**¡Aprende cocinando, cocina aprendiendo!**

**CURSO:** APRENDIZAJE- SERVICIO

**ALUMNA:** MERCEDES LEAL PALOS

**MÓDULO 2**: PROYECTO APS

**Proyecto: ¡Aprende cocinando, cocina aprendiendo!**

**1. Justificación.**

Cocinar es una actividad tan completa, atractiva y divertida para los niños que se nos brinda como un valioso recurso educativo. Se trata de una manera de favorecer la incorporación de hábitos y conocimientos acerca de la nutrición, la salud y la alimentación.

La temática de un taller de cocina para niños favorece la interdisciplinariedad permitiendo así trasvasar a la práctica contenidos curriculares de casi todas las materias. Se puede conocer mucho acerca del mundo a través de la comida y las costumbres alimenticias.

Otro aspecto de enorme interés, es la posibilidad de ofrecer una actividad recreativa/formativa y familiar ideal para ser compartida entre niños, padres/madres, profesores, favoreciendo el dialogo, la participación y la ayuda mutua. Se trata de conocer, compartir, investigar y crear a través de los alimentos.

Por último, esta actividad nos permite rentabilizar al máximo todas las posibilidades que nos ofrece nuestra realidad. Daremos un uso didáctico a nuestras instalaciones de comedor escolar y estableceremos conexión con entidades como Cruz Roja o Cáritas para colaborar con ellas.

* 1. **Destinatarios.**

El proyecto va dirigido a los alumnos de sexto de primaria como principales protagonistas, la implicación de sus familiares será fundamental para el buen desarrollo de la actividad. Además como destinatarios finales, se encuentran las numerosas familias en situación desfavorecida a la que aportaremos nuestra ayuda con la actividad de fin de curso.

**2. Objetivos.**

- Valorar el trabajo de las personas que nos preparan los alimentos.

- Promover la participación de los niños y las niñas en las tareas del hogar, desterrando el papel de la mujer como única responsable.

- Conocer normas básicas de higiene y seguridad, situaciones de peligro y riesgo en la cocina para prevenir posibles accidentes

- Aplicar los conocimientos adquiridos en áreas curriculares.

- Conocer el uso, aplicación y procedencia de alimentos básicos.

- Proporcionar a niños, padres/madres, profesores, una experiencia diferente de encuentro y trabajo compartido.

- Capacitar a niños para situarlos ante la sociedad de consumo como personas críticas y responsables a la hora de tomar decisiones.

**3. Contenidos.**

Área de conocimiento del medio:

* Relación causa-efecto. Transformaciones y cambios físico-químicos que sufren los alimentos en el proceso de preparación.
* Procedencia, valor nutricional y propiedades de los alimentos
* El proceso de nutrición.
* Dieta equilibrada.
* Conservación de los alimentos.
* Etiquetado de los productos: alimentos que contienen, conservantes, fechas de envasado, fecha de caducidad, consumir preferentemente...

Área de lenguaje.

* Identificación de la secuencia lógica y/o cronológica de una receta. Vocabulario de términos culinarios: engrasar, aderezar, punto de nieve, al dente, adobar, macerar, amasar, picar, trocear, etc.
* Uso del lenguaje oral y escrito para transmitir una receta.

Área de matemáticas.

* Medida y equivalencia: longitud, capacidad y peso.
* Relaciones de las partes entre sí para formar un todo.
* Cálculo de los ingredientes: peso, volumen, costes...
* Uso de utensilios e instrumentos de medición.

Área de educación artística.

* Cualidades plásticas de los alimentos: colores, formas...
* Sentido estético. Presentación de platos.
* Desarrollo de la motricidad fina: amasar, remover, partir...
* Registro de la información en dibujos, murales, carteles...

**4. Actividades.**

La actividad central será la elaboración de recetas simples (batidos, postres, cremas, ensaladas...). En torno a esta actividad surgen muchas otras.

Se realizarán a lo largo del curso cuatro fiestas-degustación: Navidad, Día de Andalucía, Semana Santa, Fin de curso. En el patio interior del colegio se expondrán productos típicos de la fiesta elaborados por los alumnos.

**5. Educación en valores y capacidades que se trabajan.**

* La **Interculturalidad** está presente en nuestras aulas y centros, es una riqueza en nuestros comedores y cocinas escolares. Los diferentes alimentos, las distintas formas de prepararlos y la asociación de éstos con las efemérides son un elemento diferenciador de culturas y una fuente de enriquecimiento mutuo si lo visibilizamos y compartimos. Por ello, se propone que en el menú de nuestro taller escolar haya algunos platos de otras comunidades autónomas y de otros países.
* La **Educación para la Salud** es el eje principal alrededor del que gira la propuesta educativa. En este sentido, muchas de los contenidos están estrechamente ligadas al currículo de Conocimiento del Medio y tendrán una mayor presencia en el aula.
* La **Educación para el Consumidor** es otro de los pilares en los que se asienta la propuesta: por un lado, se incluyen aspectos como la publicidad, la compraventa de productos alimenticios, el procesado, envasado y transporte, el origen y la manipulación de alimentos, el ejercicio de los derechos el consumidor y las reclamaciones, entre otros.
* **Educación Ambiental** tiene relación, especialmente, con la producción de residuos sólidos (procedentes del embalaje de los productos), la conciencia sobre el coste ambiental de la importación de productos del exterior (transporte, empaquetado, conservantes…), la contaminación por la eliminación de algunos residuos (aceite usado, por ejemplo) y, por último, con el gasto energético de los electrodomésticos.
* La **Educación para la Igualdad** hace acto de presencia en el reparto igualitario de las tareas domésticas entre hombres y mujeres, y en la responsabilidad por la supervisión de la alimentación de los menores.

**5.1. ¿Qué competencias se trabajan y cómo se trabajan?**

Dentro del proyecto podemos decir que se trabajan todas las competencias básicas.

**1. Competencia en comunicación lingüística**

En el desarrollo del proyecto hay propuesta de tareas diversas en las que el alumnado tiene que explicar, describir, argumentar, narrar de forma oral y escrita, con ayuda o sin ella, y con diferentes exigencias para graduar su dificultad. Además, se incluye la lectura de textos continuos y discontinuos, con especial énfasis en relatos, cuentos y novelas relacionados con la alimentación y la salud y para cuya selección se contará con la participación activa del propio alumnado. Por último, también en el trabajo en grupo, se hacen necesarias la conversación y la negociación, con el fin de exponer las propias ideas, defender los puntos de vista, preguntar las dudas que surjan.

**2. Competencia matemática**:

Se proponen tareas que tienen que ver con la compra-venta de productos alimenticios, elaboración de presupuesto y propuestas de ahorro. Además, se trabajan las magnitudes y unidades de medidas y su aplicación a problemas cotidianos. También se aborda la construcción e interpretación de gráficas para obtener información relacionada con la vida cotidiana. Se hace especial hincapié en que sea el alumnado el que proponga la resolución de los problemas y, para ello, seleccione los procedimientos adecuados.

**3. Conocimiento e interacción con el mundo físico**:

Para asegurar que se produzca un conocimiento y que se construyan esquemas mentales correctos en unos temas de tanta importancia como los que nos ocupan (salud, consumo y conciencia ecológica), el trabajo se realiza utilizando el descubrimiento guiado, siguiendo el método científico. Para ello, se han diseñado pequeñas investigaciones, a realizar en el medio, en el laboratorio o a través de la búsqueda de información en diferentes fuentes, teniendo al alumnado como protagonista, potenciando la capacidad de los estudiantes de hacer observaciones sistemáticas y construir preguntas para indagar sobre la realidad.

Pero el conocimiento solo no es suficiente: éste tiene que servir para intervenir y transformar positivamente el entorno, de ahí que se incluya el desarrollo de campañas, propuesta de acciones, elaboración de planes personalizados de mejora de la salud, compromisos ambientales, etc.

**4. Tratamiento de la información y competencia digital**.

Por un lado, se han programado actividades y tareas en las que el alumnado tenga que buscar información en distintas fuentes, de acuerdo con un objetivo específico. Es preciso que se ejerciten en:

La selección adecuada de las fuentes, la búsqueda efectiva, la valoración crítica de las fuentes de información, la selección y organización de la información, esquemas, elaboración de mapas conceptuales, fichas de datos. La interpretación de la información.

Con relación a la competencia digital: Búsqueda efectiva en Internet. Utilización de procesadores de texto para presentar informes. Utilización de aplicaciones (PowerPoint, etc.) para apoyar las presentaciones. Utilización de algunos programas y aplicaciones informáticas de software educativo (ejemplo: programas para elaborar una dieta sana, para calcular calorías, para construir la pirámide alimenticia personalizada)

**5. Competencia social y ciudadana.**

Consideramos el comedor escolar como un espacio de convivencia y por lo tanto nuestro taller también, para lograr un clima óptimo de relaciones, contaríamos con la elaboración participativa de las normas y el reparto de responsabilidades, el alumnado debe asumir sus tareas y respetar las opiniones, propuestas y aportaciones de los demás. Además, se abordan problemas sociales, como los trastornos alimenticios, el hambre en el mundo, el consumo responsable, la actitud crítica ante la publicidad…

**6. Competencia cultural y artística.**

Teniendo en cuenta el aspecto cultural de la gastronomía, la puesta en valor de este patrimonio se desarrollaría a través de la inclusión, en el menú y en las celebraciones, de comidas de distintas culturas con explicación de sus usos, costumbres y formas de celebrar las efemérides (talleres gastronómicos, concursos, investigaciones sobre las dietas de otras partes del mundo.)

La vertiente artística se relaciona con la observación y la ejecución de producciones artísticas: en esta propuesta se incluye la investigación sobre obras de arte que tengan relación con la alimentación (bodegones, cenas, fiestas en que aparezca comida…) y la elaboración de pósters, cuadros, fotografías, collages… con motivos relacionados con la alimentación, para decorar el comedor.

**7. Aprender a aprender.**

Esta competencia supone disponer de habilidades para:

Iniciarse en el aprendizaje, ser capaz de continuar aprendiendo de forma cada vez más eficaz y siendo cada menos dependiente del profesor/a, actuando de acuerdo con necesidades y objetivos propios. Para ello, es necesario:

Manejar eficazmente recursos y técnicas de trabajo individual y de estudio:

* Planificar y gestionar adecuadamente el tiempo.
* Fijarse metas y ser responsable con su cumplimiento.
* Utilizar técnicas de resumen, esquematización, indagación…
* Ser competente en el tratamiento de la información.
* Recuperar y presentar adecuadamente la información.
* Ser capaz de cooperar con los demás para aprender juntos, aportando y recibiendo en la interacción.
* Ser capaz de autoevaluarse, para determinar los logros adquiridos y lo que queda por aprender.

**8. Autonomía e iniciativa personal.**

Esta competencia tiene que ver con la planificación y ejecución de proyectos en general, con todo lo que conlleva el espíritu emprendedor.

Por un lado, se favorece su adquisición en el momento en que se trabaja por proyectos de investigación o de creación, en los que el alumnado tiene un papel activo en el diseño y desarrollo.

Por otra parte, porque se propone la elaboración de planes personales: por ejemplo, un *Plan de mejora de la salud personal*, en el que se pretende que el alumnado aplique todos los aprendizajes adquiridos y los ajuste a sus características. El alumnado es el protagonista y pone en juego su creatividad y su iniciativa.

**6. Metodología.**

Seguiremos una metodología totalmente participativa y activa. Al comenzar la preparación de la receta propiamente dicha, el gran grupo (20 a 25 individuos) se dividirá en grupos reducidos (4 a 5 individuos), con un padre/madre monitor al frente. Todos los equipos trabajarán en la misma receta pero de forma independiente.

A cada equipo se le asignará un nombre divertido, esto dará una identidad a los grupos y reforzará el sentimiento de pertenencia de cada niño al mismo.

Los componentes de cada equipo trabajarán unidos favoreciendo y despertando así valores de solidaridad, ayuda mutua y compañerismo. Se emplearan diversas técnicas, que trabajarán la comunicación, el respeto alotro, la integración y la empatía.

Tras el análisis de tareas que exige cada receta, éstas se distribuirán dentro de cada grupo en función de las cualidades de sus miembros. Así, se reservará a los principiantes los trabajos simples (mezclar ingredientes, lavar y pelar frutas y verduras, cortar con las manos, agregar ingredientes, cortar y aplastar alimentos blandos, llenar y medir con tazas, cucharas, medidores). Corresponderá a los más avanzados tareas más complejas o que supongan riesgo por el manejo de aparatos (batir con batidora, abrir latas, usar microondas, usar cuchillos, manejo del horno, medir con precisión...). Estas tareas tendrán especial vigilancia por parte de los monitores.

La última sesión del curso será a puertas abiertas. Los niños servirán una merienda para sus familias y se realizará por parte de los monitores una entrega de diplomas a cada participante.

La culminación final de este taller, dando así al mismo un carácter globalizador, podría ser la aportación de platos, realizados por los niños para su venta en el mes de junio en la fiesta fin de curso, destinando la recaudación a la compra de productos de primera necesidad (leche, legumbres, aceite, etc.) y posterior donación a familias necesitadas.

De este modo colaboran en beneficio de entidades como Cruz Roja o Cáritas.

**Desarrollo de una sesión:**

1º.- Lectura colectiva detenida de normas generales de higiene y consejos en las tareas de cocina.

2º.- Lectura colectiva de la receta que vamos a elaborar. Usaremos técnicas sencillas para el registro, la organización y la comunicación de la información de forma clara y secuenciada.

4º.- Elaboración de la receta.

5º.- En la elaboración de platos que precisen tiempos de espera: horno, cocción, fermentación, aprovecharemos éstos para anotar las recetas. Otros, realizarán murales con recortes, dibujos, etiquetas...

6º.-Toque final al plato, decoración.

7º.- Degustación y reparto de porciones en fiambreras individuales para llevar a casa y compartir con la familia.

8º.- Limpieza y recogida de los materiales de trabajo.

9º.- Elaboración colectiva de lista de la compra para la receta siguiente.

**7. Recursos humanos y materiales.**

- Humanos: Un dato a destacar en el proyecto es la implicación de la familia, ya que, son los propios padres/madres, las personas que estarán al frente de la actividad. Además del tutor correspondiente que hará de coordinador de la actividad.

- Materiales: Espacio físico e instalaciones, concretamente el comedor escolar del centro. Productos alimenticios (ingredientes), de limpieza, de papelería papelería.

**8. Temporalización.**

Las sesiones se desarrollaran a lo largo del curso escolar durante 8 meses (de octubre a mayo), con periodicidad semanal, los miércoles por la tarde. Cada sesión durará 2 horas. En junio, al final de curso se realiza la actividad especial solidaria.

**9. Evaluación.**

- Grado de consecución de los objetivos planteados.

- Valoración de la metodología empleada.

- Se evaluará a los alumnos en función del trabajo realizado, nivel de participación, integración en los grupos de trabajo, interés, y observación a lo largo del desarrollo del proyecto.

- Se evaluará así mismo la opinión de los alumnos acerca del proyecto.

**10. Cierre.**

Para concluir, podemos decir que llega la hora de hacer balance, de poner énfasis en los logros conseguidos, en la calidad del servicio realizado, de brindar un reconocimiento a los protagonistas. Prestaremos atención a cada detalle del proyecto y finalmente dejaremos constancia por escrito de la valoración positiva del proyecto desarrollado. De esta forma conseguimos superarnos y mejorar en futuras ediciones.