



Quina és la millor alimentació pe...

Institut La Sínia - Parets del Vallès

mventu58@xtec.cat

ESO 1r Cicle

Medi Ambient

Salut i Benestar

Tecnologies Maker

Altres

Durada

entre 25 i 35 hores

Propòsit del projecte

Aprofitant que l'alumnat de 1r d'ESO es troba en una etapa de canvi físic i emocional, aquest projecte pretén promoure la consciència sobre com l'alimentació impacta en la salut personal i en el medi ambient. Es pretén que l'alumnat reflexioni sobre els seus hàbits alimentaris, comprengui els valors de la sostenibilitat i prengui decisions informades per millorar la seva qualitat de vida i la del planeta.

Pregunta essencial, repte o servei

Com podem alimentar-nos millor per cuidar-nos a nosaltres mateixos i al planeta?

Descripció del projecte

Aquest projecte convida l'alumnat de 1r d'ESO a reflexionar sobre els seus hàbits alimentaris i a descobrir com una alimentació saludable i sostenible pot millorar tant la seva salut com la del planeta. A través d'activitats pràctiques com l'aprenentatge dels tipus d'aliments, el registre de tres dies d'aliments que els mateixos alumnes ingereixen, la presa de consciència de la importància de tots els nutrients, el disseny d'un pòster informatiu i la preparació de la jornada Sínia Xef.

Creació d'obres o productes

La jornada Sínia Xef és el tancament vivencial del projecte d'alimentació saludable i sostenible. Durant aquest dia, l'alumnat de 1r d'ESO es converteix en protagonista compartint el resultat del seu aprenentatge amb companys/es, docents i famílies. Cada grup prepara una recepta saludable i sostenible que ha pensat, justificat i dissenyat al llarg del projecte. A més, exposen un pòster informatiu on expliquen els ingredients, els valors nutricionals i la relació amb la sostenibilitat (proximitat, temporada, malbaratament, etc.). És una jornada celebrativa, pràctica i educativa, on es refo...

Reflexió de les persones implicades

El projecte "Quina és la millor alimentació per a mi?" ha estat una experiència transformadora tant per a l'alumnat com per a nosaltres, els docents. Hem pogut observar com els nois i noies han connectat el coneixement sobre els nutrients, els tipus d'aliments i els valors sostenibles amb la seva realitat quotidiana, i com aquest saber s'ha convertit en acció a través de la preparació conscient d'una recepta. La jornada Sínia Xef ha generat entusiasme, sentit i pertinença, i ha reforçat la idea que alimentar-se bé

