

## SESSIÓ 2

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

GUIA DEL DOCENT



FUNDACIÓ  
EROSKI

amb tu



ESCOLA  
D'ALIMENTACIÓ

2/

La piràmide de l'alimentació  
saudable i els grups d'aliments



Energia per a créixer

Energia per a créixer

## Fitxa tècnica

### RESUM SESSIÓ

- Informació sobre la importància de l'alimentació.
- Informació sobre les conseqüències d'una mala alimentació.
- Activitats: dos textos de comprensió lectora.

### OBJECTIU ESPECÍFIC

Conèixer i comprendre la piràmide de l'alimentació saludable i integrar-la en la vida diària de l'alumnat.

### CONTINGUTS

Grups d'aliments.  
La piràmide de l'alimentació saludable: com és una dieta saludable.

### COMPETÈNCIES CLAU

1. Comunicació lingüística.
2. Competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia.
3. Competència digital.
4. Aprendre a aprendre.
5. Competències socials i cíviques.
6. Sentit d'iniciativa i esperit emprenedor.

## Desenvolupament de la sessió

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.

Els continguts d'aquesta sessió estan dividits en dos blocs:

1. Piràmide de l'alimentació saludable
2. Grups d'aliments

En finalitzar la sessió es presenten activitats relacionades amb el contingut.

SESSIÓ 2 LA PIRÀMIDE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

ENERGÍA PARA CRECER  
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

Todos los días comemos una gran cantidad de alimentos que actúan como el mejor combustible para nuestro cuerpo y nuestra mente. Sin embargo, no todos ellos nos aportan la misma cantidad de energía, ni deben ser comidos con la misma frecuencia.

Para aprender a alimentarnos correctamente, nuestros nuevos amigos Tix y Loy nos van a enseñar a conocer mejor cada alimento, su clasificación y también su frecuencia de consumo recomendada. ¡Así podremos llevar a cabo una alimentación sana y equilibrada!

¿Estáis preparados para aprender todo esto? ¡Pues adelante!

**1/ La pirámide de la alimentación saludable**

¿Alguna vez habéis oído hablar de la pirámide nutricional? Aunque la palabra "pirámide" os pueda sonar a los monumentos egipcios, resulta que no solo existen ese tipo de pirámides, sino que también hay una pirámide de alimentos.

**Pero, ¿qué es la pirámide de los alimentos? ¿Para qué sirve?**  
Este dibujo nos ayuda a conocer con qué frecuencia debemos consumir todos los alimentos. ¡Pero no sólo la comida! Como veis, en ella también aparece la actividad física porque es algo esencial para adquirir hábitos de vida saludables.



- 2 -

Quadern de l'alumne

## 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 hi ha aquest tipus 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 essencial per a adquirir hàbits de vida saludables.



## 2/ Els grups d'aliments

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

Per poder 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 agrupar els aliments en 6 grups diferents.

### 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 forts els ossos.

SESIÓN 2. LA PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

ENERGIA PARA CRECER  
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

**2/ Los grupos de alimentos**

Leche, cacao, pan, aceite... A nuestro alrededor existen numerosos tipos de alimentos diferentes. Cada uno de ellos contiene sus propios nutrientes y características que lo hacen único. Por ello, es muy importante llevar a cabo una dieta variada que combine todos ellos para poder crecer fuertes y sanos como nosotros.

Para ordenar mejor la gran cantidad de alimentos que existen, es necesario clasificarlos en distintos bloques según sus características. Es lo que llamamos **"los grupos de alimentos"**, una clasificación que nos permite diferenciar los alimentos en 6 grupos. ¡Vamos a conocerlos todos!

**GRUPO 1**

**LÁCTEOS Y DERIVADOS**

**Está formado por:**  
La leche y todos los alimentos que proceden de ella: yogures, queso, cuajada y otros postres lácteos.

**Características:**  
Los alimentos del grupo 1 aportan proteínas (que son indispensables para el crecimiento y la reparación de tejidos), hidratos de carbono y grasas. También tienen un alto contenido en calcio y vitamina D, imprescindibles para tener fuertes los huesos.

¿Sabéis por qué es tan importante el agua?

Porque el ser humano está compuesto en un 65-75% de agua, por eso necesitamos hidratarnos bien cada día.

¡Sobre todo después de hacer deporte y durante los días de calor!

Quedern de l'alumne

## 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 que ajuden a formar els nostres teixits i músculs, 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, no refinats.

## 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 pel seu alt contingut en aigua (fins a un 80-90%), en la qual estan dissoltes les sals minerals i les vitamines. A més, aporten 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.

## 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 seques (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 major proporció 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.



SESSIÓ 2 LA PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE  
I ELS GRUPS D'ALIMENTS

ENERGIA PER A CRÉIXER  
PROGRAMA EDUCATIU EN ALIMENTACIÓ I HÀBITS SALUDABLES

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, raim) 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?

Hem après que hi ha nombrosos 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, llegums, cereals i tubercles.
- Verdures i hortalisses.
- Fruïtes.
- Greixos, oli i mantega.

Cadascun té unes característiques i uns beneficis propis, per la qual cosa és necessari incloure'ls tots en la nostra dieta en la justa mesura.

La millor manera de saber amb quina freqüència hem de menjar-los tots és atenent la seva posició en la piràmide nutricional. Tot això sense oblidar-nos de l'aigua i de l'activitat física.

SESSIÓ 2 LA PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE  
I ELS GRUPS D'ALIMENTS


ENERGIA PER A CRÉIXER  
PROGRAMA EDUCATIU EN ALIMENTACIÓ I HÀBITS SALUDABLES

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!

Quadern de l'alumne



L'objectiu principal d'aquesta activitat és que l'alumnat conegui i compregui els grups d'aliments i la piràmide de l'alimentació saludable per a integrar aquests coneixements en les seves vides diàries.

Consisteix a elaborar una exposició oral per grups per exposar-la a companys de cursos inferiors.

## 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 lactees. 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 proteïcs.

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'embottits 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.



- 9 -

## 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 lletlies 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).



- 10 -

## 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.

- 11 -

## Activitats

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

### Dolços, refrescs, brioixeria, llaaminadures, 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.

- 13 -

## Activitats

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

### Grup 5. Fruites.

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.

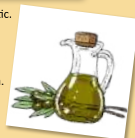
**Una ració de fruites equival a:**

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

- 12 -

### 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).

## 1. Avui tu ets el professor

Cada grup d'alumnes prepararà una exposició oral d'un grup d'aliments per fer a una classe de nivell inferior.

Com que són 6 els diferents grups d'aliments, es planteja que l'alumnat s'aplegui en 6 grups perquè cadascun exposi un grup determinat d'aliments.

En l'exposició hi han d'incloure en quina part de la piràmide de l'alimentació saludable es troben els determinats aliments.

Per a presentar l'exposició poden ajudar-se en un pòster de cartolina o en una presentació de Power Point.

## 2. Quant hem après avui?

Com a suggeriment en finalitzar les exposicions, els alumnes grans poden redactar unes preguntes per fer-les als alumnes menors i així comprovar la seva comprensió.

Aquesta activitat és molt positiva i motivadora per a l'alumnat, ja que el seu esforç, treball i dedicació s'exposarà a un altre grup de companys.

Als nens els encanta aquest tipus d'activitats en les quals uns ensenyen uns altres. Els fa sentir-se importants, experts en la matèria i "grans", i al mateix temps treballen en grups de forma cooperativa.

SESSIÓ 2 LA PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE  
I ELS GRUPS D'ALIMENTS

ENERGIA PER A CRÉIXER  
PROGRAMA EDUCATIU EN ALIMENTACIÓ I HÀBITS SALUDABLES

### 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.*

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

- 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.

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



- 7 -

SESSIÓ 2 LA PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE  
I ELS GRUPS D'ALIMENTS

ENERGIA PER A CRÉIXER  
PROGRAMA EDUCATIU EN ALIMENTACIÓ I HÀBITS SALUDABLES


### 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 après. Els encantarà participar-hi i encertar les respostes.*

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



- 8 -

## Ampliació del contingut

### ALIMENTS I NUTRIENTS

Aliment és tota substància que les persones mengem o bevem per poder sobreviure, ja que contenen una sèrie de compostos imprescindibles per a la vida. Aquests compostos o substàncies són els nutrients.

Els nutrients desenvolupen diferents funcions en el nostre organisme i, depenent del treball que fan, es classifiquen en tres tipus:

**Plàstics:** formen les cèl·lules, els teixits, els ossos, les vísceres...

Es poden comparar amb els maons que, d'un en un, formen un edifici, que en aquest cas és el nostre organisme. Per això, es necessiten per a créixer. Els nutrients que porten a terme aquesta funció són les proteïnes. Les proteïnes es poden trobar a la carn, el peix, els ous, la llet i els derivats lactis.

**Energètics:** aporten l'energia necessària per al desenvolupament de les nostres activitats diàries. Són la gasolina del nostre organisme. Els nutrients que porten a terme aquesta funció són els hidrats de carboni i els greixos. Els trobem en la pasta, l'arròs, els llegums, els cereals, l'oli o el sucre.

**Reguladors:** permeten a l'organisme utilitzar els anteriors nutrients de forma adequada i ajuden a accomplir les seves funcions. Les vitamines i els minerals són nutrients reguladors. Les fruites, les verdures, les hortalisses i l'aigua ens aporten aquests nutrients en quantitats importants.