



programa **tas**

TU I ALÍCIA PER LA SALUT

INSTITUT ENRIC BORRÀS

PROPOSTA DE MILLORA D'HÀBITS SALUDABLES
LES NOSTRES TRADICIONS CULINÀRIES

Institut Enric Borràs
Passatge dels Encants s/n
08914 Badalona · Tel. 460 34 50/18



TU I ALÍCIA PER LA SALUT



INTRODUCCIÓ

Durant tot el curs, els alumnes del nivell de 3r d'ESO de l'IES Enric Borràs han realitzat el Programa TAS des de les àrees de Ciències Experimentals, Tutoria, Educació Visual i Plàstica, Socials i Educació Física.

Una de les activitats del programa consistia en preparar una proposta de millora dels hàbits saludables feta pels propis alumnes.

La proposta dels alumnes consensuada per tots els grups 3r d'ESO, i que finalment vam dur a terme, va ser ensenyar quines són **“LES NOSTRES TRADICIONS CULINÀRIES I ESPORTIVES”**. Va implicar a tots els alumnes i famílies, amb la qual cosa la seva repercussió ha estat molt gran. La finalitat del projecte no ha estat treballar quin aliment de tots calia introduir en la nostra dieta; l'aposta ha estat apropar-nos a la cuina, gaudir d'ella amb els amics i la família per tal de crear-ne un hàbit. D'altra banda volíem aproximar-nos al nostre entorn fent esport o sortides.

També vam dur a terme la proposta del curs passat “La setmana de l'esport i l'alimentació saludable”.

OBJECTIUS

- Adquirir hàbits saludables
- Conèixer diferents tècniques culinàries
- Implicar a les famílies
- Recopilar tradicions i alimentació
- Treballar en equip

SEQÜENCIACIÓ DE LES ACTIVITATS

OCTUBRE

1. **Museu Blau:** Es va introduir el Programa Tas aprofitant l'exposició del Museu Blau: "Nutrició impuls vital". Cada grup d'alumnes va rebre un document que calia treballar durant la visita i després redactar un escrit sobre els aspectes més importants dels hàbits saludables. *Adjuntem document de treball de l'alumnat als annexos*

<https://goo.gl/photos/mi1VdMEVNtkVgAFX9>

NOVEMBRE

2. **Treball del Museu Blau:** Cada grup havia de treballar una part comuna i una part específica de l'exposició. Calia fer una presentació amb format digital i una exposició oral davant de tota la classe.

<http://www.slideshare.net/uac1/impuls-vital>

Aquest treball també el van fer els alumnes de 3r de l'ESO de l'USEE (unitat de suport d'educació especial). Van analitzar quins hàbits saludables podien millorar cada dia i els van representar en una piràmide.

<https://goo.gl/photos/EYwh9QsFKwfVfks4A>

DESEMBRE-MAIG

3. **Setmana esportiva i alimentació saludable.** Aquest va ser el projecte que vam presentar l'any passat a la Fundació Alicia i que aquest any hem incorporat com a projecte de centre. S'han inclòs algunes activitats esportives més durant tot l'any en els diferents nivells de l'ESO i Batxillerat. Des de la incorporació del centre al Programa Tas hem fet un treball conjunt amb el Departament d'Educació Física. Algunes activitats presents aquest any han estat aprendre a anar amb bicicleta, fer pedalades a l'aire lliure, una esquuada, sortides per Barcelona fent servir *apps* de geolocalització, etc...

<https://goo.gl/photos/NQ4gJ3vqX7GboYY7A>

<https://goo.gl/photos/E7cE32hAxDJ1Y3iy6>

<https://www.instagram.com/explore/tags/insenricb/>

<https://goo.gl/photos/fUdDBtAE8RMM33Fe8>

4. **Dinar de Nadal fet per als professors cuinat pels alumnes i les famílies.** Aquest any, els alumnes de tercer van participar en el dinar que cada any preparen els alumnes de 2n de Batxillerat per als professors amb l'objectiu de recaptar diners per al viatge de final de curs. Van aconsellar als seus companys de 2n de Batxillerat quin menú podien fer que fos saludable i fàcil de preparar i que a més no suposés massa despeses. *Adjuntem document del menú als annexos*

<https://goo.gl/photos/7Ae1XfDkZu6GvgU5A>

5. Hummus al pati. Al nostre centre fem dos torns de pati. Per al segon torn de les 12:50 h, vam pensar que seria interessant oferir als alumnes l'hummus fet al nostre taller de cuina.

<https://goo.gl/photos/AJLhEYQ6pfoJQrf3A>

6. Les nostres tradicions. Volíem implicar a les famílies amb el projecte que feien els alumnes sobre el Programa Tas. Vam decidir entre tots que el millor era cuinar a casa amb els pares, avis, germans etc. i apropar-se a la cuina d'una manera fàcil i divertida. Vam arribar a aquesta conclusió perquè parlant dels nostres hàbits alimentaris vam descobrir que els adolescents no tenen el costum de cuinar; els fa mandra i no coneixen el plaer de posar-se entre els fogons. Amb els pas dels dies també vam veure que moltes de les nostre tradicions van lligades a la cuina, i els alumnes van voler fer els plats més típics de casa seva i després fer-ne una recopilació. Fins i tot van traduir alguna recepta en anglès per ensenyar-la als instituts de l'estranger amb qui col·laborem.

La castanyada

Vam elaborar vídeos de com fer panellets i els vam representar amb infografies.

Vídeos

<https://youtu.be/qTlgGBOnSw4>

<https://youtu.be/OQQSPzyUvKw>

<https://youtu.be/w6k23lekXXk>

<https://youtu.be/lwQioJole2E>

<https://youtu.be/zPICH66IHcs>

<https://youtu.be/wioOdntdMYE>

<https://youtu.be/ulla3E63sZo>

Infografies de com fer els panellets

<https://goo.gl/photos/C7wN3CVjd5Q8kddB9>

Nadal

https://youtu.be/Rm_CDBb9Y3w

<https://youtu.be/q9SNWGOR56I>

<https://youtu.be/Cp36ZDU2pbU>

<https://youtu.be/53icr5ljQ-o>

<https://goo.gl/photos/kaZx3yU9L2E3ZnPv7>

Carnestoltes

Els alumnes van haver de buscar la recepta de la botifarra d'ou i de la coca de llardons i fer-se una foto amb cadascun dels productes típics de Carnestoltes.

<https://goo.gl/photos/EUAYsxFkM22LE2rK8>

7. Intercanvi de receptes amb una escola italiana. Vam traduir algun vídeo i alguna recepta amb l'objectiu que els alumnes d'altres països poguessin conèixer les nostres receptes més destacades segons l'època de l'any.

<https://www.facebook.com/groups/1004879122865781/>

<https://youtu.be/e688Gromw38>

8. Trobada culinària a Montjuïc amb alumnes de França. Al centre tenim un pla de llengües i una de les seves activitats és una trobada amb alumnes de Toulon durant un matí. Fem una ruta per Montjuïc i els nostres alumnes són els guies de la ciutat. Vam decidir incloure una activitat relacionada amb el Programa Tas. Vam preparar plats típics per oferir-los als alumnes francesos i ensenyar-los d'aquesta manera la nostra gastronomia. Així, aplicàvem també un dels objectius del nostre projecte. *Adjuntem document de treball de l'alumnat als annexos*

<https://goo.gl/photos/xwjfMdq9J2ucHAAT9>

<https://www.instagram.com/explore/tags/toulonbadalona2016/>

VALORACIÓ DE LA PROPOSTA

Aquesta proposta compleix els requisits demanats en:

- **Originalitat i creativitat.** Hem fet activitats durant tot l'any que no s'havien fet mai al centre, i que han inclòs activitats divertides, dinàmiques i actives.
- **Sostenibilitat.** La proposta era viable econòmicament, ja que hem treballat amb aliments de les pròpies famílies i en algun cas hem rebut l'ajut de les fruiteries del barri i de l'AMPA, i el pressupost necessari per a realitzar-la no era gens alt.
- **Reproductibilitat i viabilitat.** Adjuntem la temporització de les activitats durant tot l'any per tal que qualsevol centre interessat les pugui reproduir. Les diferents activitats es van poder treballar des de les diferents àrees de coneixement.
- **Eficàcia.** Els professors hem observat que els hàbits alimentaris durant els esbarjos han canviat: els alumnes porten més fruita, entrepans i ampolles d'aigua i mengen menys pastisseria industrial, *snacks* i refrescos. Gràcies al diagnòstic final, hem observat que tenen més coneixement sobre hàbits saludables.
- **Adaptació a l'edat de les persones a les quals va adreçada.** Els alumnes han realitzat algunes de les activitats conjuntament amb alumnes més grans i el resultat ha estat molt satisfactori. El resultat va ser molt satisfactori per a totes les parts. La difusió ha implicat a tot el centre i a les famílies.

Adjuntem un document a mode de memòria del Programa TAS, i vídeos i fotos dels alumnes com a mostra.



ANNEXOS

NUTRICIÓ IMPULS VITAL

TREBALL GRUP CLASSE

- Visualització del vídeo inicial de l'exposició.
- Volta tots junts per l'exposició per localitzar-ne els aspectes més importants.

TREBALL PER GRUPS

Treball en grups de 4 persones.

Cada grup tindrà un responsable i li donarem un número.

- Caldrà fer un ppt, o un vídeo o un prezi o un mural o un pòster de la informació que us demanem. Caldrà entregar-ho per email en un DRIVE
- Fareu una exposició oral a la classe de la feina feta. Data **23 de novembre**.
- *Muntarem una exposició a l'entrada del centre. (VOLUNTARI)*

LA GASTRONOMIA EN EL TEMPS

ÈPOCA: 8000 AC (grup I, VII), 3200 AC (grup II, VIII), 476 DC (grup III), 1492 (grup IV), S XV I XVI (grup V), 1789 (grup VI):

PRODUCTE	
TECNOLOGIA	
EMMAGATZEMATGE	

LES 4 CARES DE LA PIRÀMIDE

Feu un dibuix de les 4 cares de la piràmide i expliqueu què representa cada cara. Podeu fer una foto per introduir-la al vostre treball.

PIRÀMIDES DEL MÓN

Expliqueu com representen la piràmide alimentaria en cada país i compareu-la amb la del centre de l'exposició. Feu una foto de la vostra piràmide.

- Argentina GRUP I, VI
- Guatemala GRUP II, VII
- Estats Units GRUP III, VIII
- Japò GRUP IV, IX
- Piràmide de l'estil de vida saludable GRUP V, X

EL MERCAT DELS ALIMENTS

GRUP I Aigua	GRUP V Llegums
GRUP II Cereals	GRUP VI Peix i marisc
GRUP III Fruites i hortalisses	GRUP VII Carns i ous
GRUP IV Llet i derivats	GRUP VIII Pocs i poc

Apunteu tota la informació sobre l'aliment que us ha tocat. Recolliu la informació més important.

HÀBITS SALUDABLES

Busqueu les respostes a les preguntes següents:

- Quina és la diferència entre un vegà i un vegetariana?
- Sabeu si és més eficient menjar insectes que carn de vedella?
- Sabeu quants residus genera un habitant d'un país desenvolupat en un any?
- Si mengeu una bossa de patates xips...
- Si preneu dues boles de gelat ingeriu una quantitat de calories...
- Quantes calories consumiu caminant?
- Sabíeu que hi ha un moviment anomenat *slowfood* que té com a lema "Bo, net i just"?
- Per què l'alimentació és fonamental per a la salut durant els dos primers anys de vida?
- Es millor menjar peix que carn?

NUTRICIÓ I GASTRONOMIA. UNA UNIÓ HISTÒRICA I FUTURA. ASSEURE'S A TAULA.

Escriviu el que més us hagi cridat l'atenció d'aquests apartats.

Feu fotos, vídeos i tot el que us pugui ajudar a fer l'activitat

MENÚ

ENTRANTS (per a compartir)

Amanides variades
 Truites variades
 Xampinyons amb gambes
 Escalivada amb anxoves i *mozzarella*
 Torrades amb verdures gratinades i sobrassada
 Calamars a la romana
 Croquetes

PLAT PRINCIPAL (a escollir)

Filet brasejat sobre llit de formatge de cabra
 o
 Sarsuela de peix

POSTRES VARIATS (per a compartir)

CAFÈS

AIGUA, VI I CERVESA

INTERCANVI AMB ELS FRANCESOS

Programa Tas

- Cal fer un picnic amb els francesos per dinar a les 13.00 h després d'haver fet la gimcana o durant la gimcana.
- Cal portar un plat de la llista adjunta per persona.
- Tot allò que faci falta per poder estar còmode per fer el picnic (estovalles, plats de plàstic, gots, etc...)
- Cal pensar que serà un pica-pica per a tots (unes 6-8 persones)
- Portarem una carmanyola per poder traslladar còmodament el menjar.
- Cal fer fotos del picnic i enviar-les a: omontanajaim@gmail.com o emborras@gmail.com.
- Cal portar aquestes dues adreces apuntades en cas de no tenir Instagram.

Pa amb tomàquet

Pernil

Truita de patates

Amanida

Fuet

Formatge

Escalivada

Crema catalana

Mel i mató

Coca de recapte

Samfaina

Esqueixada

Empedrat

Botifarra

Carquinyolis

Melindros

Neules

Croquetes

Orxata

Plat





TU I ALÍCIA PER LA SALUT

INSTITUT ENRIC BORRÀS

PROPOSTA DE MILLORA D'HÀBITS SALUDABLES
LES NOSTRES TRADICIONS CULINÀRIES

Institut Enric Borràs
Passatge dels Encants s/n
08914 Badalona · Tel. 460 34 50/18