

ens fem grans!



Projecte de prevenció de l'obesitat a l'educació infantil (POIBIN)
Programa d'educació per a una alimentació i activitat física saludables

UNITAT DIDÀCTICA D'EDUCACIÓ PER A LA SALUT A L'AULA

Guia didàctica per als mestres i les mestres

C S B Consorci Sanitari de Barcelona

+B Agència de Salut Pública

©2022 Agència de Salut Pública de Barcelona.
Tots els drets reservats. No es permet la reproducció
total ni parcial de les imatges o textos d'aquesta
publicació sense prèvia autorització.

<https://www.aspb.cat/>

Edita: Agència de Salut Pública de Barcelona.

D.L.: B 16139-2022

27 de juliol de 2022

ens fem grans!

Introducció.....	2
Objectius.....	5
Continguts	5
Model teòric.....	8
Proposta de treball: quadre resum d'activitats d'aprenentatge i recursos "Ens fem grans!"	10
Programació de la unitat didàctica	12

ESCENARI 1. AULA Els aliments i les dents

ACTIVITAT 1 Un nou company de classe!	14
ACTIVITAT 2 En BIN-BIN visita casa meva	18
ACTIVITAT 3 Visitem el mercat	22
ACTIVITAT 4 Experimentem amb els aliments	26
ACTIVITAT 5 Boca sana, somriure bonic	29
ACTIVITAT 6 La nostra rutina setmanal	33

ESCENARI 2. ESPAI DE PSICOMOTRICITAT I PATI Ens movem, però també parem

ACTIVITAT 7 Ballem al ritme d'en BIN-BIN	38
ACTIVITAT 8 Aprenem jocs nous.....	40

ESCENARI 3. MENJADOR I ALTRES ESPAIS ESCOLARS Ens cuidem a l'escola

ACTIVITAT 9 Col·laborem al menjador	45
ACTIVITAT 10 Descubrim l'escola	48

ESCENARI 4. ESPAI D'ACTIVITATS EXTRAESCOLARS Sabem jugar

Sabem jugar	54
-------------------	----

GLOSSARI

Recull de termes que és recomanable que conegui el professorat, ordenats per ordre alfabètic	57
--	----

ANNEXOS

Fulletó per a les famílies.....	63
Recursos del programa.....	65
Recull de jocs tradicionals	66
Mengem sa, mengem de mercat. Guia d'orientacions didàctiques	78

↳ Introducció

Aquesta guia didàctica inclou una proposta d'activitats del programa "Ens fem grans!" que pretén ser una unitat curricular adaptada a les tres àrees de coneixement i experiència en què s'estructura l'educació infantil per a l'aprenentatge dels infants: *Descoberta d'un mateix i dels altres*, *Descoberta de l'entorn* i *Comunicació i llenguatges*. Aquesta intervenció s'emmarca en les activitats portades a terme en el projecte de prevenció de l'obesitat a l'educació infantil (POIBIN) per a la promoció d'hàbits saludables d'alimentació, activitat física i descans en els infants i les seves famílies.

La Capitalitat Mundial de l'Alimentació Sostenible que la ciutat de Barcelona ha celebrat en el darrer tram de l'any 2021 ha permès que l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB), amb la col·laboració de l'equip de la Capitalitat Mundial de l'Alimentació Sostenible i Polítiques Alimentàries de l'Ajuntament de Barcelona, introduís en els materials existents la visió de sostenibilitat alimentària que mancava i que converteix d'aquesta manera aquests recursos en eines educatives per una alimentació saludable, segura i sostenible.

El document ofereix alguns pressupòsits generals a tenir presents en el conjunt del programa, com es pot veure als apartats de l'ABC per una alimentació sostenible i de conceptes clau a aquesta etapa.

Es preten recuperar els conceptes de cultura alimentària i sostenibilitat, fent èmfasi en la dieta mediterrània, per mirar de transcendir, sempre que sigui possible, el binomi alimentació/salut. Així doncs, quan es parla d'alimentació o de dieta saludable, sempre s'hi ha d'afegir l'adjectiu sostenible. En aquest sentit, entenem la **sostenibilitat** en la seva triple dimensió: econòmica, sociocultural i ambiental. D'altra banda, ens proposem destacar el paper que hi té la pagesia, perquè l'activitat agrària (entesa en sentit ampli: agricultura, pesca i ramaderia) és essencial per garantir l'accés a una alimentació saludable i sostenible; i, també, volem aprofundir en aspectes relacionats amb la manipulació dels aliments, la temporalitat i proximitat dels productes, els canals de comercialització i distribució que es fan servir, el paisatge, l'economia local i el coneixement que s'hi associa.

Una alimentació saludable i sostenible fa referència tant a la salut de les persones com a un sistema alimentari respectuós amb el medi ambient, que ha de garantir les necessitats alimentàries del present sense comprometre les del futur. Així mateix, cal tenir en compte que el terme **seguretat alimentària** té dos vessants conceptuals. D'una banda, el que correspon al terme anglès "food safety" i que al·ludeix al dret de tota persona a tenir accés a aliments sans i nutritius, d'acord amb el dret a una alimentació adequada i amb el dret fonamental de



tota persona a no patir fam. D'altra banda, el referit a la inocuitat dels aliments, a l'absència dels perills associats a productes alimentaris (físics, químics i biològics) susceptibles de perjudicar la salut de les persones consumidores. En aquesta guia s'incorpora la perspectiva de seguretat referida a la inocuitat dels aliments que comprem i consumim.

El disseny d'aquesta guia, i per tant de les activitats proposades en aquesta intervenció, es basa en el model teòric de canvi conductual ASE (actituds, influències socials i autoeficàcia) i en la teoria cognitivsocial. Cal remarcar que en l'edat de tres a cinc anys el modelatge de figures importants és fonamental en l'aprenentatge dels infants, raó per la qual la família té un paper clar i bàsic en el desenvolupament de les activitats presentades a continuació.

Els continguts de les activitats proposades es basen en l'alimentació i la higiene alimentària, la higiene bucal, la pràctica d'activitat física i el descans. La proposta d'activitats es fa per als diferents escenaris de l'entorn escolar on els infants porten a terme les seves activitats diàries a l'escola. Així doncs, les activitats proposades es treballaran a *l'aula*, *l'espai de psicomotricitat* i *el pati*, *el menjador*, *altres espais escolars* i *l'espai d'activitats ex-*

traescolars. El desenvolupament de les activitats en els diferents entorns escolars correspon al/a la mestre/a de l'aula, al/a la mestre/a de psicomotricitat i al personal de menjador i d'activitats extraescolars en cada cas. Mitjançant aquestes activitats es pretén aconseguir que els infants incorporin a la seva vida diària rutines d'hàbits saludables, ja que les rutines incorporades en edats primerenques es converteixen en hàbits a mesura que el nen o la nena adquireix maduresa i capacitat crítica. Cal tenir present que l'heteronomia pròpia tant d'aquesta etapa com de l'educació primària possibilita que el treball dels hàbits sigui cabdal i molt més senzill en aquest moment. Les activitats treballades pels infants a l'escola es complementen amb un fulletó adreçat a les famílies en què es presenten una sèrie de missatges i consignes sobre hàbits saludables, acompanyats de les recomanacions més importants referents a l'alimentació saludable en aquesta edat, l'activitat física diària, les hores de son i la utilització dels dispositius digitals, usualment anomenats pantalles.

Al llarg de les activitats, veurem com una alimentació sostenible es concreta a triar aliments locals, de temporada, i ecològics; i, sempre que sigui viable, obtenir-los directament de la pagesia o bé per circuits de comercialització tan curts com sigui possible.



El material i els recursos de la intervenció estan pensats perquè puguin ser treballats amb les dinàmiques habituals emprades en educació infantil. Els continguts de les activitats es presenten a través de l'experiència d'un personatge que acompanya els infants al llarg del curs escolar i amb el qual descobreixen l'alimentació i l'activitat física en el seu entorn més proper.

En aquesta guia, les activitats proposades s'estructuren en funció de l'escenari on es porten a terme.

ESCENARI 1 / Aula "Els aliments i les dents"

Les sis activitats d'aquest escenari són coordinades pel/per la mestre/a. Es treballen continguts relacionats amb l'alimentació, la higiene bucal, l'activitat física i el descans i es proposa que es facin des d'una pràctica vivencial. Els infants descobreixen que alimentar-se de manera saludable, tenir unes dents netes i fortes i combinar les estones de moviment i de descans els ajuda a trobar-se molt millor. L'activitat 6 és la recapitulació i síntesi de tots els continguts apresos en els diferents escenaris treballats per tal de consolidar els coneixements adquirits.

ESCENARI 2 / Espai de psicomotricitat i pati. "Ens movem, però també patim"

Les dues activitats d'aquest escenari són coordinades pel/per la mestre/a de psicomotricitat i se centren en la importància del moviment per al cos i en la necessitat de combinar-lo amb estones de descans per relaxar-se i recuperar forces. Es proposa ballar al ritme d'una cançó i recuperar els jocs tradicionals com a forma de gaudir del moviment.

ESCENARI 3 / Menjador i altres espais escolars "Ens cuidem a l'escola"

El desenvolupament de les activitats d'aquest escenari requereix la implicació del/de la mestre/a o el personal de menjador. Es tracta de dues activitats en què es pretén que l'infant pugui descobrir totes les opcions per cuidar-se que li ofereix l'entorn escolar. Es proposa una visita a la cuina de l'escola, col·laborar en les tasques de l'hort i visitar l'espai on els nens i nenes més grans practiquen educació física.

ESCENARI 4 / Espai d'activitats extraescolars "Sabem jugar"

Es proposa que durant el desenvolupament de les activitats extraescolars i en els moments previs es facin servir alguns dels recursos del programa per tal de reforçar els missatges i la incorporació de les rutines treballades a l'escola.

Més endavant es descriuen totes les activitats proposades i s'estableixen unes pautes per desenvolupar-les a l'escenari on s'han de treballar. En alguns casos també s'inclouen les fixes i els recursos necessaris per portar a terme l'activitat. En les activitats que requereixen la implicació de les famílies s'inclou una breu explicació referent al suport que se'ls demana.



Objectius

Alimentació

→ Objectiu general

Promoure la incorporació d'hàbits i coneixements d'alimentació i higiene bucal saludables en els escolars de tres a cinc anys per prevenir el sobrepès i l'obesitat.

→ Objectius didàctics

1. Reconèixer que mengem per trobar-nos bé.
2. Conèixer que una alimentació variada, saludable i sostenible és bona per al nostre cos.
3. Conèixer que alguns aliments que ens agraden no són sempre necessaris ni bons per al nostre cos.
4. Acceptar que beure aigua ens fa estar més bé.
5. Valorar la importància de mastegar bé els aliments.
6. Conèixer diferents tipus d'aliments i conèixer-ne els noms, les textures i els gustos.
7. Reconèixer que tenir la boca neta és bo per al nostre cos.

Activitat física i descans

→ Objectiu general

Estimular la pràctica d'activitat física i descans saludables en els escolars de tres a cinc anys.

→ Objectius didàctics

1. Valorar que el moviment és bo per al nostre cos.
2. Incorporar una actitud positiva respecte al joc mogut en grup.
3. Conèixer la diferència entre joc mogut i joc de tornada a la calma.
4. Distingir els espais i moments per a cada tipus de joc.
5. Acceptar que dormir les hores necessàries és bo per al nostre cos.
6. Adonar-se que anar a dormir a la mateixa hora cada dia ens permet descansar millor.



Continguts

Els continguts bàsics de cadascun dels escenaris escolars en què treballem són:

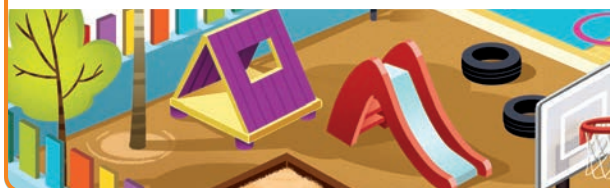
ESCENARI 1 / Aula "Els aliments i les dents"

Hàbits saludables d'alimentació
Principals grups alimentaris
El mercat
Higiene bucal



ESCENARI 2 / Espai de psicomotricitat i pati "Ens movem, però també parem"

El joc mogut
Els moments de descans
Jocs tradicionals



ESCENARI 3 / Menjador i altres espais escolars "Ens cuidem a l'escola"

Rutines a l'hora dels àpats
La cuina
L'hort
El gimnàs d'educació física



ESCENARI 4 / Espai d'activitats extraescolars "Sabem jugar"

Hàbits d'alimentació i activitat física saludables





L'ABC de l'alimentació sostenible

En l'actualitat, al planeta Terra es produeix prou quantitat d'aliments per satisfer les necessitats de tothom qui hi habita. No obstant això, una de cada nou persones té problemes de subalimentació. Es fa evident que la crisi agroalimentària no és causada per la falta d'aliments, sinó per les condicions desiguals d'accés a l'alimentació i per una distribució injusta de la producció, que controlen les grans corporacions en cerca del benefici màxim, el creixement desmesurat i l'acumulació d'excedents, amb un gran cost social i ambiental.

La revolució verda va introduir als anys seixanta la utilització de l'agroquímica i els combustibles fòssils. Va provocar que desapareguessin formes agrícoles tradicionals, va fer dependre la pagesia d'insums que estan fora del seu control i va desarticular les bases socials i culturals de l'agricultura familiar i les comunitats rurals. Des de llavors, els sistemes alimentaris han patit una sèrie de canvis que han transformat dràsticament la producció, la distribució i el consum d'aliments. Aquest daltabaix en la manera d'entendre l'agricultura s'ha caracteritzat per la forta industrialització i una dependència creixent d'agroquímics, combustibles fòssils i altres insums com les llavors «millorades».

Al llarg d'aquest procés, la diversitat de conreus s'ha anat substituint per monocultius amb un alt grau de mecanització i una intensificació del treball a les finques. També s'ha produït una pèrdua de la diversitat alimentària i, avui en dia, la nostra alimentació es concentra en unes poques varietats d'espècies vegetals i animals (FAO, 2019).

La intensa mecanització, juntament amb els preus baixos dels productes agraris, entre altres factors, ha contribuït a fer davallar la població que es dedica exclusivament a aquest sector. Les dades a Catalunya ens mostren com s'ha produït una baixada dràstica en el nombre de persones dedicades a la pagesia i com ha disminuït

la quantitat d'explotacions més petites. Actualment, només l'1,4% de la població activa treballa en el sector primari a Catalunya, mentre que al començament del segle XX la pagesia en representava pràcticament la meitat (Pomar et al., 2018). Aquest model productiu està lligat a un model de distribució d'aliments globalitzats controlat per unes poques corporacions transnacionals. Aquestes empreses són les que acaben decidint què consumim, el preu dels aliments, el seu origen i com es preparen (Montagut i Vivas, 2009). Les grans centrals de compres venen els productes a les persones consumidores a través de grans supermercats i hipermercats. A Catalunya, del 1995 al 2004 aquest tipus d'establiments van créixer en un 211 %, mentre que el petit comerç no ha deixat de disminuir (Vivas i Montagut, 2007).

A més, el model agroalimentari és responsable d'entre un 21 % i un 37 % de les emissions de gasos d'efecte hivernacle, d'intensos processos de desforestació, de la degradació de sòls per l'ús de maquinària i les elevades emissions d'òxid nítric a les macrogranges porcines (IPCC, 2019).

Així doncs, aquest context agroindustrial posa en perill el dret a una alimentació saludable, que sigui respectuosa amb el medi ambient i les persones i que assegurï una vida digna a la pagesia.

Tanmateix, al nostre territori també trobem diversos models de proveïment alimentari que tracen camins per assegurar un preu just per a la pagesia i les persones consumidores, i que es basen en valors com ara la justícia social, la cooperació i la solidaritat entre els diferents agents. Aquestes vies d'aprovisionament són diverses, però moltes es caracteritzen per desenvolupar circuits curts de comercialització (CCC), subministrar productes ecològics i locals i mantenir relacions de confiança i transparència entre el sector productor i el consumidor.

Aquestes xarxes alimentàries sovint estan vinculades a l'agroecologia, una manera d'entendre i practicar l'agricultura ecològica que, més enllà de substituir pràctiques productives respectuoses amb el medi ambient, també té en compte les dimensions socioeconòmiques, polítiques i culturals dels sistemes alimentaris (Sevilla, 2006). Són projectes que comparteixen l'horitzó de la sobirania alimentària dels pobles i que sovint estan lligats, en major o menor mesura, a l'economia social i solidària (ESS) que posa la vida, i no pas el capital, al centre de les activitats socioeconòmiques.

Conceptes clau de sostenibilitat alimentària en l'educació infantil

Respecte a la introducció dels conceptes per etapes educatives, s'introduiran els termes local i de temporada durant l'educació infantil i el cycle inicial de l'educació primària. Per tant, en el cas de l'educació infantil a què pertany "Ens fem grans!", s'han de tenir presents aquests dos conceptes:

1. **Local:** té el significat de lligat a la temporada, la pagesia local i la reducció de la petjada de carboni a partir del control del transport dels aliments.
2. **Temporada:** vol dir que es vinculen els productes locals a les estacions de l'any.

D'altra banda, cal tenir en compte que aquests conceptes clau es poden treballar de forma més evident en el cas de la fruita i la verdura, mentre que cal adaptar-ne la definició per a altres productes. Per exemple, en el cas del peix, hi hem d'incloure el peix de temporada i el local, és a dir, el que es pesca a les costes catalanes. En el cas dels ous, caldria referir-se a la diferència entre els ous rossos i blancs i a la numeració de cadascun. I, finalment, en el cas de la carn, parlarem només de carn ecològica i carn local.

Referències

1. FAO, FIDA, OMS, PMA i UNICEF (2019). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2019. Protegerse frente a la desaceleración y el debilitamiento de la economía. Roma: FAO.
2. Pomar, Ariadna; Durant, Nicola; Gamboa, Gonzalo; Binimelis, Rosa i Tendero, Guillem (2018). «Arran de terra II: Indicadors de Sobirania Alimentària a Catalunya». Associació Entrepobles i Arran de Terra.
3. Badal, Marc; Binimelis, Rosa; Gamboa, Gonzalo; Heras, María i Tendero, Guillem (2011). «Arran de terra: indicadors participatius de sobirania alimentària a Catalunya». Report de l'Associació Entrepobles i l'Institut d'Economia Ecològica i Ecologia Política.
4. Montagut, Xavier i Vivas, Esther (2009). Del campo al plato. Los circuitos de producción y distribución de alimentos. Barcelona: Icaria.
5. Vivas, Esther i Montagut, Xavier (2007). Supermercados, no gracias. Barcelona: Icaria.
6. IPCC 2019. «Canvi climàtic i sòls: un informe especial de l'IPCC sobre canvi climàtic, desertificació, degradació, maneig sostenible del sòl, seguretat alimentària i flux de gasos d'efecte hivernacle en ecosistemes terrestres». Informe del Grup Inter-governamental d'Experts sobre el Canvi Climàtic de les Nacions Unides.
7. Sevilla Guzmán, Eduardo (2006). De la sociología rural a la agroecología. Barcelona: Icaria.
8. Informe Aresta. «Eines i estratègies d'articulació de les xarxes agroecològiques». Aresta Cooperativa, octubre del 2020. Es pot descarregar el report en l'enllaç següent: https://aresta.coop/wp-content/uploads/2021/01/Informe_CC_final_corregit.pdf



Model teòric

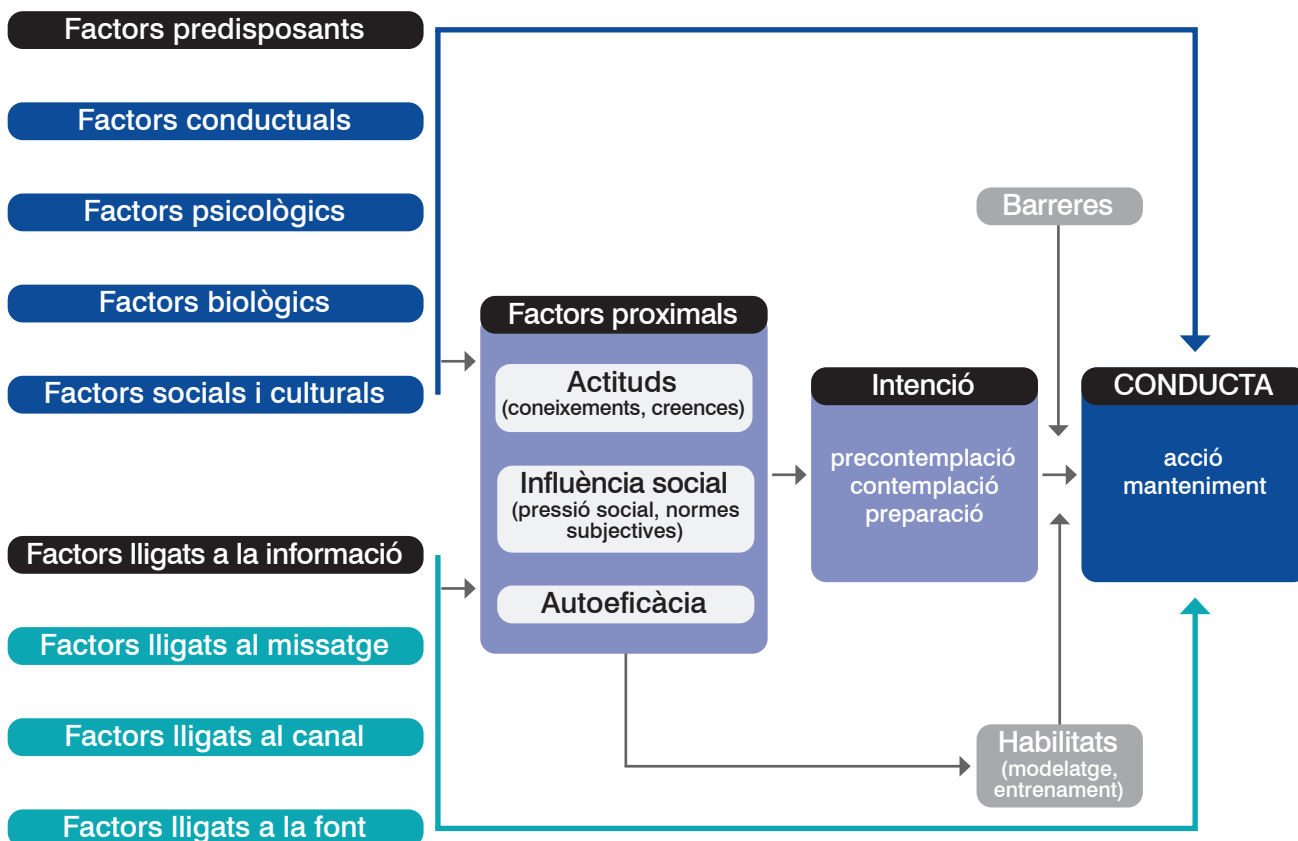
Perquè els infants puguin gaudir d'un creixement òptim, tant des del punt de vista físic com psicològic, hem d'aconseguir un equilibri en els seus hàbits d'alimentació, activitat física i descans. És important que, des de petits, s'alimentin bé, practiquin activitat física amb regularitat, disminueixin el temps dedicat a activitats sedentàries (especialment el vinculat a un ús excessiu de les tecnologies) i respectin els moments de descans al llarg del dia.

Les activitats proposades en aquesta intervenció es basen en el model teòric de canvi conductual ASE (actituds, influències socials i autoeficàcia) i en la teoria cognitivsocial, el qual afirma que les conductes saludables depenen principalment de tres elements clau: l'adopció d'actituds favorables a la salut, la recepció d'influències socials (modelatge de figures importants, pressió social i norma subjectiva) també favorables a la salut i l'adquisició d'autoeficàcia (o sentiment de capacitat) ajustada a l'edat per a les accions que siguin positives i en la línia de les conductes que vulguem aconseguir.

El programa s'adreça als nens i les nenes de tres a cinc anys d'edat, etapa en què entren en la infància primerenca o preescolar, que es caracteritza per l'inici d'una certa autonomia en tasques rutinàries habituals però amb total dependència de l'adult per a les activitats de la vida diària, ja siguin les relacionades amb les necessitats bàsiques com les lúdiques. Per tant, es tracta sens dubte d'un moment en què la influència de la família, tant del pare i la mare com dels germans i germanes grans, avis i àvies, així com d'altres persones referents com el/la mestre/a de l'escola, és fonamental.

Per als nens i les nenes de tres a cinc anys, el rol exemplar bàsic i, per tant, un intermediari que es converteix en grup diana, és la **família**. Així doncs, és molt important emfasitzar el modelatge de les mares i els pares i aconseguir que la seva conducta sigui favorable a l'alimentació saludable i a la pràctica regular d'activitat física.

↪ El model ASE (De Vries i Mudde, 1995)





Característiques dels nens i les nenes de tres a cinc anys

<p>Els hàbits</p>	<p>En aquesta edat encara s'està lluny del pensament abstracte, per la qual cosa els aspectes conceptuals es basen totalment en la curiositat individual (en el cas de la família) i del grup (en el cas de l'escola). És l'edat idònia per generar bons hàbits, ja que els infants tenen la confiança dipositada en les seves persones adultes referents, que actuen com a models per a ells, i són sensibles i poc crítics amb les conductes rutinàries i repetitives. Encara és aviat per al desenvolupament de creences i actituds, però sí que es poden treballar les emocions positives.</p>
<p>El meu punt de vista i el dels altres</p>	<p>Durant els anys preescolars, els infants continuen el ràpid creixement físic, cognitiu i lingüístic i comencen a desenvolupar un autoconcepte així com la seva pròpia identitat. Inicien així mateix el desenvolupament de la intel·ligència, i l'aprenentatge és més eficaç ja que el seu cervell té molta plasticitat. El joc i la fantasia exerceixen un paper predominant en aquesta etapa. Una característica pròpia del moment és l'egocentrisme i no ser capaç de distingir entre el punt de vista propi i el dels altres.</p>
<p>La curiositat per l'entorn</p>	<p>Els infants es troben en un moment important en termes de socialització ja que inicien l'escolarització. Mostren gran curiositat per l'entorn que els envolta i moltes ganes d'experimentar vivències i situacions noves. Com que tenen ganes d'experimentar, són especialment sensibles als gustos alimentaris, per la qual cosa és clau aprofitar ara aquest aspecte amb finalitats educatives. També és un bon moment per iniciar-los en els hàbits d'higiene alimentària i bucal. D'altra banda, se'ls comencen a despertar la curiositat i el gust pel joc simbòlic i deixen de jugar aïllats per fer-ho en petits grups d'iguals.</p>
<p>La perspectiva de gènere</p>	<p>En aquesta edat, els infants juguen habitualment amb joguines com ara cotxes, pilotes i nines i ninos. No obstant això, i cada vegada més, en la nostra societat s'està produint un desplaçament del missatge pel que fa al tipus de joguines i l'èxit creixent de les tecnologies de la informació comporta que molts nens i nenes canviïn les joguines tradicionals per sucedanis animats en pantalles digitals. En aquesta etapa, els infants comencen a descobrir l'existència d'aquests nous mitjans d'entreteniment, la qual cosa suposa un altre tipus d'interacció amb l'entorn, amb menys desplaçament i mobilitat i també menys interacció amb els seus iguals. D'altra banda, la perspectiva de gènere positiva ha d'ajudar a respectar les vivències diferents sense crear, però, encasellaments artificials en els rols de gènere.</p>
<p>La perspectiva d'equitat</p>	<p>En aquestes edats, l'alimentació i el moviment tenen una importància cabdal per a un desenvolupament saludable i per a l'estat de salut al llarg de tot el cicle vital. Vetllar perquè les condicions de vida no introdueixin desigualtats i limitacions en aquestes dimensions esdevé una finalitat prioritària del desenvolupament.</p>

Proposta de treball

<p style="text-align: center;">ESCENARI 1/ Aula “ELS ALIMENTS I LES DENTS”</p>					
ACTIVITAT 1	ACTIVITAT 2	ACTIVITAT 3	ACTIVITAT 4	ACTIVITAT 5	ACTIVITAT 6
“Un nou company de classe!”	“En BIN-BIN visita casa meva”	“Visitem el mercat”	“Experimentem amb els aliments”	“Boca sana, somriure bonic”	“La nostra rutina setmanal”
<p>Continguts Presentació d'un nou amic a l'escola amb el qual descobrirem coses noves</p>	<p>Continguts Els hàbits saludables d'alimentació, activitat física i descans</p>	<p>Continguts Els principals grups alimentaris i el mercat com a espai de relació social i convivència</p>	<p>Continguts Coneixement dels aliments que ens proporciona la natura</p>	<p>Continguts Coneixement d'aspectes relacionats amb la higiene bucal</p>	<p>Continguts Hàbits d'alimentació i activitat física saludables</p>
<p>Desenvolupament Visualitzar l'audiovisual <i>Un dia amb BIN-BIN</i> i comentar coses noves apreses</p>	<p>Desenvolupament Gaudir de la companyia d'en BIN-BIN durant un cap de setmana amb tota la família</p>	<p>Desenvolupament Visitar el mercat més proper a l'escola en el marc de la proposta dels mercats municipals de Barcelona “Mengem sa, mengem de mercat”</p>	<p>Desenvolupament Tocar, olorar i tastar diferents aliments saludables</p>	<p>Desenvolupament Respondre una pregunta que ens fem sobre la boca i les dents</p>	<p>Desenvolupament Recapitulació i incorporació a la rutina de l'aula d'alguns dels missatges que s'han après en les activitats prèvies</p>
<p>Famílies</p>	<p>Famílies Acollir en BIN-BIN a casa durant un cap de setmana i ajudar el/la fill/a a emplenar la llibreta <i>En BIN-BIN ve a casa!</i></p>	<p>Famílies Ensenyar als fills i les filles on poden trobar els aliments al mercat. Col·laborar en el muntatge de la parada del mercat i en l'esmorzar o berenar saludable</p>	<p>Famílies Col·laborar amb els fills/les filles perquè portin a classe una peça d'un aliment i explicar-los algunes característiques d'aquest aliment</p>	<p>Famílies Ajudar els fills/les filles a respondre una pregunta sobre la boca i les dents</p>	<p>Famílies</p>



<p>ESCENARI 2 / Espai de psicomotricitat i pati “ENS MOVEM, PERÒ TAMBÉ PAREM”</p>		<p>ESCENARI 3 / Menjador i altres espais escolars “ENS CUIDEM A L’ESCOLA”</p>		<p>ESCENARI 4 / Espai d’activitats extraescolars “SABEM JUGAR”</p>
ACTIVITAT 7	ACTIVITAT 8	ACTIVITAT 9	ACTIVITAT 10	<p>APROFITAMENT DELS RECURSOS I MISSATGES DEL PROGRAMA</p>
<p>“Ballem al ritme d’en BIN-BIN”</p>	<p>“Aprenem jocs nous”</p>	<p>“Col·laborem al menjador”</p>	<p>“Descobrim l’escola”</p>	
<p>Continguts Combinació del joc mogut i els moments de descans</p>	<p>Continguts Recull de jocs tradicionals adequats per a nens i nenes de tres a cinc anys</p>	<p>Continguts Rutines habituals a l’hora dels àpats</p>	<p>Continguts La cuina, l’hort i el gimnàs d’educació física de l’escola</p>	<p>Aprofitar els recursos i materials del programa per reforçar els missatges treballats a l’aula, a les classes de psicomotricitat i en altres espais de l’escola</p>
<p>Desenvolupament Gaudir del moviment acompanyat de música i aprendre a relaxar-se tot seguit</p>	<p>Desenvolupament Aprendre a jugar i gaudir de diferents jocs tradicionals</p>	<p>Desenvolupament Fer participar l’alumnat en algunes de les tasques que es porten a terme a l’espai de menjador</p>	<p>Desenvolupament Visitar els espais de l’escola on es desenvolupen activitats relacionades amb l’alimentació i l’activitat física</p>	
<p>Famílies</p>	<p>Famílies</p>	<p>Famílies Dels infants que no es queden a dinar a l’escola: donar als fills/les filles les responsabilitats treballades perquè les desenvolupin a casa</p>	<p>Famílies</p>	

Programació de la unitat didàctica

A continuació trobareu un esquema que us permetrà planificar les activitats proposades en aquesta guia. El temps recomanat per al desenvolupament de cada activitat està descrit a l'apartat informatiu corresponent. El/ La mestre/a, si ho considera necessari, pot ampliar el temps dedicat o incorporar-hi alguna activitat complementària per tal de reforçar el contingut o adaptar-se a les necessitats del grup classe. Us preguem que a la columna "Nombre d'hores dedicades" enregistreu el temps dedicat.

Abans de començar a treballar les activitats proposades, planifiqueu-les i programeu el dia i l'hora en què heu previst desenvolupar-les.

És important que, des del començament, tot el professorat vetlli pel respecte de la imatge de tot l'alumnat. Recordem que alguns infants ja poden presentar els problemes de salut que volem prevenir (sobrepès, obesitat, retard en el creixement, etc.).



Activitat	Títol	Dia i hora previstos	Nombre d'hores dedicades
1.	"Un nou company de classe!"		
2.	"En BIN-BIN visita casa meva"		
3.	"Visitem el mercat"		
4.	"Experimentem amb els aliments"		
5.	"Boca sana, somriure bonic"		
6.	"La nostra rutina setmanal"		
7.	"Ballem al ritme d'en BIN-BIN"		
8.	"Aprenem jocs nous"		
	Joc motor 1		
	Joc motor 2		
	Joc motor 3		
	Joc de tornada a la calma 1		
	Joc de tornada a la calma 2		
9.	"Col·laborem al menjador"		
10.	"Descobrim l'escola"		



ESCENARI 1 **Aula**

Els aliments i les dents

- ACTIVITAT 1** Un nou company de classe!
- ACTIVITAT 2** En BIN-BIN visita casa meva
- ACTIVITAT 3** Visitem el mercat
- ACTIVITAT 4** Experimentem amb els aliments
- ACTIVITAT 5** Boca sana, somriure bonic
- ACTIVITAT 6** La nostra rutina setmanal



Un nou company de classe!

Resum de l'activitat

Visionar l'audiovisual *Un dia amb BIN-BIN* i comentar coses noves que hem après amb en BIN-BIN.

Durada aproximada de l'activitat: 50 minuts.

Continguts

Presentació de BIN-BIN a l'escola amb el qual descobrirem i practicarem hàbits saludables.

Objectiu

Presentar en BIN-BIN al grup classe perquè es familiaritzi amb el personatge.

Objectius específics

- Conèixer en BIN-BIN.
- Identificar-se amb en BIN-BIN en la pràctica d'hàbits saludables d'alimentació, higiene bucal, activitat física i descans.

Àrea de coneixement i experiència de treball recomanada

Descoberta d'un mateix i dels altres.

Matèria → Rutines.

Descripció de l'activitat a l'alumnat

Uns dies abans de desenvolupar l'activitat, recomanem explicar a l'alumnat que aviat arribarà a classe, en BIN-BIN. Amb en BIN-BIN descobriran què poden fer per trobar-se bé i créixer sans.

El dia de l'activitat, col·loqueu els alumnes a l'aula en una posició que sigui còmoda per a la visualització de l'audiovisual, que té una durada aproximada de 6 minuts.

Quan s'acabi el vídeo, pregunteu als alumnes què els ha semblat en BIN-BIN. Cadascun d'ells i elles ha de dir una cosa nova que ha après amb en BIN-BIN o amb els seus amics i amigues. El/La mestre/a ha de recollir a la fitxa "Avui he après..." les respostes de cada infant. També ha de preguntar als nens i les nenes quines coses noves els agradaria aprendre amb en BIN-BIN sobre els aliments, les dents, els jocs i les formes que hi ha de passar-s'ho bé. Aquestes preguntes s'han de recollir a la fitxa "M'agradaria saber...", que tot seguit s'ha de guardar i que es tornarà a treballar a l'activitat 6 per comprovar si, amb tot el que han après, ara els alumnes ja poden respondre les preguntes que havien fet.

Abans d'acabar la sessió, el/la mestre/a ha de repassar les idees clau de l'activitat.

Recursos necessaris

Mascota BIN-BIN i audiovisual *Un dia amb BIN-BIN*.



Planificació

Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
1. Uns dies abans de desenvolupar la sessió a l'aula, informeu l'alumnat de l'arribada d'en BIN-BIN.		5 min.
2. El dia de l'activitat presenteu en BIN-BIN al grup classe.	Mascota BIN-BIN	5 min.
3. Visualització de l'audiovisual <i>Un dia amb BIN-BIN</i> .	Audiovisual <i>Un dia amb BIN-BIN</i>	6 min.
4. Discuti en gran grup quines coses noves hem après amb en BIN-BIN i els seus amics i amigues.	Fitxa de treball "Avui he après..." (pàg. 15)	15 min.
5. Recolliu les respostes sobre les coses apreses.		
6. Anoteu les preguntes que els alumnes fan sobre alimentació, higiene bucal, activitat física i descans.	Fitxa de treball "M'agradaria saber..." (pàg. 16)	15 min.
7. Repasseu les idees clau de l'activitat.	Idees clau (pàg. 14)	5 min.

Idees clau

1. Les famílies ens ajuden a incorporar hàbits saludables d'alimentació i activitat física.
2. Podem aprendre coses noves d'altres persones.
3. Al llarg de tot el dia podem posar en pràctica tots els hàbits que hem après.

Avui he après....



	Nom del nen o nena	Avui he après....
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		

M'agradaria saber...



	Nom del nen o nena	M'agradaria saber....
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		

En BIN-BIN visita casa meva

Resum de l'activitat

Gaudir de la companyia d'en BIN-BIN durant un cap de setmana amb tota la família.

Durada aproximada de l'activitat: un cap de setmana a casa de cada infant.

Continguts

Els hàbits saludables d'alimentació, activitat física i descans.

Objectiu

Aprendre a compartir amb els altres coneixements sobre hàbits saludables.

Objectius específics

- Presentar en BIN-BIN a la família de cada escolar.
- Fer que en BIN-BIN participi en les activitats del cap de setmana en família.
- Viure una experiència nova relacionada amb la salut com ara tastar un aliment nou o practicar una nova activitat física.

Àrea de coneixement i experiència de treball recomanada

Descoberta d'un mateix i dels altres. Comunicació i llenguatges.

Matèries → descoberta d'un mateix, taller de grafisme i llenguatge verbal.

Descripció de l'activitat

En BIN-BIN acompanya els nens i les nenes a l'aula durant la setmana. Participa en les seves activitats, seu a taula amb ells per esmorzar... però quan arriba el cap de setmana no vol quedar-se sol a l'escola, de manera que cada cap de setmana se'n va a casa amb un nen o una nena de la classe.

El/La mestre/a ha de distribuir els caps de setmana del curs escolar i decidir l'ordre en què en BIN-BIN acompanyarà cada nen o nena a casa seva.

Cada divendres, el nen o nena escollit s'emporta a casa la motxilla viatgera on posa en BIN-BIN i la llibreta *En BIN-BIN ve a casa!* A casa, ha d'emplenar el full corresponent, respondre les preguntes que se li plantegen i



mostrar com ha estat de divertir el seu cap de setmana amb en BIN-BIN. En BIN-BIN passarà el primer cap de setmana a casa del/de la mestre/a.

El dilluns següent, el nen o la nena ha de tornar en BIN-BIN i la seva motxilla a l'aula i explicar a tots els companys i companyes què ha fet durant aquell emocionant cap de setmana que en BIN-BIN l'ha acompanyat. També els ha d'ensenyar les seves respostes a les preguntes anotades a la llibreta.

Abans d'acabar la sessió, el/la mestre/a ha de repassar les idees clau de l'activitat.

Recursos necessaris

Motxilla viatgera, mascota BIN-BIN i llibreta *En BIN-BIN ve a casa!*

Famílies

La implicació de les famílies en aquesta activitat és fonamental ja que han d'acollir en BIN-BIN a casa durant el cap de setmana i facilitar que el seu fill o filla pugui gaudir de la companyia de la mascota. Així mateix, han de col·laborar a emplenar el full de la llibreta *En BIN-BIN ve a casa!* corresponent al seu/a la seva fill/a.

Planificació

Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
1. Feu una llista amb els caps de setmana del curs escolar i assigneu a cada nen o nena un cap de setmana per emportar-se en BIN-BIN a casa.	Fitxa de distribució dels caps de setmana (pàg. 19)	10 min.
2. Cada divendres, doneu la motxilla viatgera al nen o nena a qui toca aquell cap de setmana.	Motxilla viatgera (mascota BIN-BIN i llibreta <i>En BIN-BIN ve a casa!</i>)	5 min.
3. L'alumnat s'ha d'emportar la motxilla a casa i emplenar la fitxa corresponent de la llibreta <i>En BIN-BIN ve a casa!</i>	Fitxa de la llibreta <i>Un cap de setmana amb en BIN-BIN</i> (pàg. 20)	Cap de setmana
4. El dilluns, el nen o la nena ha de tornar la motxilla viatgera a l'escola i explicar als companys quines activitats han fet durant el cap de setmana i les seves respostes a les preguntes formulades a la llibreta.		10 min.
5. Repasseu les idees clau de l'activitat.	Idees clau (pàg. 18)	10 min.



Idees clau

1. Pares i mares i fills i filles ens ajuden a posar en pràctica hàbits relacionats amb la salut.
2. Noves experiències com ara descobrir nous aliments i fer activitat física en família ens permeten descobrir noves formes de fer salut.

Distribució dels caps de setmana



Cap de setmana	Nen o nena
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	
21.	
22.	
23.	
24.	
25.	
26.	
27.	

Un cap de setmana amb en BIN-BIN



Nom i cognoms del/de la nen/a:



Aquest cap de setmana en BIN-BIN visita casa meva, quina emoció!
Us explicaré algunes de les coses que hem fet junts:

Hem tastat un aliment nou: _____

Hem practicat activitat física amb la meva família:

Què hem fet?

Amb qui ho hem fet?

He explicat a en BIN-BIN que...

El meu raspall de dents és de color

L'aliment que més m'agrada és

Mireu que bé que ens ho hem passat!

Enganxa aquí una foto o un dibuix del que has fet aquest cap de setmana amb en BIN-BIN.

Visitem el mercat

Resum de l'activitat

Visitar el mercat més proper a l'escola en el marc de la proposta dels mercats municipals de Barcelona "Mengem sa, mengem de mercat".

Durada aproximada de l'activitat: 100-220 minuts.

Continguts

Els principals grups alimentaris i el mercat com a espai de relació social i convivència.

Objectiu

Visitar el mercat més proper per reconèixer els principals productes i grups alimentaris que hi podem trobar.

Objectius específics

- Saber que hi ha mercats.
- Identificar els principals aliments que consumim cada dia.
- Reconèixer les diferents parades on trobem els aliments de consum diari.
- Comparar els diferents colors i mides dels aliments que tenim a l'abast.
- Reconèixer la fruita i la verdura de temporada.
- Relacionar-se amb les persones de l'entorn de manera respectuosa a partir del diàleg amb els i les paradistes del mercat.
- Introduir conceptes bàsics d'higiene alimentària: la conservació dels aliments en fred.

* En aquesta proposta es pot substituir la preparació d'un berenar per la preparació d'un esmorzar saludable, ja que l'esmorzar és un dels àpats més importants del dia. En aquest cas el/la mestre/a pot repartir els alumnes en tres grups i proposar a cadascun dels grups que porti un dels tres tipus d'aliments que formen part d'un esmorzar saludable: 1. Farinacis (pa, torrades, flocs de blat de moro...). 2. Lactis (llet, iogurt, formatge...). 3. Fruita (fruita fresca, suc natural...). Recomanem que es recalqui la importància de triar productes locals i de temporada. A més, recomanem que, a part de categoritzar els aliments segons si són lactis, farinacis o fruites, s'hi indiqui: la procedència, la temporada i el tipus d'embolcall. I no hem d'oblidar que l'aigua no pot faltar en un bon esmorzar.

Àrea de coneixement i experiència de treball recomanada

Descoberta de l'entorn. Comunicació i llenguatges.

Matèries → descoberta de l'entorn i llenguatge verbal.

Descripció de l'activitat

L'activitat, adreçada al curs P4 d'educació infantil, permet als alumnes gaudir d'una experiència directa per conèixer el mercat visitant-ne les instal·lacions i conversant amb els venedors i les venedores que els explicaran les virtuts dels aliments de què disposem al nostre entorn.

L'activitat presenta tres moments diferents: treball inicial i planificació a l'aula, visita al mercat i activitat de síntesi i comunicació.

1 → Lectura del conte *El misteriós secret dels mercats de Barcelona*.

La visita al mercat també es prepara explicant als alumnes que hauran de portar el conte i buscar els aliments perduts: un formatge, una gamba, una poma i una hamburguesa.

Cal demanar als nens i nenes per què alguns d'aquests aliments necessiten conservar-se en fred (amb gel o sense), per què no es poden tocar i per què val més comprar aquests aliments al final (per exemple, un gelat que es desfà).



2 → Visita al mercat, on podem descobrir les diverses parades on es troben els aliments perduts.

Per ajudar a trobar-los, hem de recordar als nens i nenes quins dels aliments són a la vitrina refrigerada, quins es conserven amb gel i quins a temperatura ambient.

3 → De tornada a l'aula, podem fer algunes tasques que complementin el que els infants han après al mercat:

- a. Què ens agradaria menjar?
- b. Fem de paradistes.
- c. Preparem un berenar?*

Si a la vostra escola treballem per racons, us proposem que durant unes setmanes instal·lem el RACÓ DEL MERCAT.

Aquesta activitat es fa amb un conte que es lliura a cada alumne un cop feta la inscripció. A la *Guia d'orientacions didàctiques* trobareu tota la informació detallada sobre aquesta activitat (pàg. 72).

Per participar en l'activitat podeu reservar la vostra visita al mercat a: www.menjodemercat.cat/inscripcions.

Abans d'acabar la sessió, el/la mestre/a ha de repassar les idees clau de l'activitat.

Recursos necessaris

Guia d'orientacions didàctiques de Mercats de Barcelona i conte *El misteriós secret dels mercats de Barcelona*.

Famílies

L'alumnat pot explicar a casa el que han de fer al mercat i demanar consell als pares i mares per trobar els aliments perduts o perquè els recomanin alguns aliments curiosos que hi cercaran.

Les famílies també poden col·laborar en el muntatge de les parades del mercat aportant imatges d'aliments.

D'altra banda, per a la preparació del berenar comú o de l'esmorzar i sostenible, cada alumne ha de portar de casa aliments del grup que li ha tocat.

Planificació

Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
1. Entreu a la web www.menjodemercat.cat/inscripcions i inscriviu-vos a l'activitat escollint el mercat que voleu visitar.	<i>Guia d'orientacions didàctiques</i> (pàg. 72)	5 min.
2. Converseu sobre el mercat i sobre els coneixements previs dels alumnes per preparar la visita.		30 min.
3. El/La tutor/a llegeix el conte i després l'alumnat el pot tornar a explicar a la seva manera.		
4. Recordeu els aliments que voleu buscar al mercat.		
5. El grup classe visita el mercat i busca els aliments perduts. També dibuixa altres aliments que troba a les parades.	<i>Conte El misteriós secret dels mercats de Barcelona</i> (pàg. 77)	40 min.
6. Els infants dibuixen altres aliments que troben a les parades del mercat.		
7. De tornada a l'aula, els alumnes dibuixen al conte altres aliments que han vist a les parades i que els agradaria menjar.		



<p>8. Els infants juguen a fer de venedors/es i de clients/es. Per muntar les parades poden fer servir aliments de joguina, retalls de revistes o fer-los a l'aula amb plastilina o altres materials. També es podrien usar fotos de neveres per als refrigerats o de gel per al peix, a fi d'ensenyar a posar cada aliment al lloc corresponent (refrigerat o no).</p>		60 min.
<p>9. Preparació d'un berenar o un esmorzar saludable entre tots i totes per menjar-lo a l'aula. Feu una llista dels aliments necessaris i repartiu-la entre els infants perquè els portin de casa. També els podeu demanar al menjador escolar.</p>		60 min.
<p>10. Repasseu les idees clau de l'activitat.</p>	Idees clau (pàg. 23)	10 min.



Idees clau

- 1.** Els aliments que tenim a l'entorn ens permeten de seguir una alimentació variada, saludable i sostenible.
- 2.** Els aliments que consumim cada dia tenen diferents colors, mides i textures.
- 3.** Al mercat podem trobar aliments molt bons per al cos i sostenibles per al planeta.
- 4.** L'esmorzar saludable inclou lactis, farinacis i fruita.
- 5.** Per tal de gaudir d'una alimentació sana i sostenible, és important que optem per productes locals i de temporada.



Racó del mercat a l'aula



En aquesta activitat l'alumnat, amb l'ajuda de l'equip docent i la col·laboració de les famílies, haurà de recrear algunes parades del mercat a l'aula. A la fitxa que correspon a l'activitat dins la Guia d'orientacions didàctiques, hi trobareu informació detallada sobre com es pot confeccionar aquest racó.

(Aquesta fitxa també complementa la fitxa d'activitat de síntesi i ampliació de la pàgina 89, referent a l'activitat 6. Fem de botiguers i botigueres).

A continuació recollim, de manera molt resumida, els continguts que caldria tractar mentre fem l'activitat, tot i que també és recomanable d'incloure'ls al discurs de les sessions precedents, en especial a la d'abans de la visita, i també durant la visita al mercat.

Pel que fa als rols que pot adoptar l'alumnat al racó del mercat, tenim com a opcions: paradistes, pagesos/es i clients/tes.

Tant a l'hora de fer l'exercici a l'aula, com quan visitem el mercat, proposem un seguit de models de preguntes que els infants poden fer als i les paradistes quan

vagin a buscar els aliments «que han desaparegut al conte». Les preguntes giren entorn dels conceptes.

Producte local (els aliments s'han produït a prop)

Producció pròpia (els i les paradistes són també pagesos/es que han conreat els aliments)

Producte de temporada (els aliments s'han produït en la temporada que els correspon).

També poden preguntar quins són els aliments preferents en l'època de l'any que visiten el mercat, i es pot parlar amb els infants sobre si a casa en consumeixen i com se'ls mengen.

A continuació trobareu les definicions de cadascun dels rols i uns quants exemples de preguntes que poden fer els infants durant el desenvolupament de l'activitat:

Paradistes: són qui despatxen a la parada. Tenen informació sobre la temporada dels productes, el lloc on s'han produït, la seva categoria nutricional o les possibilitats d'ingesta (en un grau molt bàsic).

Exemple: les taronges són fruites d'hivern que venen de les Terres de l'Ebre i són molt bones per a la salut. Es poden menjar en grills o beure'n el suc.

Pagesos/es: són qui, a més de despatxar a la parada, conreen els aliments que s'hi venen. Tenen informació sobre la temporada dels productes, el lloc d'on s'han obtingut, com s'han produït, la seva categoria nutricional o les possibilitats d'ingesta (en un grau molt bàsic).

Exemple: les taronges són fruites d'hivern, les he produïdes al meu camp a les Terres de l'Ebre i són molt bones per a la salut. A casa meva no ens en falten mai a taula. Si te les vols beure escorregudes, et recomano aquesta, i si en vols menjar en grills, és més bona aquesta altra.

Clients/es: són qui van a comprar al mercat. Poden fer diverses funcions, per exemple enraonar amb altres clients/es mentre fan cua, o interactuar directament amb els qui despatxen a les parades, siguin paradistes o pagesos/es.

Exemple: quina fruita em recomana per trobar-me bé a l'hivern? És una fruita d'hivern? D'on ve aquesta fruita? Me n'han parlat molt bé... La conrea vostè? On? Com ha arribat fins aquí?

Només es tracta d'alguns exemples que poden inspirar el professorat a l'hora d'encarar l'activitat. Partint de l'experiència i el coneixement que té del grup, el professorat pot adaptar les intervencions i assignar els rols com més bé li sembli. Segons la durada de l'activitat, es poden alternar els rols, perquè l'alumnat pugui experimentar el racó del mercat a la parada mateix o de fora estant.

Experimentem amb els aliments

Resum de l'activitat

Tocar, olorar i tastar diferents aliments saludables i sostenibles.

Durada aproximada de l'activitat: 70 minuts.

En aquesta sessió proposem de subratllar, en primer lloc, els conceptes clau referents a la sostenibilitat que cal tenir en compte en aquest nivell educatiu:

- **Producte local:** el producte s'ha obtingut d'un entorn pròxim on es comercialitza i consumeix. Depenent del tipus de producte, pot ser que vingui de prop de Barcelona o no; per això en alguns casos podem entendre com a locals els que tenen com a origen Catalunya.
- **Temporada:** el producte s'ha obtingut en la temporada que correspon. En aquest cicle educatiu ho simplificarem amb les estacions.
- **Organolèptic:** fa referència a les característiques del producte que es copsen amb els sentits, com ara: la vista (color, forma...), l'olfacte (olor i aroma), el gust (sabor i aroma) o el tacte (textura i forma).

Quan demanem a l'alumnat portar fruita, cal insistir-los que sigui fruita de temporada (no donem una altra opció). Podem dir que, si fessin aquest exercici en una altra època de l'any, les fruites serien diferents.

A continuació enumerem, de manera molt breu, el calendari de fruites de temporada que us pot servir de guia per a l'activitat de l'esmorzar:

- Tardor: magrana, poma, préssec, pera, caqui..
- Hivern: taronja, mandarina, raïm,...
- Primavera: maduixa, nespra, cirera, albercoc...
- Estiu: meló, poma, figa, pruna, síndria...

Per tal de facilitar l'aprenentatge d'aquests conceptes, proposem de fer un calendari de temporada, que es vagi emplenant a mesura que es desenvolupi el dossier, amb les deduccions dels infants després de cada activitat. Seria un calendari que es penjaria a classe i s'aniria completant al llarg del curs.

Es pot dividir el calendari de temporada en quatre apartats o racons, un per a cada estació de l'any, i els infants hi podrien afegir dibuixos dels aliments de cada temporada. Pot tenir forma de cercle dividit en quatre parts, o bé de quadrat. Es pot fer amb cartolines o amb paper continu, i després pintar-ne cada secció d'un color diferent, amb una targeta que indiqui per escrit l'estació de l'any corresponent o un dibuix que l'identifiqui (colors de les fulles, elements meteorològics...).

S'enllacen alguns exemples amb calendaris de temporada que poden servir com a inspiració per al professorat:

Taula de fruites de temporada:

<https://www.etapainfantil.com/wp-content/uploads/2017/04/Tabla-frutas-temporada.png>

Fruites de temporada:

<https://esderaiz.com/wp-content/uploads/2018/06/Fruitas-de-temporada.jpg>





Continguts

Coneixement dels aliments que ens proporciona la natura i que són saludables i sostenibles.

Objectius

- Conèixer el nom, la textura i el gust de diferents tipus d'aliments.
- Identificar de quina temporada són les diferents fruites i verdures.

Objectius específics

- Descobrir que la fruita és bona per al cos.
- Conèixer el nom, la textura i el gust que tenen diferents tipus d'aliments saludables i sostenibles.

Àrea de coneixement i experiència de treball recomanada

Descoberta de l'entorn. Comunicació i llenguatges.

Matèries → plàstica i llenguatge musical.

Descripció de l'activitat

Ara que ja coneixem com és un mercat i tots els aliments saludables que hi podem trobar, experimentarem ben de prop amb alguns aliments saludables. L'activitat està pensada per fer-la amb fruita, però es pot portar a terme amb altres aliments. Uns dies abans, el/la mestre/a divideix els infants en diferents equips i a cada grup li diu un aliment que han de mantenir en secret. Els nens i nenes han de demanar a casa que els comprin aquest aliment per portar-lo a l'aula.

En aquest sentit, cal que els aliments s'hagin produït en la temporada que els pertoca. Per a aquest cicle educatiu ho simplifiquem amb les estacions. A continuació enumerem, de manera molt breu, el calendari de fruites de temporada que us pot servir de guia per fer l'activitat de l'esmorzar:

- Tardor: magrana, poma, préssec, pera, caqui...
- Hivern: taronja, mandarina, raïm...
- Primavera: maduixa, nespra, cirera, albercoc...
- Estiu: meló, poma, figa, pruna, síndria...

El dia de l'activitat, els infants posen els seus aliments en un racó secret per tal que els companys i companyes dels altres equips no els vegin. Cada equip ha de disposar de plastilina i d'un temps determinat per elaborar

una representació, tan real com sigui possible, de l'aliment que li ha tocat. Tot seguit, cada equip ensenya les figures que ha fet a la resta de la classe, que ha d'endevinar de quin aliment es tracta. Paral·lelament, el/la mestre/a i els nens i nenes de l'equip van donant pistes sobre diferents aspectes de l'aliment com ara el color, la mida, la textura, el gust i la temporada de la fruita.

Un cop endevinats els aliments de cada equip és el moment de treure del racó secret els aliments reals perquè tota la classe els pugui tocar, olorar i, si escau, fer un tast dels diferents aliments saludables i sostenibles al final de l'activitat. Mentre els infants fan el tast escolten i ballen la cançó *Bon profit BIN-BIN*.

En un segon moment, proposem de fer un calendari de temporada amb les fruites que s'han portat. Aquest calendari hauria de ser accessible a l'aula al llarg de tot el dossier. Es pot dividir el calendari de temporada en quatre apartats o racons, un per a cada estació de l'any, i els infants hi podrien afegir dibuixos dels aliments de temporada. Pot tenir forma de cercle dividit en quatre parts, o bé de quadrat. Es pot fer amb cartolines o amb paper continu, i després pintar-ne cada secció d'un color diferent, amb una targeta que indiqui per escrit l'estació de l'any corresponent o un dibuix que l'identifiqui (colors de les fulles, elements meteorològics...).

Podeu fer servir els calendaris de temporada que trobareu a la introducció.

Abans d'acabar la sessió, el/la mestre/a ha de repassar les idees clau de l'activitat.

Recursos necessaris

Fruites (o altres aliments), cançó *Bon profit BIN-BIN* i plastilina. Coneixement dels aliments que ens proporciona la natura i que són saludables i sostenibles.

Famílies

L'alumnat ha de demanar a la seva família una peça de l'aliment que ha tocat al seu equip.

Seria molt interessant que el pare o la mare expliqués al fill o filla algunes característiques d'aquest aliment perquè després les pogués transmetre a la resta de la classe.

Planificació

Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
1. Dividiu l'alumnat en diferents equips i, uns dies abans de desenvolupar la sessió a l'aula, indiqueu a cada equip quin és el seu aliment secret.		5 min.
2. Els nens i les nenes han de demanar a les seves famílies que els donin una peça de l'aliment que els ha tocat i que els n'expliquin les característiques.		10 min.
3. L'equip amaga l'aliment al racó secret el dia de l'activitat i en fa una reproducció amb plastilina.		20 min.
4. El grup classe ha d'endevinar quin és l'aliment secret de cada equip.		10 min.
5. Poseu en comú els aliments dels diferents equips i comenteu-ne les característiques.		10 min.
6. El grup classe tasta els diferents aliments mentre escolta la cançó de l'alimentació.	Cançó <i>Bon profit BIN-BIN</i>	10 min.
7. Repasseu les idees clau de l'activitat.	Idees clau (pàg. 26)	5 min.



Idees clau

1. Menjar fruita és bo per al nostre cos.
2. Les diferents textures, gustos i olors dels aliments ens ajuden a descobrir les diferències que presenten.
3. Tastar nous aliments ens permet descobrir altres gustos que ens poden agradar.
4. Quan anem a comprar fruita, és important que ens fixem si és de temporada.



Boca sana, somriure bonic

Resum de l'activitat

Respondre una pregunta que ens fem sobre la boca i les dents.

Durada aproximada de l'activitat: 70 minuts.

Continguts

Coneixement d'aspectes relacionats amb la higiene bucal.

Objectiu

Adonar-se que la higiene de la boca és un aspecte molt important per al nostre benestar.

Objectius específics

- Identificar que una boca neta és una boca sana.
- Adonar-se de la importància de netejar-se les dents després de cada àpat.
- Incorporar una actitud positiva amb relació a la higiene bucal.

Àrea de coneixement i experiència de treball recomanada

Descoberta d'un mateix i dels altres.

Matèries → rutines, llenguatge verbal i llenguatge escrit.

Descripció de l'activitat

Per a aquesta activitat recuperem l'audiovisual *Un dia amb BIN-BIN*, ja que hi ha dues escenes en què el protagonista es raspalla les dents.

Projecteu l'audiovisual a l'aula i atureu-lo quan arriben les dues escenes de la higiene bucal:

- A la **primera escena**, en BIN-BIN s'adona que ha sortit de casa sense rentar-se les dents. Aprofitem aquesta escena per aturar la imatge a les dents brutes d'en BIN-BIN i preguntar als nens i les nenes quina és la seva opinió sobre aquestes dents.
- A la **segona escena**, en BIN-BIN es renta les dents abans d'anar a dormir. Pregunteu als infants si ells també ho fan i demaneu-los que expliquin com ho fan i amb qui.

El/La mestre/a anima els nens i les nenes a fer preguntes sobre coses que els agradaria saber referents a les dents i la manera de tenir-ne cura. Els demana que responguin la pregunta a casa amb el pare i/o la mare i que portin la resposta a classe. La resposta pot ser escrita, amb un dibuix, amb imatges enganxades o mitjançant altres tècniques. Si algun nen o nena no és capaç de formular una pregunta, podeu copiar a la seva fitxa alguna pregunta feta per un altre company o companya. Quan tots hagin portat les seves respostes, les explicaran a la resta del grup classe.

Abans d'acabar la sessió, el/la mestre/a ha de repassar les idees clau de l'activitat.

Recursos necessaris

Audiovisual *Un dia amb BIN-BIN*.

Famílies

Els infants han de demanar a la família que els ajudi a respondre la pregunta que han plantejat i a pensar i practicar com l'explicaran a la resta del grup classe.



Planificació

Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
1. Visualitzeu l'audiovisual <i>Un dia amb BIN-BIN</i> centrant-vos en les dues escenes en què el protagonista es renta les dents.		5 min.
2. A la primera escena de l'audiovisual, pregunteu a l'alumnat què opina sobre les dents brutes d'en BIN-BIN.	Audiovisual <i>Un dia amb BIN-BIN</i>	5 min.
3. A la segona escena de l'audiovisual, pregunteu a l'alumnat si es renta les dents abans d'anar a dormir i com ho fa i amb qui.		10 min.
4. Enregistreu les preguntes que cada nen o nena ha formulat sobre les dents i la manera de tenir-ne cura, copieu-les a la fitxa de l'alumnat i repartiu una fitxa a cada nen o nena.	Full de registre "Què vull saber sobre les meves dents?" (pàg. 29)	15 min.
5. L'alumnat ha de respondre la pregunta a casa amb ajuda de la família.	Fitxa "Què vull saber sobre les meves dents?" (pàg. 30)	
6. A classe, cada nen o nena ha d'explicar a la resta del grup quina és la resposta a la seva pregunta.		30 min.
7. Repasseu les idees clau de l'activitat.	Idees clau (pàg. 28)	5 min.

Idees clau

1. Gràcies a les dents podem mastegar els aliments i aprofitar-los per créixer.
2. Ens hem de rentar les dents després de cada àpat perquè estiguin sanes i fortes quan les necessitem.
3. Tenir una boca neta ens fa sentir-nos bé i relacionar-nos millor amb l'entorn.

Què vull saber sobre les meves dents?



	Nom del nen o nena	Pregunta
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		

Què vull saber sobre les meves dents?



Nom i cognoms del/de la nen/a: _____

Sobre les meves dents m'agradaria saber:



Benvolguda família

Respongueu aquí la pregunta anterior juntament amb el vostre fill o filla. Podeu escriure la resposta, fer un dibuix o enganxar unes imatges.

La nostra rutina setmanal

Resum de l'activitat

RECAPITULACIÓ i incorporació a la rutina de l'aula d'alguns dels missatges que s'han après a les activitats prèvies.

Aquesta activitat és la **CLOENDA DE TOTES LES ACTIVITATS TREBALLADES ALS DIFERENTS ESCENARIS**. Ha de ser l'última activitat atès que pretén ser un repàs de tots els missatges apresos.

Durada aproximada de l'activitat: 55 minuts

Continguts

Hàbits d'alimentació i activitat física saludables.

Objectiu

Incorporar alguns hàbits saludables a la rutina habitual de l'aula.

Objectius específics

- Adonar-nos que beure aigua ens fa estar més bé.
- Acceptar que tenir una boca neta és bo per al nostre cos.
- Incorporar una actitud positiva respecte als moments de relaxació després de les estones de moviment.
- Rentar-se les mans com a part bàsica de la higiene alimentària.

Àrea de coneixement i experiència de treball recomanada

Descoberta d'un mateix i dels altres.

Matèria → rutines.

Descripció de l'activitat

Es tracta d'una activitat que posa en pràctica alguns dels hàbits saludables que s'han treballat al llarg de les activitats. Consisteix a incorporar a les activitats habituals de l'aula les tres rutines següents durant una setmana:

- **Activitat d'hidratació saludable** (*beure aigua*). Planifiqueu dos o tres moments del dia en què ofereu beure aigua a tots els nens i nenes alhora. Aquests moments haurien de coincidir amb els moments previs o posteriors a les activitats mogudes que requereixin estar ben hidratat. Exemple: abans o després del pati, abans o després de practicar psicomotricitat.
- **Activitat d'higiene bucal** (*rentar-se les dents després d'esmorzar a mig matí*). El/La mestre/a explica que durant una setmana tots els nens i les nenes de la classe es rentaran les dents després d'esmorzar, per a la qual cosa hauran de portar un raspall de dents la setmana indicada i deixar-lo a l'aula. En cas que a l'escola no es treballi aquest hàbit amb l'alumnat, la neteja de les dents es pot substituir per un recordatori de la importància de rentar-se-les.
- **Activitat de descans** (*relaxar-se durant 5 minuts després de fer psicomotricitat o sortir al pati*). El/La mestre/a ha d'afavorir un espai de relaxació a la tornada de les activitats en què l'alumnat hagi practicat una activitat moguda. Els nens i les nenes seuen a la seva taula amb el cap i les mans recolzats i els ulls tancats, en un ambient de silenci i minimitzant la llum. Com a fons musical pot sonar la segona part de la cançó *Mou-te BIN-BIN*, que convida a descansar o, si no, el/La mestre/a els pot llegir un conte.



D'altra banda, el/la mestre/a ha de recuperar la fitxa "M'agradaria saber..." (pàg. 16), treballada prèviament a l'activitat 1, en la qual es van recollir les coses noves que l'alumnat volia aprendre amb en BIN-BIN. Ha de comprovar si amb tot el que han après, ara els infants ja poden respondre aquestes preguntes.

En acabar la setmana, el/la mestre/a ha de repassar les idees clau de l'activitat.

Recursos necessaris

Full de registre de les rutines practicades cada dia de la setmana seleccionada per a l'activitat.

Planificació

Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
1. Planifiqueu en quins moments dels cinc dies de la setmana seleccionada incorporareu les rutines.	Full setmanal de planificació de les rutines (pàg. 33)	10 min.
2. Porteu a terme les rutines en els moments establerts a la planificació de la setmana seleccionada.		30 min.
3. Comenteu la fitxa "M'agradaria saber..." a classe.	Fitxa "M'agradaria saber..." (pàg. 16)	10 min.
4. Repasseu les idees clau de l'activitat.	Idees clau (pàg. 32)	5 min.

Idees clau

1. L'aigua és l'única beguda imprescindible i és la més saludable.
2. És important beure aigua unes quantes vegades al llarg del dia.
3. Tenir unes dents netes ens fa sentir-nos bé i relacionar-nos millor amb l'entorn.
4. La higiene de la boca és una part molt important de la cura del nostre cos.
5. Cal rentar-se les mans abans de menjar o de tocar aliments.
6. Relaxar-nos després de fer una activitat moguda ens ajuda a recuperar forces.

La nostra rutina setmanal



	Hidratació saludable	Higiene bucal	Descans	Rentat de mans
Dilluns	Hora: Hora: Hora: Hora:	Hora: Hora: Hora: Hora:	Hora: Hora: Hora: Hora:	Hora: Hora: Hora: Hora:
Dimarts	Hora: Hora: Hora: Hora:	Hora: Hora: Hora: Hora:	Hora: Hora: Hora: Hora:	Hora: Hora: Hora: Hora:
Dimecres	Hora: Hora: Hora: Hora:	Hora: Hora: Hora: Hora:	Hora: Hora: Hora: Hora:	Hora: Hora: Hora: Hora:
Dijous	Hora: Hora: Hora: Hora:	Hora: Hora: Hora: Hora:	Hora: Hora: Hora: Hora:	Hora: Hora: Hora: Hora:
Divendres	Hora: Hora: Hora: Hora:	Hora: Hora: Hora: Hora:	Hora: Hora: Hora: Hora:	Hora: Hora: Hora: Hora:



ESCENARI 2

Espai de psico-
motricitat i pati

Ens movem, però també parem

ACTIVITAT 7 Ballem al ritme d'en BIN-BIN

ACTIVITAT 8 Aprenem jocs nous



Ballem al ritme d'en BIN-BIN

Resum de l'activitat

Gaudir del moviment acompanyat de música i aprendre a relaxar-se després.

Durada aproximada de l'activitat: 20 minuts.

Continguts

Combinació de joc mogut i moments de descans.

Objectiu

Distingir entre activitats agitades i activitats més pausades.

Objectius específics

- Valorar que el moviment és bo per al nostre cos.
- Distingir que hi ha espais i moments per a cada tipus d'activitat, les mogudes i les de descans.
- Gaudir dels moments de descans, que són necessaris per al nostre cos.
- Conèixer que és aconsellable beure aigua després de fer activitat física.

Àrea de coneixement i experiència de treball recomanada

Descoberta d'un mateix i dels altres.

Matèries → psicomotricitat, jocs i llenguatge musical.

Descripció de l'activitat

Per treballar l'activitat proposada necessitem disposar d'un espai ampli on els infants puguin moure's amb llibertat i sense perill de fer-se mal. El/La mestre/a de psicomotricitat explica a l'alumnat que ha de ballar o moure's al ritme que marca la música de la cançó *Mou-te BIN-BIN*. Els infants s'han de moure molt quan la música és ràpida i poc i lentament quan les notes de la cançó disminueixen d'intensitat.

Mou-te BIN-BIN és una cançó amb dues parts ben diferenciades. La primera té un ritme mogut, amb missatges sobre els beneficis del moviment per al nostre cos, mentre que la segona convida a relaxar-se per descansar i preparar el cos per poder gaudir novament de la vida amb energia.

L'activitat acaba amb la segona part, en la qual els infants es van relaxant després de passar-s'ho bé ballant i saltant.

En acabar l'activitat s'ofereix aigua a tots els nens i nenes perquè s'hidratin correctament després d'haver practicat el moviment.

Abans d'acabar la sessió, el/la mestre/a de psicomotricitat ha de repassar les idees clau de l'activitat.

Recursos necessaris

Cançó *Mou-te BIN-BIN*, accés a l'aigua i dispositiu de reproducció de música.



Planificació

Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
1. Presenteu la cançó <i>Mou-te BIN-BIN</i> i expliqueu als infants en què consisteix l'activitat.	Cançó <i>Mou-te BIN-BIN</i>	5 min.
2. Els nens i les nenes ballen i salten al ritme de la música, relaxant-se a la part final de la cançó.		5 min.
3. Oferiu aigua a tots els nens i nenes per a una bona hidratació del cos.		5 min.
4. Repasseu les idees clau de l'activitat.	Idees clau (pàg. 38)	5 min.



Idees clau

1. El joc mogut és molt important per mantenir-nos sans.
2. El descans també és necessari per recuperar forces i renovar l'energia.
3. Combinar estones d'activitat moguda amb estones d'activitats de relaxació aporta equilibri i benestar al nostre cos.
4. És molt important beure aigua durant el joc mogut per mantenir el cos ben hidratat.



Aprenem jocs nous

Resum de l'activitat

Practicar diferents jocs tradicionals, combinant els motors i els de tornada a la calma.

Durada aproximada de l'activitat: 10 minuts per a cada joc, desenvolupat en dues o tres sessions en cadascuna de les quals hi hagi un joc motor i un joc de tornada a la calma.

Continguts

Recull de jocs tradicionals adequats per a nens i nenes de tres a cinc anys.

Objectiu

Conèixer l'existència de jocs i diferenciar-los segons que siguin motors o de tornada a la calma.

Objectius específics

- Conèixer l'existència de jocs tradicionals divertits.
- Distingir que hi ha espais i moments per a cada tipus d'activitat, les mogudes i les de descans.
- Compartir l'estona de joc amb altres companys i companyes.
- Adonar-se que beure aigua després de practicar activitat física és molt necessari i recomanable.

Àrea de coneixement i experiència de treball recomanada

Descoberta d'un mateix i dels altres.

Matèries → psicomotricitat i jocs.

Descripció de l'activitat

Es proposa que el/la mestre/a de psicomotricitat estimuli els infants perquè aprenguin jocs moguts i tranquils i en gaudeixin.

Per portar a terme aquesta activitat presentem un recull d'alguns dels jocs tradicionals als quals tots i totes hem jugat segurament alguna vegada al llarg de la nostra vida. El recull inclou una sèrie de jocs motors i de tornada a la calma perquè el/la mestre/a esculli aquells que puguin agradar més al seu alumnat i s'adaptin millor a l'espai i el material de què es disposa a l'escola.

En aquesta activitat es fa una proposta de màxims i una de mínims:

- **Proposta de màxims:** tres o més jocs motors i dos o més jocs de tornada a la calma.
- **Proposta de mínims:** un joc motor i un joc de tornada a la calma.

Els jocs escollits es poden combinar amb les activitats habituals de la classe de psicomotricitat, de manera que en reforcin els continguts i el desenvolupament.

En acabar l'activitat s'ofereix aigua a tots els nens i nenes perquè s'hidratin correctament després d'haver practicat el moviment.

Abans d'acabar la sessió, el/la mestre/a ha de repassar les idees clau de l'activitat.

Recursos necessaris

Recull de jocs tradicionals, material necessari per a cada joc i accés a l'aigua.



Planificació

Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
1. Escolliu els jocs que poden agradar més al vostre alumnat.	Full de registre "Avui juguem a..." (pàg. 41)	5 min.
<p>2. Pla de màxims: desenvolueu tres o més jocs motors i dos o més jocs de tornada a la calma, integrats en les activitats habituals de la classe de psicomotricitat.</p> <p>Pla de mínims: desenvolueu un joc motor i un joc de tornada a la calma, integrats en les activitats habituals de la classe de psicomotricitat.</p> <p>El/La mestre/a ha d'explicar les normes de cada joc abans de començar a jugar.</p>	Recull de jocs tradicionals (pàg. 60)	10 min. per a cada joc
3. Oferiu aigua a tots els nens i nenes en acabar el joc.		5 min.
4. Repasseu les idees clau de l'activitat.	Idees clau (pàg. 40)	5 min.

Idees clau

1. Els jocs tradicionals són molt divertits i ens ajuden a passar-ho bé amb amics i amigues.
2. En alguns jocs ens hem de moure i això ajuda el nostre cos a funcionar millor.
3. Altres jocs es poden practicar asseguts o drets sense córrer i ens permeten passar-ho bé mentre descansem.
4. Combinar les estones d'activitat moguda amb estones d'activitats de relaxació aporta benestar al nostre cos.
5. Recordar que després del joc mogut hem d'hidratar bé el nostre cos.

Avui juguem a...



Joc	Ha estat treballat*	Dia, hora i matèria**
JOCS MOTORS		
1. Fet i amagar		
2. Lladres i policies		
3. El gat i el ratolí		
4. Estop		
5. Els quatre cantons		
6. Les sardines		
7. Colom blanc, colom negre		
8. Les estàtues		
9. Matar conills		
10. La gallineta cega		
11. Cursa de sacs		
12. Joc del mocador		
13. Peus quiets		
14. Cadires musicals		
JOCS DE TORNADA A LA CALMA		
1. El mirall màgic		
2. Director d'orquestra		
3. Massatge de pilotes		
4. Paraules a l'esquena		
5. Joc de la foto		
6. Veig-veig		

*Indiqueu si aquest joc ha estat escollit per ser portat a terme amb l'alumnat (Sí/No).

**Matèria: classe en què es fa l'activitat: psicomotricitat, jocs dirigits, altra.



ESCENARI 3

Menjador i altres
espais escolars

Ens cuidem a l'escola

ACTIVITAT 9 Col·laborem al menjador

ACTIVITAT 10 Descubrim l'escola





Col·laborem al menjador

Resum de l'activitat

Fer que l'alumnat participi en algunes de les tasques que es porten a terme a l'espai de menjador.

Es proposa (igual com passa al menjador), designar un encarregat o una encarregada de productes de temporada. Aquesta persona dirà quina fruita i verdura de temporada es pot menjar, i ho assenyalarà al calendari col·lectiu en l'estació corresponent.

Durada aproximada de l'activitat: 10 minuts per a cada canvi de responsables.

Continguts

Rutines habituals a l'hora dels àpats.

Objectiu

Col·laborar en algunes de les tasques rutinàries de l'espai de menjador.

Objectius específics

- Desenvolupar actituds favorables respecte als hàbits bàsics d'higiene i d'alimentació propis de l'edat.
- Posar en pràctica aquests hàbits d'higiene i d'alimentació.
- Aprendre quines fruites i verdures són pròpies de cada temporada.
- Responsabilitzar-se d'algunes feines simples a l'espai del menjador.

Àrea de coneixement i experiència de treball recomanada

Descoberta de l'entorn

Espai → menjador.

Descripció de l'activitat

Aquesta activitat va adreçada a l'alumnat que dina a l'escola. Consisteix a nomenar un nen o una nena responsable de cada taula per a una tasca determinada. Les tasques són les següents:

- 1 → Responsable de recordar als companys i companyes que s'han de rentar les mans abans de dinar i havent dinat.
- 2 → Responsable de vetllar perquè tots els nens i nenes de la seva taula de menjador tinguin aigua al got.
- 3 → Responsable d'ajudar a posar la peça de fruita o el làcti a la safata dels nens i nenes de la seva taula de menjador.
- 4 → Responsable de recordar a tots els companys i companyes de la seva taula de menjador que s'han de rentar les dents havent dinat.
- 5 → Responsable d'identificar els aliments de temporada i d'afegir-los al calendari de les estacions.

El professorat o el personal de menjador és l'encarregat de nomenar els nens i nenes responsables periòdicament. Cada cop que es faci un canvi de responsables, els que deixin el càrrec han d'explicar a la resta del grup com s'han sentit mentre eren responsables i si ha estat fàcil o difícil fer aquesta tasca.

Quan l'activitat ja estigui avançada, el/la mestre/a o monitor/a ha de repassar les idees clau de l'activitat.

Recursos necessaris

- Full de registre de responsables de taula al menjador.
- Calendari de temporada en què es van anotant o dibuixant les fruites i verdures dels àpats

Famílies

En el cas dels infants que no es queden a dinar a l'escola, és molt important que el/la mestre/a expliqui a les seves famílies l'activitat que s'està fent a l'escola a l'hora de dinar i que les animi a donar als seus fills i filles aquestes responsabilitats a casa.

Planificació

Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
1. El/La mestre/a o monitor/a de menjador nomena els responsables de cada taula periòdicament.	Full de registre de responsables de taula del menjador "Jo m'encarrego de..." (pàg. 47)	5 min.
2. Durant el període establert, els nens i les nenes escollits exerceixen les seves responsabilitats.		
3. Cada cop que un responsable deixa el càrrec explica als seus companys i companyes com ha estat l'experiència.		10 min.
4. Repàs de les idees clau de l'activitat.	Idees clau (pàg. 46)	5 min.



Idees clau

1. Ens hem de rentar les mans abans i després de cada àpat.
2. Ens hem de rentar les dents després de cada àpat perquè estiguin netes i fortes.
3. És important tenir fàcil accés a aigua per beure al llarg del dia (fonts al pati, gerres al menjador i a l'aula...).
4. La fruita, les hortalisses i els lactis són una part molt important de l'alimentació de cada dia.
5. Val més que els aliments que consumim siguin frescos i de temporada.



Jo m'encarrego de...



	Nom del nen o la nena	Responsable de...	Període
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			

Descobrim l'escola

↪ Resum de l'activitat

Visitar els racons de l'escola on es fan activitats relacionades amb l'alimentació i l'activitat física.

Durada aproximada de l'activitat:
30 minuts per a cadascuna de les activitats proposades.

Continguts

La cuina, l'hort i el gimnàs de l'escola com a espais generadors de salut.

Objectiu

Conèixer els espais de la nostra escola destinats a activitats vinculades amb l'alimentació i l'activitat física.

Objectius específics

- Adonar-se de les possibilitats que ens proporciona l'entorn escolar per a una alimentació i una activitat física saludables.
- Descobrir com és i com funciona una cuina.
- Conèixer els aliments que es poden cultivar en un hort.
- Participar en la cura d'un hort.
- Conèixer la conservació dels aliments en fred, com element bàsic d'higiene alimentària.
- Conèixer altres espais per a la pràctica d'activitat física.
- Experimentar amb diferents aparells del gimnàs de l'escola.

Àrea de coneixement i experiència de treball recomanada

Descoberta de l'entorn.

Espais → cuina de l'escola, hort de l'escola i gimnàs d'educació física.



Descripció de l'activitat

Aquesta activitat s'adreça a aquelles escoles que disposin de cuina pròpia, hort o gimnàs específic per a educació primària.

- **Visita a la cuina de l'escola.** Els nens i les nenes poden fer una visita a les instal·lacions de la cuina on es preparen els menús que cada dia consumeixen a l'espai de menjador. Poden conversar amb els cuiners i les cuineres, veure on s'emmagatzema cada tipus d'aliment (se'ls hi explicarà quins aliments necessiten fred i quins no i per què), com es preparen els plats i les safates on se serveix el menjar, informar-se de per què els cuiners/es porten bates blanques i gorres...

Quan es faci la visita a la cuina, trobaran els qui hi treballen. El professorat ho pot aprofitar per demanar als infants què hi veuen, en quina estació som, si hi reconeixen cap aliment, etc.

A continuació es proposa una taula amb exemples de preguntes que es poden fer o en les quals us podeu inspirar:

Taula 1. Preguntes per poder inspirar-se

Terme

Local
Temporada
Menú
Cuinar

Preguntes

D'on venen els aliments? Sabeu qui els ha conreat i on?

De quina estació és aquest aliment? En mengem a casa també? Com en mengem?

Quanta fruita i verdura mengem a la setmana? I quanta carn o peix?

Us agrada cuinar per als infants? (A l'alumnat)
Us agrada cuinar? Ho feu a casa? Què cuineu?

Entre els recursos s'inclou una fitxa de suport amb relació a la perspectiva de sobirania alimentària.

- **Visita a l'hort de l'escola.** A les escoles que disposin d'un espai destinat a cultivar aliments, l'alumnat pot gaudir de l'experiència de treballar a l'hort, tenir cura dels productes que s'hi cultiven i collir-los quan arribi el moment de fer-ho. A més, si és possible, els infants poden tastar alguns dels aliments que l'hort ofereix. Es proposa d'incloure-hi una fitxa simple amb conceptes i material de suport per fer la visita a l'hort escolar. A la fitxa, s'hi apuntaran idees clau i elements en què s'ha de fixar l'alumnat. En aquest punt s'insistirà en la temporalitat com a concepte clau de P4.

Si quan feu la visita a l'hort, no hi ha ningú treballant-hi, el professorat ho podeu aprofitar per demanar als infants què hi veuen, en quina estació som, si hi reconeixen cap cultiu, etc. Si quan feu la visita a l'hort, hi ha un grup treballant-hi o algú fent-hi feines de cura o de manteniment, podeu animar als infants perquè formulin preguntes. A continuació us mostrem una taula amb alguns exemples.

Taula 2. Possibles preguntes a formular

Temàtica

Sembra
Nutrició
Recol·lecció
Manteniment
Alimentació

Preguntes

Tots les plantes se sembren? D'on heu aconseguit les llavors? Quan se sembra aquest aliment? Guardarem la llavor quan tinguem el fruit?

Què necessiten les plantes? I el sòl? Hi ha plantes amigues? Quin paper tenen els insectes? I els organismes del sòl?

Quan toca recol·lectar aquest aliment? Com es recol·lecta? Quan el collim i com l'hem de conservar? Es considera un aliment fresc?

Cada quant hem de regar l'hort? Quines són les eines per treballar-hi? De què hem de tenir especial cura?

Aquests aliments són saludables? I sostenibles? Per què? Podem considerar que són de producció local? Com els podem consumir?

- **Visita al gimnàs d'educació física.** És una proposta per a aquelles escoles on les classes d'educació física de l'alumnat d'educació primària es fan en un espai diferent de l'aula de psicomotricitat per a educació infantil. Els nens i les nenes poden descobrir com és el gimnàs dels companys i companyes més grans, quins aparells utilitzen i experimentar-hi.

Un cop fetes les visites que permetin les instal·lacions de l'escola, el/la mestre/a ha de repassar les idees clau de l'activitat.



Recursos necessaris

Fitxa de suport per fer la visita a la cuina escolar

La cuina de l'escola és sovint un espai desconegut, tant per a l'equip docent com per a l'alumnat. És on es pensen i es cuinen els menús, se seleccionen els proveïdors de confiança, es compren les matèries primeres i s'elabora el menjar que acaba a taula.

A més de vetllar per tot un seguit de mesures d'higiene i de seguretat alimentària, les persones encarregades de la cuina escolar procuren elaborar menús saludables i equilibrats amb productes sostenibles i de qualitat.

Beneficis de tenir una cuina pròpia a l'escola:

- Evitem els condicionants de la línia freda: transport de llargues distàncies, envasos de plàstic, aliments de poca o baixa qualitat...
- Ens decanem per aliments frescos, de qualitat i locals, i per una cuina sostenible
- Garantim més bona salut i una alimentació adequada per als infants.
- Aprofitem aquest recurs per educar en cultura alimentària i descobrir la riquesa de la dieta mediterrània.

Alguns dels conceptes clau que es pot treballar amb l'alumnat al llarg de la visita a la cuina són:

- **Temporada:** producte conreat quan pertoca, sense que s'hagin necessitat els hivernacles o altres estructures que en modifiquen les condicions ambientals.
- **Fresc:** fruit que arriba directament del lloc on s'ha produït, sense haver passat per cap procés de conservació i sense additius o conservants afegits.
- **Local:** producte que s'ha obtingut de l'entorn proper on es comercialitza i/o es consumeix. S'hi inclouen els productes d'autoconsum, com els de l'hort escolar.

Fitxa de suport per fer la visita a l'hort escolar

L'hort escolar és un espai d'aprenentatge actiu, on es pot implicar l'alumnat de maneres diferents, segons l'edat, les habilitats i les necessitats de cadascun. A més, és un espai dinàmic que va canviant a mesura que avancen les estacions, la manera com s'hi treballa i els cultius que hi trobem.

Beneficis de l'hort:

- A l'hort fomentem una relació directa amb la natura, amb la cura de les plantes i de la terra.
- Enfortim els lligams amb l'entorn i amb el grup, perquè hi treballem amb respecte, cura i coresponsabilitat.
- Aprenem a valorar recursos molt importants, com l'aigua, i a emprar-los de manera eficient.
- Estudiem el procés de creixement i desenvolupament d'éssers vius no humans, com ara les plantes o els insectes.
- Potenciem la descoberta i el conreu de varietats locals i de productes de temporada.
- Eixamplem la cultura alimentària vinculant-hi la importància de l'agricultura per seguir una alimentació sana i sostenible.

Tipus d'hort escolar

Depenent de les característiques del centre, l'hort pot tenir un format i dimensions diferents, com ara:

- Hort en torretes
- Hort en taula de cultiu
- Hort vertical
- Hort a terra

El format que té l'hort condiona en certa manera les feines i la dimensió de la cura que se n'ha de tenir; no obstant això, per conrear aliments i altres plantes, necessitem dur a terme unes feines determinades, que són comunes a tots els tipus d'hort. En tractarem a l'apartat següent.

Feines de l'hort escolar

- Sembrar
- Nutrició
- Recol·lecció
- Manteniment

Alguns dels conceptes clau que es pot treballar amb l'alumnat a l'hort escolar són:

- **Temporada:** producte conreat quan pertoca, sense que s'hagin necessitat els hivernacles o altres estructures que en modifiquen les condicions ambientals.
- **Fresc:** fruit que arriba directament del lloc on s'ha produït, sense haver passat per cap procés de conservació i sense additius o conservants afegits.
- **Local:** producte que s'ha obtingut de l'entorn proper on es comercialitza i/o es consumeix. S'hi inclouen els productes d'autoconsum, com els de l'hort escolar.



Planificació

Fases que cal seguir	Material de suport (pàg.)	Temps mínim recomanat
1. Visita a la cuina de l'escola (en cas d'escoles amb cuina pròpia).		30 min.
2. Visita a l'hort de l'escola (en cas d'escoles que disposin d'un hort).		30 min.
3. Visita al gimnàs d'educació física de l'escola (en cas que l'escola disposi d'un gimnàs per a educació primària diferent del d'educació infantil).		30 min.
4. Repàs de les idees clau de l'activitat.	Idees clau (pàg. 50)	5 min.

Idees clau

1. L'entorn escolar és un espai idoni per promoure l'alimentació i l'activitat física saludables.
2. Conèixer el funcionament d'una cuina ens permet descobrir el procés de conservació i preparació dels aliments que mengem.
3. Tenir cura d'un espai amb les característiques d'un hort ens aporta molts beneficis perquè ens permet consumir aliments de qualitat i proximitat.
4. El gimnàs de l'escola ens permet gaudir d'activitats de moviment que ens ajuden a estar sans.
5. L'entorn escolar ens dona moltes oportunitats per posar en pràctica hàbits d'alimentació i activitat física saludables.



ESCENARI 4

**Espai d'activitats
extraescolars**

Sabem jugar

Aprofitament dels recursos
i missatges del programa



Sabem jugar

Aprofitament dels recursos i les activitats del programa

Importància de l'espai extraescolar

L'espai de les activitats extraescolars té un paper molt important en el desenvolupament i la socialització dels infants. A més a més, és idoni per consolidar, sempre que sigui possible, els hàbits saludables adquirits a l'espai escolar.

Objectiu

Aprofitar els recursos i materials del programa per reforçar els missatges treballats a l'aula, a les classes de psicomotricitat i en altres espais de l'escola.

Recursos que es poden fer servir

- **Cançons *Bon profit BIN-BIN* i *Mou-te BIN-BIN*.** Les cançons són un recurs que s'adequa a moltes de les accions programades a les activitats extraescolars. Així, la cançó *Bon profit BIN-BIN* es pot reproduir mentre l'alumnat berena abans de començar l'activitat extraescolar i la cançó *Mou-te BIN-BIN* es pot reproduir en algun moment mentre l'alumnat fa activitat física.
- **Audiovisual *Un dia amb BIN-BIN*.** Com que es tracta d'un audiovisual de curta durada, aproximadament 6 minuts, és possible projectar-lo en algunes estones prèvies a les activitats.



Idees clau

- 1.** Menjar ens ajuda a estar bé.
- 2.** L'alimentació saludable és bona per al nostre cos.
- 3.** Beure aigua ens ajuda a trobar-nos millor.
- 4.** Jugar a moure'ns en grup és divertit.
- 5.** El moviment és bo per al nostre cos.
- 6.** El joc mogut és molt important i necessari per mantenir-nos sans.
- 7.** Combinar estones d'activitat moguda amb estones d'activitats de relaxació aporta equilibri i benestar al nostre cos.
- 8.** És molt important beure aigua durant la pràctica d'activitat moguda per mantenir el cos ben hidratat.



GLOSSARI

Recull de termes
que és aconsellable
que conegui el professorat,
ordenats per ordre alfabètic

Agricultura convencional

És un sistema de producció agrària que es basa en un consum elevat d'insums externs a l'agroecosistema, com ara l'energia fòssil (petroli), els adobs químics sintètics i els pesticides. Generalment no té en compte el medi ambient, els cicles naturals dels conreus ni l'ús racional i sostenible dels recursos naturals. A més, sovint defensa la intensificació de la producció agrària, amb l'objectiu d'obtenir resultats que assegurin més benefici econòmic, deixant de banda les externalitats i els impactes que se'n deriven.

Agricultura ecològica

És un sistema de producció agrària que mira d'obtenir aliments de màxima qualitat respectant el medi ambient i preservant la fertilitat de la terra, mitjançant la utilització òptima dels recursos naturals i sense fer servir pesticides i fertilitzants químics de síntesi. En els darrers deu anys, la superfície de cultiu ecològic certificada a Catalunya s'ha més que triplicat, fins a sobrepassar les 230.000 hectàrees.

Agroecologia

L'agroecologia és considerada, alhora, una pràctica agronòmica (dimensió ecològico-productiva), un moviment social (dimensió sociopolítica) i una disciplina científica (dimensió socioeconòmica i cultural). Tenint en compte aquest triple abast, tal com l'entendem ara l'agroecologia "es proposa com la praxi d'un desenvolupament endogen sobre la base d'una economia «pagesa» integrada en el seu ecosistema i duta a terme en el si de comunitats organitzades en un moviment social coordinat amb altres moviments socials rurals i urbans". Té, doncs, un gran potencial per activar i sostenir processos de transformació social a diferents escales (Informe Aresta, 2020).

Biodiversitat

És el conjunt de formes en què s'organitza la vida, incloent-hi totes les espècies que coexisteixen al planeta (fins i tot l'ésser humà). Engloba animals, plantes, microorganismes i els espais i els ecosistemes dels quals formen part, com també la genètica que diferencia unes espècies de les altres. Així doncs, es defineix per tota una variabilitat de gens, espècies i espais.

Circuit curt de comercialització

Qui comercialitza té un vincle directe amb el sector productor. La disminució de mitjancers (tant persones com ens) reforça l'acostament dels productors als consumidors, amb la qual cosa s'estalvien costos econòmics i ambientals. Pel que fa al proveïment alimentari de proximitat a Catalunya, el circuit curt es caracteritza perquè només hi ha un intermediari.

La Generalitat de Catalunya ha creat el segell de venda de proximitat, que diferencia dues modalitats de venda: la venda de circuit curt i la venda directa. A continuació trobareu la definició de circuit curt: http://agricultura.gencat.cat/ca/ambits/alimentacio/segells-qualitat-diferenciada/venda-proximitat/dar_modalitats_venda/dar_circuit_curt/

Comerç just

El comerç just proposa de transformar les relacions comercials, perquè siguin equitatives per a totes les parts. Es basa en valors de caràcter ètic i mediambiental contra els criteris exclusivament econòmics del comerç convencional.

Cultura alimentària

La cultura alimentària fa referència a tots als trets característics de la dieta que és pròpia de cada poble, i està estretament relacionada amb la cultura agrària del país, és a dir, amb la manera com es treballa la terra i es gestionen els recursos naturals per obtenir aliments. Per preservar aquesta cultura agroalimentària, i tot el coneixement que s'hi associa, cal garantir a la gent l'accés a la terra i a una alimentació sana i sostenible.

Dieta mediterrània

La dieta mediterrània és el patró alimentari que ens és propi i que compartim amb la resta de països de la conca mediterrània. Aquesta dieta és un exemple molt clar de dieta sana, rica i equilibrada, que es basa sobretot en el consum de llegums, cereals, fruita, verdura, peix i oli d'oliva.

Ecologia

Ciència que estudia la relació dels éssers vius amb el medi on habiten. Estudia com afecta la seva interacció en les característiques del medi i com es transformen les comunitats biològiques. Aquesta disciplina ha inspirat camps d'estudi i enfocaments en el camp de les ciències socials, com ara l'ecologia política i l'economia ecològica.

Economia local

Fa referència als sistemes d'intercanvi i de creació de riquesa que es basen en productes o serveis de la mateixa localitat, comarca o regió. En l'àmbit específic de l'alimentació n'engloba la producció, l'elaboració, la distribució, la comercialització i el consum. L'economia local enforteix la comunitat local i, alhora, perviu gràcies a aquesta.

Emissions

Són contaminants provinents de diferents fonts i de diferents tipus que van a parar al medi natural, i que tenen un impacte negatiu en l'atmosfera, l'aigua o la terra, fins al punt que alteren la salut dels ecosistemes i les espècies que hi viuen. Quant a l'alimentació, sobretot a ciutat, ens referim generalment a les emissions de CO₂, que s'associen amb la manipulació de maquinària pesant o amb el transport dels aliments per diversos mitjans (aeris, terrestres...).

Globalització

Es tracta d'un procés pel qual augmenta la comunicació i la dependència entre diverses regions i països del món, tant des d'un punt de vista econòmic i tecnològic, com polític, social i cultural. La unió dels mercats i la liberalització del comerç internacional potencia les desigualtats entre països i té conseqüències profundes en el desenvolupament de la seva sobirania.

Local

Entenem per productes locals els que tenen origen al municipi, la comarca o la regió autòctons. En alimentació, considerem que els productes catalans són locals. En destaquem els productes frescos, de temporada i saludables. Comporten volums baixos d'emissions en el transport, perquè aquests aliments generalment no són comercialitzats i consumits gaire lluny del lloc on es produeixen.

Malbaratament alimentari

El malbaratament alimentari es produeix quan es rebutgen i llencen aliments que són segurs i nutritius per a les persones, i es destinen a altres usos diferents de l'alimentació humana o animal.

L'Agència de Residus de Catalunya ha creat la campanya "Som Gent de Profit" contra el malbaratament alimentari. Hi podeu trobar recursos, activitats i receptes: <https://sombgentdeprofit.cat/>

Paisatge agrari

És el resultat de la interacció de les activitats agrícoles i ramaderes amb l'entorn natural. En conjunt hi podem trobar: parcel·les amb conreus, edificacions (cases, cabanes...), estructures d'arquitectura popular (marges, carrerades...) o d'arquitectura hidràulica (sèquies, molins...).

Producció pròpia o de pagès

El producte arriba directament de qui l'ha produït, criat, caçat o pescat. En el cas dels mercats, els qui despatxen a les parades de fruita i verdura, per exemple, són els pagesos i les pageses que les han conreades.

La Generalitat de Catalunya ha creat el segell de venda de proximitat, que diferencia dues modalitats de venda: la venda en circuit curt i la venda directa. El que en aquests materials anomenem producció pròpia o de pagès, en el segell es denomina "venda directa", però hi ha algunes limitacions o especificitats per al segell en el cas de productes com la carn o el peix. En trobareu aquí la definició: http://agricultura.gencat.cat/ca/ambits/alimentacio/segells-qualitat-diferenciada/venda-proximitat/dar_modalitats_venda/dar_directa/

Sostenibilitat

És un concepte molt ampli i complex que es pot aplicar a l'economia, la societat i el medi ambient, i representa la capacitat d'un sistema o d'un model de desenvolupament per assegurar les necessitats del present sense comprometre les del futur.

Temporada

Els aliments de temporada són els que estan en el punt de maduració òptim en una època de l'any determinada, a causa de les condicions climatològiques i el cicle biològic. Tot i que els avenços tecnològics i la globalització ens posen a l'abast quasi tots els productes en qualsevol moment, si volem seguir una dieta saludable i sostenible, i menjar aliments amb característiques nutricionals i orga-

noletiques (sabor, gust i aroma) immillorables, hem de ser fidels al calendari. En el cas de la fruita i la verdura, o dels bolets, el tenim més interioritzat que no pas amb el peix. En tots els casos val més demanar als paradistes de quina temporada són els diferents productes.

En aquesta pàgina us podeu descarregar el calendari d'aliments vegetals frescos de temporada: <https://opcions.org/consum/calendari-aliments-de-temporada/>

Varietats locals

Conjunt de poblacions d'una espècie vegetal adaptades de forma natural a les condicions ambientals d'una zona determinada. En general s'associen a un sistema de conreu tradicional i es coneixen com a varietats tradicionals. En el cas de la ramaderia, parlariem de races autòctones.

Entitats com Les Refardes o Cultures Trobades, entre d'altres, fomenten la recuperació, catalogació, conservació, multiplicació i intercanvi de llavors. A més a més, el Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació de la Generalitat de Catalunya ha confeccionat un catàleg de varietats locals d'interès agrari: http://agricultura.gencat.cat/ca/ambits/agricultura/dar_biodiversitat_cultivada/dar_cataleg_de_varietats_locals/





ANNEXOS

Fulletó per a les famílies

Recursos del programa

Jocs tradicionals

Mengem sa, mengem de mercat.

Guia d'orientacions didàctiques

Els nostres fills i filles es fan grans!

La família té un paper fonamental en el desenvolupament físic i emocional dels fills i les filles. És un model de gran importància en l'etapa de tres a cinc anys, ja que els infants encara no tenen capacitat crítica de decisió. És per això que la família és un eix fonamental d'aquest programa i de les activitats que proposa.

En el marc del programa s'ofereix un fulletó per a les famílies dels escolars amb l'objectiu de reforçar els missatges sobre hàbits d'alimentació i d'activitat física i descans saludables i de fer que participin en l'aprenentatge dels hàbits dels seus fills i filles.

L'estructura del fulletó és la següent:

En primer lloc es defineix què és l'obesitat infantil, les seves causes i conseqüències principals i la importància que té el control dels infants a través dels pediatres.

A continuació s'exposen una sèrie de recomanacions i consells sobre alimentació saludable, activitat física, descans i ús de pantalles i altres tecnologies orientats a promoure hàbits saludables que ajudin a prevenir l'obesitat en la població infantil.

Aquests consells s'acompanyen d'informació rellevant i contrastada que reforça cada un dels aspectes mencionats i permet a les famílies estar actualitzades. A més, es destaca la importància de la família com a model per als fills i filles també en l'activitat física i s'ofereixen enllaços d'interès per conèixer alternatives per compartir el temps d'oci amb els fills i filles en família.

Finalment, es detalla un recull dels consells i recomanacions més útils per a les famílies amb l'objectiu de recordar la informació més destacada.



Distribució del fulletó

En el moment de fer la inscripció al programa, l'escola ha de demanar el fulletó de les famílies com un més dels recursos del programa.

S'han de demanar tants fulletons com escolars s'inscriguin en el programa i en el moment de fer la sol·licitud, l'escola pot demanar-los en versió impresa o en versió digital, en el cas que l'escola utilitzi aquesta via per a la distribució usual d'altres informacions o materials escolars a les seves famílies.

L'escola ha de determinar posteriorment el millor moment per a distribuir els fulletons a les famílies. Pot ser durant alguna de les reunions de les famílies presencials, especialment en el cas dels materials impresos. En qualsevol cas, es recomana que aquest material sigui distribuït a les famílies un cop que a classe s'hagi començat a treballar el programa "Ens fem grans" i no abans, per a que no quedi descontextualitzat i es perdi el necessari reforç de la família en tots aquests continguts.



Higiene de les mans

Es recomana el següent audiovisual:
Vídeo d'Info K sobre com rentar-se les mans:
<https://www.youtube.com/watch?v=jrYxy5TjIXU>



Recursos del programa



Mascota BIN-BIN

En BIN-BIN és un nou company que arriba a classe per ensenyar-nos moltes coses noves útils per sentir-nos bé.



Audiovisual *Un dia amb BIN-BIN*

Aquest curt té una durada aproximada de 6 minuts i permet gaudir d'un dia en la vida d'en BIN-BIN i veure que bé que s'ho passa amb els seus amics i amigues.



Motxilla viatgera

Cada cap de setmana, en BIN-BIN viatja dins d'aquesta motxilla a casa d'un nen o una nena de la classe i junts viuen aventures i noves experiències de ben segur molt divertides!



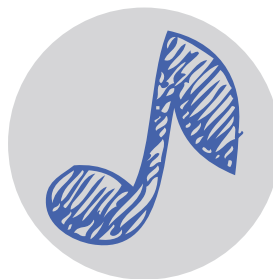
USB

Conté l'audiovisual *Un dia amb BIN-BIN* i dues cançons molt divertides per ballar i aprendre amb en BIN-BIN, *Bon profit BIN-BIN* i *Mou-te BIN-BIN*.



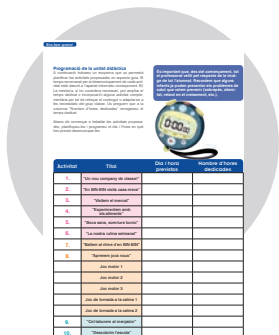
Llibreta *En BIN-BIN ve a casa!*

L'alumnat respon en aquesta llibreta les preguntes que en BIN-BIN ha fet i també hi pot explicar, dibuixar o enganxar fotos del cap de setmana que en BIN-BIN ha passat amb la seva família.



Cançons

Les cançons *Bon profit BIN-BIN* i *Mou-te BIN-BIN* permeten als infants passar-s'ho bé ballant mentre aprenen què poden menjar i què poden fer per trobar-se bé.



Carpeta "Fulls de registre per al docent"

Per als docents que ja hagin realitzat un cop el programa, es posa a la seva disposició a la web de l'ASPB, en el lloc on està la resta de materials docents del programa, el conjunt de registres que cal emplenar a cada nova administració del programa. Cada docent se'ls pot descarregar lliurement.



Fulletó per a les famílies

Aquest fulletó va destinat a les famílies dels nens i nenes participants en el programa i l'escola és l'encarregada de distribuir-los una vegada s'hagi començat a treballar a l'aula. Al fulletó s'exposen una sèrie de recomanacions i consells sobre alimentació saludable, activitat física, descans i ús de pantalles.

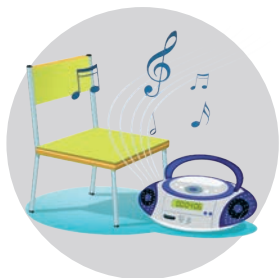
Recull de jocs tradicionals

Els jocs infantils clàssics o tradicionals es practiquen amb el cos o amb recursos fàcilment disponibles a la natura i no requereixen l'ús de joguines tecnològicament complexes. Poden tenir diversos objectius i ser individuals o col·lectius. El més habitual és que es tracti de jocs basats en la interacció entre dues o més persones, molt sovint reproduïxen rols amb un grau més o menys important de fantasia i generalment tenen regles senzilles.

Els jocs que impliquen activitat física gairebé sempre són executats a l'aire lliure, impliquen alguna forma d'expressió corporal i tendeixen a servir-se d'habilitats motrius bàsiques com ara saltar, córrer o caminar, entre altres. Per la seva relació amb l'anomenada fase d'expressivitat motriu de la psicomotricitat també són anomenats **jocs motors**. Els infants els practiquen des de ben petits i constitueixen una necessitat per al desenvolupament.

Els **jocs de tornada a la calma**, per la seva banda, són aquells en què l'infant no exerceix un moviment actiu amb el cos. Aquests jocs ajuden el nen o la nena a centrar l'atenció en un tema concret. Actualment, la majoria de jocs de tornada a la calma que practica la població infantil estan vinculats a ordinadors, mòbils o tauletes. No obstant això, hi ha jocs de tornada a la calma que els infants poden practicar sols o acompanyats.

En aquest recull es proposen una sèrie de jocs pensats i adaptats per a l'educació infantil i que es poden posar en pràctica en diferents contextos i necessitats. S'hi anomena *jugador* cadascun dels nens o les nenes que participa en el joc.



Jocs motors



FET I AMAGAR

Lloc: preferiblement a l'exterior.

Material: cap.

Desenvolupament: un o diversos nens i nenes han de buscar la resta del grup que s'ha amagat. En població menor de cinc anys es recomana que, per facilitar el joc, siguin dos o tres els infants que busquen els altres. Abans de començar a jugar es delimita la zona de joc i es fa un sorteig per veure qui comença a comptar.



LLADRES I POLICIES



Lloc: preferiblement a l'exterior.

Material: cap.

Desenvolupament: els nens i les nenes es distribueixen en diferents grups i se sorteja quins formen part del grup de policies i quins del grup de lladres. Es recomana que hi hagi més lladres que policies. Els policies es posen de cara a la paret i esperen una estona (poden comptar fins a vint si en saben), mentre els lladres s'amaguen. Quan els policies han acabat de comptar van a buscar els lladres i, quan els troben, aquests han de córrer perquè no els agafin. Si un policia agafa un lladre, aquest queda arrestat al lloc on els policies han comptat fins a vint. Els lladres, per salvar-se, han d'anar on els policies han comptat i si un lladre toca aquest punt (pot ser una paret, un fanal...) tots els lladres se salven i el joc comença de nou.



EL GAT I EL RATOLÍ

Lloc: preferiblement a l'exterior.

Material: cap.

Desenvolupament: els nens i les nenes se situen en cercle amb els braços oberts i s'agafen de la mà. Dos infants són escollits per sorteig per tal que facin de "gat" i de "ratolí". El ratolí corre fent zigzagues entre els braços dels companys i el gat el persegueix fins a atrapar-lo. Mentrestant, els altres nens i nenes poden cantar o animar-los. Els companys poden abaixar els braços per no deixar passar el gat. Quan el gat toca el ratolí, el joc s'acaba i aleshores el ratolí passa a ser el gat i escull un altre infant perquè faci de ratolí.



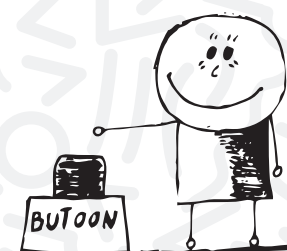
ESTOP



Lloc: preferiblement a l'exterior.

Material: cap.

Desenvolupament: tot el grup corre mentre un grupet de tres o quatre nens i nenes els persegueix per tocar-los. Quan un infant és tocat queda "congelat" (aturat al lloc on l'han tocat) i no pot tornar a córrer fins que un altre jugador el toqui. El jugador que persegueix els altres ha de vigilar que els jugadors que corren no descongelin els companys. Hi ha una modalitat del joc que inclou una "base" on els jugadors estan salvats de congelar-se. Per descongelar un company es pot fer de diverses maneres: el jugador s'ha de ficar sota les cames del company congelat o bé, simplement, li ha de picar les mans. El joc acaba quan tots els jugadors estan congelats.



ELS QUATRE CANTONS



Lloc: preferiblement a l'exterior.

Material: cap.

Desenvolupament: el joc s'anomena quatre cantons, però hi pot haver tants cantons com nens i nenes juguin menys un, perquè sempre quedi un jugador sense cantó. Se senyala cada cantó amb algun material (pedres, cercles, pilotes). Se sorteja qui és el jugador que es queda sense cantó, el qual se situa al centre, mentre que la resta es col·loquen cadascun al seu cantó. Quan els jugadors que són als cantons volen canviar de lloc entre ells, el del mig ha d'aprofitar per ocupar-ne un.

Si dos jugadors arriben al mateixa cantó, s'hi queda el que hi ha arribat primer. Es considera que s'ha arribat al cantó quan aquest es toca amb qualsevol part del cos. Si el jugador que és al mig descobreix que algun jugador no ha sortit del seu cantó, l'assenyala i aquest passa immediatament al centre.

Una altra versió del joc és **gàbies i ocells**, en què els jugadors es col·loquen distribuïts de dos en dos pel gimnàs i s'agafen de les mans ("gàbia") amb un altre nen o nena encerclat a dins ("ocell"). Al mig queda un ocell lliure sense gàbia. Quan sona el senyal, els ocells han de buscar una altra gàbia i l'ocell del mig també. Es recomana anar canviant els nens i les nenes que fan de gàbia i d'ocell.



LES SARDINES

Lloc: preferiblement a l'exterior.

Material: cap.

Desenvolupament: és una variació de fet i amagar. El jugador escollit és "la sardina", que s'amaga mentre la resta de nens i nenes esperen junts en un lloc determinat durant una estona (poden comptar fins a vint si en saben) per permetre que la sardina trobi un bon lloc on amagar-se. Quan els jugadors acaben de comptar surten a buscar la sardina. Quan un jugador la troba, s'amaga amb ella i esperen. La resta de jugadors va trobant la sardina i els seus acompanyants i s'amaguen amb ella, de manera que esperen atapeïts com sardines dins d'una llauna. L'últim nen o nena que descobreix les sardines fa de sardina en el joc següent.



COLOM BLANC, COLOM NEGRE

Lloc: a l'aula o a l'exterior.

Material: cap.

Desenvolupament: un nen o una nena es posa de cara a la paret i la resta darrere seu, lluny de la paret. El que para compta fins a deu mentre els altres jugadors intenten arribar a la paret. En el moment en què acaba de comptar es gira ràpidament i canta "Colom blanc, colom negre!" i els altres jugadors s'han de quedar totalment quietes. Així successivament fins que algun jugador arriba a tocar la paret. Aquest és el guanyador o guanyadora.



LES ESTÀTUES



Lloc: a l'aula o a l'exterior.

Material: un equip de música.

Desenvolupament: per jugar a aquest joc es necessita un espai on es pugui córrer i sentir la música amb claredat. Els nens i les nenes van ballant al ritme de la música fins que l'infant encarregat atura la música, moment en què tots i totes queden immòbils com estàtues. L'encarregat passa entre el grup i si veu algú que es mou, aquest queda retirat del joc. Guanya el nen o nena que s'està més temps quiet.

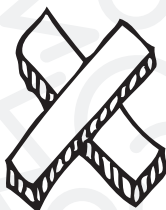


MATAR CONILLS

Lloc: preferiblement a l'exterior.

Material: una pilota.

Desenvolupament: els nens i les nenes es divideixen en dos equips. L'objectiu és llançar la pilota contra l'equip contrari. Els dos camps es poden delimitar amb cons o guix. Quan un jugador és tocat per la pilota ha de sortir del camp i anar a la zona d'eliminació del seu equip. Guanya l'equip que aconsegueix treure del camp l'altre equip. Els moviments es limiten al camp propi i no es pot traspasar la línia que separa els dos camps. Una adaptació més senzilla d'aquest joc és fer que tres o quatre jugadors llancin pilotes al grup i els nens o nenes que toquen queden eliminats.



LA GALLINETA CEGA



Lloc: preferiblement a l'exterior.

Material: un mocador.

Desenvolupament: per jugar a aquest joc es necessita un grup mínim de quatre nens i nenes i un mocador. Es tria un jugador i se li tapen els ulls amb el mocador. La resta es col·loquen en cercle agafant-se les mans. La gallineta cega es col·loca al centre del cercle i fa tres voltes sobre ella mateixa. Després es mou a cegues pel cercle tocant les cares dels nens i les nenes per esbrinar de qui es tracta. Si ho encerta s'intercanvien els papers. Els jugadors del grup es poden moure per tal d'evitar que la gallineta els atrapi, però sense deixar anar les mans. S'ha d'evitar que un jugador estigui molta estona amb els ulls tapats.

CURSA DE SACS

Lloc: preferiblement a l'exterior.

Material: sacs de roba.

Desenvolupament: els jugadors han de recórrer una distància determinada saltant fins a arribar a la meta. Els nens i les nenes fan la cursa dins dels sacs, que agafen i aguanten amb les mans. Els jugadors s'han de desplaçar saltant sense sortir dels sacs ni caure. Una versió més senzilla és jugar sense sac i fer la cursa saltant amb els peus junts.



JOC DEL MOCADOR

Lloc: preferiblement a l'exterior.



Material: un mocador.

Desenvolupament: els nens i les nenes es reparteixen en dos equips i un altre nen o nena es posa al centre aguantant un mocador amb el braç estès. Cadascun dels membres dels equips té un número. El que sosté el mocador diu en veu alta un d'aquests números. Els dos jugadors, un de cada equip, que tenen aquest número corren per intentar agafar el mocador de la mà de la persona neutral abans que el seu oponent. El que agafa el mocador torna corrents cap al lloc on està situat el seu equip i hi ha d'arribar abans que l'atrigui el jugador de l'equip contrari. L'equip que es queda més vegades amb el mocador és el guanyador.



PEUS QUIETS



Lloc: a l'aula o a l'exterior.

Material: una pilota i un guix.

Desenvolupament: es traça un cercle a terra, prou gran perquè tots els nens i les nenes es puguin situar sobre la línia. Dins del cercle se situa un jugador amb una pilota a les mans i la llança cap amunt mentre diu el nom d'un dels jugadors que l'envolten. El jugador nomenat ha de recollir la pilota i els altres jugadors s'han d'allunyar del cercle tant com poden. Quan el jugador nomenat recull la pilota diu "Peus quiets!" i els altres jugadors s'han d'aturar. El jugador que té la pilota tria un jugador, fa tres passes seguides per acostar-s'hi (es recomana que sigui el més proper, encara que li pot interessar algun altre) i li llança la pilota intentant tocar-lo per eliminar-lo. El joc continua fins que només queden dos jugadors. En comptes d'una pilota també es pot fer servir un globus.

CADIRES MUSICALS

Lloc: a l'aula.

Material: cadires i un reproductor de música.

Desenvolupament: es col·loquen totes les cadires formant un cercle amb els respallers cap endins. Els nens i les nenes es posen drets davant de les cadires, excepte una persona que controla la música. La música s'ha de poder iniciar i parar a voluntat. Es col·loca sempre una cadira menys que el nombre de jugadors que participen en el joc. Quan comença a sonar la música, els nens i les nenes han de girar al voltant de les cadires seguint el ritme. En el moment que para la música, cada jugador intenta seure en una de les cadires. El que es queda sense cadira és eliminat. Aleshores es retira una cadira i torna a sonar la música. El joc es repeteix fins que l'última ronda es fa amb una sola cadira i dos jugadors. Guanya el que aconsegueix asseure's a l'última cadira. Aquest joc es pot simplificar fent servir cercols en comptes de cadires.



Jocs de tornada a la calma



EL MIRALL MÀGIC

Lloc: a l'aula o al pati.

Material: cap.

Desenvolupament: els jugadors es col·loquen drets, per parelles, cara a cara. Una vegada situada la parella de jugadors a la posició inicial, un d'ells representa el protagonista i l'altre fa de mirall. El mirall ha d'imitar simultàniament els moviments i les accions del protagonista, que va representant accions quotidianes com ara vestir-se, rentar-se les dents, gesticular... Passat un cert temps, s'intercanvien els rols.



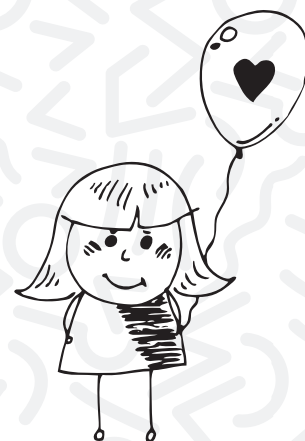
DIRECTOR D'ORQUESTRA



Lloc: a l'aula.

Material: cap.

Desenvolupament: tots els jugadors es col·loquen en cercle i es tria un nen o nena que surt fora de l'aula i un altre que fa de director o directora i dirigeix els moviments. El director o directora comença a fer ritmes amb les mans, els peus o qualsevol altra part del cos, canviant cada dos o tres minuts de ritme. Tots l'han de seguir i canviar de ritme quan aquest ho fa. Es fa entrar el nen o nena que ha sortit fora, que ha d'endevinar qui ha fet de director o directora.



MASSATGE DE PILOTES

Lloc: a l'aula.

Material: una pilota tova i gran per a cada jugador.

Desenvolupament: cada nen o nena agafa una pilota i li fa un massatge amb l'objectiu de relaxar-la. És important explicar al grup d'infants que els massatges han de ser suaus i delicats.



PARAULES A L'ESQUENA



Lloc: a l'aula.

Material: cap.

Desenvolupament: els infants es distribueixen per parelles. Un nen o una nena escriu a poc a poc sobre l'esquena de l'altre una paraula amb el dit índex. Les lletres s'han d'anar escrivint d'una en una i preferiblement amb majúscules, amb un traç ampli i deixant prou temps entre lletra i lletra per facilitar-ne la distinció. Una variant més senzilla és dibuixar formes geomètriques, dibuixos senzills (el sol, un arbre...) o nombres en comptes de paraules.



JOC DE LA FOTO

Lloc: a l'aula.

Material: cap.

Desenvolupament: un nen o una nena observa bé tota la resta de companys i companyes. Després es gira i tanca els ulls. Alguns companys es canvien de lloc i el nen o nena que estava observant ha d'endevinar quins canvis s'han fet. Una variant és fer desaparèixer un nen o nena del grup perquè l'observador endevini qui falta.



VEIG-VEIG



Lloc: a l'aula o a l'exterior.

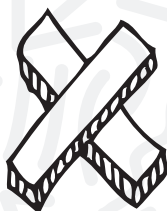
Material: cap.

Desenvolupament: es tria un nen o nena per començar el joc. Aquest ha de pensar un objecte que estigui a la vista de tots i totes i que la resta del grup ha d'endevinar.

El jugador canta: "Veig-veig" i la resta li contesta: "Què veus?".

Ell o ella contesta: "Una coseta que comença per la lletra... o és de color..." i diu la lletra inicial de l'objecte. Aleshores el grup va dient objectes que comencin per aquesta lletra per tal d'endevinar l'objecte concret.

Quan un jugador encerta l'objecte, el joc torna a començar i és ell o ella qui pensa en l'objecte.

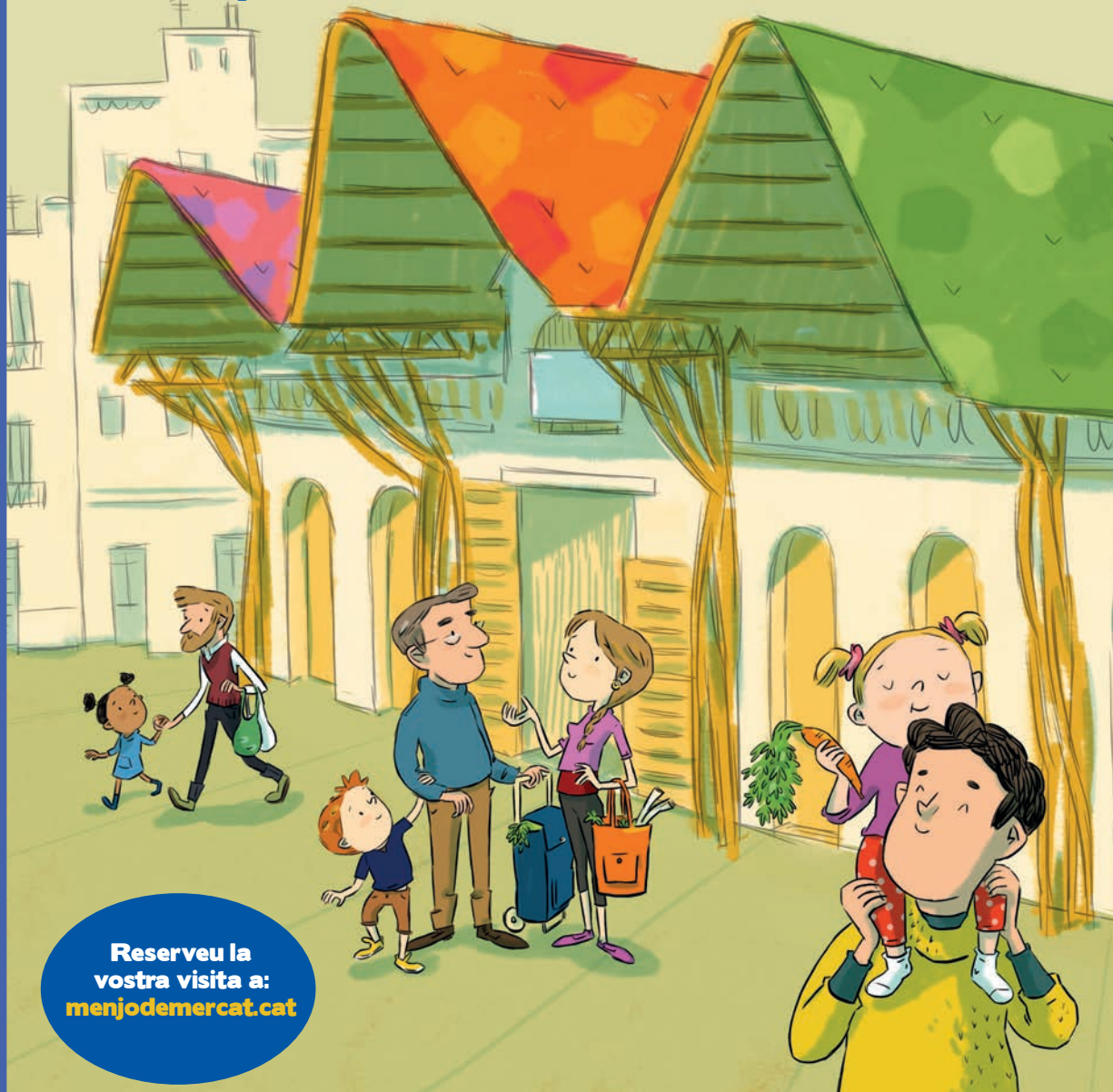


Guia d'orientacions didàctiques

MENGEM SA MENGEM DE MERCAT

EDUCACIÓ INFANTIL
P4 i P5.

Guia d'orientacions
didàctiques.



Reserveu la
vostra visita a:
menjodemercat.cat



FUNDACIÓ
FCBARCELONA



Ajuntament de
Barcelona

Mercats de Barcelona

Presentació de la proposta

MENGEM SA MENGEM DE MERCAT

És una activitat educativa amb la qual els mercats municipals de Barcelona i la Fundació FC Barcelona, conviden les escoles a fer equip i transmetre als infants i joves els valors de comprar producte sa, fresc i de qualitat mentre descobreixen el mercat i allò que el caracteritza i el diferencia d'altres formes de comerç.

La proposta educativa s'adreça a l'educació infantil (P4 i P5), l'educació primària i a educació secundària obligatòria i organitza els continguts de manera seqüencial i acumulativa. Així, amb cada activitat es treballen continguts nous i es reforcen els anteriors.

L'activitat té una finalitat doble: d'una banda, facilitar una dinàmica educativa que permeti als alumnes tenir una experiència directa sobre que és el mercat a través d'una visita a les seves instal·lacions. D'altra banda, animar tots els participants del programa educatiu de mercats a explicar les seves experiències i impressions sobre la visita a través de l'elaboració d'un reportatge que es pot compartir en els mitjans de difusió de l'escola o bé enviar-lo a l'Oficina Tècnica del Programa Educatiu, perquè es publiqui al web www.menjodemercat.cat. D'aquesta manera, el vostre treball el podran consultar les famílies, els companys d'escola i les vostres amistats per conèixer el mercat i els seus productes.

Aquesta guia té l'objectiu de compartir amb els docents tots els aspectes que s'han considerat en el disseny de la proposta per facilitar-ne l'aplicació a l'aula.

Els continguts i les activitats s'han descrit tenint en compte un grup estàndard. Entenem que cada alumne i cada aula tenen unes característiques determinades, per la qual cosa caldrà ajustar la proposta a cada context.

D'altra banda, el mercat permet treballar un ampli ventall de continguts. En aquest projecte no s'han previst tots, però us encoratgem a aprofitar-ne les possibilitats i a fer-lo créixer tant com cregueu necessari. En aquest sentit, al final d'aquesta guia es fa esment de diverses temàtiques que poden complementar i ampliar el treball a l'aula.

Per participar en l'activitat

Per participar en l'activitat es pot trobar tota la informació al web: www.menjodemercat.cat

o contactar amb la nostra oficina tècnica a: programaeducatiu@menjodemercat.cat

Aquesta visita és autoguiada, però cal inscriure-s'hi per veure la disponibilitat del mercat escollit.

GUIA D'ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

ED. INFANTIL P4 P5

MENGEM SA MENGEM DE MERCAT

CURS

ACTIVITAT

CONTINGUT

P4 P5
Infantil



EL MISTERIÓS SECRET DELS MERCATS DE BARCELONA

Els principals grups alimentaris i el mercat com a espai de relació social i convivència.

1r 2n 3r
Primària



INVESTIGUEM LA LLISTA DE LA COMPRA

Els trets diferencials dels productes de mercat: productes frescos, variats i de qualitat.

4t 5è 6è
Primària

MENÚ DE MERCAT

El mercat com a opció de consum: productes frescos, variats i de qualitat vinculats amb el concepte de comerç de proximitat.



1r CICLE
ESO

AL MERCAT PER MENJAR COM CAL

Comerç de proximitat i relació entre els productes del mercat (frescos, variats i de qualitat) i la dieta saludable.



2n CICLE
ESO

UNA COMPRA AMB MOLT VALOR

El mercat com a opció de consum que aporta un seguit de valors afegits a la compra:

- Productes variats, frescos i de temporada.
- Dieta saludable i cultura alimentària.
- Consum sostenible i ecològic i activació econòmica del territori.
- Comerç de proximitat, tracte personalitzat i activació social del territori.



El misteriós secret dels mercats de Barcelona

La finalitat de l'activitat per a P4 i P5 és visitar el mercat més proper per reconèixer els principals productes i grups alimentaris que s'hi poden trobar i també per practicar les habilitats de relació i convivència bàsiques.

Abans de la visita al mercat, es proposa que les escoles treballin el conte que els farem arribar a l'aula i després de la visita reflexionin sobre què els agradaria menjar del que han vist al mercat i ho treballin en un exercici de joc simbòlic.

Objectius:

- Identificar els principals aliments que es consumeixen cada dia, a partir de la lectura i escolta d'un relat, per descobrir quins es poden adquirir als mercats.
- Reconèixer les diferents parades on es troben els aliments que es consumeixen de manera quotidiana, a partir de la visita al mercat, amb la finalitat d'identificar la funció d'aquest espai en el seu entorn.
- Relacionar-se amb les persones del seu entorn de manera respectuosa, a partir del diàleg amb els botiguers de les parades, per tal d'exercitar les seves habilitats socials i comunicatives.
- Comportar-se de manera responsable i segura en les sortides fora de l'escola, seguint les normes establertes, per desenvolupar de forma progressiva la seva autonomia.

Contribució de l'activitat a les capacitats

A través de les activitats següents es podran treballar aspectes diferents que ajudaran a desenvolupar diverses capacitats:

- Observar i explorar l'entorn immediat, natural i físic, amb una actitud de curiositat i respecte i participar, gradualment, en les activitats socials i culturals.
- Pensar, crear, elaborar explicacions i iniciar-se en les habilitats matemàtiques bàsiques.
- Progressar en la comunicació i expressió ajustada als diferents contextos i situacions de comunicació habituals per mitjà de diversos llenguatges.
- Mostrar iniciativa per afrontar situacions de la vida quotidiana, identificar-ne els perills i aprendre a actuar-hi en conseqüència.
- Adquirir progressivament hàbits bàsics d'autonomia en accions quotidianes, per actuar amb seguretat i eficàcia. Conviure en la diversitat, avançant en la relació amb els altres i en la resolució pacífica de conflictes.
- Conviure en la diversitat per avançar en la relació amb els altres i en la resolució pacífica de conflictes.
- Comportar-se d'acord amb unes pautes de convivència que el portin cap a una autonomia personal, cap a la col·laboració amb el grup i cap a la integració social.

Es planteja, per tant, una proposta de caire globalitzador, partint de l'eix transversal del mercat i el coneixement dels aliments quotidians.



Estructura de l'activitat

L'activitat presenta tres moments diferents: treball inicial i de planificació a l'aula, visita al mercat i activitat de síntesi i comunicació.

Per dur a terme aquestes activitats disposareu del conte *El misteriós secret dels mercats de Barcelona*. Us en lliuraran un exemplar per alumne un cop feta la inscripció.

El misteriós secret dels mercats de Barcelona

Treball inicial i planificació a l'aula

Activitat de motivació i contextualització:

1. Lectura del conte *El misteriós secret dels mercats de Barcelona*.

Activitat d'informació:

2. Preparam la visita al mercat.

Visita al mercat

3. Cerquem els aliments perduts.

4. Dibuxem altres aliments.

Activitat de síntesi i ampliació

5. Què ens agradaria menjar?

6. Fem de botiguers i botigueres?

7. Preparam un berenar.*

* Activitat complementària



Les possibilitats didàctiques i els continguts relacionats amb el mercat són molt amplis i molt enriquidors, però per delimitar la proposta s'ha optat per cinc dinàmiques concretes. D'altra banda, tenint en compte que el temps de dedicació al projecte pot ser diferent en cada cas, s'han identificat dos tipus d'activitats:

- **Activitats bàsiques** de la proposta marcades en **BLAU**
- **Activitats d'aprofundiment**, ampliació o suport destacades en color **VERD**

Tot seguit es detalla el contingut i la metodologia de cadascuna.

Treball inicial i de planificació a l'aula
1. LECTURA DEL CONTE 'EL MISTERIÓS SECRET DELS MERCATS DE BARCELONA'

(Recurs didàctic al material de l'alumne)

Aquesta primera activitat s'ha plantejat amb la intenció de motivar i contextualitzar la visita que farem al mercat, així com explorar els coneixements previs dels alumnes en relació als mercats.

La seqüència que segueix aquesta activitat és la següent:

- **Conversa sobre el mercat** i preguntes sobre els seus coneixements previs.
- **Realització de la lectura** del conte on apareixeran alguns aliments que l'alumne haurà de reconèixer. Amb aquest recurs es vol vincular els alumnes amb el mercat i la vida que hi transcorre. La lectura la pot realitzar una primera vegada en veu alta la persona docent i la segona vegada la poden explicar amb les seves paraules els alumnes mentre van seguint les il·lustracions.
- Tancament **recordant els aliments que hem de buscar al mercat.**

A continuació detallem el contingut del conte:

Els mercats de Barcelona són plens de gent i de vida. Cada dia hi van moltes persones a comprar el que necessiten per menjar. A més, aprofiten per trobar-se amb els botiguers i botigueres i xerrar de tot una mica.

Però durant la nit, tot canvia. Ningú s'imagina què hi passa quan s'apaguen els llums!

De nit, quan totes les persones ja han marxat i s'han tancat totes les parades, comença una nova vida. Els aliments i els altres productes del mercat, es troben per parlar de com ha anat el dia, estirar les cames, escalar per les reixes, gronxarse per les baranes, jugar a fet i amagar... Penseu que porten moltes hores quietos i fent bona cara perquè la gent els compri!

Després d'estar tota la nit jugant i fent amics, quan s'acosta el matí i l'hora d'obrir de nou el mercat, els aliments tornen a les seves parades.

I així, els botiguers troben que tot està igual que quan van marxar el dia anterior i poden tornar a vendre els seus productes. Però un matí, quan van pujar les persianes, els botiguers es van adonar que no hi eren tots els seus productes. Faltaven les pomes, les hamburgueses, els formatges i les gambes.

Els van estar buscant tot el dia, preguntant a tots els seus companys, però no els van poder trobar. On podien ser?

Finalment, els botiguers van arribar a la conclusió que només els visitants més observadors podrien trobar-los. Per això, ara necessiten que els nens i nenes, que són els millors observadors del món, parin molta atenció i els ajudin a buscar on són les pomes, les hamburgueses, els formatges i les gambes. Els ajudeu?

Lloc: a l'aula

Temps: 30-35 min

Materials: conte *El misteriós secret dels mercats de Barcelona*.

Altres: aquesta activitat es pot adaptar segons les característiques de la classe (coneixements previs, nivell de lecto-escriptura, experiències prèvies relacionades amb l'alimentació, etcètera).



Treball inicial i de planificació a l'aula

2. PREPAREM LA VISITA AL MERCAT

- Activitat de motivació i planificació de la visita al mercat. En primer lloc s'aclarirà quin serà el mercat que es visitarà i es farà un breu debat sobre si el coneixen o hi han estat alguna vegada. Recordeu que, quan us hagueu decidit, caldrà **concertar un dia de visita** amb l'Oficina del Programa Educatiu a través del web www.menjodemercat.cat
- És important **preparar els alumnes per a la visita**: cal explicar molt clarament que quan **vagin al mercat hauran de portar el conte i allà buscar els aliments perduts: formatge, gamba, poma i hamburguesa. També necessitaran un llapis** per omplir les pàgines corresponents del conte. Per tant, s'hauran de fixar en quina botiga es troben els diferents aliments i també quins altres aliments hi ha.
- A més, s'explicarà quines són les normes de comportament al mercat: no separar-se del grup, no fer massa soroll, no molestar els clients i botiguers, fer cas al mestre, etc.
- **Implicar les famílies d'alguna manera en la visita**. Per fer-ho, es pot demanar als alumnes que parlin a casa del que han de fer al mercat, que demanin consell per trobar els aliments perduts o que els recomanin alguns aliments curiosos per cercar una vegada allà. L'objectiu és **crear expectatives als alumnes i buscar la complicitat de pares i mares de cara a la visita**.



Visita al mercat
BENVINGUDA

En arribar al lloc de la visita, **un representant del mercat ens donarà la benvinguda** i ens aportarà algunes informacions sobre el millor itinerari que podem seguir. En acabat, **ens convidarà a descobrir les diverses parades on es troben els aliments perduts.**

Seguidament, es recomana recordar les normes de convivència bàsiques (no es pot córrer, ni fer massa soroll, cal respectar els clients i botiguers i no separar-se del grup...). És important que els infants siguin conscients que són en un lloc públic i que la seva presència ha d'interferir el mínim possible en l'activitat dels clients i comerciants.

Un cop fet això, **cal distribuir la classe** per fer la visita. Es recomana fer-ho **en dos grups** per diversos motius:

- Es podrà fer la visita de manera més tranquil·la i organitzada.
- Tots els membres del grup poden observar millor les parades.
- En el moment posterior a la visita es podran enriquir les informacions amb diferents experiències i punts de vista.



Al final d'aquesta guia trobareu una proposta d'identificadors que podeu imprimir, si voleu fer-los servir. Així, tant els venedors com els clients us podran reconèixer com a escolars que esteu fent una visita al mercat.

Visita al mercat

3. CERQUEM ELS ALIMENTS PERDUTS

(Recurs didàctic al material de l'alumne)

Un cop preparats, els alumnes hauran de seguir l'itinerari de visita recomanat i observar amb detall on es troben el **formatge, la gamba, la poma i l'hamburguesa**.

A mesura que els trobin, hauran d'omplir la pàgina del conte amb fletxes que els relacionin amb la seva botiga corresponent.

Per superar el repte, se'ls animarà a parlar amb els botiguers perquè els ajudin a trobar els aliments perduts. També poden preguntar-los com es diuen les botigues i, en funció del seu nivell de lectoescriptura, mirar d'escriure la paraula sota el dibuix corresponent que apareix al conte.

Lloc: al mercat

Temps: 30-40 min

Materials: conte *El misteriós secret dels mercats de Barcelona*.

Altres: aquesta activitat es pot complementar o enriquir en funció del nivell de lectoescriptura de l'alumnat.



Visita al mercat
4. DIBUIXEM ALTRES ALIMENTS

(Recurs didàctic al material de l'alumne)

Una vegada s'han identificat les botigues on es troben els aliments perduts, **es proposarà als alumnes que dibuixin altres aliments** que vagin trobant. Poden dibuixar un o dos aliments per alumne en cada botiga i després acolorir-los a l'aula.

És interessant la idea d'ajudar els aliments a buscar referents per no tornar-se a perdre, i fixar-se en elements que es troben a la seva botiga, igual que ells han de fer en la seva vida quotidiana per sentir-se més segurs i cada vegada amb més autonomia.

Lloc: a l'aula

Temps: 15-20 min

Materials: conte *El misteriós secret dels mercats de Barcelona*.

Altres: aquesta activitat es pot organitzar de manera que els alumnes no repeteixin aliments.



Activitat de síntesi i ampliació

5. QUÈ ENS AGRADARIA MENJAR?

(Recurs didàctic al material de l'alumne)

Després de la visita al mercat, es proposa als alumnes que recordin altres aliments que han vist durant l'itinerari i els dibuixin al seu conte. També poden aprofitar per acolorir els dibuixos que han fet durant la visita.

Es pot fer un repàs amb tot el que dibuixin i parar atenció als diferents grups d'aliments que surtin. De quantes botigues diferents els han triat?

Lloc: a l'aula

Temps: 15-20 min

Materials: conte *El misteriós secret dels mercats de Barcelona*.

Altres: aquesta activitat es pot complementar amb un treball sobre una dieta equilibrada.



Activitat de síntesi i ampliació
6. FEM DE BOTIGUERS I BOTIGUERES

(Recurs didàctic al material de l'alumne)

Després de posar en comú els diferents dibuixos dels aliments, es farà una llista entre tota la classe amb tot el que han identificat.

Després se'ls preguntarà si troben a faltar altres aliments i s'acabarà d'enriquir la llista.

A continuació, proposem als alumnes que uns juguin a fer de botiguers i botigueres i altres de clients. Per muntar les parades del mercat poden construir els aliments amb materials que es troben a l'aula com plastilina, legos, retalls de revista plastificats, paper mullat, etc.) i així reproduir els aliments de la llista que han elaborat entre tots i totes.

Amb tot el que construeixin podran representar les diferents parades i a partir d'aquí jugar a anar a comprar un berenar (o el que vulguin).

Lloc: a l'aula

Temps: 120 min

Materials: conte *El misteriós secret dels mercats de Barcelona*.

Altres: els alumnes poden intercanviar-se els papers de botiguers i clients, a partir del que han viscut a la visita i així entrenar-se en les capacitats comunicatives i socials que caldrà posar en joc.



Activitat de síntesi i ampliació
7. PREPAREM UN BERENAR?

(Recurs didàctic al material de l'alumne)

Després de muntar les parades i familiaritzar-se amb els diferents tipus d'aliments que podem menjar, es pot plantejar l'opció de preparar un berenar entre tots i menjar-lo a l'aula.

Per fer-ho podem fer una llista d'aliments que podrien formar-ne part: fruites, formatges, pa, embotits, fruita seca, etc. A partir dels aliments que surtin, podem repartir-los entre els infants per portar-los el proper dia, o bé demanar al menjador de l'escola que ens ho preparin.

És interessant reflexionar sobre els hàbits alimentaris i destacar la importància de menjar diferents tipus d'aliments.

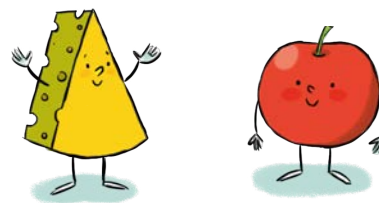
Lloc: a l'aula

Temps: 60 min

Materials: diferents aliments que hagin vist al mercat i tinguin a casa.

Altres: aquesta activitat requereix la col·laboració de les famílies.

*
Activitat
complementària



Autoria:

Francesca Sánchez-Martínez,
Carles Ariza i Olga Juárez
*Agència de Salut Pública
de Barcelona*

Equip col·laborador:

Laura López, María Salvador,
Pilar Ramos, Yolanda Robles,
Nabila Sánchez, Isabel Sala,
Núria López, Albert Anton,
Conxita Malgrat
*Agència de Salut Pública
de Barcelona*

Gemma Salvador, María Manera,
María Blanquer
*Agència de Salut Pública
de Catalunya*

Col·lectiu L'Aresta

Agraïments:

Meritxell Torrella, Ana Hernández,
Montse Roca i Víctor Campos
*Col·legi Santa Teresa de Lisieux
(Barcelona)*

Leire Fonollosa i Fe Delgado
*Escola Ramon Berenguer III
(Barcelona)*

Andrea Alaye, Marta Font
dietistes

Cita recomanada:

Sánchez-Martínez F, Ariza C i
Juárez O. Ens fem grans!.
Barcelona: Agència de Salut Pública
de Barcelona; 2022.

Amb la col·laboració de:

Projecte PI16/00701, finançat per
l'Institut de Salut Carlos III-FEDER

Il·lustracions:

Marta Biel Tres

Disseny i producció gràfica:

Primer Segona
serveis de comunicació

2a Edició

D.L.: B 16139-2022

Barcelona, 27-07-2022

Projecte de prevenció de l'obesitat a l'educació infantil (POIBIN)
constitueix la segona fase del Programa de prevenció de l'obesitat
infantil a Barcelona (POIBA), que es va desenvolupar des de 2016 a 2021
en un centenar d'escoles de la ciutat

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

 **Agència
de Salut Pública**



POIBA
Programa de prevenció
de l'obesitat infantil
a Barcelona