

COCINAR, COMER, CONVIVIR



INTXAURRONDO HEGOA IKASTETXE PUBLIKOA

Baratzategi 19, 20015 Donostia

COORDINACIÓN

AMPA "Haurtxoak": Pilar Cobo Quintana

Jefa de Estudios: Pilar Lassalle Liberal

JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS

El ser humano dedica una buena parte de su tiempo a comer, a hablar de comer, a conversar de todo en torno a una buena mesa y a cocinar. Es un tema que también está presente en los medios de comunicación y en el debate político, en que se habla a menudo de salud, derechos del consumidor, escándalos alimentarios, etc. Al fin y al cabo la cocina es una de las pocas formas de actividad humana verdaderamente universales, tan propias del hombre como el lenguaje.

Comer es imprescindible para vivir, pero también comemos para obtener placer, por aburrimiento, para calmarnos, para no pensar, para reunirnos con amigos y familia, para celebrar, para seducir. Y vivimos rodeados de estímulos que incitan a comer: programas de TV, publicidades, restaurantes, bares, kioscos y comercios con góndolas rebosantes de alimentos y bebidas, al alcance de nuestra mano. En ese sentido, la industria ha logrado producir alimentos a gran escala, procesados y especialmente diseñados para el consumo, a tal punto que no siempre sabemos qué es lo que en verdad consumimos cada vez que comemos.

Es lógico, por lo tanto, que la alimentación de nuestros hijos sea una cuestión que nos preocupa desde que nacen. Una buena alimentación es vital para su crecimiento y salud, así como para desarrollar sus habilidades cognitivas, capacidad de comunicación y rendimiento escolar.

Por otro lado, hoy en día una buena parte de los adolescentes padece trastornos alimentarios como consecuencia de los problemas de autoestima, sobrevaloración de la imagen y la importancia de ser aceptado por los demás propios de su edad.

Es durante la infancia cuando más fácilmente se adquieren buenos hábitos alimenticios, por eso desde "Haurtxoak", la asociación de padres y madres de la escuela pública Intxaurreondo Hegoa, propuso la realización de un proyecto conjunto entre familias y escuela durante el curso 2011-2012, con el fin de desarrollar buenos hábitos alimenticios entre nuestros hijos, concienciarles de

la importancia de una dieta equilibrada y sostenible con su entorno, sin olvidar el placer de comer y cocinar.

Tomando como modelo la forma de trabajo que se lleva a cabo en nuestro centro (Secuencias Didácticas en las que se integran todas las áreas curriculares y el tratamiento de las lenguas desde un enfoque comunicativo), queremos realizar un proyecto global en el que tomen parte tanto todos los componentes de la Comunidad Escolar: alumnos y alumnas, familias, personal docente y no docente como diversas instituciones del barrio (asociación de Jubilados, Casa Extremeña, sociedades gastronómicas...).

El objetivo final del proceso sería la publicación de un libro de recetas digital, que se publicaría en la página web del centro. Hemos considerado que el libro electrónico, además de ser más barato, responde mejor a los objetivos de respeto con el medio ambiente que forman parte de la filosofía del proyecto

El libro de recetas elaborado entre todos, contendría recetas en las tres lenguas con las que trabajan en la escuela (euskara, inglés y castellano), y también en otras lenguas teniendo en cuenta el país de origen del alumnado extranjero del centro.

Los objetivos del proceso son:

- Fomentar la participación de las familias en la vida escolar.
- Reforzar la relación entre los distintos estamentos de la Comunidad Escolar.
- Concienciar a las familias de la importancia de la alimentación en el crecimiento de los niños.
- Dar a conocer la importancia de unos hábitos de compra y de alimentación sostenibles con el medio ambiente y la economía global.
- Tomar conciencia de los riesgos de los trastornos alimenticios.
- Contribuir a que los alumnos y alumnas conozcan y respeten diferentes culturas y costumbres a través de las recetas de cocina.

- Pasar un rato juntos en familia. La receta que los niños/as aportarán a la escuela se preparará en casa entre todos y así tomarán contacto con la cocina.

FASES DEL PROCESO

1. Tercer trimestre del curso 2011-2012:

Trabajo simultáneo en todas las aulas del centro: la alimentación y la receta. Aportación de recetas por parte de las familias, personal docente y no docente del centro.

La huerta escolar: los alumnos trabajarán en una huerta en el centro.

2. Primer trimestre del curso 2012-2013:

Clasificación, organización de las recetas que serán publicadas en el libro

3. Segundo trimestre del curso 2012-2013:

Maquetación del libro y publicación en la web del centro.

Proyecto EtxEKOlanda: promovido por Fundación Cristina Enea y Donostia Kultura, por el que los centros escolares del barrio podrán utilizar los jardines del Centro Cultural Intxaurreondo como huerta. Los alumnos de 4º de Primaria realizarán esta actividad.

ACTIVIDADES REALIZADAS POR LOS ALUMNOS Y ALUMNAS EN EL AULA

Trabajo sobre la receta como un género específico del texto instructivo.

- Cada profesor/a con su grupo decidirá cómo vehicular el trabajo, pero todos los grupos tendrán el mismo punto de partida: Cada niño y niña traerá de su casa una receta. También se solicitarán recetas al personal docente y no docente del centro.
- Análisis de la receta desde el punto de vista lingüístico: estructura y formato, vocabulario específico, soportes más comunes...

- Análisis de la receta desde el punto de vista matemático: cantidades, unidades de medida, proporciones...

Trabajo sobre alimentación:

- Elementos básicos para una dieta equilibrada.
- Análisis del menú del comedor.
- Características de los diversos alimentos.
- Proceso que siguen algunos alimentos desde su origen hasta el consumo en los hogares (producción, fabricación, distribución, preparación).
- Importancia del consumo de los productos de temporada. Visita al mercado de la Bretxa.
- Diferentes tipos de dietas según ciertas enfermedades (diabetes, celíacos, alergias alimentarias...), culturas, religión o ideas personales (dieta vegetariana, macrobiótica...).

Recetas del mundo:

- Alimentos y platos que se consumen en diferentes lugares del mundo.

Organización de un almuerzo o merienda en clase:

- Decidir qué tomaremos.
- Calcular las cantidades que necesitaremos: presupuesto (precio/cantidad).
- Realizar la compra en alguna tienda del barrio.
- Preparación del almuerzo o merienda.

Huerto escolar:

- Poner de nuevo en marcha el huerto escolar (proyecto paralizado durante las obras de ampliación del centro).

PAPEL DEL AMPA EN EL PROCESO

Los miembros de la Asociación "Haurtxoak" nos ocuparemos de la coordinación de todo el proyecto. Este trabajo consistirá en:

- Proponer el proyecto al profesorado a través del equipo directivo del centro.
- Planificar junto a éste todas las fases del proyecto.
- Junto a representantes del alumnado y de las familias, seleccionar y organizar las recetas que se publicarán en el libro y diseñar el formato y la portada.
- Llevar a buen término la publicación del libro de recetas.
- Establecer contacto con diferentes instituciones del barrio (Asociación de jubilados, Casa Extremeña, sociedades gastronómicas) y otras entidades como alguna Escuela de Cocina.

CONCLUSIONES

Durante el tercer trimestre del curso 2011 – 2012 se realizaron con los alumnos las diferentes actividades programadas:

A nivel docente, se trabajaron las recetas como texto y como aplicación de conocimientos matemáticos.

Desde el punto de vista del análisis alimentario, se trabajaron diversos enfoques:

Elementos básicos para una dieta equilibrada y análisis del menú del comedor.

Características de los diversos alimentos.

Proceso que siguen algunos alimentos desde su origen hasta el consumo en los hogares (producción, fabricación, distribución, preparación). A través de la huerta plantada por los propios alumnos, estos pudieron ver la importancia de la agricultura en la alimentación, los tiempos y cuidados que precisan las verduras y hortalizas, y el placer de comer aquello que ellos mismo habían creado.

Importancia del consumo de los productos de temporada, tanto por su aportación nutricional como por el respeto al entorno que puede suponer; además del mejor sabor y precio de los mismos.

Los alumnos aprendieron los diferentes tipos de dietas según ciertas enfermedades (diabetes, celíacos, alergias alimentarias...), culturas, religión o ideas personales (dieta vegetariana, macrobiótica...). En este sentido, aprendieron a respetar a aquellos que son diferentes a la mayoría, aportándoles valores de respeto y convivencia.

El libro de recetas se ha publicado en la web del centro pudiendo ser visitado por todo aquel que esté interesado. Para su elaboración se ha utilizado la herramienta Calameo. Pueden acceder al mismo en el power point que acompaña esta memoria.

Por último, el pasado curso se cultivó la huerta en el centro, con resultados positivos, puesto que los alumnos pudieron comer lechugas y tomates en sus casas, por lo que el resultado fue muy satisfactorio.

Este trimestre está en proceso el trabajo en la huerta, aunque ya se ha realizado la primera fase. En anexo adjunto presentamos un artículo de Noticias de Gipuzkoa con información sobre este trabajo.

Para concluir, queremos decir que nos sentimos satisfechos del trabajo realizado a lo largo de estos dos cursos, y que ha tenido su reflejo en el libro de recetas COCINAR, COMER, CONVIVIR.

COORDINACIÓN

AMPA "Haurtxoak": Pilar Cobo Quintana
Jefa de Estudios: Pilar Lassalle Liberal

COCINAR

COMER

CONVIVIR

APARICIONES EN PRENSA

noticias de Gipuzkoa

El proyecto EtxEKOlанда se extiende al centro cultural Intxaurreondo

Martes, 19 de Marzo de 2013 - Actualizado a las 05:23h



Una imagen de la zona de huertos del Centro Cultural Intxaurreondo. (Foto: fundación cristina enea)

El proyecto EtxEKOlанда, promovido por Fundación Cristina Enea y Donostia Kultura, suma un nuevo equipamiento para la formación práctica en el cultivo de huertos urbanos y en la sensibilización ecológica. Así, el Centro Cultural Intxaurreondo se convierte en el tercer nodo, junto con el Centro de Recursos Medioambientales de Cristina Enea y el Centro Cultural Lugaritz, donde se llevan a cabo las actividades prácticas de formación, en el ámbito del cuidado de huertos ecológicos.

El proyecto EtxEKOlанда continúa creciendo y expandiendo su área de actividad. A los espacios de Cristina Enea y Lugaritz, donde hasta ahora se llevaban a cabo clases prácticas y teóricas, se les une ahora el centro cultural Intxaurreondo, donde tras varias semanas de trabajos, la zona de huertos ya ha sido completamente acondicionada y habilitada para albergar las clases prácticas. Mediante esta iniciativa, se pretende ofrecer a los centros escolares que no dispongan de terreno, la oportunidad de desarrollar un proyecto de huerto escolar, convirtiéndose así en un complemento a la labor docente del profesorado, permitiendo un primer acercamiento del alumnado a la

agricultura ecológica, de forma experimental, lúdica y participativa. A partir de verano, una vez finalizado el curso escolar, estas instalaciones ofrecerán cursos y talleres para el público general e infantil.

El nuevo equipamiento de Intxaurreondo cuenta con nueve parcelas o huertos que se convertirán en auténticas aulas al aire libre para los más jóvenes, quienes tomarán contacto, muchos por primera vez, con las labores de cuidado y cultivo de plantas y productos de la tierra. Además, el espacio también dispone de una zona con diferentes tipos de compostadoras, un área de plantas melíferas para atraer insectos, plantas aromáticas y comestibles, y un pequeño estanque donde se recogerá el agua de lluvia para regar los huertos. Este estanque está diseñado como un pequeño ecosistema ecológico que depurará el agua de forma natural.

El proyecto ofrece la posibilidad de trabajar en estos huertos a los centros escolares del barrio. Así, el pasado viernes, el alumnado de 4º curso de Primaria de Intxaurreondo Hegoa Ikastetxea disfrutó de su primera clase práctica en estas instalaciones. Y esta semana comenzarán a trabajar en ellos los alumnos del colegio María Auxiliadora. En el centro cultural Lugaritz los centros escolares que participan desde el inicio del curso escolar son Jakintza Ikastola y Larramendi Ikastetxea.

Entre los tres equipamientos que impulsan el proyecto EtxEKOlanda se ofertan durante todo el año, cursos dirigidos al público general, donde se enseñan nociones sobre agricultura ecológica. Los huertos urbanos y domésticos, en los balcones y terrazas, en las azoteas, son cada vez más frecuentes en nuestros pueblos y ciudades, y los beneficios que reportan son muchos y variados, como producir alimentos sabrosos y saludables para el autoconsumo, acercarnos a la tierra, la naturaleza y sus ciclos, potenciar hábitos de vida más pausados, pacientes y desestresantes, y crear espacios de biodiversidad.

LIBRO ELECTRONICO DE RECETAS
COCINAR, COMER, CONVIVIR

Se han ido recogiendo recetas de los alumnos y familias del centro.

Se está realizando un libro electrónico, el cual se completará el último trimestre del curso 2012-2013. Este libro electrónico estará publicado en la pagina web del colegio, pudiendo ser descargado.

El enlace provisional es:

<http://www.calameo.com/read/00230727228f099d4e4aa>

COCINAR

COMER

CONVIVIR

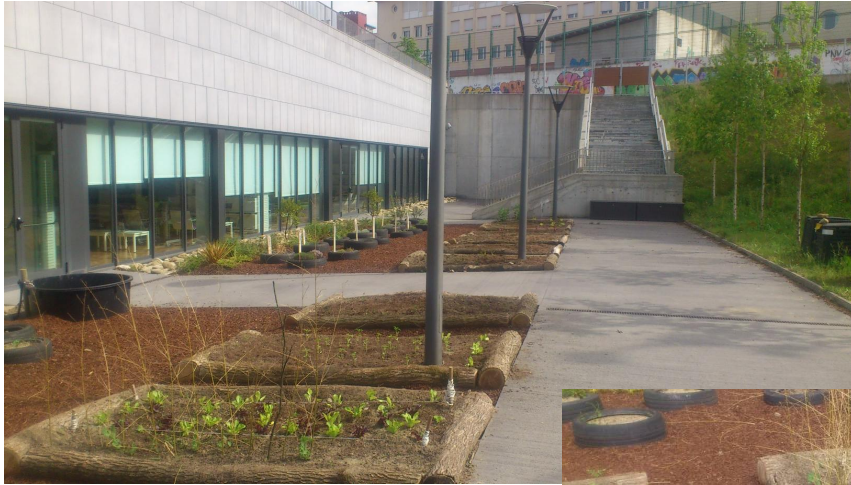
ANEXO FOTOGRÁFICO

Huerto escolar curso 2011 - 2012

COCINAR

COMER

CONVIVIR



Huerto escolar curso 2012 - 2013



Elaboración de pan



Almuerzo saludable y divertido a base de fruta

