

Eivissa AL **PLAT**

Guia didàctica



**Illes
Sostenibles**



S'Olivera
CATERING



GOVERN
ILLES
BALEARs

MATERIAL PER A MESTRES I FAMÍLIES

A continuació us presentam la guia didàctica d'Eivissa al plat perquè pugueu treballar-la tant a l'escola com a casa.

Tot el material està disponible en format digital i es pot consultar a través dels enllaços que indicam en aquest document.

Al web www.cateringsolivera.com també hi trobareu els diferents mòduls, visites i tallers interactius.



OBJECTIUS GENERALS



- Conèixer les activitats que es desenvolupen al sector primari de l'illa.
- Diferenciar aliments reals d'ultraprocessats.
- Comprendre el perill que suposen per a la salut el sucre i els productes destinats a la població infantil.
- Elaborar un plat saludable que inclogui tots els macronutrients i micronutrients necessaris diàriament.



- Identificar, mitjançant exemples, com és un menú saludable amb productes locals, de temporada i frescos.
- Sensibilitzar les famílies sobre qüestions relacionades amb el consum responsable i la sostenibilitat: què és, quin paper jugam, què podem fer, etc.

METODOLOGIA



Lúdica

Eivissa al plat està pensat per fomentar l'aprenentatge mitjançant propostes lúdiques, com les sortides i els tallers de cuina.

Activa

L'infant és el protagonista del propi procés d'ensenyament-aprenentatge. Ell és qui executa, amb ajuda de l'adult, les activitats del projecte.

Cooperativa

Amb la finalitat d'enfortir els llaços entre companys i mestres i amb la pròpia família. Els bons hàbits s'adquireixen "en tribu".

METODOLOGIA



TIC

L'ús de les noves tecnologies és indispensable per a dur a terme aquesta proposta, fomentant així l'aprenentatge autònom.

Significativa i funcional

En resum, útil per a la vida i per a solventar problemes reals i quotidians.

Globalitzadora

Que abraça totes les àrees de coneixement i que implica la relació de coneixements de totes elles.

SEQÜÈNCIA D'ACTIVITATS

Els 4 mòduls i els seus corresponents continguts i activitats es poden dur a terme en 4 mesos, treballant un mòdul al mes, però també es pot treballar com a projecte trimestral o anual a les aules.



CONTINGUTS



Mòdul 1

Alimentació saludable



Mòdul 2

Alimentació sostenible



Mòdul 3

Malbaratament alimentari



Mòdul 4

La cuina i el menjador com
espais educatius



Cerca aquesta lupa per veure les activitats de cada mòdul

MÒDUL 1

Alimentació saludable

Què és una alimentació saludable?

De quins aliments es compon?

Cal fer 5 menjades al dia?

Totes aquestes preguntes les respondrem al mòdul 1.
Podeu fer click damunt la imatge per reproduir el vídeo explicatiu.



OBJECTIUS DEL MÒDUL 1

Alimentació saludable

Aprendre a elaborar un menú saludable que inclogui els macronutrients necessaris.

Identificar els productes de temporada que apareixen als vídeos i al taller de cuina.

Reconèixer aliments poc saludables o amb efectes negatius sobre la nostra salut.

VISITES I TALLER DE CUINA

Fes click a sobre de cada imatge per visualitzar-lo



S'Hortgànic

Investiga quantes verdures hi ha de la família de les cols.



Can Fontet i Ecofeixes

Què vol dir "ecològic"?



Taller de cuina

PROPOSTES / ACTIVITATS

1. Pluja d'idees/mural a l'aula amb el que entenem com alimentació saludable (els mestres i famílies tenen tota la informació necessària al mòdul 1). Han de ser idees prèvies, "què sabem i què volem saber".
2. Visualització de les visites a les finques.
3. Visualització del taller de cuina número 1.
4. Elaboració d'un menú setmanal que inclogui almenys una recepta del taller de cuina i ingredients de les visites. Descarrega't [aquí](#) la plantilla.



MÒDUL 2

Alimentació sostenible

Què significa sostenible?

Sabeu què són els aliments ecològics?

Què és el comerç just?

Aprendrem tots aquests conceptes al mòdul 2. Podeu fer click damunt la imatge per llegir tota la informació i treballar-la a l'aula o a casa.

Us proposam també, les següents activitats.



OBJECTIUS DEL MÒDUL 2

Alimentació sostenible

Conèixer i familiaritzar-se amb el concepte de sostenibilitat.

Identificar els productes de temporada per estacions.

Ser capaç d'identificar mitjançant l'etiquetatge aliments produïts de forma sostenible i de proximitat .

VISITES I TALLER DE CUINA

Fes click a sobre de cada imatge per visualitzar-los i respon les preguntes.



Confraria de pescadors



Ca'n Benet



Cooperativa Agrícola de Sant Antoni



Taller

Investiga i esbrina el nom de dos peixos que apareixen al vídeo.



Què vol dir "IGP" o Indicació Geogràfica Protegida?



Sabries dir quins són els usos de la garrova?



PROPOSTES / ACTIVITATS

1. Pluja d'idees/mural a l'aula amb el que entenem com sostenibilitat (els mestres i famílies tenen tota la informació necessària al mòdul 2). Han de ser idees prèvies, "què sabem i què volem saber".
2. Visualització de les visites a les finques i resposta a la pregunta plantejada per a cadascuna d'elles.
3. Visualització del taller de cuina número 2.
4. Elaboració d'una recepta de cuina tradicional eivissenca amb algun producte que apareix als vídeos de les visites, a l'aula o en família. El taller et donarà idees!



MÒDUL 3

Malbaratament alimentari

Què és el malbaratament alimentari?

De quina manera podem evitar llençar menjar a casa i al menjador escolar?

Com podem aprofitar les restes orgàniques en comptes de llençar-les?

Aprendrem tots aquests conceptes al mòdul 3. Podeu fer click damunt la imatge per llegir tota la informació i treballar-la a l'aula o a casa.

Us proposam també, les següents activitats.



OBJECTIUS DEL MÒDUL 3

Malbaratament alimentari

Conèixer el concepte de varietat local

Identificar conductes humanes que perjudiquen el medi ambient i la vida al nostre planeta.

Reflexionar al voltant dels propis hàbits en quant a alimentació i sostenibilitat.

VISITES I TALLER DE CUINA

Fes click a sobre de cada imatge per visualitzar-lo



Ametllers de Corona

Investiga i cerca 5 receptes de cuina tradicional eivissenca que duguin ametlla.



Pa de blat xeixa a Can Blay

Cerca una recepta i prepara a casa o a escola un pa de farina de xeixa.



Taller de cuina

PROPOSTES / ACTIVITATS

1. Pluja d'idees/mural a l'aula amb el que entenem com sostenibilitat (els mestres i famílies tenen tota la informació necessària al mòdul 3). Han de ser idees prèvies, "què sabem i què volem saber".
2. Visualització de les visites a les finques resposta a la pregunta plantejada per a cadascuna d'elles.
3. Visualització del taller de cuina número 3.
4. Preparació d'un cistelló per anar a fer una compra sostenible amb envasos reutilitzables. [Aquí](#) et pots descarregar una plantilla que et facilitarà l'elecció de materials.
5. Investiga com posar en marxa una compostera a casa o al centre.



MÒDUL 4

La cuina i el menjador com a espais educatius

Com podem participar dels hàbits relacionats amb l'alimentació a casa?

De quina manera podem preparar l'espai per gaudir i aprendre?

Per què és important aprendre a cuinar?

Aprendrem tots aquests conceptes al mòdul 4. Podeu fer click damunt la imatge per llegir tota la informació i treballar-la a l'aula o a casa.

Us proposam també, les següents activitats.



OBJECTIUS DEL MÒDUL 4

La cuina i el menjador com a
espais educatius

Participar en tasques relacionades amb la
pròpia alimentació, com parar taula, tallar
verdures o ajudar a guardar la compra.

Identificar aliments ultraprocessats i poc
saludables d'aliments frescos i reals.

Reflexionar al voltant dels propis hàbits
alimentaris per tal d'eliminar-ne o incorporar-
ne de nous.

VISITES I TALLER DE CUINA

Fes click a sobre de cada imatge per visualitzar-los i respon les preguntes.



Pollastre pagès de Can Lluquí

Imagina que tens una granja de pollastres. Pensa en tot el que necessites per criar-los i fes una llista.



Mel d'Eivissa

Investiga i cerca informació sobre el paper de les abelles en l'equilibri d'ecosistemes.



Sal marina de Ses Salines

Sabries dir de quantes maneres es pot fer servir la sal marina?



Taller

PROPOSTES / ACTIVITATS

1. Conversa a casa o a escola sobre el que fem o ens agradaria fer a les cuines i menjadors, de quina manera hi podem participar (els mestres i famílies tenen tota la informació necessària al mòdul 4).
2. Visualització de les visites a les finques resposta a la pregunta plantejada per a cadascuna d'elles.
3. Visualització del taller de cuina número 4.
4. Preparar les 4 receptes del taller de cuina seguint les instruccions de les fitxes complementàries i fer-ne una degustació conjunta amb els companys.



RECURSOS INTERESSANTS

- <https://www.peixnostrum.com/>
- <http://www.apicultorseivissa.com/>
- <http://www.ibizasabor.es/>
- <https://mas.diariodeibiza.es/recetas-cocina-ibicenca-producto-local-ibiza/>
- <http://www.olideivissa.com/cat/index.php>
- <https://ibizapreservation.org/esp/>
- <https://estudiseivissencs.cat/producto/bon-profit/>
- www.realfooding.com
- <https://kisstheground.com/>
- <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/el-plato-para-comer-saludable-para-ninos/>
- <https://www.nutriplatonestle.es/nutrinanny/actividades-s-alimentacion-ninos.html><http://es.nourishinteractive.com/nutrition-education-printables/category/50-juegos-actividades-casa-clase-ninos-grupos>

