



Alimenta't

Institut Salvador Espriu - Salt

Emma Donaire, Ester Horno i Isabel Marginet

ESO 1r Cicle

Salut i Benestar

Tecnologies Maker

Altres

Durada

entre 35 i 50 hores

Propòsit del projecte

Informar a l'alumnat sobre els hàbits saludables, malalties relacionades amb l'aparell digestiu. Millorar la seva qualitat de vida i cuinar de manera saludable adequades a la seva cultura. Volem abordar temes de salut pública actuals que són obesitat, hipertensió, diabetis, al·lèrgies alimentaries. Fomentar el pensament crític a l'hora d'escollir un aliment.

Pregunta essencial, repte o servei

Com podem millorar els esmorzars del centre perquè siguin més saludables, culturals i sostenibles?

Descripció del projecte

Fomentar el consum de productes cuinats a casa enfront del consum de productes industrials que acostumen a venir envasats amb materials plàstics. Dissenya receptes saludables, prepara un esmorzar compartit i difon un receptari per promoure canvis al centre. Per tant, a més a més de promoure una alimentació sana també es fomenta la reducció de consum de productes envasats amb plàstic, de manera que es redueix el seu impacte ambiental tan present a la societat i al nostre centre educatiu.

Creació d'obres o productes

Preparar un esmorzar saludable per tot l'alumnat i crear un receptari amb receptes saludables i de diferents cultures elaborat individualment pels alumnes de 1r d'ESO. Utilitzarà aliments frescos, estris de cuina, eines digitals per editar el receptari i materials reutilitzables per servir-lo. Les receptes es provaran, es revisaran segons gust, salut, al·lèrgies i sostenibilitat, i els errors serviran per ajustar quantitats, ingredients i presentació.

Reflexió de les persones implicades

"Pensem que aquest projecte ha ajudat que l'alumnat sigui més conscient de la importància de l'alimentació en la salut".- Docent 1r ESO "Abans no mirava què esmorzava; ara intento portar menjar fet a casa." Alumna de 1r d'ESO. "Reduir envasos al pati és un canvi petit però visible." Equip impulsor. "Hem vist que receptes de cultures diferents també poden ser saludables." Alumne de 1r d'ESO.