

Hàbits alimentaris: taller de cuina

**Unitat d'Educació Especial
del Pallars**

Maria Porta Justribó
Departament d'Educació

El treball escolar amb els alumnes de la UEE, en tant que són alumnes amb Necessitats Educatives Especials greus i permanents en edat adolescent, parteix sempre dels criteris de funcionalitat de Lou Brown (com a base): és bàsica la funcionalitat, la significativitat i la pràctica dels aprenentatges per afavorir la generalització del coneixement.

En l'exemple que ens ocupa, l'activitat que presentem és un taller de cuina. Les receptes elaborades es converteixen en un apetitós i saludable esmorzar que els alumnes comparteixen amb un professor convidat.

Amb aquest taller, els nostres alumnes han participat activament durant aquest curs escolar 2005-2006 en els projectes que desenvolupa l'IES Trepç: Projecte Comenius "Dieta Responsable? Tu decideixes" i Projecte d'Innovació Educativa "Cuida't! Salut i alimentació".

Objectius

La realització del taller comportarà per als alumnes:

- Un aprenentatge a partir de la significativitat i de l'experimentació.
- Un treball funcional de les àrees curriculars: llengua (redacció, escriure una invitació, lectura i comprensió, donar la opinió per escrit ...), matemàtiques (saber utilitzar l'euro de manera funcional, anar assolint els conceptes de quantitats...), coneixement de l'entorn més immediat...
- Un aprenentatge de les habilitats de la seva vida futura (habilitats de vida a la llar: elaborar receptes senzilles, feines de la llar, anar a comprar...)
- Una millora de la seva capacitat de prendre decisions.
- Un interès perquè la seva dieta sigui cada vegada més sana i equilibrada.
- Una millora de la seva autoestima a l'establir relacions socials amb membres de l'institut (professorat convidat).





Treball d'hàbits alimentaris

El treball dels hàbits alimentaris és primordial des de l'educació especial, ja que són competències bàsiques que els alumnes utilitzen al llarg del dia i durant tota la seva vida i, per tant, és essencial que els adquireixin de manera adequada.

El taller gira entorn de l'esmorzar, que és l'àpat més important del dia i que, a més, es realitza en horari escolar. La conscienciació dels alumnes respecte la importància de l'esmorzar és fonamental per tal d'adquirir hàbits d'alimentació saludables.

Ja que l'alimentació acostuma a ser un acte social compartit es fomenta la socialització convidant diferents persones a esmorzar i establint conversa tot intercanviant opinions.

Paral·lelament a l'activitat de l'esmorzar, es treballen a l'aula les característiques i les funcions dels diferents tipus d'aliments i la seva importància, per tal de conèixer els criteris propis d'una dieta equilibrada i ensenyar-los a ser a la vegada més crítics a l'hora de consumir o escollir uns o altres productes alimentaris.

El primer trimestre correspon a la fase de sensibilització en la qual els alumnes analitzen els aliments que prenen normalment, segons el seu origen, el grup dietètic al qual pertanyen i la funció que fan en la seva salut. També es duen a terme petites receptes de cuina senzilles on també es realitza aquest anàlisi.

Al segon trimestre es realitza una promoció activa de la dieta equilibrada, escollint les receptes de cuina en funció dels principis d'una alimentació saludable.

Al tercer trimestre, s'elabora un receptari amb la selecció de les receptes realitzades que s'han

adaptat millor a la condició de dieta equilibrada. S'elaboren fent-ne un anàlisi més concret i realitzant les modificacions pertinents per aconseguir que siguin més equilibrades i saludables

Procés d'elaboració de les receptes

El taller de cuina es realitza al llarg del curs, setmanalment, distribuït entre dimecres, dijous i divendres.

Comencem els dimecres. Els alumnes, amb la nostra ajuda, escullen la recepta a elaborar i el professor convidat. En aquest moment es fa la llista de la compra i el pressupost aproximat a partir d'un catàleg de les ofertes d'establiments comercials del poble i es redacta la invitació pel convidat, per després lliurar-li.

El dijous es va a comprar amb la llista de la compra que s'ha fet. Es fa especial incidència als apartats que cal anar de l'establiment comercial per comprar cada tipus de producte. Es pagarà, s'embossarà i en arribar a la classe, es guardarà cada producte al lloc pertinent per garantir l'òptima conservació fins al dia de l'elaboració de la recepta. Un cop fet això es farà una fitxa de reflexió sobre el que ens ha costat analitzant el tiquet de la compra (si s'aproximava o no al pressupost,...) i també un anàlisi del comerç on hem anat (com anar-hi, què s'hi compra, referències per trobar-ho...)

El divendres s'elabora la recepta escollida i, juntament amb el professor convidat, es fa la degustació d'aquesta. Aquest professor omplirà un qüestionari de satisfacció. A continuació, un cop hagin deixat tota la classe tal com estava al principi, els alumnes realitzaran una fitxa de valoració de la recepta realitzada (dificultat, ingredients, procés de realització i valoració personal).