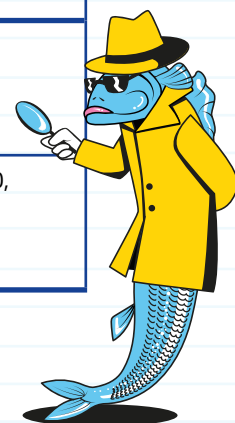


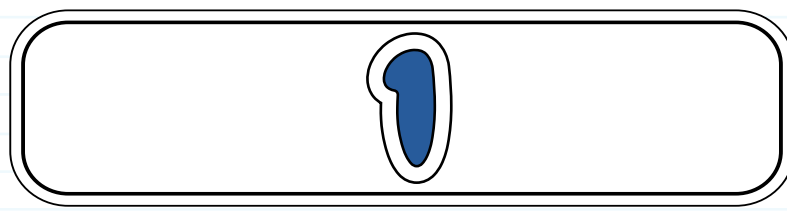


0

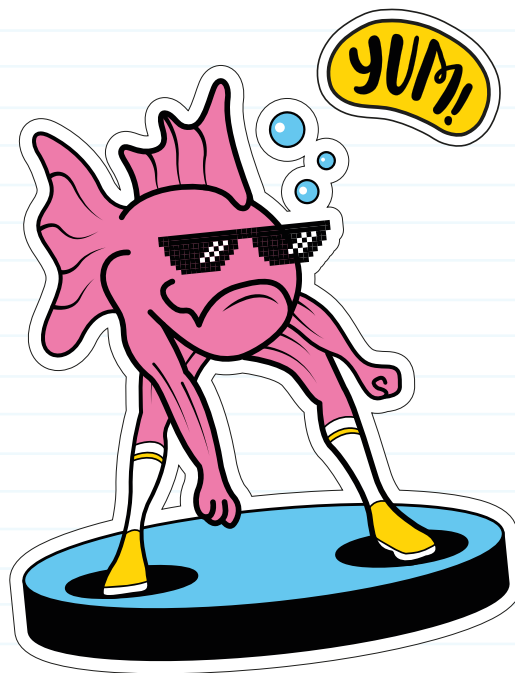
QUADRE RESUM DE LES ACTIVITATS PER A L'ALUMNAT

BLOC TEMÀTIC	1. ASSENTEM 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"		



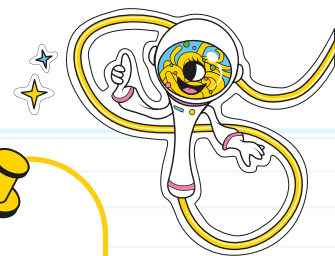


RECURSOS GAMIFICATS INTERACTIUS



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'inxampi 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.

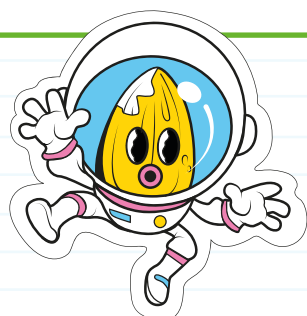
3 preguntes quiz (Estalvi recursos i sostenibilitat)

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>

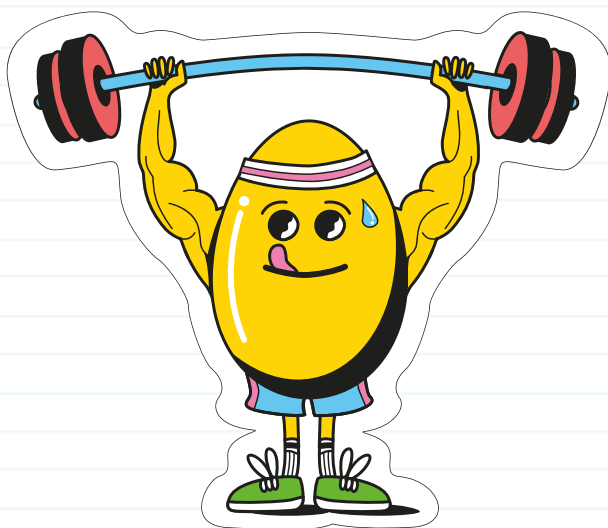


BLOC 1



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.

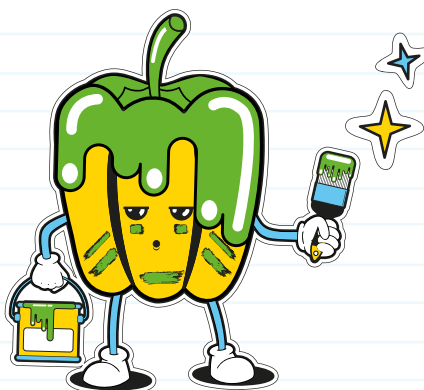
PROPOSTES DE DINÀMICA FLIPPED CLASSROOM

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.

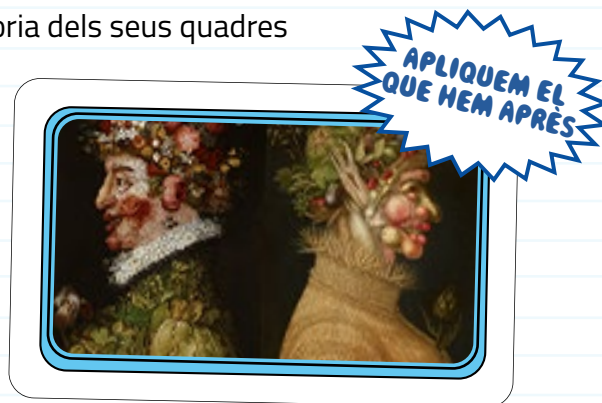
Et proposem un seguit de divertides **activitats per fer en grup i a l'aula**, que es basen en la metodologia de l'aprenentatge col·laboratiu i et serviran tant per reflexionar sobre els recursos i el malbaratament alimentari com per plantejar el **treball de participació**, la portada del diari "Salvacomidas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

PROPOSTA D'ACTIVITAT D'APRENTATGE COL·LABORATIU 1

Guiseppe 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

- * Cada grup de treball s'encarrega d'investigar un quadre concret. Pots enfocar la cerca a través d'Internet, en forma de webquesta, demanantlos que introdueixin en el motor de cerca les paraules clau «Arcimboldo», «retrat», «quadre», «fruites» i, també, els aliments que apareguin en el quadre escollit.
- * Cada grup ha d'exposar a la resta de la classe els resultats de la seva cerca: aliments i nutrició.



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

✦ Cada grup de treball tria un color i fa una part del cercle cromàtic. La cartolina ha de ser triangular i tancada amb arc, en forma de «formatget».

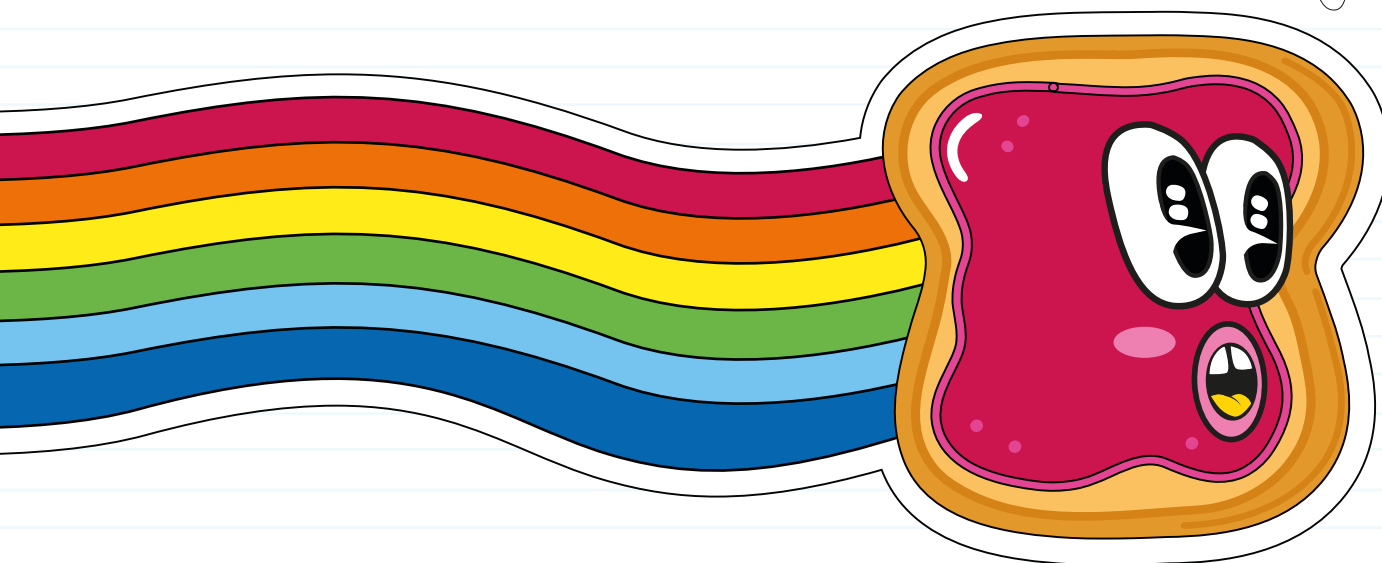
✦ Demana'ls que enganxin a la cartolina diferents imatges, fotografies i dibuixos del grup de fruites i hortalisses del color que han triat.

✦ També poden incloure els principals beneficis nutricionals.

Per explicar el resultat poden fer un cartell explicatiu, de forma triangular, en DIN A3, i exposar oralment què han après.

Perquè arrodonir l'activitat, proposa a cada grup de treball que el dia que exposin vagin vestits del color que han triat.

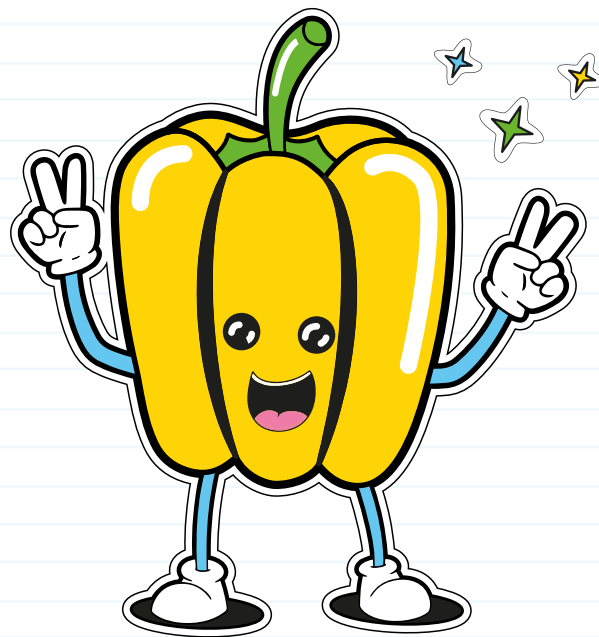
Un cop que tots els grups hagin exposat, ajunteu cada triangle i formareu un gran cercle cromàtic!





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.

ASSESTEM EL
QUE NEM APRÈS

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 diverses [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*	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 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).

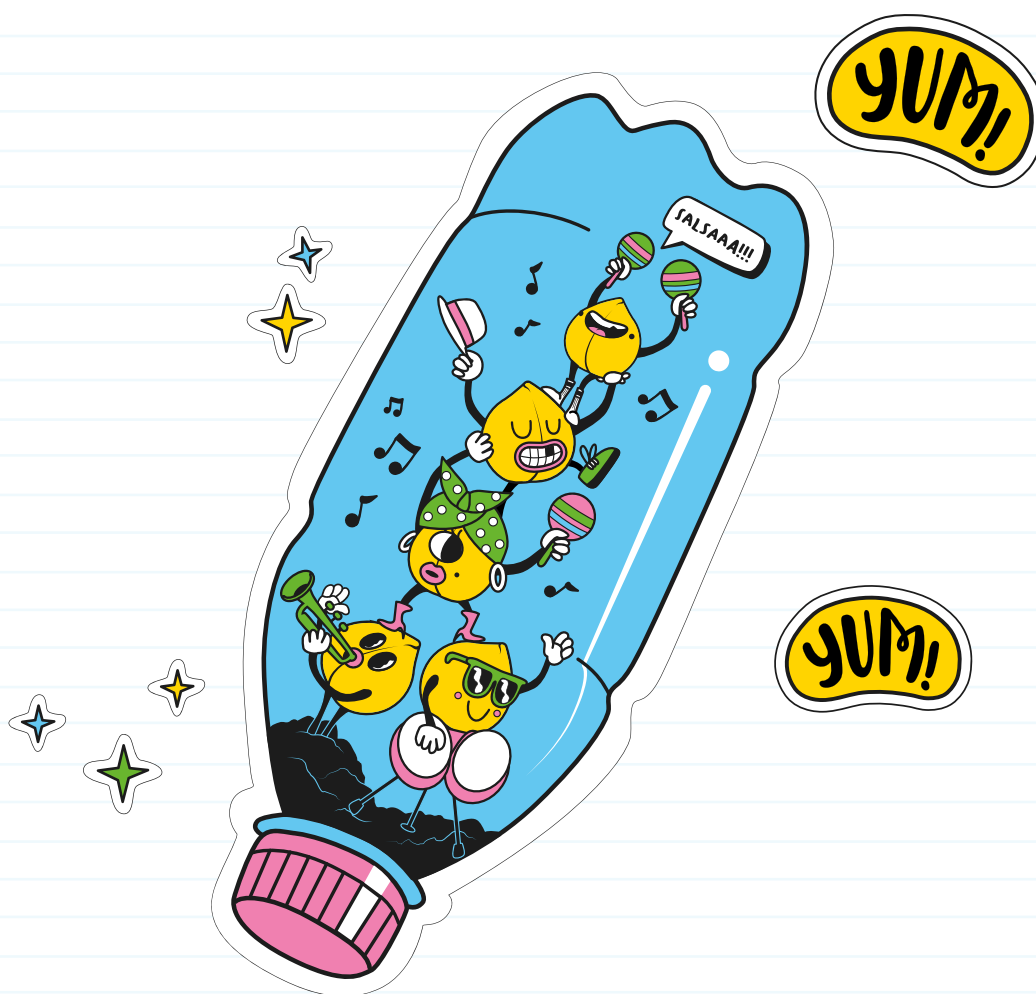
5. Carbohidrats i sucres: per a 100 grams de producte, es considera que el contingut en sucres és alt si n'hi ha més de 10 grams; moderat, si n'hi ha entre 2 i 10 grams, i baix si n'hi ha menys de 2 grams.

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 de diferents aliments i/o plats.
- ✦ Cada grup haurà de redissenar les etiquetes substituint els valors nutricionals pels beneficis i funcions que els aliments i/o plats tenen en l'organisme.

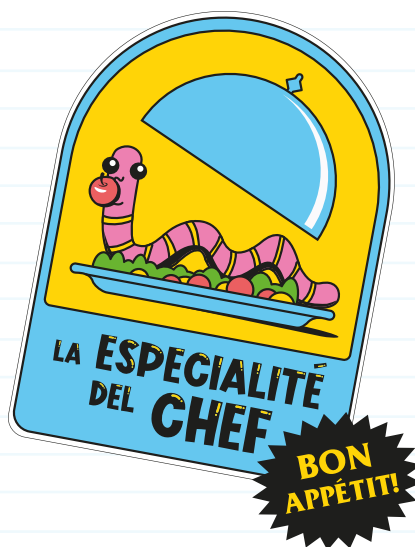


BLOC 3



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

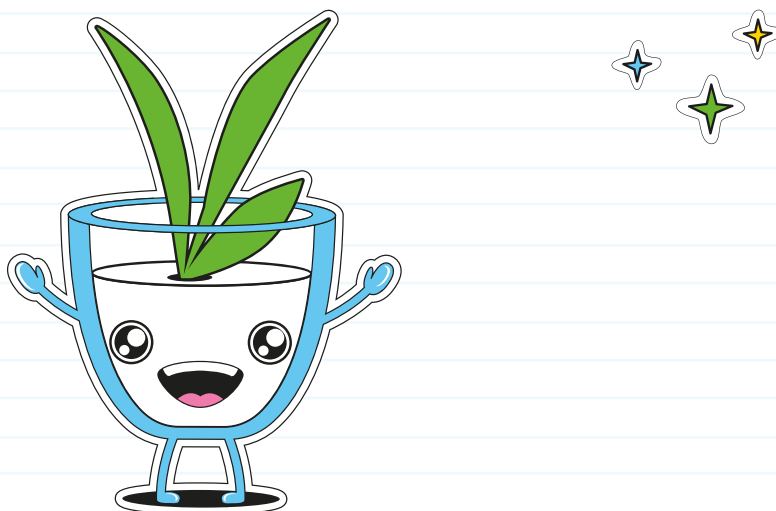
Totes les gastronomies estan vinculades a una identitat cultural i territorial, i ambdues es poden conèixer a través de les històries i l'origen dels plats tradicionals.

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

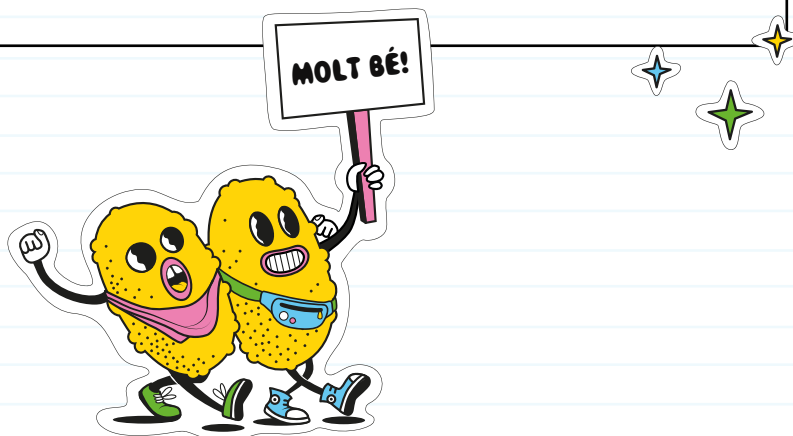
- ✦ Demana'ls que, per grups de treball, elaborin un mapa gastronòmic, per donar a conèixer la riquesa cultural de:
*De la província, de la Comunitat Autònoma, del territori, Espanya.
D'Europa o del món, triant cada grup un país.*
- ✦ Demana a cada grup que recopili els plats típics o singulars del territori 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

