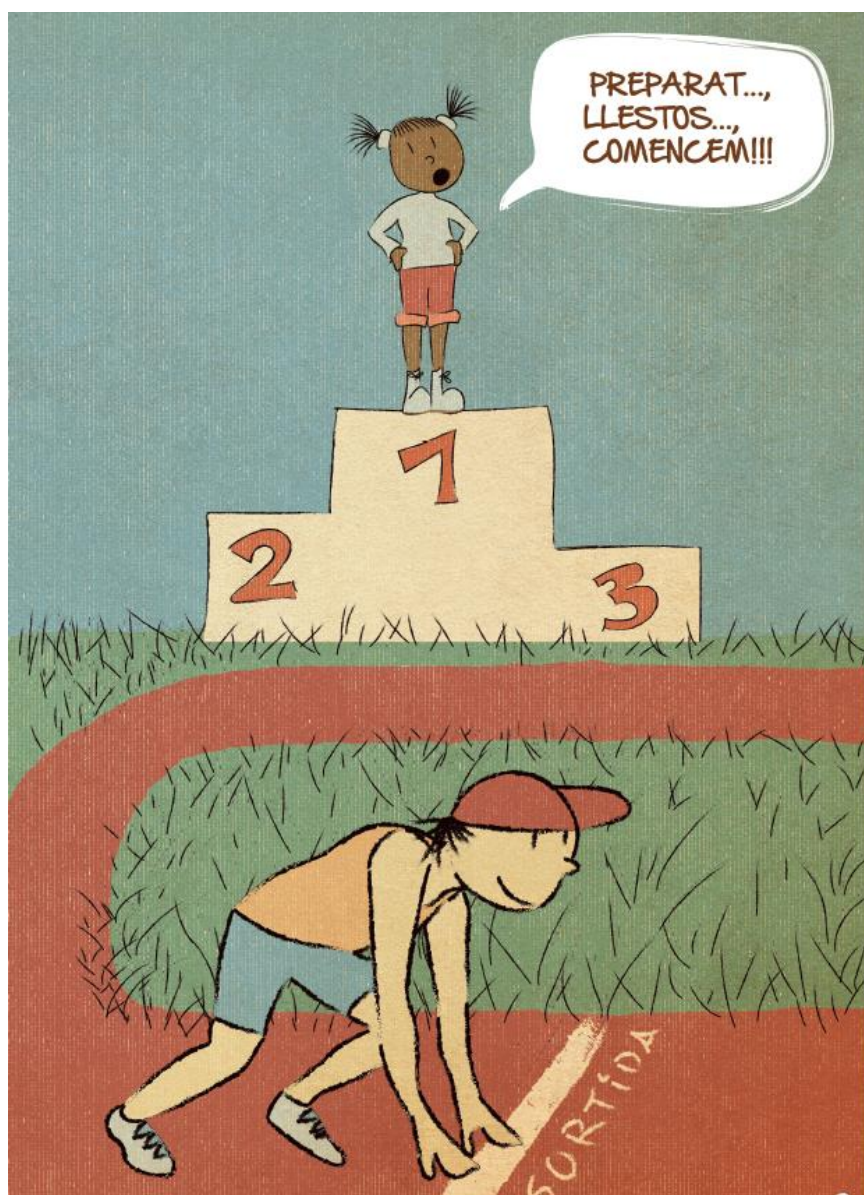


PROJECTE D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Dossier dels tallers





NOM DEL TALLER

DESENVOLUPEM ELS SENTITS

Data del taller	Lloc de realització	Hora
Edats infants	Acompanyament adults	Cromos lliurats
7/2/2020	Escola Els Aigüerols	17h
De 1r a 6è	No	

OBJECTIUS

- Treballar els diferents grups d'aliments
- Classificar els aliments segons el color del semàfor on pertanyen
- Aprendre a conèixer els diferents aliments segons el seu gust, tacte i olor.

METODOLOGIA

El taller s'iniciarà amb una breu introducció sobre el semàfor nutricional i els aliments que el formen. Seguidament es farà sortir a voluntaris i se'ls tancarà els ulls. Mitjançant el tacte, olor i gust hauran de reconèixer diferents aliments i entre tots els alumnes del taller hauran de dir a quin color del semàfor pertanyen.

MATERIALS NECESSARIS

NOM DEL TALLER

ESTAMPEM AMB FRUITES I VERDURES



Data del taller	Lloc de realització	Hora
17/2/2020	Escola Els Aigüerols	17h
Edats infants	Acompanyament adults	Cromos lliurats
De P3 a 6è	P3, P4 i P5 pares que ajudin	

OBJECTIUS

- Conèixer les propietats nutricionals de les fruites i verdures així com els tipus que hi ha.
- Conèixer què és la temporalitat i dividir fruites i verdures segons aquest criteri.
- Utilitzar aquests aliments per a un fi divertit per tal de potenciar l'acceptació d'aquests entre els més petits.

METODOLOGIA

El taller s'iniciarà amb una breu explicació dels tipus de fruita i verdura, del valor nutricional d'aquests i de la temporalitat. Seguidament els nens hauran d'estampar a les pàgines corresponents de l'àlbum fent servir com a tampons les fruites i verdures que facilitarem.

MATERIALS NECESSARIS



NOM DEL TALLER

QUI HA DIT QUE NO PODEM MENJAR PIZZA?

Data del taller	Lloc de realització	Hora
28/2/2020		17h
Edats infants	Acompanyament adults	Cromos lliurats
De P3 a 6è	P3, P4 i P5 pares que ajudin	

OBJECTIUS

- Apropar la cuina als més menuts i fer-los partícips del seu àpat
- Explicar els avantatges de realitzar els aliments ells i evitar els precuinats
- Explicar alternatives saludables per a menjar aliments que molts cops ens els presenten en el grup de consum ocasional.

METODOLOGIA

Iniciarem el taller fent per grups, la massa de les pizzes i la deixarem reposar mentre realitzem una breu explicació de perquè hauríem de reduir els aliments precuinats i se'ls presentarà alternatives més econòmiques, saludables i casolanes. Un cop hagi crescut una mica la massa, la dividirem en porcions i cada nen haurà de crear la seva pizza. En el cas de que l'escola disposi de forn suficient podríem coure-la a l'escola i que se l'emportin cuita.

MATERIALS NECESSARIS

És important que cada nen porti un davantal i una carmanyola on puguem posar la pizza per a que la puguin coure a casa.



NOM DEL TALLER

EL NOSTRE MENÚ SALUDABLE

Data del taller	Lloc de realització	Hora
2/3/2020	Escola Els Aigüerols	17h
Edats infants	Acompanyament adults	Cromos lliurats
De P4 a 6è	P4 i P5 pares que ajudin	

OBJECTIUS

- Realitzar un menú saludable
- Aprendre a diferenciar quins aliments podem incloure a la nostra alimentació i les proporcions.
- Aprendre a fer llistes de la compra i a “comprar” allò que necessitem.
- Aprendre a treballar en grup.

METODOLOGIA

El taller s’iniciarà amb una breu pinzellada de com hauria de ser un menú saludable. Seguidament es dividiran els assistents en 5 grups (els 5 àpats del dia) i cada grup haurà de treballar un àpat i fer un llistat de la compra. Posteriorment, els grups s’aixecaran i hauran d’anar al “supermercat” que tindrem preparat amb les rèpliques de varis aliments i agafar allò que necessiten per fer el seu menú. Es posarà el menú en conjunt amb tots els membres del taller i es valorarà entre tots si hem fet un àpat equilibrat.

MATERIALS NECESSARIS

NOM DEL TALLER

LA SERP D'ENTREPANS



Data del taller	Lloc de realització	Hora
16/3/2020	Escola Els Aigüerols	17h
Edats infants	Acompanyament adults	Cromos lliurats
De P3 a 1r	Sí	

OBJECTIUS

- Conèixer la importància de realitzar un esmorzar i berenar saludable
- Conèixer alternatives saludables per a fer els entrepans

METODOLOGIA

Aquest taller està pensat per infantil tot i que si us agrada es podria mirar de fer una adaptació pels més grans. Iniciem el taller amb un conte d'una serp que no esmorzava i li faltava energia. Es parlarà dels entrepans que mengen i s'explicaran alternatives per fer-los més variats i saludables. Un cop finalitzat els nens hauran de construir una serp d'entrepans saludables.

MATERIALS NECESSARIS

NOM DEL TALLER

QUI DIU QUE ELS ESMORZARS I BERENARS HAN DE SER AVORRITS?



Data del taller	Lloc de realització	Hora
20/3/2020	Escola Els Aigüerols	17h
Edats infants	Acompanyament adults	Cromos lliurats
De 2n a 6è	No	

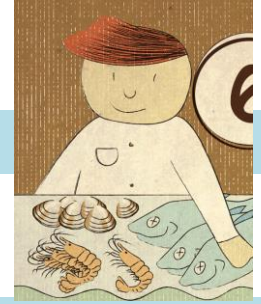
OBJECTIUS

- Conèixer el perquè de realitzar un esmorzar i berenar saludable
- Donar opcions i eines per a realitzar-los
- Donar autonomia als nens a la seva preparació
- Aprendre com substituir els sucus envasats i els batuts de xocolata per batuts saludables.

METODOLOGIA

S'iniciarà el taller amb una breu explicació dels esmorzars i berenars saludables i d'opcions que podem fer. Posteriorment els nens hauran de fer una construcció divertida utilitzant aliments que poden menjar en aquests àpats. S'exposaran els diferents plats a tots els integrants del taller i berenarem junts per provar tots els plats que ens han fet els petits xefs. Paral·lelament, per grups hauran de passar per la secció dels batuts saludables i hauran de dissenyar els seus propis batuts que després podrem degustar en el berenar.

MATERIALS NECESSARIS



NOM DEL TALLER

GIMCANA AL MERCAT

Data del taller	Lloc de realització	Hora
27/3/2020	Mercat Municipal	17h
Edats infants	Acompanyament adults	Cromos lliurats
De 1r a 6è	Com a mínim 4 voluntaris	

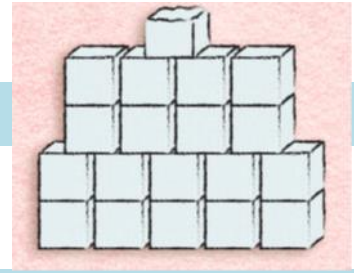
OBJECTIUS

- Conèixer el mercat de Santa Perpètua
- Conèixer els avantatges de comprar al comerç local i els aliments de proximitat.
- Aprendre a ser responsables de la nostra compra.
- Treballarem el consum responsable i sostenible així com les opcions per reduir envasos.
- Tastar nous aliments.

METODOLOGIA

Iniciarem el taller amb una breu explicació del comerç de proximitat i del mercat. S'explicarà en què consistirà la Gimcana: es donarà un llistat de preguntes a cada nen que hauran de resoldre a les diferents parades. Seguidament entrarem amb els nens i nenes a conèixer les parades que el formen i els grups d'aliments que podem aconseguir. Per finalitzar, sempre i quan l'espai ho permeti, farem un tast de fruites i verdures.

MATERIALS NECESSARIS



NOM DEL TALLER

EL SUCRE AMAGAT

Data del taller	Lloc de realització	Hora
20/4/2020	Escola Els Aigüerols	17h
Edats infants	Acompanyament adults	Cromos lliurats
De 3r a 6è	No	

OBJECTIUS

- Aprendre a llegir etiquetes i els valors de sucre que contenen aliments d'ús quotidià
- Aprendre els efectes negatius d'una dieta alta en sucres.

METODOLOGIA

Es farà una breu explicació dels tipus de sucre que trobem en els aliments, el perquè els utilitzem i les conseqüències negatives de fer-ne un abús. A continuació es presentaran varis grups d'aliments i s'ensenyarà a llegir les etiquetes. Per grups els alumnes hauran de calcular a quants terrossos equivalen i farem una exposició entre tots dels aliments i els seus equivalents en sucres.

MATERIALS NECESSARIS

NOM DEL TALLER

ANEM AL SUPERMERCAT



Data del taller	Lloc de realització	Hora
11/5/2020	A determinar	17h
Edats infants	Acompanyament adults	Cromos lliurats
De P5 a 6è	Mínim 4 voluntaris	

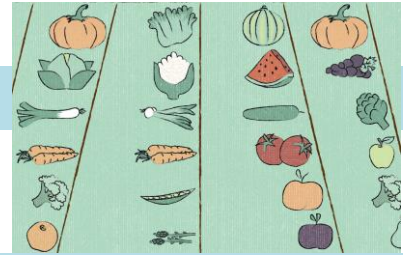
OBJECTIUS

- Aprendre a realitzar una compra saludable
- Aprendre l'ordre de compra i a optimitzar els nostres recursos econòmics.
- Treballarem el consum responsable i sostenible així com les opcions per reduir envasos.

METODOLOGIA

Anirem a un supermercat del municipi i coneixerem les diferents parts que el formen, l'ordre de compra, com reduir envasos, la llista de la compra... Tots els components per a ser un súper comprador!

MATERIALS NECESSARIS



NOM DEL TALLER

ANEM A L'HORT

Data del taller	Lloc de realització	Hora
A determinar (primavera)	Finca La Piella	A determinar
Edats infants	Acompanyament adults	Cromos lliurats
De P3 a 6è	Sí	

OBJECTIUS

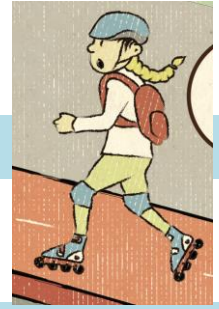
- Conèixer l'origen dels aliments
- Conèixer noves professions
- Treballar la proximitat dels aliments

METODOLOGIA

Es farà una visita a un agricultor del municipi per a que ens ensenyi la seva professió així com d'on provenen els aliments que mengem. Finalment, ensenyarem a plantar als nens un enciam o similar per a que se'l puguin endur a casa, fer-lo créixer i menjar-se'l.

Aquesta activitat està subjecte a cada municipi i als seus recursos. Nosaltres disposem d'agricultor de Les Franqueses i Canovelles que ens podrien deixar fer aquesta activitat. Segons l'agricultor pot tenir un cost afegit el fet de fer la visita. Es podria realitzar una tarda de cara el bon temps o bé un dissabte al matí.

MATERIALS NECESSARIS



NOM DEL TALLER

L'ACTIVITAT FÍSICA AL DIA A DIA

Data del taller	Lloc de realització	Hora
A determinar (primavera)	Escola Els Aigüerols	A determinar
Edats infants	Acompanyament adults	Cromos lliurats
A determinar	A determinar	

OBJECTIUS

- Conèixer els beneficis de fer activitat física diàriament
- Proposar diverses activitats per fer activitat física cada dia
- Aprendre la importància de veure aigua

METODOLOGIA

Es treballarà com n'és d'important fer activitat física de forma regular per a un bon desenvolupament durant el creixement a l'etapa infantil i adolescent i al llarg de tota la vida adulta. En general, els nens amb un bon volum d'activitat física tenen una major capacitat de concentració, cosa que incrementa el seu rendiment escolar. A més, ajuda a combatre possibles crisis d'ansietat o de depressió.

MATERIALS NECESSARIS



NOM DEL TALLER

FESTA FINAL DE PROJECTE

Data del taller	Lloc de realització	Hora
Edats infants	Acompanyament adults	Cromos lliurats
A determinar (primavera)	Escola Els Aigüerols	A determinar
De P3 a 6è	Sí	

OBJECTIUS

- Visibilitzar els continguts apresos durant els tallers
- Aconseguir els cromos que faltin per a completar l'àlbum

METODOLOGIA

La festa consistirà en una gran gimcana on es faran proves relacionades amb el contingut de l'àlbum. Superant les proves s'aconseguiran els cromos que puguin faltar per a completar l'àlbum.

MATERIALS NECESSARIS

CURS 2019 - 2020

SETEMBRE						
DI	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Di
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

OCTUBRE						
DI	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Di
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVEMBRE						
DI	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Di
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DESEMBRE						
DI	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Di
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

GENER						
DI	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Di
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRER						
DI	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Di
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

MARÇ						
DI	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Di
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL						
DI	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Di
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

MAIG						
DI	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Di
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNY						
DI	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Di
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

HORARI DEL CENTRE: De 9:00 a 12:30 i de 15:00 a 16:30 h.
INICI I FINAL DE CURS: 12 de setembre a 21 de juny inclosos.
FESTES DE LLIURE DISPOSICIÓ: 4 de novembre, 5 de desembre, 24 de febrer, 6 de març i 4 de maig.
FESTES LOCALS: 2 de setembre (treballen) i 7 de març (dissabte).
JORNADA INTENSIVA: 20 de desembre, 3 d'abril, 8-19 de juny.
COLÒNIES (1r/3r/5è) I VIATGE 6è: 26 i 27 de març (1r/3r/5è) i 1-3 de juny (6è).

Tallers Projecte Alimentació Saludable fixats.

IMPORTANT: pendent de fixar la data dels tallers següents:

- ANEM A L'HORT
- L'ACTIVITAT FÍSICA AL DIA A DIA
- FESTA FINAL DE PROJECTE