

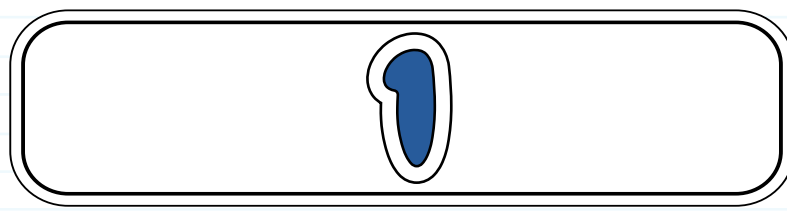


# 0

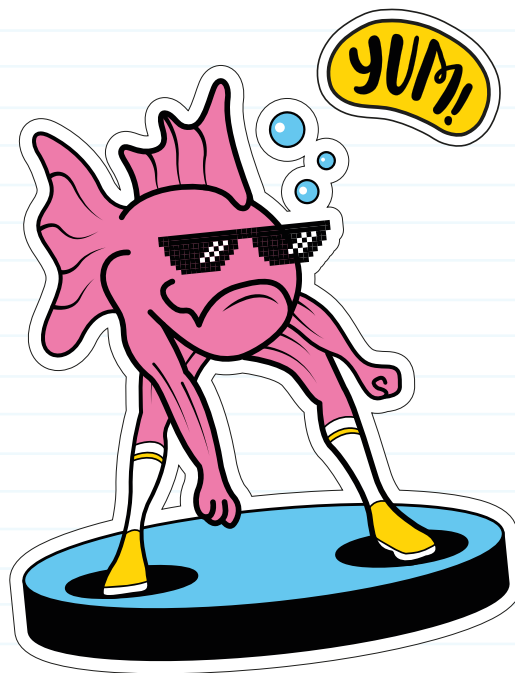
## QUADRE RESUM DE LES ACTIVITATS PER A L'ALUMNAT

BLOC TEMÀTIC	1. ASSESTEM L'APRÈS.	2. ENS ACTIVEM.	3. APLIQUEM L'APRÈS.
RECURS/ ACTIVITAT	FITXES INDIVIDUALS	DINÀMIQUES FLIPPED CLASSROOM	ACTIVITATS D'APRENENTATGE COL-LABORATIU
1. DIFERENCIEM ENTRE ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ	LLISTAT DE FITXES INDIVIDUALS GAMIFICADES (WEB)	INVENTARI D'ALIMENTS	OBRA DE ARCIMBOLDO
		INVENTARI DE FRUITES I VERDURES PER COLOR	EL CERCLE CROMÀTIC DE LES FRUITES I VERDURES
2. LA DIETA EQUILIBRADA	LLISTAT DE FITXES INDIVIDUALS GAMIFICADES (WEB)	MENÚ SETMANAL I PROPOSTA DE MENÚ ALTERNATIU	ETIQUETA NUTRICIONAL
		MENÚ EQUILIBRAT	
3. LA CUINA RESPONSABLE I SOSTENIBLE	LLISTAT DE FITXES INDIVIDUALS GAMIFICADES (WEB)	PROPOSTA DE MENÚ CREATIU	EL JARDÍ AROMÀTIC
			MAPA GASTRONÒMIC
RECURSOS GAMIFICATS INTERACTIUS	JOC GENIAL.LY 1 (NUTRICIÓ, CONSUM RESPONSABLE I DE TEMPORADA, GASTRONOMIA LOCAL)		
	"THE PERFECT MENU"		
	JOC GENIALLY 2 (SOSTENIBILITAT RECURSOS, DESAPROFITAMENT O, CUINA D'APROFITAMENT)		
	"LA MASMORRA DEL DRAC"		



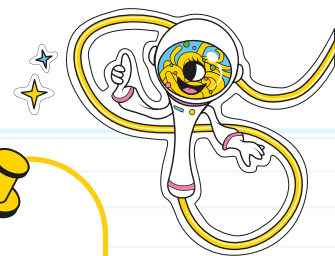


## RECURSOS GAMIFICATS INTERACTIUS



*Genial.ly* és una **plataforma en línia** que et permet **projectar recursos digitals interactius** amb dinàmiques gamificades. És una eina molt flexible i et permetrà:

- 1 Que l'alumnat jugui de manera individual des de qualsevol dispositiu (ordinador, Chromebooks, tauleta, etc.)
- 2 Accedir-hi des de l'aula per projectar-lo per a tota la classe, sent tu qui, després d'haver-ho consensuat amb el grup-aula, interactuï en les respostes.
- 3 Jugar per grups a l'aula d'informàtica, compartint ordinador o dispositiu.



### "THE PERFECT MENU"

#### Dinàmica de joc en aquest genial.ly:

La història passa en una cuina on l'alumne o alumna haurà de resoldre diversos reptes fins aconseguir crear un menú saludable.

Fes clic als botons interactius per accedir a altres materials complementaris (en anglès)

El joc funciona com un escape-room; per tant, a través de les preguntes que es plantegen s'aniran desbloquejant diferents "missions".

*5 preguntes quiz (Nutrició saludable)*

*4 reptes d'ordenar la seqüència (Consum responsable)*

*3 reptes de triar la imatge correcta (Productes de temporada)*

*3 reptes de relacionar la imatge amb la frase correcta (Gastronomia local)*

**ACCEDEIX AQUÍ:** - <https://view.genial.ly/643e8cb042d43d0011d3ad87>



### "LA MASMORRA DEL DRAC"

#### Dinàmica de joc en aquest genial.ly:

La història, d'estètica Arcade, passa en una masmorra. L'alumne/a n'haurà d'escapar sense que el drac l'engampi i se'l o se la cruspeixi.

El joc funciona com un *escape-room*, de manera que s'aniran desbloquejant diferents "reptes" a través de les preguntes que es plantegen, juntament amb una prova final.

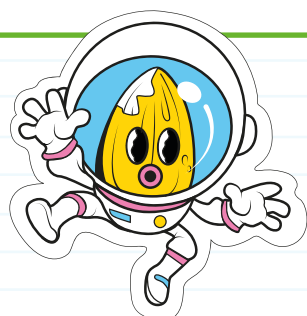
*3 preguntes quiz (Estalvi recursos i sostenibilitat)*

*2 reptes de triar la imatge correcta (receptes de cuina d'aprofitament)*

*2 reptes de trobar la paraula amagada (Malbaratament 0)*

*2 preguntes quiz (Malbaratament 0)*

**ACCEDEIX AQUÍ** - <https://view.genial.ly/643e8da8e0f18a001215a39c>

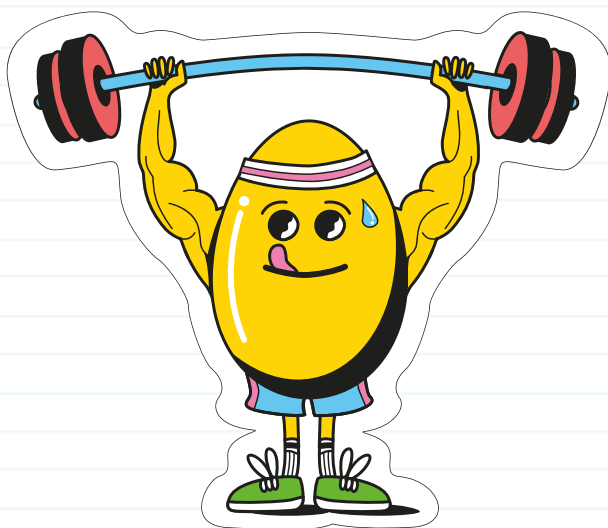


# BLOC 1



## DIFERENCIEM ENTRE ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ.

- Activitats per a l'alumnat -



### VINCULACIÓ CURRICULAR I COMPETÈNCIES CLAU

METODOLOGIA APLICADA	COMPETÈNCIES CLAU
Gamificació	✦ Competència personal, social i d'aprendre a aprendre. ✦ Competència emprenedora. ✦ Competència Lingüística. ✦ Competència en consciència i expressió culturals
Ap. col·laboratiu.	
Flipped Classroom	
	✦ Competència Digital.
VINCULACIÓ CURRICULAR	
✦ Àrea de Coneixement del Medi Natural, Social i Cultural.	
✦ Àrea d'Educació Artística.	

## DIFERENCIEM ENTRE ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ.

### 1. ASSESTEM L'APRÈS.

Et proposem un seguit de divertides **fitxes individuals**, perquè els aprenentatges vistos a l'aula es puguin consolidar amb la **gamificació**.

**Además, recuerda que dispones de un juego interactivo digital "The Perfect menú"**

### PROPOSTA D'ACTIVITAT 1. FITXES INDIVIDUALS GAMIFICADES

En la [web de Salvacomidas](#) trobaràs totes les fitxes corresponents.



QUADRE SINÒPTIC FITXES DE JOC		
EIX TEMÀTIC	CONTINGUT	Nº FITXA
ELS MACRONUTRIENTS	GRUPS D'ALIMENTS	4
	CARBOHIDRATS	6
ELS MICRONUTRIENTS	FRUITES I VERDURES	3, 5

### 2. ENS ACTIVEM.

Et proposem un seguit de divertides **dinàmiques de recerca** basades en la metodologia del **Flipped Classroom**, perquè els aprenentatges i les conclusions es puguin debatre a l'aula.

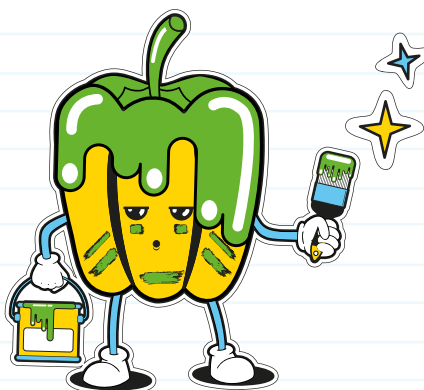
### PROPOSTES DE DINÀMICA FLIPPED CLASSROOM

#### Activitat 1. INVENTARI D'ALIMENTS.

- ▶ Recopilar fullets de supermercat.
- ▶ Retallar els aliments frescos: carns, peixos, cereals, lactis, etc.
- ▶ Agrupar-los per grup d'aliments, indicant els nutrients: proteïnes, carbohidrats i lípids

#### Activitat 2. INVENTARI DE FRUITES I VERDURES PER COLOR.

- ▶ Recopilar fullets de supermercat.
- ▶ Retallar les fruites, verdures i hortalisses fresques.
- ▶ Agrupar-los per color, indicant les vitamines i sals minerals.



## DIFERENCIEM ENTRE ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ.

### 3. APLIQUEM L'APRÈS.

Et proposem un seguit de divertides **activitats per fer en grup i a l'aula**, que es basen en la metodologia de l'aprenentatge col·laboratiu i et serviran tant per reflexionar sobre els recursos i el malbaratament alimentari com per plantejar el **treball de participació**, la portada del diari "Salvacomidas News".

#### PROPOSTA D'ACTIVITAT D'APRENTATGE COL·LABORATIU 1

Guisepe Arcimboldo ((Milà, 1527- 1593) va ser un artista del Renaixement.

La seva obra és única i singular, perquè la majoria dels seus quadres són antropomorfs: amb siluetes humanes dibuixades a partir de fruites, verdures, carns i peixos i altres elements.

Estudiant-ne l'obra, l'alumnat aprendrà a distingir i valorar cada grup d'aliments i el seu valor nutricional des d'un punt de vista original i artístic.



- ▶ Demana al teu alumnat que, organitzats en grups de treball, seleccionin una obra de l'artista italià **Arcimboldo**.
- ▶ Cada grup de treball ha d'escollir una obra per descriure els grups d'aliments que hi apareixen, i també les seves propietats nutritives.
- ▶ Per parlar dels productes de temporada, pots aprofitar que té obres que recullen aliments i productes estacionals.
- ▶ Pots acabar la sessió amb una posada en comú, de manera de cada grup de treball exposi els resultats a la resta de la classe.

#### PAS A PAS

- ✦ Fotocopia el dibuix de perfil d'una persona. Així cada alumne podrà crear una obra pròpia a l'estil Arcimboldo!
- ✦ Demana'ls que encaixin diferents aliments fins a completar la figura, i que la pintin.
- ✦ Cada grup exposa de forma oral els grups d'aliments que conformen el seu retrat, relacionant-los amb els grups nutricionals.



## DIFERENCIEM ENTRE ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ.

### PROPOSTA D'ACTIVITAT D'APRENTATGE COL-LABORATIU 2



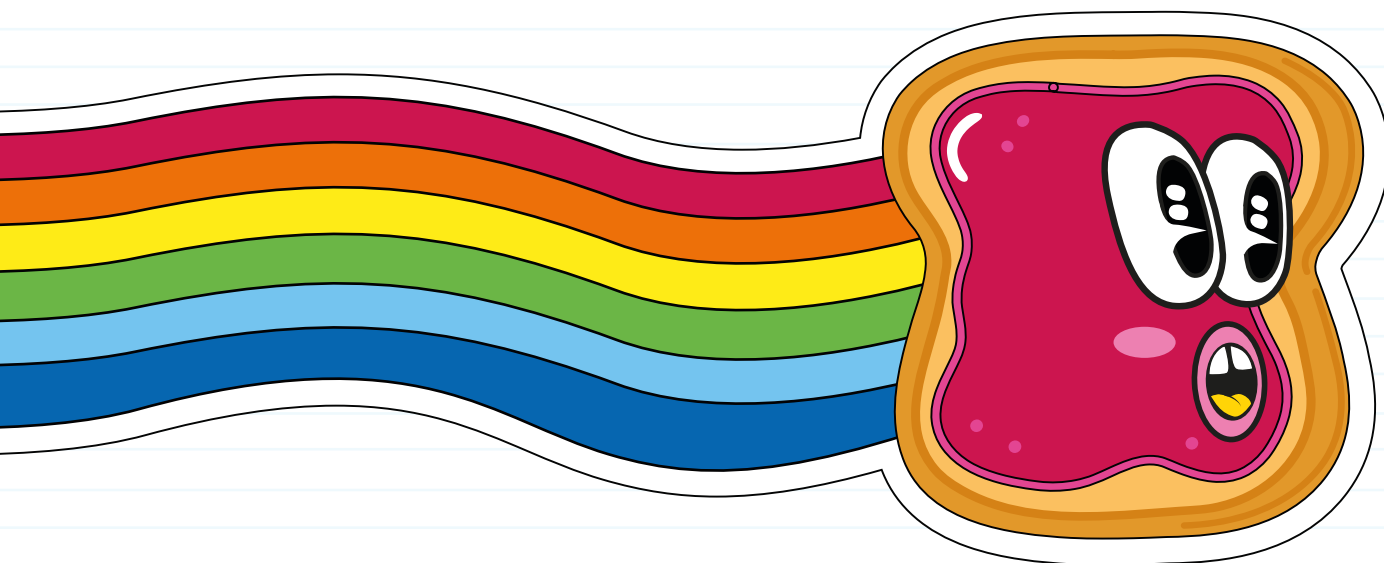
El **cercle cromàtic** és un element clau en l'estudi del color.

Si acabem de veure com els colors de les fruites, hortalisses i verdures tenen una relació directa amb els seus nutrients i influeixen notablement en l'organisme...

Per què no fem un cercle cromàtic amb **fruites i verdures**?  
Als i les estudiants els agradarà molt!

#### PAS A PAS

- ✦ Fotocopia un cercle cromàtic sense color, només amb les línies del cercle i les seves divisions. Pide que, por equipos de trabajo, encajen los alimentos por color hasta completar el círculo cromático.
- ✦ Si vols que sigui més original, podeu modelar les fruites i verdures amb plastilina!
- ✦ Per fixar la plastilina sobre la cartolina de base, recorda que cal aplicar-li una capa de cola blanca quan hagi format la figura. Un cop seca, quedarà dura i brillant.

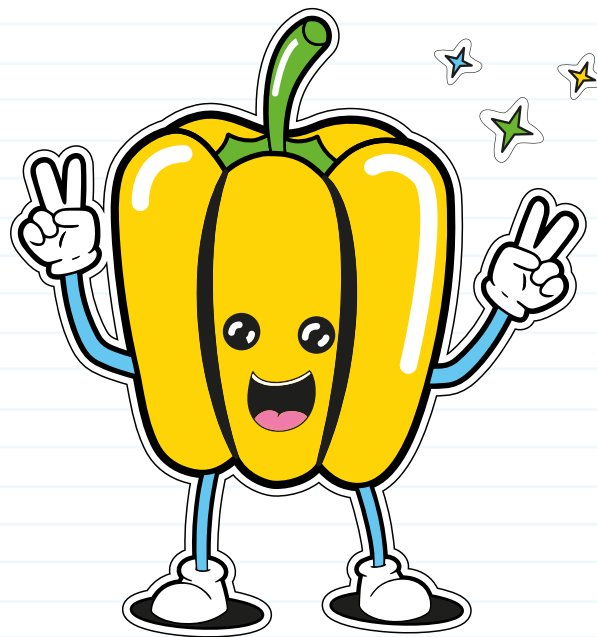






# BLOC 2

## LA DIETA EQUILIBRADA. - Activitats per a l'alumnat -



### VINCULACIÓ CURRICULAR I COMPETÈNCIES CLAU

METODOLOGIA APLICADA	COMPETÈNCIES CLAU
Gamificació	✦ Competència personal, social i d'aprendre a aprendre. ✦ Competència emprenedora. ✦ Competència lingüística.
Ap. col·laboratiu	
Flipped Classroom	
	✦ Competència Digital. ✦ Competència STEM.
VINCULACIÓ CURRICULAR	
✦ Àrea de Coneixement del Medi natural, social i cultural	
✦ Àrea de Matemàtiques	

## LA DIETA EQUILIBRADA

### 1. ASSESTEM L'APRÈS.

Et proposem un seguit de **divertides fitxes individuals**, perquè els aprenentatges vistos a l'aula es puguin consolidar amb la **gamificació**.

**A més, recorda que disposes del joc interactiu digital "The perfect menu"**

### PROPOSTA D'ACTIVITAT 1. FITXES INDIVIDUALS GAMIFICADES

En la [web de Salvacomidas](#) trobaràs totes les fitxes corresponents.



QUADRE SINÒPTIC FITXES DE JOC		
EIX TEMÀTIC	CONTINGUT	Nº FITXA
LA DIETA EQUILIBRADA	FRUITES I VERDURES	3
	LACTIS	5
	PLAT SALUDABLE	9
	ESMORZAR	8
	MENÚ SETMANAL	10

### 2. ENS ACTIVEM.

Et proposem un seguit de divertides **dinàmiques de recerca** basades en la metodologia del **Flipped Classroom**, perquè els aprenentatges i les conclusions es puguin debatre a l'aula.

### PROPOSTES DE DINÀMICA FLIPPED CLASSROOM

#### Activitat 1. MENÚ SETMANAL I PROPOSTA DE MENÚ ALTERNATIU

- ▶ Escriu en una fitxa el menú complet d'una setmana (5 plats/dia). Pot ser el del menjador del col·legi o el de casa.
- ▶ En un segon full, inventa un nou menú alternatiu que et menjaries sense dubtar-ho.
- ▶ Calcula el valor nutricional de cada plat o menú.

#### Activitat 2. MENÚ EQUILIBRAT

- ▶ Dissenyar el menú complet d'un plat: esmorzar, menjar o sopar, però pensant abans en l'aportació nutricional de les proteïnes, carbohidrats i lípids.
- ▶ Triar a continuació els aliments que es corresponguin amb aquests valors, en funció de les preferències i gustos.
- ▶ Compara algun dels plats del menú de la fitxa anterior amb el que s'ha proposat.

## LA DIETA EQUILIBRADA

### 3. APLIQUEM L'APRÈS.

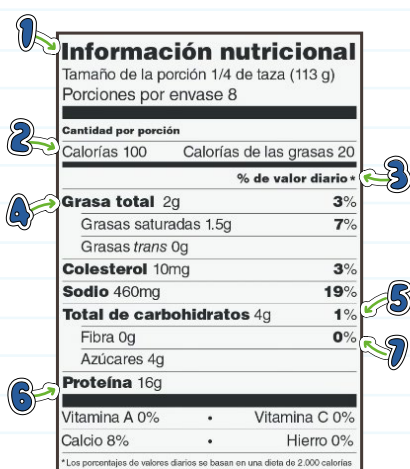
Et proposem un seguit de divertides **activitats per fer en grup i a l'aula**, que es basen en la metodologia de l'aprenentatge col·laboratiu i et serviran tant per reflexionar sobre els recursos i el malbaratament alimentari com per plantejar el **treball de participació**, la portada del diari "Salvacomidas News".

#### PROPOSTA D'ACTIVITAT D'APRENENTATGE COL·LABORATIU. 1

Mitjançant l'[anàlisi comparativa](#) dels diferents aliments i plats consumits, des de l'enfocament dels beneficis que produeixen en l'organisme, l'alumnat aprendrà a distingir i valorar cada grup d'aliments i el seu [valor nutricional a través de la lectura i interpretació de l'etiqueta nutricional](#).

Demana a l'alumnat que, per grups de treball, recopili vàries etiquetes nutricionals de productes i aliments.

- ▶ Segons aquests mateixos grups, han d'[analitzar](#) i esbrinar els efectes que els diferents nutrients tenen en l'organisme.
- ▶ Per fer-ho més visual, demana que sobre la silueta d'un cos humà assenyalin les parts i els òrgans que es veuen beneficiats per l'aliment.
- ▶ Pots acabar la sessió amb una posada en comú, de manera que cada grup exposi els seus resultats als altres.



Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario*	
<b>Grasa total</b> 2g	<b>3%</b>
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas trans 0g	
<b>Colesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodio</b> 460mg	<b>19%</b>
<b>Total de carbohidratos</b> 4g	<b>1%</b>
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
<b>Proteína</b> 16g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%

**1. Informació nutricional:** Informació nutricional: és el valor energètic i el contingut en grams dels macronutrients (greixos, hidrats i proteïnes) i alguns micronutrients (sal, colesterol, calci) del producte per 100 g o 100 ml.

**2. Calories:** és la quantitat d'energia que aporta l'aliment, expressada en kilocalories o kilojoules.

**3. Desglòs de nutrients:** mostren la quantitat en què els nutrients estan presents en una porció (g) i el valor corresponent a la dieta diària total (%).

**4. Els greixos saturats** no poden superar els 20 grams al dia (en carns, formatges, ous). Els greixos insaturats (monoinsaturats i poliinsaturats) són molt saludables i contribueixen a un funcionament i equilibri correctes de l'organisme (oli d'oliva i altres olis vegetals, nous, ametlles, avellanes i altres fruits secs, i sèsam, lli, xia, carbassa i altres llavors).

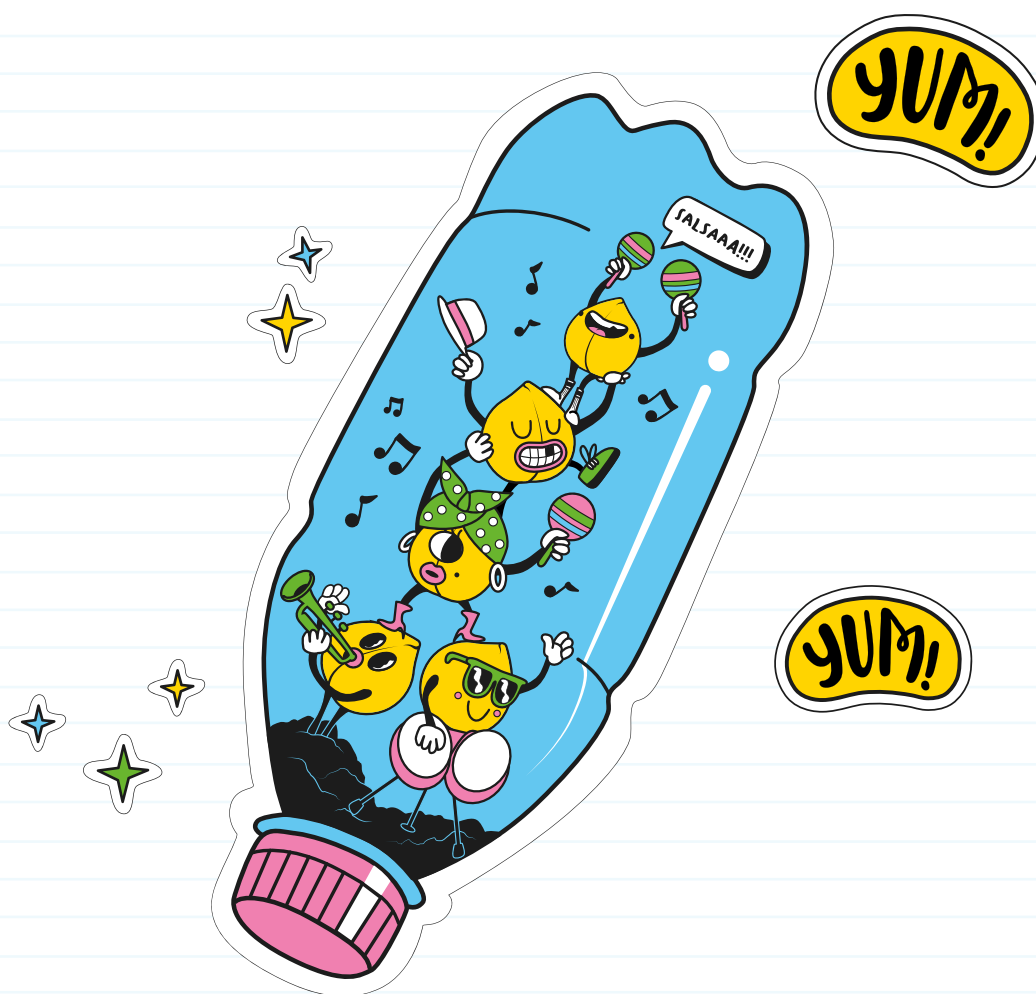
**5. Carbohidrats i sucres:** per a 100 grams de producte, es considera que el contingut en sucres és alt si n'hi ha més de 10 grams; moderat, si n'hi ha entre 2 i 10 grams, i baix si n'hi ha menys de 2 grams.

**6. Proteïnes:** un aliment alt en proteïnes en conté més de 20 grams; en un aliment mitjà en proteïnes n'hi haurà entre 10 i 20 grams per 100 grams; i en un aliment baix en proteïnes n'hi haurà menys de 10 grams.

**7. Altres:** la fibra és un valor molt important de l'etiqueta; com més alt en sigui el valor, més trigarà a digerir-se i més saciant serà l'aliment; a més, millorarà el trànsit intestinal. Un aliment alt en fibra en conté més de 10 grams; en un aliment mitjà en fibra n'hi haurà entre 6 i 10 grams; i en un aliment baix en proteïnes n'hi haurà menys de 5 grams.

### PAS A PAS

- ✦ Cada grup de treball recopila diverses etiquetes nutricionals d'aliments i productes alimentaris.
- ✦ Un cop recopilades, demana'ls que les agrupin per plats: esmorzar, dinar i sopar.
- ✦ Analitzeu junts la informació nutricional de cada grup, valorant els efectes que tenen en l'organisme.



# BLOC 3



## LA CUINA RESPONSABLE I SOSTENIBLE.

- Activitats per a l'alumnat -



### VINCULACIÓ CURRICULAR I COMPETÈNCIES CLAU

METODOLOGIA APLICADA	COMPETÈNCIES CLAU
Gamificació	✦ Competència personal, social i d'aprendre a aprendre. ✦ Competència emprenedora. ✦ Competència en consciència i expressions culturals.
Ap. col·laboratiu	
Flipped Classroom	
	✦ Competència Digital.
VINCULACIÓ CURRICULAR	
✦ Àrea de Coneixement del Medi natural, social i cultural	
✦ Àrea de Matemàtiques	
✦ Àrea d'Educació Artística	

## LA CUINA RESPONSABLE I SOSTENIBLE

### 1. ASENTAMOS LO APRENDIDO.

Et proposem un seguit de **divertides fitxes individuals**, perquè els aprenentatges vistos a l'aula es puguin consolidar amb la **gamificació**.

**A més, recorda que disposes del joc interactiu digital "La masmorra del drac"**

#### PROPOSTA D'ACTIVITAT 1. FITXES INDIVIDUALS GAMIFICADES

En la [web de Salvacomidas](#) trobaràs totes les fitxes corresponents.



QUADRE SINÒPTIC FITXES DE JOC		
EIX TEMÀTIC	CONTINGUT	NÚM. FITXA
CUINA RESPONSABLE I SOSTENIBLE.	UTENSILIS DE CUINA	6
	RECICLATGE D'ENVASOS	2, 7
EL MENJAR D'APROFITAMENT	APROFITAMENT DE FRUITES	1
	PA RATLLAT	3
	CROQUETES	4
	RECEPTA DE "ROPA VIEJA"	6

### 2. ENS ACTIVEM.

Et proposem una divertida **dinàmica de recerca** basada en la metodologia del **Flipped Classroom**, perquè els aprenentatges i les conclusions es puguin debatre a l'aula.

#### PROPOSTES DE DINÀMICA FLIPPED CLASSROOM

##### Activitat 1. PROPOSTA DE MENÚ CREATIU.

- ▶ Escriu en una fitxa alguns plats típics d'altres països o regions basant-te en els mapes gastronòmics vistos a classe, en els receptaris de la dieta mediterrània, etc.
- ▶ En un segon full, fes-te un nou menú creatiu indicant-ne la procedència.
- ▶ Es tracta de crear un menú internacional i divers, que mostri el valor de la cultura gastronòmica del lloc.

### 3. APLIQUEM L'APRÈS.

Et proposem un seguit de divertides **activitats per fer en grup i a l'aula**, que es basen en la metodologia de l'**aprenentatge col·laboratiu** i et serviran tant per reflexionar sobre els recursos i el malbaratament alimentari com per plantejar el **treball de participació**, la portada del diari "Salvacomidas News".

## LA CUINA RESPONSABLE I SOSTENIBLE

### PROPOSTA D'ACTIVITAT D'APRENTATGE COL-LABORATIU 1

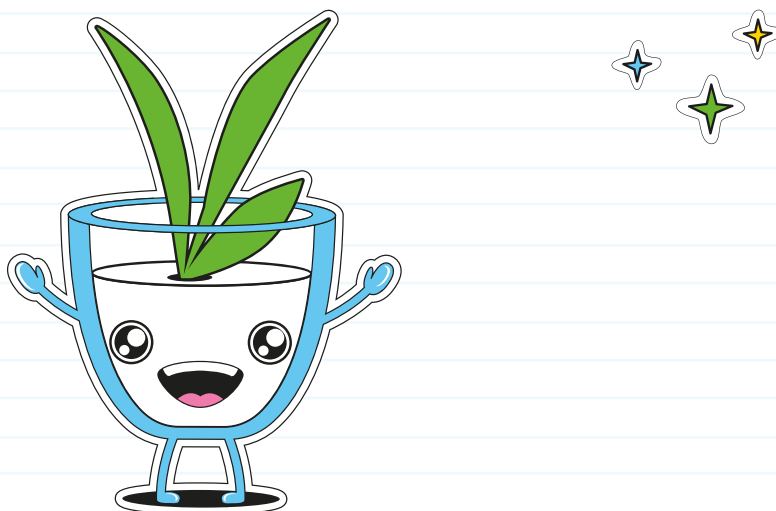
Totes les gastronomies estan vinculades a una identitat cultural i territorial, i ambdues es poden conèixer a través de les històries i l'origen dels plats tradicionals.

Les qualitats gustatives dels aliments es veuen enriquides quan es descobreix com es cuinen i preparen en diferents llocs del món, com s'aprofiten els diferents condiments per complementar-ne els sabors i com, en cada cuina, se'ls treu el màxim profit.

**El jardí aromàtic.** Crear un jardí de plantes aromàtiques i espècies, i investigar-ne les propietats, fent servir envasos d'un sol ús com a testos.

#### PAS A PAS

- ✦ Demana a cada alumne i alumna que porti a classe un envàs de Tetra Brick.
- ✦ Serà el test del vostre jardí aromàtic! Podeu plantar orenga, alfàbrega i altres plantes aromàtiques.
- ✦ Demana que, per equips de treball, triïn una herba aromàtica sobre la qual investigar i dissenyar una etiqueta tipus fitxa amb les propietats de les plantes escollides.
- ✦ Seguint les instruccions indicades en les fitxes, demana'ls que decorin l'envàs (amb retalls de premsa formant un collage, amb temperes, etc).
- ✦ Ja només falta emplenar l'envàs amb sorra i substrat, i plantar les llavors seleccionades: [espècies i plantes aromàtiques](#).



## LA CUINA RESPONSABLE I SOSTENIBLE

### PROPOSTA D'ACTIVITAT D'APRENTATGE COL-LABORATIU 2

**Mapes gastronòmics.** Descobrir la cultura gastronòmica d'altres territoris i països creant diferents mapes amb les imatges de plats coneguts

#### PAS A PAS

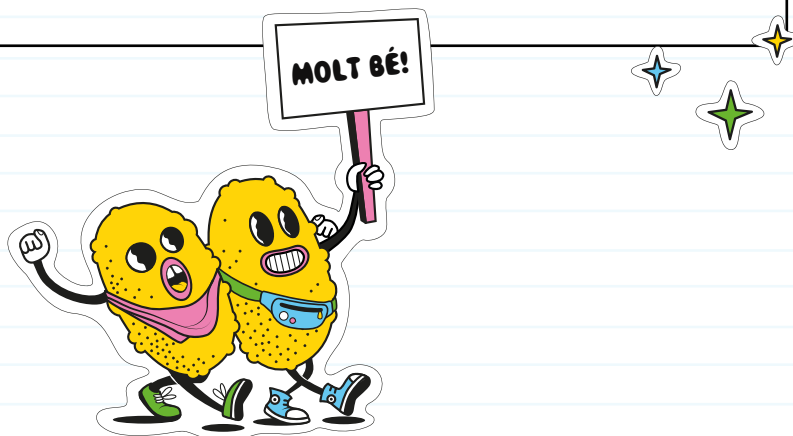
- ✦ Demana'ls que, per grups de treball, elaborin un mapa gastronòmic, per donar a conèixer la riquesa cultural de:  
*De la província, de la Comunitat Autònoma, del territori, Espanya.  
D'Europa o del món, triant cada grup un país.*
- ✦ Demana a cada grup que recopili els plats típics o singulars del territori escollit, i que enganxi imatges de cada plat en el mapa, en forma de collage.
- ✦ L'objectiu principal és descobrir nous plats, altres formes de cuinar, conèixer altres combinacions de sabors, conèixer-ne l'origen, etc., amb la finalitat d'enriquir la cultura gastronòmica.

### PROPOSTA D'ACTIVITAT D'APRENTATGE COL-LABORATIU 3

**1, 2,3. Respon un cop més.** Menjar d'aprofitament. Valorar plats ja coneguts i crear nous plats.

#### PAS A PAS

- ✦ Creareu un joc de l'estil «1, 2,3. Respon un cop més» per jugar a classe.
- ✦ Un grup de treball escriurà en cartolines el nom de diferents aliments, pensant sobretot en els que poden sobrar de forma habitual en un menú: una mica d'arròs, una mica de pasta, un filet de pollastre, etc.
- ✦ Un altre grup pot escriure en cartolines, alguns dels aliments que solen sobrar després de l'elaboració d'un plat: mig pebrot, mitja ceba, mitja barra de pa, etc.
- ✦ El joc consisteix en anar traient cartolines, de manera que cada equip digui un plat a partir dels ingredients que li hagin tocat: un filet de pollastre + mig pebrot + mitja ceba = «fajitas» de pollastre (plat mexicà).







# LOS SALVA COMIDAS

¡¡¡ME BIEN A COMER

YUM!

