



FUNDACIÓ  
**EROSKI**  
amb tu



ESCOLA  
D'ALIMENTACIÓ

2/

## La piràmide de l'alimentació saludable i els grups d'aliments



Energia per a créixer



Cada dia mengem una gran quantitat d'aliments que actuen com el millor combustible per al nostre cos i la nostra ment. No obstant això, no tots ens aporten la mateixa quantitat d'energia, ni han de ser menjats amb la mateixa freqüència.

Per aprendre a alimentar-nos correctament, els nostres nous amics Tix i Loy ens ensenyaran a conèixer millor cada aliment, la seva classificació i també la seva freqüència de consum recomanada. Així, podrem seguir una alimentació sana i equilibrada!

Esteu preparats per aprendre tot això? Doncs endavant!

## 1/ La piràmide de l'alimentació saludable

**Heu sentit mai a parlar de la piràmide de l'alimentació saludable**  
Encara que la paraula "piràmide" us pugui sonar als monuments egipcis, resulta que no només existeixen aquesta mena de piràmides, sinó que també hi ha una piràmide d'aliments.

**Però, què és la piràmide dels aliments? Per a què serveix?**  
Aquest dibuix ens ajuda a conèixer amb quina freqüència hem de consumir tots els aliments. Però no només el menjar! Com veieu, també hi apareix l'activitat física, perquè és una qüestió essencial per a adquirir hàbits de vida saludables.





La base de la piràmide és de color verd. Això significa que tots els aliments que hi figuren han de ser consumits diàriament.

El següent nivell és de color taronja i inclou els grups d'aliments que haurien de ser consumits de manera setmanal.

I finalment, al capdamunt, la part més petita, es troben en vermell els aliments que podem consumir de manera ocasional i en petites quantitats.

Això sense oblidar-nos de l'aigua, un element imprescindible en el nostre dia a dia!



*Sabeu per  
què és tan  
important  
l'aigua?*



*Perquè l'ésser humà  
està compost en un 65-  
75% d'aigua, per això  
necessitem hidratar-nos  
bé cada dia.*

*Sobretot després de fer  
esport i durant els dies de  
calor!*

## 2/ Els grups d'aliments

Llet, cacau, pa, oli... Al voltant nostre hi ha nombrosos tipus d'aliments diferents. Cadascun conté uns nutrients i unes característiques que el fan únic. Per això, és molt important dur a terme una dieta variada que els combini tots per a poder créixer forts i sans com nosaltres.

Per a ordenar millor la gran quantitat d'aliments que hi ha, és necessari classificar-los en diferents blocs segons les seves característiques. És el que anomenem "**els grups d'aliments**", una classificació que ens permet diferenciar els aliments en 6 grups. Coneixem-los tots!



### GRUP 1

#### LACTIS I DERIVATS

##### Està format per:

La llet i tots els aliments que en procedeixen: iogurts, formatge, quallada i altres postres làcties.

##### Característiques:

Els aliments del grup 1 aporten proteïnes (que són indispensables per al creixement i la reparació de teixits), hidrats de carboni i greixos. També tenen un alt contingut en calci i vitamina D, imprescindibles per a tenir uns ossos forts.



GRUP 2

**ALIMENTS PROTEICS**

**Està format per:**

Les carns, el peix, els ous i les fruites seques.

**Característiques:**

Els aliments del grup 2 contenen proteïnes, vitamines del grup B i sals minerals, principalment ferro, imprescindible per a no cansar-nos i enfortir la nostra habilitat mental.



GRUP 3

**ALIMENTS AMB HIDRATS DE CARBONI, LLEGUMS, CEREALS I TUBERCLES**

**Està format per:**

Els llegums, els cereals (com l'arròs o el blat) i els seus derivats (com la pasta, la farina, el pa i el blat de moro) i els tubercles (com la patata).

**Característiques:**

Els llegums aporten gran quantitat de proteïnes, fibra (element essencial per a la nostra salut), hidrats de carboni, minerals (com el ferro o el calci) i vitamines del grup B. Tot això, amb un avantatge afegit: el seu escàs contingut en greix. Els cereals, per la seva banda, aporten una quantitat important d'hidrats de carboni, i els tubercles, a més d'hidrats de carboni, aporten fibra, proteïnes, vitamina C i ferro. És recomanable que els cereals siguin integrals.



GRUP 4

**VERDURES I HORTALISSES**

**Està format per:**

Les verdures i hortalisses, com el pebrot, l'enciam, la ceba, la pastanaga, etc.

**Característiques:**

Es caracteritzen per contenir antioxidants (substàncies molt beneficioses per a la nostra salut) i per l'alt contingut en aigua (fins a un 80-90%), on estan dissoltes les sals minerals i les vitamines. A més, aporten una gran quantitat de fibra. Per a conservar el seu alt contingut en minerals i vitamines és convenient preparar-les just abans de menjar, bullint-les amb poca aigua o en cru en forma d'amanida.



GRUP 5

**FRUITES**

**Està format per:**

Cítrics (com la llimona o la taronja), tropicals (com el plàtan o la pinya), del bosc (com les maduixes) i secs (com les ametlles o les castanyes).

**Característiques:**

Són aliments imprescindibles en la nostra alimentació. Proporcionen una gran quantitat de vitamines i minerals. La majoria tenen un alt contingut en aigua, entre un 80-90%; per tant, la seva aportació calòrica és molt baixa. Algunes tenen una proporció més gran d'hidrats de carboni (plàtan, raïm) o de greixos (alvocat), i proporcionen més quantitat d'energia. La fruita és perfecta per a moments en què tingueu set o per a abans de jugar al vostre esport favorit.



GRUP 6

## GREIXOS, OLI I MANTEGA

### Està format per:

Greixos (que formen part dels gelats o les pastes dolces), l'oli i la mantega.

### Característiques:

Són aliments amb un alt poder energètic. A més, donen sabor als aliments, per la qual cosa són importants en els nostres plats. L'oli d'oliva és un greix d'origen vegetal. És un producte molt important de la nostra cultura culinària. S'ha comprovat que té un efecte molt beneficiós per a la salut, sobretot en el sistema cardiovascular (cor, venes, artèries...).



## Què hem après avui?

*Gràcies a en Tix i la Loy, hem après que hi ha molts tipus d'aliments i que la millor forma d'organitzar-los és dividint-los en 6 grups:*

- *Lactis i derivats.*
- *Aliments proteics.*
- *Aliments amb hidrats de carboni, cereals i tubercles.*
- *Verdures i hortalisses.*
- *Fruïtes.*
- *Greixos, oli i mantega.*

*Cadascun té unes característiques i uns beneficis propis, per això hem d'incloure'ls tots en la dieta en la justa mesura.*

*La millor manera de saber amb quina freqüència hem de menjar-los tots és atenent la posició que ocupen en la piràmide nutricional. Si són a la base, podem consumir-ne diàriament. Si l'aliment és en el segon graó, podem consumir-lo amb una freqüència setmanal. I si és al capdamunt, és millor reservar-nos i menjar-lo ocasionalment.*

*Tot això sense oblidar-nos de l'aigua i de l'activitat física!*

# Activitats

*Els grups d'aliments i la piràmide de l'alimentació saludable*

1

*Avui tu ets el professor*

*Ja sou uns experts en alimentació saludable. Així que ara és el moment que us convertiu en professors i ensenyeu els vostres coneixements a alumnes més petits. Els encantarà sentir-vos i aprendre de vosaltres. Des de segur que us escolten amb moltíssima atenció i es fixen en tot el que feu i dieu.*

*Elaborareu una exposició oral sobre els diferents grups d'aliments.*

La vostra experiència ha de ser ordenada i amb una estructura molt clara.

- 1 Us agrupareu en **grups de 4 o 5 alumnes**.
- 2 Cadascun serà responsable d'un **determinat grup d'aliments**.
- 3 En l'exposició **hi heu d'incloure en quina part de la piràmide nutricional es troben els determinats aliments**.
- 4 **Podeu fer-hi servir aspectes visuals**, com ara un pòster de cartolina, un guió o una presentació en Power Point.
- 5 Intenteu fer servir **un volum de veu apropiat i que no sigui una exposició llegida**.





## Activitats

Els grups d'aliments i la piràmide de l'alimentació saludable

2

Quant hem après avui?

*És l'hora de redactar unes poques preguntes que fareu als alumnes menors i així comprovar que ho han comprès. Els encantarà participar-hi i encertar les respostes.*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_





## Activitats

Els grups d'aliments i la piràmide de l'alimentació saludable

### Utilitza aquestes fitxes per a fer les activitats.

#### Grup 1. Lactis i derivats.

En aquest grup s'inclou la llet i els productes que en procedeixen, com els iogurts, el formatge, la quallada i altres postres làcties. Aporten proteïnes (que són indispensables per al creixement i la reparació de teixits), hidrats de carboni i greixos. També tenen un alt contingut en calci i vitamina D, imprescindibles per a tenir uns ossos forts.

**LLOC EN LA PIRÀMIDE:** GRAÓ VERD. PRIMER NIVELL (PRENDRE'N TOTS ELS DIES).

**Consum recomanat:** 1-3 racions diàries.

**Una ració és equivalent a:**

- 1 tassa de llet.
- 2 iogurts.
- 1 porció individual de formatge fresc.



#### Grup 2. Aliments proteics.

A aquest grup pertanyen les carns, el peix, els ous i les fruites seques. Contenen proteïnes, vitamines del grup B i sals minerals, principalment ferro, imprescindible per a no cansar-nos i enfortir la nostra habilitat mental.

**LLOC EN LA PIRÀMIDE:** GRAÓ TARONJA. SEGON NIVELL (PRENDRE'N DIVERSES VEGADES A LA SETMANA).

**Consum recomanat:**

- El consum d'embotits ha de ser ocasional, ja que contenen una gran quantitat de greixos saturats i sal.
- Carn i peix: 3-4 racions setmanals.

**Una ració és equivalent a:**

- 1 tall de carn o un pit de pollastre.
- 1 rodanxa de pernil.
- 1 tall de peix/2 rodanxes de peix.

- Ous: 2 o 3 a la setmana.
- Fruita seca: 3-7 racions setmanals.

**Una ració és equivalent a:**

- 4-5 nous.
- 10-15 ametlles.



# Activitats

Els grups d'aliments i la piràmide de l'alimentació saludable



## Grup 3. Aliments amb hidrats de carboni, llegums, cereals i tubercles.

Els llegums són un aliment molt interessant en nutrició, ja que la seva aportació en proteïnes és elevada. Poden augmentar el valor si es combinen amb cereals, per exemple, menjant llenties amb arròs. A més, aporten una quantitat important de fibra, que és un element essencial per a la nostra salut, i hidrats de carboni abundants. A més, contenen minerals (com ferro o calci) i vitamines del grup B. I tenen poc contingut en greix!

Els cereals com l'arròs o el blat, i els seus derivats, com la pasta, la farina, el pa i el blat de moro, aporten una quantitat important d'hidrats de carboni.

El tubercle més important en la nostra alimentació és la patata. Aporta una quantitat important d'hidrats de carboni, a més de fibra, proteïnes, vitamina C i ferro.



**LLOC EN LA PIRÀMIDE:** GRAÓ VERD. PRIMER NIVELL (PRENDRE'N TOTS ELS DIES).

- **Grup 3:** pa, arròs, pasta, cereals de l'esmorzar, galetes i patates.

**Consum recomanat:** 4 racions diàries.

**Cada ració pot equivaler a:**

- 2 llesques de pa.
- 1 patata gran.
- 1 plat de macarrons o d'espaguetis.
- 30 g de cereals de l'esmorzar.

**GRAÓ TARONJA.** SEGON NIVELL (PRENDRE'N DIVERSES VEGADES A LA SETMANA)

- **Grup 3:** llegums.

**Consum recomanat:** 3-5 racions setmanals (un plat individual normal).

# Activitats

## Els grups d'aliments i la piràmide de l'alimentació saludable



### Grup 4. Verdures i hortalisses.

Es caracteritzen per l'alt contingut en aigua (fins a un 80-90%), on estan dissoltes les sals minerals i les vitamines. A més, aporten una gran quantitat de fibra. Per conservar-ne l'alt contingut en minerals i vitamines és convenient preparar-les just abans de menjar bullint-les amb poca aigua o en cru en forma d'amanida. Són interessants per l'alt contingut en antioxidants, substàncies molt beneficioses per a la salut.

**LLOC EN LA PIRÀMIDE:** GRAÓ VERD. PRIMER NIVELL (PRENDRE'N TOTS ELS DIES).

El lema és "5 al dia", tenint en compte també les fruites. Amb això s'assegura l'aportació adequada de vitamines, minerals, fibra i antioxidants. El més adequat és menjar tres peces de fruita al dia (variant el tipus de fruita) i dues racions de verdura, assegurant-nos que una sigui en cru en forma d'amanida, ja que conserven molt millor els minerals i les vitamines.

**Una ració és equivalent a:**

- 1 plat d'amanida variada.
- 1 plat de verdura cuïta.
- 1 tomàquet gran.
- 2 pastanagues.



# Activitats

Els grups d'aliments i la piràmide de l'alimentació saludable

## Grup 5. Fruïtes.

Proporcionen una gran quantitat de vitamines i minerals. La majoria tenen un alt contingut en aigua, entre un 80-90%; per tant, la seva aportació calòrica és molt baixa. Algunes tenen una proporció més gran d'hidrats de carboni (plàtan, raïm) o de greixos (alvocat), i proporcionen més quantitat d'energia. La fruita és perfecta per als moments en què tingueu set o per a abans de jugar al vostre esport favorit.



**LLOC EN LA PIRÀMIDE:** GRAÓ VERD. PRIMER NIVELL (PRENDRE'N TOTS ELS DIES).

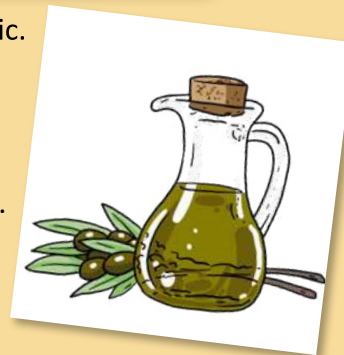
El lema és "5 al dia", tenint en compte també les verdures i hortalisses. Amb això s'assegura l'aportació adequada de vitamines, minerals, fibra i antioxidants. El més adequat és menjar tres peces de fruita al dia (variant el tipus de fruita) i dues racions de verdura, assegurant-nos que una sigui en cru en forma d'amanida, ja que conserven molt millor els minerals i les vitamines.

### Una ració de fruites equival a:

- 1 peça mitjana de poma, pera, plàtan.
- 2 mandarines.
- 2 llesques de meló.
- 1 tassa de maduixes o de cireres.

## Grup 6. Greixos, oli i mantega.

Són aliments amb un alt poder energètic. A més, donen sabor als aliments, per la qual cosa són importants en els nostres plats. L'oli d'oliva és un greix d'origen vegetal. És un producte molt important de la nostra cultura culinària. S'ha comprovat que té un efecte molt beneficiós per a la salut, sobretot en el sistema cardiovascular (cor, venes, artèries...).



**LLOC EN LA PIRÀMIDE:** GRAÓ VERD. PRIMER NIVELL (PRENDRE'N TOTS ELS DIES).

L'oli d'oliva, per a cuinar i per a amanir les amanides.

**Consum recomanat:** 2-4 racions (cullera sopera).



# Activitats

*Els grups d'aliments i la piràmide de l'alimentació saludable*



*Dolços, refrescs, brioixeria, laminadures, patates fregides... no són aliments*

**LLOC EN LA PIRÀMIDE:** GRAÓ VERMELL. TERCER NIVELL (PRENDRE'N OCASIONALMENT).

És el graó més petit i de color vermell, i això ens indica que són productes que s'han de consumir molt de tant en tant.

Aporten gran quantitat d'energia, amb greixos poc convenients, com són els saturats. També contenen una gran quantitat de sucres, el consum dels quals pot generar càries i sobrepès, i solen contenir una gran quantitat de sal. Són aliments dels quals podem prescindir, ja que el seu contingut nutricional és molt baix.

