Switching Mediterranean Consumers to Mediterranean Sustainable Healthy Dietary Patterns

Grant Agreement No	2133	Project Acronym	SWITCHtoHEALTHY
Project Title	Switching Mediterranean Consumers to Mediterranean Sustainable Healthy Dietary Patterns		
Funding scheme	PRIMA – Partnership for research and innovation in the Mediterranean area		
Project Coordinator	ENCO		
WP Number	3		
Deliverable number	D3.4		
Deliverable Title	A practical handbook (e-book) of activities and materials for schools		
Lead Beneficiary	EUT		
Start date of the project	01.04.2022	Duration of the project	36 months
Contractual delivery date	31.01.2025 (deadline as stated in the DoA)		
Actual delivery date:	02.01.2025		
Type of Deliverable	R (Document, Report)		
Dissemination level:	PU (Public)		
Authors:	Lorena Caldéron Perez; Alícia Domingo Tàrrech; Noemi Boqué Terré (EUT) Amèlia Sarroca (CREDA) Metin Güldas; Çağla Erdoğan (BUU) Vivien Buonocore; Antonio Tallarico (RC)		
Contributors:	EUT, CREDA, BUU, RC		
Version:	1.0		

© 2022, SWITCHtoHEALTHY. All rights reserved. Licensed to the PRIMA Foundation and the EU under conditions

Disclaimer: The content of this deliverable reflects only the authors' view and PRIMA Foundation is not responsible for any use that may be made of the information contained therein.

© 2022, SWITCHtoHEALTHY. All rights reserved. Licensed to the PRIMA Foundation and the EU under conditions

History of changes

Version	Author	Date	Comments
0.1	Lorena Caldéron Perez; Alícia Domingo Tàrrech; Noemi Boqué Terré (EUT)	26.07.24	First version of the handbook of educational activities. Didactic units for adolescents in Spain.
0.2	Amèlia Sarroca (CREDA)	30.07.24	Input provided for the different didactic units for adolescents in Spain.
0.3	Metin Güldas; Çağla Erdoğan (BUU)	31.08.24	Inclusion of educational activities for adolescents in Türkiye.
0.4	Vivien Buonocore; Antonio Tallarico (RC)	05.08.24 02.09.24	Formatting the handbooks with the SWITCHtoHEALTHY graphics.
0.5	Lorena Caldéron Perez (EUT) and Metin Güldas; Çağla Erdoğan (BUU)	04.09.24	Final review of the handbook of educational activities and agreement for implementation in the multicenter intervention study (to do at home or at school in extracurricular hours).
0.9	Lorena Caldéron Perez; Noemí Boqué (EUT) and Metin Güldas; Çağla Erdoğan (BUU)	20.12.24	Adaptation as a practical support handbook for schoolteachers.
1.0	Lorena Caldéron Perez; Noemí Boqué (EUT)	27.12.24	Final review, Introduction and Conclusions.

Table 1: History of changes

© 2022, SWITCHtoHEALTHY. All rights reserved. Licensed to the PRIMA Foundation and the EU under conditions

Table of contents

Abbreviations and Acronyms 6

1. Executive Summary 7

2. Introduction 8

3. Conclusions 10

4. Appendix 11

4.1. Practical support handbook for schoolteachers - Spain 11

4.2. Practical support handbook for schoolteachers - Türkiye 71

© 2022, SWITCHtoHEALTHY. All rights reserved. Licensed to the PRIMA Foundation and the EU under conditions

Table of tables

Table 1: History of changes 3
Table 2: Abbreviation and acronyms 6
Table 3: Summary of activities in the practical handbook (e-book) 9

Table of figures

Figure 1: Co-design of educational activities: World Café Methodology.....8

© 2022, SWITCHtoHEALTHY. All rights reserved. Licensed to the PRIMA Foundation and the EU under conditions

Abbreviations and Acronyms

Abbreviation / Acronym	Description
MD	Mediterranean Diet
PRIMA	Partnership for research and innovation in the Mediterranean area
S2H	SWITCHtoHEALTHY
SWITCHtoHEALTHY	Switching Mediterranean Consumers to Mediterranean Sustainable Healthy Dietary Patterns

Table 2: Abbreviation and acronyms

© 2022, SWITCHtoHEALTHY. All rights reserved. Licensed to the PRIMA Foundation and the EU under conditions

1. Executive Summary

The deliverable entitled “A practical handbook (e-book) of activities and materials for schools (D3.4)” presents the practical support handbook for schoolteachers resulting from Task 3.5 “Preparation of educational hands-on material for adolescents” (M10-M34). The activities and contents of the handbook have been adapted to each study country according to its language and cultural characteristics (Spain and Türkiye).

The educational activities were co-designed from new methodologies involving adolescents (between 12 and 17 years old), researchers and teachers, and to be implemented within the 3-month intervention study to do at home with family or to do at the research center or the school.

Once the intervention is completed, the handbook will be transferred to the schoolteachers to become food educators (“training the trainers”).

The activities revolve around three main topics on the basic principles of MD as a healthy and sustainable diet: *I.* “Mediterranean diet and lifestyle, a discovering of cultures, foods and tastes”; *II.* Mediterranean Diet: “From a healthy diet to a sustainable dietary pattern”; *III.* “Food Lab: kitchen as experimental hands-on zone for the application of healthy and sustainable dietary pattern”.

© 2022, SWITCHtoHEALTHY. All rights reserved. Licensed to the PRIMA Foundation and the EU under conditions

2. Introduction

Good food education begins with shared pedagogical theories and a shared vision on how the school should operate when it comes to nutrition education programs. Having an integrated and sustainable approach to food and nutrition at school – a Whole School Food Approach – can help teachers with that.

The practical handbook (e-book) of activities and materials in the present deliverable offers a supportive tool to transform schools as drivers of adolescents' behavioural change and promoters of positive evidence-based dietary habits within the classroom. It not only teaches adolescents the meaning and importance of healthy, sustainable food, but also encourages them to change their behaviour towards food.

All educational activities included in the practical handbook were co-designed with adolescents participating in the intervention study. Between February and June 2024 two co-creation sessions were performed in different high-schools and collaborating centers in Spain and Türkiye involving adolescents, teachers as stakeholders, and experienced researchers as previously described in Deliverable 3.3.

The *World Cafe Methodology* (Silva and Guenther, 2018; Violant-Holz et al., 2021; Schiele et al., 2022) was used encouraging participants to talk to each other and discuss about three selected topics: *I.* Mediterranean diet and lifestyle, a discovering of cultures, foods, and tastes; *II.* Mediterranean Diet: From a healthy diet to a sustainable dietary pattern; *III.* Food Lab: kitchen as experimental hands-on zone for the application of healthy and sustainable dietary pattern. According to this methodology, small groups of adolescents were formed in a quiet cozy café-style space and divided into 2 to 3 tables. Each table was hosted by at least one researcher as moderator (M) and one high-school teacher as facilitator (F) who were neutral encouraging participation. At each table one of the three selected topics were discussed so that the adolescents rounded around every 20 minutes to participate in the discussion of all the topics (*Figure 1*). During the session, researchers recorded all the conversations that took place on a smartphone (audio note) and took written notes. Once all the discussion rounds finished, and after a coffee break, the entire group met again in plenary and voted the results to prioritize actions to be implemented as educational activities in the frame of the educational program.

All activities were designed to include a research phase and a practical application phase using the learning-through-playing approach (Aronsson, 2019).

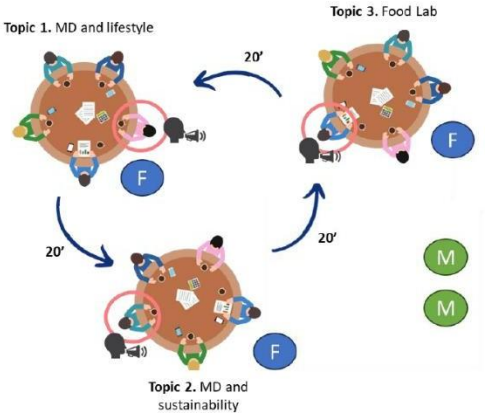


Figure 1. Co-design of educational activities: World Café Methodology

To facilitate reproducibility by schoolteachers, the activities in the handbook are described in the form of Didactic Units. Each Didactic Unit consists of the following sections: title, purpose, learning outcomes, preparation time and duration, methodology, temporalization, materials required, and other resources.

Since the purpose of the current deliverable is to disseminate the practical support handbook in the educational environment, it has been designed in a user-friendly guideline for schoolteachers (attached as *Appendix I*). Available in Spanish and Turkish language.

The Table 2 shows a summary of the activities included in the practical support handbook for schoolteachers in Spain and Türkiye for each of the 3 MD topics:

© 2022, SWITCHtoHEALTHY. All rights reserved. Licensed to the PRIMA Foundation and the EU under conditions

Table 3. Summary of activities in the practical handbook (e-book).

TOPIC I. Mediterranean diet and lifestyle, a discovering of cultures, foods, and tastes	
SPAIN	**TÜRKIYE**
A1. Influencers for a day: let's explore and share Mediterranean cuisine	*A1. Adding Foods Suitable for the Mediterranean Diet to School Nutrition*
A2. Mediterranean fusion: creating new flavors across cultures	*A2. Mediterranean Countries Dishes Quiz*
A3. Mediterranean Tasting and outdoor picnic: explore, cook and guess what culture it is all about!	
TOPIC II. Mediterranean Diet: From a healthy diet to a sustainable dietary pattern	
SPAIN	**TÜRKIYE**
A1. ZERO food waste contest at home and school: Who is the most sustainable?	*A1. Promotion of local vegetables and fruits, and teaching menu creation skills*
A2. Food Reuse Challenge: Minimizing food waste in the school canteen	*A2. Comparing which food is suitable for the Mediterranean diet by examining the nutritional labels of the foods in the school canteen*
A3. Trip to the local garden: Discovering the secret of fruits and vegetables Km0	
TOPIC III. Food Lab: kitchen as experimental hands-on zone for the application of healthy and sustainable dietary pattern	
SPAIN	**TÜRKIYE**
A1. "Plant-based foods" in the school: Colorful Hummus Collage	*A1. Making nutritious salad suitable for the Mediterranean diet*
A2. Exploration of Superfoods: sprouts	*A2. Making a nutritious smoothie suitable for the Mediterranean diet*
A3. From milk to yogurt	
A4. Workshop: What is my ecological footprint?	

This task is coordinated by EURECAT (Spain), with the participation of CREDA (Spain), BUU (Turkey) and RC (Italy).

References|

SCHIELE, H. et al. (2022) The "research world café" as method of scientific enquiry: Combining rigor with relevance and speed. *Journal of Business Research*, 140, pp. 280–296.

SILVA, S. and GUENTHER, E. (2018) Setting the research agenda for measuring sustainability performance – systematic application of the world café method. *Sustainability Accounting, Management and Policy Journal*, 9(4), pp. 455–469.

VIOLANT-HOLZ, V. et al. (2021) Impact of cocreation training capsules for preschool teachers on children's healthy habits: a pilot study conducted in Barcelona, Spain. *BMC public health*, 21(1), [Online] Available from: doi.org/10.1186/S12889-021-12160-2 [Accessed 24/06/2024].

ARONSSON, K. Learning Through Play. *Int. Encycl. Educ.* Third Ed. 2019, 330–334.

 © 2022, SWITCHtoHEALTHY. All rights reserved. Licensed to the PRIMA Foundation and the EU under conditions

3. Conclusions

The practical support handbook (e-book) presented in this deliverable will be addressed to schoolteachers from the schools of where the families are being engaged during the intervention study in both Spain and Türkiye. The effectiveness of this supportive tool has been tested during the 3-month intervention study showing easy implementation by adolescents and their families at home or surroundings, and promoting adherence to the MD.

The schoolteachers as stakeholders will become food educators with the support of nutrition experts who will orient and empower them in using the handbook. The educational activities, resources and materials provided in the handbook as didactic units will assist teachers in transmitting the principles of a healthy and sustainable diet to adolescents, thereby engaging them towards healthier food behaviour.

Communication activities such as online workshops will facilitate the scalability projection of the practical handbook and its educative methodology to schoolteachers and other health promotion agents.

4. Appendix

4.1. Practical support handbook for schoolteachers – Spain

© 2022, SWITCHtoHEALTHY. All rights reserved. Licensed to the PRIMA Foundation and the EU under conditions

SWITCHtoHEALTHY

SWITCHING MEDITERRANEAN CONSUMERS TO MEDITERRANEAN SUSTAINABLE HEALTHY DIETARY PATTERNS

PRIMA IN THE MEDITERRANEAN AREA

GUÍA DE ACTIVIDADES EDUCATIVAS PARA ADOLESCENTES

Manual para profesores

Las actividades incluidas en la presenta guía, han sido co-diseñadas por los mismos adolescentes participantes durante las sesiones de co-creación desarrolladas junto a profesores e investigadores en el marco del proyecto SWITCHtoHEALTHY

Project Partners

The SWITCHtoHEALTHY project is part of the PRIMA Programme supported by the European Union under the Grant Agreement number 2133 Call 2021 Section 1 Agrofood Topic 1.3.1 IA

www.switchtohealthy.eu

This publication reflects only the authors' views, and the PRIMA Foundation is not liable for any use that may be made of the information contained therein.

BLOQUE 1.

"Dieta Mediterránea y estilo de vida: descubriendo culturas, alimentos y sabores"



Actividad 1:

Influencers por un día: exploramos y compartimos la cocina mediterránea

Lugar de desarrollo
En la escuela

Personas implicadas
Los adolescentes con la ayuda del profesor

Interés
Los adolescentes mediterráneos a menudo piensan que su dieta habitual es la única representación de la alimentación de esta región y desconocen las comidas tradicionales de otros países mediterráneos, como Marruecos o Turquía. Esto puede limitar su comprensión y aceptación de culturas diferentes.

Los adolescentes serán influencers por un día con sus compañeros de clase, expresándose creativamente y ganando reconocimiento entre sus iguales (metodología peer-led). Esto les permitirá conocer platos tradicionales de otras culturas mediterráneas, lo que favorecerá la interacción y el aprendizaje colaborativo entre los jóvenes.

Propósito
Fomentar el aprendizaje intercultural de la alimentación de la región mediterránea, teniendo en cuenta la integración y el respeto por la diversidad de manera interactiva. Se hará mediante la investigación y la gamificación (aprendizaje mediante el juego) y uso de tecnologías.

Resultados de aprendizaje
Al final de esta actividad los adolescentes serán capaces de:

- Reconocer los platos tradicionales de las diferentes culturas de la región mediterránea.
- Identificar la diversidad de sabores e ingredientes característicos de la cultura que han elegido representar.
- Actuar como influenciadores de iguales (peer-led).

Metodología
A continuación, se detalla paso a paso el proceso para desarrollar la actividad en casa:

Os recomendamos seguir: la "Hoja de ruta para ser influencer por un día" para completar todos los pasos, y consultar la hoja de "Normas y consejos" antes de empezar con el vídeo (ver Anexos).

1. Investigación. Por grupos**,** los adolescentes deberán indagar sobre los platos típicos e ingredientes de uso tradicional de las culturas del mediterráneo; al menos deberán elegir 4 países distintos (Croacia, Chipre, Egipto, Francia, Grecia, Israel, Italia, Libia, Malta, Marruecos, Portugal, Siria, Turquía, etc.). Pueden obtener información preguntando a sus compañeros para conocer los diferentes puntos de vista y experiencias en torno a la alimentación de las culturas del mediterráneo. También podrá buscar información en internet o en libros.

2. Reflexión y planteamiento. Una vez los grupos conozcan las diferentes culturas del mediterráneo y sus platos típicos e ingredientes tradicionales, deberán escoger uno y profundizar sobre su cultura, orígenes y tradiciones asociadas.

Una vez decidido, es hora de hacer volar la imaginación para crear contenido interactivo en formato de vídeo corto, sobre el plato tradicional elegido y la cultura de la que proviene.
Para crear este contenido interactivo, loss adolescente tendrán la libertad de hacerlo como más le guste, por ejemplo: podrán grabarse por grupos haciendo una explicación del plato y/o cultura; dar algunos tips o consejos sobre cómo se prepara; plantear la alternativa saludable a alguna receta típica; hacer un collage de imágenes del plato y/o la cultura y explicar rasgos curiosos en torno a su origen y tradición con la voz de fondo; puede entrevistar a alguien de la cultura que le hable sobre la alimentación tradicional, etc. No será obligatorio que salgan personas en el vídeo, puede hacerse con PowerPoint con imágenes y grabar la voz con sonido. ¡Cuanto más creativo sea, mejor!

3. Desarrollo de la idea. Una vez que ya tengan la idea de contenido diseñada, deberán plasmarla en la "Hoja de ruta para ser influencer por un día" (Anexo). Una vez definida la idea, los adolescentes podrán ponerse manos a la obra para desarrollarla. Tendrá que prepararlo todo para crear un vídeo corto de máximo 3 minutos (como un Tik-Tok) enfocado al plato tradicional y cultura que ha escogido.

El material necesario y la edición del vídeo dependerá del contenido que haya elegido el adolescente (entrevista, receta, collage, etc.).

Parte 1: preparación del material, lugar o escenario de grabación, receta o lo que sea necesario. Grabación.
Parte 2: Una vez grabado el vídeo, el adolescente deberá terminar su trabajo de influencer y deberá editarlo y arreglarlo como si fuera una publicación de un influencer para Tik-Tok.

En este paso, puede contar con el soporte de familiares o amigos.

4. Presentación del vídeo en clase. Para concienciar a los jóvenes de la gran diversidad de culturas y sabores de la región mediterránea.

Tiempo total de desarrollo: 3 días

Duración diaria: 60 minutos por día

Cronograma sugerido:

Día 1: Investigación y diseño de la idea
Día 2: Desarrollo de la idea y grabación
Día 3: Presentación del vídeo



Material necesario

- Teléfono móvil o dispositivo con cámara para grabar (cámara, tableta u ordenador con cámara).
- Material necesario para desarrollar la idea que los adolescentes hayan escogido (imágenes de platos de otras culturas, personas de la cultura, etc.)
- Acceso a internet.

Evaluación

Los adolescentes enviarán el vídeo al profesor y éste comprobará que se han cumplido las normas y se han seguido los consejos, con el fin de decidir cuál es el vídeo ganador y darle un reconocimiento específico.

Los adolescentes, siempre que quieran, podrá repetir esta actividad y hacerle variaciones, para seguir su camino como influencer. De esta manera, continuarán aprendiendo sobre otras culturas y concienciando a la gente de su entorno de la importancia de la diversidad culinaria de la región mediterránea. Aparte, les permitirá mejorar su adherencia a la dieta Mediterránea y aumentar su repertorio de recetas.

Anexos:

- Hoja de ruta para ser Influencer por un día (versión imprimible u online)
- Normas y consejos para la creación de contenido digital (versión imprimible u online)

Actividad 2:

Fusión Mediterránea: creando nuevos sabores a través de las culturas

Lugar de desarrollo
En la escuela

Personas implicadas
Los adolescentes con ayuda del profesor

Interés
Los adolescentes mediterráneos a menudo conocen las ensaladas típicas de su propia cultura, pero pueden desconocer las ensaladas tradicionales de otros países mediterráneos como Grecia, Egipto, Marruecos o Croacia.

Esta actividad les permitirá explorar la diversidad culinaria de la región mediterránea, preparar platos saludables, disfrutar de un picnic multicultural, fomentando el respeto y la comprensión intercultural. Además, esta actividad destaca la importancia de la dieta mediterránea, reconocida como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO.

La dieta mediterránea no sólo es famosa por sus beneficios para la salud, sino también por su capacidad de unir culturas a través de una tradición culinaria común que incluye una gran variedad de ingredientes frescos, como frutas, verduras, legumbres, frutos secos, pescado y aceite de oliva. Así, esta actividad permitirá a los adolescentes descubrir nuevos sabores y acercarse un poco más a las culturas de su entorno mediante la gamificación (aprendizaje a través del juego) y el conocimiento de una dieta que promueve un estilo de vida saludable.

Propósito
Explorar nuevos sabores y conocer nuevos alimentos de las culturas de la región mediterránea, fomentando la integración de culturas y el respeto a la diversidad mediante la investigación, la creación culinaria y el uso de la creatividad.

Resultados de aprendizaje
Al final de esta actividad los adolescentes serán capaces de:

- Conocer y diferenciar las culturas de la región mediterránea y adentrarse en su alimentación tradicional.
- Identificar los diferentes alimentos de las culturas del mediterráneo, así como nuevos sabores, costumbres y condimentos típicos.
- Utilizar la cocina para fusionar culturas fomentando la creatividad.

Metodología
A continuación, se detalla paso a paso el proceso para desarrollar la actividad:

1. **Puesta a punto: Investigación.** Por grupos, los adolescentes deberán hacer una búsqueda sobre los platos e ingredientes típicos de diversas culturas mediterráneas. El objetivo de esta actividad será hacer una fusión de los diferentes ingredientes de dos culturas diferentes y fusionarlos en una ensalada.

A continuación sugerimos algunos enlaces para realizar la búsqueda:

Título	Página web	Enlace web
Recetas	Fundación Dieta Mediterrània	https://dietamediterranea.com/ca/recetas/
Recipes by Cuisine	The Mediterranean Dish	https://www.themediterraneandish.com/recipes/
Platos típicos de la dieta mediterránea	Edualimentaria	https://www.edualimentaria.com/alimentacion-saludable-dieta-mediterranea/cocina/platos-mediterraneos
Recetas de otras culturas	CocinaMediterránea	https://www.nuevoestilo.es/recetas-trucos-cocina/g61354287/
De plato en plato por el Mediterráneo	Hola.com	https://www.hola.com/cocina/noticias/20230727236431/recetas-cocina-mediterranea-verano/

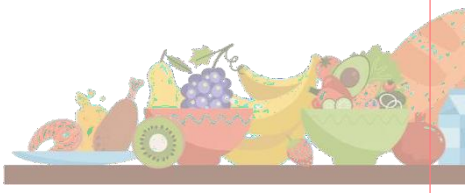
2. Elección de recetas. Una vez hecha la búsqueda y se hayan identificado varios platos e ingredientes típicos, de diferentes países y culturas, los adolescentes deberán escoger mínimo dos países del Mediterráneo para fusionar sus ingredientes en una única receta. Los grupos deberán utilizar los alimentos que más les llamen la atención. La receta deberá ser original, innovadora e inventada y que tenga una buena combinación de sabores. La idea sería una receta en frío donde puedan mezclar y preparar los ingredientes en el aula.

3. Desarrollo. Decisión final y descripción de la receta escogida. Cuando ya se haya decidido cuál es la receta que se creará deberá escribirse en la hoja "Receta de Fusión Mediterránea" (ver Anexo).

1. Escribir el nombre del grupo.
2. Describir la receta definitiva: nombre inventado, origen de la fusión (platos originales de donde se ha cogido la idea), lista de ingredientes y sus cantidades aproximadas, proceso de elaboración, consejos del chef y tiempo.

Ejemplo 1:

- Nombre del plato inventado: Ensalada de falafel
- Origen de la fusión: Paella (España) y Falafel (Turquía).



Ejemplo 2:

- Nombre del plato inventado: Ensalada de Mousshuka
- Origen de la fusión: Moussaka (Grecia) y Shakshuka (Israel)

Ejemplo 3:

- Nombre del plato inventado: Ensalada con cúrcuma y hummus
- Origen de la fusión: Risotto (Italia) y Hummus (Egipto)

Ejemplo 4:

- Nombre del plato inventado: Ensalada de yogur griego con pasta de dátiles
- Origen de la fusión: Yogur griego (Grecia) y dátiles (Marruecos)

4. Puesta a punto de la actividad. Los adolescentes en el aula deberán asegurarse de que tienen todos los ingredientes para preparar la receta y los utensilios necesarios, que traerán de casa. En caso de que falte algo deberán adaptar las recetas a sus necesidades o bien hacer la compra.

5. ¡A preparar! Ya ha llegado la hora de ser cocineros expertos y preparar el plato de fusión mediterránea escogido. Se fusionarán los ingredientes escogidos para crear una nueva receta única, combinando de manera innovadora ingredientes y técnicas de las diferentes culturas. Por grupos prepararán el plato fusionado y le darán su toque creativo. Al acabar, tendrán que hacer una fotografía como si fuera un plato de alta cocina.

6. Degustación. Finalmente, se podrá degustar la receta con el resto de los compañeros de clase.

7. Últimos retoques y divulgación. Los grupos podrán terminar de completar la hoja de "Receta de Fusión Mediterránea" (Anexo) por si han hecho algún cambio de ingredientes o método de preparación y acabarán de ajustar los tiempos de cada paso.

Tiempo total de desarrollo: 3 días

Duración diaria: 60 minutos búsqueda de información y 60 minutos para preparación de receta ±45 minutos (tiempo medio de preparación según la receta)

Cronograma sugerido:

Día 1: Investigación

Día 2: Elección de recetas y desarrollo de la idea: descripción de la receta.

Día 3: Preparación culinaria, fotografía y degustación.

Material necesario

- Bolígrafo
- Hoja "Receta de Fusión Mediterránea" (versión imprimible)
- Utensilios de cocina (cuchillos, tabla de cortar, rallador, etc.)
- Utensilios de medida (taza, cuchara, báscula).
- Platos o bandejas.
- Ingredientes necesarios según la receta.
- Teléfono móvil o dispositivo con cámara.
- Acceso a internet.

Evaluación

Los adolescentes al final de la actividad compartirán sus recetas de fusión mediterránea con el resto de los compañeros. Los profesores evaluarán los platos y el cumplimiento de los requisitos (receta que contenga como mínimo la fusión de dos culturas y que los sabores sean compatibles).

El plato más votado obtendrá un reconocimiento.

Los adolescentes podrán repetir la actividad en el futuro ideando nuevas fusiones de recetas.

Anexos

- Hoja de ruta "Receta de Fusión Mediterránea" (versión imprimible u online)

Actividad 3:

Cata Mediterránea y picnic al aire libre: ¡explora, cocina y acierta de qué cultura se trata!

Lugar de desarrollo
En la cocina de la escuela

Personas implicadas
Los adolescentes con los profesores y responsables de cocina

Interés
La Dieta Mediterránea es una de las más diversas y ricas del mundo. El conocimiento de los platos de otras culturas mediterráneas como Marruecos o Turquía puede favorecer la adherencia de los adolescentes a este patrón alimentario al promover una dieta con variedad de sabores y olores.
Esta actividad les permitirá tomar acción y hacer un concurso de cata mediterránea entre ellos, mientras exploran la diversidad culinaria de la región mediterránea y preparan platos saludables. Se hará un concurso de cata a ciegas y después se degustará en un picnic multicultural al aire libre. En esta actividad también se fomentará el respeto y la comprensión intercultural.

Propósito
Explorar los diferentes platos tradicionales del Mediterráneo y fomentar un estilo de vida saludable a través de la preparación y degustación de alimentos variados y nutritivos en un entorno natural. Promover la integración cultural y el respeto a la diversidad culinaria de la región mediterránea, y desarrollar habilidades de trabajo en equipo y de investigación.

Resultados de aprendizaje
Al final de esta actividad los adolescentes serán capaces de:

- Conocer y diferenciar las culturas de la región mediterránea y sus platos tradicionales.
- Preparar platos saludables típicos de diferentes países del Mediterráneo.
- Utilizar la cocina como una herramienta para fomentar la integración y el respeto intercultural.
- Disfrutar de un picnic saludable y cultural al aire libre.
- Colaborar en equipos para investigar, cocinar y presentar platos.
- Participar en una cata a ciegas e identificar platos y culturas mediante el debate.

Metodología
A continuación, se detalla paso a paso el proceso que seguirán los adolescentes previos y durante la actividad:

0. Votación previa

Los docentes seleccionarán diferentes platos de países del mediterráneo (Marruecos, Turquía, Grecia, España, etc.) para hacer el concurso de cata y poder adecuar la compra de alimentos a las necesidades del concurso. Propondrán una serie de platos referentes a entrantes, platos principales y postres, provenientes de diferentes culturas y los adolescentes deberán votar los que más les gustaría cocinar (véase Anexo).

Finalmente, el profesor escogerá los platos más votados de cada categoría (entrante, principal y postre) para el día del concurso de cata.

1. Bienvenida, creación de equipos e investigación: El día acordado para la actividad se recibirá al grupo de adolescentes en la cocina de la escuela. Se pasará lista para comprobar la asistencia, y se dividirán los adolescentes en tres equipos. Cada equipo deberá investigar por separado sobre el plato típico del país del mediterráneo que le haya sido asignado (uno de los más votados anteriormente). Los investigadores proporcionarán información sobre estos platos para que los adolescentes chefs puedan conocerlos en profundidad.

2. Elección y preparación de recetas: Cada equipo se informará sobre el plato que le haya tocado de uno de los países, leerá la receta, aprenderá sobre su origen, recogerá los ingredientes necesarios, y lo cocinará en grupo. Cada equipo preparará la receta en espacios separados. Para cocinar contarán con el soporte del profesor y del chef responsable de la cocina del centro colaborador.

3. Organización del picnic: Una vez cocinado el plato, los equipos prepararán todo el material necesario (facilitado por los profesores) para hacer un picnic al aire libre (mantel, cubiertos, platos, vasos, bebidas, etc.).

4. Picnic al aire libre y cata a ciegas: Los equipos se desplazarán hasta el lugar indicado (parque, jardín, zona recreativa) para realizar el picnic. El lugar de picnic será cercano a la escuela por lo que se llegará fácilmente a pie o en la misma escuela.
Durante el picnic, cada equipo dará 3 pistas de su plato al equipo contrario. En ningún caso revelarán de que plato se trata. El equipo contrario se vendará los ojos y catará el plato a ciegas.



5. Debate y competición: Después de la cata a ciegas, ambos equipos tendrán que debatir y averiguar de qué plato y país se trata. Ganará el equipo que acierte más características del plato (origen, ingredientes principales, etc.) o adivine de que plato se trata. Los participantes se podrán llevar la receta a casa.

6. Reflexión, evaluación y clausura actividad: Después del picnic, los adolescentes reflexionarán sobre la experiencia, destacando qué han aprendido sobre las diferentes culturas y cómo han disfrutado de la actividad. Podrán hacer un pequeño escrito o dibujo para ilustrar lo que más les ha gustado.

Tiempo total de desarrollo: 4 horas

Material necesario:

Sera proporcionado por la escuela:

- Bolígrafo

- Bloque de notas
- Hoja de receta
- Utensilios de cocina y electrodomésticos
- Platos o bandejas para llevar la comida
- Mantel, cubiertos, platos, vasos para el picnic

- Ingredientes necesarios según las recetas
- Vendas o antifaces para tapar los ojos durante la cata a ciegas

Los adolescentes deberán vestir ropa cómoda y adecuada para la actividad:

- Ropa cómoda
- Gorra
- Aplicar protector solar en las zonas expuestas

Evaluación

Los adolescentes al final de la actividad compartirán sus experiencias con los profesores. Ellos evaluarán la participación y el cumplimiento durante el transcurso de la actividad (aprendizaje sobre el plato que se ha cocinado y aciertos del plato catado a ciegas del equipo contrario).

Anexos

- Propuesta de platos.

BLOQUE 2.

Dieta Mediterránea: "De una dieta saludable a un patrón alimentario sostenible"



Actividad 1:

Concurso CERO desperdicios de alimentos en casa y la escuela: ¿Quién es el/la más sostenible?

Lugar de desarrollo

Escuela durante recreos y comedor (desayuno y comida). En casa en la cena

Personas implicadas

Los adolescentes

Interés

La mayoría de los adolescentes no se dan cuenta de la cantidad de comida que tiran cada día, desde sobras no consumidas hasta productos en mal estado y partes de frutas y verduras que podrían comerse o reutilizarse.

Cuando desperdiciamos alimentos, también desperdiciamos toda la energía y el agua necesarias para cultivarlos, cosecharlos, transportarlos y empaquetarlos. ¡Y si los alimentos van al vertedero y se pudren, producen metano, un gas de efecto invernadero aún más potente que el dióxido de carbono!

Existe una enorme necesidad de reducir esta huella ambiental concienciando a los adolescentes y sus familias a través de actividades sencillas como ésta.

Propósito

Conseguir que los adolescentes identifiquen los alimentos que más desperdician semanalmente a través de un concurso de sostenibilidad.

Resultados de aprendizaje

Al final de esta actividad los adolescentes serán capaces de:

- Reconocer los alimentos que más desperdician cada semana en las comidas fuera y dentro del hogar.
- Identificar el motivo por el que tiran la comida (sobras no consumidas, producto caducado o en mal estado, demasiado tiempo abierto…) y tratar de buscar soluciones.

Metodología

A continuación, se detalla paso a paso el proceso para desarrollar la actividad en la escuela:

1. Puesta a punto. Imprimir o descargar las hojas de registro de desperdicio alimentario y de raciones (Anexo). Se deberá imprimir una hoja para cada alumno. Cada uno deberá identificar su hoja con el nombre y colocarla en un su pupitre.

2. Desarrollo. Cada hoja de registro de desperdicio alimentario se divide según los 5 días de la semana (lunes - viernes). Para cada día, cada alumno deberá completar los siguientes 4 apartados por cada alimento tirado:

- Nombre del alimento: indicar el nombre genérico, marca o ingrediente que se ha tirado (ejemplo: galleta Príncipe, leche, lechuga, pan de molde, pizza margarita Telepizza, bocadillo de jamón, etc.)
- Cantidad: indicar la cantidad aproximada que se ha tirado en unidades o medidas caseras (ejemplo: ½ galleta, ½ tazón de leche, 5 hojas de lechuga, 3 rodajas pan de molde, 1/8 de pizza, ¼ de bocadillo grande, etc.) Guiarse por la "hoja de raciones" (Anexo).
- Momento del día: indicar la comida dónde se ha tirado (desayuno y comida en la escuela, la cena en casa.)

- Lugar: indicar el lugar dónde se ha tirado (patio o comedor escolar o en casa)
- Razón: indicar el motivo por el que se ha tirado (ejemplo: demasiada cantidad, sobrante de la comida, mal estado, demasiado maduro, no tenía dónde guardarlo, etc.)



3. Puntuación diaria. Al final de cada día, el adolescente se encargará de comprobar que ha completado sus desperdicios y calculará las puntuaciones indicándolas en la columna correspondiente. Por cada alimento o elaboración tirada se sumará 1 punto o 2 puntos en negativo, en función de la cantidad tirada (ver raciones en Anexo). Ejemplo: si se ha tirado ½ tazón de leche se descontará -2 puntos, en cambio, si se ha tirado ¼ plato de ensalada de pasta = -1 puntos).

4. Puntuación semanal y recuento final. Al final de la semana (día 5), el adolescente deberá contar la puntuación total en negativo para cada miembro de la familia e indicarlo en las hojas de registro.
¡Quién tenga la puntuación negativa más baja será el más sostenible, y, por tanto, el ganador del concurso!

5. Reflexión. Una vez finalizado el concurso, toda la clase se deberá reunir y reflexionar acerca de los alimentos que más desperdician y las razones más frecuentes. En el apartado de "Mejoras", ubicado al pie de cada hoja de registro, deberán proponer acciones fáciles de conseguir para evitar el desperdicio (ejemplo: preparar bocadillos más pequeños, reducir las raciones en los platos, no comprar en exceso, etc.).

Tiempo total de desarrollo: 1 semana
Duración diaria: 15 minutos

Material necesario

- Hojas de registro de desperdicio alimentario
- Bolígrafo
- Calculadora

Evaluación

Los alumnos reflexionaran al final de la actividad acerca del impacto negativo que representa para el medio ambiente el desperdicio de los alimentos identificados. Se plantearán acciones de mejora.
Para evaluar los cambios a largo plazo, se recomienda realizar esta actividad periódicamente cada 3 o 4 meses ¡De esta forma se podrá observar la mejora en las puntuaciones!

Anexos:

Hoja de registro de desperdicio alimentario (versión imprimible u online)
Hoja de raciones de alimentos (versión imprimible u online)

Actividad 2:

Reto de aprovechamiento de alimentos: Minimizando el desperdicio alimentario

Lugar de desarrollo
En la escuela

Personas implicadas
Los adolescentes con ayuda del profesor

Interés
Según la Agencia de Residuos de Cataluña, cada persona genera 35 kilos de residuos alimentarios por año, y el 58 % del desperdicio alimentario tiene lugar en los hogares. Es evidente que hay que revertir estas cifras ¿verdad?

El desperdicio alimentario es responsable de entre el 8 % y el 10 % de las emisiones globales de gases de efecto invernadero impactando negativamente en el cambio climático. Cuando desperdiciamos alimentos, también desperdiciamos toda la energía y recursos necesarios para cultivarlos, cosecharlos, transportarlos y empaquetarlos.

En la escuela los adolescentes deben tomar consciencia del problema, hablar de él y pensar en él al comprar y cocinar los alimentos. A través de la cocina de aprovechamiento se aprovechan las sobras de los platos o de restos de alimentos frescos para crear una nueva receta. De esta forma se saca partido a cada uno de los ingredientes evitando al máximo el desperdicio alimentario.

Propósito
Sensibilizar y educar a los adolescentes sobre el valor de los alimentos a través de un reto de cocina de aprovechamiento.

Resultados de aprendizaje
Al final de esta actividad los adolescentes serán capaces de:

- Identificar los alimentos que más desperdician en el hogar.
- Utilizar la cocina de aprovechamiento para evitar el desperdicio.
- Buscar recetas de aprovechamiento.
- Recuperar el valor de los alimentos viendo los restos alimentarios como un recurso, no un residuo.

Metodología
A continuación, se detalla paso a paso el proceso para llevar a cabo el reto de cocina de aprovechamiento en la escuela:

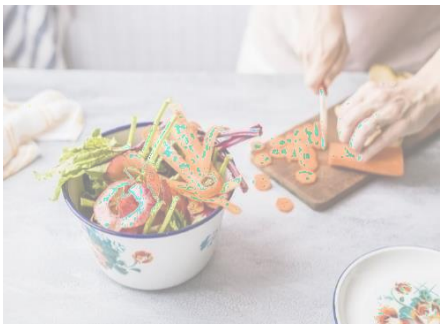
1. Puesta a punto. Dividir los adolescentes en grupos. A continuación, imprimir los "Nevera simulada" y la hoja "Receta de aprovechamiento" (Anexo). Se deberá imprimir los dos documentos para cada grupo de adolescentes.

2. Desarrollo.

Actividad 1 Identificación de alimentos más desperdicios: Se divide el aula en los grupos y se les propone la siguiente pregunta ¿Qué alimentos creéis que se desperdician más en el comedor de la escuela? (Si la escuela no tiene comedor, reformular: ¿Qué alimentos creen que se desperdician más en sus hogares?). Cada grupo discute y elabora una lista de hasta **7 alimentos** que consideran más frecuentemente desperdiciados.Los grupos ordenan su lista de alimentos desde el más común al menos común.Al finalizar, se recogen las listas y se analizan en conjunto con el docente para identificar patrones comunes.

En la **Actividad 2: Análisis de restos alimentarios (Radar de alimentos perecederos y desperdicio)**, cada grupo recibirá un caso práctico que simula una nevera con diversos restos alimentarios, incluyendo sobras de comidas preparadas y alimentos perecederos como frutas, verduras o lácteos. Los estudiantes deberán analizar los alimentos presentes y completar una tabla identificando tres aspectos clave: el nombre del resto alimentario (por ejemplo, pan duro, restos de arroz, un plátano maduro), la cantidad aproximada usando medidas prácticas (como 3 rebanadas de pan o ½ litro de leche) y el motivo del desperdicio (como cocinado en exceso, olvidado en la nevera o comprado de más). Este ejercicio fomenta la reflexión sobre las causas del desperdicio alimentario y sienta las bases para diseñar recetas de aprovechamiento creativas y sostenibles.

3. Puesta a punto de la cocina de aprovechamiento.



Una vez identificados los restos alimentarios, los grupos deberán pensar una receta de aprovechamiento con todos los ingredientes. Procurar que sea original. Puede tratarse de un aperitivo, plato principal o postre saludable. En la hoja "Receta de aprovechamiento" se deberá describir la receta definitiva: nombre de la receta, lista de ingredientes, cantidad aproximada, proceso de elaboración, consejos y tiempo. Ejemplo: Lasaña de aprovechamiento de pollo al horno y restos de verduras. Finalmente, cada grupo presentará su receta al resto del aula, explicando el motivo de su elección, los pasos de elaboración y destacando cómo han optimizado los alimentos disponibles.

Tiempo total de desarrollo: En 1h i 15 min

Duración diaria: 30 min identificación de restos alimentarios más comunes.
±45 minutos resolución caso práctico de la nevera y elaboración de la receta.

Material necesario

- Hoja "Modelos de nevera"
- Tabla "Radar de alimentos perecederos y desperdicio"
- Hoja "Receta de aprovechamiento"
- Bolígrafo y hojas blancas para cada grupo
- Conexión a internet (opcional)

Evaluación

Los grupos al final de la actividad compartirán sus recetas de aprovechamiento con el resto de la clase. Los profesores proporcionarán comentarios sobre la idoneidad de la receta para reducir el desperdicio alimentario.

Anexos

- Hoja "Modelos de nevera" (versión imprimible u online)
- Hoja "Receta de aprovechamiento" (versión imprimible u online)
- Tabla "Radar de alimentos perecederos y desperdicio" (versión imprimible u online)

Evaluación

Tras esta actividad, los adolescentes podrán transferir la lección aprendida a sus familias para conseguir un menor desperdicio en el hogar, y asegurar la compra justa de producto fresco y local.

Actividad 3:

Participamos en una espigada en un huerto local: dando una segunda vida a los excedentes agrarios de fruta y verdura de temporada

Lugar de desarrollo

Campo de cultivo de la red de productores colaboradores de la Fundació Espigoladors

Personas implicadas

Los adolescentes con el profesor y los técnicos agrícolas de la Fundació Espigoladors

Interés

Las **espigadas** son recogidas de excedentes agrarios concertadas con los propietarios de las explotaciones agrícolas. Por una gran diversidad de motivos (estéticos, económicos, climáticos, etc.), una gran cantidad de frutas y verduras comestibles y nutritivas, acaban abandonándose en los campos de cultivo. La espigada permite recuperar estos productos descartados de los circuitos comerciales y darles una segunda vida, canalizándolos hacia las entidades sociales del territorio que trabajan con colectivos vulnerables garantizando de esta manera el derecho a la alimentación.

La labor principal de los jóvenes participantes durante la espigada será realizar la recogida de estos productos frescos evitando que se transformen en desperdicio alimentario. La técnica de recogida variará dependiendo del cultivo, y el producto deberá ser encajado para facilitar su transferencia a las entidades sociales.

La Fundación Espigoladors (https://espigoladors.cat/) es una organización sin ánimo de lucro que trabaja por el aprovechamiento alimentario y el derecho a una alimentación saludable y sostenible de una manera transformadora, inclusiva, innovadora, participativa y sostenible. Su actividad se centra en la recogida, en convenio con productores locales y la colaboración de personas voluntarias, de frutas y verduras que son descartadas del circuito comercial por no cumplir con los estándares para la venta.

Propósito

Realizar una salida escolar para sensibilizar a los adolescentes sobre las pérdidas de fruta y verdura en los campos de cultivo y el impacto medioambiental negativo que representan a través de la participación en una espigada.

Resultados de aprendizaje

Al final de esta actividad los adolescentes serán capaces de:

- Conocer de primera mano la problemática de las pérdidas en el campo.
- Visibilizar la tarea de los agricultores locales identificando sus principales retos en el campo.
- Realizar una acción social aportando producto fresco y de temporada a las despensas de entidades sociales.
- Aplicar los conocimientos aprendidos en casa a la hora de comprar frutas y verduras locales y de temporada.

Metodología

A continuación, se detalla paso a paso el proceso que seguirá la actividad para los adolescentes:

1. Confirmación de día y hora. La persona responsable de conducir la actividad informará de antemano a los alumnos del día y hora de la actividad para agendarla con antelación suficiente (al menos 3 semanas antes).

Las familias recibirán una circular informativa indicando: motivo de la actividad, día, hora, lugar (ubicación exacta) y duración. Además, se informará de los requisitos de ropa y calzado para realizar la espigada. Los padres o tutores legales deberán firmar una autorización.

2. Desarrollo de la espigada. Los adolescentes, el profesor y el equipo técnico de la Fundació Espigoladors se encontrarán en el mismo campo de cultivo el día y la hora acordados. Se pasará lista para comprobar la asistencia.
A continuación, se detalla paso a paso la actividad:
20 min. Bienvenida y breve formación a pie de campo para explicar la técnica de recogida y la organización de la espigada a los adolescentes (a cargo del equipo técnico Fundació Espigoladors).

15 min. Creación de grupos y distribución por la superficie del campo a espigar (cada grupo estará liderado por un técnico o investigador).
40 min. Espigada (recogida y encajado de frutas y/o verduras).
20 min. Descanso y almuerzo.
40 min. Espigada (recogida y encajado de frutas y/o verduras).
30 min. Reencuentro de todo el equipo y recopilación de indicadores de impacto de la actividad (Kg recuperados, volumen de CO_2 aprovechado, etc.)
10 min. Despedida y entrega de diplomas.



3. Clausura de la actividad. Los miembros del equipo investigador entregaran un diploma de participación a todos los adolescentes. Los padres se encargarán de la recogida de los jóvenes en el lugar acordado.

Tiempo total de desarrollo: 3 horas, en horario escolar

(no se tiene en cuenta el tiempo dedesplazamiento hasta el campo de cultivo)

Material necesario

La Fundació Espigoladors aportará todos los materiales necesarios para la recogida y encajado de las frutas y verduras espigadas.

- Cajas
- Guantes (en caso de requerirse)
- Pala, Rastrillo de cultivo

Los adolescentes deberán vestir ropa cómoda y adecuada para la espigada:

- Camiseta de manga larga
- Pantalón de deporte largo
- Calzado cerrado
- Gorra
- Protector solar en las zonas expuestas

Se aconseja que traigan una mochila de mano con una toalla pequeña de aseo, agua y un pequeño refrigerio para el almuerzo.

Anexos:

- **Consentimiento padres para participar:** Los padres deberán firmar el consentimiento para que sus hijos puedan atender a las actividades externas a la escuela.

BLOQUE 3.

Food Lab: La cocina como zona de experimentación para la aplicación de un patrón dietético saludable y sostenible



Actividad 1:

"Plant-based foods" en la escuela: collage de hummus de colores

Lugar de desarrollo
En la escuela

Personas implicadas
Los adolescentes con la ayuda del profesor

Interés
Las legumbres como los garbanzos, las lentejas, alubias, habas o guisantes secos son un alimento básico de la dieta mediterránea. Son ricas en proteína vegetal y fibra, aportan hidratos de carbono de absorción lenta, no tienen grasa, son baratas, ricas, variadas y permiten la elaboración de una gran variedad de platos.
El hummus tradicional es una crema o puré a base de garbanzos cocidos, pasta de sésamo (tahini), aceite de oliva, zumo de limón, ajo y sal. Es un plato tradicional de la cocina del Oriente Medio y el Mediterráneo, muy popular también en otras partes del mundo por sus cualidades nutritivas y su sabor delicioso.
Los adolescentes del mediterráneo suelen conocer el hummus tradicional hecho con garbanzos, pero la verdad es que existen gran variedad de versiones de este plato, ricas en nutrientes, que utilizan diferentes tipos de legumbres e ingredientes vegetales. ¡Hay tantas variedades como colores!
En esta actividad cocinaremos diferentes hummus para crear un divertido collage de hummus de colores. Esto nos servirá para conocer alternativas al hummus tradicional y permitirá a los adolescentes explorar la cocina basada en plantas, poner a prueba su creatividad culinaria, y promover la salud y la alimentación sostenible.

Propósito
Fomentar la creatividad y la imaginación culinaria de los adolescentes introduciéndolos en la alimentación a base de plantas mediante la experimentación preparando alternativas al hummus tradicional. Cada grupo de alumnos crearán, con el soporte del profesor, un collage de hummus de colores colectivo y aportarán su grano de arena al collage preparando un hummus del color escogido.

Resultados de aprendizaje
Al final de esta actividad, los adolescentes serán capaces de:
- Identificar diferentes ingredientes vegetales que se pueden utilizar para preparar un hummus casero.
- Utilizar la creatividad para modificar una receta tradicional con ingredientes saludables y tener un gran repertorio de refrigerios saludables.
- Aprender los pigmentos vegetales responsables de la coloración del hummus y sus propiedades en la salud.
- Participar en un collage colectivo que combina creatividad, alimentación saludable y nuevas tecnologías.

Metodología
A continuación, se detalla paso a paso el proceso para desarrollar la actividad:

1. Investigación y búsqueda. Por grupos, los adolescentes deberán hacer una búsqueda sobre diferentes ingredientes vegetales y legumbres que se pueden utilizar para crear hummus de diferentes colores y sabores. Algunos ejemplos incluyen:
- Remolacha o alubias rojas para hummus de color rosa.
- Aguacate para hummus de color verde.
- Zanahoria para hummus de color naranja.

- Espinacas para hummus de color verde intenso.
- Pimiento rojo para hummus de color rojo.

2. Selección del hummus e investigación acerca del color. Una vez hecha la búsqueda y seleccionados los ingredientes, deberán buscar acerca de los pigmentos vegetales que dan color al hummus escogido y sus propiedades para la salud. Por ejemplo: el color naranja de la zanahoria o calabaza se debe a la presencia de "carotenos", unos pigmentos de color amarillo-naranja. Sus efectos antioxidantes y antiinflamatorias ayudan a proteger las células del organismo del daño. Deberá preparar una breve presentación de los resultados de búsqueda.

3. Preparación de la receta. Cada grupo con la ayuda del profesor si es necesario, preparará la versión de hummus del color que le haya gustado más o le haya llamado más la atención, utilizando ingredientes vegetales y/o diferentes legumbres. Se deberá poner a prueba la creatividad para modificar la receta tradicional del hummus, creando un hummus con un color diferente y distintivo. Para ello, el grupo deberá rellenar la plantilla de "Mi receta de hummus de colores" (ver Anexo).



4. Fotografía y creación del collage. Una vez preparados los hummus de color, el profesor podrá hacer una fotografía de cada uno para captar su creación y crear un collage de colores con las diferentes versiones de hummus para colgarlo en el aula. Este collage será una representación visual de la diversidad y creatividad de los adolescentes en el uso de alimentos vegetales y legumbres.

Tiempo total de desarrollo: En 2 días diferentes

Duración diaria: 15-30 minutos de preparación y búsqueda de información.
±30 minutos (tiempo medio de preparación según la receta).

Cronograma sugerido:

Día 1: Investigación de ingredientes para preparar el hummus de colores.
Día 2: Preparación del hummus de colores y fotografía.

Material necesario para traer al aula por cada grupo

- Bolígrafo
- Hoja " Mi receta de hummus de colores"
- Utensilios de cocina (cuchillos, tabla de cortar, colador, etc.)
- Electrodomésticos de cocina (batidora, molinillo eléctrico, etc.)
- Utensilios de medida (taza, cuchara, báscula)
- Para el emplatado: plato, bol, o bandeja
- Alimentos necesarios según la receta
- Teléfono móvil o dispositivo electrónica con cámara
- Acceso a internet.

Evaluación

El profesor evaluará la variedad y originalidad de las recetas. El collage final será el resultado visual del trabajo conjunto realizado por los adolescentes.

Anexos:

- Hoja " Mi receta de hummus de colores" (versión imprimible u online)
- Hoja "Instrucciones para la fotografía del hummus de colores" (versión imprimible u online)

Actividad 2:

Exploración de *Superfoods*: los germinados

Lugar de desarrollo

En la escuela

Personas implicadas

Los adolescentes con ayuda del profesor

Interés

Los germinados son brotes vegetales que provienen de legumbres o semillas (como lentejas, alubias, soja, chía, quinoa o lino) sometidas a un proceso de germinación. Las semillas se ponen en remojo, se expanden y su cáscara se ablanda. De esta manera, se abren y se activa el proceso de germinación. Son muy fáciles de cultivar en casa, y destacan por sus propiedades nutritivas que ofrecen múltiples beneficios para la salud. El consumo regular de germinados aporta fibra, calcio, magnesio y hierro a la dieta, así como vitaminas.

En esta actividad, los adolescentes descubrirán cómo los germinados a partir de legumbres y semillas pueden enriquecer su alimentación. A través de la exploración de diferentes tipos de germinados, la actividad les permitirá conocer de cerca los "superalimentos" y sus propiedades, fomentando una alimentación saludable, sostenible y creativa. Esta actividad también les ofrecerá una experiencia práctica en la cocina, combinando la ciencia y la gastronomía para crear platos innovadores y nutritivos.

Propósito

Descubrir los beneficios de los germinados como superalimentos, experimentar con su germinación y crear recetas innovadoras utilizándolos, mientras se fomenta la creatividad y el aprendizaje sobre alimentación saludable y a base de plantas.

Resultados de aprendizaje

Al final de esta actividad, los adolescentes serán capaces de:

- Conocer y comprender los beneficios nutricionales de los germinados y su importancia en una dieta equilibrada.
- Aprender el proceso de germinación de diversos alimentos.
- Crear recetas originales que incluyan los germinados como ingrediente principal o complemento.
- Documentar y presentar sus creaciones culinarias.



Metodología

A continuación, se detalla paso a paso el proceso para desarrollar la actividad en la escuela:

1. **Investigación y elección del germinado:** Por grupos, los adolescentes deberán explorar qué es la germinación, cuáles son los alimentos que se pueden germinar y cuáles son sus beneficios nutricionales. Puede buscar información en páginas web especializadas o consultar con expertos en alimentación (por ejemplo, nutricionistas, cocineros u otros profesionales). Una vez hecha la búsqueda y con la información recogida, deberán escoger qué legumbre o semilla quieren germinar (lentejas, garbanzos, chía, quinoa, lino, soja, etc.). Cada grupo escojerá una legumbre distinta y la presentará al resto de compañeros.

Algunos enlaces de interés:

Artículo	Página web	Enlace
Guía básica de germinados	Veritas	https://veritas.es/ca/guia-basica-de-germinats/
Los germinados	Eres lo que comes	https://etselquemenges.cat/rebost/els-germinats
Germinados: vida y energía en tu plato	BIOECO Actualizado:	https://www.bioecoactual.com/ca/2020/10/11/germinats-vida-i-energia-al-teu-plat/

2. ¡A germinar!: Por grupos deberán seguir las instrucciones para germinar la semilla o legumbre que han seleccionado, asegurándose de respetar los tiempos y condiciones recomendadas de humedad y temperatura (variará en función de la semilla escogida). Durante el proceso de germinación, deberán cuidar las semillas y asegurarse de que crezcan en condiciones óptimas. El proceso puede tardar algunos días.

3. Creación de un plato con los germinados: Luego entre los compañeros, deberán recoger los germinados e incorporar-los en uno de sus platos preferidos. Puede ser un plato principal, una ensalada, un postre saludable, etc

Tiempo total de desarrollo: en 2 días diferentes

Duración diaria: ±15 minutos para la búsqueda y preparación inicial.
±10 minutos diarios para el cuidado de los germinados.
±45 minutos para la creación de la receta y la preparación del plato.

Cronograma sugerido:

Día 1: Investigación y elección del germinado.

Día 2: Proceso de germinación (cuidado diario).

Material necesario

- Bolígrafo
- Hoja "Superfoods: los germinados"
- Legumbres, semillas o vegetales que se pueden germinar (Alfalfa - Soja- Lentejas-Alubias-Garbanzos- Rábanos- Remolacha- Rúcula- Mostaza-Lino- Puerros- Col lombarda- Brócoli- Cebolla- Judías- Arroz integral- Lechugas- Acelgas- Espelta- Calabaza- Habas, etc.)
- Recipientes para la germinación (un colador, bote de vidrio, tiestos, etc.)
- Utensilios de cocina (cuchillos, tabla de cortar, bol, etc.)
- Ingredientes adicionales para la receta
- Acceso a internet

Evaluación

El profesor comprobará el crecimiento del germinado y tipo de semilla o legumbre escogida.

Los adolescentes podrán repetir esta actividad periódicamente para incluir diferentes germinados como parte de su alimentación habitual.

Anexos

- Hoja "Superfoods: los germinados" (versión imprimible u online)

Actividad 3:

De la leche al yogur

Lugar de desarrollo

En la escuela

Personas implicadas

Los adolescentes con la ayuda de los profesores o monitores del comedor

Interés

El yogur es un alimento fermentado que los humanos consumimos desde hace siglos, desempeña un papel fundamental durante todas las etapas de la vida y ha sido siempre muy valorado por sus propiedades saludables y nutritivas. Éste, al igual que el resto de los lácteos fermentados, se incluye entre los productos de consumo diario de la pirámide de la Dieta Mediterránea.

Numerosos estudios han demostrado que los consumidores habituales de yogur toman mayores cantidades de nutrientes esenciales y sus ingestas se aproximan más a las recomendadas. Además, ingieren una mayor cantidad de frutas, verduras, hortalizas, productos integrales, pescado, frutos secos, y menos productos ultraprocesados. Estos datos son el resultado del estudio Predimed-Plus realizado en población Española en colaboración con investigadores del CIBEROBN (Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición).

Dentro del mundo de los alimentos fermentados, el yogur es el más fácil y el más seguro de preparar. Tan solo hacen falta dos microorganismos vivos (o fermentos), Streptococcus thermophilus y Lactobacillus Bulgaricus, y leche de cualquier tipo, para iniciar la fermentación láctica a temperatura controlada. Durante la fermentación estos microorganismos consumen el azúcar de la leche y se reproducen, aumentando su población hasta 100 veces.

La mayoría de los yogures del supermercado son de baja calidad nutritiva ya que añaden sustancias como saborizantes, colorantes y azúcares. ¡La elaboración de yogur casero es una actividad sencilla y divertida para los adolescentes!

Propósito

Conocer el proceso de fermentación láctica y los beneficios de los lácteos fermentados a través de la investigación. De manera opcional, posteriormente, se puede hacer yogur casero en casa con las instrucciones de elaboración que se darán en el aula.

Resultados de aprendizaje

Al final de esta actividad los adolescentes serán capaces de:

- Comprender el proceso de fermentación bacteriana en la elaboración del yogur.
- Conocer los beneficios para la salud y propiedades nutritivas del yogur casero.
- Identificar las bacterias involucradas en la fermentación y su función en el proceso.
- Elaborar yogur casero e introducirlo como parte de su dieta habitual (opcional).

Metodología

A continuación, se detalla paso a paso el proceso para el desarrollo de la actividad:

1. Investigando acerca de la fermentación láctica y los beneficios del yogur. La primera tarea será investigar. Los adolescentes con el soporte del professor deberán realizar una búsqueda en internet acerca

del proceso de fermentación láctica. Luego, deberán completar la hoja "Descubriendo la fermentación de los lácteos" (Anexo), dónde tendrán que dar respuesta a las siguientes preguntas:
- ¿Cómo se llama el azúcar de la leche?
- ¿Cuál es el principal micronutriente que nos aporta el yogur?
- ¿Cuántos lácteos se recomienda consumir al día para los adolescentes (raciones/día)?
- ¿Cómo se llaman las bacterias que producen yogur? Busca una imagen.
- Nombra 2 beneficios para la salud del consumo de lácteos fermentados como el yogur.

Recomendamos consultar la siguiente web para la tarea de investigación:
https://www.aefy.es/el-yogur/
https://www.aefy.es/el-yogur/fermentos-y-el-proceso-de-fermentacion/ (proceso de fermentación)
https://www.aefy.es/el-yogur/yogur-como-indicador-dieta-saludable/ (beneficios para la salud)
https://www.aefy.es/2018/11/yogur-alimento-alta-calidad-nutricional/ (infográfico)

2. Elaborando yogur casero (opcional). La segunda tarea consistirá en la elaboración de yogur natural en la cocina de la escuela. Para ello los adolescentes con el soporte de los monitores del comedor o profesores deberán seguir la hoja "Elabora tu propio yogur" (Anexo). En la hoja se detallan los ingredientes (leche y yogur) y el proceso de elaboración en 4 pasos (calentamiento de la leche, agregado del yogur, fermentación, enfriamiento y consumo).

¡Se puede emplear cualquier tipo de leche apta para el consumo humano! Leche de vaca, de oveja, de cabra, entera, descremada, semidescremada, reducida en lactosa, con proteína, etc.

Una vez finalizada la fermentación (entre 8 y 14 horas), ¡el yogur estará listo para consumir! Los jóvenes deberán pensar un "topping" o ingrediente saludable para combinar el yogur ¡Que sea fácil de preparar para el desayuno o la merienda! Por ejemplo: virutas de chocolate negro, trozos de fruta, semillas, etc.
Luego, deberán preparar la receta de yogur casero + el topping escogido y fotografiar.



3. Compartimos los resultados. Los alumnos que hayan decidido hacer yogur en casa podrán compartir fotos y comentarios sobre la elaboración. Los que lo hayan realizado en el comedor escolar, también tomarán fotografia de las elaboraciones.

Tiempo total de desarrollo de la actividad: 2 días (uno en el aula, otro en casa)
Investigación: 1 hora de clase
Elaboración del yogur: 20 minutos (calentamiento de la leche y agregado del yogur)
8-14 horas (fermentación)
6 horas (enfriamiento)

Material necesario para receta:

- 1 litro de leche (de cualquier tipo)
- 1 pote de yogur comercial natural (mejor yogur tipo bífidus)
- Toppings o ingredientes saludables para complementar (al final del proceso)
- Cazuela
- Termómetro de cocina o digital
- Termo de acero inoxidable o tarros de cristal con tapa de rosca
- Horno eléctrico
- Yogurtera eléctrica (opcional)

- Frigorífico

Evaluación

Cada grupo al final de la actividad compartirá la hoja con las respuestas de investigación con el equipo investigador.
El profesor evaluará la idoneidad de las respuestas.
Se recomienda realizar esta actividad periódicamente probando distintos tipos de leche ¡Descubrirán variedad de sabores y recetas sencillas con yogur para los almuerzos y meriendas!

Anexos:

- Hoja "Descubriendo la fermentación de los lácteos" (versión imprimible u online)
- Hoja "¡Elabora tu propio yogur!" (versión imprimible u online)

Actividad 4:

Taller: ¿Cuál es mi huella ecológica?

Lugar de desarrollo

En la escuela

Personas implicadas

Los adolescentes junto a sus profesores

Interés

La huella ecológica nos permite entender cómo nuestras acciones impactan al planeta al medir los recursos que consumimos y la capacidad de la Tierra para regenerarlos. Reflexionar sobre este concepto es crucial, ya que pequeñas elecciones diarias, como reducir el uso de plásticos o cambiar nuestros hábitos de transporte, pueden marcar una gran diferencia en la sostenibilidad global.

Además, conocer nuestra huella ecológica nos ayuda a identificar desigualdades en el consumo de recursos entre países y reflexionar sobre cómo equilibrar nuestras necesidades con las del planeta. A través de esta actividad, los adolescentes no solo aprenderán sobre su impacto, sino que también propondrán acciones concretas para reducirlo, convirtiéndose en agentes de cambio para un futuro más sostenible.

Propósito

Concienciar sobre el impacto ambiental de nuestras acciones, fomentar prácticas de consumo responsables y reflexionar sobre cómo podemos reducir nuestra huella ecológica.

Resultados de aprendizaje

Al final de esta actividad, los adolescentes serán capaces de:

- Comprender qué es la huella ecológica y cómo se calcula.
- Reflexionar sobre el impacto de su estilo de vida en el medio ambiente.
- Identificar acciones concretas para reducir su huella ecológica.
- Colaborar en equipo para desarrollar un decálogo sostenible.

Metodología

1. Introducción: ¿Qué es la huella ecológica?

- Explicación breve sobre el concepto de huella ecológica, su importancia y cómo se calcula.
- Ejemplo interactivo: Comparar la huella ecológica de diferentes países (datos proporcionados) y discutir las razones detrás de las diferencias.

2. Evaluación personal: ¿Cuál es mi huella ecológica?

- Cada participante recibirá una copia del cuestionario (Anexo) para calcular su propia huella ecológica.
- Los participantes completarán el cuestionario individualmente, estimando cuánta tierra y agua se necesita para sostener su estilo de vida.
- Se aclarará que algunas respuestas pueden depender de factores externos (familiares, económicos, etc.), pero el objetivo es reflexionar sobre las elecciones personales.

3. Reflexión y comparación de resultados.

- Una vez que cada alumno haya calculado su huella ecológica, se compartirá con el grupo para comparar resultados.
- Discusión guiada:
  - ¿Cuáles son las principales áreas de impacto? (alimentación, transporte, consumo, etc.)
  - ¿Qué diferencias notan entre los estilos de vida?
  - ¿Qué sucedería si todo el mundo viviera como ellos?

4. Elaboración del decálogo sostenible.

- Los participantes se dividirán en grupos de 3-4 personas.
- Cada grupo identificará hábitos cotidianos que podrían cambiar para reducir su huella ecológica.
- Basándose en estas ideas, elaborarán un decálogo del "buen pisador" de la Tierra.
- Luego, se unirán dos grupos para consensuar un nuevo decálogo conjunto.
- Finalmente, se pondrán en común todos los decálogos y se creará uno definitivo del grupo completo.

5. Conclusión y compromiso.

- Reflexión final sobre las acciones individuales y colectivas que pueden ayudar a cuidar el planeta.
- Cada participante seleccionará una acción concreta del decálogo para implementar en su vida diaria.

Tiempo total de desarrollo:

- Introducción y cálculo de la huella ecológica: 1 hora.
- Elaboración del decálogo sostenible: 45 minutos.
- Puesta en común y cierre: 30 minutos.

Material necesario

- Cuestionarios (Anexo) impresos.
- Papel o pizarras blancas para elaborar los decálogos.
- Rotuladores y bolígrafos.

Evaluación

- Revisión de los cuestionarios completados para asegurar que los participantes comprendieron el concepto.
- Calidad y viabilidad de los puntos del decálogo elaborado por cada grupo.
- Participación activa en la discusión y reflexión final.

Anexos:

- **Cuestionario:** "¿Cuál es mi huella ecológica?"
- **Datos comparativos:** Hectáreas per cápita por país

SWITCHtoHEALTHY

SWITCHING MEDITERRANEAN CONSUMERS TO MEDITERRANEAN SUSTAINABLE HEALTHY DIETARY PATTERNS

PRIMA IN THE MEDITERRANEAN AREA

ANEXOS

Materiales y recursos para realizar las actividades

Project Partners

enco

The SWITCHtoHEALTHY project is part of the PRIMA Programme supported by the European Union under the Grant Agreement number 2133 Call 2021 Section 1 Agrofood Topic 1.3.1 IA

This publication reflects only the authors' views, and the PRIMA Foundation is not liable for any use that may be made of the information contained therein.

BLOQUE 1

"Dieta Mediterránea y estilo de vida: descubriendo culturas, alimentos ysabores"



HOJA DE RUTA PARA SER *INFLUENCER* POR UN DÍA

Nombre del grupo: Fecha: __/ __/ ___

Ver descripción de la Actividad 1 - *Bloque 1.*

Paso 1: Investigación

Lista de culturas mediterráneas exploradas, platos típicos e ingredientes tradicionales de cada cultura:

CULTURA (país escogido)	**DESCRIPCIÓN**
	Plato típico: **Ingredientes tradicionales:**
	Plato típico: **Ingredientes tradicionales:**
	Plato típico: **Ingredientes tradicionales:**
	Plato típico: **Ingredientes tradicionales:**

- Hemos escogido la cultura:
- Porque:
- El **plato típico** que hemos seleccionado es:

Paso 2: Reflexión y planteamiento del vídeo

Planteamiento del video:

¿Qué haremos?	Una vídeo-receta/ una entrevista/ un vídeo explicativo/ nos grabaremos hablando, etc.
¿Quién participará/ aparecerá?	Todo el grupo/ Sólo un miembro/ una compañera de clase que viene de Italia/ nosotros y un profesor/ no aparecerá nadie/ sólo nuestras voces e imágenes de la cultura, etc.
¿Cómo lo haremos?	Grabaré el vídeo cocinando yo la receta/ pediré a mi compañera de clase si quiere participar en la entrevista/ me pondré delante de la cámara y hablaré, buscaré una fotografía del plato y hablaré, etc.

¿Dónde lo haremos?	En qué lugar de la escuela podemos grabar.
¿Qué materiales necesitamos?	Una cámara, ingredientes (especificar cuáles) /un ordenador/un guion para hacer la entrevista/ un guion para hablar delante de la cámara y explicar lo que quiero decir, etc.
¿Cuánto rato durará?	En total X minutos.
¿Cuál será el procedimiento a seguir?	Primero me presentaré, después diré de qué haré el vídeo, a continuación, presentaré el contenido del vídeo y por último me despediré…

Paso 3: Desarrollo de la idea

¡Ahora es momento de grabar el vídeo! Una vez grabado, si quieres, lo puedes editar.

Paso 4: Presentación del video en clase

¿Qué #hashtag o @etiqueta en especial pondríamos al vídeo si lo publicáramos en las redes sociales de la escuela? Escríbelo aquí:

➢ _____

1.2.1 NORMAS Y CONSEJOS PARA LA CREACIÓN DE CONTENIDO DIGITAL

Para poder ser publicado, el vídeo debe seguir estas normas:

- Comienza el vídeo con una **breve introducción**.
  Ejemplo: Este vídeo busca promover una alimentación saludable y la diversidad cultural a través de la cocina mediterránea.
- El vídeo deberá durar mínimo 2 minutos y **máximo 3 minutos**.
- El contenido debe ser original y **creado por los adolescentes**, no se aceptarán copias de contenidos de internet.
- Si incluyes a otras personas en el vídeo asegúrate de que conozcan el proyecto y que den su **consentimiento para aparecer** en el vídeo.
- Asegúrate de que el contenido sea **respetuoso** con todas las culturas. Evita comentarios ofensivos o estereotipos culturales.
- Puedes hacer el vídeo en catalán, castellano o inglés.

Algunos consejos:

- **Planifica.** Dedica unos minutos a planificar el contenido de tu vídeo, utilizando la "Hoja de ruta para ser influencer por un día".
- **Iluminación:** Asegúrate de grabar en un lugar bien iluminado. Evita grabar en lugares con ruidos fuertes o distracciones.
- **Calidad del audio:** Habla claramente y a un volumen adecuado. Si tienes un micrófono externo, utilízalo para mejorar la calidad del audio.
- **Encuadre:** Mantén la cámara estable sobre algún objeto que no se mueva y asegúrate de que lo que quieres mostrar esté bien enfocado.
- **Creatividad:** ¡Sé creativo! Puedes añadir elementos visuales (textos, gráficos, o música de fondo). Si es una vídeo-receta, muestra todos los pasos de manera clara y organizada.
- **Edición:** Recorta partes innecesarias, añade transiciones, etc.
- **Interacción y entusiasmo:** Muestra entusiasmo y pasión por lo que estás explicando. ¡Esto hará que tu vídeo sea más atractivo para los demás jóvenes!
- **Revisión final:** Corrige posibles errores de pronunciación, sonido o imagen.

HOJA DE RUTA "RECETA DE FUSIÓN MEDITERRÁNEA"

Nombre del grupo: **Fecha**: __/ __/ ___

Ver descripción de la Actividad 2 - *Bloque 1*.

Nombre del plato inventado: _____

Origen de la fusión **(escribe aquí los nombres de los platos originales y los países de procedencia. Al menos 2 platos):**

País	Nombre del plato

Lista de ingredientes y cantidades:

Ingrediente	Cantidad aproximada

Proceso de Elaboración:

Paso	Proceso a seguir	Duración

Consejos del Chef (añade aquí cualquier consejo o sugerencia para hacer que la receta sea un éxito):

_____

_____

Tiempo total de preparación: _____ min.

CATA MEDITERRÁNEA Y PICNIC AL AIRE LIBRE: ¡EXPLORA, COCINA Y ACIERTA DE QUÉ CULTURA SE TRATA!

Propuesta de platos para cocinar en la escuela:

OPCIÓN 1:

Nombre del plato	Ensalada Griega
Origen	Grecia
Tipo de plato	Entrante o primer plato
Tiempo de preparación	10-15 minutos
Utensilios necesarios	• Bol grande para mezclar • Cuchillo para cortar tomates, pepinos y cebollas • Tenedor o cuchara grande para mezclar • Tabla de cortar • Colador (si es necesario para escurrir aceitunas)
Ingredientes (para unas 10 personas)	• 40 tomates medianos • 10 pepinos grandes • 10 cebollas rojas • 1 kg de aceitunas Kalamata • 2 kg de queso feta • Orégano seco al gusto • 500 ml de aceite de oliva virgen extra • Sal y pimienta al gusto
Elaboración	1. Lava y corta los tomates en cubos o rodajas. 2. Pela y corta los pepinos en rodajas o cubos. 3. Corta las cebollas rojas en rodajas finas. 4. En un bol grande o varios boles, mezcla los tomates, pepinos, cebollas y aceitunas. 5. Desmenuza el queso feta sobre la mezcla. 6. Aliña con aceite de oliva, orégano, sal y pimienta. Mezcla suavemente y sirve.

OPCIÓN 2:

Nombre del plato	Tzatziki
Origen	Grecia
Tipo de plato	Entrante o aperitivo
Tiempo de preparación	20-30 minutos (más tiempo de refrigeración si se desea)
Utensilios necesarios	• Rallador para el pepino • Paño limpio o papel de cocina para escurrir el pepino • Bol grande para mezclar • Cuchillo para picar ajo • Cuchara para mezclar
Ingredientes (para unas 10 personas)	• 2 kg de yogur griego • 10 pepinos pequeños • 20 dientes de ajo • 10 cucharadas de eneldo fresco (opcional) • 10 cucharadas de jugo de limón • 1 litro de aceite de oliva • Sal al gusto Para picotear: zanahoria, tomates Cherry, pepino, regañas.
Elaboración	1. Ralla los pepinos y exprime el exceso de agua usando un paño limpio o papel de cocina. 2. Pica finamente el ajo. 3. En un bol grande, mezcla el yogur, los pepinos rallados, el ajo picado, el eneldo (si lo usas), el jugo de limón y el aceite de oliva. 4. Añade sal al gusto. Mezcla bien y refrigera si deseas que esté más fresco antes de servir.

OPCIÓN 3:

Nombre del plato	Bruschetta
Origen	Italia
Tipo de plato	Entrante o aperitivo
Tiempo de preparación	15-20 minutos
Utensilios necesarios	• Tostadora o grill para tostar el pan • Cuchillo para cortar tomates y albahaca • Cuchara para mezclar • Tabla de cortar • Bol grande para mezclar los tomates
Ingredientes (para unas 10 personas)	• 40 rebanadas de pan rústico o baguette • 20 tomates medianos o cherry • 10 dientes de ajo • Hojas de albahaca fresca (aproximadamente 40-50 hojas) • 750 ml de aceite de oliva virgen extra • Sal y pimienta al gusto • Opcional: aguacate
Elaboración	1. Tosta ligeramente las rebanadas de pan. 2. Frota cada rebanada con el diente de ajo cortado por la mitad. 3. Corta los tomates en cubos pequeños. 4. Mezcla los tomates con la albahaca picada (y aguacate opcional), un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta. 5. Coloca la mezcla de tomate sobre las rebanadas de pan tostado y sirve inmediatamente.

OPCIÓN 4:

Nombre del plato	Gazpacho
Origen	España (específicamente de la región de Andalucía)
Tipo de plato	Primer plato (aunque también puede servirse como entrante en días calurosos)
Tiempo de preparación	20-30 minutos (más tiempo de refrigeración)
Utensilios necesarios	• Licuadora o procesador de alimentos para triturar los ingredientes • Cuchillo para cortar tomates, pimientos y pepinos • Tabla de cortar • Cucharón para servir • Bol grande para servir
Ingredientes (para unas 10 personas)	• 10 kg de tomates maduros • 10 pimientos verdes • 10 pepinos • 10 dientes de ajo • 500 g de pan (opcional) • 2 litros de aceite de oliva virgen extra • 1 litro de vinagre de vino blanco • Sal al gusto Opcional para acompañar: picatostes.
Elaboración	1. Pela y corta los tomates en trozos. 2. Lava y corta los pimientos, y pela los pepinos. 3. Si usas pan, remójalo en agua y luego exprímelo bien. 4. En una licuadora industrial o en varias tandas, mezcla los tomates, pimientos, pepinos, ajo y pan (si lo usas) hasta obtener una mezcla homogénea. 5. Añade el aceite de oliva, vinagre y sal al gusto. Mezcla nuevamente. Se puede añadir tomate, pimiento o pepino picados o picatostes como toping para darle más textura.

OPCIÓN 5:

Nombre del plato	Pasta Aglio e Olio
Origen	Italia
Tipo de plato	Plato principal
Tiempo de preparación	25-35 minutos
Utensilios necesarios	• Olla grande para cocer la pasta • Colador para escurrir la pasta • Sartén grande para el aceite y ajo • Cuchillo para picar ajo y perejil • Espátula para mezclar la pasta y el ajo • Tenedor o cucharón para servir
Ingredientes (para unas 10 personas)	• 1.5 kg de pasta (espaguetis o linguini) • 40 dientes de ajo • 1 litro de aceite de oliva virgen extra • Perejil fresco (aproximadamente 350 g) • Guindilla al gusto (opcional) • Sal al gusto
Elaboración	1. Cocina la pasta en abundante agua con sal hasta que esté al dente. Escúrrela. 2. En una sartén grande, sofríe los dientes de ajo laminados finamente en aceite de oliva. Añade guindilla si deseas que sea picante. 3. Añade la pasta cocida y mezcla bien para que se impregne del aceite. 4. Retira del fuego y añade el perejil fresco picado. Sirve caliente.

OPCIÓN 6:

Nombre del plato	Salmorejo
Origen	España (específicamente de la región de Andalucía, como el gazpacho)
Tipo de plato	Primer plato (también puede servirse como entrante)
Tiempo de preparación	20-30 minutos
Utensilios necesarios	• Licuadora o procesador de alimentos para triturar los ingredientes • Cuchillo para cortar tomates • Tabla de cortar • Cucharón para servir • Bol grande para servir • Olla grande o cacerola (para calentar el pan si es necesario)
Ingredientes (para unas 20 personas)	• 10 kg de tomates maduros • 1 kg de pan duro (sin corteza) • 20 dientes de ajo • 2 litros de aceite de oliva virgen extra • 1 litro de vinagre de vino blanco • Sal al gusto • 20 huevos duros (para decorar) • 500 g de jamón serrano picado (para decorar)
Elaboración	1. Pela y corta los tomates en trozos. 2. Remoja el pan en agua y exprímelo bien. 3. En una licuadora industrial o en varias tandas, mezcla los tomates, pan, ajo, aceite de oliva, vinagre y sal hasta obtener una crema espesa. 4. Sirve frío, decorando con huevo duro picado y jamón serrano.

OPCIÓN 7:

Nombre del plato	Halva de sémola
Origen	Turquía
Tipo de plato:	Postre
Tiempo de preparación	30-40 minutos
Utensilios necesarios	• Sartén grande para cocinar la sémola • Cuchara de madera o espátula para remover • Cuchillo para cortar en porciones después de enfriar • Molde grande o moldes individuales para enfriar la halva • Medidor o balanza para pesar las cantidades
Ingredientes para 10 personas	• 250 g de sémola fina • 150 g de azúcar • 250 ml de agua • 100 ml de aceite de oliva • 50 g de piñones o almendras (opcional para decorar)
Elaboración	1. Calentar el aceite: En una sartén grande, calienta el aceite a fuego medio. 2. Dorando la sémola: Añade la sémola al aceite caliente. Cocina, removiendo constantemente, hasta que la sémola adquiera un color dorado. 3. Preparar el jarabe: Mientras se dora la sémola, disuelve el azúcar en el agua caliente. 4. Combinar sémola y jarabe: Una vez que la sémola esté dorada, vierte lentamente el jarabe caliente sobre la sémola, removiendo continuamente para evitar grumos. 5. Cocinar la mezcla: Continúa cocinando a fuego bajo, removiendo, hasta que la mezcla se espese y todo el líquido sea absorbido. 6. Dejar reposar: Retira del fuego y vierte la mezcla en moldes individuales o en un molde grande. Alisa la superficie con una espátula. 7. Decorar: Si deseas, puedes espolvorear con piñones o almendras antes de que se enfríe completamente. 8. Enfriar y servir: Deja enfriar a temperatura ambiente antes de desmoldar o cortar en porciones. Sirve a temperatura ambiente.

OPCIÓN 8:

Nombre del plato	Baklava de naranja
Origen	Marruecos
Tipo de plato:	Postre
Tiempo de preparación	40 minutos
Utensilios necesarios	• Molde grande para hornear (idealmente rectangular) • Pincel de cocina para aplicar el aceite • Cuchillo para cortar la masa antes de hornear • Cacerola para preparar el jarabe • Cucharón para verter el jarabe sobre el baklava
Ingredientes para 10 personas	• 500 g de sémola fina • 100 g de azúcar • 250 ml de aceite de oliva • 250 ml de zumo de naranja • Ralladura de 2 naranjas • 250 g de miel • 150 ml de agua • Almendras fileteadas para decorar
Elaboración	1. Precalienta el horno a 180°C. 2. Mezcla la sémola con el azúcar y la ralladura de naranja. 3. Añade el aceite de oliva y el zumo de naranja. Mezcla bien hasta obtener una masa homogénea. 4. Vierte la masa en un molde y hornea durante 30 minutos. 5. Mientras tanto, calienta la miel con el agua hasta que se disuelva. 6. Una vez horneado, vierte el jarabe de miel sobre la masa caliente. 7. Deja enfriar y decora con almendras fileteadas antes de servir.

BLOQUE 2

"Dieta Mediterránea: De una dieta saludable a un patrón alimentario sostenible"



HOJA DE REGISTRO DE DESPERDICIO ALIMENTARIO

Registrar los alimentos, productos alimentarios o elaboraciones que se tiran a diario. Ayudar-se de la "Hoja de raciones" del siguiente Anexo. Ver descripción de la Actividad 1 - *Bloque 2*.

NOMBRE: _____ **PUNTUACIÓN FINAL:** _____ **POSICIÓN:** _____

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Nombre alimento: Cantidad tirada: Momento del día: Lugar: Razón:	Nombre alimento: Cantidad tirada: Momento del día: Lugar: Razón:	Nombre alimento: Cantidad tirada: Momentodeldía: Lugar: Razón:	Nombre alimento: Cantidad tirada: Momento deldía: Lugar: Razón:	Nombre alimento: Cantidad tirada: Momentodeldía: Lugar: Razón:
Nombre alimento: Cantidad tirada: Momento del día: Lugar: Razón:	Nombre alimento: Cantidad tirada: Momento del día: Lugar: Razón:	Nombre alimento: Cantidad tirada: Momentodeldía: Lugar: Razón:	Nombre alimento: Cantidad tirada: Momento deldía: Lugar: Razón:	Nombre alimento: Cantidad tirada: Momentodeldía: Lugar: Razón:
Nombre alimento: Cantidad tirada: Momento del día: Lugar: Razón:	Nombre alimento: Cantidad tirada: Momento del día: Lugar: Razón:	Nombre alimento: Cantidad tirada: Momentodeldía: Lugar: Razón:	Nombre alimento: Cantidad tirada: Momento deldía: Lugar: Razón:	Nombre alimento: Cantidad tirada: Momentodeldía: Lugar: Razón:

MEJORAS Identificar las acciones de mejora para evitar el desperdicio ¡deben ser fáciles de conseguir!

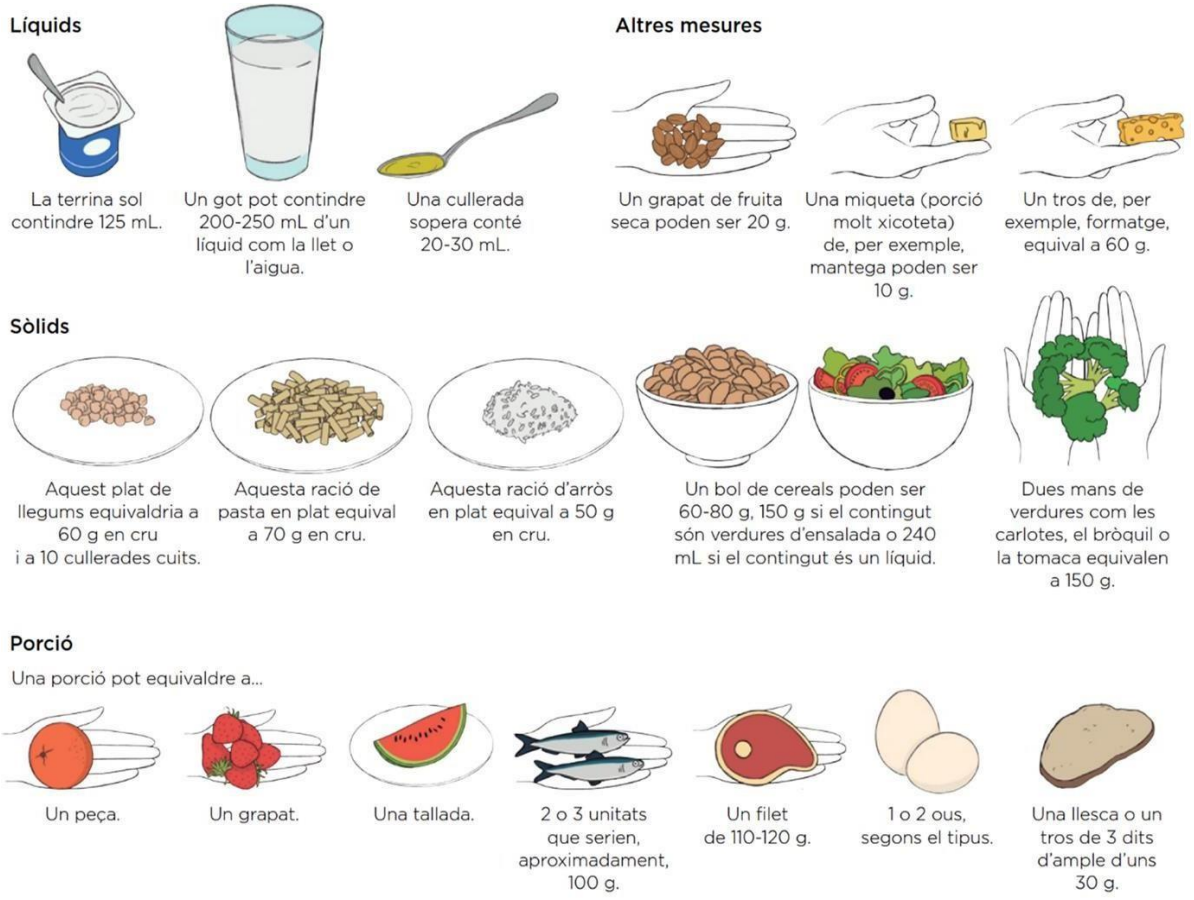
_____

_____

_____

HOJA DE RACIONES DE ALIMENTOS

Completar la *Hoja de registro de desperdicio* con la ayuda de estas raciones estándar. Para calcular las puntuaciones, tener en cuenta que a más cantidad de ración tirada más negativa será la puntuación. Por ejemplo: ½ vaso de líquido = -2 puntos; ¼ de vaso o menos = -1 puntos; o ¾ plato de arroz = -2 puntos; ¼ plato de arroz o menos = -1 puntos.



RADAR DE ALIMENTOS PERECEDEROS Y DESPERDICIO 

A completar durante 3 días por el adolescente "agente de desperdicios". Ver descripción en la Actividad 2 - *Bloque 2.*

Resto alimentario	Cantidad	Motivo
DIA 1		
DIA 2		
DIA 3		

RECETA DE APROVECHAMIENTO

Nombre del/la chef: _____

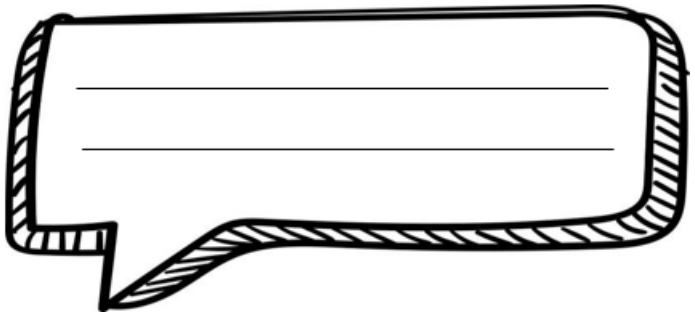
Nombre de la receta: _____

LISTA DE INGREDIENTES	CANTIDAD (aproximada)	ELABORACIÓN (pasos a seguir)
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

TIEMPO



CONSEJOS PARA EL ÉXITO:



¡Recuerda enviar al equipo investigador la fotografía de tu receta!

MODELOS DE NEVERA SIMULADA

Nevera Simulada 1
- 3 rebanadas de pan duro.
- 2 manzanas arrugadas.
- ½ vaso de leche.
- Un tupper con 150 g de arroz blanco cocido.
- 50 g de queso rallado seco.

Nevera Simulada 2
- 1 plátano muy maduro.
- ½ calabacín.
- 2 muslos de pollo al horno sobrantes.
- 3 cucharadas de salsa de tomate casera.
- 1 yogur natural caducado hace 2 días.

Nevera Simulada 3
- 4 zanahorias blandas.
- 200 g de pasta cocida (sin salsa).
- 1 puñado de espinacas frescas marchitas.
- 1/3 de baguette dura.
- Unas rodajas de embutido sobrantes (chorizo o jamón cocido).

PARTICIPAMOS EN UNA ESPIGADA EN UN HUERTO LOCAL: DANDO UNA SEGUNDA VIDA A LOS EXCEDENTES AGRARIOS DE FRUTA Y VERDURA DE TEMPORADA

Autorización

D./Dña._____ con DNI/NIE _____ padre, madre o tutor/a legal de _____ con DNI/NIE_____, autorizo a mi hijo/a a participar en la actividad arriba indicada, así mismo declaro que mi hijo/a menor no padece ninguna enfermedad relevante, ni ninguna limitación que le impida participar en la actividad (en caso afirmativo es imprescindible presentar informe médico).

Así mismo, marcando la siguiente casilla autorizo/desautorizo expresamente a _____ a utilizar fotografías o vídeos de mi hijo/a durante la actividad.

☐ Autorizo la toma de fotografías y/o vídeos durante la actividad.

☐ No autorizo la toma de fotografías y/o vídeos durante la actividad.

FIRMA DEL PADRE/MADRE o TUTOR/A LEGAL:

En _____a _____de _____de 2024 (rellenar localidad y fecha)

BLOQUE 3

Food Lab: La cocina como zona de experimentación para la aplicación de un patrón dietético saludable y sostenible



RECETA DE HUMMUS DE COLORES

Nombre del grupo: _____

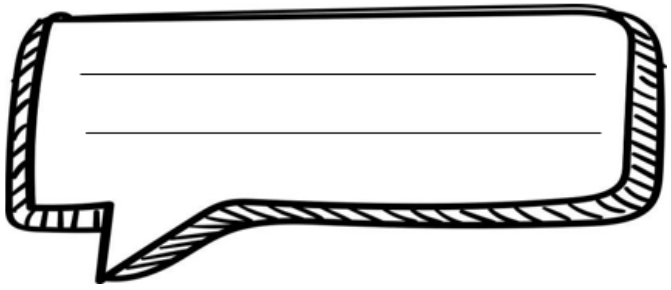
Nombre de la receta: _____

LISTA DE INGREDIENTES	**CANTIDAD** (aproximada)	**ELABORACIÓN** (pasos a seguir)
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

TIEMPO



CONSEJOS PARA EL ÉXITO:



INSTRUCCIONES PARA LA FOTOGRAFÍA DEL HUMMUS DE COLORES

Ver descripción detallada en la Actividad 1 - *Bloque 3.*

- **Iluminación:** Utiliza luz natural si es posible. Coloca el plato cerca de una ventana con buena luz. Evita la luz directa del sol, ya que puede crear sombras.

- **Fondo:** Utiliza un fondo neutro para resaltar los colores del hummus. Puedes utilizar una servilleta de color claro o una superficie lisa de color claro.

- **Composición del plato:** Asegúrate de que el plato esté centrado y bien enfocado. Tienes que hacer la fotografía desde arriba y el hummus debe quedar en el centro de la imagen.

- **Decoración:** Puedes decorar el hummus con algunos ingredientes que has utilizado u otros toppings, como semillas de sésamo, un chorro de aceite de oliva, pimentón dulce, una hoja de perejil o unos brotes tiernos.

- **Calidad:** Asegúrate de que la imagen sea clara y no borrosa. ¡Utiliza una cámara o un teléfono móvil con buena resolución!

SUPERFOODS: LOS GERMINADOS

¿Qué germinados has utilizado para hacer tu plato?

¿Con qué otros alimentos los has combinado?

¿Conocías el proceso de germinación?

¿Qué has aprendido de este proceso?

¿Lo aplicarás a partir de ahora en tu alimentación diaria? ¿Por qué?

DESCUBRIENDO LA FERMENTACIÓN DE LOS LÁCTEOS

Se debe realizar una búsqueda en internet u otros recursos acerca del proceso de fermentación láctica, luego responder las siguientes preguntas. Seguir la web recomendada en la Actividad 3 - *Bloque 3*.

1. **¿Cómo se llama el azúcar de la leche?**

_____

2. **¿Cuál es el principal micronutriente que nos aporta el yogur?**

_____

3. **¿Cuántos lácteos se recomienda consumir al día para los adolescentes (raciones/día)?**

_____

4. **¿Cómo se llaman las bacterias que producen yogur? *Busca una imagen***

_____

5. **Nombra 2 beneficios para la salud del consumo de lácteos fermentados como el yogur.**

_____

_____

¡ELABORA TU PROPIO YOGUR!

Sigue este proceso para elaborar yogur casero.
Ver más detalles en la Actividad 3 - *Bloque 3*.

LISTA DE INGREDIENTES

(para 8 - 10 yogures)

- 1 litro de leche (de cualquier tipo)
- 1 pote de yogur natural comercial (tipo Bífidus)
- Toppings o ingredientes saludables para complementar

- Cazuela
- Cuchara de madera
- Termómetro de cocina o digital
- Termo de acero inoxidable o tarros de cristal con tapa de rosca
- Horno eléctrico
- Yogurtera eléctrica (opcional)
- Frigorífico

1. **Calentamiento de la leche:** calentar la leche en la cazuela hasta alcanzar una temperatura de 35-45ºC, sin que llegue a hervir (comprobar con el termómetro).

*¡Si se superan los 45ºC los microorganismos o "fermentos vivos" pueden

2. **Agregado del yogur:** Se puede agregar cualquier yogur comercial o un yogur preparado que servirá de iniciador para un nuevo ciclo. Una vez que la leche está caliente, agregar el yogur y mezclarlo con una cuchara de madera hasta integrarlo bien en la leche. Así se favorece que los

3. **Fermentación:** Una vez calentada la leche y agregados los fermentos (yogur), se debe dejar fermentar para que las bacterias trabajen y la transformen en yogur. Traspasar la mezcla a un termo de acero o poner en tarros de cristal a temperatura controlada.

Si se utilizan tarros de cristal, depositarlos encima de una bandeja de horno con una capa de agua tibia. Precalentar el horno a 40ºC. Apagarlo e introducir la bandeja con los tarros aprovechando el calor. Cerrar el horno y dejar fermentar entre 8 y 14 horas. Aunque estéis utilizando el horno muchas horas, no tiene casi consumo eléctrico porque es una temperatura de mantenimiento, y recordad, ¡no estáis generando residuos plásticos!

¡Importante! no debe bajar de los 37-40ºC ni subir por encima de 45ºC. Se aconseja ir recalentando el horno a 40ºC cada 3-4 horas.

*En caso de utilizar yogurtera, seguir las indicaciones de tiempo y temperatura según el aparato.

4. **Enfriamiento y consumo:** Una vez que el yogur está hecho y que tiene la consistencia deseada, refrigerar en la nevera durante 6 horas. Consumir en 10-14 días.

CUESTIONARIO: ¿CUAL ÉS MI HUELLA ECOLÓGICA?

Uso de agua

1. En un día normal, permanezco en la ducha o la bañera durante: _____

- ☐ No me ducho (0)
- ☐ 1–2 minutos / bañera llena hasta un cuarto (50)
- ☐ 3–6 minutos / bañera llena hasta la mitad (70)
- ☐ 10 ó más minutos / bañera completamente llena (90)

2. Tiro de la cadena: _____

- ☐ Cada vez que uso el baño (40)
- ☐ A veces (20)

3. Cuando me limpio los dientes, dejo correr el agua (40) _____

4. He lavado el coche o regado el césped hoy (80) _____

5. Usamos lavabos con dispositivo de ahorro de agua (6-9 litros por descarga) (-20) _____

6. Usamos teléfonos de ducha de baja presión (-20) _____

7. Utilizo el lavaplatos diariamente (50) _____

Subtotal: _____

Comida

1. En un día normal como:

- ☐ Ternera (150/ración) _____
- ☐ Pollo (100/ración) _____
- ☐ Pescado de granja (80/ración) _____
- ☐ Pescado salvaje (40/ración) _____
- ☐ Huevos (40/ración) _____
- ☐ Leche/lácteos (40/ración) _____
- ☐ Fruta (20/ración) _____
- ☐ Vegetales (20/ración) _____
- ☐ Cereales: pan, cereal, arroz (20/ración) _____

2. De los alimentos que consumo, ¿qué cantidad se cultiva localmente? _____

- ☐ Todos (0)
- ☐ Algunos (30)
- ☐ Ninguno (60)

3. De los alimentos que consumo, ¿qué cantidad es orgánica? _____

- ☐ Todos (0)
- ☐ Algunos (30)
- ☐ Ninguno (60)

4. ¿Hago compostaje de las sobras y pieles de las frutas y verduras que consumo? _____

- ☐ Si (-20)
- ☐ No (60)

5. De los alimentos que consumo, ¿cuántos son precocinados? _____

- ☐ Todos (100)
- ☐ Algunos (30)
- ☐ Ninguno (0)

6. De los alimentos que consumo, ¿cuántos están precintados? _____

- ☐ Todos (100)
- ☐ Algunos (30)
- ☐ Ninguno (0)

7. En un día normal, desecho: _____

- ☐ Nada de mi comida (0)
- ☐ Una cuarta parte de mi comida (100)
- ☐ Un tercio de mi comida (150)
- ☐ La mitad de mi comida (200)

Subtotal: _____

Transporte

1. En un día normal, viajo: _____

- ☐ A pie (0)
- ☐ En bicicleta (5 por uso)
- ☐ Transporte público (30 por uso)
- ☐ Vehículo privado (200 por uso)

2. La eficiencia de nuestro vehículo en términos de consumo de

- ☐ gasolina es de ___ litros/100 kilómetros ___
- ☐ Menos de 6 litros/ 2 galones (-50)
- ☐ 6–9 litros / 2–2½ galones (50)
- ☐ 10–13 litros / 3–3½ galones (100)
- ☐ Más de 13 litros/ 3½ galones (200)

3. El tiempo durante el que utilizo vehículos en un día normal es: _____

- ☐ Nada (0)
- ☐ Menos de media hora (40)
- ☐ De media hora a 1 hora (60)
- ☐ Más de 1 hora (100)

4. ¿De qué dimensiones es el coche que uso a diario? _____

- ☐ No utilizo coche (-20)
- ☐ Pequeño (50)
- ☐ Mediano (100)
- ☐ Grande (200)

5. Número de coches que tenemos en casa: _____

- ☐ Ninguno (-20)
- ☐ 1 coche (50)
- ☐ 2 coches (100)
- ☐ Más de 2 coches (200)

6. En un día normal, camino/corro durante: _____

- ☐ 5 horas o más (-75)
- ☐ De 3 a 5 horas (-25)
- ☐ De 1 a 3 horas (0)
- ☐ De media hora a 1 hora (10)
- ☐ Menos de 10 minutos (100)

Subtotal: _____

Vivienda

1. Número de habitaciones por persona (divide el número de personas

- ☐ entre el número de personas que viven en casa): ___
- ☐ Menos de 2 habitaciones por persona (10)
- ☐ De 2 a 3 habitaciones por persona (80)
- ☐ De 4 a 6 habitaciones por persona (140)
- ☐ 7 o más habitaciones por persona (200)

2. Compartimos nuestra casa con miembros que no son de la familia (-50) _____

3. Tenemos una segunda vivienda o casa de vacaciones que está normalmente vacía: _____

- ☐ No (0)
- ☐ La tenemos/usamos conjuntamente con otros (200)
- ☐ Si (400)

Subtotal: _____



Uso de energía

1. En los meses fríos, la temperatura de nuestra casa es: _____

- ☐ Inferior a 15ºC (59°F) (-20)
- ☐ De 15 a 18ºC (59 a 64°F) (50)
- ☐ De 19 a 22ºC (66 a 71°F) (100)
- ☐ 22°C (71°F) o más (150)

2. Tendemos la colada en el exterior o la colgamos en el interior de la casa: _____

- ☐ Siempre (-50)
- ☐ A veces (20)
- ☐ Nunca (60)

3. Utilizamos un congelador que es eficiente energéticamente: _____

- ☐ Sí (-50)
- ☐ No (50)

4. Utilizamos bombillas fluorescentes compactas: _____

- ☐ Sí (-50)
- ☐ No (50)

5. Apagamos las luces, los ordenadores y la televisión cuando no se utilizan: _____

- ☐ Sí (0)
- ☐ No (50)

6. Para refrescar el ambiente utilizamos: _____

- ☐ Aire acondicionado: en el coche / en casa (30 para cada uno)
- ☐ Aparato eléctrico (-10)
- ☐ Nada (-50)

7. Hoy he estado en el exterior: _____

- ☐ 7 horas (0)
- ☐ De 4 a 6 horas (10)
- ☐ De 2 a 3 horas (20)
- ☐ 2 horas o menos (100)

Subtotal: _____

Ropa

1. Cambio mi ropa cada día y la pongo para lavar (80) _____

2. Llevo ropa que ha sido arreglada (-20) _____

3. Una cuarta parte de mis prendas de ropa son hechas a mano o de segunda mano (-20) _____

4. Renuevo la mayor parte de mis prendas todos los años (120) _____

5. Doy la ropa que no llevaré más a la organización local de recogida: _____

- ☐ Sí (0)
- ☐ No (100)

6. Compro camisas de cáñamo en vez de algodón cuando puedo (-10) _____

7. No me pongo nunca ___ % de las prendas que hay en mi armario:

- ☐ Menos del 25% (25) _____
- ☐ El 50% (50)
- ☐ El 75% (75)
- ☐ Más del 75% (100)

8. Tengo ____ pares de zapatos: _____

- ☐ De 2 a 3 (20)
- ☐ De 4 a 6 (60)
- ☐ 7 o más (90)

Subtotal: _____

Productos

1. La basura que he generado hoy podría caber en: _____

- ☐ Una caja de zapatos (20)
- ☐ Un cubo grande (60)
- ☐ Cubo de basura (200)
- ☐ ¡No he generado basura hoy! (-50)

2. Reutilizo las cosas antes de tirarlas (-20) _____

3. Reparo las cosas en vez de tirarlas (-20) _____

4. Reciclo todo mi papel, latas, cristales y plásticos (-20) _____

5. Evito los productos desechables tanto como puedo: _____

- ☐ Sí (-10)
- ☐ No (60)

6. Utilizo pilas recargables siempre que puedo. (-30) _____

7. Añade un punto por cada dólar/euro que gastes en un día normal. _____

- ☐ Hoy no compré nada (0) _____

Subtotal: _____

Ocio

1. La cantidad total de tierra convertida en campos, pistas, piscinas, gimnasios, pistas de esquí, párquines, etc., para un uso normal suman: _____

- ☐ Nada (0)
- ☐ Menos de 1 hectárea / 2½ acres (20)
- ☐ De 1 a 2 hectáreas / De 2½ a 5 acres (60)
- ☐ 2 o más hectáreas / 5 o más acres (100)

2. En un día normal, utilizo el televisor o el ordenador: _____

- ☐ Nada (0)
- ☐ Menos de 1 hora (50)
- ☐ Más de 1 hora (80)

3. ¿Cuánto equipamiento se necesita para las actividades del día a día? _____

- ☐ Nada (0)
- ☐ Muy poco (20)
- ☐ Bastante (60)

Subtotal: _____



Resumen

Transfiere tus subtotales de cada sección y súmalos para obtener el total

Uso de agua _____
Comida_____
Transporte _____
Vivienda _____
Uso de energía _____
Vestimenta _____
Productos _____
Ocio _____
TOTAL: _____

Mi huella ecológica es:
Total dividido por 100 = _____ hectáreas
(Para convertir a acres, multiplicar las hectáreas por 2,47)

4.2. Practical support handbook for schoolteachers – Türkiye

The SWITCHtoHEALTHY project is part of the PRIMA Programme supported by the European under the Grant Agreement number 2133 – Call 2021 Section 1 Agrofood IA

SWITCHtoHEALTHY

SWITCHING MEDITERRANEAN CONSUMERS TO MEDITERRANEAN SUSTAINABLE HEALTHY DIETARY PATTERNS

PRIMA IN THE MEDITERRANEAN AREA

Ergenler İçin Eğitici Faaliyetler Rehberi"

OKUL ÖĞRETMENLERİ İÇİN EL KILAVUZU

Bu rehberde yer alan etkinlikler, SWITCHtoHEALTHY projesi kapsamında öğretmenler ve araştırmacılarla birlikte geliştirilen ortak yaratım oturumları sırasında katılımcı ergenler tarafından birlikte tasarlanmıştır.

Project Partners

enco engineering & consulting

The SWITCHtoHEALTHY project is part of the PRIMA Programme supported by the European Union under the Grant Agreement number 2133 Call 2021 Section 1 Agrofood Topic 1.3.1 IA

UNIVERSITÀ DI PARMA · REGIONE CAMPANIA · ceba · eurecat · CNTA · CREDA · Delafruit · Generalitat de Catalunya Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural · CERTH · CONSUMER'S LEBANON جمعية المستهلك لبنان · CNESTEN · choCorica · KOCAHAN · REPUBLIC OF TURKEY MINISTRY OF CULTURE AND TOURISM

www.switchtohealthy.eu

This publication reflects only the authors' views, and the PRIMA Foundation is not liable for any use that may be made of the information contained therein.

KONU 1.

"AKDENİZ DİYETİ VE YAŞAM TARZI: Kültürleri, Yiyecekleri ve Lezzetleri Keşfetmek"



Aktivite 1:

Aktivite adı: Okul Beslenmesine, Akdeniz Diyetine Uygun Yiyeceklerin Eklenmesi

Okulda yapılacaktır (ders saatleri dışında).

Gerekçe: Akdeniz tipi beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu besinleri dengeli ve doğru miktarda almak üzerine kurulu bir yaşam tarzıdır. Sağlıklı bir vücut ağırlığını korumanın yanı sıra, hastalıklardan korunma, enerji seviyelerini artırma ve genel yaşam kalitesini iyileştirme açısından önemlidir. Gelişim çağındaki çocukların doğru ve sağlıklı yiyeceklere erişimini artırmak için, Akdeniz tipi diyetine uygun yiyeceklerin okul beslenme programlarına dahil edilmesi gerekmektedir. Bu tür yiyeceklerin geniş kitlelere ulaştırılması, çocukların sağlıklı yeme alışkanlıkları kazanmasına katkıda bulunacaktır.

Amaç: Çocukların sağlıklı yiyeceklere erişimini artırmak ve Akdeniz tipi beslenmeyi teşvik ederek çocukların sağlıklı yeme alışkanlıkları kazanmasına katkıda bulunmak.

Öğrenme İçerikleri: Bu etkinliğin sonunda ergenler şunları öğrenebileceklerdir:

1. Bu diyetin sağlık faydaları.
2. Dengeli ve çeşitli bir diyetin önemi.
3. Meyve, sebze, tam tahıllar, sağlıklı yağlar ve protein kaynaklarının sağlığa katkıları.
4. Bu gıda gruplarının çocukların büyüme ve gelişimindeki rolü.
5. Sağlıklı yiyecekleri nasıl seçip hazırlayabilecekleri.
6. Akdeniz diyetine uygun pratik tarifler.
7. Akdeniz tipi beslenmenin faydaları hakkında bilgi paylaşımı ve farkındalık oluşturma.

Yöntem:

1. Öğretmen, diyetisyen araştırmacılar ve öğrencilerden oluşan küçük bir ekip oluşturulacaktır.
2. Akdeniz tipi beslenmeye uygun yiyecekler temin edilecektir.
3. Akdeniz tipi diyetine ait yiyeceklerin tadım stantları kurulacak ve öğrenciler bu yiyecekleri tatma fırsatı bulacaklardır.
4. Öğrencilerin kolay ve pratik şekilde hazırlayabileceği sağlıklı tariflerle atölye çalışmaları düzenlenecektir. Bu etkinlikte, öğrenciler, araştırmacıların denetiminde hazırladıkları tatlıları, ana yemekleri ve atıştırmalıkları okulun uygun bir alanında kurulan masalarda/standlarda servis edeceklerdir. Böylece diğer öğrenciler de etkinlik süresince sağlıklı yemekleri tüketmeye teşvik edilecektir.

Hazırlık süresi (toplam): Haftada bir

Süre (toplam): 100 dakika

Gerekli malzemeler ve diğer kaynaklar:

- Ceviz
- Badem
- Fındık

- Mevsim meyveleri
- Yoğurt
- Tam tahıllı atıştırmalık toplar
- Meyve ve sebzeler içeren smoothieler
- Çeşitli baharatlar
- Mini sote tavuk
- Elektrikli mini ocak
- Tava
- Blender
- Bıçak ve makas
- Uygun kaplar

Değerlendirme:

1. Etkinlik sonrası, öğrencilere ve öğretmenlere yazılı ve/veya sözlü sorular uygulanarak değerlendirme yapılacaktır.

Ekler: Ergenlerin tarifleri puanlaması temelinde değerlendirmek için bir hedonik ölçek eklenecektir.

Aktivite 2:

Aktivitenin adı: Akdeniz Ülkeleri Yemekleri Bilgi Yarışması

Okulda yapılacaktır. (Ders saatleri dışında)

Gerekçe: Çoğu genç kendi ülkesi dışındaki yemek kültürlerine çok fazla hakim değildir. Batı kültürünün ve hızlı yaşamın etkisi olarak pratik, hazır yemek tüketimi çok fazladır. Kendi ülkesi dışındaki yemekler hakkında bilgi sahibi olması hem gençlerin bakış açısını genişletebilir hem de Akdeniz yemeklerini denemek isteyebilir. Yarışma ortamı da gençleri aktivite konusunda motive edebilir.

Amaç: Gençlerin kendi ülkesi dışındaki Akdeniz yemekleri ile ilgili bilgi sahibi olması

Öğrenme İçerikleri:
Öğrenciler projede yer alan Akdeniz ülkelerinin yemeklerinin hangi ülkeye ait olduğunu bilmeye çalışacaklar.
Bilemedikleri yemekleri araştırmaları ve yemeklerin içeriklerini keşfetmeleri istenecektir.

Metod:

1- Araştırmacılar projeye katılan ülkelerin Akdeniz diyetine özgü yemeklerini araştıracak ve bu yemeklerle ilgili 20 soruluk bir test hazırlayacak. Her soru 5 puan değerinde olacaktır. (Toplam 100 puan)
2- Ergen öğrenciler ders saatleri dışında sınıfta bir araya getirilecek ve test soruları öğrencilere power point aracılığıyla aktarılacaktır.
3- Her öğrenciden sırasıyla cevaplar alınacaktır.
4- Öğrencilerin cevapları araştırmacı tarafından not edilecektir. Testin sonunda öğrencilere doğru cevaplar iletilecektir.
5- En çok puan alan öğrenci yarışmayı kazanacaktır.
6- Kazanan öğrenciye başarı belgesi, defter ve kalem verilecektir.
7- Sonuçlar ayrıca SWITCHtoHEALTHY web sitesinde de paylaşılacaktır.

Hazırlanma zamanı: 1 hafta

Süre:
Giriş konuşması 5 dakika
20 dakika yarışma
5 dakika son değerlendirme ve ödülün verilmesi

Gerekli malzeme ve diğer kaynaklar:
Projeksiyon
Bilgisayar
Sınıf

Değerlendirme: Araştırmacılar tarafından öğrencilerle doğru cevaplar paylaşılacaktır

Ekler: -

KONU 2.

Akdeniz diyeti:

“Sağlıklı bir diyetten sürdürülebilir bir beslenme düzenine”



Aktivite 1:

Etkinlik: Sebze ve Meyvelerin Tanıtımı ve Menü Oluşturma Becerisinin Kazandırılması

Araştırmacılar ile okul saatleri dışında okulda yapılacaktır

Gerekçe:
Akdeniz diyetinin en önemli bileşenleri sebze ve meyvelerdir. Sebze ve meyvelerin besin değerlerinin bilinmesi, taze ve olgun olanlarının tercih edilmesi, birbirleri ile oluşturulacak menülerin renk, tat ve doku uyumunun sağlanması sürdürülebilir bir beslenme için son derece önemlidir. Listede sürekli olarak aynı menülerin olması, motivasyonun düşmesine ve dolayısıyla diyetin sürdürülememesine yol açacaktır. Diyetin sürdürülmesi başarıya ulaşmada en önemli unsurdur.

Amaç:
Amaç, ergenlik çağındaki çocuklara alışveriş yaparken dikkat etmeleri gerekenleri ve menü oluşturmanın detaylarını öğreterek dışarıdan herhangi bir müdahaleye ihtiyaç duymadan kendi beslenme diyetlerini yaşam tarzı haline getirebilmelerini sağlamaktır.

Ders Öğrenme Kazanımları
Ergenlerden beklenenler:
• Sebze ve meyvelerin besin değerlerini öğrenmek.
• Alışveriş yaparken nelere dikkat etmesi gerektiğini bilmek.
• Satın aldıkları sebze ve meyvelerle hazırlayabilecekleri tarifleri öğrenmek.
•Öğrendikleri tarifleri kullanarak renk, tat ve doku açısından birbirleri ile uyumlu menü oluşturmayı öğrenmek.

Metodoloji:

1. Ergenlik çağındaki gençler öğretmenleri ve bir araştırmacı (diyetisyen) eşliğinde pazara çıkarılacak ve alışveriş yaparken dikkat etmeleri gereken hususlar anlatılacaktır.

2. Pazardan alışveriş yapıldıktan sonra satın alınan ürünlerin besin değerleri, hazırlanma yöntemleri ve pişirme teknikleri okulda anlatılacaktır.

3. Oluşturulacak menünün renk, tat ve doku açısından uyumluluk kriterleri hakkında bilgi verilecektir.

4. Ergenler, edindikleri bilgileri kullanarak aileleri ile birlikte menüler hazırlayacaktır. Hazırlanan menüde yer alan yemeklerin yapılışı kısaca anlatılacak ve görselleri ile 1 haftalık bir menü oluşturmaları istenecektir.

5. Ergenlerin oluşturacakları menüler, belirlenen jüri tarafından oylama yapılarak sıralanacaktır. Birinci olan menünün uygulama videosu hazırlanacak ve SWITCH TO HEALTH web sitesi ve sosyal ağlarda halka duyurulacaktır.

Hazırlık zamanı: 1 gün (Alışveriş ve eğitim için)
Süre: 1 hafta (Menü oluşturmak için)

Gerekli malzemeler ve diğer kaynaklar:

• Alışveriş eğitimi için 10 kişilik gruplar.
• Basılı eğitim materyalleri.
• Hazırlanan menüde yer alan yemeklerin fotoğraflarını ve yazılı tariflerini çekmek ve e-posta ile göndermek için internet bağlantısı olan cep telefonu.

Değerlendirme:

Oluşturulan menüler, araştırmacı ve öğretmenlerden oluşan bir jüri tarafından değerlendirilecektir. Birinci olan ergenin menüsü video olarak çalışmanın web sitesinde ve sosyal ağlarında yayınlayacaktır.

Ekleri:
Yazdırılabilir eğitim materyalleri

Aktivite 2:

Aktivitenin adı: Kantindeki gıdaların besin etiketi incelenerek hangi gıdanın Akdeniz diyetine uygun olduğunu karşılaştırabilme

Okulda yapılacaktır **(ders saatleri dışında).**

Gerekçe: Gençler, genellikle paketlenmiş ve işlenmiş gıdalara yönelirler. Bu gıdalar genellikle yüksek kalori, şeker, yağ ve sodyum içeriğine sahip olup besin değeri düşüktür. Bu durum, gençlerde obezite, diyabet ve diğer kronik hastalık riskini artırır. Bu aktivite, Akdeniz diyetini uygulayan gençlere besin etiketlerini okumayı öğreterek dışarıdan hazır gıda alırken bu diyeti sürdürmelerini sağlamayı amaçlamaktadır. Besin etiketlerini okuyabilme becerisi, gençlere gıdaların besin içeriği hakkında bilinçli seçimler yapmalarına yardımcı olacaktır. Bu sayede, daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmeleri ve gelecekte kronik hastalık riskini azaltmaları mümkün olacaktır.

Amaç: Gençlerin Akdeniz diyetine uygun şekilde sağlıklı beslenirken dışarıda ne tüketebileceklerini öğrenmelerini sağlamak

Öğrenme İçerikleri:
Öğrenciler besin gruplarının içeriği hakkında bilgilenecek, besin etiketlerinin farklı bölümleri ve bu bölümlerde yer alan bilgileri açıklayabilecek, doğal vey yapay katkı maddelerini ayırt edebilecek ve besin etiketi okuma becerisi kazanacaktır.

Metod:

1- Araştırmacılar tarafından besin grupları ve her bir besin grubunun işlevleri açıklanır.
2- Besin etiketlerinin farklı bölümleri ve bu bölümlerde yer alan bilgilerin anlamı öğrencilere anlatılır. Besin etiketlerinin nasıl okunacağı anlatılır.
3- Öğrenciler, gruplara ayrılarak farklı besin etiketlerini inceler ve etiketlerde yer alan bilgileri yorumlar.
4- Öğrencilere Akdeniz diyetine uygun bir alışveriş listesi hazırlatılır.
5- Hazırlanılan alışveriş listesine uygun gıdalar kantinden seçilerek Akdeniz diyetine uygunluğu değerlendirilir.

Hazırlanma zamanı: 1 hafta (öğrencilerin etiket okumayı öğrenmesi için)

Süre: 1 saat (satın alınan paketli gıdaların içeriğinin değerlendirilmesi için)

Gerekli malzeme ve diğer kaynaklar:
Akdeniz diyetine uygun paketli gıda örnekleri
Farklı besin gruplarının besin etiketleri
Beyaz tahta
Projeksiyon
Kalem
Kağıt
Kantinden seçilecek paketli gıdalar

Değerlendirme: Etkinlik öncesinde ve sonrasında öğrencilere Akdeniz diyetine ve besin etiketlerine ilişkin bilgi ve becerilerini ölçen testler uygulanır. Bu testlerin karşılaştırılması ile öğrencilerin ne

kadarlık bir öğrenme sağladığını belirlenir. Etkinlikten sonra öğrencilere etkinlik ile ilgili geri bildirim vermelerini isteyen anketler uygulanır. Etkinlik sırasında öğrencilerin hazırladıkları ürünler (örneğin, Akdeniz diyetine uygun alışveriş listesi, besin etiketleri yorumu, Akdeniz diyetine uygun tarifler) değerlendirilerek öğrencilerin bilgi ve becerilerini uygulamaya koyabilme yeteneği ölçülür.
Ekler: Besin grupları tablosu, katkı maddelerinin tanımları, besin etiketleri okurken nelere dikkat edilebileceği ile ilgili görseller.

KONU 3.

Gıda Laboratuvarı: Sağlıklı ve sürdürülebilir bir beslenme düzeninin uygulanması için bir deney alanı olarak mutfak



Aktivite 1:

Aktivitenin adı: Akdeniz diyetine uygun besleyici salata yapımı

(Okulda ergenlerle birlikte yapılacaktır) **(ders saatleri dışında).**

Gerekçe:

Gençlerin çoğunda öğün atlama sıklıkla görülmekte ve zamandan tasarruf etmek amacıyla hazır/paketlenmiş gıdalara (fastfood'lara) yönelim oldukça fazladır. Gençlerin günlük beslenme alışkanlıkları incelendiğinde yeteri kadar taze sebze, meyve, tam tahıllı ürünler, beyaz et vb. gibi Akdeniz Diyetini esas alan besinleri yeterince tüketmemektedir. Bu nedenle, gençler ihtiyaç duydukları günlük vitamin ve mineral ihtiyaçlarını besinlerden yeteri miktarda karşılayamamaktadır. Bundan dolayı, gençlerin Akdeniz Diyetine uygun sağlıklı bir öğün olan salatayı gençlere uygulamalı olarak gösterilmesi ve Akdeniz Diyetine uygun salataların öğünlerde tüketimini alışkanlık olarak kazandırılması hedeflemektedir.

Amaç: Gençleri Akdeniz Diyetine uygun bir öğün olan salata yapımını öğretmek, sebzelerin besin içeriklerinden bahsederek Akdeniz Diyeti hakkında bilinci artırmak ve çeşitli salata tarifleri hazırlayarak Akdeniz Diyetine uygun salataların tüketimini teşvik etmektir.

Öğrenme İçerikleri:

Ergenlerden beklenenler:

• "Akdeniz Diyeti" hakkında yeterli bilgi birikimine/bilince sahip olmak,
•Akdeniz Diyetini içeren besinleri tanımak ve besin içerikleri hakkında bilgi sahibi olmak,
• Akdeniz Diyetine uygun öğün hazırlamayı uygulamalı olarak öğrenmek,
•Akdeniz Diyetini içeren besinlerin birbiri ile kombinasyonunu sağlayarak dengeli ve sağlıklı besin tabağı oluşturmak,
• Akdeniz Diyetine uygun olan salataları kendi beslenme alışkanlıklarına dahil etmek.

Metodoloji:

1. Öğrenciler sınıf ortamında bir araya geleceklerdir. Powerpoint üzerinden hazırlanan Akdeniz Diyeti hakkında genel bilgiler ve Akdeniz Diyeti 'ne uygun salata tarifleri (ton balıklı salata, renkli semizotu salatası, ton balıklı makarna salatası, nohutlu semizotu salatası, yeşil mercimek salatası) öğrencilere sunularak bilinçlenmeleri sağlanacaktır.
2. Salata tarifleri her bir öğrenciye fotokopi olarak verilecektir.
3. Ergenlerden oluşan 12 kişilik (6'şar kişilik 2 grup) öğrenci grubu ve 2 proje araştırmacısı ve 1 öğretmen eşliğinde, salata malzemeleri tanıtılarak besin değerleri hakkında sözlü bilgilendirme yapılacaktır.
4. Akdeniz Diyeti 'ne uygun 2 farklı salata tarifi öğrenciler ile birlikte uygulamalı olarak hazırlanacaktır.
5. Salatalar kişi başı porsiyonlara ayrılarak tadım yapılacaktır.
6. Bütün salata yapım adımları fotoğraflanacak ve salata tarifleri SWITCH to HEALTHY'in sosyal medyasında paylaşılacaktır.

Hazırlanma zamanı: 1 hafta
Süre: 2 saat (okulda uygulamalı olarak salata yapımı)

Gerekli malzeme ve diğer kaynaklar:

- Yeşil mercimek
- Konserve mısır
- Konserve közlenmiş biber
- Salatalık Turşusu
- Marul
- Maydanoz
- Nar
- Plastik kase
- Plastik kaşık
- Semiz otu
- Süzme yoğurt
- Nohut
- Ahşap kesme tahtası
- Cam karıştırma tabağı
- Bıçak
- Tava
- Servis kaşığı
- Zeytin yağı
- Nar ekşisi
- Tuz
- Sarımsak
- Baharatlar (kırmızı toz biber, sumak, karabiber, pul biber, kimyon)
- Fotoğraflar akıllı cep telefonu çekilecektir.

Değerlendirme:

Araştırmacılar, ürünlerin hazırlanması konusunda gençlere gerekli desteği sağlayarak Akdeniz Diyetine uygun besleyici salata tariflerinin nasıl yapılacağını öğrencilere uygulamalı olarak öğretecektir. Araştırmacılar tarafından hazırlanan salata tarif kitapçığı öğrencilere verilerek öğrenciler ile birlikte ailelerin de bilinçlenmeleri sağlanacaktır. Böylece araştırmacılar, öğrencilerin Akdeniz Diyetine uygun besleyici salataları kendi hayatında tüketmeleri alışkanlık kazanması sağlanacaktır ve salata tariflerinin uygulanıp/uygulanmadığı konusunda öğrencilerle geri bildirim sağlayacaktır. Çalışmaya ait fotoğraflar ve Akdeniz Diyetine uygun besleyici salata tarifleri diğer öğrencilerinde görmesi amacıyla ilgili sosyal ağlarda yayımlayacaktır.

AKDENİZ DİYETİNE UYGUN BESLEYİCİ SALATA TARİFLERİ

TON BALIKLI SALATA

Malzemeler

- 1/2 demet marul
- 3-4 dal taze soğan
- 1 avuç dereotu(ya da maydanoz)
- 4-5 adet cherry domates
- 1 adet salatalık
- 1 adet kırmızı (kapya) biber
- 1 adet ton balığı konservesi

Sosu için:

- 1/2 adet limonun suyu
- 2 yemek kaşığı elma sirkesi
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı hardal (isteğe bağlı)
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber
- Pul biber



1-2 KİŞİLİK

YAPILIŞI:

1. Sebzeleri yıkayıp kurulayın ve doğrayın.
2. Dilerseniz marulları bıçak değdirmeden ellerinizle de bölebilirsiniz.
3. Sosu için gerekli malzemelerin tümünü de bir kasede bir araya getirip karıştırın.
4. Doğradığınız sebzeleri bir karıştırma kabına alıp üzerine hazırladığınız sosu gezdirin.
5. Tahta kaşıkla tüm malzemeleri güzelce harmanlayıp salata kasesine alın.
6. Yağını süzdürdüğünüz ton balıkları parçalayarak üzerine koyun.
7. Afiyet olsun!

RENKLİ SEMİZOTU SALATASI

Malzemeler

- 1 bağ semizotu
- Birer adet kırmızı (kapya) biber, sarı ve turuncu dolmalık biber
- 2 yemek kaşığı haşlanmış mısır
- 3 dal taze soğan
- 2 dal taze sarımsak
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

SOS İÇİN

- 1 çay kaşığı tuz
- 1 adet limonun suyu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı



1-2 KİŞİLİK

YAPILIŞI:

1. Semizotunu yıkayıp kurulayın. Derin bir kaba alıp üzerlerini geçecek kadar kaynar su ekleyin.
2. 2-3 dakika sıcak suda bekletip buzlu su dolu kaba aktarın ve süzün. Biberleri küçük küpler halinde doğrayın.
3. Soğan ve sarımsakları 1 cm olacak şekilde kesin.
4. Biber ve zeytinyağını bir tavaya alın.
5. Orta ısıda 1-2 dakika soteleyin.
6. Soğan ve sarımsağı ilave edip 2-3 dakika daha soteleyin. Daha sonra ocaktan alın.
7. Semizotunu servis tabağına yayın.
8. Üzerlerine sotelenmiş biberli karışımını ve haşlanmış mısırı yerleştirin.
9. Sos için tüm malzemeyi iyice çırpın.
10. Salatanın üzerine gezdirip servis yapın.
11. Afiyet olsun :)

TON BALIKLI MAKARNA SALATASI

Malzemeler:

- 5-6 yaprak marul
- 6 yemek kaşığı tam buğday makarna
- 1 adet büyük boy salatalık
- 7 dal derotu (incecik kıyılır)
- 4 yemek kaşığı haşlanmış bezelye
- Suyu süzülmüş haliyle 50 gram ton balığı
- **Yoğurt sosu için:**
- 4 yemek kaşığı yoğurt
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 adet orta boy limonun yarısı
- Tuz





1-2 KİŞİLİK

YAPILIŞI:

1. Öncelikle makarnayı ve bezelyeyi pişirin.
2. Geniş bir kaba sırasıyla yazan malzemeleri ekleyin.
3. Sos için küçük bir kaba sırasıyla ekleyerek hazırlayın.
4. Son olarak sosu salatanıza ekleyip iyice karıştırın.
5. Afiyet olsun

NOHUTLU SEMİZOTU SALATASI

Malzemeler:

- 1 demet semizotu
- 1 kase haşlanmış nohut
- 2 kase yoğurt
- 1 diş sarımsak
- 3 yemek kaşığı zeytinyağ
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- Tuz, nane, pulbiber, kırmızıbiber



2-4 KİŞİLİK

YAPILIŞI:

1. Öncelikle semizotunu sirkeli suda 10 dakika bekletip, bol su ile yıkıyoruz.
2. Süzgeçte kurumaya bırakıyoruz.
3. Bu arada yoğurdu iyice çırpıp içine sarımsağı rendeliyoruz.
4. Tuz ilave edip karıştırıyoruz.
5. Ardından tavaya yağlarımızı ilave edip haşlanmış nohutlarımızı 2 dakika kavuruyoruz.
6. Salça ve baharatlarıda ekleyip tüm malzemenin birbirine geçmesini sağlıyoruz.
7. Kağıt havlu ile fazla suyunu aldığımız semiz otunu derin bir kase içine alıp üzerine sarımsaklı yoğurdumuzu ekleyip iyice karıştırıyoruz.
8. Yoğurtlu semizotunu servis tabağına alıp üzerine salçalı nohut ilave ediyoruz.
9. Afiyet olsun :)

YEŞİL MERCİMEK SALATASI

Malzemeler:

- 1 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- 1 çay bardağı haşlanmış mısır
- 2 adet közlenmiş kırmızı biber
- 5-6 yaprak Marul
- 1/2 demet Maydanoz
- 5-6 adet salatalık turşusu
- Nar (isteğe bağlı)
- 1 tutam tuz
- **Sos için:**
- 2 yemek kaşığı nar ekşişi
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı



6 KİŞİLİK

YAPILIŞI:

1. Yeşil mercimeği ve mısırınızı haşlayınız.
2. Ardından marul ve maydanozu ince ince doğrayınız.
3. Salatalık turşusu ve kırmızı biberinizi doğrayınız.
4. Geniş bir kapa sırasıyla malzemeleri ekleyiniz.
5. Sosu hazırlayınız.
6. Hazırladığınız sosu salatanın içerisine ekleyip karıştırınız
7. Afiyet olsun :)

Aktivite 2:

Aktivitenin adı: Akdeniz diyetine uygun besleyici smoothie yapımı

Okulda ergenlerle birlikte yapılacaktır. (Okul saatleri dışında yapılacaktır)

Gerekçe:

Gençlerin çoğunda öğün atlama sıklıkla görülmekte ve zamandan tasarruf etmek amacıyla hazır/paketlenmiş gıdalara (fastfood'lara) yönelim oldukça fazladır.
Gençlerin günlük beslenme alışkanlıkları incelendiğinde yeteri kadar taze sebze, meyve, tam tahıllı ürünler, beyaz et vb. gibi Akdeniz Diyetini esas alan besinleri yeterince tüketmemektedir. Özellikle ara öğün seçeneklerinde hazır/paketli gıdalar sıklıkla tercih edilmektedir. Bu nedenle, gençler ihtiyaç duydukları günlük vitamin ve mineral ihtiyaçlarını besinlerden yeteri miktarda karşılayamamaktadır. Bundan dolayı, gençlerin Akdeniz Diyetine uygun sağlıklı bir ara öğün seçeneği olan ev yapımı smoothie/dondurmalar (meyve-sebze, süt ürünleri ve yağlı tohumlarından oluşan) yapılarak gençlere uygulamalı olarak gösterilmesi ve Akdeniz Diyetine uygun ev yapımı smoothie/dondurma tariflerinin ara öğünlerde tüketiminin alışkanlık olarak kazandırılması hedeflemektedir.

Amaç: Gençleri Akdeniz Diyetine uygun bir ara öğün seçeneği olan ev yapımı smoothie/dondurma yapımını öğretmek, ev yapımı smoothie/dondurma içerisinde yer alan besin içeriklerinden bahsederek Akdeniz Diyeti hakkında bilinci artırmak ve çeşitli smoothie/dondurma tarifleri hazırlayarak Akdeniz Diyetine uygun ev yapımı smoothie/dondurma tüketimini teşvik etmektir.

Öğrenme İçerikleri:
Ergenlerden beklenenler:
• "Akdeniz Diyeti" hakkında yeterli bilgi birikimine/bilince sahip olmak,
•Akdeniz Diyetini içeren besinleri tanımak ve besin içerikleri hakkında bilgi sahibi olmak,
• Akdeniz Diyetine uygun ara öğün hazırlamayı uygulamalı olarak öğrenmek,
•Akdeniz Diyetini içeren besinlerin birbiri ile kombinasyonunu sağlayarak dengeli ve sağlıklı ara öğün seçeneği oluşturmak,
• Akdeniz Diyetine uygun olan ev yapımı smoothie/dondurmayı kendi beslenme alışkanlıklarına dahil etmek.

Metodoloji:

7. Öğrenciler sınıf ortamında bir araya geleceklerdir. Powerpoint üzerinden hazırlanan Akdeniz Diyeti hakkında genel bilgiler ve Akdeniz Diyeti 'ne uygun ev yapımı smoothie/dondurma tarifleri öğrencilere sunularak bilinçlenmeleri sağlanacaktır.
8. Ev yapımı smoothie/dondurma tarifleri her bir öğrenciye fotokopi olarak verilecektir.
9. Ergenlerden oluşan 12 kişilik (4'er kişilik 3 grup) öğrenci grubu ve 2 proje araştırmacısı ve 1 öğretmen eşliğinde, smoothie/dondurma malzemeleri tanıtılarak besin değerleri hakkında sözlü bilgilendirme yapılacaktır.
10. Akdeniz Diyeti 'ne uygun 2 farklı smoothie tarifi öğrenciler ile birlikte uygulamalı olarak hazırlanacaktır.
11. Smoothieler kişi başı porsiyonlara ayrılarak tadım yapılacaktır.
12. Bütün smoothie yapım adımları fotoğraflanacak ve SWITCH to HEALTHY'in sosyal medyasında paylaşılacaktır.

Hazırlanma zamanı: 1 hafta
Süre: 1 gün (okulda uygulamalı olarak smoothie yapımı)

Gerekli malzeme ve diğer kaynaklar:

- Silikon dondurucu kabı
- Plastik bardak
- Smoothie Blender
- Ananas
- Muz
- Kefir
- Limon
- Balparmak/bal (350 g)
- Ahududu
- Böğürtlen
- Çilek
- Yaban mersini
- Süt
- Zencefil
- Nane
- Fındık
- Ceviz
- Badem
- Kakao
- Plastik tabak
- Kesme bıçağı
- Kesme tahtası
- Buz
- Fotoğraflar akıllı cep telefonu çekilecektir.

Değerlendirme:

Araştırmacılar, ürünlerin hazırlanması konusunda gençlere gerekli desteği sağlayarak Akdeniz Diyetine uygun besleyici ev yapımı smoothie/dondurma tariflerinin nasıl yapılacağını öğrencilere uygulamalı olarak öğretecektir. Araştırmacılar tarafından hazırlanan smoothie/dondurma tarif kitapçığı öğrencilere verilerek öğrenciler ile birlikte ailelerin de bilinçlenmeleri sağlanacaktır. Böylece araştırmacılar, öğrencilerin Akdeniz Diyetine uygun besleyici smoothie/dondurma tariflerini kendi hayatında tüketmeleri alışkanlık kazanması sağlanacaktır ve smoothie/dondurma tariflerinin uygulanıp/uygulanmadığı konusunda öğrencilerle geri bildirim sağlayacaktır. Çalışmaya ait fotoğraflar ve Akdeniz Diyetine uygun besleyici salata tarifleri diğer öğrencilerinde görmesi amacıyla ilgili sosyal ağlarda yayımlayacaktır.

Ekler:

Akdeniz Diyetine uygun besleyici smoothie/dondurma tariflerini içeren sunum ve etkinlik sürecine ait fotoğraflar EK'te paylaşılacaktır.

ELMALI SMOOTHİE

MALZEMELER:

- 1 su bardağı süt **veya** yoğurt **veya** kefir
- 1adet orta boy kırmızı elma
- 1/2 su bardağı badem **veya** fındık **veya** ceviz
- 1/4 tatlı kaşığı tarçın
- 1 tatlı kaşığı bal



YAPILIŞI:

1-2 KİŞİLİK

1. Dört eşit parçaya bölüp çekirdekli kısımlarını çıkardığınız kırmızı elmanın kabuklarını soyun.
2. Soğuk sütü blendera alın.
3. Yoğurt, elma dilimleri, badem içi, bal ve tarçını süte **veya** yoğurda **veya** kefire ekleyin.
4. Tüm malzemeleri blenderda püre haline gelene kadar karıştırdıktan sonra bekletmeden soğuk olarak servis edin.
5. Afiyet olsun :)

Arzuya göre blender kabına içme suyuyla hazırlanmış buz küpleri katarak içeceğin yoğunluğunu azaltabilirsiniz.

DONDURMA YAPMAK İÇİN:

1. Hazırladığınız püre karışımını dondurma kalıplarına dökerek buzdolabında (dondurucu kısmında) 1 gün kadar bekletebilirsiniz.

KAKAOLU MUZLU SMOOTHİE



MALZEMELER:

- 1 adet muz (dilimlenmiş)
- 1 yemek kaşığı bal
- 2 adet ceviz **veya** 10 adet fındık **veya** 12 adet badem
- 1 su bardağı (200 ml) Kefir **veya** süt
- 5 adet buz (isteğe bağlı)
- 1 yemek kaşığı kakao

1 KİŞİLİK

YAPILIŞI:

1. Kakao, yarım adet muz ve 2 adet buz hariç tüm malzemeleri blenderın içerisine aktarın.
2. Tüm malzemeler birbirine karışana dek blenderdan geçirin.
3. Açık renkli karışımın yarısını bardağa aktarın.
4. Kalan yarısının üzerine kakao, 1/2 adet dondurulmuş muz ve 2 adet buz ilave edip tekrar blenderdan geçirin.
5. Bardağa aktardığınız açık renkli karışımın üzerine kakaolu karışımı ekleyin ve smoothie hazır!
6. Afiyet olsun:)

Arzuya göre blender kabına içme suyuyla hazırlanmış buz küpleri katarak içeceğin yoğunluğunu azaltabilirsiniz.

DONDURMA YAPMAK İÇİN:

1. Hazırladığınız püre karışımını dondurma kalıplarına dökerek buzdolabında (dondurucu kısmında) 1 gün kadar bekletebilirsiniz

ORMAN MEYVELİ SMOOTHİE

MALZEMELER:

- 1 su bardağı (200 ml) kefir **veya** süt
- 4 adet orta boy çilek
- 1 avuç yaban mersini
- 1 avuç ahududu
- 1 avuç böğürtlen
- 10 gram taze zencefil
- 6 yaprak taze nane



1-2 KİŞİLİK

YAPILIŞI:

1. Bol suda yıkadığınız çilek, yaban mersini, böğürtlen ve ahududuyu salata kurutucusunda kurutun.
2. Kabuğunu ince bir şekilde soyduğunuz taze zencefili küçük parçalar halinde kesin.
3. Çileklerin sap kısımlarını aldıktan sonra dört eşit parçaya bölün.
4. Kefir, doğranmış çilek, yaban mersini, ahududu ve böğürtlen tanelerini zencefil parçalarıyla birlikte blender kabına alın. Nane yapraklarını ekleyin.
5. Tüm malzemeleri kısa bir süre, hafif pütürlü kalana kadar blenderda çekin.
6. Afiyet olsun :)

Arzuya göre blender kabına içme suyuyla hazırlanmış buz küpleri katarak içeceğin yoğunluğunu azaltabilirsiniz.

DONDURMA YAPMAK İÇİN:

1. Hazırladığınız püre karışımını dondurma kalıplarına dökerek buzdolabında (dondurucu kısmında) 1 gün kadar bekletebilirsiniz

YEŞİL SMOOTHİE TARİFİ

MALZEMELER:

- 3 adet orta boy yeşil elma
- 200 gram körpe ıspanak
- 5 gram taze zencefil
- 4 yemek kaşığı yoğurt
- 1/2su bardağı demlenmiş yeşil çay
- 1tatlı kaşığı bal



2 KİŞİLİK

YAPILIŞI:

1. Bol suda yıkadığınız körpe ıspanak yapraklarını salata kurutucusunda kurutun.
2. Kabuğunu ince bir şekilde soyduğunuz taze zencefili küçük parçalar halinde kesin.
3. Bol suda yıkayıp kuruladığınız kabuklu yeşil elmaları dört eşit parçaya böldükten sonra çekirdekli kısımlarını çıkartın.
4. Yeşil çay yapraklarını sıcak suda demledikten sonra süzüp soğuması için bir kenarda bekletin.
5. Yoğurt, bal, körpe ıspanak yaprakları, zencefil parçaları ve demlenmiş yeşil çayı bir blendera alın.
6. Tek tek eklediğiniz kabuklu yeşil elma dilimlerinin yardımıyla tüm malzemeleri kısa bir süre hafif pütürlü kalana kadar blenderda çektirin.
7. Afiyet olsun :)

Arzuya göre blender kabına içme suyuyla hazırlanmış buz küpleri katarak içeceğin yoğunluğunu azaltabilirsiniz.

DONDURMA YAPMAK İÇİN:

1. Hazırladığınız püre karışımını dondurma kalıplarına dökerek buzdolabında (dondurucu kısmında) 1 gün kadar bekletebilirsiniz

ANANASLI SMOOTHİE TARİFİ

MALZEMELER:

- 2 dilim ananas
- 1/2 muz,
- 1 su bardağı (200 ml) süt **veya** kefir
- 2 dilim limon (Kabukları ile birlikte)
- 1 avuç Ahududu **veya** böğürtlen **veya** çilek **veya** yaban mersini
- 1 yemek kaşığı bal



1-2 KİŞİLİK

YAPILIŞI:

1. Bol suda yıkadığınız çilek/yaban mersini/böğürtlen veya ahududuyu salata kurutucusunda kurutun.
2. Ananasın kabuğunu soyun ve 2 dilim kesin.
3. Tüm malzemeleri sırasıyla blender'a ekleyin ve karıştırın.
4. Afiyet olsun :)

Arzuya göre blender kabına içme suyuyla hazırlanmış buz küpleri katarak içeceğin yoğunluğunu azaltabilirsiniz.

DONDURMA YAPMAK İÇİN:

1. Hazırladığınız püre karışımını dondurma kalıplarına dökerek buzdolabında (dondurucu kısmında) 1 gün kadar bekletebilirsiniz

