



Aprenentatge a casa

Aprendrem...

- Preparar la llista de la compra (caselles de verificació)
- Llegir les etiquetes dels aliments (llista d'ingredients, condicions de conservació, data de caducitat, etc.)
- Comparar preus (preu/kg)
- Seguir vídeos de receptes de cuina (tutorial)
- Comunicar instruccions verbalment i de forma escrita (gravació d'un tutorial)

Connexions

Idees relacionades o informació que hem de saber abans de començar.

Sabies que...

El **tutoria**l (calc de l'anglès) "és un recurs didàctic en format digital, especialment a través d'internet, destinat a mostrar, d'una manera detallada, instruccions per a poder executar autònomament un procés determinat o per a assolir gradualment un coneixement específic." (Gran diccionari de la llengua catalana, 2023, definició 1).

En aquesta Càpsula treballarem l'elaboració de la llista de la compra, alguns dels criteris que hem de considerar a l'hora de triar i destriar productes alimentaris i seguir o crear un videotutorial d'una recepta de cuina.



Prepara't!

Arreplega tots els ingredients i estris de cuina que necessitaràs.

Ingredients

- Pa
- 1. Mozzarella
- 2. Salsa de tomàquet
- 3. Tonyina
- 4. Gall d'indi
- 5. Olives verdes

Indica els ingredients que ja tens



Et falta algun ingredient?
Per quin el podries substituir?
N'utilitzaràs d'altres per decorar?
Escriu-los.

Altres ingredients

Imagina

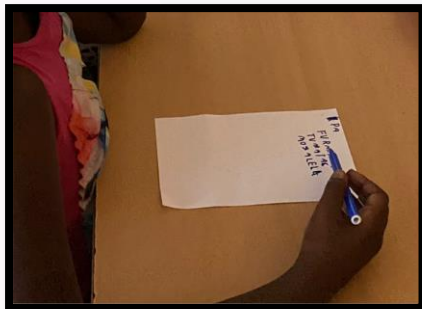
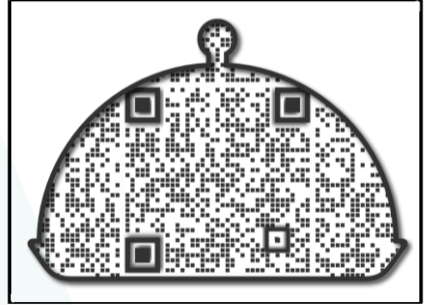
Quines parts creus que ha de tenir el tutorial d'una recepta de cuina?

A cuinar!

Escaneja els codis QR per a accedir a la recepta i aprendre més sobre les

etiquetes dels aliments.

1- Per començar, visualitzem la recepta per identificar els ingredients i estris necessaris, així com els passos que haurem de seguir.



2- Fem un llistat amb els ingredients, dibuixant una casella de verificació al davant. Per exemple:

Tonyjina

Opcionalment, triem alguns ingredients del vídeo, a més d'altres que ens vinguin de gust!

3- Comprovem quins ingredients ja tenim a casa o a l'escola i ho indiquem a la casella de verificació de la nostra llista abans d'encaminar-nos al supermercat.

En què ens hem de fixar un cop al supermercat?



Per què hem de consultar **la data de duració o de caducitat dels aliments?**

Quina diferència hi ha entre aquestes dues?



Per què és important examinar **la llista d'ingredients dels aliments?** Quins aliments no la inclouen a la seva etiqueta? Per què?

Informació nutricional:		
Valors mitjans per:	100 g	Per porció (28 g) %18*
Valor energètic	1063 kJ	298 kJ
	252 kcal	71 kcal
Greixos	4,2 g	1,2 g
dels quals saturats	0,8 g	0,2 g
Hidrats de carboni	43 g	12 g
dels quals sucres	3,8 g	1,1 g
Fibra alimentària	3,1 g	0,9 g
Proteïnes	8,9 g	2,5 g
Sal	1,1 g	0,31 g

*18: Ingesta de referència d'un adult mitjà (8400 kJ/2000 kcal).

Aquest envàs conté 16 llesques d'aproximadament 28 g.

DULCESA, S.L.L.
Per a: Condis Supermercats, S.A.
Pol. Pla D'en Coll, C/ del Mig 72-80 - 08110 Montcada i Reixac (Barcelona)
Conservar-lo en un lloc fresc i sec, tanques la bossa per a una millor conservació del pa.



Què ens indiquen les **condicions de conservació?** Aquestes varien d'un producte tancat a un d'obert? Posa'n un exemple.

Quin producte és més econòmic? Per què?
En què t'has fixat?



2,00 €



2,35 €



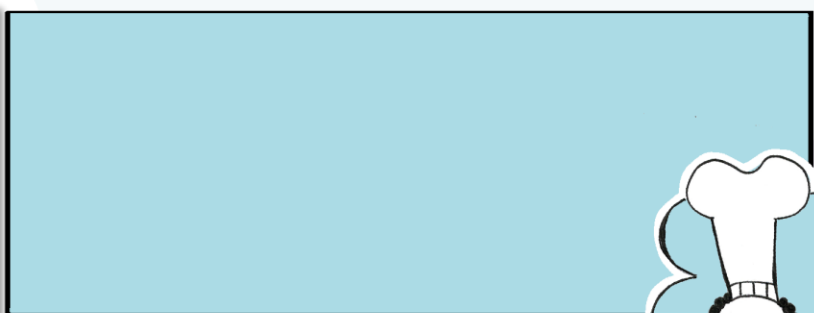
4- Una vegada a casa o a l'escola, reproduïm el vídeo de la recepta i anem seguint les instruccions per a preparar el nostre plat.

Us animeu a fer el vostre propi tutorial?



A cuinar!

Prepara't el guió pel tutorial escrivint els passos que seguiràs. Si no et graves, anota els passos que has seguit.



Tastar i compartir

Comparteix el teu tutorial preparant Panini.

Puja'l al Padlet/Google Classroom

He tastat els Panini amb...



Reflexionar

Escull una de les següents preguntes i desenvolupa la seva resposta

1. Què has après amb relació a les etiquetes dels aliments i les estratègies per destriar productes?
2. Quines dificultats t'has trobat en el procés d'elaboració del tutorial/de la recepta? Com les has superat?
3. Què podries millorar dels teus Panini? (combinació d'ingredients, punt de cocció, aliments saludables, etc.)

Quantes estrelles li dones al teu pensament crític? Pinta-les!





Taller a l'escola



Imagina

Quines parts creus que ha de tenir el tutorial d'una recepta de cuina?

Reflexiona

Escull una de les següents preguntes i desenvolupa la seva resposta.

1. Què has après amb relació a les etiquetes dels aliments i les estratègies per destriar productes?
2. Quines dificultats t'has trobat en el procés d'elaboració del tutorial/de la recepta? Com les has superat?
3. Què podries millorar dels teus Panini? (combinació d'ingredients, punt de cocció, aliments saludables, etc.)

Quantes estrelles li dones al teu pensament crític? Pinta-les!

