

Som el que mengem!

Escola Can Puig - Banyoles

ealtisen@xtec.cat, aferre11@xtec.cat, amassan1@xtec.cat, mclara8@xtec.cat

Primària 3r Cicle

Medi Ambient

Salut i Benestar

Tecnologies Maker

Plòter de tall

Audiovisual

Durada

entre 35 i 50 hores

Propòsit del projecte

Prendre consciència sobre la importància d'una alimentació saludable i equilibrada per al benestar físic i emocional, mitjançant l'anàlisi dels mateixos hàbits de consum i l'avaluació directa de la seva petjada ecològica. Tanmateix, es busca capacitar a l'alumnat per prendre decisions responsables que contribueixin, de manera respectuosa, a la millora del benestar personal i col·lectiu a través de la identificació dels grups d'aliments i la reflexió crítica sobre l'impacte de les nostres decisions en la salut, el medi ambient i la societat.

Pregunta essencial, repte o servei

Com menjar saludable sense que res acabi a la brossa?

Descripció del projecte

El projecte "Som el que mengem" (4t de primària) reflexiona sobre l'impacte de l'alimentació en la salut i el planeta. Analitzant els seus hàbits i la petjada ecològica, els infants aprenen a reduir el malbaratament amb el suport de la cuina i el nutricionista Pau Oller. Per sensibilitzar l'escola, creen eslògans, graven consells en àudio i elaboren un mural sobre el sucre dels aliments. El projecte, que integra medi, llengua, matemàtiques i art, culminarà al maig de 2026 amb la presentació del procés a la Fira Faig.

Creació d'obres o productes

- Creació d'eslògans que promoguin hàbits alimentaris saludables fet amb vinil i penjats a l'espai del menjador de l'escola. - Àudio curt que es reproduceix just abans de començar a dinar que inclogui consells amb el focus "A la nostra escola, no sobra res". - Elaboració d'un mural visual que mostri l'anàlisi de les etiquetes i la quantitat de sucre dels productes seleccionats.

Reflexió de les persones implicades

L'alumnat és el protagonista actiu del procés mitjançant l'anàlisi crítica i la presa de decisions, mentre el docent actua com a guia. La col·laboració de la cuinera, la coordinadora de menjador i el nutricionista és clau, ja que aporten una visió professional que transforma el menjador en un espai d'aprenentatge viu. Aquesta interacció enriqueix el projecte i fomenta valors com la solidaritat, el respecte pel producte i una profunda consciència ambiental.

