

FEM SALUT, MENGEM BÉ!

PRESENTACIÓ

La pràctica habitual d'exercici físic i una alimentació adequada, són elements fonamentals per gaudir d'una bona salut.

Per a un creixement adequat, per al manteniment d'un òptim estat de salut i per poder desenvolupar les diferents activitats de la vida quotidiana, cal una alimentació saludable, és a dir, aquella que és suficient, equilibrada, variada i satisfactòria.

L'activitat física contribueix al benestar físic i emocional. Hi ha estudis que constaten que el sedentarisme afavoreix el sobrepès i l'obesitat, malalties que a la llarga poden tenir efectes indesitjables per a la salut.

Els hàbits saludables s'aprenen a la infantesa i ens acompanyen al llarg de tota la vida, cosa que ens permet dur un estil de vida saludable.

En l'assoliment d'aquests hàbits hi intervenen diferents àmbits: la família (base de l'educació dels nens i nenes); l'escola (complement de l'entorn familiar) i la resta de la societat (més difícil d'actuar-hi).

El material que teniu a les mans forma la maleta pedagògica "Fem salut, mengem bé!", i té com a objectiu facilitar el treball a l'escola, amb els alumnes, sobre alguns aspectes lligats a l'alimentació i a la pràctica de l'activitat física. Està adreçat a l'alumnat de primària dels diferents cicles: inicial, mitjà i superior.

Es va partir d'un material ja existent, elaborat en un primer moment pel Centre de Recursos Pedagògics de Mataró i el Servei de Salut Pública de l'Ajuntament de Mataró (antic Servei de Salut Comunitària).

Consistia en unes maletes pedagògiques amb un recull de recursos i propostes didàctiques per treballar els aliments, l'alimentació equilibrada i els hàbits alimentaris a l'aula. Era, també, una proposta oberta per treballar transversalment al centre.

El què ara us presentem és el resultat de la tasca duta a terme amb la coordinació d'aquests dos serveis i la participació d'un grup de mestres fidels a aquesta fita, dins del marc del Pla de Formació de Zona de Mataró (PFZ) durant el curs 2008-2009 i el 1r trimestre del 2009-2010.

La tasca inicial va ser fer una revisió de tot el material existent, valorar si encara tenia vigència, descartar aquell que no la tenia i proposar materials i temàtiques noves (com és l'activitat física, que no quedava contemplada) que havien de formar part d'aquest nou projecte.

Al llarg d'aquests dos cursos, s'han elaborat, recollit, adaptat i adquirit diferents documents i materials, amb el resultat que segueix.



CONTINGUT

Presentació del projecte i Recull de recursos (pdf):

- Presentació del projecte i orientacions metodològiques
- Llistat d'adreces web d'administracions; de programes d'entitats i d'experiències desenvolupades en diversos centres educatius
- Full d'avaluació, a retornar al CRP
- Recull de dibuixos d'aliments, en blanc i negre

Audiovisuals (CD doble)

- Les hortalisses I, II i III (DVD)
- Hàbits alimentaris (DVD)
- Quatre normes per garantir la seguretat alimentària (DVD)
- Activitats suggerides per a cada audiovisual (CD amb pdf)

Cançoner (CD doble)

- CD d'àudio amb 15 poemes musicats del llibre Bon profit!, de Miquel Martí i Pol i 9 cançons populars de diversos autors
- CD amb les lletres en format pdf.

Recull de receptes

- Recull de receptes per fer a l'aula lletra lligada i lletra de pal (CD amb pdf)
- Dossiers amb el Recull de receptes (lletra lligada i lletra de pal)

Làmines amb propostes de treball:

- Imatges de fruites i verdures plastificades
- Targetes amb els noms de les fruites i verdures en català, castellà i anglès, en lletra de pal, lligada i impremta
- Proposta d'activitats, per cicles

Fotografies aliments:

- Fotografies plastificades d'aliments dels diferents grups de la piràmide

Piràmide de l'alimentació i aliments

- Piràmide de feltre de color blau
- Capses amb els aliments per adherir
- "Estilo de vida saludable para niños y adolescentes" (CD interactiu)

Piràmide de l'activitat física i ninots actius

- Piràmide de feltre de color verd
- Capsa amb els ninots per adherir



PROPOSTA DE TREBALL

Creiem que aquest material és prou adaptable perquè cada docent el pugui fer servir segons el que vulgui treballar i tenint en compte el seu grup d'alumnes. Cada material presenta més d'una opció de treball; nosaltres oferim algunes amb les que hem pensat en triar aquests materials:

Recull de recursos (CD):

- Accés als webs proposats i utilització dels recursos
- Treball amb els dibuixos en blanc i negre: pintar, retallar, plastilina, feltre....
- Relacionar amb altres materials del projecte (làmines i fotografies d'aliments)
- Full d'avaluació. Respondre'n un per a cada nivell educatiu que hagi participat en el treball. Retornar complimentat al Centre de Recursos Pedagògics.

Audiovisuals (CD doble)

- Visualitzar el dvd i fer la fitxa que l'acompanya.
- Segons l'edat dels alumnes i tenint en compte si aquest tema s'ha treballat en altres cursos inferiors o no, es podria començar fent primer la fitxa i, després de mirar el dvd, comparar el que s'ha respost.

Cançoner (CD doble)

- Aprendre alguna de les cançons o poemes
- Lectura comprensiva dels textos
- Inventar receptes a partir de l'aliment que surt en la cançó o poema
- Classificació d'algun d'aquests aliments

Làmines amb propostes de treball:

- Treball de vocabulari. Es pot utilitzar per a català, castellà i anglès.
- Fer les activitats suggerides per a cada cicle educatiu

Fotografies aliments:

- Distribució dels aliments per grup
- Tria dels ingredients per a elaborar un menú
- Distribució dels aliments segons els coneixen o no, els mengen o no
- Maneres com es presenten els aliments al mercat, botiga, supermercat (fresc, en conserva, congelat)

Dossier de receptes de cuina:

- Lectura comprensiva dels textos
- Elaboració de les receptes a l'aula
- Redacció de receptes de cuina

Piràmide de l'alimentació i aliments

- Relació alimentació i salut
- Classificació dels aliments per grup
- A partir d'algun menú dels alumnes, classificar aliments, veure si queden repartits en tots els apartats de la piràmide i fer una proposta que el complementi, si cal. Mengem bé?
- Comentar els continguts de la piràmide interactiva

Piràmide de l'activitat física i ninos actius

- Relació activitat física i alimentació
- Importància de l'alimentació en la pràctica d'activitat física
- Aliments més adequats per a les diferents activitats

METODOLOGIA

Pensem que aquests materials permeten realitzar un treball molt visual, de fàcil manipulació i intuïtiu, per tant la tasca a realitzar ha de ser molt vivencial. El treball amb tot el grup classe per comentar, valorar, decidir, què mengem, què hauríem de menjar, com ens movem i per què, ... podria ser una feina molt participativa, engrescadora i rica.

GRUP DE TREBALL

Aquest treball ha estat elaborat per:

- M. Dolors Coromina Serra
- Laura Esteve Esteve
- Anna M. Garcia López
- Montserrat Marquès Palmer
- M. Àngels Moragas Gutiérrez
- Glòria Ripoll Suñé
- Rita Rogés Banet
- M. Carme Tito Torrillas
- Roser Ortega López
- Teresa Torres Fernández (coordinació)

Amb la col·laboració del Centre de Recursos Pedagògics de Mataró i del Servei de Salut Pública de l'Ajuntament de Mataró

