

Nutrició

Els nutrients

Aquest curs hem iniciat per segon any consecutiu la unitat TÀNDEM de nutrició, implantada a 3r d'ESO amb la col·laboració de les estudiants de màster de formació al professorat de secundària de la UAB.

A la sessió d'avui hem treballat d'acord amb el model socio-constructivista d'ensenyament-aprenentatge, potenciant molt el treball cooperatiu en equip, fent petits grups heterogenis de 4-5 persones. L'activitat que hem realitzat consisteix en saber identificar quines diferències hi ha entre els diferents aliments que mengem, fent referència a l'aport nutricional de cada un.

Per a fer-ho, ens hem fixat en la informació nutricional que apareix a les etiquetes de diferents aliments que l'alumnat ha dut de casa, i les hem classificat segons quin/s són els nutrients predominants que ens aporta cada aliment. Com a producte final de la sessió, hem realitzat un pòster on hem enganxat les etiquetes en parts diferents, segons quin nutrient majoritari ens aporta cada aliment.



Dinàmica dels experts

Una de les noves dinàmiques que s'han implantat en la unitat TÀNDEM de nutrició aquest curs amb l'alumnat de 3r d'ESO ha estat la dinàmica puzzle, consistent en crear diferents grups d'experts sobre una determinada matèria que després compartiran allò que han après amb la resta de companys.

Un dels principals objectius ha estat potenciar el treball cooperatiu en petits grups heterogenis i equilibrats d'entre 5 i 6 alumnes.

Dins de la metodologia de treball en petits grups establerta en la majoria d'activitats, hem fet una petita innovació per a fer aquesta nova dinàmica, consistent en agafar una persona de cada petit grup establert (grup natural) i ajuntar-les formant un grup d'experts. Així doncs, al haver-hi 5 persones per grup, tindrem 5 grups d'experts (cada un amb un representant de cada grup natural), cada un especialista en un nutrient diferent.

En la nostra activitat de nutrició, a cada grup d'experts se'ls plantejaven dues preguntes relacionades amb l'alimentació i, havien de cercar informació a Internet i en d'altres fonts de recursos proposades, per aconseguir resoldre-les.

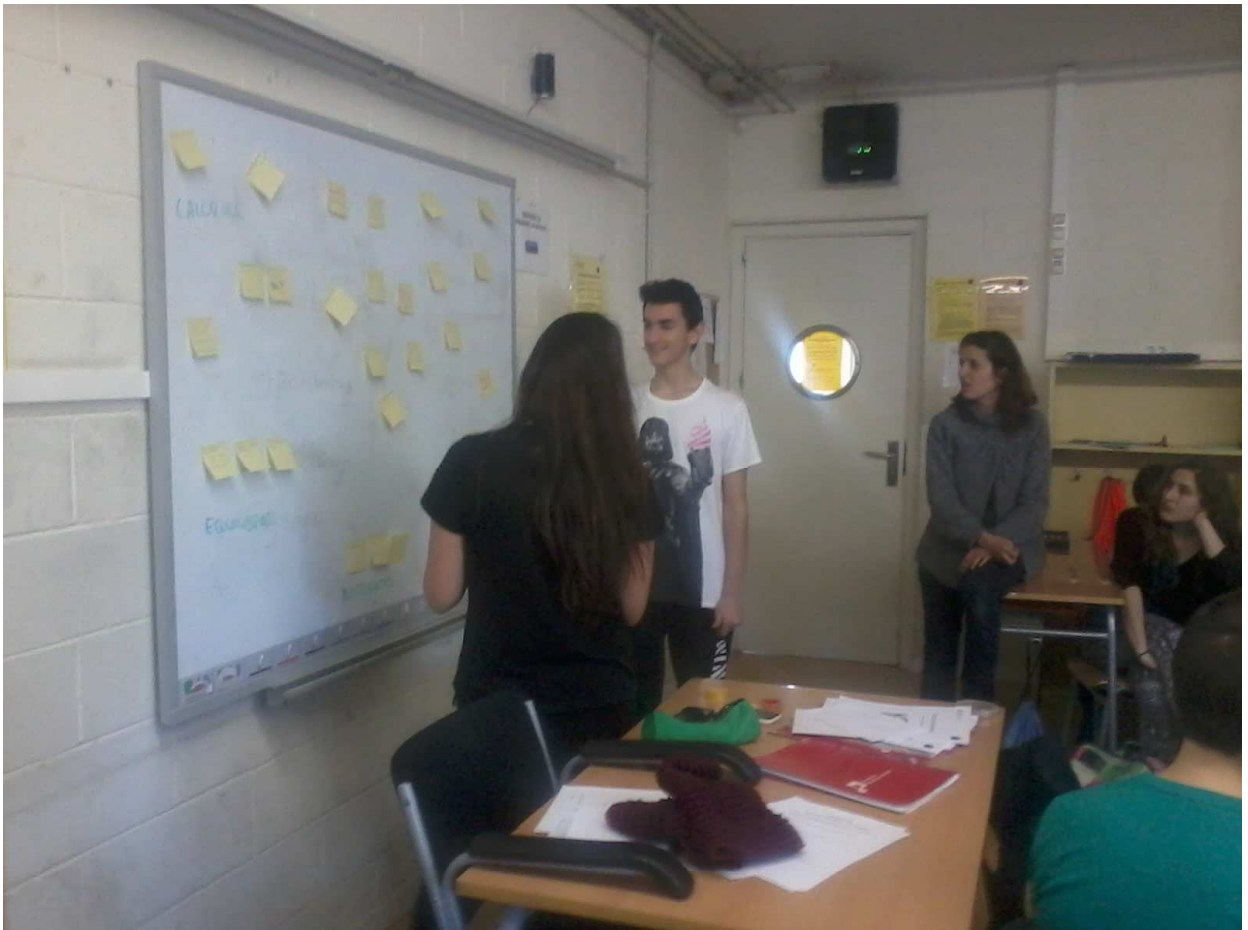
Aquesta dinàmica fomenta el treball en equip i la presa de responsabilitats per part de tots els alumnes, ja que són ells i elles qui expliquen el temari a la resta de companys/es: cada expert aprèn la importància, la funció i els aliments on es troba el nutrient del qual és especialista i ho comunica a la resta de companys/es del seu grup natural en el moment de la posada en comú.



Esmorzo equilibradament?

Com podem saber que estem seguint una dieta equilibrada? Esmorzo el què necessita el meu cos? Quina quantitat de greixos té el nostre esmorzar? Quants cops esmorzo? Menjo suficients glúcids per tal de tenir energia per tot el dia?

Aquestes són algunes de les preguntes que s'han plantejat els alumnes del Tàndem de 3r d' ESO en una activitat que es refereix a tot allò que hem de pensar per saber si estem esmorzant equilibradament. Cada grup de treball s'ha plantejat unes preguntes i les hem posat en comú, de manera que hem elaborat un esquema a la pissarra amb totes les coses que hem de tenir en compte a l'hora de menjar.



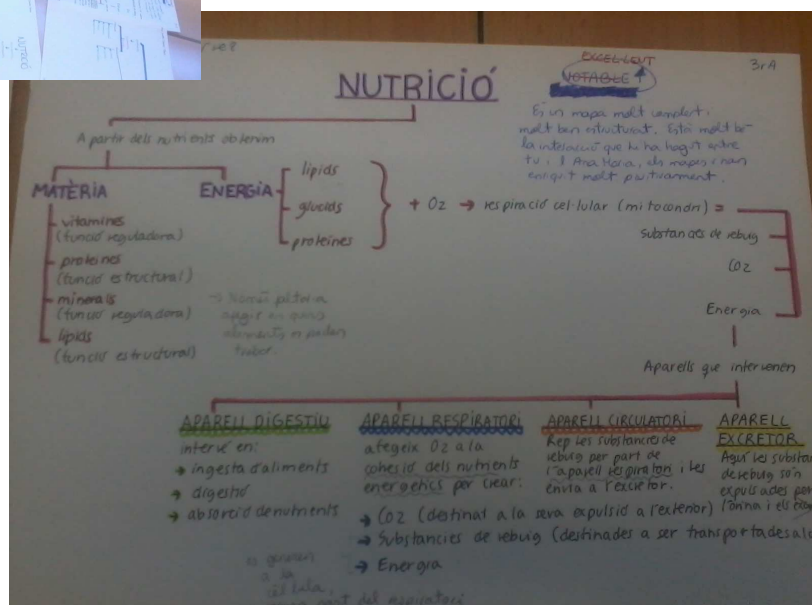
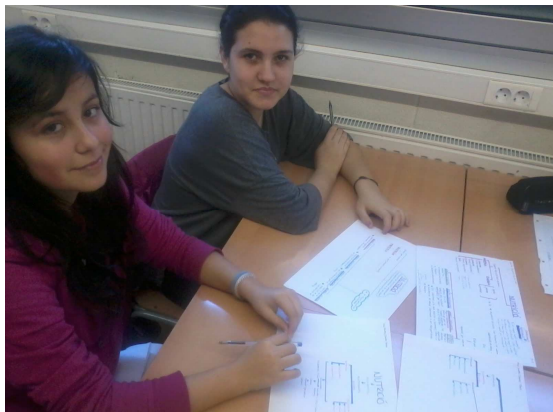
Mapes conceptuais: Què se'n fa d'allò que menjo?

Dins de la unitat tàndem s'ha fet una activitat per a treballar la competència d'aprendre a aprendre, per això s'ha realitzat una activitat per aprendre a fer mapes conceptuais, entenent que els mapes conceptuais ajuden a organitzar i estructurar les idees i que són una bona eina d'estudi.

Inicialment cada alumne ha fet un mapa conceptual de tot el treballat a la unitat de nutrició, amb una reflexió de quines dificultats han tingut a l'hora de fer-lo. En la sessió següent s'ha fet un treball en grup, en què els diferents membres del grup ha exposat quines han estat les seves dificultats i han pogut comparar com les han resolt els altres membres del grup.

El treball en grup és molt important perquè s'aprèn en grup, veient com els altres ho fan s'assoleixen idees noves, des de nous continguts, noves maneres d'organitzar-se, etc....

Finalment, cada alumne ha fet una segona versió del primer mapa conceptual incorporant alguna de les idees dels companys, és a dir, han hagut d'elaborar una versió millorada. Aquest procés els fa ser actius en el seu procés d'aprenentatge, perquè per una banda els obliga a explicar als companys la seva feina i per una altra els obliga a reestructurar les seves idees per incorporar-ne de noves.



Consells sobre nutrició

Una de les activitats finals de la unitat tàndem de nutrició que han realitzat els alumnes de

3r d'ESO A ha estat la creació d'uns consells responent les següents preguntes:

Què hem de menjar quan anem d'excursió? i en època d'examen? i abans d'anar a la piscina?

Per a poder respondre aquestes preguntes els alumnes han hagut d'identificar quins requeriments té cada context (per exemple, si anem d'excursió necessitarem molta energia), quines nutrients fan la funció que necessitem (ex: glúcids), i en quins aliments els podem trobar (ex: pa, pasta, arròs, etc...).

