

# EL MENJAR CONNECTA ALS XIQUETS I LES XIQUETES

**Instruccions perquè l'equip docent organitze un intercanvi alimentari amb l'alumnat**

## Introducció

### La importància d'una bona alimentació a l'escola

Una bona alimentació a l'escola és crucial per a la salut i el desenvolupament de xiquets, xiquetes i adolescents. Contribueix a un millor rendiment escolar, a estils de vida més saludables i al benestar. Quan parlem de "bona alimentació", ens referim a aliments sans, sostenibles i nutritius. Això proporciona a l'alumnat l'energia suficient per a passar el dia, aprendre coses noves sobre el món i prosperar.

No obstant això, molts menors continuen acudint a l'escola amb fam o productes poc saludables. Això repercuteix negativament en el seu rendiment escolar i en el seu benestar general. Al cap i a la fi, un/a alumne/a ben alimentat/da està més alerta, concentrat/da i és capaç de participar activament en el procés d'aprenentatge. Per això, és tan important oferir aliments nutritius a l'escola, per a tots els xiquets i les xiquetes.

Tot i això, no n'hi ha prou amb oferir aliments sans. També cal millorar els coneixements alimentaris de l'alumnat. Actualment s'estan perdent massa oportunitats educatives. És vital que els estudiants no sols mengen bé, sinó que també compreguen la importància de menjar bé, per ells mateixos i pel nostre planeta. Si ho fan, és més probable que adopten estils de vida saludables i continuen vivint sans tota la seua vida. Això no sols dona a tot l'alumnat les mateixes oportunitats d'èxit (acadèmic), sinó que també dona lloc a persones adultes més sanes.

Per això, les escoles són el lloc ideal per a conscienciar a xiquets, xiquetes i adolescents sobre la importància d'una alimentació sana i sostenible, i de proporcionar a tots i totes el mateix accés a aliments nutritius. Al cap i a la fi, és el lloc on passen la major part del temps de la seua jove vida. En associar-se amb nombroses comunitats i escoles locals, Rikolto, una de les entitats que participen en el projecte SchoolFood4Change a Bèlgica, s'ha compromés a millorar l'entorn alimentari a les escoles i els seus voltants. Perquè tots l'alumnat tinga accés a una bona alimentació a l'escola.

A Lovaina (Bèlgica), estan treballant en un projecte pilot amb tres escoles de primària, l'administració local i una empresa local de restauració col·lectiva de menjador escolar per a oferir menjars escolars sans, sostenibles i vegetarians accessibles a tot l'alumnat. Al Senegal, d'altra banda, les escoles estan establint la seua pròpia xicoteta cafeteria a l'escola amb productes d'agricultors locals, per tal que els xiquets i les xiquetes no compren entrepans poc saludables i ensucrats als venedors just fora de les seues escoles. Algunes escoles belgues arrepleguen excedents alimentaris de supermercats locals i ofereixen desdejunis gratuïts una o dos vegades per setmana. Això és especialment important per a les famílies que no tenen suficient accés a un bon menjar. Les tres històries són excel·lents exemples de com es pot treballar en una bona alimentació a l'escola de moltes maneres diferents, xicotetes o grans.



## La importància d'un intercanvi internacional

En intercanviar amb una altra escola d'un altre país, l'alumnat té l'oportunitat d'explorar els diferents significats del bon menjar a l'escola. Comprenen millor els aliments, la seua producció, els sistemes alimentaris i el medi ambient. Això els permet tindre una visió clara de la importància tant de menjar com de produir aliments sans i sostenibles, i de portar una dieta sana durant tota la seua vida. A més, aquests nous coneixements els donen confiança per a alçar la veu, compartir idees i entaular converses sobre com millorar les polítiques alimentàries en el seu centre escolar.

A més, aquest intercanvi els permet exercitar el seu vocabulari i les seues habilitats de conversa en anglés. El menjar és un tema que pot incorporar-se a moltes assignatures: lectura, escriptura, matemàtiques, biologia, etc. Durant aquest intercanvi es pot:

- Debatre en classe quina recepta presentaran i elaborar un pla concret;
- Anar al (super)mercat pel seu compte, buscar (i potser preguntar) els ingredients adequats i comptar tots els preus diferents;
- Cuinar els aliments, la qual cosa entrena la motricitat fina, els exigeix seguir instruccions precises i pesar/mesurar els ingredients;
- Fer una presentació atractiva de tot el seu procés de cocció;
- Mantindre converses significatives amb els seus iguals d'altres països.

Per tant, en fer aquest intercanvi, els estudiants adquireixen noves habilitats (socials), tot això mentre aprenen sobre aliments sans, el nostre planeta i diferents cultures.



# Passos per a organitzar un intercanvi d'estudiants en línia

## Preparatiu

### Definir objectius

Describeu clarament les metes i els objectius d'aprenentatge de l'intercanvi. Què vols que l'estudiantat obtinga d'aquesta experiència?

### Seleccionar classes associades

- Identifica classes associades de diferents països interessades a participar. Tingues en compte factors com l'idioma, la compatibilitat horària, l'edat i el pla d'estudis.
- Selecciona l'estudiantat adequat que estiga disposat a compartir idees amb companys estrangers i tinguen confiança en si mateixos, cosa que significa que han de tindre suficients coneixements d'anglès i capacitat de comunicació, així com coneixements sobre allò que es presentarà (alimentació i nutrició) per a garantir un flux de debat eficaç.

### Coordinar horaris

Estableix un horari que done cabuda a les dues classes. Tingues en compte les diferències horàries i troba una hora adequada per als intercanvis.

### Presenta als participants

Facilita les presentacions entre estudiants. Utilitza videotelefonades, correu electrònic o una plataforma compartida en línia per a trencar el gel i crear connexions.

### Estableix canals de comunicació

Estableix una plataforma en línia segura per a la comunicació. Les opcions inclouen correu electrònic, aplicacions de videoconferència o plataformes de col·laboració específiques.

### Investiga les tradicions culinàries

Anima a l'alumnat a investigar i comprendre les tradicions culinàries del seu propi municipi/comarca/país. Comparteix recursos i crea una base de coneixements.

## Objectius

Pregunteu-vos per què es vol organitzar aquest intercanvi. Les raons principals orientaran com organitzar l'intercanvi i definiran en què centrar-se i les activitats pertinents. Per exemple, si l'objectiu principal és promoure la cultura nacional (per exemple, els plats típics de l'estat), es pot demanar a l'alumnat de les dos parts que li ho presenten mútuament. Triaran el seu plat, compraran i prepararan tots els ingredients, ho cuinaran tot i el presentaran als seus companys estrangers mitjançant una presentació detallada o un vídeo; fins i tot poden incloure alguns consells sobre com preparar aquest plat.

Si l'objectiu principal és augmentar les connexions internacionals entre l'alumnat, es pot dedicar un temps considerable al debat, en el qual es dividirà a l'alumnat en diferents grups perquè puguin xarrar i compartir idees.

Si vols que els teus alumnes i alumnes aprenguen més sobre els sistemes alimentaris, permet-los que investiguen sobre un tema concret perquè puguin recopilar informació i punts de vista útils per endavant. Poden incloure un Kahoot en la seua presentació per als seus companys/es d'altres països.



### Elaborar un pla amb totes les parts interessades

Els intercanvis, especialment els primers, poden requerir molt de temps de planificació. Per tant, és important identificar a totes les parts interessades necessàries i les seues funcions. Les parts interessades poden ser l'equip docent, la direcció del centre, l'alumnat, les famílies, el personal de cuina, etc. Hi haurà molta comunicació entre ells. És possible que necessites el permís de la direcció del centre per a dur a terme aquest intercanvi. Una vegada que ho aconseguisques, poden ajudar-te amb les despeses i la logística, com trobar el lloc adequat per a l'intercanvi, proporcionar els fons necessaris per a comprar els ingredients, etc.

L'ideal seria que el pla d'aquest intercanvi formara part de la visió de l'escola aprovada al principi de cada curs escolar per a garantir la participació activa de totes les parts interessades. Algunes famílies, especialment els d'alumnes més joves (menors de 12 anys), podrien estar disposats a acompanyar als alumnes al (super)mercat o compartir alguns consells de cuina. És important informar també el personal de cuina perquè pugui ajudar a l'alumnat en la cuina.

Poden enumerar-se altres parts interessades, en funció dels diferents contextos. Per exemple, si una escola de Vietnam vol organitzar un intercanvi en línia amb un grup d'estudiants d'un altre país, haurà de demanar permís a la seua organització coordinadora, és a dir, al Departament d'Educació i Formació. Per a això, l'escola presentarà un formulari per escrit a l'organisme esmentat aproximadament un mes abans que es produïsca l'intercanvi en línia. És important concretar el pla juntament amb l'alumnat i l'equip docent per a comprendre els seus desitjos i els resultats esperats de l'intercanvi, definir les seues funcions i assignar tots els preparatius necessaris.

### Horario

Els horaris han de comunicar-se entre les dues parts i han de ser prou detallats. Els col·legis tenen una agenda molt atapeïda, així que com més prompte millor es parle de tot, millor. Cal no oblidar les diferències horàries a l'hora de programar un horari adequat per a tots. La duració de l'intercanvi també és important. Un llarg esgotarà l'energia dels estudiants i podrien perdre la concentració. No obstant això, recorda tindre en compte el temps suficient perquè tots els participants estiguen preparats (el que pot portar més temps del que esperes), alguns contratemps tècnics o problemes amb internet per a evitar perdre temps arreglant-los o que la gent es repetisca constantment.

### Redactar el orden del día

Després d'una xicoteta anàlisi dels objectius i els participants, podràs redactar l'ordre del dia de l'intercanvi. Les parts clau inclouen:

1. una presentació dels objectius i de tots els participants;
2. presentació de cada part (vídeo, cuina, etc.);
3. preguntes i respostes sobre les presentacions dels altres;
4. debats oberts sobre el plat, similituds/diferències culturals, tradicions, etc;
5. fi de la sessió.

Podeu ser tan creatius com vulgueu: l'alumnat pot preparar un vídeo, una presentació en PowerPoint, un dibuix, etc. Cada grup d'alumnes ha de comptar amb un o dos moderadors que s'encarreguen que tot vaja pel bon camí i donen suport a la facilitació i la traducció (si és necessari). Aquests moderadors poden escriure instruccions pas a pas per a cada part per a ajudar els estudiants a entendre el que han de fer.



### Preparar la presentació

Treballa amb el teu alumnat per a elaborar una presentació. Ajuda'ls a triar un tema i guia'ls perquè seleccionen el més apropiat fent-los preguntes com:

- Quin plat vietnamita preferiria presentar a un amic belga? (pensant) Com es fa aquest plat? (fent)
- Com et sents en preparar aquest plat / en menjar-lo? O: tens algun record significatiu relacionat amb aquest plat? (sentiment, emocional)

Recorda'ls també que pensen en el "públic": Què els agradaria saber sobre el menjar nacional/el plat que presentaran? Què podria sorprendre a l'alumnat de l'altre país? Si no tenen aquest ingredient a Bèlgica, amb quin ingredient es recomana substituir-lo?

Serà més interessant si l'alumnat pot fer un vídeo narratiu juntament amb la presentació per a introduir més sobre el menjar detalladament a través del seu propi punt de vista.

També és important gravar tot el procés de l'intercanvi. Graveu cada moment, feu fotos (sobretot quan els estudiants mostren una gran interacció), pren notes i documenta totes les opinions que vos hagen donat sobre aquest intercanvi. Aquests comentaris poden compartir-se després amb altres estudiants o professors que realitzen un intercanvi similar.

L'alumnat pot ser sorprenentment creatiu. Anima'ls i dona'ls espai per a ser creatius. També pots assajar amb els presentadors abans de l'intercanvi per a assegurar-te que tenen tot el que necessiten per a fer una presentació meravellosa. Si és necessari, compta amb un substitut.

### Compruébelo todo antes del intercambio en línea

Fes una llista de les coses que han d'estar llestes i assegura't que tothom sap qui és la persona supervisora. Ací tens una llista recomanada de coses que pots necessitar:

- Sala de reunions, ordinador portàtil, càmera, altaveus, connexió a Internet, projector.
- Una plataforma d'intercanvi en línia que sàpigues que funcionarà/amb la que hages treballat abans: Teams, Zoom, Google Meet, etc. Para atenció al límit de temps de cada plataforma per a assegurar-te que l'intercanvi no s'interromp.
- Documents: Presentacions (PowerPoint), vídeos, fotos, dibuixos, etc. Posa-ho tot en una carpeta i tingues-la oberta en el teu ordinador abans que comence l'intercanvi, per a tindre-ho tot llest.
- Dispositius: un projector per a cada grup d'alumnes, o cada alumne pot utilitzar el seu propi dispositiu (portàtil, telèfon, tauleta).

Funcions de cada participant: moderadors, presentadors, fotògrafs, suport informàtic, prenedors de notes, intèrpret(s), en cas de ser necessari.



# Passos per a organitzar un intercanvi d'estudiants en línia

## Durant l'intercanvi en línia

Aquestes són les instruccions basades en les 5 parts suggerides anteriorment.

### (1) Presentació de l'objectiu de l'intercanvi i dels participants

Presenta els objectius de l'intercanvi. Pots explicar com es va concebre i es va dur a terme aquest intercanvi, els obstacles que va haver-hi i com els vas superar, i les expectatives al respecte. Pots començar explicant per què és tan important realitzar un intercanvi d'aquest tipus.

Fes que l'alumnat es presente. Si la conversa no és fluida al principi, pots començar trencant el gel. Cada part pot tindre un o diversos representants que es presenten a tot el grup. La informació clau per a presentar-se inclou les seues edats/curs, nacionalitats, algunes dades interessants sobre ells mateixos i les seues escoles o països. Els alumnes poden triar un sobrenom per al seu propi grup per a fer-ho més divertit. Explica als participants el programa de l'intercanvi perquè sàpiguem què esperar.

### (2) Presentació de cada classe

Cada part presenta el plat que ha triat. Assegura't que sàpiguem de quant temps disposen i recorda'ls que han d'anar per feina. A més, recorda'ls amablement de tant en tant quant temps els queda mentre estan presentant (per exemple, pots escriure "queden 2 minuts" en un paper i ensenyar-li'l al presentador, així no l'interrompràs). Després de cada presentació, pot tornar a captar els punts clau i dir a tot el grup que poden guardar algunes preguntes per a més avant.

### (3) Hora de les preguntes i respostes

Per a aquesta part, algunes preguntes poden preparar-se per endavant, mentre que unes altres poden sorgir durant l'intercanvi. Això està bé: deixa temps suficient per a la interacció espontània. Anima a tots els alumnes a alçar la veu. Segueix de prop i proporciona suficient suport per a traduir/resumir les preguntes, de manera que tots entenguen realment el que es diu. Si els alumnes dubten a contestar, dona'ls algunes idees i anima'ls a parlar.

### (4) Debats en grup

Els debats poden organitzar-se amb tot el grup d'alumnes o en grups més xicotets, incloent-hi algunes preguntes/qüestions més detallades. Utilitza la tecnologia al teu favor: pots utilitzar plataformes com Kahoot o Padlet per a realitzar qüestionaris o endevinalles en línia. Això ho fa més divertit i interactiu per als alumnes.

Per a connectar-los entre ells, pot demanar-los que comparen dos països en matèria d'alimentació, producció d'aliments, menjars escolars, etiqueta alimentària, cultura alimentària, etc. Anima'ls a compartir els seus propis coneixements i/o experiències, bones pràctiques. Per exemple, com intenten no malbaratar aliments?

Saben d'on procedeixen els ingredients? Busquen aliments sans en el (super)mercat? Comprenen els vincles entre la bona alimentació a la seua escola i els inputs arreplegats en horts/granges o empreses de transformació? Pot millorar-se amb el suport d'altres parts interessades?

Tria acuradament els temes adequats al nivell de coneixements dels alumnes, a les seues habilitats comunicatives i als seus coneixements de llengües estrangeres per a expressar-se i debatre amb els seus companys i companyes.



L'alumnat de secundària poden parlar de temes més específics, com el medi ambient sostenible, la importació i exportació d'aliments o la relació entre productors d'aliments i clients. Els alumnes més joves, en canvi, poden parlar d'uns altres més específics, com les bones pràctiques per a evitar la pèrdua i el desaprofitament d'aliments, la higiene alimentària, etc. Fomenta la participació de tots els alumnes; evita situacions en les quals només un o dos d'ells dominen el debat.

#### **(5) Per a acabar**

Pots capturar els punts clau de l'intercanvi i convidar a alguns estudiants a compartir els seus pensaments i sentiments sobre la sessió. Decideix com vols fer el seguiment, planteja un breu debat sobre com volen connectar els estudiants entre si en el futur i informa'ls de qualsevol activitat posterior. Si és necessari, comparteix amb ells informació de contacte per si volen aprofundir en els temes que han debatut. Anima'ls a compartir algunes imatges en les xarxes socials i a etiquetar-nos (@rikolto).

Doneu les gràcies a tots els participants i parts interessades en l'intercanvi.





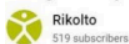
## Guió proposat

A continuació trobaràs el guió que es va utilitzar durant un intercanvi en línia similar entre estudiants belgues i vietnamites. No és necessari que ho seguisques al peu de la lletra, però pot servir-te d'ajuda per a inspirar-te a l'hora de realitzar un intercanvi en línia.

| Durada (minuts)      | Activitat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 (5 min cada part) | Introducció: cada part es presenta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5 minuts             | La persona moderadora presenta els objectius, els resultats esperats i les diferents parts d'aquest intercanvi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 15 minuts            | <p>Els alumnes belgues presenten el seu plat (sopa de carabassí):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quina sopa vas triar i per què?</li><li>• On vas aconseguir els ingredients (mercat, supermercat, agricultor...)? Com ha eixit? Explica el procés d'elaboració de la sopa.</li><li>• Explica més coses sobre la sopa: quin gust feia?</li><li>• Amb qui vos la vas menjar?</li></ul> <p>Els estudiants belgues mostren el <u><a href="#">vídeo que van realitzar sobre tot el procés</a></u>:</p> |



Courgettesoep - Uitwisseling tussen Vietnamese en Belgische leerlingen



Analytics

Edit video

0

Share

Promote

...



15 minuts

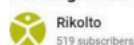
Alumnes vietnamites presenten el seu plat (sopa de pollastre):

- Quina sopa vau triar i per què?
- On vau aconseguir els ingredients (mercat, supermercat, agricultor...)? Com ha eixit? Explica el procés d'elaboració de la sopa.
- Explica més coses sobre la sopa: quin gust feia?
- Amb qui vos la vau menjar?

Els estudiants vietnamites mostren el vídeo que van realitzar sobre tot el procés:



Cooking Chicken Pho - Uitwisseling tussen Vietnamese en Belgische leerlingen



Analytics

Edit video



15 minuts

Preguntes i respostes sobre els dos plats:

- El plat de sopa en la cultura culinària: és un entrant típic o pot ser un menjar complet? Quan se sol menjar? Amb qui?
- Origen dels ingredients: son de temporada?.
- ...

20 minuts

Debats en grup: els moderadors dirigeixen els debats sobre alimentació, nutrició, sostenibilitat i activitats que poden promoure una alimentació sana, segura i nutritiva a les escoles i a casa.

10 minuts

Les persones moderadores poden convidar a alguns alumnes a compartir les seues impressions sobre l'intercanvi. (Què els ha agradat o no agradat? Han après alguna cosa nova? Què és el més important que s'han emportat?)

# Passos per a organitzar un intercanvi d'estudiants en línia

## Després de l'intercanvi

### 1. Reflexió i retroalimentació:

- Dedica temps al fet que els alumnes reflexionen sobre l'intercanvi. Arreplega les seues impressions sobre el que han après i el que més els ha agradat.
- No ho oblidis: aquest intercanvi és un magnífic exemple de com fer sentir la veu dels xiquets sobre l'alimentació. Inclou també les seues opinions en les teues recomanacions als responsables del centre educatiu/menjador escolar, si és procedent.

### 2. Recopila receptes i idees:

- Creeu un repositori digital o un fullet amb receptes, idees i reflexions d'ambdues classes. Comparteix-ho amb les escoles participants. És possible que les famílies també vulguen tindre aquestes receptes per a provar-les a casa amb els seus fills.

### 3. Avaluació i valoració:

- Revisa el procés i allò après amb la resta de companys/es docents.
- Pensa què faries de manera diferent la pròxima vegada. Per a continuar tenint impacte, fes un seguiment amb els professors i alumnes i ajuda'ls a desenvolupar més interès pel menjar i a establir connexions a tot el món.

### 4. Documentació i promoció:

- Documenta tot l'intercanvi, incloent-hi fotos, vídeos i testimoniatges dels estudiants. Utilitza aquest material per a promocionar el programa d'intercanvi entre altres escoles. Pots escriure històries, articles, fer vídeos i compartir-los en llocs web, plataformes de mitjans socials i fòrums rellevants. Convida als interessats a compartir imatges en les xarxes socials i a etiquetar-te.
- En el marc del primer intercanvi entre estudiants belgues i vietnamites, es va publicar un article en la web belga de Rikolto.
- Si és possible, crea un fòrum o una pàgina de Facebook, o potser fins i tot un lloc web, sobre l'intercanvi com a campanya periòdica i actualitza la informació existent per a conscienciar més sobre la bona alimentació a l'escola. Animar a altres parts interessades a unir-se per a promoure el dret a una bona alimentació a l'escola per als estudiants; per exemple, organitzacions socials sobre alimentació, xiquets o escoles, sindicats juvenils o el sector privat. Animar a les escoles de tot el món al fet que s'unisquen i compartisquen els seus punts de vista. Treballar conjuntament amb la direcció dels centres escolars i el Departament d'Educació i Formació (si és necessari) per a organitzar un intercanvi com aquest cada curs escolar.
- Important: assegura't que tens permís per a compartir imatges dels estudiants que participen en l'intercanvi.

### 5. Proporcionar recursos per a la reproducció:

- Crea el teu propi guió (com el de dalt) per a l'intercanvi que vas organitzar amb una altra escola. Pot servir d'inspiració per a altres escoles.
- Qui sap, potser d'ací a uns anys es pot publicar un document que arreplegue consells, bones pràctiques i possibles reptes de tots els centres escolars que hagen participat en un intercanvi sobre alimentació a l'escola.

