ser compartit amb altres classes. Aquest recurs pot ser un cartell, un mural, un llibre de receptes il·lustrat o un petit vídeo. L'objectiu	



és explicar de manera clara i atractiva com reaprofitar aliments a partir d'idees i receptes reals, generades pels infants i les seves famílies.

Creació d'un compostador escolar

L'alumnat participa en la creació d'un compostador per a l'escola seguint un manual senzill que explica pas a pas com construir-lo, quins materials utilitzar i com gestionar els residus orgànics que s'hi poden dipositar.

JOCS QUE ENS ALIMENTEN						
Perfil de públic	Alumnat		Professorat		Famílies i entorn	
Nivell educatiu alumnat	I3, I4 i I5 d'Ed. Inf	1r i 2n d'EP	3r i 4t d'EP	5è i 6è d'EP	1r i 2n d'ESO	3r i 4t d'ESO
Tipus de dinamització	Recurs dinamitzat per l'equip educatiu del programa			Àmbit d'actuació	Aula	
Volum d'alumnat	Grup classe (màx. 25 alumnes aprox.)			Durada de l'activitat	90 min	
Objectius	- Analitzar el vincle entre l'alimentació i els processos de producció alimentària per identificar-ne els impactes socials, culturals, econòmics i ambientals. - Reconèixer els principals sectors de la producció alimentària (agricultura, ramaderia, pesca, aquicultura i silvicultura) per comprendre el seu paper dins del sistema alimentari. - Identificar i adoptar hàbits alimentaris saludables per comprendre la relació entre alimentació, salut i benestar. - Identificar els avantatges del consum d'aliments de temporada i de proximitat per adoptar hàbits alimentaris més sostenibles.					
Continguts	- Les baules del sistema alimentari. - Els 5 sectors productors alimentaris (agricultura, ramaderia, pesquer, d'aquicultura i silvicultura).					
Recursos didàctics	- Cartes aliments joc 1 - Solucionari joc 1 - Lona i targetes joc 2 - Taulell, fitxes i dau joc 3 - Targetes, taulell de descartats i fitxes joc 4 - Plantilla de recepta		Recursos del centre		-	
Descripció de l'activitat	Fase: Motivació (10') L'equip educatiu explica als infants que per poder-nos alimentar és fonamental que el sistema alimentari funcioni bé: que sigui sostenible i just. Per explicar-ho de manera senzilla, es fa servir un símil: Imaginar una taula. A sobre hi tenim tot el que mengem cada dia: fruita, verdures, pa, oli, formatge, peix... Ara bé, perquè aquesta taula sempre estigui plena i variada, cal que moltes persones treballin en equip: pagesos i pageses, pescadors i pescadores, ramaders, transportistes, cuiners, i també les famílies que compren i mengen.					



Si en un territori només produïm un sol tipus d'aliment, o bé si tot ens arriba de molt lluny, aquesta taula es pot desequilibrar: potser ens faltaran aliments frescos, o pot ser que depenguem massa d'altres llocs o que contaminem fent portar aliments llunyans. És com si una de les potes de la taula es trenqués, i tota la taula cau. En canvi, quan el sistema de producció és equilibrat, vol dir que hi ha una bona combinació de camps, granges, mars i empreses que col·laboren perquè tots/es puguem tenir aliments sans, variats i de proximitat. A més, aquest equilibri cuida la natura (perquè no es fa malbé la terra ni es gasten tants recursos) i cuida les persones (perquè permet que la gent que treballa al camp o al mar pugui viure millor i mantenir viu el territori i permet a les famílies consumir productes frescos i de qualitat).

A continuació es proposa fer un joc per esbrinar com és el nostre sistema alimentari, com es produeix el menjar, com arriba a les llars, com podem menjar cuidant al planeta i com ens hem d'alimentar per cuidar la nostra salut.

Abans de separar a l'alumnat en grups, l'equip educatiu explica, a grans trets, la temàtica i dinàmica de cada joc.



Fase: Investigació i introducció de nous coneixements (60')

Es reparteix a l'alumnat en 3 grups. Cada un d'ells haurà de passar pels 3 racons de joc repartits per l'aula, disposant de 15 min per espai. L'equip educatiu dona suport rotant pels diferents jocs.

Nota pel professorat: Segons el temps disponible, es pot optar perquè els infants passin per les tres propostes o bé limitar-ho a dues. També es pot dividir l'activitat en dos moments diferents, fent que en cada sessió els infants participin en dues propostes.

Es recomanen per 3r de primària les activitats: 1,2,3

I per 4t de primària es recomanen les activitats: 2,3,4

1. Les famílies de l'alimentació (Joc de cartes sobre els sectors de la producció alimentària)

Es col·loquen totes les cartes cap per avall al centre de la taula. Cada infant (o parella) té assignada una família d'aliments: productes agraris, ramaders, pesquers, d'aqüicultura o de silvicultura. L'objectiu és aconseguir reunir les cinc cartes que corresponen a la seva família el més ràpid possible.

En el seu torn, cada jugador gira una carta. Si la carta pertany a la seva família, la guarda i pot girar una altra carta. Si no és de la seva família, la torna a girar i passa el torn al següent jugador. El joc continua fins que un infant aconsegueix completar la seva família. Guanya qui reuneix les cinc cartes abans que la resta.

Per exemple:

- Productes agraris (calçots, poma, cireres, carxofes, arròs)
- Productes ramaders (llet, ous, formatge, carn, mel)
- Productes pesquers (seitó, lluç, gamba rosada, pop, moll)
- Productes d'aqüicultura (musclos, orada, tonyina vermella, llobarro, ostró)
- Productes de silvicultura (rovellons, tòfones, pinyons, nous, camagrocs)

Al mig de l'espai de joc, es col·locarà una taula resum a mode de solucionari, que relaciona quins 5 aliments s'engloben en cada sector.



2. No t'emboliquis ! (Twister sobre el consum de temporada i de proximitat)

Es prepara una pila de targetes col·locades cap per avall. Cada infant, quan li toca el torn, agafa la primera targeta. Aquesta mostra el nom d'un producte, la seva temporada de consum, el territori on es produeix i, a més, indica quines parts del cos haurà d'utilitzar per completar el repte (per exemple: mà dreta, peu esquerre i genoll).

Un cop té la làmina, l'infant es col·loca sobre la lona del joc, on hi ha distribuïdes imatges dels productes, les temporades i les zones geogràfiques. El repte consisteix a tocar amb les parts del cos indicades els tres elements que corresponen: el producte, la seva temporada i el territori de producció

3. El camí dels aliments (Joc de l'oca sobre el vincle entre producció alimentària i alimentació)

Cada participant avança per un taulell amb caselles que representen diferents etapes del sistema alimentari (com la sembra, la collita, la transformació, el transport, la venda o el consum) tot tirant el dau i movent la seva fitxa. Algunes caselles inclouen situacions que fan avançar o retrocedir, com ara una collita afectada per la pluja, un camió espatllat o una compra de productes de proximitat. Per exemple: *Ha plogut massa i els camps s'han inundat, de manera que cal retrocedir una casella, El tractor ha fet molt bona feina i el cultiu ha avançat ràpidament; pots avançar dues caselles, El camió que transportava els aliments s'ha espatllat i això fa perdre temps; torna tres caselles enrere, Has triat comprar producte de proximitat, una bona decisió que et permet avançar dues caselles, Has llençat menjar i això et fa retrocedir una casella, Has reciclat correctament els envasos i, com a recompensa, pots avançar una casella, etc.*

4. L'aliment amagat (Qui és qui sobre alimentació saludable)

L'alumnat escull, d'entre una pila, una targeta d'un producte alimentari on s'hi pot veure la imatge, el nom, la procedència, els ingredients i informació nutricional. El joc planteja el repte d'esbrinar quin és el producte dels altres. Per esbrinar-ho, caldrà fer preguntes sobre la seva informació nutricional, la procedència, si és on no processat... per anar descartant aliments, i respondre a les preguntes dels altres.

Fase: Reflexió i pensament crític (10')

Un cop l'alumnat ha jugats als 4 jocs, es demanarà als infants que expliquin amb les seves pròpies paraules el que ha après durant la sessió. L'equip educatiu recorda la importància de totes les fases de la producció d'aliments, recalcant la necessitat de disposar d'un sistema alimentari sostenible i just per a totes les persones del territori. De la mateixa manera que la taula cau si no té les 4 potes, si els diferents agents del sistema productiu no estan en equilibri, la cadena no funciona.

S'aprofita l'ocasió per resoldre possibles dubtes o compartir comentaris.

Fase: Acció – Comunicació (5')

L'equip educatiu explica que ajudar a mantenir un sistema alimentari sostenible està a les nostres mans, ja que podem escollir allò que comprem i allò que mengem. Es proposa



	elaborar receptes que siguin positives per a les persones i per al medi ambient, pensant receptes relacionades amb els productes saludables, de proximitat, de temporada o en clau d'aprofitament alimentari. Es presenta a l'aula una plantilla de recepta i es convida als infants a completar-la, elaborar-la i gravar-se mentre s'elabora en família. Es proposa compartir les diferents elaboracions entre el grup classe, aprofitant per remarcar el paper de l'alimentació com a element cultural.
Avaluació	L'equip educatiu i el professorat omplen un formulari de valoració online. <u>Dinàmica per a l'alumnat (5')</u> : Es fa servir la dinàmica de Tiquets de sortida amb dos espais.), Avui he après..., Vull saber més coses sobre...
Activitats complementaries	
El gran recapte d'aliments	
Participar en el gran recapte d'aliments, tot aportant productes escollits seguin criteris de sostenibilitat (tant socials com ambientals) i de salut.	
Aliments que parlen	
Es proposa a l'alumnat que porti a l'aula envasos buits de productes alimentaris que tinguin a casa (iogurts, cereals, galetes, suc, etc.). Es recomana que siguin productes que consumeixen habitualment, per tal de garantir la rellevància i la connexió amb el seu entorn quotidià. Els infants, en petits grups, analitzen els envasos que han portat i responen a preguntes senzilles com:	
• Què ens diu l'etiqueta sobre aquest producte? • Té molt sucre o sal? • És saludable per menjar cada dia? • D'on ve aquest aliment? • L'envàs és bo per al planeta?	
En cas que es consideri un producte no adequat, es demana plantejar alternatives.	
Receptes en família	
Gravació de receptes en família, compartides a l'aula, posant en valor la diversitat cultural i alimentària.	
L'impacte invisible	
Es proposa reflexionar sobre com les accions quotidianes relacionades amb l'alimentació poden influir en la salut i en el medi ambient. El professorat reparteix targetes amb accions habituals vinculades al consum alimentari. Cada targeta mostra dues imatges contraposades que presenten dues opcions d'un mateix element (per exemple, pomes a granel o pomes envasades en safata i film). Els/les participants es divideixen en grups i cada equip analitza les targetes, reflexionant sobre quina de les dues opcions pot ser més adequada tenint en compte el seu impacte. Després, es posen en comú les seves reflexions.	

SABER I MENJAR

Perfil de públic	Alumnat	Professorat	Famílies i entorn
------------------	---------	-------------	-------------------



Nivell educatiu alumnat	I3, I4 i I5 d'Ed. Inf	1r i 2n d'EP	3r i 4t d'EP	5è i 6è d'EP	1r i 2n d'ESO	3r i 4t d'ESO
Tipus de dinamitzaci ó	Recurs dinamitzat per l'equip educatiu del programa				Àmbit d'actuació	Aula
Volum d'alumnat	Grup classe (màx. 25 alumnes aprox.)				Durada de l'activitat	90 min
Objectius	- Reconèixer els principals sectors de la producció alimentària (agricultura, ramaderia, pesca, aquicultura i silvicultura) per comprendre el seu paper dins del sistema alimentari. - Identificar i adoptar hàbits alimentaris saludables per comprendre la relació entre alimentació, salut i benestar. - Adquirir l'habilitat d'analitzar i reconèixer les característiques dels productes alimentaris a partir de la informació que ofereixen amb la finalitat d'entendre globalment el sistema alimentari quotidià. Identificar els avantatges del consum d'aliments de temporada i de proximitat per adoptar hàbits alimentaris més sostenibles. - Explorar com l'alimentació i les tradicions culinàries del nostre entorn generen vincles, sentiment de pertinença i cohesió comunitària.					
Continguts	- Els 5 sectors productors alimentaris (agricultura, ramaderia, pesquer, d'aquicultura i silvicultura). - Hàbits alimentaris saludables. - El vincle entre l'alimentació i la salut planetària. - La informació nutricional i de qualitat en l'etiquetatge de productes.					
Recursos didàctics	- Cofre i elements - Làmines icones presentació alimentació - Targetes control i marcadors - Cartes de reptes		Recursos del centre		Pissarra/folis de paper i material per escriure	
Descripció de l'activitat	Fase: Motivació (10') L'equip educatiu es presenta a l'aula amb un cofre. Explica a l'alumnat que a dins hi ha un tresor, trobat ben a prop de casa, i que és una cosa molt important per a tots/es nosaltres i el nostre territori. Es demana a un infant que posi la mà a dins i en treu una poma, un ou i un peix. Es pregunta als infants perquè aquests elements són un tresor i a patir de les seves aportacions, l'equip educatiu els explica que els aliments són un tresor únic. L'alimentació... - És indispensable pel nostre benestar: Ens proporciona els nutrients necessaris per al funcionament òptim del nostre cos i gaudir d'una bona salut. - Ens aporta plaer: Podem gaudir de la diversitat de sabors, de textures... i de la companyia al compartir els àpats amb el nostre entorn social. - Ens parla de qui som: A través dels aliments, també connectem amb les nostres arrels, tradicions i costums. - Defineix el paisatge: L'agricultura modela el paisatge, convertint-lo en el mosaic que caracteritza el territori català. A més, el com produïm i consumim ens pot ajudar a millorar la salut del planeta. <i>Està a les nostres mans!</i> Per facilitar aquesta presentació, a mesura que es presenten les característiques de l'alimentació, es col·loquen en un espai visible unes làmines amb icones que representen cada idea. A partir d'aquí, s'explica que una cosa tant freqüent com baixar a comprar verdura fresca o peix recent pescat al costat de casa, realment és un privilegi. Cal un sistema que va des de les persones que s'encarreguen de produir els aliments, a les que els transformen i					



envasen, a les que els distribueixen, fins arribar a les que els venen i els comprem. *Quin tresor més gran, que tot funcioni i que puguem tenir una alimentació de qualitat! Totes les peces de la cadena són indispensables.* S'explica als infants que per poder valorar aquest tresor, cal que el coneguem bé. Per això se'ls proposa un joc: un concurs de preguntes i respostes per equips.

L'equip educatiu explica, a grans trets, la dinàmica del joc.

- Preparació: Es reparteix a l'alumnat en 5 grups, que es reparteixen per l'aula. Cada grup rep una targeta de control (una làmina que mostra les 6 categories i un espai en cadascuna per col·locar el marcador). Es col·loquen, en un lloc visible, les cartes de reptes agrupades en piles per categoria i cap per avall.
- Objectiu: Cada equip ha d'aconseguir completar la seva graella superant un repte per cadascuna de les categories del joc, que són: Sectors de la producció alimentària, Hàbits d'alimentació saludable, Productes de temporada, Canvi climàtic i alimentació, Cultura i alimentació, Etiquetatge. Guanya el joc l'equip que abans ho aconsegueix.
- Desenvolupament: El joc s'organitza per torns. Quan arriba el torn d'un equip, aquest pot escollir la categoria que vol jugar. Un membre de l'equip agafa la primera carta de la pila corresponent i descobreix quin repte haurà de superar. Si aconsegueixen completar el repte correctament, guanyen un marcador (pinça) que els permet tapar la casella d'aquella categoria a la seva targeta de control. Si no ho aconsegueixen, no guanyen la peça. Després del repte, el torn passa al següent equip. El joc continua fins que un equip aconsegueix omplir totes les caselles.

La tipologia de preguntes i reptes serà, per exemple:

Preguntes	Dinàmiques	Accions
Si/no	Mímica	Rapidesa
3 opcions	<i>Taboo</i>	Musical
Resposta oberta	<i>Pictionary</i>	Cooperació

Fase: Investigació i introducció de nous coneixements (55')

Es distribueixen els 5 grups per l'aula. Per torns, l'alumnat (o l'equip educatiu) llegeix una targeta i el grup realitzarà el repte de la tipologia que hagi tocat. Per superar el torn, tots els infants del grup hauran de col·laborar i consensuar les respostes (que seran anunciades per un/a portaveu diferent en cada torn) i ajudar-se entre ells/es en les dinàmiques o accions.

L'equip educatiu actuarà com a dinamitzador del joc i aportarà la informació complementària sobre la temàtica de la targeta després de cada torn, per assegurar que es transmet el contingut pensat per cada repte.

Nota pel professorat: En el guió de l'activitat s'inclourà la informació complementària associada a cada repte, que es compartirà amb el grup un cop superat. D'aquesta manera, es garanteix que al final del joc s'hagin treballat tots els continguts previstos per l'activitat.

Si un grup no supera una pregunta, el següent grup tindrà la oportunitat de respondre, enduint-se el marcador en joc si encara no han superat aquella categoria. Si ja la tenen superada, simplement es respon sense endur-se el marcador. L'alumnat anirà fent rondes per torns fins que un equip aconsegueixi completar la targeta.



	Fase: Reflexió i pensament crític (10') Un cop s'hagi hagut finalitzat el joc, es destina una estona a recollir i comentar els possibles dubtes o aportacions de l'alumnat. A continuació, l'equip educatiu recupera el cofre de l'inici i hi desa a dins la poma, el peix i l'ou. Explica que aquest tresor és diferent a d'altres: si no es cuida, es fa malbé. Explica que per tenir aliments de qualitat cal que el sistema estigui equilibrat: - Que totes les persones que treballen cada dia perquè tinguem menjar a la nevera vegin recompensat el seu esforç. - Que els productes que comprem cuidin el medi ambient. S'explica que la clau per cuidar el tresor és ben senzilla: <i>escollir amb seny!</i> En cada compra, fem una elecció sobre quin model de consum volem i quina volem que sigui la nostra petjada, tant en les persones com en el medi ambient. Es comenten oralment opcions vinculades al consum responsable, com la compra de productes de proximitat, de temporada, evitant envasos innecessaris, buscant alternatives contra el malbaratament... Abans de tancar l'activitat es realitza una dinàmica de valoració amb l'alumnat (veure <i>avaluació</i>).
	Fase: Acció – Comunicació (5') Per aprofundir en la temàtica i compartir els coneixements del grup amb la resta de la comunitat educativa (i que així tota l'escola i famílies puguin conèixer i cuidar aquest tresor), l'equip educatiu proposa a l'alumnat la creació de vídeos musicals (veure <i>activitats complementàries</i>).
Avaluació	L'equip educatiu i el professorat omplen un formulari de valoració online. <u>Dinàmica per a l'alumnat (10')</u>: Es fa servir la dinàmica de Tiquet de sortida. Es reparteix a cada alumne una làmina amb 3 espais: 1 cosa que m'ha agradat, 2 coses que he après, 2 coses que vull seguir aprenent.
Activitats complementàries	
Que ens diuen les etiquetes?	
A casa, es demana a l'alumnat que recullin les etiquetes nutricionals de 3 productes alimentaris, les llegeixin i interpretin amb les famílies i les portin a l'escola. A l'escola, es recullen les etiquetes, es comenta en grup la informació que aporten i es valora, a grans trets, quins productes són més o menys saludables.	
Un munt d'envasos	
Vinculat a l'activitat complementària de lectura d'etiquetes: A partir de les etiquetes portades de casa, es fa una classificació dels envasos segons si són reutilitzables, reciclables o d'un sol ús. Es reflexiona sobre quins són més sostenibles i com podem reduir residus.	
Aliments amb ritme!	
Es proposa que l'alumnat realitzi un vídeo musical sobre alimentació sostenible i saludable, en la que han de crear una cançó que tracti la temàtica. A més, es proposa que el professorat gravi la cançó per fer-ne difusió entre les famílies o presentar-la un dia que es facin esdeveniments a l'escola. L'alumnat, a més de crear la cançó de l'alimentació, podria crear elements decoratius, de l'estil <i>photocall</i>, perquè surtin al vídeo i aportin continguts relacionats que es volen destacar.	



STOP al malbaratament!

Es dividirà la classe en quatre grups, cadascun amb un rol específic: productors, distribuïdors, botiguers i consumidors. A cada grup se li presentaran diverses situacions reals relacionades amb el malbaratament alimentari vinculades al seu rol. Per exemple: fruites que els productors descarten perquè no són boniques, aliments que els consumidors compren però queden oblidats al fons de la nevera fins fer-se malbé, o productes d'una botiga que estan a punt de caducar.

Després de llegir i comentar les situacions en petit grup, cada equip haurà de pensar possibles solucions per reduir el malbaratament. Un cop finalitzat aquest treball, es farà una posada en comú amb tota la classe per compartir les propostes i reflexionar conjuntament. Algunes idees que poden sorgir són: aprofitar la fruita poc vistosa per fer conserves, oferir descomptes en productes propers a la data de caducitat, o inventar receptes casolanes per reutilitzar aliments abans que es facin malbé.

Que fem amb això?

L'activitat convida l'alumnat a reflexionar sobre el malbaratament alimentari i a trobar solucions creatives per evitar-lo. A l'aula, es presenten diversos casos reals que exemplifiquen situacions habituals. A partir d'aquests exemples, els infants, individualment o en petits grups, han de idear una proposta que doni una nova vida a l'aliment plantejat. Un cop elaborades les idees, es fa una posada en comú per compartir les diferents solucions i construir un receptari col·lectiu d'aprofitament.

Alguns exemples de casos que es poden presentar són: Un pot de iogurt a punt de caducar (es pot aprofitar per fer una massa de pastís), unes pastanagues una mica toves (poden servir per fer una crema), un tros de pa sec (es pot convertir en pa torrat, sopa de pa, torrades amb tomàquet...), unes pomes o plàtans massa madurs (poden utilitzar-se per fer compota), etc.

Per completar la dinàmica, es pot demanar al grup que comparteixi solucions reals que ja apliquen a casa per evitar el malbaratament, reforçant la connexió amb la vida quotidiana. El professorat exposa altres propostes, com: Congelar aliments abans que es facin malbé, planificar els menús setmanals, ordenar la nevera posant al davant els productes que caduquen abans, comprar només el que es necessita i evitar compres impulsives, etc.

Un menú 5 estrelles

Cada grup crea un menú equilibrat per un dia, tenint en compte les recomanacions nutricionals. Es pot fer servir una guia visual amb grups d'aliments i proporcions. Es comparteixen els menús i es reflexiona sobre quins són més saludables i per què.

Aliments amb història

Es proposa que cada infant porti (o expliqui) un aliment que sigui típic a casa seva, vinculat a alguna tradició familiar o cultural. A l'aula es fa un mural amb els aliments i les històries que els acompanyen, donant visibilitat a la diversitat alimentària.

El mapa del meu menjar

Es crea un mapa del territori on es localitzen els llocs d'origen dels aliments que consumeixen habitualment (horta, mar, granges, etc.). Es pot fer en grup i amb imatges, per visualitzar la relació entre alimentació i paisatge.

Això no m'ho empasso!



Fer una cerca d'anuncis d'alimentació a les XXSS o mitjans tradicionals destinats a infants i valorar-se el grau d'adequació en termes nutricionals.

JUGUEM A TAULA!						
Perfil de públic	Alumnat		Professorat		Famílies i entorn	
Nivell educatiu alumnat	I3, I4 i I5 d'Ed. Inf	1r i 2n d'EP	3r i 4t d'EP	5è i 6è d'EP	1r i 2n d'ESO	3r i 4t d'ESO
Tipus de dinamització	Recurs dinamitzat per l'equip educatiu del programa			Àmbit d'actuació	Aula	
Volum d'alumnat	Grup classe (màx. 25 alumnes aprox.)			Durada de l'activitat	60 min	
Objectius de l'activitat	• Identificar i adoptar hàbits alimentaris saludables per comprendre la relació entre alimentació, salut i benestar. • Identificar els avantatges del consum d'aliments de temporada i de proximitat per adoptar hàbits alimentaris més sostenibles. • Identificar els beneficis de l'alimentació sostenible per comprendre com contribueix a la salut de les persones, al benestar de la societat i a la preservació de l'entorn natural • Explorar com l'alimentació i les tradicions culinàries del nostre entorn generen vincles, sentiment de pertinença i cohesió comunitària. • Reconèixer el paper indispensable del sector alimentari per comprendre com garanteix una alimentació saludable, accessible i de qualitat.					
Continguts	• Els 5 sectors productors alimentaris (agricultura, ramaderia, pesca, aquicultura i silvicultura) i el sector elaborador (indústria agroalimentària). • Els valors socials i culturals de l'alimentació. • Hàbits alimentaris saludables i sostenibles. • La informació nutricional i de qualitat en l'etiquetatge de productes.					
Recursos didàctics	• Targetes adhesives • Cartes de joc • Tiquets de sortida		Recursos del centre		-	
Descripció de l'activitat	Fase: Motivació (15') El viatge dels aliments: L'activitat comença amb una pregunta per captar l'atenció de l'alumnat: <i>Quin és el teu aliment preferit? Sabem d'on ve i com arriba al teu plat?</i> Cada alumne/a rep tres post-its i un retolador. L'equip educatiu explica que en cada post-it han d'escriure una informació diferent sobre el seu aliment escollit: 1. Entorn de procedència: d'on prové l'aliment? De la granja, l'horta, el mar, el bosc... 2. Distància de producció: es produeix a Catalunya o és d'importació? 3. Nivell d'elaboració: és fresc, processat o ultraprocesat? Quan tots/es han completat els seus post-its, es col·loquen en un espai visible, com una pissarra o una paret gran, organitzats en tres zones que corresponen a les categories treballades: entorn, distància i elaboració. Un cop creat el mural, l'equip educatiu fa algunes preguntes per observar i reflexionar:					



- *Quin és l'entorn majoritari en el que s'han produït els aliments que heu escollit?*
- *Els aliments que heu triat són majoritàriament locals o d'importació?*
- *Els aliments que heu apuntat són més aviat frescos o processats? Creieu que això reflecteix una alimentació saludable?*

Després, l'educador/a demana oralment: *Heu fet una llista dels vostres aliments preferits. Creieu que és fàcil que els pugueu aconseguir? Es troben de manera freqüent als mercats i botigues?* Es reflexiona conjuntament: *Tenim un sistema alimentari que ens permet aconseguir productes frescos, saludables i de proximitat a prop de casa. Però això que donem per suposat no està assegurat. Si tenim aquesta disponibilitat és gràcies al sector primari i a les persones que hi treballen. Sense sector primari, no tenim garantida la nostra alimentació ni un paisatge equilibrat.*

A continuació, s'afegeix: *Coneixem bé com es produeixen els aliments? Sabem d'on arriba allò que entra a les nostres neveres i rebosts? Us proposem un joc per aprofundir en què vol dir alimentació saludable, sostenible i de proximitat i introduir-nos en la temàtica.*

Es passa a la següent fase de l'activitat explicant les normes del joc.

Fase: Investigació i introducció de nous coneixements (30')

En la fase d'investigació i introducció de nous coneixements es realitza el joc *Sabor Sostenible*, una activitat que permet treballar de manera pràctica els conceptes d'alimentació saludable i sostenible. Mitjançant les cartes del joc, s'introdueixen els grups d'aliments que formen part d'una dieta equilibrada, els impactes negatius que poden afectar la salut i el medi ambient i les alternatives positives que fomenten la sostenibilitat.

Us proposem un repte: jugar a Sabor Sostenible per descobrir què vol dir menjar de manera saludable i responsable.

L'explicació del joc es fa de manera progressiva, introduint els continguts a mesura que es vagin explicant les normes i mostrant les cartes:

- Cartes d'aliments saludables:
 - o L'objectiu dels equips es reunir 4 cartes d'aliments saludables.
 - o Però, tenim clar a què ens referim quan parlem d'alimentació saludable i sostenible? A partir de les aportacions del grup s'explica que una alimentació saludable és aquella que aporta els nutrients necessaris per al bon funcionament del cos.
 - o Quan parlem de grups d'aliments saludables, a quins grups ens estem referint? Presentem les cartes principals del joc amb les aportacions de l'alumnat: verdures, fruites, carn, peix i làctics.
- Cartes d'impacte:
 - o Aquestes cartes ens poden ajudar a millorar el nostre sistema alimentari, però també fer-lo empitjorar.
 - o Cartes malicioses:
 - Son cartes que mostren impactes negatius relacionats amb l'alimentació i que poden afectar-nos tant a la nostra salut com a la salut de l'entorn.
 - Quins creieu que poden ser aquests "elements" negatius?
 - Es mostren les diferents cartes malicioses, mentre s'expliquen els factors que poden fer que un aliment deixi de ser saludable o sostenible, com:
 - Additius innecessaris o excessius, que impacten en la salut.
 - Envasos en excés, que impacten en la disponibilitat de recursos, la despesa energètica, la petjada de carboni o la generació de residus.



- Aliments amb una alta petjada ambiental (transport llunyà, producció intensiva...), que impacten en la petjada de carboni, la despesa energètica, el consum d'aigua, la contaminació ambiental...
 - Aquestes cartes serveixen per “malmetre” els aliments saludables dels altres equips.
 - o Cartes sanejadores:
 - Quins penseu que poden ser factors que milloren el sistema alimentari?
 - Els impactes positius es poden explicar com aquelles pràctiques que contribueixen a una alimentació més responsable, com per exemple: l'ús d'envasos reutilitzables, la compra de productes de proximitat i temporada, la reducció del malbaratament alimentari...
 - Per tant, aquestes cartes el que permeten és protegir o recuperar aliments afectats per les cartes malicioses.
 - Finalment, en el joc hi ha les cartes d'accions, que permeten modificar la dinàmica del joc.
- Una vegada introduïts les diferents cartes del joc i els continguts associats és el moment de crear els grups. Disposarem de 4 jocs de cartes, de manera que es jugaran partides en paral·lel. Cada joc pot ser jugat per un màxim de 8 persones, repartides en 4 parelles.
- Una vegada s'han creat els grups s'explica la dinàmica general del joc:
- Es reparteixen les cartes a cada equip. En cada torn, l'equip pot en pot jugar una seguint alguna de les següents opcions:
 - o Es pot col·locar a la cistella (espai personal de la taula de joc, davant de cada equip) una carta d'*aliment saludable*. No es podrà col·locar una carta d'un tipus si ja hi és (per exemple, no es podrà posar a la cistella una carta de *carn* si ja hi ha una altra de *carn*). Es poden col·locar fins a 5 cartes, sempre que siguin d'aliments diferents.
 - o Es pot col·locar una carta *maliciosa* sobre d'una carta d'*aliment saludable* d'un altre equip. Si una carta d'*aliment saludable* rep dues cartes *malicioses*, l'aliment es fa malbé i caldrà retirar la carta. La carta d'aliment malmesa i les dues cartes malicioses es col·loquen al fons de la pila de cartes.
 - o Es pot jugar una carta *sanejadora*, que permet sanejar o protegir una carta d'*aliment saludable*. La carta maliciosa i la carta sanejadora utilitzada, un cop jugada, es col·loquen al fons de la pila de cartes. També es pot col·locar una carta sanejadora sobre d'una carta d'aliment sana, a mode d'escut protector. Si la carta d'aliment protegida rep una carta maliciosa d'algun altre equip, es perd la carta sanejadora i queda l'aliment sa a la cistella. La carta maliciosa i la sanejadora es col·loquen al fons de la pila de cartes. Es pot protegir la carta d'aliment d'un altre equip.
 - o Es pot jugar una *carta d'acció*. Un cop jugada, la carta d'acció es col·loca al fons de la pila de cartes.
 - o Sempre cal jugar una carta per torn. Si es donés la situació que un equip no pot jugar cap de les seves cartes (es recorda que si es tenen cartes sanejadores però no aliments a la cistella pròpia es poden col·locar les cartes sanejadores en les cistelles d'altres equips), l'equip descarta totes les seves cartes i agafa 3 cartes noves de la pila de cartes, mantenint el seu torn.
 - El joc acaba quan un equip aconsegueix reunir en la seva cistella 4 cartes d'*aliments saludables* sense cap impacte negatiu.
- A continuació, s'inclou un quadre resum del joc:

“Sabor Sostenible” Joc de cartes per equips sobre l'alimentació saludable i sostenible



El joc està pensat per presentar a l'alumnat l'alimentació sostenible, tan des del punt de vista de la salut humana com planetària. L'objectiu del joc és aconseguir ser el primer equip en reunir un mínim de 4 de les 5 cartes d'aliments saludables (sense cap carta maliciosa que les malmeti) a l'espai de joc personal.

CARTES DEL JOC

Aliments Saludables	N'hi ha de 5 tipus i mostren productes propis del territori.				
	verdura	fruita	carn	peix	làctic
Cartes d'impacte	Son cartes que modifiquen l'estat dels aliments de la cistella. Les cartes duen una imatge i una explicació del l'impacte que representen, per assegurar la transmissió de continguts.				
	Cartes malicioses	Són aliments no saludables, additius innecessaris, envasats superflus, aliments amb una alta petjada ambiental, etc. Serveixen per malmetre els aliments saludables.			
	Cartes sanejadores	Són cartes que presenten alternatives positives en termes d'alimentació saludable i sostenible, com envasos reutilitzables, aliments de proximitat i temporada, aprofitament d'aliments descartats, etc. Permeten contrarestar una carta maliciosa.			
Cartes d'accions	Són cartes que provoquen accions que poden afectar a l'equip en torn i/o a d'altres equips. Per exemple:				
	Canvi de cistella	Permet canviar totes les cartes de la pròpia cistella per les d'un altre equip, que no s'hi pot negar.			
	Canvi d'aliment	Permet canviar una carta d'un aliment saludable de la pròpia cistella per una d'un altre equip, que no s'hi pot negar. Es mouen també les possibles cartes malicioses o sanejadores que puguin tenir.			
	Malbaratament alimentari	Obliga a un equip a desfer-se d'una carta d'aliment saludable, que haurà de col·locar a la pila. L'equip penat podrà escollir quina carta treure			

Fase: Reflexió i pensament crític (5')

Un cop acabades les partides (o el temps de joc), l'equip educatiu deixa un espai per a possibles comentaris o dubtes de l'alumnat.

Per tancar l'activitat i integrar els aprenentatges del joc, l'equip educatiu recupera el mural creat a la fase inicial, on l'alumnat havia col·locat els post-its amb informació sobre els seus aliments preferits. L'educador/a introdueix la reflexió amb una pregunta: *"Al principi heu fet un anàlisi dels aliments. En aquest mapa de conceptes, nosaltres podem tenir algun impacte?"*

Cada alumne/a rep un post-it d'un color diferent i escriu una acció o decisió que ajudaria a millorar el sistema alimentari, incorporant els nous coneixements adquirits durant el joc.



	Pot ser, per exemple, una idea relacionada amb la compra de productes de temporada, la reducció d'envasos, l'evitació d'aliments ultraprocessats o la prioritització de productes locals. Un cop escrites les accions, l'alumnat les col·loca sobre el mural inicial, creant un <i>mural transformador</i>. L'equip educatiu guia una breu conversa observant el mural: quines accions apareixen més sovint, com aquestes pràctiques poden ajudar a cuidar el sector primari i el territori. La dinàmica es tanca amb un missatge clar: <i>Hem vist que les nostres decisions tenen impacte. Si volem garantir aliments sans, de qualitat i un paisatge equilibrat, hem de cuidar el sector primari i apostar per pràctiques sostenibles.</i> Fase: Acció – Comunicació (5') Seguint amb la línia dels joc de taula, es proposa a l'alumnat seguir treballant la temàtica de l'alimentació de manera més profunda. Per fer-ho, es proposa que el grup realitzi l'activitat complementària <i>Els deserts alimentaris</i> en que s'exposa la problemàtica de la manca d'accés a aliments frescos i saludables i l'excés d'oferta d'alimentació insana a diferents territoris.
Avaluació	L'equip educatiu i el professorat omplen un formulari de valoració online. <u>Dinàmica per a l'alumnat (5')</u>: Es fa servir la dinàmica de Tiquets de sortida: • Avui he après que... (Escriu la idea més important que t'endús de l'activitat.) • El que més m'ha sorprès o impactat és...(Quina informació o reflexió t'ha fet pensar més?) • M'agradaria aprofundir en... (Quin tema o idea voldries explorar més endavant?)
Activitats complementaries	
Per saber-ne més	
Per tal de presentar la temàtica de l'alimentació es proposa compartir a l'aula diferents vídeos informatius. Com: - El context de l'alimentació a Catalunya, per exemple, Catalunya, on el menjar és cultura o Catalunya, on la dieta mediterrània és cultura. - Etiquetatge d'aliments, per exemple, de el material de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària. - Alimentació saludable, per exemple el vídeo de foment de consum de fruites i verdures. - Criteris ambientals, com els consells per evitar el malbaratament.	
D'on venen els aliments de casa?	
Es proposa a l'alumnat que realitzin una investigació sobre productes de llarga distància que tinguin a casa. S'haurà de buscar procedència dels productes escollits i esbrinar quants quilòmetres han recorregut fins arribar a casa. A partir d'aquí, es demana explorar si hi ha alternatives locals. I valorar quines opcions creuen que tenen un impacte més positiu en el territori i la salut planetària.	
El trivial de l'alimentació	
L'alumnat es distribueix en grups. La tasca consisteix a cercar informació rellevant i contrastada sobre la temàtica assignada i elaborar targetes de preguntes amb tres possibles respostes, seguint l'estil del joc Trivial. Per garantir una mirada àmplia i equilibrada sobre l'alimentació, es proposa que cada grup generi almenys una pregunta per cadascuna de les següents categories:	



- Salut i hàbits alimentaris: nutrients, aliments saludables, efectes d'una dieta equilibrada, etc.
- Cultura i societat: plats tradicionals, costums alimentaris en diferents cultures, àpats com a espais de relació, desigualtats d'accés als aliments.
- Entorn i territori: sectors productius, aliments de proximitat, paisatges vinculats a l'alimentació, diferències entre entorns urbans i rurals.
- Sostenibilitat i medi ambient: malbaratament, estacionalitat, petjada de carboni, alternatives sostenibles.

Opcionalment, es pot afegir una cinquena categoria "extra", amb preguntes que combinin més d'una mirada. Per exemple: *"Com pot afectar la crisi climàtica a la dieta mediterrània?"*

Un cop elaborades les preguntes, es juga un concurs per equips. Guanya el grup que encerti més respostes.

Preguntes predefinides: A més de les preguntes creades per l'alumnat, es faciliten preguntes predefinides que s'incorporen al joc. Aquestes tenen com a objectiu garantir que es treballin aspectes que podrien no aparèixer espontàniament, especialment aquells relacionats amb la dimensió social i cultural de l'alimentació. Exemples:

- Salut i hàbits alimentaris
 - o Com pot afectar la falta d'esmorzar o menjar poc equilibrat al rendiment escolar?
- Cultura i societat
 - o Per què els menjadors escolars són importants per garantir una alimentació saludable per a tot l'alumnat?
 - o Com poden els àpats en família o entre amigues contribuir a la cohesió social?
 - o Quines dificultats poden trobar les persones que viuen en barris amb poca oferta de productes frescos?
- Entorn i territori
 - o Dona un exemple d'un aliment produït localment i un d'importat de lluny. Quins efectes té cadascun sobre la comunitat i el territori?
- Sostenibilitat i medi ambient
 - o Com afecta l'elecció de productes de temporada i proximitat al canvi climàtic?

Aquestes preguntes complementen les creades pels grups i enriqueixen la partida, afavorint una reflexió més profunda i diversa sobre l'alimentació.

Un menú 5 estrelles

Es proposa que l'alumnat elabori un menú setmanal que integri els coneixements adquirits. D'aquesta forma, l'alumnat ha de crear una proposta amb plats saludables, amb productes de proximitat i de temporada, tot mantenint una dieta equilibrada.

POCVA

Participar en la iniciativa POCVA per fomentar el consum de productes alimentaris poc coneguts o poc valorats de la Fundació Alícia.

Els àpats que ens uneixen



Crear un recurs comunicatiu (mural, exposició...) a l'aula amb aportacions de l'alumnat sobre "els àpats que ens uneixen", amb receptes típiques o fotos de menjars familiars o festius. El mural permet veure com l'alimentació és també un espai de convivència i diversitat.

Segells de qualitat diferenciada

L'activitat planteja un petit joc per descobrir d'on venen alguns productes quotidians i què signifiquen les seves etiquetes, tot partint dels distintius de Segells de qualitat diferenciada. Cada grup rep targetes amb aliments i begudes amb denominació d'origen o altres segells de qualitat, i ha de col·locar-les en un mapa de Catalunya allà on es produeixen. A mesura que van situant els productes, es genera un mapa col·lectiu que mostra la riquesa del territori i permet parlar de l'impacte que té produir a prop o lluny, tant en l'entorn rural com en el consum a les ciutats.

Les bones pràctiques

Activitat complementària: Elaborar un decàleg de bones pràctiques alimentàries de grup, que reculli compromisos realistes per millorar la salut, la sostenibilitat i la cohesió social.

Els deserts alimentaris

Aquesta activitat permet a l'alumnat conèixer i analitzar el fenomen dels deserts alimentaris, zones en què l'accés a aliments frescos i saludables és limitat, sovint per raons econòmiques, geogràfiques o socials. En aquesta proposta, l'alumnat, organitzat en grups, consulta fonts d'informació sobre exemples reals vinculats a aquesta problemàtica, tot identificant les causes, conseqüències. Posteriorment, cada grup posa en comú les seves conclusions amb la resta de la classe, creant un debat i intercanvi d'idees sobre el fenomen. A continuació, es fa una reflexió guiada sobre les implicacions que tindria que situacions similars es donessin al nostre territori.

Es poden consultar articles com:

- PÉREZ, Uxía. *Estados Unidos, el país más rico del mundo, pasa hambre*. RTVE, 9 agost 2025. [Disponible aquí](#).
- CADENA SER. *Los desiertos de comida ya son una realidad: así son los lugares del mundo donde es imposible comprar una manzana o un tomate* [en línia]. 23 novembre 2024. [Disponible aquí](#).
- ARENAS, Manuel; MOYA, Francisco José. *El 88% de l'àrea de BCN pateix un excés d'oferta d'alimentació insana* [en línia]. El Periódico, 25 juliol 2025. [Disponible aquí](#).
- LÍNIA XARXA. *La metròpoli sense aliments saludables: els barris i municipis que hi tenen menys accés* [en línia]. 25 juliol 2025. [Disponible aquí](#).

CADENA DE SABORS

Perfil de públic	Alumnat		Professorat		Famílies i entorn	
Nivell educatiu alumnat	I3, I4 i I5 d'Ed. Inf	1r i 2n d'EP	3r i 4t d'EP	5è i 6è d'EP	1r i 2n d'ESO	3r i 4t d'ESO
Tipus de dinamització	Recurs dinamitzat per l'equip educatiu del programa			Àmbit d'actuació	Aula	
Volum d'alumnat	Grup classe (màx. 25 alumnes aprox.)			Durada de l'activitat	60 min	
Objectius	Reconèixer els principals sectors de la producció alimentària (agricultura, ramaderia, pesca, aqüicultura i silvicultura) per comprendre el seu paper dins del sistema					



	alimentari. Identificar i adoptar hàbits alimentaris saludables per comprendre la relació entre alimentació, salut i benestar. • Identificar els avantatges del consum d'aliments de temporada i de proximitat per adoptar hàbits alimentaris més sostenibles. • Adquirir l'habilitat d'analitzar i reconèixer les característiques dels productes alimentaris a partir de la informació que ofereixen amb la finalitat d'entendre globalment el sistema alimentari quotidià. • Explorar com l'alimentació i les tradicions culinàries del nostre entorn generen vincles, sentiment de pertinença i cohesió comunitària. • Reconèixer el paper indispensable del sector alimentari per comprendre com garanteix una alimentació saludable, accessible i de qualitat.		
Continguts	• Els 5 sectors productors alimentaris (agricultura, ramaderia, pesca, aquicultura i silvicultura) i el sector elaborador (indústria agroalimentària). • L'alimentació saludable. • L'alimentació sostenible. • La cultura gastronòmica del territori.		
Recursos didàctics	• Làmines afirmacions • Targetes de votació (vermell, taronja, verd) • Preguntes, ruleta, marcadors, distintius. • Tiquets de sortida	Recursos del centre	-
Descripció de l'activitat	Fase: Motivació (10') L'equip educatiu proposa una primera dinàmica pensada per activar els coneixements previs de l'alumnat sobre el sistema alimentari i fer visibles les seves idees i creences. L'activitat comença amb una pregunta oberta plantejada per l'equip educatiu: <i>"Què enteneu per sistema alimentari? Quins elements en formen part?"</i> L'alumnat aporta idees oralment i l'equip educatiu (o un/a alumne/a voluntari/a) les recull a la pissarra, creant un mapa conceptual amb les aportacions. Les idees es poden agrupar en blocs com, per exemple <i>Producció, Transformació, Distribució, Consum i Impacte</i> (els blocs seran diferent en funció de les aportacions del grup). Quan el mapa està complet, l'equip educatiu fa un comentari breu: <i>Fixeu-vos com el sistema alimentari és molt més que menjar: hi ha molts actors i processos.</i> Per aprofundir-hi, i basant-se en la informació del mapa, es proposa una dinàmica senzilla de classificació: <i>Us llegirem unes frases i haureu de dir si penseu que són certes, falses o si no ho sabeu.</i> Comença el semàfor de creences: el grup classe se separa en 4 grups. L'equip educatiu presenta, una a una, diferents lames amb afirmacions. Cada grup mostra una targeta verda (cert), vermella (fals) o taronja (no ho sé). Es proposa, per exemple: • A Catalunya, més del 70% dels aliments que trobem al supermercat són produïts dins del territori. • Menjar fruita i verdura cada dia és suficient per garantir una dieta equilibrada i saludable. • El sistema alimentari català és responsable d'una part significativa de les emissions de gasos d'efecte hivernacle. • Els productes de proximitat sempre són més cars que els importats. • La indústria agroalimentària no té cap influència en els nostres hàbits de consum ni en la salut pública. • El consum d'ultraprocessats està augmentant i desplaça la dieta mediterrània tradicional. • Comprar productes locals ajuda a reduir la petjada de carboni i a mantenir el paisatge agrícola català.		



A partir de la votació majoritària, les afirmacions es col·loquen en tres espais diferenciats a la pissarra o a la paret: verd per a les que es consideren certes, vermell per a les falses i taronja per a les que generen dubte. Aquestes làmines queden visibles durant tota la sessió.

Partint d'aquestes idees inicials i dels dubtes que han sorgit, es proposa un joc de Trivial per aprofundir en la temàtica i descobrir quines d'aquestes afirmacions són certes, quines són falses i quines requereixen més informació.

Fase: Investigació i introducció de nous coneixements (30')

Després de la fase de motivació, es proposa a la classe participar en un joc de preguntes i respostes per aprofundir en el coneixement sobre el sistema alimentari català. Es tracta d'una única partida en la qual participa tot el grup, organitzat en quatre equips. Per cada pregunta, cada equip escull un/a portaveu que serà la persona encarregada de donar la resposta en nom del grup. El joc convida a posar a prova els coneixements, reflexionar i aprendre de manera dinàmica i col·laborativa.

La funció de l'equip educatiu és dinamitzar el joc, llegir les preguntes en veu alta, controlar el ritme de la partida i gestionar l'entrega dels distintius a mesura que els equips van encertant les respostes.

"Trivial Alimentari" Joc de preguntes sobre el sistema alimentari, la salut planetària i la sostenibilitat

- Descripció: És un joc de preguntes i respostes per equips, inspirat en la mecànica del Trivial, però adaptat a la temàtica del sistema alimentari i la sostenibilitat. L'alumnat haurà de demostrar els seus coneixements en cinc àrees clau: Sistema alimentari, Salut i hàbits, Sostenibilitat i medi ambient, Consum responsable i Cultura i societat. Cada resposta correcta permet guanyar distintius i avançar cap a completar les categories.
- Preparació: Abans de començar, la classe s'organitza en quatre equips. Cada equip disposa d'un espai per acumular els seus distintius. L'equip educatiu prepara:
 - Ruleta amb les cinc categories.
 - Targetes amb preguntes classificades per categoria, amb opcions de resposta i la correcta indicada.
 - Distintius per a cada categoria.
- Objectiu: L'objectiu principal és completar les cinc categories del joc. Per completar una categoria, cal aconseguir dos distintius d'aquesta (dues respostes correctes).
- Desenvolupament:
 - Un alumne/a (diferent en cada torn) gira la ruleta per determinar la categoria de la pregunta.
 - L'equip educatiu llegeix la pregunta en veu alta per a tots els equips alhora.
 - Cada equip té 30 segons per consensuar la resposta i escollir un/a portaveu, que la comunicarà en veu alta.
 - Els equips que encerten guanyen un distintiu de la categoria corresponent.
 - Quan un equip acumula dos distintius d'una categoria, la considera superada.



	▪ Si un equip acumula distintius extra, pot fer el canvi estratègic 2:1 per obtenir un distintiu d'una altra categoria quan ho decideixi (per exemple, si el grup té 4 distintius d'una categoria, poden canviar els 2 distintius sobrants per 1 distintiu d'una altra categoria que l'equip esculli). ▪ El joc continua fins que un equip completa les cinc categories o fins que s'acaba el temps establert. Si s'acaba el temps, guanya l'equip amb més categories superades (en cas d'empat, compten els distintius totals)
	Fase: Reflexió i pensament crític (10') Un cop acabats els jocs de taula, l'equip educatiu deixa un espai per a possibles comentaris o dubtes de l'alumnat. A continuació, l'equip educatiu recupera les afirmacions del semàfor de creences que han estat visibles durant tota la sessió. Es convida l'alumnat a observar-les i reflexionar sobre si, després de jugar i aprendre, volen modificar la seva opinió inicial. Es dona uns minuts perquè els equips comentin i decideixin si volen fer algun canvi en la classificació de les afirmacions (verd, taronja o vermell). A continuació, l'equip educatiu revela la resposta correcta per a cada afirmació i explica breument el motiu, aportant continguts que reforcin els conceptes treballats durant el joc. Es poden destacar dades rellevants, exemples reals o curiositats que ajudin a consolidar l'aprenentatge.
	Fase: Acció – Comunicació (5') Es proposa a l'alumnat seguir treballant la temàtica de l'alimentació de manera més profunda. Per fer-ho, es proposa desenvolupar una acció de sensibilització al centre (exposició, campanya, vídeo...). Veure activitats complementaries.
Avaluació	L'equip educatiu i el professorat omplen un formulari de valoració online. <u>Dinàmica per a l'alumnat (5')</u>: Es fa servir la dinàmica de Tiquets de sortida: • Avui he après que... (Escriu la idea més important que t'endús de l'activitat.) • El que més m'ha sorprès o impactat és...(Quina informació o reflexió t'ha fet pensar més?) • M'agradaria aprofundir en... (Quin tema o idea voldries explorar més endavant?) • Una acció que puc fer per millorar la meva alimentació o contribuir a enfortir el nostre sistema alimentari...
Activitats complementaries	
Per saber-ne més	
Per tal de presentar la temàtica de l'alimentació es proposa compartir a l'aula diferents vídeos informatius. Com: - El context de l'alimentació a Catalunya, per exemple, Catalunya, on el menjar és cultura o Catalunya, on la dieta mediterrània és cultura. - Etiquetatge d'aliments, per exemple, de el material de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària. - Alimentació saludable, per exemple el vídeo de foment de consum de fruites i verdures. - Criteris ambientals, com els consells per evitar el malbaratament.	
La calculadora	
Es proposa una activitat per parlar de l'impacte ambiental del nostre model d'alimentació, utilitzant la calculadora de la <u>petjada de la persona consumidora</u>. Permet evidenciar el patró de consum de cada	



persona i permet incorporar, a més, altres perspectives més enllà de l'alimentació. Cal conèixer algunes dades de consum de la llar que caldria demanar a les famílies.

Un menú 5 estrelles

Es proposa que l'alumnat elabori un menú setmanal que integri els coneixements adquirits. D'aquesta forma, l'alumnat ha de crear una proposta amb plats saludables, amb productes de proximitat i de temporada, tot mantenint una dieta equilibrada.

POCVA

Participar en la iniciativa *POCVA* per fomentar el consum de productes alimentaris poc coneguts o poc valorats de la Fundació Alícia.

La cuina del món a l'aula

Proposar una activitat de recerca sobre plats típics de diferents cultures presents a l'aula. Cada alumne o grup escull un plat i inicia una recerca sobre aquest. No es tracta només de buscar la recepta, sinó d'entendre el seu significat: quan es consumeix, quins ingredients són essencials, quina història té i quina relació guarda amb la identitat d'aquella cultura. Un cop feta la recerca, els grups preparen una presentació creativa.

Comuniquem!

Proposar una acció de sensibilització al centre. Es planteja el repte: *"Com podem sensibilitzar la comunitat sobre la importància d'una alimentació saludable i sostenible?"*. A partir d'aquesta pregunta, els grups dissenyen una acció comunicativa que tingui impacte i sigui creativa. Pot ser una exposició amb imatges i dades, una campanya amb cartells i eslògans, un vídeo curt per xarxes socials o fins i tot un podcast amb entrevistes.

Els deserts alimentaris

Aquesta activitat permet a l'alumnat conèixer i analitzar el fenomen dels deserts alimentaris, zones en què l'accés a aliments frescos i saludables és limitat, sovint per raons econòmiques, geogràfiques o socials. En aquesta proposta, l'alumnat, organitzat en grups, consulta fonts d'informació sobre exemples reals vinculats a aquesta problemàtica, tot identificant les causes, conseqüències. Posteriorment, cada grup posa en comú les seves conclusions amb la resta de la classe, creant un debat i intercanvi d'idees sobre el fenomen. A continuació, es fa una reflexió guiada sobre les implicacions que tindria que situacions similars es donessin al nostre territori.

Es poden consultar articles com:

- PÉREZ, Uxía. *Estados Unidos, el país más rico del mundo, pasa hambre*. RTVE, 9 agost 2025. [Disponible aquí](#).
- CADENA SER. *Los desiertos de comida ya son una realidad: así son los lugares del mundo donde es imposible comprar una manzana o un tomate* [en línia]. 23 novembre 2024. [Disponible aquí](#).
- ARENAS, Manuel; MOYA, Francisco José. *El 88% de l'àrea de BCN pateix un excés d'oferta d'alimentació insana* [en línia]. El Periódico, 25 juliol 2025. [Disponible aquí](#).
- LÍNIA XARXA. *La metròpoli sense aliments saludables: els barris i municipis que hi tenen menys accés* [en línia]. 25 juliol 2025. [Disponible aquí](#).

Imagina que...

L'activitat parteix del paraigua "Imagina que...", que convida l'alumnat a explorar escenaris aparentment ficticis però amb connexions amb reptes actuals. Cada grup rep una frase que planteja una situació inesperada, com si fos el començament d'una història. A partir d'aquesta frase, han de reflexionar sobre com afectaria la nostra vida en termes econòmics, de salut, de



manteniment del paisatge, d'equilibri ambiental, de sobirania alimentària i de cultura gastronòmica.

Un cop feta la reflexió inicial, es revela que aquests escenaris no són tan imaginaris: cada frase es vincula amb una notícia o dada real que mostra que aquest risc ja existeix. Això ajuda a entendre que les decisions alimentàries tenen conseqüències globals i que els reptes són actuals, no futuristes.

Per exemple:

Imagina que...	Situació real
... els supermercats només venguessin aliments de llarga distància.	Catalunya depèn cada cop més de les importacions, fet que incrementa la petjada de carboni i la vulnerabilitat alimentària. L'estratègia alimentària catalana alerta sobre la baixa autosuficiència (menys del 50%) i la dependència de mercats globals.
... els camps de Catalunya es convertissin en deserts.	El canvi climàtic ja provoca sequera, augment de temperatures i pèrdua de rendiment agrícola. El Servei Meteorològic indica un increment de 1,6 °C en 40 anys i una reducció de precipitacions, afectant cultius com cereals i vinya.
... per menjar una poma haguessis de pagar el mateix que per un mòbil.	L'encariment dels costos de producció (energia, fertilitzants) i la inflació alimentària són una realitat. El Departament d'Agricultura alerta sobre l'augment sostingut dels costos i la pressió sobre els preus finals.
... ningú volgués treballar al camp.	La manca de relleu generacional és un problema estructural: Catalunya ha perdut més de 18.000 explotacions entre 1999 i 2020.
...si els aliments frescos desapareguessin de la nostra dieta.	El consum d'ultraprocessats creix i desplaça la dieta mediterrània. A Catalunya, el 40% dels infants tenen sobrepès, i l'Agència de Salut Pública alerta sobre riscos greus per la salut.
... si les abelles fossin només un record en els llibres.	Catalunya ha activat el Pla PIPOL per frenar el declivi dels pol·linitzadors, essencials per a més de 100.000 hectàrees de conreus. Sense pol·linització, la producció agrícola i la biodiversitat es veurien greument afectades.



5.2 Fitxa descriptiva de recurs per professorat i equips educatius dels centres

GUIA “L’ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE”						
Perfil de públic	Alumnat		Professorat		Famílies i entorn	
Nivell educatiu alumnat	I3, I4 i I5 d'Ed. Inf	1r i 2n d'EP	3r i 4t d'EP	5è i 6è d'EP	1r i 2n d'ESO	3r i 4t d'ESO
Tipus de dinamització	Recurs educatiu autoguiat per formar al professorat					
Objectius	• Comprendre el concepte d'alimentació des d'una perspectiva holística que abasti tant els aspectes nutricionals com els socioeconòmics i ambientals. • Motivar a desenvolupar activitats i d'altres accions sobre educació alimentària amb el seu alumnat. • Presentar diferents sectors de la producció alimentària: l'agricultura, la ramaderia, la pesca, l'aqüicultura i silvicultura. • Promoure la consciència sobre la importància de consumir productes de temporada i de proximitat, destacant els avantatges nutricionals, ambientals i econòmics. • Comunicar els beneficis de l'alimentació sostenible en la salut personal, la cohesió social i la conservació de l'entorn natural. • Valorar el sector alimentari com un element integrador de la cultura local i comunitària, incloent-hi les tradicions culinàries i els sistemes de producció alimentària. • Evidenciar el rol fonamental del sector alimentari, especialment de la baula productiva, en garantir l'accés a una alimentació saludable, segura i de qualitat per a tota la població. • Comprendre el concepte de sobirania alimentària com una necessitat imperativa en el context de la salut planetària, fomentant la participació ciutadana i la presa de decisions informades sobre la producció i el consum d'aliments.					
Continguts	• Aspectes nutricionals, socioeconòmics i ambientals de l'alimentació. • Els 5 sectors productors alimentaris (agricultura, ramaderia, pesquer, d'aqüicultura i silvicultura). • Hàbits alimentaris saludables. • El vincle entre l'alimentació i la salut planetària. • La informació nutricional i de qualitat en l'etiquetatge de productes. • Sobirania alimentària i la relació que aquesta té amb la producció, consum d'aliments i la salut planetària.					
Recursos didàctics	• Guia digital en PDF • Micro-càpsules formatives en format de vídeo		Recursos del centre		-	
Descripció del recurs	Guia formativa en format digital: Aquest recurs està concebut amb l'objectiu de facilitar, de manera àgil i visual, informació fonamental al personal educatiu dels centres sobre l'alimentació i la producció alimentària. D'aquesta manera es busca capacitar al professorat o als equips de migdia per tal que					



puguin donar resposta a les necessitats de l'alumnat sobre aquesta temàtica i motivar-los a desenvolupar accions educatives amb els infants i joves, com poden ser les activitats proposades pel programa.

La guia contarà amb infografies que ressaltaran els punts clau de manera clara i comprensible, definicions concises, esquemes i altres recursos didàctics per aprofundir en els continguts presentats. Per exemple:

Termes i definicions	Infografies sobre aspectes clau
Glossari de termes rellevants en l'alimentació i la producció alimentària.	- "El procés de producció alimentària" - "Principals nutrients en els aliments" - "Impacte ambiental de la producció alimentària"
Esquemes explicatius	Imatges
- "Cicle de vida d'un aliment" - "Etiquetatges i segells en l'alimentació"	Imatges il·lustratives sobre diferents elements rellevants i per facilitar la compressió del document informatiu.
Mapes	Referències
- "Productes i principals zones de producció a Catalunya" - "Usos del sòl a Catalunya"	Referències (vinculades en el cas de recursos digitals) a llibres, articles, webs, informes... citats a la guia, a peu de pàgina.

La guia formativa s'ha concebut amb l'objectiu de ser un recurs complet i alhora pràctic, adaptat a les necessitats dels professorat. Aquesta guia constarà d'un màxim de 12 pàgines, incloent-hi la portada i la contraportada, amb el propòsit de mantenir-la concisa i fàcil de consultar. Es proposa maquetar-la en format digital, per tal que sigui més fàcil fer-la arribar a totes les persones interessades.

Per assegurar que la informació abasta tots els aspectes rellevants i eixos del programa, el document estarà estructurat en diferents seccions, que són les següents:

1. Introducció a la guia
 - Índex
 - A qui va destinada la guia i amb quin propòsit
 - Context en el marc del programa i del PEAC
2. Les baules i sectors de producció del sistema alimentari
 - La cadena alimentària: des de la producció primària fins al consum final
 - Els diferents sectors de producció: l'agricultura, la ramaderia, la pesca, l'aqüicultura i silvicultura.
 - Identificar els reptes i les oportunitats en la producció d'aliments a nivell local i global
3. Alimentació, cultura i identitat
 - La cultura gastronòmica catalana
 - L'alimentació com a font de plaer i trobada
4. Sostenibilitat econòmica, social i ambiental del sistema alimentari
 - Impacte econòmic dels sistemes alimentaris
 - Pràctiques sostenibles per a assegurar un futur alimentari equitatiu i saludable
5. Alimentació, nutrició i salut
 - Els principis de la nutrició
 - Els efectes de la dieta en la salut
 - La importància de fer eleccions alimentàries saludables
6. Consum informat



	▪ Les etiquetes dels aliments ▪ La consciència crítica en la presa de decisions alimentàries
	Micro-càpsules formatives en format de vídeo: En paral·lel a la creació de la guia, s'ha ideat la creació de breus vídeos d'1-2 minuts de durada per abordar-ne els aspectes més destacats, permetent al professorat adquirir coneixements rellevants vinculats al programa d'educació alimentària de manera ràpida i eficient. Així, mentre el document PDF proporciona una versió més detallada dels continguts, els vídeos proporcionen una visió més concisa i directa. Són un bon recurs per complementar la guia, ja que permeten afegir un component emocional i de motivació que ajuda a transmetre conceptes de manera amena i entenedora Els vídeos es crearan amb el programa <i>Veyond</i> i es personalitzaran a nivell gràfic i de continguts, seguint la següent dinàmica: - Desenvolupament i validació del guió - Producció del vídeo a partir de: - o Rètols i elements gràfics en moviment - o Galeria: diferents imatges i vídeos d'estoc seleccionats per acompanyar la locució, amb alguns elements escrits per reforçar els continguts - o Veu en off, subtítols i música de fons - Aprovació final i entrega en format MP4 o similar Un cop produïts, caldrà allotjar cada vídeo en la ubicació que el Departament cregui més oportuna, (per exemple <i>Youtube</i> o <i>Vimeo</i>). D'aquesta manera, els vídeos podran ser compartits a través d'un enllaç i inserir-los tant en la guia com en d'altres comunicacions del departament.

5.3 Fitxa descriptiva de recurs per famílies i entorn

Aquesta fitxa recull recursos informatius per les famílies tant informant sobre les activitats que s'estan duent a terme al centre, com per alfabetitzar les famílies en temàtica d'alimentació sostenible i saludable. Ja que es considera que les famílies i l'entorn de l'alumnat són un dels punts imprescindibles en el que el programa d'educació alimentària vol fer incidència.

COMPARTIM AMB LES FAMÍLIES						
Perfil de públic	Alumnat		Professorat		Famílies i entorn	
Nivell educatiu alumnat	I3, I4 i I5 d'Ed. Inf	1r i 2n d'EP	3r i 4t d'EP	5è i 6è d'EP	1r i 2n d'ESO	3r i 4t d'ESO
Tipus de dinamització	Recursos informatius per famílies					
Objectius	• Mostrar la importància del sector agroalimentari català, especialment de la baula productiva, mostrant-lo com a clau per aconseguir una un model d'alimentació sostenible. • Promoure la consciència sobre la importància de consumir productes de temporada i de proximitat, destacant els avantatges nutricionals, ambientals i econòmics.					



	• Presentar diferents sectors de la producció alimentària: l'agricultura, la ramaderia, la pesca, l'aqüicultura i silvicultura. • Promoure hàbits alimentaris saludables, incloent-hi la preparació d'aliments frescos i no processats. • Comprendre els beneficis que aporta el sector agroalimentari català en la salut personal, la cohesió social i la conservació de l'entorn natural. • Valorar el sector alimentari com un element integrador de la cultura local i comunitària, incloent-hi les tradicions culinàries i els sistemes de producció alimentària. • Evidenciar el rol fonamental del sector alimentari en garantir l'accés a una alimentació saludable, segura i de qualitat per a tota la població.		
Continguts	• Context del sector agroalimentari català. • Hàbits alimentaris saludables. • El vincle entre l'alimentació i la salut planetària. • La informació nutricional i de qualitat en l'etiquetatge de productes.		
Recursos didàctics	• Continguts per XXSS • Receptari de cuina	Recursos del centre	• XXSS pròpies del centre educatiu
Descripció del recurs	Continguts per xarxes socials Es proposa la creació de continguts comunicatius sobre alimentació saludable i sostenible (origen dels aliments, temporalitat,...) per tal de facilitar a les escoles el poder compartir els aprenentatges vinculats al programa educatiu amb les famílies. En aquest sentit, es planteja un doble objectiu: - Donar a conèixer les diverses activitats que l'alumnat està desenvolupant al centre educatiu, per tal de poder-ne fer partícips a les famílies. - Compartir i promocionar continguts sobre alimentació saludable i sostenible, tant des del punt de vista ambiental, com econòmic i social. Així doncs, es proposa la creació d'un paquet de continguts consistent en 4 o 5 publicacions per a Instagram/Facebook amb una adaptació per X/Twitter que sorgeixin del material didàctic del programa i acompanyar-les de fotos o altres recursos relacionats. El paquet es faria arribar als centres educatius participants al programa per tal que aquests puguin difondre'n el contingut per les seves xarxes socials habituals. Les publicacions poden ser de 2 tipus: - Continguts tancats sobre alimentació saludable i sostenible i el programa educatiu. Un format llest per a l'ús que resultarà senzill de compartir. - Continguts oberts que els centres educatius podran adaptar (per exemple, amb fotos pròpies i de les activitats que facin). Es brindaran idees i suggeriments perquè els centres pugui personalitzar les publicacions segons la seva realitat territorial i contextual. Això garantirà que aquestes no només siguin rellevants i atractives, sinó també que es vinculin estretament amb l'entorn i les particularitats de cada centre educatiu. Aquests recursos estaran dissenyats de manera atractiva i impactant, amb la finalitat de captar l'atenció del públic i comunicar de manera efectiva les iniciatives i els esdeveniments que tenen lloc a l'entorn escolar. Tot el material visual seguirà la mateixa línia gràfica plantejada per identificar el programa educatiu i pels seus recursos. Receptari sostenible per cuinar en família: Es proposa la creació d'un receptari vinculat al programa educatiu. Es planteja produir una versió digital i una altra impresa, que es repartirà a l'alumnat d'Educació Infantil i Educació Primària al finalitzar les activitats del programa.		



Està pensat com un recurs dual: per una banda, permetrà comunicar a les famílies que s'estan duent a terme activitats sobre alimentació al centre educatiu i, per l'altre, transmetrà conceptes bàsics sobre alimentació saludable, consum de proximitat, etiquetatge d'aliments, etc. per reforçar la importància de l'alimentació saludable i sostenible en l'àmbit domèstic.

Alhora, aquest recurs té com a finalitat promoure tant la valoració de la nostra rica herència culinària com també fomentar la confiança en les pròpies eleccions alimentàries i el sentiment de pertinença al territori. Per això, es proposa que incorpori receptes tradicionals catalanes, representatives de diferents èpoques de l'any o festivitats locals. Mitjançant la difusió d'aquestes receptes, es busca no només proporcionar idees pràctiques per a una alimentació més saludable, sinó també consolidar l'autoestima alimentària i l'arrelament territorial, incentivant una relació més conscient i significativa amb els aliments que consumim i el nostre entorn cultural.

Es planteja que el receptari consti d'una part fixa, en la que s'incorporaran els continguts bàsics que busquem compartir, i una segona part editable, en la que es convida als infants i a les seves famílies a completar les receptes i incorporar-ne de noves, tot cercant crear complicitats i vincles i fomentar als infants a incorporar-se als hàbits de compra i elaboració d'aliments.

El receptari estarà redactat amb llenguatge senzill i amb un pes important dels recursos visuals, per tal que resulti adequat i atractiu tant per les famílies com pels infants. En la part de les receptes tancades, es proposa incorporar elements comunicatius, de l'estil quadre de text o petites infografies, que permetin destacar alguna informació o aportin continguts extres vinculats a algun dels ingredients, a les tècniques utilitzades, a les zones de producció, al valor nutritiu d'algun ingredient, etc.

A partir d'aquestes consideracions, es planteja el següent contingut pel *Receptari sostenible per cuinar en família*:

- Portada
- Introducció
 - o A qui va destinat el recurs i amb quin propòsit
 - o L'alimentació sostenible
 - o Context en el marc del programa i del PEAC
 - o L'alimentació saludable i esquema de plat equilibrat a nivell nutricional
 - o Guia bàsica sobre l'etiquetatge alimentari
- 3 receptes tradicionals catalanes
- 2 receptes per completar a partir d'una proposta d'ingredients (amb productes vinculats al territori català)
- 2 receptes en blanc (per escriure en família)
- Contraportada

A continuació es mostren exemples de possibles continguts:

Receptes tradicionals

3 receptes tradicionals, en clau de consum local i de temporada. Per exemple, es poden prendre com a referència alguna de les propostes més senzilles del recull [Receptes de cuina de productes amb DOP o IGP](#).

Aquestes receptes serviran al seu torn de model per guiar a l'alumnat i les seves famílies a completar les següents receptes del recull.

Receptes a completar



	2 receptes en les que es donaran uns aliment de partida (escollits entre el llistat de productes de la terra, per exemple: Pomes de Girona, All de Banyoles, Botifarra de perol, Anxova de l'Escala, etc.) amb els que l'alumnat i les seves famílies hauran de pensar una recepta. Receptes en blanc <i>"Quin és el teu plat preferit? Fes la recepta en família!"</i>. Plantilles de receptes en blanc que convidaran a les famílies a recollir les seves receptes pròpies, aquells plats més típics de la seva llar.
Per anar més enllà... (activitats posterior)	<u>Activitat autònoma a casa, posterior dinamització per part del centre educatiu</u>: Es proposa organitzar un concurs de vídeo-receptes entre les famílies de la classe, el curs o l'escola. Aquesta iniciativa consistiria en gravar un vídeo per família en el que mostrarien com preparen una de les seves receptes de creació pròpia del receptari, permetent compartir diferents receptes d'una manera dinàmica. D'entre els vídeos presentats, la comunitat educativa del centre en seleccionaria el/els guanyador/s. Els criteris poden ser variats, en funció de la voluntat de cada centre: la recepta més suggeridora, el vídeo més original, la millor posada en escena, la recepta més saludable, etc. La dinamització d'aquesta activitat, juntament amb el premi a atorgar, és a càrrec del centre educatiu.

