



# L'esmorzar saludable

Escola Misericòrdia - Canet de Mar

Escola Misericòrdia

Primària 1r Cicle

Salut i Benestar

## Tecnologies Maker

Eines manuals

### Durada

entre 25 i 35 hores

## Propòsit del projecte

S'ha observat que l'esmorzar que porta l'alumnat a l'escola no sempre és prou saludable ni sostenible, per això aquest projecte es proposa que els infants valorin la importància d'una alimentació sana i equilibrada i incorporin hàbits més saludables en els seus esmorzars.

## Pregunta essencial, repte o servei

Com podem fer que el nostre esmorzar sigui més saludable?

## Descripció del projecte

A partir d'un taller sobre l'esmorzar saludable realitzat amb els alumnes es fa un recull i l'anàlisi posterior dels esmorzars diaris dels infants que donarà peu a valorar la pròpia alimentació. Les diferents propostes i activitats que van sortint durant el projecte pretenen donar les eines i coneixements als alumnes per tal de conscienciar nens, nenes i famílies de la necessitat d'una alimentació saludable.

## Creació d'obres o productes

Organització d'un esmorzar saludable amb la col·laboració de les famílies. ES compartirà el procés d'aprenentatge amb la carpeta d'aprenentatge que els alumnes portaran a casa, amb un joc dels quatre sabaters sobre l'esmorzar saludable i la presentació del projecte a famílies i alumnes d'altres cursos a la Fira FAIG de centre.

## Reflexió de les persones implicades

Aquest projecte interpela directament a l'alumnat, és proper i contextualitzat. L'alumnat ha assolit una comprensió dels conceptes nutricionals bàsics adaptats a la seva edat i és capaç d'elaborar i/o reconèixer i donar valor a un esmorzar saludable. Això ha implicat un canvi d'hàbits que s'ha pogut veure en les carmanyoles de l'esmorzar que nens i nenes

porten a diari a l'escola. Aquest projecte ha aconseguit arribar a les famílies i promoure la seva col·laboració i participació. (Docent)

