

Menjar és un plaer!

Presentació

Menjar és molt més que un acte nutritiu, és un acte social, de convivència, d'identificació cultural que no sempre cuidem prou. Les preses i alguns hàbits com ara seure davant de la tele, parlar amb un to poc adequat (menjadors escolars...), fan que seure a la taula, lluny de ser un plaer pels sentits, es converteixi en una rutina a la qual prestem poca atenció.

Objectius educatius

- Revisar els nostres hàbits a la taula.
- Proposar un llistat de bones conductes que influeixin positivament en l'acte de menjar.
- Adquirir coneixements bàsics sobre el protocol social de com parar una taula i portar-los a la pràctica.

Activitats

Com mengem? Comencem posant en comú com mengem a casa, a l'escola, quan estem de colònies...i fem un llistat de quines coses ens agraden i quines no.

Per introduir aquesta activitat també podeu fer servir dues imatges de situacions totalment oposades i que els nois i noies comentin les diferències. Reflexioneu sobre la repercussió que té en l'estat d'ànim i en la salut en general.

5 bons hàbits que cal practicar

Fruit de la reflexió anterior escolliu, entre tots i totes, 5 bons hàbits que considereu imprescindibles per desenvolupar actituds i valors saludables.

L'art de parar la taula

Tothom se sent més a gust amb una taula ben parada i amb detalls bonics. Convida a menjar i a seure-hi. **Ens animem a parar la nostra taula i ensenyar-la a la resta de concursants?**

Unes **normes bàsiques i universals** ens ajudaran a saber parar una taula correctament.

Col·locació dels plats

- En el centre, el plat per a la sopa, i a sota, el plat per a la carn o el peix.
- A l'esquerra, el petit plat per al pa.
- A la dreta, el de la mantega amb un petit plat a sota per al ganivet.

Col·locació i ús dels coberts

- El ganivet es col·loca a la dreta del plat, amb el fil cap a dins.
- La cullera es col·loca a la dreta del ganivet, amb la concavitat cap a munt.
- La forquilla es col·loca a l'esquerra del plat, amb les puntes cap a munt.
- Els coberts de postres, a la part superior del plat.
- Si hi ha coberts de carn i peix, sempre començarem pels coberts que estan més allunyats del plat. (de fora cap a dins).

Col·locació dels gots

El got per a l'aigua s'acostuma a posar damunt dels ganivets.

Col·locació dels tovallons

Es poden col·locar a la part dreta o esquerra del plat, a sota dels coberts o damunt del plat si tenim poc espai.

La decoració de la taula

Són els detalls que marquen la diferència i ens ajuden a gaudir més de l'àpat. Com que s'apropa el Nadal, us proposem que el **tema de decoració de la vostra taula sigui la festivitat dels Nadals.**

Valoració

La valoració final de les diferents activitats proposades en aquesta fitxa ens hauria de permetre profunditzar en els següents aspectes:

- Grau d'implicació de tots els participants per elaborar el llistat de bons hàbits.
- Grau de motivació per adquirir nous coneixements per aprendre a parar la taula.

On enviar els resultats ?

Haureu d'enviar el llistat dels **5 Bons Hàbits** i una **imatge de la vostra taula parada** a la següent adreça electrònica:

lmartinez@esplai.org a l'atenció de **Laura Martínez**

Guanyareu punts extra si doneu visibilitat dels vostres resultats a les xarxes socials.

Teniu de temps fins el **30 de novembre.**