

Projecte educatiu

Cuinatur 2023-2024



CuiNatur
CUINA NATURAL

 **CuiNateRRa**
Una empresa social

ToNoWaste


00. Índex

01. Introducció i participació projecte ToNoWaste.

02. Què volem aconseguir?

03. Com ho aconseguirem?

03.1 Pla d'activitats

03.1.1 Valors que promouen les activitats

03.1.2 Tipus d'activitats

03.1.3 Temporització de les activitats

03.1.4 Dates temàtiques

03.2 Tallers Cuinatur 360º

04. Monitoratge

04.1 Perfil

04. 2 Gestió d'equips

04. 3 Pla de formació

01. Introducció

En Cuinatur som conscients del potencial de canviar la nostra alimentació des de l'entorn educatiu.

Aproximadament, un xiquet o xiqueta menja en el menjador 180 dies a l'any; per tant, veiem el menjador com un espai de formació transformador i amb un gran impacte en els hàbits alimentaris, a més d'altres aspectes com la salut, el medi ambient, el desenvolupament social-cultural i econòmic.

Este curs 2023-24 Cuinatur participa com a soci del projecte europeu liderat per la UJI "ToNoWaste" sobre el desperdici alimentari. Inclourem activitats dintre del projecte educatiu per informar i sensibilititzar a l' alumnat al voltant d' aquesta problemàtica.

02. Què volem aconseguir?

El **nostre objectiu** és desenvolupar un pla educatiu entorn a l'alimentació saludable i sostenible que siga una extensió dels valors que treballem en la proposta culinària. D'aquesta manera aconseguirem:



Transmetre als xiquets i xiquetes, els beneficis d'una **alimentació sostenible i l'aposta ambiental i social** que suposa; així com una garantia per al futur del planeta.



Descobrir i interioritzar en la seua dieta els valors dels aliments, la seua producció i elaboració, a més d'aprendre a assaborir plats diferents i explorar textures, sabors i olors.

Aquestos dos reptes els aconseguirem divertint-nos molt a través del Pla d'Activitats i dels diferents Tallers que poden programar-se tant en horari de menjador com lectiu.

02. Com ho aconseguirem?

Amb el **Pla d'activitats** al voltant dels valors de l'alimentació saludable i sostenible.

Amb els **Tallers Cuinatur 360°**, un espai compartit d'aprenentatge experiencial

03.1 Pla d'activitats

Pla d'activitats

Els menjadors escolars a més de promoure una alimentació adequada, tenen la funció de transmetre pràctiques d'alimentació i consum responsables.

Tenim una gran responsabilitat com agents multiplicadors, i per això hem construït aquest pla amb molta cura que cadascuna de les activitats programades a més de divertides, incorporen aprenentatges significatius per als xiquets i xiquetes **al voltant dels valors de l'alimentació saludable i sostenible.**

03.1.1 Valors que promouen les activitats



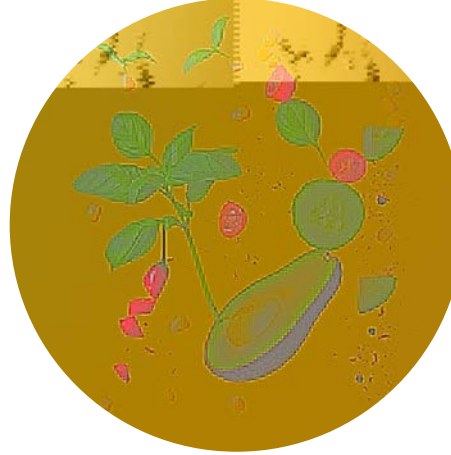
SALUT

Les activitats referides a aquest valor estaran relacionades amb la higiene, estil de vida saludable i benestar emocional.



MEDI AMBIENT

En aquest apartat assimilarem de forma pràctica i divertida conceptes com la sostenibilitat, aliments de temporada i ecològics, així com el respecte als cicles naturals i els límits del planeta.



DESENVOLUPAMENT LOCAL

A través d'aquestes activitats aprendrem a valorar el consum d'aliments de proximitat, coneixerem productors que ens porten la matèria primera al menjador i la importància d'establir un vincle amb el nostre territori.



DESENVOLUPAMENT SOCIAL

Aquest apartat recull educació en valors com la igualtat, la cooperació, la diversitat i l'equitat.

*fotos d'algunes de les activitats més representatives.

El joc i les dinàmiques vivencials constitueixen la base del pla d'activitats.

De forma que les **activitats** podran ser de **diferents tipus**:

1. ARTÍSTIQUES

L'art com a mitjà d'expressió i reivindicació per a treballar conceptes relacionats amb l'alimentació sostenible dins de tots els seus eixos, però també desenvolupament de la creativitat, la imaginació, l'apoderament i l'autoestima.



2. EXPERIMENTACIÓ

La manera d' integrar els coneixements a través de l'experimentació és més efectiva, els xiquets i xiquetes retenen més i aconseguim sorprendre-les.



3. LÚDIQUES/FÍSQUES

L'activitat física és molt necessària per a desenvolupar-se satisfactòriament en l'edat de creixement. Constitueix una forma més que divertida d'aprendre inconscientment aspectes bàsics com la cooperació o el treball en equip, entre altres valors de convivència.

03.1.3 Temporalització de les activitats

A principi de trimestre establirem la calendarització de les activitats que es desenvoluparan en format mensual. Cada mes tindran presència en el contingut de les activitats els quatre valors de l'alimentació saludable i sostenible que hem enumerat abans: **salut, medi ambient, desenvolupament local i desenvolupament social.**

Disposem de fitxes d'activitat didàctica on es recullen tots els aspectes que fan referència al procediment d'aplicació de cada activitat (materials necessaris, temps de realització, espais, etc). Aquestes fitxes, les fem arribar a l'equip de monitors per facilitar la seua tasca a l'hora d'executar la programació.



Posem en valor dates significatives i preparem activitats relacionades per a sensibilitzar als xiquets i xiquetes.

03.1.4 Dates temàtiques

16 OCTUBRE
Dia de l'Alimentació Sostenible

21 NOVENBRE
Dia Internacional de la Pesca artesanal

11 DESEMBRE
Dia Internacional de les muntanyes

4 NOVENBRE
Dia Internacional contra la violència i
l'assetjament escolar

3 DESEMBRE
Dia Internacional de les persones amb
discapacitat

10 FEBRER
Dia de les Llegums

22 MARÇ
Dia de l'Aigua

15 ABRIL
Dia de l'Art

22 MAIG
Dia de la Biodiversitat

8 MARÇ
Dia de la Dona

6 ABRIL
Dia Internacional de l' Esport

22 ABRIL
Dia de la Terra

03.2 Tallers Cuinatur 360°

Tallers Cuinatur 360°

Obrim un **espai compartit d'aprenentatge** experiencial amb un format interactiu i dinàmic dirigit a a tota la **comunitat educativa**: famílies, alumnat i equip docent.

03.2 Tallers Cuinatur 360°

- 06. Desdejunis saludables
- 07. Cuinant en Família
- 08. Aules de cuina
- 09. Minicrítics gastronòmics



- 01. Degustació del menú
- 02. Cuinant en Família
- 03. Tallers de cuina
- 04. Taller esmorzars saludables
- 05. Xarrades nutricionals

- 10. Tallers de smartcooking
- 11. Taller Mestres de Cuina

01. Degustació del menu cuinatur

A través d'aquesta experiència, oferim a les famílies la possibilitat de fer una degustació d'alguns plats representatius del menú setmanal que mengen els xiquets/tes al menjador. Mentre les famílies tasten els plats, aprofitarem per fer una explicació de l'elaboració de cadascun, així com la procedència dels aliments i aport nutricional.

02. Cuinant en Família

Elaborarem amb l' alumnat receptes amb base de verdures i llegums. Explorarem altres formats diferents a l' habitual de cullera. Al temps que els impliquem en el procés d' emplatat per a degustar-los posteriorment amb les famílies.



03. Tallers de cuina de temporada

Facilitar a les famílies elaboracions i tècniques culinàries emprades al menjador per a completar una alimentació saludable en casa. Aprendre recursos i tècniques culinàries saludables a partir de l'utilització de verdures de temporada i proximitat. Sensibilitzar i donar importància a la cuina d'aprofitament per tal d'evitar el malbaratament alimentari.

04. Taller esmorzars saludables

Millorar la qualitat i la varietat en les propostes d'esmorzars i berenars, implicant a les famílies i conscienciant de la importància de dur a terme una alimentació sana i equilibrada.

Explicarem dues receptes base a partir de les quals planificarem dos mesos d'esmorzars saludables a l'escola. Demostrarem que tot açò és possible amb una inversió de temps mínim.

05. Xarrades nutricionals

Rosa, la nutricionista de Cuinatur, explicarà a les famílies les recomanacions nutricionals que es recullen en la *Guía per als Menús dels Menjadors Escolars*, editada conjuntament per Conselleria d' Educació i Sanitat i en la qual es basa el nostre menú. En estes xarrades es genera un espai de diàleg on les famílies poden traslladar-nos les seues inquietuds al voltant de l' alimentación en general.



Els tallers amb l'alumnat van més enllà de les activitats diàries programades i poden executar-se en període lectiu o de menjador.



DESDEJUNIS SALUDABLES

Elaborarem tres receptes proposant alternatives de desdjunis saludables a partir d'aliments que formen part dels desdjunis que ja es fan en casa: lactis, cereals, fruites i coques casolanes.

El taller es durà a terme al menjador a primer hora del matí en horari lectiu.

AMB ELS 5 SENTITS

En aquest taller, treballarem la importància de tots els sentits quan tastem un aliment. Per mitjà del tast d'un plat en que se'ls demana als xiquets i xiquetes la seua opinió, s'adonaran que no poden confiar només en la vista, i comprendran la necessitat de menjar en un lloc tranquil. Tot això, d'una manera lúdica i sorprenent.



A QUE SAP AVUI L'AMANIDA?

Distribuirem en equips als xiquets i xiquetes, que faran l'elaboració d'una vinagreta especial per a les amanides dels seus companys. Per a l'elaboració comptaran amb l'ajuda de l'equip de cuina que els assessorarà dels productes de temporada per a -los a macerar amb l'oli i donar-los un sabor exclusiu.

MINICRÍTICS GASTRONÒMICS

A través d' aquesta experiència els xiquets i xiquetes participen en la incorporació de nous plats al menú de CuiNatur. Tasten les noves propostes i com si foren grans crítics gastronòmics, puntuen diferents aspectes organolèptics.

PLAT SALUDABLE I PROTEÏNA VEGETAL

Mitjantçant aquest taller, els xiquets i xiquetes coneixeran de forma visual el "Mètode del Plat". Aprendran a crear el seu "plat saludable" i els beneficis de la proteïna vegetal.

Podem facilitar material didàctic/informació al voltant de l'alimentació saludable i sostenible al claustre docent si es considera adient per a dur a terme alguna sessió curricular.

10. Tallers Smart Cooking

La falta de temps ja no serà un enemic per a dur una alimentació saludable en casa. Aprendrem a fer una bona gestió de compres setmanal per tal de ser més eficients a l'hora d'organitzar les elaboracions de la setmana. Tot això amb aliments de temporada i proximitat, emprant tècniques i recursos de conservació d'aliments. En finalitzar, farem una degustació de les elaboracions i posta en comú.

11. Tallers Mestres de Cuina

Formar al personal docent a l'hora de implementar un model d'alimentació saludable i sostenible en el seu entorn personal i que siga, al mateix temps, complementari del proposat al menjador.

04. Monitoratge

El **personal monitor** és una part essencial i imprescindible en el desenvolupament del nostre projecte educatiu. La seua labor principal és educar i dinamitzar l'espai del menjador escolar, alhora que facilitar que l'alumnat reba amb bona predisposició les propostes que es fan des de cuina, una cuina basada en alimentació saludable i sostenible.

La intervenció de les monitores i monitors pot marcar la diferència en l'alumnat en l'adquisició d'hàbits alimentaris, sobretot en afavorir l'acceptació paulatina de nous sabors i textures. Menjar és un acte de socialització, que comporta benestar físic, social i emocional, i volem que els xiquets i xiquetes aprenguen a valorar-ho així i no com una mera deglució dels aliments.

04. Monitoratge



PERFIL



GESTIÓ
D'EQUIPS



PLA DE
FORMACIÓ

El **perfil del personal monitor** ha d'incloure unes competències molt definides tant en l'àmbit pedagògic i actitudinal com en l'àmbit nutricional, mostrant interès cap a un model d'alimentació més responsable i saludable.

En este sentit, apostem per sumar-nos a projectes formatius com **“La Sostenibilitat al Plat”** de CERAI, a través del qual s'ofereixen recursos educatius a la plantilla de monitoratge des d'un enfocament integral de l'alimentació.



04. Gestió d'equips

Sabem la dificultat que comporta **gestionar equips**. Comptem amb un ampli recorregut en coordinar, formar i millorar equips que es troben en moments complicats, ja siga perquè no estan cohesionats o perquè han perdut la connexió i l'interés en l'activitat que desenvolupen dia a dia.

Apliquem una **Metodologia d'Intervenció Pròpia** que impacta positivament en el rendiment i benestar dels equips.



04. Gestió d'equips



DIAGNÒSTIC

Observació de camp en horari de menjador que ens permetrà obtenir informació sobre les relacions entre els components de l'equip, la comunicació que estableixen, l'execució de les tasques, els circuits de treball, etc.



DISSENY DEL PLA D'ACCIÓ

El duem a terme un equip multidisciplinari de diferents àrees, això ens permet valorar distintes perspectives d'abordatge.



IMPLANTACIÓ DE MESURES CORRECTORES

Conjunt de mesures que introduïm amb una temporalització prefixada i coordinada. Poden ser: reunions individuals, col.lectives, reestructuració de llocs de treball, reassignació de tasques, formacions específiques, mentoring, etc.



SEGUIMENT I ACOMPANYAMENT EN EL PROCÉS DE MILLORA

Canviar costa, i ho sabem. Per això acompanyem a l'equip durant el procés, que quasi sempre sol ser un procés de creixement que l'equip acaba valorant.

04. Pla de formació

La millora contínua en el aprenentatge de nous recursos és necessària en qualsevol activitat. Avaluem les necessitats formatives de cada equip per tal de proporcionar la formació més adequada.

Com a formació inicial de tots els equips de monitors/es que acollim nous, oferim la formació “*Monitoritzant el canvi*” per tal de formar i sensibilitzar al personal de monitoratge de la importància de l’alimentació saludable i sostenible, al temps que donem a conèixer la Guia de Menjadors Escolars publicada per Conselleria d’ Educació i que marca les pautes nutricionals de la nostra activitat.



Aquests són alguns del continguts que s'inclouen en el curs **“Monitoritzant el canvi”**:

- Nutrició saludable i sostenible: mètode del Plat Saludable.
- Guia de menjadors escolars: freqüències de grups alimenticis.
- Agroecologia: temporalitat i proximitat.
- El malbaratament alimentari. Pautes en el nostre menjador.
- Recursos didàctics per a treballar la sostenibilitat: la baralla sostenible.

Altres propostes formatives per als monitors són:

- Al·lèrgies e intoleràncies alimentícies
- La Sostenibilitat al plat
- El rol del monitor/a
- Mediació de conflictes
- Primers auxilis en el menjador





Moltes gràcies

f **@** t. 964 24 74 40 · www.cuinatur.com