



Institut Arraona

**“Millorem la salut. Alimentació
amb esport, bona combinació”**



MILLOREM LA SALUT. ALIMENTACIÓ AMB ESPORT, BONA COMBINACIÓ.

BREU RESUM:

Hem detectat que el grup no menja de manera saludable ni fa prou activitat física, per tant la nostra proposta de millora es basa en dos eixos principals:

1r eix: Fer que els nostres esmorzars siguin més saludables, fomentant al centre menjar més fruita i verdures.

2n eix: Fer que els alumnes tinguin una vida més activa i participativa al centre fomentant l'exercici a l'hora del pati.

OBJECTIUS:

- a) Fomentar la ingesta de fruita a l'hora de l'esmorzar, d'una manera divertida a la vegada que didàctica.
- b) Fer que la gent frueixi amb verdures (tomàquet) i peix (tonyina).
- c) Conscienciar als companys de les conseqüències nocives de la vida sedentària.
- d) Fer que la gent s'activi al pati de manera saludable i divertida.

DESCRIPCIÓ DE LA PROPOSTA:

Per complir els quatre objectius, el grup ha dissenyat les següents activitats:

Relacionades amb el primer eix:

Cada dia un color: Fer que els alumnes portin fruita d'un color diferent segons el dia de la setmana i vendre-la a l'espai de la cantina que el grup de tercer engegarà el 3r trimestre i que tindrà continuïtat a 4t d'ESO:

Dilluns fruita vermella.

Dimarts fruita verda.

Dimecres fruita blanca.

Dijous fruita violeta.

Divendres fruita taronja.

Dimecres i divendres fruita: Mentre no s'engega l'activitat de la cantina, o per alternar-la quan faci falta, els dimecres i divendres, durant els 15 minuts de la tutoria d'abans del pati, els alumnes portaran fruita i faran per menjar-la per esmorzar.

Qui la pela més ràpid? Dins de l'espai de la cantina el dia taronja organitzar un concurs de pelar taronges. La cantina regalarà una peça de fruita i l'esmorzar al guanyador/a.

Els colors ens ensenyen: Fer cartells informatius sobre la relació que hi ha entre els colors de les fruites i verdures i les vitamines que corresponen a cada color. Penjarem aquests cartells als passadissos del centre.

La cantina: És l'activitat més complexa i que té continuïtat el curs vinent. Consisteix a vendre productes de menjar saludable a l'hora de l'esmorzar de dilluns a divendres, aprofitant l'espai que ja existeix al centre. La cantina servirà també com a espai per realitzar les altres activitats plantejades.

Serà a la cantina on es vendrà la fruita de cada color i també un cop a la setmana (divendres) elaborarem entrepans de tonyina/salmó/anxoves per fomentar el consum de peix. També es vendran batuts i suc natural i macedònia de fruita. Per tal d'evitar llençar menjar es passarà al principi de la setmana per les diferents aules per tal que la gent encarregui el què vulgui per al dia escollit per preparar-los.

Tot el material es comprarà a la fruiteria i es guardarà a la nevera de l'Institut per tal que estigui fresca.

Concurs de cuina: Es farà un concurs de plats en què la gent cuinarà i haurà de presentar una fotografia a un jurat format pels alumnes de 3r que decidirà quin plat és millor. Les fotos es penjaran al blog creat pel Crèdit de Síntesi.

Relacionades amb el segon eix:

Mou-te ballant: Consisteix en organitzar al llarg de dos patis a la setmana (concretament els dilluns i els divendres) danses que animin i despertin el dilluns i que ens desintoxiquin de tota la setmana el divendres.

Juguem?: En la categoria d'activitat física, es podria fer una cursa de sacs, saltar a la corda, cursa d'obstacles, xarranca gegant i el joc del mocador. Aquestes activitats es podrien realitzar

a l'hora del pati, a l'hora de tutoria o a les hores lliures quan falti un professor.

Materials:

- Sacs (corsa de sacs)
- Corda
- Àrbitre, guix (corsa)
- Objecte (Amagar un objecte)
- Guix, pedra (xarranca gegant)
- Obstacles (corsa d'obstacles)
- Mocador (Joc del mocador)

COM DUREM A TERME LA PROPOSTA?

Per fomentar les activitats passaran voluntaris per les classes explicant les activitats que es faran i com funcionen.

Per tal de poder dur a terme el disseny de les activitats ens hem repartit la feina de la següent manera: un grup s'encarregarà dels murals, un altre d'organitzar els balls, un altre de la publicitat, un de la intenció de la cantina i tots plegats i per torns, de l'organització de les activitats a la cantina

VALORACIÓ DE LA PROPOSTA:

Per saber l'opinió de la gent que ha participat es podria fer una enquesta.

També es miraria la participació i les vendes.

DEFENSA DE LA PROPOSTA:

Nosaltres pensem que la nostra proposta és bona perquè la gent faria esport, menjaria saludable i milloraria la salut. Tot d'una manera senzilla i barata i que a més fomentaria la convivència al centre en fer activitats conjuntes al pati.