

Experiències didàctiques

BEGUDES SALUDABLES AL CICLE SUPERIOR D'EGB

Fina Figueres, Jordi Sans i Neus Turú. Col·legi Públic de Pràctiques. Tarragona.

Els nostres ex-alumnes, els propis alumnes i en general tota la població propera a nosaltres, a més a més d'aigua, el que més pren són begudes ensucrades comercials com coles, llimonades... i begudes alcohòliques.

Conscients que aquestes begudes es prenen en excés en qualsevol festa o celebració, ens dolia veure el seu consum no saludable. Ja feia temps que ho comentàvem entre els companys de Cicle Superior: breus reflexions, únicament...

Vam observar que als nens els va sobtar que un consum excessiu pot ser un risc per a la salut; potser no hi havien parat atenció abans, quan va sortir el tema als "kits": "M'encanta el dolç" i en "Què porten els aliments" del programa APQUA-CHEM del Departament d'Enginyeria Química i Bioquímica de la Universitat Rovira i Virgili.

Fórmules màgiques n'hi ha poques, però buscàvem, si més no, un mètode, una forma de donar a conèixer als nostres alumnes unes altres possibilitats, unes alternatives a les begudes no saludables, l'elaboració de les quals fos fàcil, amb varietat de productes, no massa cara, de gust agradable...

Ens vam posar en contacte amb el servei de drogo-dependències, programa d'alimentació i nutrició de l'Ajuntament i ens van informar que un dels objectius de l'Àrea de Salut és oferir a tots els ciutadans alternatives més sanes a les diferents activitats que desenvolupen durant les vint-i-quatre hores del dia.

Després d'una primera trobada, on vam comentar les nostres inquietuds, ens van explicar d'una forma més exhaustiva el programa de "Begudes saludables", i vam decidir fer un taller sobre la confecció d'aquestes begudes no alcohòliques.

La nostra intenció era proporcionar experiències d'ensenyament-aprenentatge positives i productives per tal que els alumnes s'anessin a posar-ho en pràctica de forma continuada. Fèiem nostre el missatge d'Oriol Romaní (Àrea d'Antropologia Social de la nostra Universitat) quan diu: *"Els canvis s'han de produir no només d'actitud, sinó també de conducta. I canvis no tan centrats en la repressió o la supressió de certs elements de la nostra vida quotidiana, sinó en la capacitat d'integració d'altres i que, en cert termini, potser ens faran prescindir d'alguns que arriben a fer més nosa que servei en el marc dels continus ajustaments a través dels quals conduïm la nostra vida"*.

Vam escollir un dia de festa, una celebració per posar-

ho en pràctica.

Cada taller constà de diverses parts:

A) Preparació (comuna per a tots els grups).

B) Activitat.

- 1) Introducció participativa del grup per expressar l'experiència pròpia en relació al consum de begudes.
- 2) Exposició de continguts en relació a la qualitat de les begudes.
- 3) Realització pràctica de les begudes seleccionades.
- 4) Degustació.
- 5) Col·loqui.
- 6) Avaluació.

Preparació del taller.

- Agrupació dels nens (dinàmica habitual de les activitats en grup).
- Coneixement dels nivells d'informació previs sobre les begudes saludables.
- Selecció de quatre o cinc begudes per realitzar al taller.
- Adquisició dels materials, ingredients, estris i guarniments (ho buscaven tant els mestres com els alumnes).

Posada en pràctica.

El dinamitzador va reflectir les begudes que els alumnes de cada grup prenen en situacions concretes: dinar, berenar, festes d'aniversari, festes de Nadal, sortides familiars... s'anaven apuntant a la pissarra.

Després es van classificar i va quedar reflectit que les begudes més consumides eren: begudes ensucrades comercials, com les coles, taronjades i llimonades.

A continuació es van repassar qüestions dietètiques (necessitats nutritives, calories...) i es posà com a alternativa les begudes saludables.

Es va parlar dels inconvenients que suposa per als nens prendre begudes alcohòliques i ja es va passar a l'elaboració de les diferents receptes.

L'experiència la vam portar a terme en cada grup classe de l'esmentat Cicle.

Primerament vam arreglar la classe col·locant les taules en grups de vuit; els vam dir prèviament què faríem, tot i que alguns punts van quedar per explicar per tal que

Experiències didàctiques

es plantegessin alguns interrogants durant la sessió.

Fets els grups i amb el full d'instruccions a les mans, segons la recepta escollida, un representant de cada grup passà a buscar el material necessari (comprat conjuntament a l'engròs per tal que fos més econòmic). Seguidament els grups la van preparar tenint molta cura, fins i tot, de la seva presentació; van fer-ne la seva degustació i convidaren els membres dels altres grups.

Tots estaven molt engrescats; van quedar ben tips i contents: no deixaren quasi res a les gerres... i això que havien esmorzat i que hi havia hagut alguna barreja especialment improvisada i creativa...

Es va obrir un col·loqui i la majoria estaven encantats i manifestaven el seu desig de posar-ho a la pràctica a casa seva (i així va ser, com hem pogut comprovar més endavant).

Per tot això podem dir que va ser una experiència molt positiva. Se'ls va presentar una alternativa engrescadora, que en ser diferent, creativa i "dolçeta", endemés de saludable, va influir immediatament en els seus hàbits.

Molt important, imprescindible diríem, el fet de preparar-ho a la classe i compartir-ho amb els companys. Fins i tot alguns pares i mares es van interessar per l'experiència, cosa que afavorí la seva pràctica i aprofitament en aquells casos concrets i que reforçà les possibles conseqüències d'aplicació.

Creiem que és un tipus de taller per a realitzar un cop per Cicle (s'entén Mitjà i Superior), per incloure en programes de colònies i per comentar d'una manera general amb motiu de festes diverses, de celebracions d'aniversaris...

Bibliografia consultada

DEPARTAMENT D'ENSENYAMENT I DEPARTAMENT DE SANITAT I SEGURETAT SOCIAL. *Curs d'Educació per a la Salut a l'Escola*. Serveis Territorials Generalitat de Catalunya. Barcelona. 1982

DEPARTAMENT D'ENSENYAMENT I DEPARTAMENT DE SANITAT I SEGURETAT SOCIAL. *Orientacions i Programes. Educació per a la Salut a l'Escola*. Generalitat de Catalunya. Barcelona. 1984.

Guia Didàctica de l'alimentació. Servei de Salut a l'Escola. Ajuntament de Manresa.

Los alimentos y la salud. OMS. Salvat editores. Barcelona. 1987.

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. *Fichas informativas sobre alcohol y alcoholismo*. Editorial Grafipan. Madrid. 1982.

Prevenció del consum de tabac i alcohol en adolescents. Programa d'Educació per a la Salut a l'Escola. Generalitat de Catalunya.

Orientaciones didácticas en torno al consumo de bebidas alcohólicas en la primera etapa de EGB. Gobierno Vasco. Departamento de Trabajo, Sanidad y Seguridad Social. 1986.

Receptari de begudes saludables. Ajuntament de Reus. 1991.

C.P. DE PRÀCTIQUES

INSTITUT MUNICIPAL DE SERVEIS SOCIALS

TARRAGONA

TALLER DE BEGUDES SALUDABLES MENÚ DE COCTELS

1. "MIGDIA".

Ingredients per a 8-9 gots petits (8-9 persones).

- 1/2 litre de suc de kiwi (es pot substituir per 1 got de xarop de kiwi sense alcohol i 1 got d'aigua).
- 1/2 litre de suc de taronja.
- El suc d'una llimona.

Preparació: Es barreja tot i se serveix fresc.

2. "COCTEL DE TARONJA".

Ingredients per a 8-9 gots petits (8-9 persones).

- 1/2 litre de suc de taronja.
- 1/2 litre de suc de poma.
- El suc de mitja llimona.
- Sucre al gust.

Preparació: Es barreja tot i se serveix fresc. S'hi poden afegir trossets de taronja.

3. "SAN FRANCISCO".

Ingredients per a 8-9 gots petits (8-9 persones).

- 1 got de suc de taronja.
- 1 got de suc d'aranja (pomelo).
- 1 got de suc de pinya.
- 2 cullerades de xarop de grosella (es pot substituir per 1 got de suc de préssec).

Preparació: Es barregen els ingredients i si és possible es refreda.

4. "APERITIU AMB SUC DE TOMÀQUET".

Ingredients per a 8-9 gots petits (8-9 persones).

- 1,5 gots de suc de tomàquet.
- 2 gots de suc de poma.
- 1 got de suc de raïm.
- El suc de mitja llimona.
- Sucre al gust.

Preparació: Es barreja tot i es posa a refredar.

5. "BATUT DE PLÀTAN I XOCOLATA".

Ingredients per a 8-9 gots petits (1 got per persona).

- 1 litre de llet.
- 1 plàtan madur.
- 2-3 cullerades grans de cacau en pols.
- Sucre (1-2 culleradetes petites segons es vulgui més o menys dolç).

Preparació: Aixafar el plàtan amb una forquilla fins que quedi ben triturat, després barrejar-ho tot i remenar força.