



Com de sa és el plat que hem cuinat?

Projecte 2n d'ESO Curs 2024-2025

Introducció

Durant l'adolescència els i les joves adopten hàbits i conductes de salut que perduraran durant l'edat adulta. En aquesta etapa, l'individu es desenvolupa en tots els aspectes físics, psicològics, emocionals i socials, i una nutrició adequada, conjuntament amb uns hàbits d'activitat física i descans adients, és claus per fer front a les necessitats especials d'aquesta etapa de la vida. Per intentar crear hàbits saludables 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
- Planificar una dieta saludable
- Aprendre a cuinar una recepta

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 sobre el contingut i la forma i avaluar-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 d'investigació:

En aquesta fase inicial, l'alumnat va llegir, per parelles, un dossier sobre nutrició. Un cop llegit i subratllat, van haver de fer un esquema sobre el dossier per tal d'estructurar la informació. Un cop fet se'ls va passar un qüestionari (sense estudiar) que van realitzar i van corregir conjuntament a classe. A continuació, per a seguir treballant aquests sabers, 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.

Fase experimental:

En aquesta fase, els alumnes van haver de pensar quin plat volien cuinar, redactar la recepta, fer un pressupost dels ingredients, omplir un full de valor nutricional sobre la seva recepta i preparar i

explicar una infografia sobre la seva recepta. Un cop fet això es van organitzar quatre sortides, una per a cada grup classe, consistent en dues activitats: anar al supermercat Caprabo a comprar els ingredients i anar a l'aula de cuina Virgina Amposta a cuinar-los.



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 fareu servir	Per cada 100g	Grams que fareu servir	Per cada 100g	Grams que fareu servir	Per cada 100g	Grams que fareu servir	Total	1 ració (dividim el total per la quantitat de persones que menjaran)	Quantitat Diària Recomanda
Kcal											
Greixos											
dels quals saturats											
Hidrats de carboni											
dels quals sucre											
Fibra											
Proteïnes											
Sal											

Avaluació del projecte

Aquest projecte s'ha avaluat a partir de les evidències recollides durant tot el procés. Es van avaluar les activitats del dossier fet per parelles, la presentació oral sobre nutrició, el qüestionari individual, la infografia feta per l'alumnat explicant el procés d'elaboració del seu plat, la redacció de la recepta i del pressupost i el full de càlcul amb el valor nutricional, així com el treball diari i en grup i l'aprofitament del temps a l'aula.

Les competències de l'àmbit lingüístic s'han avaluat a partir de les rúbriques d'expressió escrita i oral del departament de Llengua catalana.

La competència de l'àmbit científic es va avaluar a partir d'un qüestionari sobre el dossier de nutrició treballat i l'elaboració del full de càlcul sobre el valor nutricional.

Valoració final del projecte

En general, la valoració que l'alumnat i el professorat fa del projecte és bona, tot i que es creu que el nivell d'exigència podria haver estat una mica més alt, dedicant alguna sessió menys de treball a l'aula. Hi ha hagut algunes dificultats el dia de la sortida, per tal de quadrar el pressupost i enllestir la compra en el temps disponible.

Propostes de millora

-Oferir a l'alumnat una llista amb uns quants ingredients principals, que seran els que es compraran el dia de la sortida amb els diners de l'institut. Si algú vol prescindir d'algun d'aquests ingredients, substituir-lo per un altre o afegir-ne un de nou, podrà fer-ho, sempre que els porti de casa seva.

-Portar tres docents a la sortida per comprar ingredients i cuinar-los en comptes de dos. D'aquesta manera, un d'ells estaria amb la meitat del grup que no cuina mentre els altres dos ajuden amb l'activitat de cuina a l'altre mig grup.

-Fer un menú complet per grup classe, que inclogui entrants, primer, segon i postres. Així hi haurà menys gent fent servir els fogons alhora i també es dona més sentit a la idea de menjar saludable.

-Dedicar una sessió a treballar el text instructiu, incidint en com està escrita una recepta, quins connectors es fan servir...

-

Equip de projectes 2024-2025

Seqüenciació

Sessió 1 15/10	Acabar presentació del projecte + projecció vídeo què qui com (26 min) – enllaçat a la presentació Formació de grups – posar-los a la carpeta compartida “projecte 2” Inici de la recerca: macronutrients, micronutrients, additius, menjar processat Omplir les dues primeres pàgines amb qüestions (sessió 1)
Sessió 2 16/10	Continuació de la recerca i Omplir les dues primeres pàgines amb qüestions (sessió 1). Acabar de llegir la resta del dossier, buscar i/o preguntar el que no entenen per poder fer bé el qüestionari d’avaluació que passarem en properes sessions.
Sessió 3 22/10	Recerca per parelles i contestar les preguntes del dossier; recerca i presentació processats i comparar-ho amb alimentació saludable
Sessió 4 23/10	LECTURA CONJUNTA TEXT (pàgina 13, 14, i 15) (sessió 4 i 5) contestar les preguntes del dossier nota per matemàtiques
Sessió 5 29/10	Acabar qüestions sessió anterior Qüestionari per avaluar la recerca inici pensar el plat
Sessió 6 30/10	Seguir investigació processats i ultraprocessats
Sessió 7 5/11	Preparar/DISSENYAR la presentació

sessió 8 6/11	Presentació oral: nota d'expressió oral per català: Rúbrica expressió oral (Corubrics) Qüestionari amb ordinador Començar a pensar el plat
sessió 9 12/11	Començar a pensar el plat Quins ingredients necessitarem? Quin preu tenen? fer pressupost amb un full de càlcul Redactar la recepta
19/11 (dimarts)	Sortida grup C supermercat Caprabo + aula Cuina Virginia Amposta
Sessió 20/11	Continuació de la sessió anterior + full de càlcul amb el valor nutricional del seu plat. Calcular la quantitat recomanada diària de cada macronutrient
26/11 (dimarts)	Sortida grup C supermercat Caprabo + aula Cuina Virginia Amposta
27/11 (dimecres)	Sortida grup D supermercat Caprabo + aula Cuina Virginia Amposta
3/12 (dimarts)	Sortida Grup A supermercat Caprabo + aula Cuina Virginia Amposta
Sessió 4/12	Acabar totes les tasques pendents