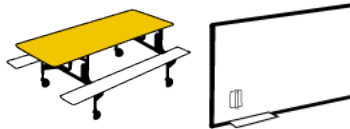




Cicles mitjà i superior



Menjador



Per a ed. de menjador

descripció

Els infants hauran d'inventar-se els menús sans i ecològics d'un dia

material

- Paper d'embalar
- Estris per pintar: retoladors, llapis de colors, llapis tous, ceres, aquarel·les, etc.

com fer-la

1. Dividim l'alumnat en grups de cinc o sis.
2. Cada grup haurà de pensar què és el que més els agradaria menjar en un esmorzar, un dinar (primer, segon i postres), berenar i sopar (primer, segon i postres), així com les begudes que acompanyaran el menjar. L'única condició és que ha de ser menjar sa, ecològic i equilibrat.
3. Els grups escriuran en paper i abans de començar a dibuixar-lo ens l'hauran d'ensenyar perquè hi donem el vist i plau (mirant que no hi hagi massa carn ni dolços, amb fruita, verdura i lactis, etc.).
4. Cada grup dibuixarà el seu menú en paper d'embalar.
5. Els infants explicaran a la resta el seu menú i perquè han escollit el diferents aliments.
6. En acabar preguntarem:

Els aliments què eren, naturals o industrials?

Què és millor per la nostra salut; aquests àpats o el menjar escombraria? I per la de la terra i el món?

Finalment, penjarem els murals al menjador de l'escola o als passadissos des dels quals s'hi accedeix.

temps

- 15 min Pensar el menú
- 40 min Dibuixar el menú
- 15 min Reflexió i conclusions

idea!

Per a la revisió nutricional del menú, podem comptar amb el personal de cuina.

Podem fer una votació per escollir el dinar més saborós i saludable, i proposar a l'equip de cuina que l'incorpori en el següent disseny dels menús.

Si hi incorporem fotos d'aliments de revistes velles, podem fer un *collage*.