

PROJECTE EDAL

Al llarg dels mesos de febrer i març s'han dut a terme els tallers de nutrició corresponents al projecte EdAl (Educació en Alimentació) a l'Escola, l'objectiu del qual és afavorir una alimentació sana i els hàbits saludables, així com també promoure l'activitat física, a fi i efecte de millorar la salut i disminuir el principal risc nutricional en la infància: l'obesitat.

El projecte EdAl va ser introduït i experimentat per primera vegada a la nostra Escola el curs passat, any en què es varen impartir tallers de nutrició als nens i nenes d'EP1. Enguany els alumnes de Serveis de l'Escola d'Hoteleria han impartit tallers als alumnes d'EP1 i EP2, en total vuit (quatre a cada nivell).

Els quatre objectius nutricionals treballats pels alumnes d'EP1 han estat:

1. EL GUST

• Objectiu didàctic: Aprendre a diferenciar els gustos dolç, salat, àcid i amarg. Perdre la por a provar aliments nous.

• Taller en què els alumnes d'EP1 proven aliments de tots els gustos i aprenen, a través de projeccions i diversos espais lúdics i didàctics, a diferenciar els quatre grans gustos.

2. BEGUDES NATURALS

• Objectiu didàctic: Estimular el consum d'aigua, llet i suc de fruita naturals davant d'altres begudes. Conèixer diferents suc i quines vitamines aporten.

• Es tracta d'un taller d'elaboració de suc naturals amb molts tipus de fruites diferents (mesclades i sense mesclar) i de comparació amb les begudes comercials.

3. VERDURES I LLEGUMS

• Objectiu didàctic: Afavorir el reconeixement, coneixement i el consum de verdures i llegums més importants de la zona on vivim.

• Taller de cuina freda en què els alumnes d'EP1 aprenen a preparar una amanida amb llegums, verdures i altres productes que li donen color. A més, el taller s'acompanya amb un joc de cartes que consisteix a fer parelles entre verdures i llegums que combinin bé al plat, així com de l'exposició de diferents llegums secs.

4. PASTISSOS I LLAMINADURES

• Objectiu didàctic: Aprendre que els dolços (pastissos i llaminadures) no són aliments bàsics i no formen part d'una alimentació saludable. Aprendre què són les llaminadures i per què no n'han d'abusar.

• Taller lúdic que consisteix en anar superant proves (gimcana), gràcies a la superació de les quals els nens i nenes rebran més o menys magdalenes i Lacasitos (els dolços se'ls han de guanyar), amb els quals cada equip haurà de fer un pastís fi-

nal amb tantes magdalenes i Lacasitos com hagin obtingut.

Els quatre objectius nutricionals treballats pels alumnes d'EP2 han estat:

1. HORARIS I HÀBITS ALIMENTARIS

• Objectiu didàctic: Donar a conèixer la importància d'introduir l'exercici físic diari. Conèixer els horaris recomanats per a cada àpat i els aliments més saludables.

• Joc amb tres grans espais: el de la piràmide dels aliments i el del rellotge i el del joc de les cadires. Els alumnes d'EP2 han de reconèixer quins són els aliments de la base de la piràmide nutricional i quins són els hàbits relacionats amb l'alimentació (horaris, higiene dental, exercici físic...). Al final són obsequiats amb un regal relacionat amb la higiene dental.

2. LES FRUITES

• Objectiu didàctic: Afavorir el reconeixement, coneixement i el consum de fruites més importants de la zona on vivim.

• Els nens i nenes aprenen maneres divertides de menjar fruita. Cada un fa una broqueta de fruita banyada amb sirop de xocolata.

3. ELS LÀCTICS

• Objectiu didàctic: Comprendre que la llet és l'aliment més complet. Reconèixer quins dels aliments que mengem a diari són làctics.

• En aquest taller, els alumnes d'EP2, supervisats i ajudats pels alumnes de MSEI, elaboren batut de maduixa i iogurt, que s'enduran per a l'hora del pati. En finalitzar l'elaboració, en grups de quatre o cinc, han de resoldre una sopa de lletres consistent a buscar-hi productes làctics.

4. ELS PEIXOS

• Objectiu didàctic: Conèixer peixos i altres aliments provinents de la pesca. Aprendre a diferenciar entre peix blanc i peix blau.

• Elaboració, en equips de treball, d'una amanida de salmó fumat amb ingredients atractius (gerds, aranyons, anet, nous, un bolet fet amb ou dur i mig tomàquet...), amb la demostració inicial, l'ajut i les explicacions dels alumnes de Serveis que, fins i tot, els ensenyen a fumar un salmó fresc. Finalment, es convida els nens i nens a degustar el plat que ells mateixos acaben de crear.

L'experiència ha estat enriquidora per a tots (petits i grans, professorat i totes aquelles persones que hi han tingut alguna cosa a veure) ja que tots hi han intervingut de manera activa. Però l'excel·lent implicació mostrada pels alumnes de tercer d'Hoteleria, l'alegria despresa pels alumnes de primer i segon de Primària i el lligam, bona entesa i complicitat que s'ha establert entre uns i altres tenen la millor de les valoracions possibles.

