

ACTIVITATS DE CUINA-MENJADOR I HORT ESCOLAR

Activitats pels nens i nenes de l'Escola.

Objectius:

1. Explicar el lligam que uneix un hort ecològic escolar amb la cuina i el menjador.
2. Apropar la cuina de l'escola als alumnes dels cursos superiors.

Tot això ho farem ensenyant als alumnes a utilitzar criteris saludables a l'hora de triar els aliments, indagarem perquè cuinem amb les verdures que ens dóna la terra, la del nostre hort o les que ens porten els pagesos del nostre entorn i coneixerem altres productes que utilitzem que són bons per la nostra salut.

Aquestes activitats es duran a terme en quatre sessions de treball.

S'iniciarà amb els alumnes del cicle superior i si hi ha temps suficient s'ampliarà als alumnes del cicle mitjà.

1a Sessió: Preguntes per pensar, respondre i tornar a pensar...

Activitat:

El grup classe contestarà un qüestionari on hi ha un seguit de preguntes que els fa reflexionar sobre el què saben de l'hort ecològic i l'alimentació saludable abans d'anar a fer els itineraris a l'hort i a la cuina.

Objectius:

- Avaluar els coneixements previs dels alumnes sobre l'hort ecològic i l'alimentació saludable.
- Prendre consciència dels seus coneixements sobre l'hort ecològic i l'alimentació saludable.

Recursos i materials: Fitxa-qüestionari

Organització: tot el grup classe.

Temporalització: 1 sessió

2a Sessió: Excursió a la cuina

Activitat:

Un grup reduït d'uns 8 alumnes aniran a l'Hort, on es parlarà de la temporalitat de les fruites i verdures. Després entraran a la cuina i acabaran al menjador. Allà la coordinadora del menjador els explicarà qui són els petits productors que serveixen a la nostra cuina i es farà reflexió de la importància del Km 0. I també es parlarà de:

- Què cuinem a la cuina.
- Com ho cuinem.
- Estris i màquines que ens ajuden a l'hora de cuinar.

- La cuinera explicarà el que s'està cuinant a les olles i potser ho provarem a veure si hi falta sal...

Al final del recorregut per l'hort i la cuina, ens faran una macedònia amb les fruites de temporada i l'esmorzaran.

Objectius:

- Explicar a nens i nenes la Filosofia de la Cuina-Menjador-Hort ecològic de l'Escola.

Recursos i materials: Còfia de cuiner, davantal , estris de cuina i productes alimentaris.

Organització: un grup reduït (7 o 8 alumnes)

Temporalització: 1 sessió

3a. Sessió: TASTETS A LA CUINA

Activitat:

Un grup reduït d'uns 8 alumnes aniran a fer una visita a la cuina. Obriran els armaris de la cuina i descobriran per què serveixen la tahina (crema de sèsam), el sèsam, les llavors, els cereals integrals... Aprendre quines són les proteïnes vegetals (llegums, seitan, tofu...), què són i perquè les utilitzem.

Al final del recorregut faran un taller de cuina. Prepararan un paté vegetal amb pastanaga ratllada i tofu fumat. El menjaran amb torradetes.

Objectius:

- Conèixer alguns productes poc usuals a les cuines de les escoles, però que nosaltres utilitzem habitualment .

Recursos i materials: Còfia de cuiner, davantal , estris de cuina i productes alimentaris.

Organització: un grup reduït (7 o 8 alumnes)

Temporalització: 1 sessió

4a Sessió: Valoració final.

Activitat:

El grup classe contestarà un qüestionari igual que l'inicial per prendre consciència del què saben i del què han après un cop finalitzats els itineraris.

Objectiu:

- Aprendre a ser crítics amb el que mengem.
- Prendre consciència de la importància de l'agricultura ecològica i de mantenir uns hàbits alimentaris saludables.

Recursos i materials: Fitxa-qüestionari

Organització: tot el grup classe.

Temporalització: 1 sessió