FUNDACIÓ EROSKI amb tu

ESCOLA D'ALIMENTACIÓ

1/ Coneix TIX&LOY

Energia per a créixer

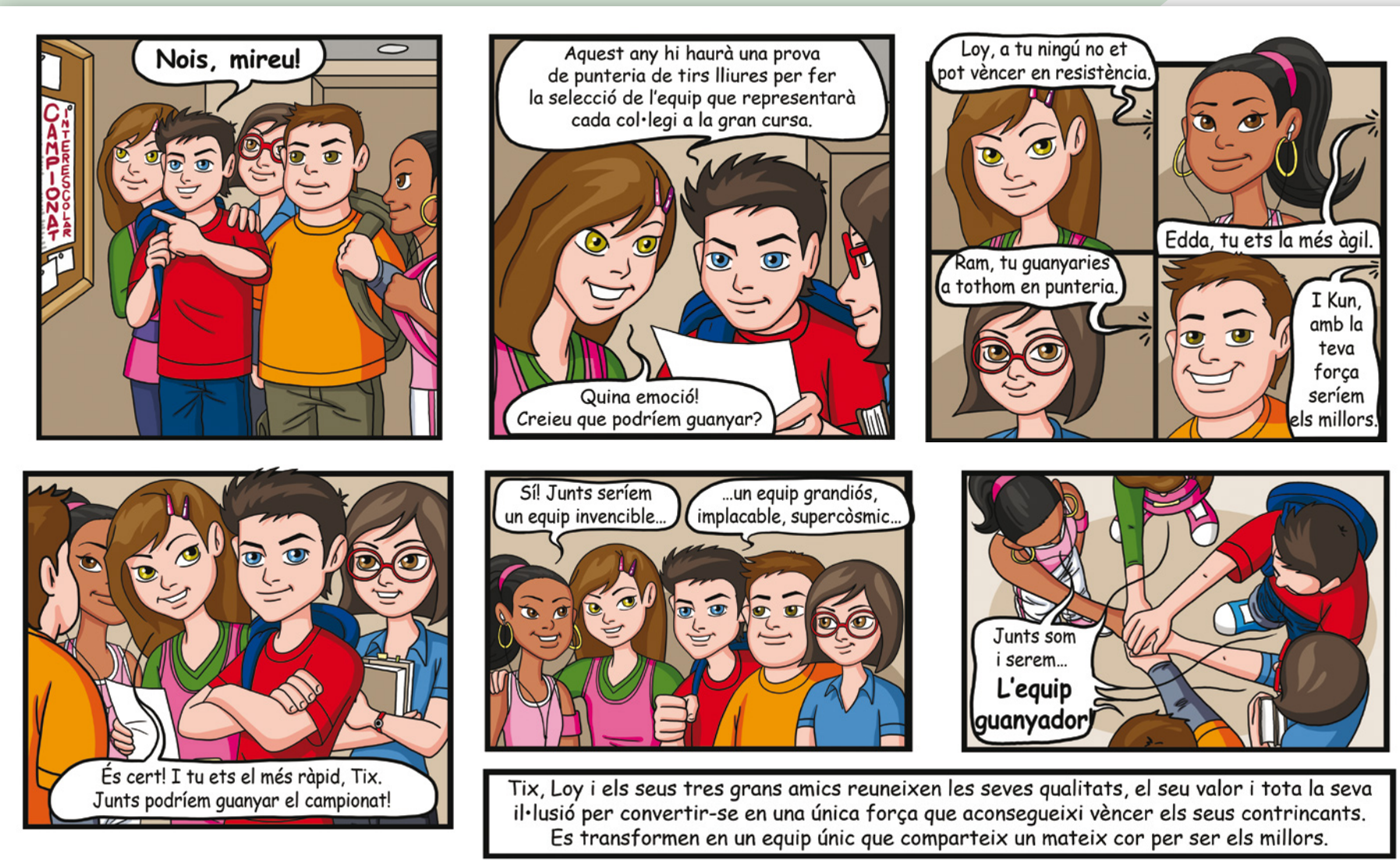
TIX

LOY

Hola! Sóc en Tix, un noi d'11 anys que estudia el tercer cicle de Primària. Els nois i noies de la meva edat, com vosaltres, estem en una època en la qual és bo que aprenguem a menjar bé per créixer forts. Per això, aprendrem junts la manera de tenir una alimentació saludable i una dieta equilibrada.

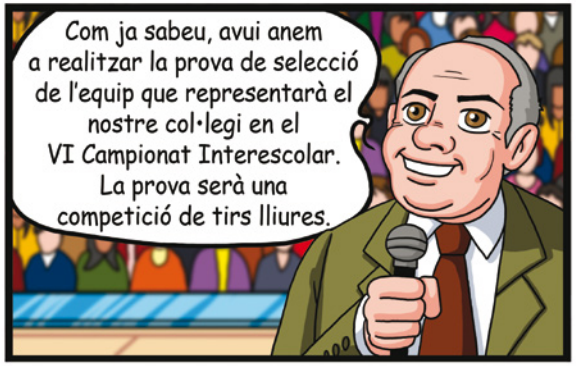
Jo sóc la Loy, l'amiga d'en Tix, i aprendrem tots els beneficis que té l'exercici físic per a créixer sans i feliços. Als nostres 11 anys és important que fem esport i mengem bé. Us animeu a aprendre junts i a passar-ho genial?

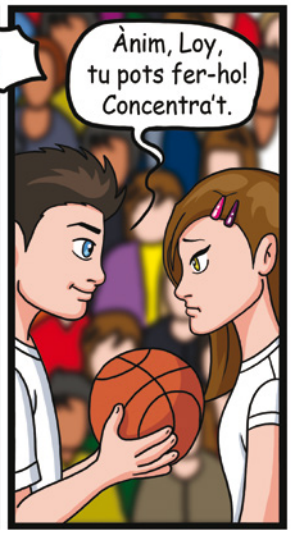
El campionat interescolar

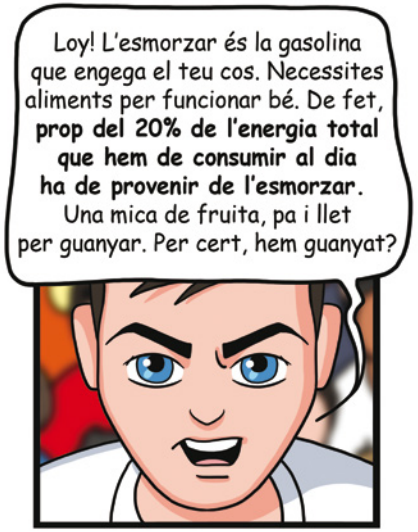


Tix, Loy i els seus tres grans amics reuneixen les seves qualitats, el seu valor i tota la seva il·lusió per convertir-se en una única força que aconsegueixi vèncer els seus contrincants. Es transformen en un equip únic que comparteix un mateix cor per ser els millors.

L'equip escolar







La victòria ha suposat una gran lliçó per a Loy: el cos necessita esmorzar per carregar-se de nutrients com el calci, el ferro, el magnesi i les vitamines del grup B que ens donen la força necessària per afrontar amb èxit els reptes del dia a dia.

Ara que ens coneixem, volem saber més sobre els vostres hàbits d'alimentació i exercici.
És important que els coneguem per veure què feu bé i què heu de millorar. Són unes poques preguntes. Comencem en 3, 2, 1…!

Qüestionari

1. Practiques algun esport? Quin? Quantes vegades a la setmana?

_____

_____

2. Què sols fer durant el cap de setmana?

_____

_____

_____

3. Fem memòria… Què vas menjar ahir?

Necessitem saber el següent:

- Esmorzar: ☐ No vaig esmorzar.☐ _____

_____

- Mig matí: ☐ No vaig prendre res.☐ _____

_____

- Dinar: _____

_____

- Berenar: ☐ No vaig berenar. ☐ _____

_____

- Sopar: _____

_____

4. Imagina que avui poguessis prendre el teu menjar favorit… Quin seria el teu menú preferit?

- Primer plat: _____

_____

- Segon plat: _____

_____

- Postres: _____

_____

5. Anomena els teus 5 aliments preferits:

_____

_____

6. Anomena 5 aliments que no t'agrada menjar: _____

_____

7. Què beus per dinar i per sopar? Ho fas cada dia o el cap de setmana?

8. On menges?

☐ Al menjador del col·legi.
☐ A casa.
☐ En un altre lloc: casa dels avis, d'algun/a amic/ga, restaurant, bar…

9. Menges sol/a o acompanyat/da? _____

_____ ***Si menges acompanyat, amb qui ho fas?*** _____

10. Marca amb una creu amb quina freqüència prens aquests aliments:

	MAI	POQUES VEGADES	GAIREBÉ SEMPRE
Verdura	☐	☐	☐
Carn	☐	☐	☐
Peix	☐	☐	☐
Fruita	☐	☐	☐
Ous	☐	☐	☐
Pa, cereals, pasta, arròs…	☐	☐	☐
Llet, formatge, iogurt…	☐	☐	☐
Dolços, brioixeria…	☐	☐	☐

Qüestionari

11. Si t'agrada menjar dolços i aperitius, quan en prens?

☐ Tots els dies. ☐ El cap de setmana.

Quin tipus de dolços i aperitius menges? Pots marcar més d'un quadre.

☐ Bosses de patates, cuquets... ☐ Llaminadures ☐ Pastes dolces

12. Què seria per a tu una dieta saludable?

_____
_____
_____

13. Coneixes la piràmide nutricional? Podries dir-nos per a què serveix?

_____
_____
_____

Gràcies per respondre a les preguntes. Ho heu fet genial. Ara podeu aprendre i passar-ho molt bé al costat nostre.
Us animeu?

Activitats

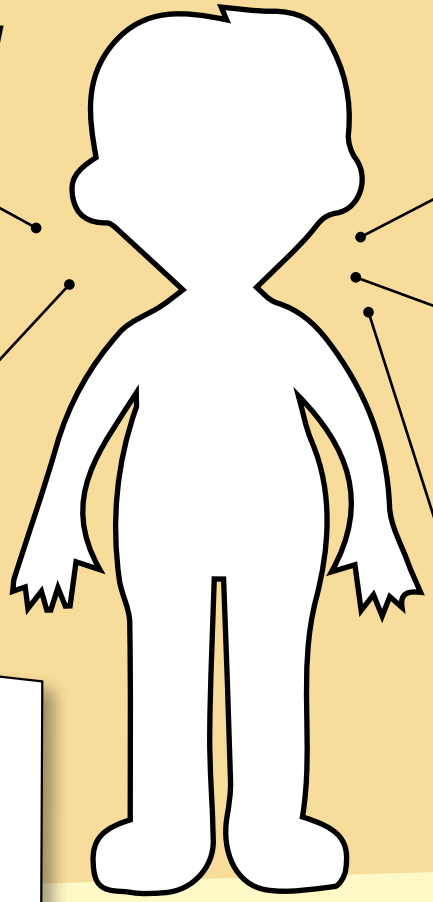
Coneix Tix&Loy

1 Creem un amic per a en Tix i la Loy

Descriu com serien els seus hàbits de vida saludables i/o no saludables.

Rutina diària.

Activitats de lleure.



Esport/s que practica i freqüència durant la setmana.

Compliment o no d'una dieta sana.

El seu estat emocional (Si és feliç, si se sent bé amb la família, amb els amics, el seu estat d'ànim habitual, etc.)

No t'oblidis de repassar i de llegir de nou la descripció un cop acabada per a poder corregir-ne o millorar-ne algun aspecte.

Activitats

Coneix Tix&Loy

2 Exposició del teu personatge

3 Amb quin personatge et sents més identificat?

Després de fer aquesta activitat és molt beneficiós que penseu amb quin personatge creat us sentiu més identificats i si creieu que podeu millorar els vostres estils de vida, els hàbits alimentaris, el lleure, etc.