

Projecte experimental d'innovació “Alimentació Saludable i Sostenible”

Presentació

Des de la Generalitat Valenciana, continuant amb el programa PROA+ d'Innovació i qualitat Educativa, s'ha impulsat un projecte denominat “Alimentació saludable i sostenible”, fent salut, futur i escola.

El present projecte es desenvoluparà de l'1 al 21 de juny al **CEIP La Solana** d'Ontinyent, amb la col·laboració de l'empresa d'alimentació *Caterguai* i la nutricionista *Maria José Penadés Pérez*.

Objectius

La finalitat és introduir hàbits saludables a tot l'alumnat, a més de millorar l'assistència regular de l'alumnat de famílies amb una situació de major vulnerabilitat i així reduir els percentatges d'alumnat en risc d'absentisme.

Al mateix temps es pretén sensibilitzar la comunitat educativa cap a una dieta saludable i sostenible. Els productes que es consumiran seran saludables i en gran part, ecològics i de proximitat.

Procediments

S'ha apostat per dur aquesta iniciativa amb un **Pla d'Esmorzars Saludables**, que tindrà les següents característiques:

- L'alimentació consistirà en **productes no massa habituals** als menús, però que destaquen per les seues **qualitats alimentàries**, i al mateix temps resulten **saborosos**.
- A més a més, els productes seran preferentment de **producció ecològica** i de **proximitat**.
- La composició de l'esmorzar serà:
 - o **Entrepà**
 - o **Beguda vegetal**
 - o **Fruita**

Pla de Menús proposat

Dia	Composició	Beneficis Nutricionals	Ecologia i/o proximitat
1	Entrepà Pa integral amb tomaca i oli d'oliva i tonyina	Pa integral aporta fibra. Millora digestió. Tonyina proteïnes i Omega 3. Protecció cardiovascular	Pa artesanal d'obrador d'Ontinyent. Oli d'oliva de la Cooperativa. Tomaca ecològica.
	Beguda Llet d'avena	Sense greix	
	Fruita Meló d'Alger	Fibra i vitamines	Producció ecològica
2	Entrepà Pa integral amb tomaca i oli d'oliva i formatge fresc	Pa integral aporta fibra. Millora digestió. Formatge fresc aporta proteïnes, importants en la infantesa per a la formació i regeneració muscular. baix contingut en greix. Aporta minerals com potassi, calci, fòsfor i vitamines A, B9 i B12. Té propietats probiòtiques que ajuden a la digestió	Pa artesanal d'obrador d'Ontinyent. Oli d'oliva de la Cooperativa. Tomaca ecològica. Formatge d'obrador del poble.
	Beguda Llet d'avena	Propietats macrobiòtiques i antioxidants	Mel de proximitat
	Fruita Poma	Fibra i vitamines	Producció ecològica
3	Entrepà Pa integral amb guacamole natural	El guacamole té com a component majoritari l'alvocat, greix vegetal amb una proporció saludable d'àcids grassos, vitamines i minerals, i té un baix contingut en colesterol i triglicèrids	Advocats de proximitat.
	Beguda Iogurt natural amb mel		
	Fruita Albercocs	Fibra i vitamines	Producció ecològica
4	Entrepà Pa integral amb crema de cacauet		Cacauet de producció ecològica de la zona de Villena
	Beguda Iogurt natural amb mel i fruites deshidratades	Propietats macrobiòtiques i antioxidants. Les fruites aporten fibra	Mel de proximitat
	Fruita Mandarina	Fibra i vitamines	Producció ecològica

5	Entrepà	Pa integral amb tomaca, brull i mel	a integral aporta fibra. Millora digestió. Formatge aporta proteïnes, crucials en la infantesa per a la formació i regeneració muscular. baix contingut en greix. Aporta minerals com potassi, calci, fòsfor i vitamines A, B9 i B12. Té propietats probiòtiques que ajuden a la digestió	
	Beguda	Beguda vegetal	Sense greix	
	Fruita	Fruita de temporada	Fibra i vitamines	Producció ecològica

Proveïdors

Els aliments utilitzats són de proximitat tenint en compte l'àrea d'Ontinyent i comarca de la Vall d'Albaida.

També s'aporten aliments de producció Ecològica, que, en gran part també seran de proximitat.

Algunes de les empreses proveïdores són:

- Queseria la Vall (Ontinyent)
- Més que horta (Ontinyent)
- Alterbio (Aiello de Malferit)
- Forn «Fornet de la iaia» (Ontinyent)

Recursos Humans

Les tasques de producció, servei i neteja posterior, seran efectuades per:

- 2 educadores de menjador de 9:30 a 12:00 h.

Aquest personal ja té experiència i coneixement de l'alumnat, perquè són personal del menjador de l'escola.

Formació

Professorat i coordinador: participarà de la formació suggerida per la Conselleria.

Famílies i alumnat: participarà de la formació proposada per la Conselleria.

Alumnat: desenvoluparà un taller d'alimentació saludable per part de dues nutricionistes

d'Ontinyent. Consistirà en el següent:

TALLERS NUTRICIONISTES “CUINEM SALUDABLE”

Buscant la implicació i motivació màxima de l'alumnat volem generar una proposta d'aprenentatge basada en l'emoció. Qui no recorda l'emoció de les primeres vegades? L'emoció de descobrir? De compartir?

La nostra idea de realitzar els tallers està basada a fomentar l'aprenentatge de manera pràctica, mitjançant la manipulació directa d'aliments per part de l'alumnat perquè puguem sentir-se participants en tot moment. Comptarem amb diverses activitats on es realitzaran diferents receptes, basant-se en les premisses que ens demana el programa:
Aliments ECO, saludables i de proximitat.

OBJECTIU:

Fer arribar conceptes tant d'alimentació saludable com d'aliments processats i incentivar a tastar noves textures i sabors d'aliments mitjançant diversos jocs i activitats.
La proposta dels tallers per etapes educatives és la següent:

EDUCACIÓ INFANTIL

Taller: Fruita i diversió assegurada

Taller d'explorar amb fruites i més aliments. Mitjançant el joc i la manipulació, podrem conèixer diferents maneres de presentar i introduir la fruita i alguns vegetals.

PRIMER CICLE

Taller: Més enllà de l'entrepà...

Oferirem propostes diferents d'entre hores (snacks saludables) perquè l'alumnat pugui elegir l'opció que més li agrada i elaborar-la al mateix Taller. La barreja de les diferents opcions estarà pensada perquè ho tinguen fàcil per replicar-les a casa.

Aquest taller aprofitarà per a treballar la premissa + Mercat - Supermercat

SEGON CICLE

Taller: Gelats saludables

En aquest Taller, l'alumnat podrà conèixer noves maneres de fer gelats més sans que els que

habitualment comprem. Per descomptat, seran partícips de l'activitat on seran ells qui els creen. Aquest taller aprofitarà per a treballar l'etiquetatge alimentari.

TERCER CICLE

Taller: Cuina i sort!

Aquest Taller o més bé deuríem dir-li Concurs, tracta d'una dinàmica que es treballarà per grups heterogenis del mateix alumnat qui haurà de ser els creadors de tostes, amanides i postres: Mitjançant un joc a l'atzar es definirà unes premisses a dur a terme. Aquest taller aprofitarà per a treballar de pas el Plat Saludable

TALLERS “PANS DEL MÓN A L'ESCOLA”

Per altra banda, tots els cursos del centre realitzaran un taller de fer pa relacionat amb el projecte «Pans del món a l'escola», una proposta que s'ha materialitzat en un llibre que es presentarà el divendres 9 de juny. L'alumnat i el professorat treballaran un pa amb els familiars que han aportat la recepta per al llibre.

Així mateix, el dia 9 de juny l'alumnat presentarà en la sala d'exposicions de caixa Ontinyent el pa treballat, abans de la presentació del llibre.

El llibre, *Pans del món a l'escola*, és un recull de receptes multiculturals que treballen el pa i la massa. Les receptes compleixen el requisit de poder-se fer a casa amb ingredients fàcils de trobar i amb estris a l'abast de tothom.

El present llibre pretén ser la continuació del projecte iniciat el 2014 a l'escola CEIP La Solana d'Ontinyent, quan amb motiu de la celebració del 50é aniversari es va publicar el llibre *Dolços del món a l'escola*. La iniciativa va tindre molt bona acceptació. Es varen imprimir tres edicions i va rebre una important distinció dels premis internacionals *Gourmand World Cookbook Awards* que ens va portar a la ciutat xinesa de Yantai per a recollir el guardó.

Pans del món a l'escola és més que un llibre. Amb la seua impressió hem materialitzat un projecte que pretén treballar diverses línies pedagògiques. La primera d'elles representa una necessitat, la de promoure la inclusió i la integració mitjançant el foment de les diverses cultures presents a l'escola. Tot fent de la cuina un element vehicular i enriquidor. La segona proposta pretén pregonar la cuina com un art relacionat amb la salut i el benestar. Per això, volem fer esment del conjunt de beneficis que representa incloure el pa en la nostra alimentació diària, així com destacar la importància de la

cuina feta a casa i amb productes frescos, de proximitat i saludables. Finalment, hem pretés que aquest llibre fora un pas més en el procés cap a la igualtat de gènere. Les dones han tingut un pes i una importància majúsculs en la realització d'aquest projecte. Més del 70% de les receptes han estat realitzades per elles. Així que volem que aquest llibre siga, també, un homenatge a les dones i a la importància que han tingut, tenen i tindran en el desenvolupament de qualsevol societat.

Al llibre hi trobareu vint-i-quatre receptes. Gran part del contingut ha sigut aportat per la comunitat educativa que forma el CEIP La Solana. La resta ha estat possible gràcies a l'aportació d'un grapat de forns locals, l'empresa que gestiona el menjador i un parell de restauradors locals de renom que treballen i consideren el pa com es mereix.

BATBOU I MASMAN		BATBOU I MASMAN	
INFANTIL 2 ANYS		PA DE IOGURT	
INFANTIL 3 ANYS		PA DE IOGURT	
INFANTIL 4 ANYS		PA DE IOGURT	
INFANTIL 5 ANYS		PA DE IOGURT	
1R PRIMÀRIA		PA BAO	
2N PRIMÀRIA		PA D'OLIVES	
3R PRIMÀRIA		FOCACCIA I PA NAAN	
4T PRIMÀRIA		FOCACCIA I PA NAAN	
5É PRIMÀRIA		BATBOU I MASMAN	
6É PRIMÀRIA		BATBOU I MASMAN	

Pressupost

7.750 euros.

Desenvolupament

De l'1 al 21 de juny

Conclusions

S'ha elaborat un projecte que contempla els requisits de la Resolució de 25 d'abril de 2023 sobre el programa experimental d'innovació educativa «Alimentació saludable i sostenible».

A més a més, es contemplen tallers extraordinaris pràctics sobre l'alimentació. Per un costat amb dues nutricionistes professionals i, per altra banda, un taller de pa integrat en el projecte del centre «pans del món a l'escola».

La integració de la formació i els tallers facilita la participació de les famílies en el centre pel què aconseguim desenvolupar un projecte molt significatiu perquè alumnat, professorat i famílies seran partícips del projecte.

Finalment cal remarcar que aquest programa beneficiarà a tot l'alumnat de l'escola perquè durant tot el mes de juny ningú haurà de dur esmorzar.

Pretenem que aquest projecte ens ajude a créixer en una millor formació i foment d'hàbits per l'oportunitat de tastar aliments diversos de qualitat, proximitat i de producció ecològica.

Projecte experimental d'innovació “Alimentació Saludable i Sostenible”