

TALLER EN BOTIGA

Avui fem una compra equilibrada



FUNDACIÓ
EROSKI

amb tu



ESCOLA
D'ALIMENTACIÓ



Energia per a créixer



Fitxa tècnica

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Elaborar un menú saludable, basant-se en la Dieta Mediterrània i en productes de temporada.
- Adquirir autonomia i responsabilitat a l'hora de fer la compra controlant la despesa i ajustant-se a un pressupost.

COMPETÈNCIES CLAU

- Comunicació lingüística (CL).
- Competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia (CMCCT).
- Competència digital (CD).
- Aprendre a aprendre (AA).
- Competències socials i cíviques (SC).
- Sentit d'iniciativa i esperit emprenedor (IE).
- Consciència i expressions culturals (CEC).

Taller "Avui fem una compra equilibrada"

- Els nens tindran un pressupost per a fer la compra i hauran d'estar atents a les ofertes.
- Aposta pel producte local i de temporada: hauran d'incloure en el cistell de la compra productes de temporada i de productors locals de la zona.
- Creació d'un menú diari: hauran de comprar tenint en compte un menú per a un dia sencer (desdejuni, esmorzar, dinar, berenar i sopar).

Dinàmica del taller

1. Abans del taller

S'estableixen equips, que hauran de fer una compra en comú al supermercat. Cada equip tindrà un color i portaran una acreditació que els identifiqui (això ja es fa en el taller actual). Com a novetat proposem que es creïn 5 grups, un per cada àpat que es fa al llarg d'un dia (desdejuni, esmorzar, dinar, berenar i sopar). Cada grup serà responsable d'un dels àpats i tindrà un pressupost associat.

2. Pressupost i compra

Se'ls explicarà que han de preparar el menú d'un dia per a una família de 4 persones. Posteriorment, tindran 20 minuts per a comprar els productes per grups. El menú final haurà de complir els criteris següents:

- **Coherent amb la piràmide nutricional (saludable i equilibrat)**
- **Amb presència de productes locals**
- **Amb aliments de temporada**
- **Amb productes en oferta.**
- **Ajustat al pressupost.**

3. Valoració de la compra

El responsable de taller situarà tots els grups al voltant de la piràmide nutricional present al supermercat. Per grups, explicaran els aliments seleccionats i col·locaran cada producte en el graó que entenen que li correspon en la piràmide nutricional.

El responsable valorarà si els productes estan ben col·locats en la piràmide (tal com es feia en el taller actual).

Posteriorment es validarà la compra segons els criteris establerts i ho anirà marcant en el mural que els preveu.