

Com de sa és el plat que hem cuinat?

Projecte 2n d'ESO

Curs 2023-2024

Introducció

Existeix en l'actualitat una problemàtica social relacionada amb l'alimentació i la nutrició. Sovint els adolescents són bombardejats amb campanyes de màrqueting agressives que promocionen aliments ultraprocessats o són seguidors de comptes a xarxes socials que promouen un seguit de dietes poc saludables que poden desembocar en conductes de risc. Davant d'aquest problema creiem necessari dur a terme aquest projecte per tal que els alumnes coneguin els elements bàsics de la nutrició, així com els principals trastorns de la Conducta alimentària (TCA). Per fer-ho s'ha fet un projecte sobre nutrició que es divideix en tres fases.

Objectius

- Comprendre algunes nocions bàsiques sobre nutrició i el valor nutricional dels aliments
- Analitzar i prevenir els principals trastorns de la conducta alimentària
- Planificar una dieta saludable

Competències treballades

Competències específiques de l'àmbit lingüístic (Llengua catalana):

- CE3: Produir textos orals i multimodals amb coherència, claredat i registre adequats, atenent les convencions pròpies dels diferents gèneres discursius i participar en interaccions orals variades, amb autonomia, per expressar idees, sentiments i conceptes, construir coneixement i establir vincles personals.
- CE4: Comprendre, interpretar i analitzar, amb sentit crític i diferents propòsits de lectura, textos escrits i multimodals reconeixent-ne el sentit global i les

idees principals i secundàries, identificant-ne la intenció de l'emissor, reflexionant-ne sobre el contingut i la forma i avaluant-ne la qualitat i fiabilitat, per tal de construir coneixement i donar resposta a necessitats i interessos comunicatius diversos.

Competències específiques de l'àmbit científic (Biologia i Geologia):

- CE2: Identificar, seleccionar, organitzar i avaluar críticament dades i informació, contrastant la fiabilitat per resoldre preguntes relacionades amb la biologia i la geologia i descartar solucions pseudocientífiques

Competències transversals

Competència de l'àmbit personal i social (CPSAA):

CPSAA 2: Conèixer els riscos més rellevants per a la salut i començar a adoptar hàbits saludables per al seu benestar físic i mental.

Competència emprenedora:

CE 3: Crear idees i solucions originals, planificar tasques i cooperar amb altres i en equip, valorant el procés realitzat i el resultat obtingut, per dur a terme una iniciativa emprenedora, considerant l'experiència com una oportunitat per aprendre.

Competència digital:

CC3: Participar, col·laborar i interactuar mitjançant eines o plataformes virtuals per comunicar-se, treballar col·laborativament i compartir continguts, dades i informació, gestionant de manera responsable les pròpies accions, presència i visibilitat a la xarxa i exercint una ciutadania digital activa, cívica i reflexiva.

Desenvolupament

Fase A:

En aquesta fase inicial, els alumnes, de forma individual o per parelles, van llegir un dossier sobre nutrició. Un cop llegit i subratllat, els alumnes van haver de fer un esquema sobre el dossier per tal de estructurar la informació. Un cop fet se'ls va passar un qüestionari (sense estudiar) que van realitzar i van corregir conjuntament

a classe. Els resultats van ser desiguals però amb tendència a ser dolents. A continuació, per tal de poder seguir treballant aquests aspectes, es van dur a terme unes exposicions orals que recollissin la definició de nutrients, la diferència entre macronutrients i micronutrients, els additius, el menjar processat i ultraprocesat. Aquesta exposició va ser avaluada mitjançant una rúbrica d'exposició oral. Finalment es va tornar a fer el qüestionari amb uns resultats molt més bons (sense estudiar, més de la meitat de la classe va aprovar)

Fase B:

En aquesta fase, els alumnes van haver de pensar quin plat volien cuinar, redactar la recepta, fer un pressupost dels ingredients i omplir un full de valor nutricional sobre la seva recepta. Un cop fet això es van organitzar quatre sortides al supermercat Mercadona per comprar els ingredients.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
Les caselles de color groc d'aquesta fila s'han d'omplir amb els ingredients i les quantitats que fareu servir	Ingredient A:		Ingredient B:		Ingredient C:		Ingredient D:				
	Per cada 100g	Grams que farem servir	Per cada 100g	Grams que farem servir	Per cada 100g	Grams que farem servir	Per cada 100g	Grams que farem servir	Total	1 ració (dividim el total per la quantitat de persones que menjaran)	Quantitat Diària Recomenada
Kcal											
Greixos											
dels quals saturats											
Hidrats de carboni											
dels quals sucre											
Fibra											
Proteïnes											
Sal											

Fase C:

En aquesta fase es van organitzar quatre sortides al restaurant Que sa que bo de Sant Vicenç dels Horts per cuinar els plats de cada grup. Els grups que no feien la sortida van iniciar una recerca sobre els trastorns de la conducta alimentària. Finalment una persona externa a l'institut que va patir un TCA va venir a fer una xerrada a cada classe.



Avaluació del projecte

Aquest projecte s'ha avaluat a partir de les evidències recollides durant tot el procés. Les competències de l'àmbit lingüístic s'han avaluat a partir de les rúbriques d'expressió escrita i oral del departament de Llengua catalana. Es va avaluar la presentació oral sobre nutrició, el vídeo fet pels alumnes explicant el procés d'elaboració del seu plat i el seu valor nutricional, i la redacció de la recepta.

La competència de l'àmbit científic es va avaluar a partir d'un qüestionari sobre el dossier de nutrició treballat, un examen final sobre el mateix dossier i el vídeo en el que els alumnes expliquen el valor nutricional del plat.

En l'avaluació del projecte s'ha tingut en compte el treball de cada alumne dins del grup amb una activitat final en la que s'havien de repartir cent punts entre els membres del grup en funció de la feina que havien fet.

Valoració final del projecte

En general la valoració que l'alumnat i el professorat fa del projecte és bona. S'ha observat la dificultat d'alguns alumnes i grups a l'hora de comprendre alguns conceptes bàsics de nutrició. Aquestes dificultats estan directament relacionades amb les mancances en comprensió lectora.

Propostes de millora

- Realitzar la part pràctica del projecte a la cantina de l'institut

Equip de projectes 2023-2024

Seqüenciació

Sessió 1 08/09	Presentació del projecte Activitat: planificació menú d'un dia Formació de grups Inici de la recerca: macronutrients, micronutrients, additius, menjar processat.
Sessió 2 13/09	Continuació de la recerca amb el dossier Questionari
Sessió 3 15/09	Qüestionari per avaluar la recerca Preparació d'una exposició oral sobre nutrició (poster físic)
Sessió 4 20/09	Mural/ pòster
Sessió 5 22/09	Mural/ pòster - inici pensar el plat
Sessió 6 27/09	Presentació oral: nota d'expressió oral per català: Rúbrica expressió oral Qüestionari amb ordinador Començar a pensar el plat
Sessió 7 29/9	Començar a pensar el plat Quins ingredients necessitarem? Quin preu tenen? fer pressupost amb un full de càlcul

	Redactar la recepta
Sortida grup C Supermercat	
Sessió 8 04/10	Continuació de la sessió anterior + full de càlcul amb el valor nutricional del seu plat. Calcular la quantitat recomanada diària de cada macronutrient
Sessió 9 06/10	Continuació de la sessió anterior + full de càlcul amb el valor nutricional del seu plat. Calcular la quantitat recomanada diària de cada macronutrient
Dilluns 9/10	Sortida Grup B supermercat
Dimarts 10/10	Sortida Grup A
Sessió 10 11/10	3 grups: Recerca sobre TCA + infografia/entrevista Grup B va al restaurant
Dimarts 17/10	Sortida Grup D supermercat
Sessió 11 18/10	3 grups: Recerca sobre TCA+ infografia/entrevista Grup D va al restaurant
Sessió 12 20/10	Acabar totes les tasques pendents
Sessió 13 25/10	Examen
Xerrada 26/10	Xerrada TCA