

1. Objectiu Principal del Projecte

L'objectiu principal del projecte *Centres Cuiners* és fomentar en els centres educatius una alimentació saludable, sostenible i de proximitat des de les etapes més primerenques de l'alumnat. Es tracta d'una iniciativa dirigida a sensibilitzar i educar els estudiants sobre els beneficis d'una alimentació equilibrada, la importància de consumir productes locals i de temporada, així com la valoració de la producció ecològica i el respecte pel medi ambient.

2. Actuacions Prèvies i Preparació

Abans de la posada en marxa del projecte, caldrà dur a terme una sèrie d'accions preparatòries:

- **Anàlisi inicial:** Revisió dels hàbits alimentaris actuals de l'alumnat i del centre, identificant possibles àrees de millora en termes d'alimentació saludable.
- **Selecció de materials:** Elaboració de recursos didàctics adaptats a cada etapa educativa, que incloguin activitats pràctiques, fitxes informatives sobre nutrició i guies sobre aliments de proximitat i ecològics.

3. Materials Necessaris

Els materials per al desenvolupament del projecte seran els següents:

- **Productes alimentaris locals i ecològics:** Fruïtes, verdures, llegums, cereals i altres productes de proximitat.
- **Eines de cuina bàsiques:** Foc, fogons, utensilis de cuina (estris, cassoles, etc.), i material per a l'elaboració d'aliments (motlles, papers per cuinar, etc.).
- **Suport digital:** Materials audiovisuals i aplicacions educatives per reforçar la teoria sobre alimentació saludable i sostenible.
- **Documents informatius:** Manuals i fitxes amb explicacions sobre els beneficis de consumir aliments locals, la importància d'una dieta equilibrada i les tècniques culinàries saludables.

4. Accions Concretes del Projecte

Les accions principals que es duran a terme durant el projecte *Centres Cuiners* són les següents:

- **Tallers de cuina i nutrició:** Els alumnes participaran en tallers pràctics de cuina on aprendran a elaborar plats saludables amb ingredients locals i de temporada.
- **Visites a productors locals:** Organització de sortides escolars a horts, mercats locals i granges ecològiques per conèixer d'on provenen els aliments i com es produeixen.

- **Projectes interdisciplinaris:** Incorporar coneixements sobre alimentació saludable en altres àrees com ciències socials (producció d'aliments), matemàtiques (mesures i càlculs nutricionals) i educació física (beneficis de l'esport i l'alimentació).
- **Campanyes de sensibilització:** Creació de materials visuals i cartells per informar sobre la importància d'una dieta equilibrada i l'impacte ambiental dels hàbits alimentaris.

5. Rols del Professorat i de l'Alumnat

- **Professorat:** Els mestres tindran un paper fonamental en la coordinació i guiatge de les activitats, facilitant el desenvolupament de les sessions pràctiques de cuina i en la supervisió dels projectes de sensibilització. A més, seran els responsables d'incidir en la teoria sobre nutrició, sostenibilitat i cuina saludable a través de les diverses àrees del currículum escolar.
- **Alumnat:** L'alumnat serà el protagonista del projecte. Participaran activament en els tallers de cuina, realitzant activitats pràctiques que els permetran aprendre a cuinar, a conèixer el procés de producció dels aliments i a prendre consciència sobre els beneficis d'una alimentació saludable. A més, s'incentivarà el treball en grup per fomentar la cooperació i l'adquisició d'habilitats socials.

6. Metodologia

El projecte es basa en una metodologia activa i participativa, amb un enfocament pràctic i vivencial. Les activitats es dissenyaran per implicar els estudiants en el procés d'aprenentatge de manera directa i engrescadora. La metodologia inclourà:

- **Aprenentatge basat en projectes (ABP):** Els alumnes treballaran en equips per investigar i crear projectes sobre alimentació saludable, sostenibilitat i cuina.
- **Aprenentatge col·laboratiu:** El treball en grup serà fonamental per fomentar la cooperació i l'intercanvi d'idees.
- **Ensenyament actiu:** Els tallers pràctics de cuina permetran als alumnes experimentar directament amb els aliments i les tècniques de cuina saludable.

7. Temporalització

El projecte s'implementarà al llarg de tot el curs escolar, amb una distribució temporal de les activitats de la següent manera:

- **Primer trimestre:** Introducció al projecte, formació inicial del professorat i activitats de sensibilització inicials amb l'alumnat.
- **Segon trimestre:** Realització de tallers pràctics de cuina, visites a productors locals i desenvolupament de projectes interdisciplinaris sobre alimentació.

- **Tercer trimestre:** Consolidació dels aprenentatges amb la preparació de projectes finals i la presentació de resultats davant de la comunitat educativa. A més, s'organitzaran sessions de seguiment periòdic per valorar l'evolució del projecte i ajustar les accions segons les necessitats dels centres educatius.

8. Seguiment i Avaluació

El seguiment i l'avaluació seran claus per garantir l'èxit del projecte:

- **Seguiment continu:** S'establiran mecanismes de seguiment periòdic per controlar l'evolució de les activitats, amb la implicació dels docents, de l'alumnat i de les famílies.
- **Avaluació formativa:** Durant el desenvolupament del projecte es realitzaran avaluacions contínues per mesurar els coneixements adquirits pels alumnes sobre alimentació saludable, sostenibilitat i cuina.
- **Avaluació final:** Al final del curs, es realitzarà una avaluació global del projecte, amb la qual es valorarà l'impacte sobre els hàbits alimentaris de l'alumnat i la seva capacitat per aplicar els coneixements adquirits.

9. Impacte Esperat i Resultats

Es preveu que els alumnes, a través del projecte *Centres Cuiners*, desenvolupin hàbits alimentaris més saludables i conscients, augmentant la seva comprensió sobre la producció d'aliments, la sostenibilitat i l'impacte de les seves decisions sobre la salut personal i del planeta. A més, s'espera que el projecte contribueixi a la creació d'una cultura alimentària saludable en la comunitat educativa i les famílies.

Conclusió

El projecte *Centres Cuiners* té com a finalitat contribuir de manera significativa a la formació integral de l'alumnat, enfortint el seu coneixement sobre nutrició, sostenibilitat i els valors relacionats amb una alimentació saludable, tot fomentant una alimentació respectuosa amb el medi ambient i amb la comunitat.