



CATESMORZARS A LA PLANA CATADESAYUNOS EN LA PLANA

- ***A CANVI DE ?***
- ***A CAMBIO DE?***

ÍNDEx

1. QUI SOM ELS CATAPLANS? ON ESTUDIEM?	3
2. MOTIVACIÓ	4
3. EL NOSTRE INSTITUT	4
4. INTRODUCCIÓ DEL TREBALL	5
5. PREGUNTA	6
6. HIPÒTESI	7
7. RECERCA D'INFORMACIÓ	7
8. ENQUESTA ALS ALUMNES DE L'ESO DE L'INSTITUT	8
9. RESPOSTES ENQUESTA	9
10. CONCLUSIONS DE L'ENQUESTA	17
11. LA NOSTRA PROPOSTA	18
12. ECONOMIA CATESMORZARS DE LA PLANA	20
13. INCIDÈNCIA	22
14. LES CATAFITXES INTERCANVIABLES	23
15. ELS CATAAVIS	24
16. LA PROVA PILOT	25
17. SERVEIS A LA COMUNITAT	27
18. FOMENT A LA PARTICIPACIÓ	28
19. AGENDA DE L'ANY QUE BÉ	29
20. DIFUSIÓ DELS RESULTATS	30
21. REPTES	31
22. POSTER RESUM	33

1. QUI SOM ELS CATAPLANS? ON ESTUDIEM?

Som cinc estudiant de 3r de l'ESO de l'institut la Plana de Vic. La Nour Aabidi, l'Àlex Soler, l'Íker Costa, L'Isabella Rodríguez i en José Salguero. **Som multiculturals!!**

QUIENES FORMAN NUESTRO EQUIPO?

Somos cinco estudiantes de tercero de la ESO del Instituto la Plana de Vic. La Nour Aabidi, l'Àlex Soler, l'Íker Costa, L'Isabella Rodríguez y José Salguero. **¡¡¡Somos multiculturales!!!**



2.MOTIVACIÓ

Aquest any vam estar treballant molt el mètode científic fent un projecte que consistia en dissenyant uns habitacles per l'espai aplicant el mètode del Feng Shuí i també vam treballar l'alimentació a la classe de Biologia. Per tant en conèixer la proposta de SteamXHealth vam decidir participar. **Era una proposta molt interessant!!!** Tindríem molta feina, l'intercanvi a Holanda al mig i poc temps... Però som valents i ens hi hem tirat de cap. Tenim un **mes i mig per poder-lo idear i posar-ho en pràctica.**

Ens acompanya la Lourdes Vizcaino Pintor que és la nostra professora de Biologia i de Treball científic.

MOTIVACIÓN

Este año estuvimos trabajando mucho el método científico haciendo un proyecto que consistía en diseñar unos habitáculos por el espacio aplicando el método del Feng Shui y también trabajamos la alimentación a la clase de Biología. Luego en conocer la propuesta de SteamXHealth decidimos participar. **!!!Era una propuesta muy interesante!!!** Tendríamos mucho trabajo, el intercambio de Holanda en medio y poco tiempo. Pero somos valientes y nos hemos tirado de cabeza.

Nos acompaña la Lourdes Vizcaino Pintor que es nuestra profesora de Biología y de Trabajo científico.

Tenemos un **mes y medio para idearlo y ponerlo en práctica.**

Justo y suficiente.

3.EL NOSTRE INSTITUT

Al nostre Institut estudiem joves que pertanyen principalment als barris de l'Horta Vermella, de Santa Anna-Serra Sanferm i pertany a la ciutat de Vic.

Estem catalogats com a centre d'especial dificultat. Què vol dir això? Que les nostres arrels venen d'arreu del Món? Que el nostre poder adquisitiu és baix? No ho sabem. El que si sabem és que som treballadors la nostra multiculturalitat ens enriqueix i sabem treballar en equip. I surten treballs tan ben fets com aquest.

També som conscients de que la propostes que fem han de ser econòmiques ja que la majoria de les nostres famílies tenen pressupostos baixos, això es supleix amb imaginació.

També som conscients de que algunes famílies passen per seriosos problemes econòmics que afecten a l'alimentació d'alguns dels nostres companys. Ho hem de resoldre.

NUESTRO INSTITUTO

En nuestro Instituto estudiamos jóvenes que pertenecen principalmente a los barrios de la Huerta Roja, de Santa Ana-Sierra Sanferm y pertenece a la ciudad de Vic.

Estamos catalogados como centro de especial dificultad. ¿Qué significa esto? Que nuestras raíces vienen de todo el mundo? Que nuestro poder adquisitivo es bajo? No lo sabemos. Lo que sí sabemos es que somos trabajadores, nuestra multiculturalidad nos enriquece y sabemos trabajar en equipo. Y salen trabajos tan bien hechos como este.

4.INTRODUCCIÓ DEL TREBALL

No esmorzar de forma correcta pensem que és un problema força comú al nostre país.

Els motius poden ser varis:

1. Per menjar poc
2. Per no tenir gana
3. Per voler perdre pes de manera insana
4. Per no tenir suficient menjar disponible a casa
5. Per menjar en excés aliments poc sans
6. Per estrès
7. Per ser els únics aliments que es tenen a casa
8. Perquè els pares no ens els han preparat.

Cal esbrinar-ho i buscar una sol.lució!!!

Tot i que es culpabilitzi als adolescents, en aquests mal hàbits també en tenen part de culpabilitat (tot i que no és ben bé culpabilitzar) els familiars, els amics, professors, les xarxes... per consentir una alimentació que no correspon i deixar menjar tant sols tot el que el noi/a vol, sense cap limitació i influenciat per la informació de les xarxes, la televisió etc.

INTRODUCCIÓN DEL TRABAJO

No desayunar de forma correcta, pensamos que es un problema bastante común en nuestro país.

Los motivos pueden ser varios :

1. Por comer poco
2. Por no tener hambre
3. Por querer perder peso de manera insana
4. Por no tener suficiente comida disponible en casa
5. Por comer en exceso alimentos poco sanos
6. Por estrés
7. Por ser los únicos alimentos que se tienen en casa
8. Por qué los padres no nos los han preparado.

Hay que averiguarlo y buscar una solución !!!

Aunque se culpabilice a los adolescentes, en estos malos hábitos también tienen parte de culpabilidad (aunque no es exactamente culpabilizar) los familiares, los amigos, los profesores, las redes ... para consentir una alimentación que no corresponde y dejar comida sólo todo lo que el chico / a quiere, sin limitación e influenciado por la información de las redes, la televisión etc.

5.PREGUNTA

PREGUNTA

La pregunta que ens hem fet és: **QUÈ PODEM FER PER MILLORAR ELS HÀBITES D'ESMORZAR DELS ALUMNES DE LA NOSTRA COMUNITAT? / COMO PODEMOS MEJORAR LOS HÀBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ALUMNOS DE NUESTRA COMUNIDAD?**

DONCS..... COMENCEM!!!

6.HIPÒTESI

La majoria dels adolescents de la nostra Comunitat no esmorzem saludablement.

HIPÓTESIS

La mayoría de los adolescentes de nuestra comunidad no desayunan saludablemente.

7.RECERCA D'INFORMACIÓ

Ja la teníem feta perquè hem estat treballant el tema de la nutrició durant un trimestre. Hem après que l'esmorzar bé ens ajuda a començar el dia amb els nutrients necessaris per començar la nostra activitat a classe, ja sigui física o mental. No tots necessitem la mateixa quantitat ni a tots ens agrada el mateix però segur que podem trobar l'equilibri entre totes les parts.

Hem fet l'esforç de recordar el que havíem fet, hem mirat alguns dels vídeos que ens heu enviat.

També hem vist que hem de tenir en compte que els alumnes del nostre institut provenen de diferents països: Marroc, Ghana, Etiòpia, Hondures, Colòmbia, Romania... i per tant això influeix en el tipus d'aliments que prenen, en com els prenen i en l'horari en que fan els àpats. Tot i així sabem que a l'hora d'esmorzar a l'escola estem occidentalitzats. Incorporarem a l'esmorzar equilibrat aliments de tot el Món.

BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN

Ya la teníamos hecha porque hemos estado trabajando el tema de la nutrición durante un trimestre. Hemos aprendido que el desayuno nos ayuda a empezar el día con los nutrientes necesarios para comenzar nuestra actividad en clase, ya sea física o mental. No todos necesitamos la misma cantidad ni a todos nos gusta el mismo pero seguro que podemos encontrar el equilibrio entre todas las partes.

Hemos hecho el esfuerzo de recordar lo que habíamos hecho, hemos tratado algunos de los vídeos que nos ha enviado.

También hemos visto que tenemos que tener en cuenta que los alumnos de nuestro instituto provienen de diferentes países: Marruecos, Ghana, Etiopía, Honduras, Colombia, Rumanía ... y por lo tanto esto influye en el tipo de alimentos que toman, en como los toman y en el horario en que están comiendo. Sin embargo sabemos que a la hora del desayuno en la escuela estamos occidentalizados. Incorporaremos un almuerzo equilibrado, alimentos de todo el mundo.

8. ENQUESTA ALS ALUMNES DE L'ESO DE L'INSTITUT

Nº D'ALUMNES ENQUESTATS: PROPOSTA 141 alumnes de 1r, 2n i 3r ESO

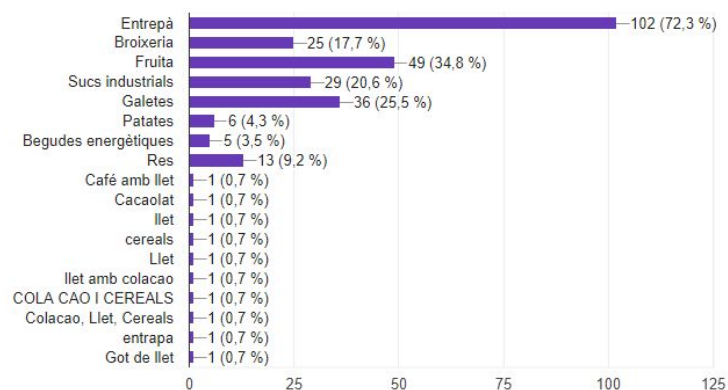
PREGUNTES PEL QÜESTIONARI (Proposta):

1. Consideres que fas un esmorzar saludable?
2. Què prens per esmorzar?
3. Esmorzes a casa?
4. Què esmorzes a casa?
5. El teu esmorzes inclou làctics, cereals i fruita?
6. Esmorzes al primer pati?
7. Què esmorzes al primer pati?
8. Esmorzes al segon pati?
9. Què esmorzes al segon pati?
10. Alguna vegada et saltes l'esmorzar?
11. Hi ha aliments que no vols menjar?
12. Si es que sí, quins?
13. Quan estàs nerviós, trist, etc menges més del compte?
14. Quan estàs nerviós, trist, et menges menys del compte?
15. Quants cops esmorzes l'aminadures, brioixeria... per setmana?
16. Quants cops esmorzar fruita i verdura.. per setmana?
17. Et prepares tu l'esmorzar?
18. Si no el prepares tu, qui te'l prepara?
19. Si no portes esmorzar, quina és la causa?
20. Esmorzaries a l'institut si venguessin esmorzar a la Gastroneta?
21. Quin preu estaries disposat a pagar?
22. Estaries disposat a fer feines al barri a canvi d'un esmorzar gratis a l'institut?
23. Si es que sí, quines feines estàs disposat a fer?
24. Esmorzes el mateix entre setmana que els caps de setmana?

9.RESPOSTES ENQUESTA

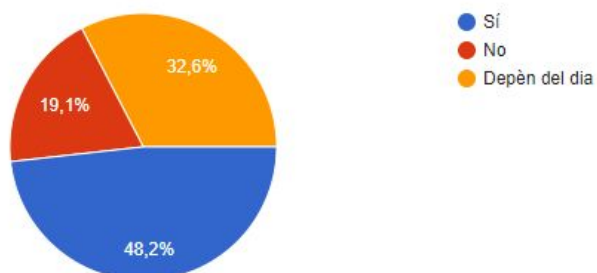
Què prens per esmorzar?

141 respuestas



Esmorzes a casa?

141 respuestas



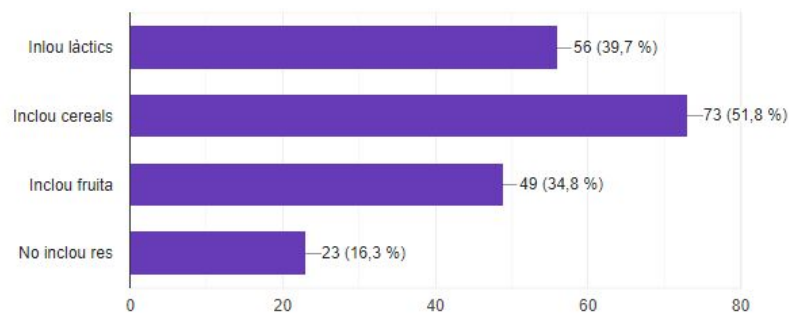
Què esmorzes a casa?

103 respuestas



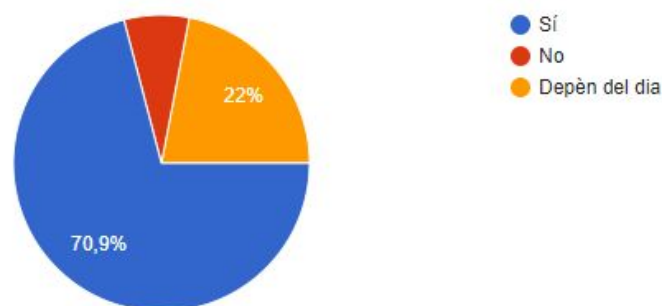
El teu esmorzar inclou làctis, cereals i fruita?

141 respuestas



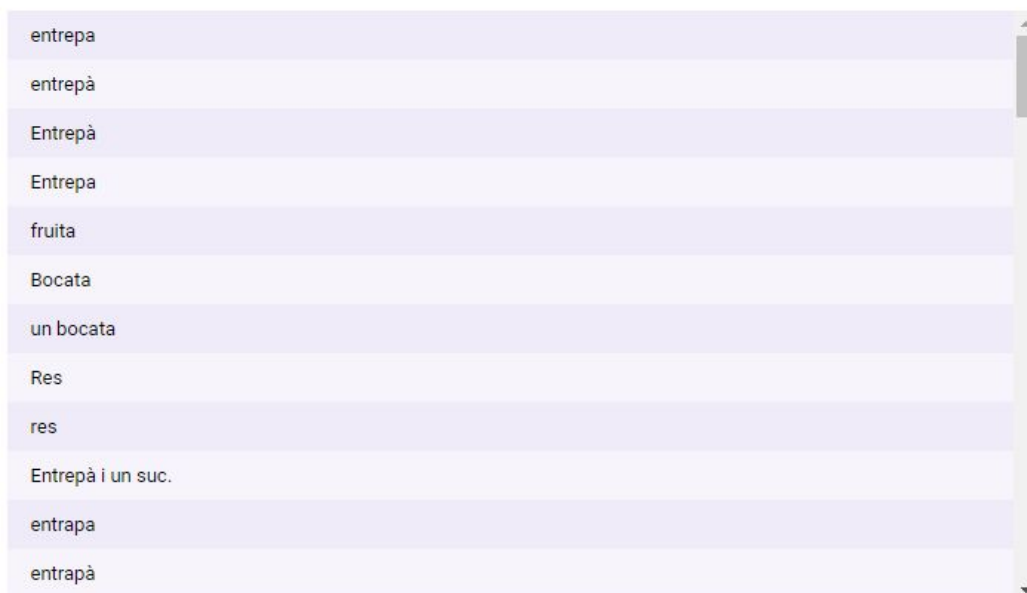
Esmorzes al primer pati?

141 respuestas



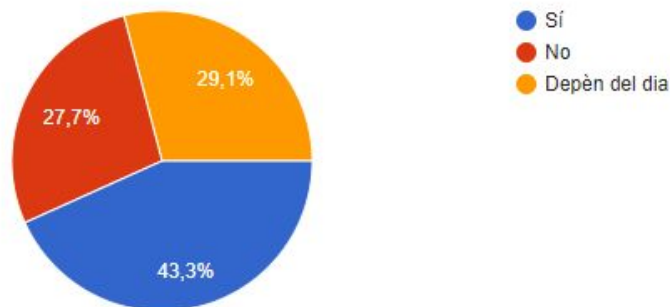
Què esmorzes al primer pati?

124 respuestas



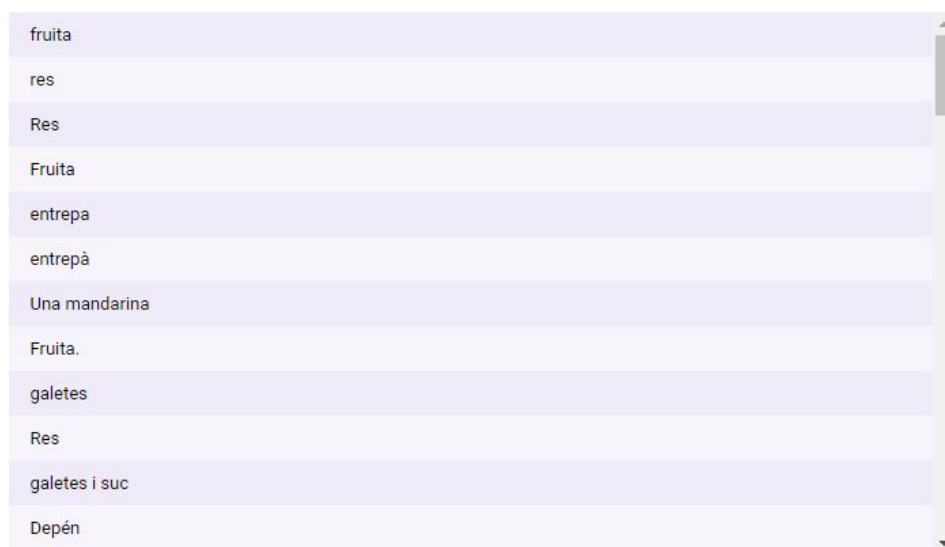
Esmorzes al segon pati?

141 respuestas



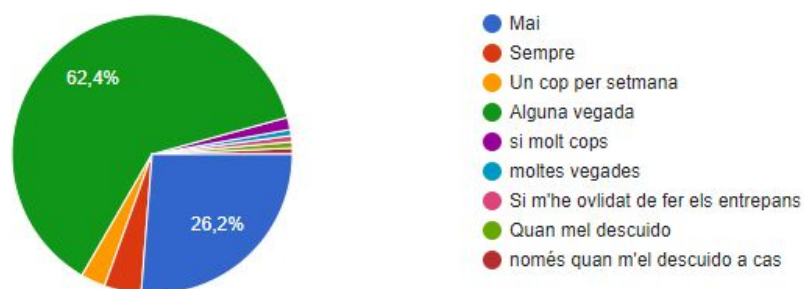
Què esmorzes al segon pati?

117 respuestas



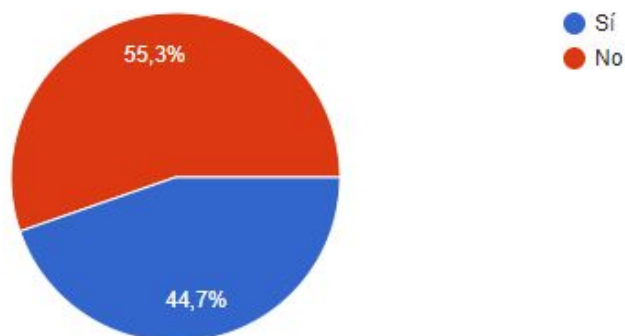
Alguna vegada et saltes l'esmorzar?

141 respuestas



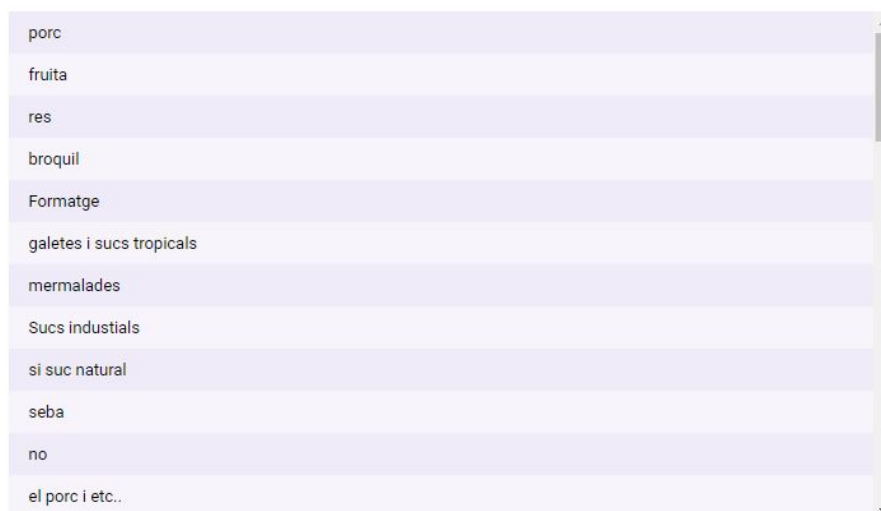
Hi ha aliments que no vols menjar?

141 respuestas



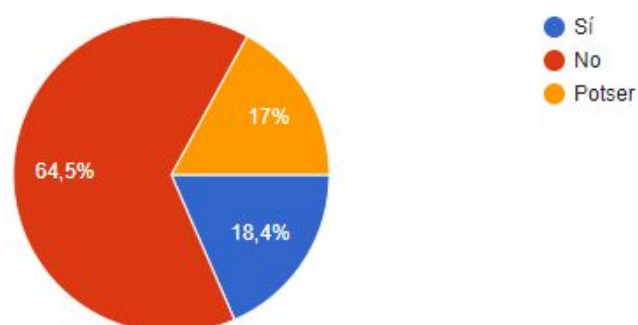
Si es que sí, quins?

60 respuestas



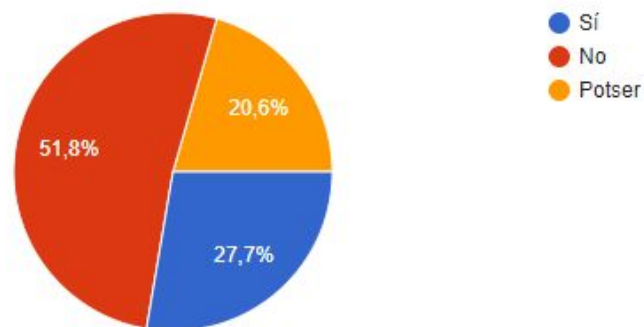
Quan estàs nerviós, trist, etc menges més del compte?

141 respuestas



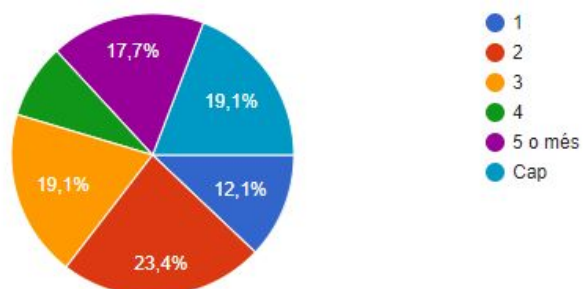
Quan estàs nerviós, trist, etc menges menys del compte?

141 respuestas



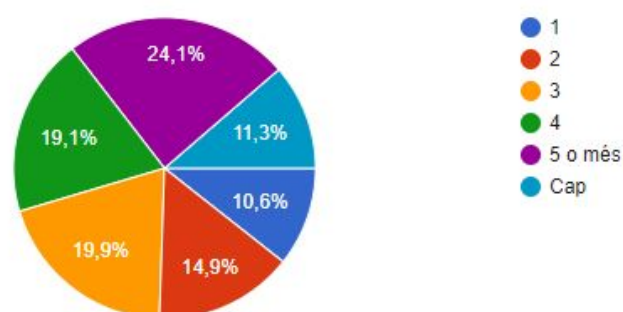
Quants cops esmorzes llaunadures, broixeria, begudes energètiques... a la setmana?

141 respuestas



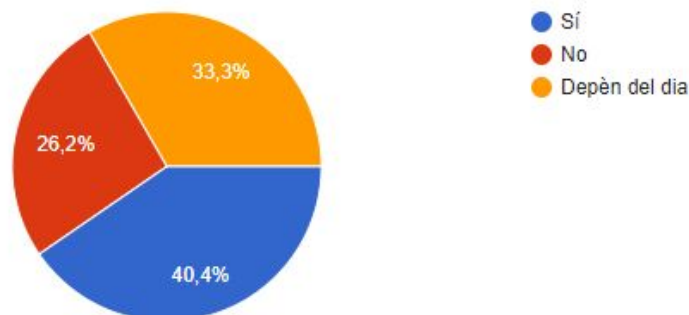
Quants cops esmorzes fruita i verdura a la setmana?

141 respuestas



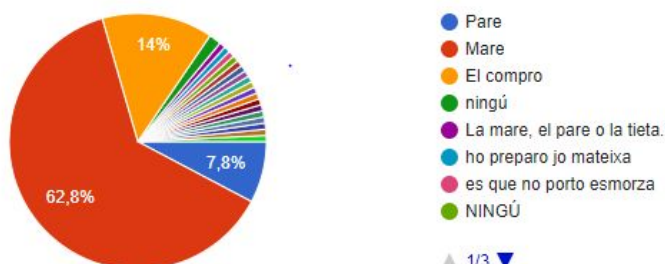
Et prepares tu l'esmorzar?

141 respostes



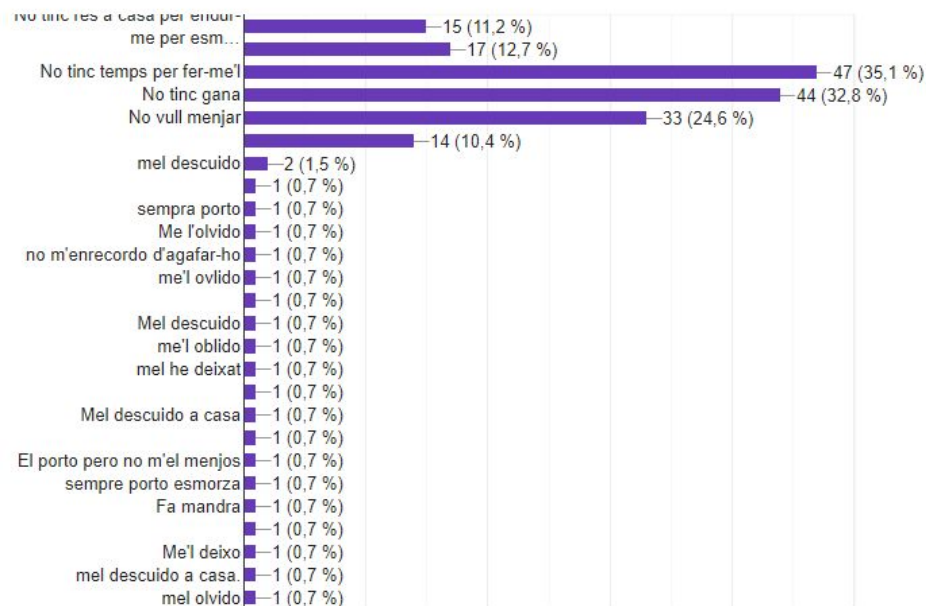
Si no el prepares tu, qui te'l prepara?

129 respostes



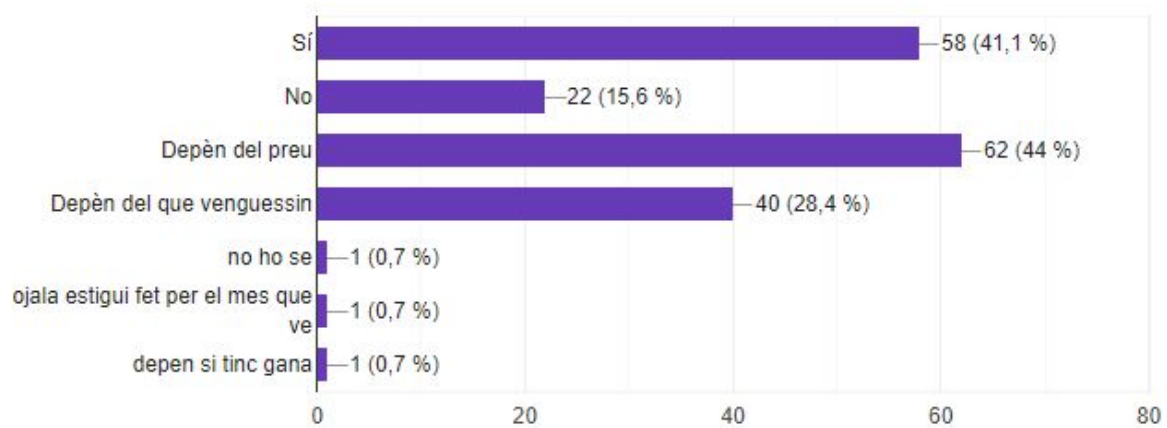
Si no portes esmorzar, quina és la causa?

134 respostes



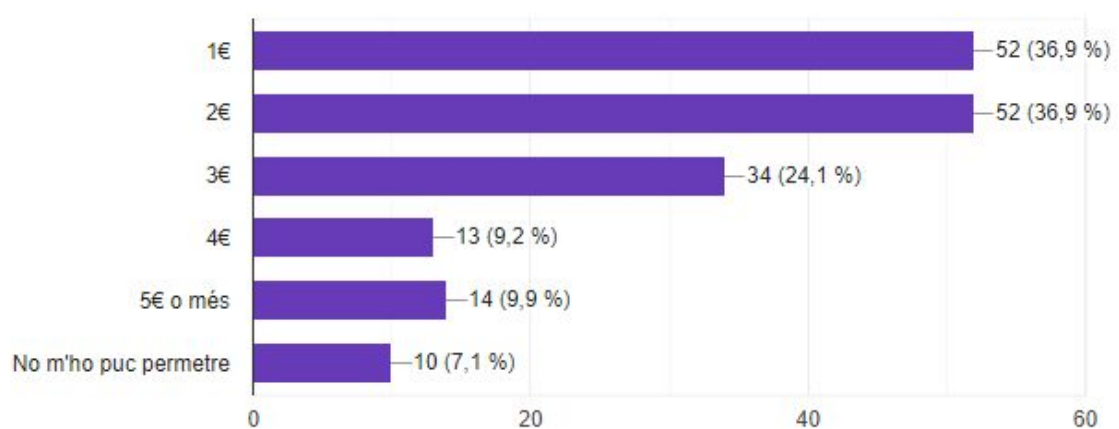
Esmorzaries al institut si venguessin esmorzar a la Gastroneta?

141 respuestas



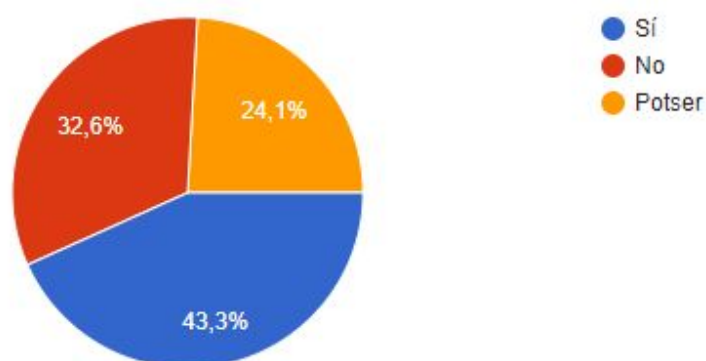
Quin preu estaries disposat a pagar?

141 respuestas



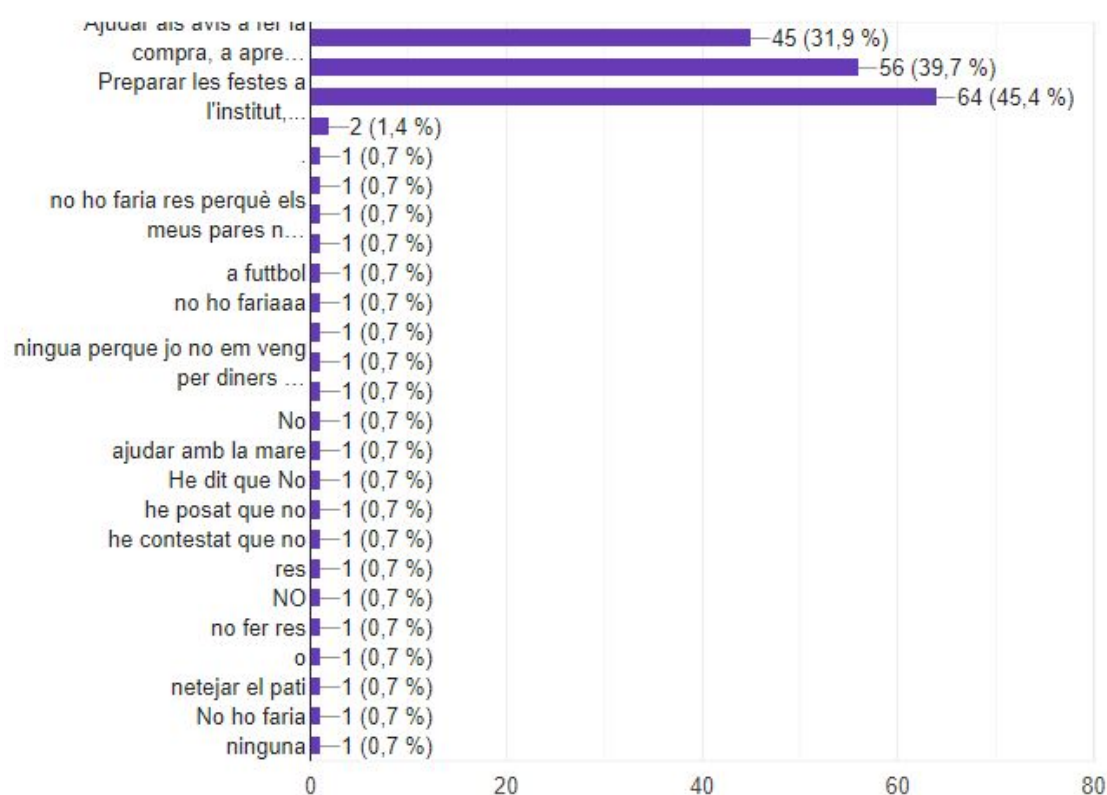
Estaries disposat a fer feines al barri a canvi d'un esmorzar gratis a l'institut?

141 respuestas



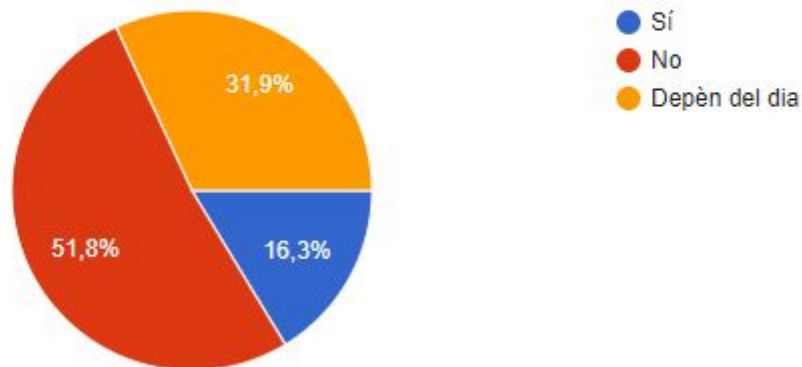
Si es que sí, quines feines estàs disposat a fer?

141 respuestas



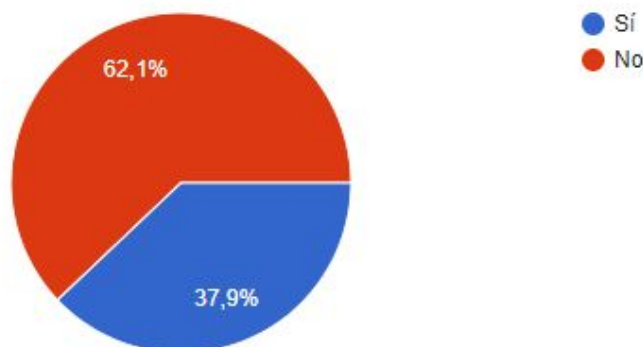
Esmorzes el mateix entre semana que els caps de semana

141 respuestas



Quan estàs en època d'examens menjes de manera menys saludable? (més borixeria, menys fruita, et saltes l'esmorzar,...)

116 respuestas



10.CONCLUSIONS DE L'ENQUESTA

- Un 25% o 30% dels adolescents no esmorzen.
- Un 72% esmorzen entrepà, però la resta esmorzen: patates de bossa, brioixeria o begudes energètiques.
- Aproximadament la meitat no esmorzen a casa.
- La majoria de l'alumnat estaria disposat a pagar entre 1€ o 2€ per un esmorzar.
- Un 35% de l'alumnat no esmorza perquè no té temps, un 32% no té gana i un 24% no vol menjar.
- Un 56,8% dels alumnes no fan un esmorzar saludable.
- Un 26,2% mai se salten l'esmorzar, però la resta se'l salten alguns dies.

- Un 75% estarien disposat a fer tasques a la comunitat a canvi esmorzar gratis a l'institut.

CONCLUSIONES DE LA ENCUESTA

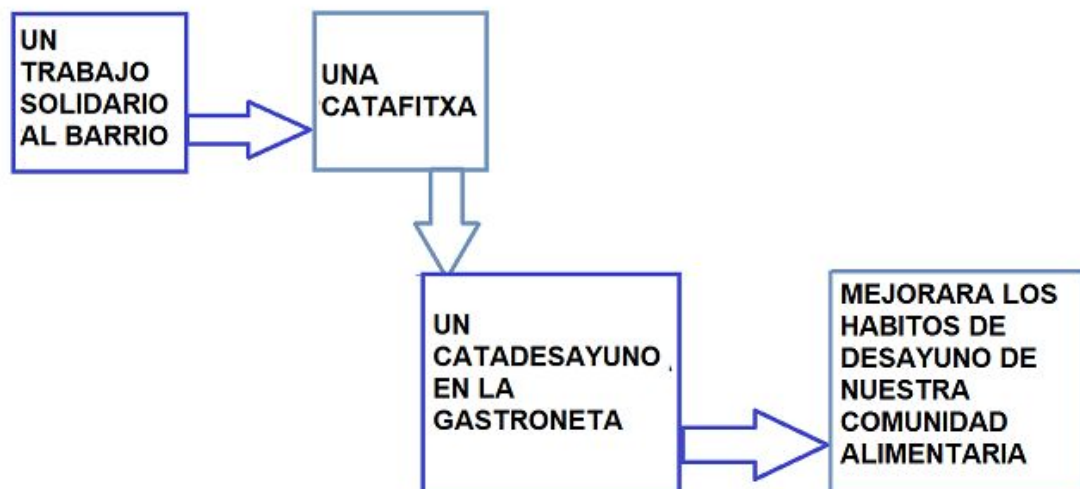
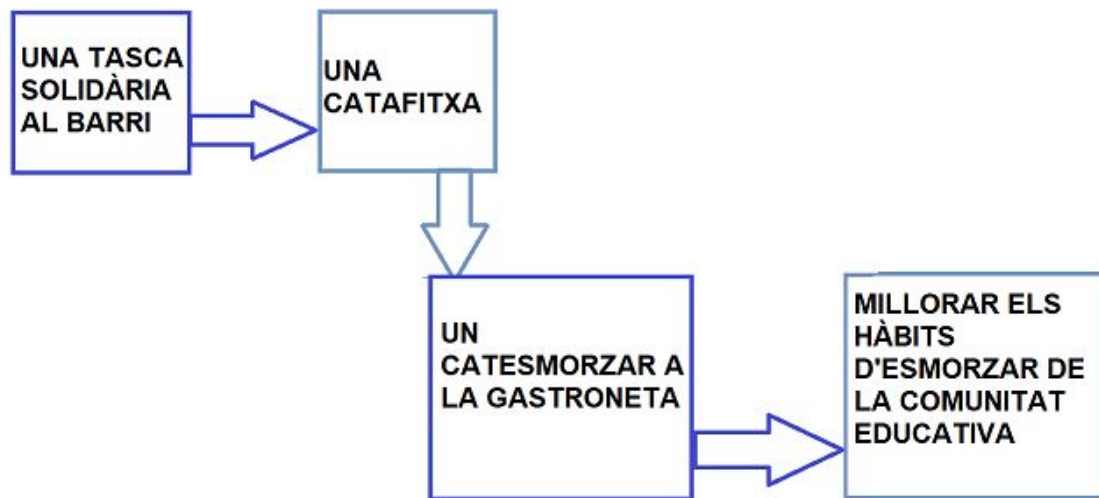
- Un 25% o 30% de los adolescentes no desayunan y es preocupante.
- Un 72% desayunan bocadillo, pero los sobrantes desayunan: patatas de bolsa, bollería o bebidas energéticas.
- Aproximadamente la mitad de los alumnos no desayunan en casa.
- La mayoría de los alumnos estaría dispuesto a pagar entre 1€ o 2€.
- Un 35% del alumnado no desayuna porque no tienen tiempo, un 32% no tienen hambre y un 24% no quiere comer.
- Un 56,8% de los alumnos no hacen un desayuno saludable.
- Un 26,2% nunca se saltan el desayuno, pero los demás se lo saltan algunos días
- Un 75% estarían dispuestos a hacer faenas a la comunidad a cambio de desayunar gratis en el instituto.

11.LA NOSTRA PROPOSTA

Desde l'Institut La Plana, volem treballar per canviar certs hàbits, sense obligar sinó encaminant: donant xerrades de conscienciació, donant exemple de com esmorzar de forma saludable, proporcionar esmorzar a l'institut amb aliments saludables i bons, per un preu econòmicament baix i / o canvi de serveis a la comunitat. Aquests serveis estarien destinats a realitzar tasques a l'institut, a la gent gran ... Crearem un sistema de fitxes en realitzades amb la impressora 3D. Implicarem a les famílies del nostre institut i idearem esmorzars d'altres països. I ho traslladarem a altres instituts de la comarca.

NUESTRA PROPUESTA

Desde el Instituto La Plana, queremos trabajar para cambiar ciertos hábitos, sin obligar sino encaminando: dando charlas de concienciación, dando ejemplo de cómo desayunar de forma saludable, proporcionar desayuno en el instituto con alimentos saludables y buenos, por un precio económicamente bajo y / o cambio de servicios a la comunidad. Estos servicios estarían destinados a realizar tareas en el instituto, a personas mayores ... Crearemos un sistema de fichas en realizadas con la impresora 3D. Implicaremos a las familias de nuestro instituto y idearemos desayunos de otros países. I lo trasladaremos a otros institutos de la comarca.



12.ECONOMIA CATAESMORZARS DE LA PLANA

Vam anar a un supermercat a preguntar els preus dels aliments que necessitàvem, però més tard ens vam donar compte que els podíem buscar per la pàgina web.

Vam buscar els aliments de tres supermercats-web que venen productes de qualitat.

Vam comarar els preus i vam triar els que tenien millor relació qualitat/preu.

A partir d'aquests preus hem fet una prova pilot : hem fet tres menús, hem fet cinc de cada (menú 1, menú 2, menú 3) i hem calculat el preu total. Els hem dividit entre quinze i ens ha sortit a 1,50€ per persona cada menú.

Els menús inicials s'han calculat de tal forma que siguin econòmics, saludables i aportin una part important dels nutrients que necessitem.

PREUS D'ALIMENTS				
PRODUCTES	UNITAT	BON PREU	GUISSONA	MERCADONA
BARRES DE PÀ	2 unitats	0,58€	0,50€	1,68€
PA PAGÈS RODO	1 bossa	1'95€	1,60€	1,49€
PA SENSE GLUTEN	1 bossa 300 gr	2,79€	2,99€	3,37€
MALLA TARONGES	1kg (5 unitats)	1'99€	2,88€	2,58€
PLÀTAN	1kg (5 unitats)	2,99€	1,59€	1,99€
MADUIXA	1 caixa 300 gr	1,99€	1,09€	1,79€
POMA	1kg	1,29€	2,30€	1,27€
PINYA	1 unitat	3,49€	1,59€	3,60€
TOMAQUETS	1kg	3,58€	2,93€	1,09€
LLET NORMAL	6 unitats	3,48€	4,38€	5,87€
LLET SENSE LACTOSA	1 ampolla (1L)	1,09€	0,87€	1,07€
IOGURTS	4 unitats	0,55€	0,60€	1,02€
IOGURS SENSE LACTOSA	4 unitats	1,59€	1,70€	1,68€
PERNIL DOLÇ	1 paquet	1,49€	2,06€	2,06€
PERNIL SALAT	1 paquet	1,00€	1,34€	1,95€
FORMATGE	1 paquet	1,24€	1,73€	1,99€
XOCOLATA AMB LLET(100gr	1 rajola	0,66	0,59	0,65€
OLI	1 ampolla	1,99€	2,99	3,22€
GALETES	1 paquet	2,09€	1,54€	1,45€

CATACOMANDA 1

COMANDA PER 15 PERSONAS

5 MENUS ENTREPÀ + FRUITA O IOGURT

5 MENUS BATUT + GALETES

5 MENUS PA I XOCOLATA+ IOGURT

PRODUCTES	PREU	UNITATS	TOTAL
BARRES DE PÀ	0,50€	1,00	0,50€
PA PAGÈS RODO	1,49€	1,00	1,49€
PA SENSE GLUTEN	2,79€	1,00	2,79€
MALLA TARONGES	1,99€	1,00	1,99€
PLÀTAN	1,59€	1,00	1,59€
MADUIXA	1,09€	0,00	0,00€
POMA	1,27€	0,00	0,00€
PINYA	1,59€	0,00	0,00€
TOMAUETS	1,09€	0,00	0,00€
LLET NORMAL	3,48€	1,00	3,48€
LLET SENSE LACTOSA	0,87€	0,00	0,00€
IOGURTS	0,55€	5,00	2,75€
IOGURS SENSE LACTOSA	1,59€	0,00	0,00€
PERNIL DOLÇ	1,49€	1,00	1,49€
PERNIL SALAT	1,00€	1,00	1,00€
FORMATGE	1,24€	1,00	1,24€
XOCOLATA AMB LLET (100g)	0,59€	1,00	0,59€
OLI	1,99€	0,00	0,00€
GALETES	1,45€	2,00	2,90€
PREU TOTAL	0,00€	0,00€	21,81€
PREU PERSONA	0,00€	0,00€	1,45€

CATADESAYUNOS A 1,5 € O A CAMBIO DE :

1. Ayudar a los abuelos a realizar las tareas de la casa.
2. Realizar tareas al instituto (pintar paredes, recoger los papeles que tiramos en el patio...).
3. Ayudar en las fiestas del barrio o del instituto.

CATAESMORZARS A 1,5 € O A CANVI DE:

4. Ajudar als avis a realitzar les tasques de casa.
5. Realitzar tasques al institut (pintar parets, recollir els papers que tirem al pati...).
6. Ajudar en les festes del barri o del institut.

13. INCIDÈNCIA

NO POT SER!!!

Ens han fet una bretolada, teniem la caravana al pati i uns brètols ens la han destrossat. Però no ens rendim, encara que ha estat un cop dur pel nostre projecte no ens rendirem.

“AL MAL TEMPS BONA CARA”

¡¡¡NO PUEDE SER!!!

Nos han hecho una gamberrada, teníamos la caravana en el patio y unos gamberros nos la han destrozado. Pero no nos rendimos, aunque ha sido un golpe duro para nuestro proyecto no nos vamos a rendir . **“AL MAL TIEMPO BUENA CARA”**



14.LES CATAFITXES INTERCANVIABLES

Les fem amb el programa SKETCH-UP MAKE i ens ho explica en Josep Alemany que és arquitecte. Tot un dia haurem de dibuixar unes peces i imprimir-les amb la impressora 3D. Serviran per intercanviar menjar saludable.

Hem fet quatre tipus de fitxes intercanviables:

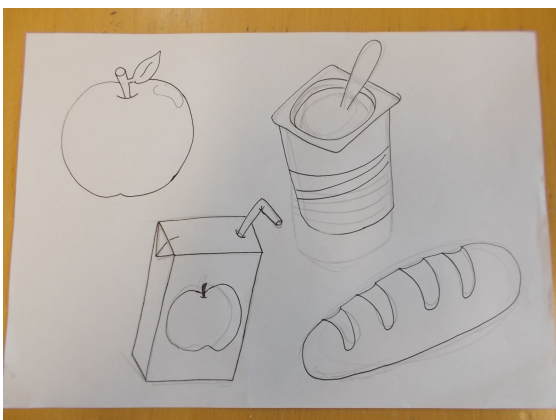
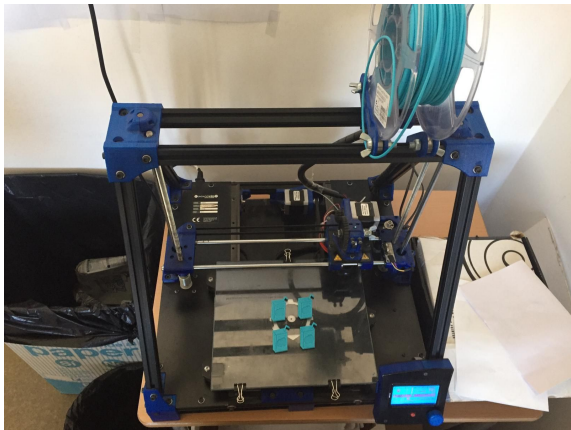
- Un bric de suc
- Una barra de pà
- Una poma
- Un iogurt

LAS CATAFITXES INTERCANVIABLES

Las hacemos con el programa SKETCH-UP MAKE i nos lo explica Josep Alemany, un arquitecto. Un dia entero tendremos que dibujar unas piezas e imprimirlas con la impresora. Serviran como trueque para la comida saludable.

Hemos hecho cuatro tipos de piezas intercambiables:

- Un bric de zumo
- Una barra de pan
- Una manzana
- Un yogurt



15.ELS CATAAVIS

Vam anar a presentar als avis un projecte d'habitable a l'espai que vam fer durant el segon i tercer trimestre.

Vam aprofitar la situació per pregunta'ls-hi si volen ajudar-nos en el nostre projecte i ens van dir que podem comptar amb ells per projectes que comuniquin els joves amb les persones grans del barri. Seran uns bons Cataaajudants!!!!

Vindran un dia a la setmana per fer els cataesmorzars pels alumnes. És fanàstic. També ens estem plantejant que vinguin les mares.

I també que puguin venir les mares i pares ajudar-nos, inclús fer el dia de l'esmorzar **INTERNACIONAL. UN DIA DE CADA MES AMB UN ESMORZAR DE CADA PAÍS!!**

LOS CATAABUELOS

Fuimos a presentar con los abuelos un proyecto del habitáculo en el espacio que hicimos durante el segundo y tercer trimestre.

Aprovechamos la situación para preguntarles si querían ayudarnos en nuestro proyecto y nos dijeron que podíamos contar con ellos para proyectos que comunicaran a los jóvenes con las personas mayores del barrio. Serán unos buenos "Cataayudantes"!!!!

Vendrán un día a la semana per fer els cataesmorzars para los alumnos. Es fantàstico. También nos estamos plateando que vengan las madres.

Y también que puedan venir las madres y los padres a ayudar-nos, incluso hacer el día de el desayuno **INTERNACIONAL. UN DIA DE CADA MES CON UN DESAYUNO DE CADA PAÍS.**



16.LA PROVA PILOT

Avui hem fet una prova pilot. Hem repartit les fitxes (que en un principi els alumnes s'havien guanyat fent diferents serveis o ajudes a la Comunitat) i les han intercanviat per un dels tres menús saludables.

No hem pogut fer servir la caravana o gastroneta perquè encara està precintada pels mossos d'esquadra.

Però ha funcionat bé.

Molts ens demanaven quant posariem el projecte en marxa ja que voldrien poder disposar d'ell. Estaria molt bé que a mitjans del proper any ja pogués ser una realitat.

LA PRUEBA PILOTO

Hoy hemos hecho una prueba piloto. Hemos repartido las fichas y las han intercambiado por uno de los tres menús saludables.

No hemos podido utilizar la caravana o gastroneta porque aún está precintada por la policía.

Pero no ha funcionado.

Muchos nos pedían que pusiéramos el proyecto en marcha ya que querían poder depender de ello. Estaría muy bien que a mediados del próximo año pudiera ser una realidad.





17.SERVEIS A LA COMUNITAT

1. **Tasques institut:** Recollir papers al pati, ajudar a les dones neteja, tallar la gespa ...
2. **Tasques avis:** Ajudar a fer la compra, jugar a jocs de taula, fer manualitat amb els avis...
3. **Tasques Creu Roja:** Recapte d'aliments, ajudar a la campanya cap nen sense joguina...

SERVICIOS A LA COMUNIDAD

- 1. Tareas instituto:** Recoger papeles del patio, ayudar a las mujeres de la limpieza, cortar el césped
- 2. Tareas avis:** Ayudar a hacer la compra. jugar a juegos de mesa, hacer manualidades con los abuelos
- 3. Tareas Cruz Roja:** Recapte de alimentos, ayudar a la campaña ningún niño sin juguete.

18. FOMENT A LA PARTICIPACIÓ

Un cop duta a terme la prova 1 durant el mes de maig, amb l'objectiu de poder començar a canviar els esmorzars dels alumnes cap a esmorzars bons, equilibrats i saludables, hem preparat una planificació pel proper curs. Com que els joves del nostre barri també van a un altre Institut i també abans han anat a tres escoles diferents caldria exportar el nostre model a aquestes per tal de ser més efectiva.

Com que també comptem amb un servei d'infermeria que ens visita cada quinze dies, seria interessant comentar-ho amb aquesta per així lligar-ho amb el sistema sanitari.

Sería important explicar-ho també a través del sistema sanitari.

També als centres cívics.

Pensem que: UN BON ESMORZAR EN L'ADOLESCÈNCIA CLAU PER PREVENIR L'OBESITAT.

FOMENTO A LA PARTICIPACIÓN

Una vez llevada a cabo la prueba 1 durante el mes de mayo, con el objetivo de poder empezar a cambiar los desayunos de los alumnos hacia desayunos buenos, equilibrados y saludables, hemos preparado una planificación para el próximo curso. Como los jóvenes de nuestro barrio también a otro Instituto y también antes han ido a tres escuelas diferentes habría exportar nuestro modelo a estas para ser más efectiva.

Como también con un servicio de enfermería que nos visita cada quince días, sería interesante comentarlo con esta para así ligarlo con el sistema sanitario.

Sería importante explicarlo también a través del sistema sanitario.

También los centros cívicos.

Pensamos que: UN BUEN DESAYUNO EN LA ADOLESCENCIA CLAVE PARA PREVENIR LA OBESIDAD.

19. AGENDA DE L'ANY QUE BÉ

CALENDARIO ESCOLAR 2019 - 2020

Septiembre							Octubre							Noviembre							Diciembre						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
						1				1	2	3	4	5	6					1	2	3					
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
30																					30	31					

Enero							Febrero							Marzo							Abril						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
			1	2	3	4							1							1							
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			

Mayo							Junio								
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do		
				1	2	3			1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14		
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21		
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28		
25	26	27	28	29	30	31	29	30							

DIFUSIÓ DEL NOSTRE PROJECTE A ALTRES INSTITUTS DE LA COMARCA. DEMANAR VIA RADIÒ ALTRES CARAVANES PER CONVERTIRLES EN GASTRONETA. (FINALS DE MAIG FINS FINAL DE CURS)

1r trimestre

2n trimestre

3r trimestre

1: Prova pilot 2.

Esmorzas tots els dies de la setmana.

Dia 1: Implició avis.

Dia 2: Implicació dels pares/mares

2: Implantació de Catesmorzars cada dia i dels serveis a la comunitat/esmorzars gratis.

3: Pasar una enquesta, per veure si hi ha millora

20.DIFUSIÓ DELS RESULTATS

- BOCA A BOCA AMB COMPANYS DEL NOSTRE INSTITUT I D'ALTRES INSTITUTS
- REUNIÓ AMB L'EQUIP DIRECTIU DEL NOSTRE INSTITUT I DEMANAR PERMÍS PER EXPLICAR-HO BÉ A TOTES LES CLASSES.
- REALITZACIÓ DE CARTELLS EXPLICATIUS I ENGANXADA AL NOSTRE BARRI.
- REUNIONS AMB RESPONSABLES D'ASSOCIACIONS DEL NOSTRE BARRI COM EL CASAL D'AVIS
- I LA COMISSIÓ DE FESTES. I DE L'AJUNTAMENT
- REUNIONS AMB EL CENTRE DE SALUT
- PENJAR LES FOTOS DEL PROJECTE AL NOSTRE COMPTE D'INSTAGRAM DEL GRUP
- PENJAR EL PROJECTE A LA PÀGINA WEB DEL NOSTRE INSTITUT.
- TROCAR A PROGRAMES DE RÀDIO I PREMSA LOCAL PER FER RESSÓ DEL QUE ESTEM FENT
- SI FEM SERVEIS A LA COMUNITAT TOTHOM SAP EL QUE FEM I HO EXPLIQUEM
- ANAR A EXPLICAR-HO A ALTRES CENTRES EDUCATIUS

PÀGINA WEB INSTITUT: <https://agora.xtec.cat/inslaplana/>

PÀGINA WEB DEL PROJECTE: En procés

ENLLAÇ INSTAGRAM: <https://www.instagram.com/cataplans/>

ENLLAÇ TWITER: <https://twitter.com/Cataplans>

DIFUSIÓN DE LOS RESULTADOS

- BOCA A BOCA CON COMPAÑEROS DE NUESTRO INSTITUTO Y OTROS INSTITUTOS.
- REUNIÓN CON EL EQUIPO DIRECTIVO DE NUESTRO INSTITUTO Y PEDIR PERMISO PARA CONTAR BIEN A TODAS LAS CLASES.
- REALIZACIÓN DE CARTELES EXPLICATIVOS Y PEGADO EN NUESTRO BARRIO.
- REUNIONES CON RESPONSABLES DE ASOCIACIONES DE NUESTRO BARRIO COMO EL CASAL DE AVISO.
- Y LA COMISIÓN DE FIESTAS. Y DEL AYUNTAMIENTO.
- REUNIONES CON EL CENTRO DE SALUD.
- COLGAR FOTOS DEL PROYECTO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM DEL GRUPO.
- COLGAR EL PROYECTO EN LA PÁGINA WEB DE NUESTRO INSTITUTO.
- TROCAR PROGRAMAS DE RADIO Y PRENSA LOCAL PARA HACER ECO DEL QUE HACEMOS.

- SI HACEMOS SERVICIOS A LA COMUNIDAD TODOS SABE LO QUE HACEMOS Y LO EXPLICAN.
- IR A EXPLICARLO A OTROS CENTROS EDUCATIVOS.

21. REPTES

- Acabar l'acondicionament de la caravana-gastroneta
- Fer menús per intoleràncies... i calcular els costos
- Contactar amb el centre de salut
- Fer els cartells explicatius
- Millorar el disseny de les peces d'intercanvi i canviar els colors de la impressora 3D. Només hem pogut comprar un color.
- Programar reunions i realitzar-les
- Demanar subvencions a l'ajuntament... per poder fer més Cataesmorzars saludables gratis. Pensem que hi ha alumnes que no esmorzen perquè a casa seva no tenen menjar o el que hi ha no és esmorzar.
- Millorar la pàgina web.

El proper any que farem quart ho podrem fer els alumnes que realitzen les matèries d'economia, de tecnologia, informàtica... tindrem un motiu per contextualitzar les classes i fer-les més properes. Implicarem al professorat!!

RETOS

- Terminar el acondicionamiento de la caravana-gastroneta
- Hacer menús para intolerancias ... y calcular los costes
- Contactar con el centro de salud
- Hacer los carteles explicativos
- Mejorar el diseño de las piezas de intercambio y cambiar los colores de la impresora 3D. Sólo hemos podido comprar un color.
- Programar reuniones y realizarlas
- Pedir subvenciones al ayuntamiento ... para poder hacer más Catadesayunos saludables gratis. Pensamos que hay alumnos que no desayunan porque en su casa no tienen comida o lo que hay no es desayuno.
- Mejorar la página web.

REpte STEAM x HEALTH

El próximo año que haremos cuarto lo podremos hacer los alumnos que realizan las materias de economía, de tecnología, informática ... tendremos un motivo para contextualizar las clases y hacerlas más cercanas. Implicaremos al profesorado !!

22. PÒSTER RESUM

● CATAESMORZARS A LA PLANA ● CATADESAYUNOS EN LA PLANA

A CANVI DE ? A CAMBIO DE ?

INTRODUCCIÓ:

No esmorzar de forma correcta podem pensar que és un problema força comú al nostre país.

Els nostres poden ser variis.

Cof esbrinar-ho i buscar una sol·lució!!

Tot i que es culpabilitza als adolescents en aquests mals hàbits podem pensar que és la societat que l'envolta la que no ha fet bé els deures, per consentir una alimentació que no correspon i deixar menjar tant sols tot el que el noi/a vol, sense cap limitació i influenciat per la informació de les xarxes, la televisió etc... Hem de tornar a aprendre.

Hem fet l'esforç de recordar el que havíem fet a les classes de biologia, hem mirat alguns dels vídeos que ens heu enviat...

També hem vist que hem de tenir en compte que els alumnes del nostre institut provenen de diferents països: Marroc, Ghana, Etiòpia, Honduras, Colòmbia, Romania... I per tant això influirà en el tipus d'aliments que premen, en com els prenen i en l'horari en que fan els àpats. Tot i així sabem que a l'hora d'esmorzar a l'escola estem occidentalitzats. Incorporarem a l'esmorzar equilibrat aliments de tot el món.

METODOLOGIA:

- ENQUESTA
- RECERCA DE RECEPTES
- REALITZACIÓ DE LES RECEPTES
- RECERCA DE PREUS ECONÒMICS, VISITA BOTIGUES I SUPERMERCATS
- IMPRESSIÓ CATAPECES 3D
- COMPRA MILLORS PRODUCTES
- PROVA PILOT DEL CATAESMORZAR
- DEMANAR AJUDA A LES PERSONES GRANS
- PREPARAR LA GASTRONETA, FEINA DE TECNOLOGIA
- UTILITZAR LES NOVES TECNOLOGIES PER DIFONDRE LA NOSTRA IDEA

CONCLUSIONS:

- ELS ALUMNES NO ESMORZEN CORRECTAMENT
- NOSALTRES PODRIEM MILLORAR ELS SEUS HÀBITS ALIMENTARIS.
- TAMBÉ PODRIEM MILLORAR LA RELACIÓ ENTRE LES PERSONES DE LA NOSTRA COMUNITAT.

PLA D'ACTUACIÓ

1. PRIMER TRIMESTRE: Un esmorzar a la setmana amb la implicació del avi i pares i alternant? Implementar el servei a la comunitat i a l'institut. Acabar condicionant de la caravana. PLA DE DIFUSIÓ A L'ENTORN MÉS PROPER
2. SEGON TRIMESTRE: Ampliar a cataesmorzar cada dia de la setmana. intercanvi de fitxes gratis. PLA DE DIFUSIÓ AL NOSTRA BARRI PER ACONSEGUIR LA SEVA IMPLICACIÓ
3. TERCER TRIMESTRE. Explicar a altres centres educatius el nostre projecte. Ajudar-los a trobar caravanes i a adaptar-les com a gastroneta. PLA DE DIFUSIÓ A ALTRES CENTRES EDUCATIS

INSTITUT LA PLANA DE VIC

ÍKER, NOUR, ÀLEX,
JOSE, ISABELLA

> < + - = > < + - = >

- QUÈ PODEM FER PER MILLORAR ELS HÀBITS D'ESMORZAR DELS ALUMNES DE LA NOSTRA COMUNITAT? / COMO PODEMOS MEJORAR LOS HABITOS ALIMENTARIOS DE LOS ALUMNOS DE NUESTRA COMUNIDAD?

HIPÒTESI

- La majoria dels adolescents de la nostra Comunitat no esmorzen saludablement.

RESULTATS ENQUESTA:

Un 25% o 30% dels adolescents no esmorzen.

Un 72% esmorzen entrepà, però la resta esmorzen: patates de bossa, brisoleria o begudes energètiques.

Aproximadament la meitat no esmorzen a casa.

La majoria de l'alumnat estaria disposat a pagar entre 1€ o 2€ per un esmorzar.

Un 35% de l'alumnat no esmorza perquè no té temps, un 32% no té gana i un 24% no vol menjar.

Un 56.8% dels alumnes no fan un esmorzar saludable.

Un 26,2% mai se salten l'esmorzar, però la resta se'l salten alguns dies.

Un 75% estarien disposat a fer tasques a la comunitat a canvi d'esmorzar gratis a l'institut.

PROPOSTA

Des de l'Institut La Plana, volem treballar per canviar certs hàbits, sense obligar sinó encaminant: donant xerrades de conscienciació, donant exemple de com esmorzar de forma saludable, proporcionar esmorzar als alumnes de l'institut amb aliments saludables i bons, per un preu econòmicament baix i / o canvi de serveis a la comunitat. Aquests serveis estarien destinats a realitzar tasques a l'institut, amb la gent gran ... Crearem un sistema de fitxes en realitzades amb la impressora 3D. Implicarem a les famílies del nostre institut i idearem esmorzars d'altres països. I el traslladarem a altres instituts de la comarca.

PLA DE DIFUSIÓ

- BOCAL A BOCAL AMB COMPANYS DEL NOSTRE INSTITUT I D'ALTRES INSTITUTS
- RELIAR AMB L'EQUIP DIRECTIU DEL NOSTRE INSTITUT I DEMANAR PERMI PER EXPLICAR-HO BÉ A TOTES LES CLASSES.
- REALITZACIÓ DE CARTELLS EXPLICATIS I ENGANNAR AL NOSTRE BARRI.
- RELIAR AMB RESPONSABLES D'ASSOCIACIONS DEL NOSTRE BARRI COM EL CASAL D'AVIS
- LA COMISSIÓ DE FESTES I DE L'ALIMENTACIÓ
- RELIAR AMB EL CENTRE DE SALUT
- PENJAR LES FITXES DEL PROJECTE AL NOSTRE COMPTA D'INSTAGRAM DEL GRUP
- PENJAR EL PROJECTE A LA PÀGINA WEB DEL NOSTRE INSTITUT
- TROCAR A PROGRAMES DE RÀDIO I PRENSA LOCAL PER FER MESO DEL QUE ESTEM FENT
- SI TENIM SERVEIS A LA COMUNITAT TOTHOM SAP SI QUE TENIM I HO EXPLIQUEM
- ANAR A EXPLICAR-HO A ALTRES CENTRES EDUCATIS

CATAESMORZAR A LA GASTRONETA:

MENÚ 1: Entrepà + fruita

MENÚ 2: Batut + galetes

MENÚ 3: Galetes +

Menú especial, internacional i brisoleria.

