



# Com esmorzem els nens i nenes de CI?

Escola Enric Grau Fontseré - Flix

ceipflix@xtec.com (+34) 977 411 045

Primària 1r Cicle

Medi Ambient

Salut i Benestar

## Tecnologies Maker

Eines manuals

### Durada

entre 35 i 50 hores

## Propòsit del projecte

Aquest projecte té com a propòsit millorar l'alimentació dels infants a partir dels esmorzars que porten a l'hora del pati. Així mateix, volem reduir els residus que es generen als esmorzars per aconseguir uns hàbits més saludables i sostenibles.

## Pregunta essencial, repte o servei

Com podem esmorzar de forma més saludable els nens i nenes de 1r?

## Descripció del projecte

A partir de l'anàlisi dels propis esmorzars, calia reflexionar i conèixer si estàvem esmorzant de forma saludable i sostenible. A partir d'investigacions, treballs d'aula i de la visita de la nutricionista els infants descobreixen que cal que redueixin els residus que generen amb els propis esmorzars i sobretot, que canviïn alguns hàbits alimentaris, reduint el consum d'alguns aliments per poder tenir una dieta més saludable.

## Creació d'obres o productes

Per aconseguir-ho, els infants han tastat i cuinat receptes saludables i han preparat una xerrada per a mostrar a les famílies tot allò que han après per tal que prenguin consciència i els ajudin.

## Reflexió de les persones implicades

"L'alumnat i les famílies s'han implicat i s'ha vist un gran canvi en els esmorzars, l'impacte ha estat real i satisfactori". Yolanda Larrosa, tutora 1r. "La nena és súper conscient, s'ha fet fins i tot un horari amb els seus esmorzars, vigilant que tingui de tot i variat". Mireia Abelló, mare 1r. "Ara sé que he de menjar més fruita i que he de menjar més variat. A mi moltes coses no m'agraden però intento millorar i la mama ara m'ajuda més". LÍAM Martínez,

alumne 1r.



Institut Català  
de la Salut