

# **ESMORZEM?**

**PROPOSTA DIDÀCTICA PER A L'ESCOLA LA SÍNIA DE VIC**

**Didàctica de les Habilitats comunicatives**  
**Grup 5C**

**Tutor:** Juli Palou

**Autores:** Laia Ballart Torras  
Esther Cardeñosa Aliseda  
Clara de las Heras Camino

**Universitat de Barcelona. Curs 2017-2018**  
17 d'abril de 2018

## **INTRODUCCIÓ DE LA PROPOSTA**

Després d'investigar i posar en comú aquelles coses que ens interessaven, vam coincidir en un tema que considerem de molta rellevància: l'obesitat i els hàbits d'alimentació saludables. Segons la OMS, als països considerats pel Banc Mundial com a països d'ingressos mig-baixos, l'augment del sobrepès i la obesitat infantil entre els nens en edat preescolar és més del 30%. Si aquesta tendència es manté, el número de lactants i nens petits amb sobrepès augmentarà 70 milions l'any 2025. Sense cap mena d'intervenció ni conscienciació, els lactants i els nens petits obesos es mantindran durant tota la infància, l'adolescència i l'edat adulta, amb la qual cosa el risc de patir malalties cardiovasculars o diabetis cada vegada serà més elevat.

A més, trobem que dur a terme una activitat relacionada amb els hàbits d'alimentació saludables amb alumnes amb procedències tant diverses com trobem a La Sínia, li pot donar un gran valor afegit. A cada cultura, els costums i els àpats, pel que fa l'alimentació, són diferents. Per aquest motiu valorem que pot ésser una activitat molt enriquidora veure què és i com és allò que mengem cadascú de nosaltres, i si allò que mengem correspon a una dieta saludable o no.

Finalment, per tal de poder donar veu a les diferents llengües que ens trobem a l'escola, la proposta pretén ser clara, anomenar els aliments en la llengua de procedència dels alumnes, així com escriure el seu nom a partir del sistema d'escriptura propi de cadascuna de les llengües. Les famílies podran ajudar els seus fills i, fins i tot, els alumnes més grans podran donar un cop de mà als alumnes que no tinguin clar com escriure o anomenar algun aliment o àpat propi de la seva cultura, implicant així tots els membres de la comunitat educativa.

Valorem que la proposta que exposem a continuació ens permet treballar de manera vivencial i multidisciplinar, tot integrant en un mateix projecte continguts de l'àrea de coneixement del medi natural i social i de l'àrea de llengua. A la vegada, la proposta cerca donar resposta a algunes de les demandes de l'escola la Sínia, en relació al treball de les identitats culturals, a la dinamització d'espais comuns i a la creació de jocs lingüístics.

## PROPOSTA DIDÀCTICA PER A L'ESCOLA LA SÍNIA DE VIC

<p><b>Títol de la proposta:</b> Anem al mercat</p> <p><b>Material:</b> Càmera de fotos o mòbil Paper, llapis, cinta adhesiva Cartolines Plats i gots de plàstic i d'altres estris necessari per parar taula Pòster de la piràmide dels aliments</p>	<p><b>Durada prevista:</b> 5 sessions</p> <p><b>Edats a les quals s'adreça:</b> Curs: 4t Cicle mitjà</p>
<p><b>Propòsit de les activitats</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Fomentar el treball cooperatiu</li><li>-Conèixer l'entorn proper, hàbits saludables i costums alimentaris</li><li>-Identificar vocabulari en les diferents llengües de la classe</li><li>-Fomentar la implicació de les famílies en les activitats de l'aula</li></ul>
<p><b>Disciplines implicades</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Coneixement del medi natural i social</li><li>-Àrea de llengües</li></ul>
<p><b>Competències transversals</b></p>	<p>Competències bàsiques:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Competència comunicativa lingüística</li><li>- Competència d'autonomia i iniciativa personal</li><li>- Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic</li><li>- Competència social i ciutadana</li></ul>

**Competències  
específiques**

***Respecte al currículum de primària:***

**Àrea de coneixement del medi natural i social:**

Dimensió salut i equilibri personal:

- Competència 6. Adoptar hàbits sobre alimentació, activitat física i descans amb coneixements científics, per aconseguir el benestar físic.

**Àrea de llengües:**

Dimensió comunicació oral

- Competència 3. Interactuar oralment d'acord amb la situació comunicativa utilitzant estratègies conversacionals.

Dimensió plurilingüe i multicultural.

- Competència 14. Conèixer i valorar la diversitat lingüística i cultural de Catalunya, l'Estat espanyol, d'Europa i del món.

**Concreció de les competències a la seqüència didàctica:**

1- Identificar els noms d'alguns aliments en les diverses llengües de les famílies de la classe.

2- Identificar les característiques de la pròpia dieta i reconèixer la importància d'una dieta saludable.

3- Conèixer, valorar i respectar les diferències entre el tipus d'alimentació propi de les diferents cultures (centrant-nos en l'esmorzar).

4- Identificar quins aliments podem trobar al mercat en relació a la piràmide dels aliments.

## Continguts

### **Respecte al currículum de primària:**

#### **Continguts específics de l'àrea de coneixement del medi natural:**

- Les persones i la salut.

#### **Continguts específics de l'àrea de coneixement del medi social i cultural:**

- Persones, cultures i societats.

#### **Continguts de l'àmbit lingüístic:**

- Lèxic: vocabulari usual i específic.
- Adequació del registre.
- Estratègies per estructurar l'expressió oral.
- Estratègies de participació activa i col·laborativa.
- Usos no discriminatoris del llenguatge.
- Dades bàsiques sobre les llengües familiars.

### **Concreció dels continguts curriculars a la seqüència didàctica:**

1- Els noms d'alguns aliments en les diverses llengües presents a l'aula.

2- La realització d'un esmorzar amb aliments saludables, fent la compra al mercat municipal, incloent diversos costums alimentaris.

3- La interacció contínua amb els companys per contrastar idees o coneixements sobre l'alimentació.

4- Classificació dels aliments segons la piràmide alimentària.

<b> criteris per a l'avaluació</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1- Relacionar imatges d'aliments amb el seu nom en diverses llengües (joc del <i>memory</i>).</li><li>2- Seleccionar aliments saludables al mercat i realitzar l'esmorzar amb autonomia.</li><li>3- Ser capaç de treballar en grup.</li><li>4- Respectar les diferències existents en l'alimentació de les persones i quina relació tenen aquestes diferències amb la diversitat cultural.</li><li>5- Ser capaç de classificar i diferenciar els aliments segons els grups establerts a la piràmide dels aliments.</li></ol>
------------------------------------	--

## ORIENTACIONS GENERALS PER AL DOCENT:

### Proposta d'estructuració de les sessions

<b>Sessió 1: Esmorzem?</b>	
<b>Temporització:</b> 1 sessió de 60 minuts	<b>Organització de l'aula:</b> Moment inicial de conversa en gran grup i segon moment de treball en petit grup.
<b>Recursos necessaris:</b> Un mestre (mínim), paper i material per escriure	
<b>Desenvolupament de la sessió</b>	
<p>Iniciarem aquesta primera sessió amb la realització d'una conversa amb tot el grup classe on es demanarà als infants si esmorzen i què esmorzen. En aquest espai tothom podrà compartir la seva experiència, dir què menja per esmorzar, com ho fa i per què. L'objectiu és compartir hàbits per tal que els propis alumnes s'adonin de la diversitat de maneres de fer i dels diversos costums que tenen els seus companys.</p> <p>A continuació, el mestre, segons les aportacions dels alumnes, podria iniciar una conversa guiada amb preguntes que els portin a reflexionar sobre els seus hàbits entorn de l'esmorzar i sobre la importància d'aquest àpat. Per exemple, podria preguntar als nens: "heu esmorzat avui?", "què heu esmorzat?", "què creieu que passa si no esmorzem?", "qui creu que el que ha portat avui a l'escola és bo per la salut?", "sempre esmorzeu el mateix?", "quanta gent de la classe ha portat dolços per esmorzar?", "quanta gent ha portat fruita?"...A partir d'aquesta conversa guiada per preguntes, el mestre pot començar a introduir continguts, parlant de què vol dir una dieta variada i saludable i de les qualitats d'alguns aliments (parlar de la fruita, de quins aliments contenen calci...). Amb aquesta conversa inicial es tracta d'introduir els infants en relació al tema que treballarem al llarg de la proposta (l'esmorzar) i explorar els seus coneixements previs. A partir de la conversa i diàleg entre iguals, es tracta que reestructurin els seus coneixements i creences entorn del tema tractat, i que el mestre introdueixi nous continguts en relació a la dieta equilibrada i saludable, que seran la base de la proposta.</p> <p>Al llarg d'aquesta primera sessió es treballarà la llengua oral, tot posant els alumnes en una situació comunicativa en la que hauran de tenir interacció amb els seus companys, explicant les seves experiències i coneixements i intercanviant opinions amb els seus companys.</p>	

Una vegada finalitzat el moment de conversa en gran grup, el mestre explicarà als infants que hauran de preparar un esmorzar per als nens de tercer curs, i els animarà a distribuir-se en petits grups de treball de sis alumnes. Amb això s'afavorirà que la implicació pugui ser totalment col·lectiva i activa.

Tot seguit se'ls comentarà que cada petit grup haurà de dissenyar un menú d'esmorzar per als infants de tercer. Un cop dissenyat el menú demanarem que cada grup faci una llista amb tot el que necessita per a preparar l'esmorzar. Així doncs, els aliments que es treballaran seran proposats pels infants, que faran les seves aportacions a partir dels seus costums i/o els seus recursos. D'aquesta manera trobarem diversitat de maneres d'entendre aquest àpat del dia, i es crearan uns menús d'esmorzar on tothom hi pugui sentir inclosa la seva cultura, tradició i/o manera de fer.



## Sessió 2: Parlem d'aliments?

**Temporització:** 1 sessió de 80 minuts

### **Organització de l'aula:**

Distribució dels infants per a l'escolta de la xerrada durant el primer moment de la sessió.

Distribució per a la conversa en gran grup, formant una rotllana, per a la segona part.

Distribució en petits grups per a la tercera part de la sessió.

Distribució formant una rotllana durant la quarta part de la sessió.

**Recursos necessaris:** Un mestre (mínim), un expert en nutrició, els menús d'esmorzar dissenyats pels infants en les sessions anteriors i material per escriure.

### **Desenvolupament de la sessió**

En aquesta sessió proposem la intervenció d'una persona o varies persones voluntàries que tinguin coneixements de nutrició, com una nutricionista, un metge, un dietista...i que pugui introduir-nos coneixements i ajudar els infants a resoldre els seus dubtes al voltant del tema treballat. La intervenció d'aquest expert es dividirà en dos moments: en primer lloc es farà una petita xerrada introduint continguts, i en segon lloc els infants podran explicar les seves experiències i maneres de fer, i plantejar dubtes o preguntes, tot creant un diàleg entre l'expert i ells. Es tracta que la xerrada sigui activa, que hi hagi interacció amb els nens, que la persona voluntària els faci preguntes i que aquests puguin fer-li preguntes a ella per tal que els vagi aclarint els aspectes que no tinguin prou clars, i es vagi creant una conversa a partir de les inquietuds dels infants.

Durant el primer moment de la intervenció de l'expert (20 minuts), es tracta que aquest faci una xerrada en la qual pugui aportar informació sobre l'alimentació, parlant dels tipus de nutrients i de les quantitats adequades i recomanades de cada grup d'aliments. De la mateixa manera, valorem que seria interessant posar l'èmfasi en els diferents formats en què podem trobar un mateix aliment: per exemple els cigrons, que poden ser bullits, però també els podem trobar com a ingredient principal de l'hummus.

Tot seguit, durant el segon moment de la intervenció de l'expert (20 minuts), el relatiu a la conversa entre aquest i els infants, valorem que seria adient que els infants expliquessin quins aliments consideren adequats per esmorzar, segons la cultura i els costums de cadascú, quins pensen que només es mengen per dinar o sopar o bé només en alguna ocasió especial, quins

no poden menjar, com la llet en el cas dels intolerants a la lactosa, la carn en el cas del vegetarians o el porc en el cas de les persones musulmanes i jueves. En aquest sentit, els infants s'adonarien que hi ha companys que no poden menjar porc ni cap tipus de carn que no hagi estat sacrificada seguint uns passos específics (halal o cosher). Es tractaria que davant les experiències dels infants, que farien patent la diversitat de costums i tradicions que hi ha entorn del menjar i, en concret, de l'àpat de l'esmorzar, la persona experta ajudés els infants a veure que, malgrat les diferències en relació al menjar, és possible que tots duguem a terme una dieta saludable.

En una tercera part de la sessió (20 minuts), conclosa la intervenció de l'expert, es demanaria als infants que es distribuïssin en els petits grups creats a la sessió anterior i que revisessin els menús per a l'esmorzar dissenyats, tenint en compte la informació rebuda durant la sessió. Amb aquesta revisió es podran adonar de si havien plantejat un esmorzar prou adequat en relació als grups d'aliments que els hauran explicat, les quantitats, la diversitat cultural...En aquest sentit, el mestre i l'expert s'aproparan als diversos grups amb la finalitat que, si ho consideren necessari, introdueixin canvis en el menú atenent a la diversitat de costums alimentaris dels diferents components del grup, i a la possibilitat que els infants de tercer no puguin menjar un determinat tipus d'aliments (porc, carn, llet...). Una idea que podria ser adient és que el mestre i l'expert proposessin un repte a cada grup, per exemple dient-los "penseu que algun nen de tercer no pot menjar porc, llavors com redissenyaríeu el menú?".

Finalment, a la darrera part de la sessió (20 minuts), una vegada els infants hagin acabat de revisar els seus menús i les llistes, es penjaran a la paret de l'aula els menús abans i després de refer-los, es deixarà als alumnes un moment per a comparar-los i s'iniciarà una conversa en petit grup on cada grup explicarà els canvis que ha introduït al seu menú i el motiu d'aquests. Els companys podran fer suggerències de canvis si ho creuen oportú, i els diferents grups hauran de determinar si les incorporen o no, segons el seu propi criteri. Durant la conversa, la mestra demanarà al infants "sabeu com es diu el nom d'aquest aliment en algun altre idioma?", introduint així el nom dels aliments en diferents llengües, element que es treballarà durant les següents sessions.

### Sessió 3: Anem al mercat

**Temporització:** Tot un matí

**Organització de l'aula:** Durant la sessió els infants treballaran en petits grups fora de l'aula, al mercat.

**Recursos necessaris:** Un mestre (a ser possible més), algun acompanyant per a la sortida, la llista de la compra de cada grup, una quantitat de diners determinada per cada grup, cartolines, càmera de fotografia (o mòbil) i impressora.

#### Desenvolupament de la sessió

Aquesta sessió, que serà més llarga, consistirà a fer una visita al mercat. Hi aniran tots els infants junts, i cada petit grup durà la llista de la compra, elaborada a l'anterior sessió tenint en compte el menú d'esmorzar modificat, i una quantitat de diners determinada. Acabada la compra, duran tot el que hagin comprat a l'escola i ho col·locaran a sobre de les taules. Faran una fotografia de cada aliment que hagin comprat i les imprimiran en format petit i quadrat, d'uns 10 x 10 cm cada imatge.

Finalment, per tal d'afavorir el reconeixement de les diverses llengües de l'aula, explicarem als infants que cadascú haurà d'endur-se a casa varies imatges que triï d'entre les que es corresponen als aliments comprats pel seu grup, així com cartolines quadrades, i haurà de preguntar a casa seva com es diu aquell aliment en la seva llengua familiar. Els direm que a la cartolina hauran d'escriure el nom de l'aliment en la seva llengua, tot posant entre parèntesi la llengua que està emprant per a referir-se a l'aliment i el nom de l'aliment en català. En cas que l'ajuda a casa no sigui possible, la podran demanar als companys de l'escola més grans. D'aquesta manera també fomentarem que l'activitat promogui la participació dels altres alumnes del centre.

#### Sessió 4: Esmorzem i després juguem

**Temporització:** 1 sessió de 2 hores i 30 minuts (2 classes i hora del pati)

**Organització de l'aula:** Els infants treballaran en petits grups cooperatius en la preparació i el servei de l'esmorzar. Durant l'esmorzar l'alumnat es distribuirà lliurement. Acabat l'esmorzar, hi haurà una estona de conversa en gran grup en què els infants es distribuïran formant una rotllana, i una estona de treball conjunt en què es situaran al vestíbul, davant d'un mural.

**Recursos necessaris:** Menjar comprat al mercat, taules, estris i material per a servir i per a parar la taula de servei, cartolines amb el nom dels aliments en diverses llengües i fotografies dels aliments, imatge de la piràmide dels aliments buida mida Din A0, cinta adhesiva.

#### Desenvolupament de la sessió

Aquesta quarta sessió es durà a terme dos dies després de la sortida al mercat. Els nens hauran de portar a l'escola les cartolines amb els noms dels aliments que van escollir, que hauran escrit a casa amb l'ajuda dels seus familiars, o a l'escola amb l'ajuda d'algun company, i les fotografies que van imprimir a l'escola a la sessió anterior. Al matí prepararan l'esmorzar i pararan la taula fent servir els plats i gots de plàstic, col·locant-ho en taules llargues. El mestre recollirà totes les cartolines de les imatges i les dels noms, i les posarà en una capsa. Amb totes les cartolines i fotografies recollides a la capsa s'haurà generat un *memory* que els infants utilitzaran posteriorment per jugar.

Un cop realitzats tots els preparatius per l'esmorzar, cap a les 11h, els nens de tercer curs aniran a les aules o espais on hi hagi les taules a punt. Tots els alumnes de tercer i quart esmorzaran junts, i quan acabin podran entretenir-se amb el joc del *memory* que hauran creat, de manera que mentre juguen podran anar descobrint com es diuen i s'escriuen els aliments que han menjat per esmorzar en les diverses llengües familiars dels companys.

Un cop els infants hagin acabat d'esmorzar i de jugar al *memory*, els alumnes de quart explicaran als de tercer tot el procés que han seguit per a preparar l'esmorzar, tot explicant-los allò que han après i allò que han estat fent. D'aquesta manera, seran els propis alumnes els que divulgaran els seus coneixements d'igual a igual. Els explicaran als altres que hi ha alguns aliments que són més saludables pel nostre cos que d'altres, i que per tant és necessari menjar-ne més quantitat.

A continuació, tots es dirigiran al vestíbul de l'escola on hi haurà penjada una imatge de la piràmide de l'alimentació saludable buida (és a dir, sense cap aliment dibuixat). Un cop allí, el mestre explicarà als infants que hauran d'omplir aquella piràmide amb les imatges dels aliments i les cartolines amb el nom d'aquests en diferents llengües (del joc del *memory*), per reciclar-lo i donar-li un altre ús. D'aquesta manera, tota l'escola podrà conèixer la piràmide dels aliments i veure que s'ha de seguir una alimentació saludable. Tots els alumnes ompliran la piràmide, i els de quart, que ja la coneixen, ajudaran als de tercer a completar-la. En cas que hi hagi alguna franja de la piràmide que quedi buida, el mestre podria donar una fotografia d'alguns aliments que corresponguin a aquella franja per tal que també s'inclouï a la piràmide.

Un cop completada la piràmide, la comentarem tot iniciant una conversa on tothom podrà dir si creu que les coses que menja normalment segueixen l'ordre de la piràmide o si hi ha algun grup d'aliments del qual en menja més del que caldria, o menys del que es considera necessari. En aquest moment els alumnes de tercer també podran plantejar els seus dubtes, en relació a l'alimentació, als de quart.

La piràmide es mantindrà al vestíbul del centre durant un temps i a partir de llistes obertes, on tothom pugui participar afegint nous aliments a l'apartat que correspongui, o bé escrivint en altres llengües el nom dels aliments que ja hi són, aquesta anirà creixent. Es farà saber, a l'alumnat del centre i a les famílies d'aquest, que la piràmide ha d'anar creixent, i els engrescarem a participar afegint fotografies i noms d'aliments en diferents llengües.

Valorem que, encara que hi hagi diferents costums entre els alumnes i les famílies del centre, podran veure de manera gràfica què és allò que es recomana menjar en més o menys quantitat, escrit en totes aquelles llengües que alumnes, famílies i professors puguin escriure, amb l'ajuda de les imatges impreses, per tal que tothom ho pugui identificar.

**Sessió 5: Compartim les nostres descobertes entorn de l'alimentació saludable  
(proposta de continuïtat)**

**Temporització:** 1 sessió de 60 minuts

**Organització de l'aula:** l'alumnat es distribuirà formant una rotllana

**Recursos necessaris:** Paper i material per escriure

**Desenvolupament de la sessió**

Aquesta cinquena sessió s'organitzarà a partir d'una conversa en gran grup on els alumnes de quart valoraran com va anar la sessió de l'esmorzar, i on el mestre preguntarà als alumnes què han après que no sabessin, i si consideren que seria adient que la resta de l'escola conegués com seguir una alimentació saludable. A continuació es demanarà als infants si se'ls acut alguna manera de fer arribar a la resta de nens de l'escola i/o a les famílies tot el que han après sobre alimentació. El mestre recollirà les propostes, aquestes es debatran i es votaran, i la més votada es durà a terme.

A tall d'exemple, valorem que una activitat per mitjà de la qual es podria conscienciar a la resta de l'escola sobre la necessitat de dur a terme una alimentació saludable podria ser la realització d'un teatre, en què els alumnes escrivissin i representessin davant els seus companys i/o de les famílies. Aquest és només un exemple que se'ns acudeix, no el que es duria a terme, ja que valorem que pot ser molt enriquidor que els infants trobin per ells mateixos la millor manera de difondre o generar nous aprenentatges als seus companys.

## FASES DE LA PROPOSTA

Al següent quadre es mostra en quina fase valorem que s'enquadra cadascuna de les sessions, prenent com a referència la seva funció predominant en el marc de la seqüència didàctica.

FASES	SESSIONS
<b>Fase d'exploració</b>	<b>Sessió 1:</b> En aquesta sessió, la fase d'exploració es dona a l'inici de la conversa en gran grup on tots els infants expliquen si esmorzen o no i quin tipus de dieta segueixen en l'esmorzar.
<b>Fase d'introducció de contingut</b>	<b>Sessió 2:</b> (Dues primeres parts de la sessió) En aquest cas s'introdueixen continguts durant tota la xerrada de l'expert i en el moment de conversa entre els infants i l'expert.
<b>Fase d'estructuració</b>	<b>Sessió 2:</b> (Tercera i última part de la sessió) En aquesta sessió hi ha una petita fase d'estructuració dels continguts que es produeix en la comparació entre els menús d'esmorzar dissenyats abans i després de la visita de l'expert.
	<b>Sessió 3:</b> En aquesta sessió no s'estructura, de forma explícita cap contingut. Tot i així, implícitament el fet d'anar al mercat i comprar els aliments del menú, que són saludables, i no els que possiblement compren normalment, pot ajudar-los a veure la diferència entre la seva alimentació quotidiana i una alimentació saludable i més variada.
	<b>Sessió 4:</b> Quan els alumnes completen la piràmide de l'alimentació saludable amb els diversos aliments presents a l'esmorzar s'està duent a terme una activitat d'estructuració dels continguts treballats al llarg de la proposta.
<b>Fase d'aplicació:</b>	<b>Sessió 5:</b> Amb la difusió dels seus aprenentatges, entorn la nutrició, els infants estan aplicant aquests coneixements per dur a terme la difusió en el format triat pe ells, en aquest sentit valorem que aquesta sessió, i les que es desprendrien d'aquesta, serien sessions emmarcades dins la fase d'aplicació, en relació als continguts treballats durant la present seqüència.

## **Bibliografia**

Generalitat de Catalunya. (2017). Currículum educació primària. Catalunya: Xtec.

<http://ensenyament.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/colleccions/curriculum/curriculum-educacio-primaria.pdf>

Comisión para acabar con la obesidad infantil. (2018). Datos y cifras sobre obesidad infantil. OMS: Who. <http://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/>