

6. Cuiner, que pots cuinar?

Edat

de 4 a 7 anys

Durada

60 minuts (incloent-hi la presentació del tema dels aliments)

Grup

de 15 a 25 participants

Materials

1 test amb terra, 1 ampolla d'aigua, mitja cartolina daurada, 1 globus blanc, llapis de maquillatge (dos colors), cintes o diademes (tantes com jugadors), cartolina per retallar les siluetes, plats de cartró, davantals i barrets de cuiner (optatiu)

Espai

interior o exterior

Matèries

ciències naturals i socials, expressió corporal

Conceptes clau

condicions per a la vida, sol, aire, terra, aigua, dependència del medi, aliment

Altres conceptes

energia interna, animal, planta, xarxes tròfiques, herbívors, carnívors, omnívors

Procediments i valors

atenció, associació, identificació de símbols, establiment de relacions causa-efecte, generalització, coordinació de moviments, imitació; apreciació, participació

Objectius

L'activitat pretén ajudar a:

- reconèixer la necessitat que tenim tots els éssers vius de menjar per poder créixer i tenir energia per funcionar
- diferenciar aliments de procedència animal i vegetal
- reconèixer la importància de les plantes com a aliment, tant per als animals com per a les persones.

Activitat

Els participants es convertiran en cuiners, animals o plantes. El cuiner haurà d'agafar els aliments per cuinar, però només ho podrà fer quan els animals i les plantes que ha de cuinar s'hagin alimentat i hagin crescut.

Informació

Per mantenir l'activitat vital cal energia. Diem que **el sol és la base de la vida** perquè és ell qui ens proporciona l'energia necessària. La llum del **sol és captada per les plantes i emmagatzemada en forma d'energia química. Els animals**, que no podem captar directament l'energia del sol, l'obtenim **nodrint-nos de les plantes o d'altres animals** que, al seu torn, s'han alimentat de plantes. **L'energia flueix així d'uns éssers vius a d'altres** a través de la **cadena alimentària**.

El fet de menjar ens és tan natural des del mateix moment que naixem, que rarament ens aturem a pensar en el seu significat. **Sense menjar no sobreviuríem**, bàsicament perquè no tindríem font d'energia. I la «clau» de la font d'energia són les plantes verdes i la disponibilitat d'aire, aigua i terra fèrtil perquè puguin viure i atrapar l'energia del sol. Mitjançant la **fotosíntesi**, les plantes capten **l'energia que ve del sol** i la transfereixen a tots els éssers vius que s'alimenten d'elles.

Els **aliments tenen una funció energètica i estructural**. Ens aporten l'energia que ens cal per realitzar les tasques de la nostra vida quotidiana i per mantenir constant la temperatura, i ens proporcionen les «peces» químiques per construir el nostre propi cos i créixer. Les proteïnes, els lípids, els glúcids, les vitamines, etc., són compostos de diferents característiques; cada una d'aquestes substàncies té una funció específica en l'organisme; totes són necessàries per mantenir la salut.

Desenvolupament pas a pas

Preparació

1. Per simbolitzar els quatre elements que necessiten les plantes per créixer cal que recolliu un test amb **terra** fèrtil, una ampolla transparent plena d'**aigua**, un globus blanc ple d'**aire** i haureu de confeccionar un **sol** (llum) amb cartolina daurada. Sobre cartolina blanca escriviu quatre rètols amb les paraules *terra, sol, aigua i aire*. Situeu els quatre elements en un extrem de la sala de joc, a sobre d'una taula o cadira, de manera que siguin visibles des de tots els punts de la sala.
2. Cal que disposeu de **cintes per al cap** o diademes elàstiques de les que s'utilitzen habitualment per recollir els cabells, una per a cada jugador, excepte per als qui interpretin el paper de cuiner, que seran com a màxim dos o tres nens. A aquests, si pot ser, doneu-los un barret i un davantal.
3. **Retalleu siluetes de pastanaga en cartolina**. Necessitareu el doble de siluetes que de jugadors. La mateixa silueta servirà per identificar els conills i les pastanagues: es diferenciaran segons com es col·loquin. En el cas dels conills la part més punxeguda de la plantilla anirà amunt simulant la forma de les orelles, i en el cas de les pastanagues s'orientarà cap avall simulant la forma d'una pastanaga. Col·loqueu totes les peces retallades en una safata situada al costat dels quatre elements (aigua, terra, aire i sol), a una alçada a l'abast de tots els jugadors.
4. Caldrà una **sala de joc àmplia**. Per a grups de més de quinze participants la sala haurà de fer un mínim de 4 x 6 m.
5. Tingueu a mà dues barres de diferent color de **pintura de maquillatge** (pintura al tremp o ceres també serviran, tot i que no són tan adequades) per fer una marca als jugadors a la cara, de manera que es pugui diferenciar fàcilment el paper que representen.

Desenvolupament de l'activitat

1. Prepareu prèviament aquesta activitat dedicant una bona estona a **parlar sobre els aliments**, què en sabem, perquè són importants, etc. Hem de menjar perquè els aliments ens donen energia per créixer i per fer totes les activitats de cada dia (córrer, saltar, cantar, etc.). Enumereu entre tots quines coses ens agrada menjar, adonem-nos que hi ha molts menjars diferents. Tot veient les diferències podeu passar a parlar de l'origen dels aliments: principalment poden venir dels animals o dels vegetals. A continuació caldrà que formuleu la qüestió següent: aquests animals o plantes que ens mengem, també necessiten nodrir-se? De què es nodreixen? És important recórrer a les experiències personals per facilitar la comprensió d'aquests processos, per exemple: com es nodreixen les plantes que tenen a casa? Han vist alguna vegada una vaca o una gallina menjant? Etc. Tots els éssers vius ens hem d'alimentar, però no tots mengem el mateix. Les plantes necessiten sol, aigua, terra i aire. Hi ha animals que s'alimenten de plantes i n'hi ha que s'alimenten d'altres animals; hi ha un tercer grup, en el qual es troben les persones, que mengem tant animals com plantes. Tots els animals necessiten també beure aigua com a part de la seva alimentació.

A partir d'aquí centreu-vos en els exemples que treballareu després. Per fer aquesta activitat us proposem que treballem amb **aliments que no sofreixin grans transformacions**, de manera que sigui fàcil d'identificar l'aliment que posem al plat amb el producte natural. Per exemple, si nosaltres volem menjar conill, el conill haurà de créixer menjant pastanagues i bevent aigua, i les pastanagues necessitaran terra, aigua i sol per poder-se alimentar.

2. Un cop feta aquesta introducció, comenteu que fareu un joc en el qual **un «cuiner»** (o dos o tres) **intentarà cuinar aliments** dels que mengem sovint i que necessitem per créixer; aquests aliments seran uns determinats animals o plantes, però **només els podrà agafar per cuinar quan hagin crescut i siguin grans**. Els animals i les plantes s'hauran d'haver nodrit abans que el cuiner els pugui cuinar.

3. Disegneu dos o tres nens o nenes per fer de cuiners; la resta simularan ser conills o pastanagues: caldrà que hi hagi més pastanagues que conills. Aneu dient a cada nen **quin paper té assignat**, pintant-li el nas d'un color diferent segons sigui una cosa o l'altra. Per exemple: nas verd per a les pastanagues i vermell per als conills.

4. Feu-los adonar **d'on és situat l'aliment de les plantes** (el test, l'aigua, el sol i l'aire) i que al costat hi ha col·locada la caixa que conté les orelles/pastanagues que utilitzaran per jugar.

5. **Col·loqueu** a cada jugador dels que fan de «conill» o de «pastanaga» **una diadema al cap** situada de manera que li tapi el front. Els qui fan de «cuiner» portaran els davantals i els barrets si en teniu, i un plat de cartró a la mà. Feu-los seure còmodament per escoltar el funcionament del joc.

6. Expliqueu molt a poc a poc com funciona el joc. Tots els qui hi participen tenen l'objectiu comú d'alimentar-se: **el cuiner podrà cuinar per menjar tant conills com pastanagues**, els conills menjaran pastanagues i beuran aigua, i les pastanagues es nodriran de terra, aigua, aire i sol. Per saber quan i com poden menjar, hauran d'**escoltar les indicacions del director del joc**. Aquest utilitzarà dues frases curtes i concretes per donar les ordres.

Per fer participar els nens que fan de «pastanagues» i de «conills» dirà una frase molt similar:

– **Atenció! Qui creixerà?... Aquesta pastanaga ho farà?** (assenyalant algun dels participants que tingui el nas pintat de verd). El jugador que fins aquell moment estava ajupit, decidirà si vol intervenir o no. En cas afirmatiu, s'aixecarà i **anirà fins on hi ha la terra, l'aigua, l'aire i el sol, simularà que es nodreix efectuant un gest concret** (consensuat prèviament) per a cada element. Per exemple: inflar un globus, olorar la terra, tocar el sol, simular beure aigua, etc. Després agafarà una de les siluetes de la caixa i tornarà cap al seu lloc. Es col·locarà al front la peça que ha agafat i que té forma identificable de pastanaga, subjectant-la amb la diadema i col·locant-la amb la part més punxeguda en direcció al seu nas. En lloc de tornar-se a ajupir es quedarà dret amb els braços estirats per demostrar que ha crescut.

– **Atenció! Qui creixerà?... Aquest conill ho farà?** (assenyalant algun dels participants amb el nas pintat de vermell). El jugador que estava ajupit decidirà si vol intervenir o no, i en cas afirmatiu s'haurà d'aixecar i **cercar el seu aliment**. Per alimentar-se haurà de **beure aigua simulant el gest corresponent i a continuació haurà de trobar dues pastanagues que ja hagin crescut**, és a dir, dos nens pastanaga que estiguin drets i amb la silueta en forma de pastanaga enganxada al front. Si els localitza, anirà fins a ells i els agafarà la silueta del front; aquests nens s'hauran d'ajupir un altre cop i esperar un altre torn per créixer. El nen conill tornarà al seu lloc i es col·locarà les peces una a cada costat de la cara, fent-les aguantar amb la diadema, però invertint-ne l'orientació per simular les orelles del conill. Fet això es quedarà palplantat amb els braços estirats per demostrar que ha crescut. Si no troba dos nens pastanaga que hagin menjat, tornarà al seu lloc i s'ajupirà novament, atès que no s'haurà pogut alimentar i per tant no haurà pogut créixer.

Per indicar al cuiner que participi direu la frase següent:

– **Senyor cuiner, senyora cuinera, que pot cuinar ...un bon conill per sopar?** Els nens que fan de cuiner s'aixecaran i observaran si hi ha conills amb les orelles col·locades; en cas afirmatiu, **s'acostaran fins a un d'ells i li agafaran les orelles**; el nen conill tornarà a ajupir-se, i el cuiner posarà les orelles en el seu plat de cartró. Tothom aplaudirà i tot seguit el cuiner anirà fins a la caixa per retornar les peces. Després, en comptes de tornar al mateix lloc que ocupava abans, es canviarà per un altre nen. Si no trobés cap conill amb orelles, s'hauria de quedar ajupit al seu lloc. El director del joc també pot demanar al cuiner que cuini pastanagues, ja que les persones també en mengem: si es dóna aquesta opció, el cuiner haurà de fer els mateixos moviments que per al conill.

7. Quan considereu que han entès el funcionament del joc, feu-los aixecar i distribuïu-los pel camp de joc de forma aleatòria i deixant distància entre cada jugador. Un cop col·locats al seu lloc s'hauran d'ajupir i podreu començar el joc.

8. Els **primers moviments convé que siguin molt senzills**: feu-los aixecar d'un en un, espereu que dues pastanagues hagin crescut per fer aixecar un conill, digueu al cuiner que cuini un conill. A mida que observeu que agafen més desimboltura i seguretat, podeu **anar complicant la dinàmica**: fer aixecar quatre conills alhora i que algun es quedi sense menjar, treure l'aliment de les plantes, etc.

9. Feu que tornin a seure còmodament i **comenteu entre tots com ha anat l'activitat**, si era fàcil o difícil trobar menjar, què passava si no en trobaven, què hauria passat si algú hagués amagat el sol, la terra, l'aigua o l'aire, què els passava als conills i als cuiners si no hi havia pastanagues, per a qui és més difícil trobar menjar: per a les plantes, per als animals, per a les persones...

Avaluació

Per estructurar exercicis d'avaluació suggerim que els participants:

- modelin amb plastilina animals i plantes que ens serveixen d'aliment i els col·loquin en un plat. Després caldrà que expliquin què han cuinat
- triïn un menjar que els agradi i esmentin alguns dels animals i plantes que es necessiten per preparar-lo
- diguin coses que no podríem fer si estiguéssim tres dies sense menjar, perquè necessitem molta energia per fer-les.

Suggeriments

- Podeu fabricar més siluetes de les necessàries, de manera que el cuiner no les hagi de retornar; les podrà anar guardant en el seu plat i al final de la partida ho cuinarà tot i ho repartirà entre els participants: d'aquesta manera tothom guanya.
- Podeu repetir l'activitat amb altres animals i plantes, per exemple gallines i blat de moro, vaques i cols, porcs i pomes, etc.
- En lloc de pintar el nas dels participants per diferenciar-los segons que siguin conills o pastanagues, gallines o blat, etc., podeu confeccionar unes senzilles plantilles amb la silueta dels animals o les plantes, fotocopiar-les en etiquetes adhesives i enganxar-les a sobre de la roba dels participants que representin l'ésser viu en qüestió.
- Actualment es poden trobar en el mercat cartolines de dos colors: si disposeu d'una cartolina que sigui blanca per una cara i taronja per l'altra, podria millorar la identificació de les siluetes fent que les col·loquin per la banda taronja quan siguin pastanagues i per la banda blanca quan siguin orelles de conills.

Extensions

- **Experimentant.** Proposeu fer un experiment per observar de manera directa com les plantes necessiten aigua, terra, aire i sol (llum) per créixer.

Prèviament caldrà agafar llenties i fer-les germinar col·locant-les entremig de cotó fluix humit. Quan ja estiguin germinades, dividiu-les en cinc grapatets. Dividiu el grup de participants en l'experiment en cinc equips. Doneu a cada equip un grapat de llenties i les següents instruccions per cuidar-les:

- Grup A. Disposarà de les llenties, un test, terra fèrtil i aigua. Haurà de plantar les llenties en el test, situar-les en un lloc assolellat, amb bona ventilació, i regar-les durant una setmana.
- Grup B. Disposarà d'un grapat de llenties, un test, pedretes i aigua. Haurà de plantar les llenties en les pedretes, situar-les en un lloc assolellat, amb bona ventilació, i regar-les durant una setmana.
- Grup C. Disposarà de les mateixes coses i les mateixes condicions que el grup A, excepte de l'aigua, que en aquest cas no tindrà i per tant no podrà regar.
- Grup D. Disposarà de les mateixes coses i les mateixes condicions que el grup A, excepte de la llum. Quan tingui les llenties plantades, tancarà el test amb una caixa de cartró gran.
- Grup E. Disposarà de les mateixes coses i les mateixes condicions que el grup A, excepte que en aquest cas haurà de tancar el test amb una bossa de plàstic transparent, el més hermètic possible, col·locant un platet a sota del test per poder regar.

Passada la setmana caldrà comparar què ha passat en cada un dels testos: quines llenties han crescut més? Quines tenen més bon color?... Caldrà que els participants intentin donar respostes, que analitzin tots els casos fins que puguin arribar a la conclusió que les plantes necessiten sol (llum), aigua, aire i terra fèrtil per créixer.

- **Anem al mercat!** Proposeu una visita al mercat municipal. Mirant les parades podran observar que hi ha molts aliments diferents, de molts colors, formes i textures, que hi ha moltes maneres de classificar-los: per la classe de menjar (fruita, verdura, carn, peix...), per com estan conservats (congelats, frescs, envasats), etc. Els podem comprar a pes, per unitats o per paquets. Alguns els podem menjar tal com els comprem, però d'altres cal cuinar-los.

- **Fem parelles.** Demaneu que portin fotografies d'aliments com més variades millor, que les retallin i que investiguin de quina planta o animal provenen. Fora molt bo que aconseguissin fotos suficients per poder aparellar tots els aliments que es tinguin; així podrien fer una exposició penjant parelles de fotos dels aliments i del seu origen.

- **Visita a una granja i un hort.** Aquesta activitat pot resultar molt útil, sobretot als nens i nenes que viuen a ciutat, ja que els proporcionarà l'oportunitat de veure com són els aliments que es cultiven per menjar, com són els animals que ens donen menjar i què mengen ells.