

2 UNITAT DIDÀCTICA  
COM ÉS LA MEVA ALIMENTACIÓ?



# Energia per créixer

PRIMÀRIA

Quadern de l'alumnat

6 - 8 ANYS



Alimentació saludable i equilibrada

# Tenim un repte!



Anteriorment...

En Kun ha explicat als seus amics el Tix, la Loy i l'Edda que ha descobert que la professora els proposarà un repte relacionat amb l'alimentació saludable, els bons hàbits i el reciclatge. Estan tots emocionats per començar!



Avui us proposo un repte: Organitzar un esmorzar per a tot el grup.

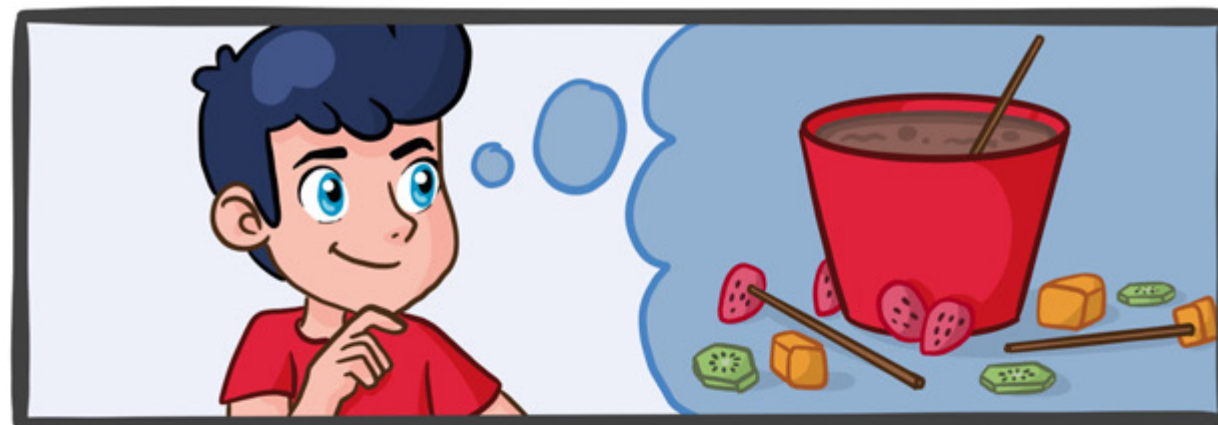


Bé!

Visca!

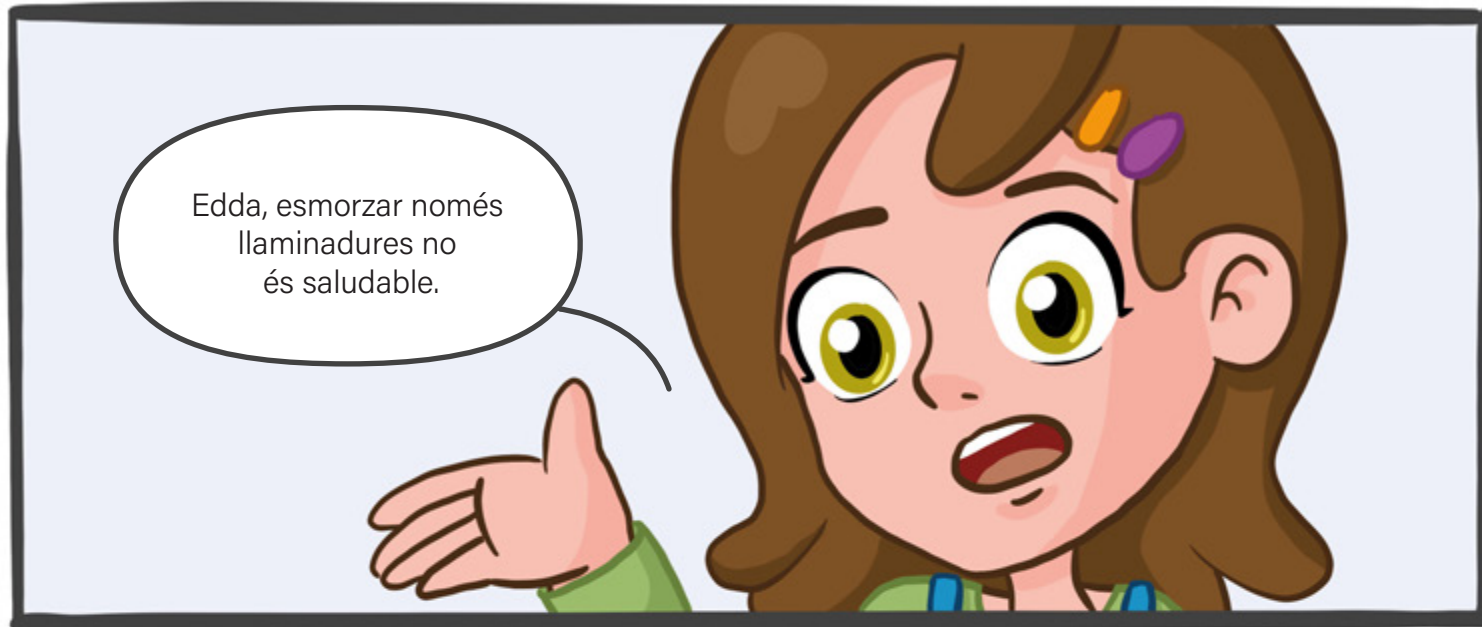
Nyam!

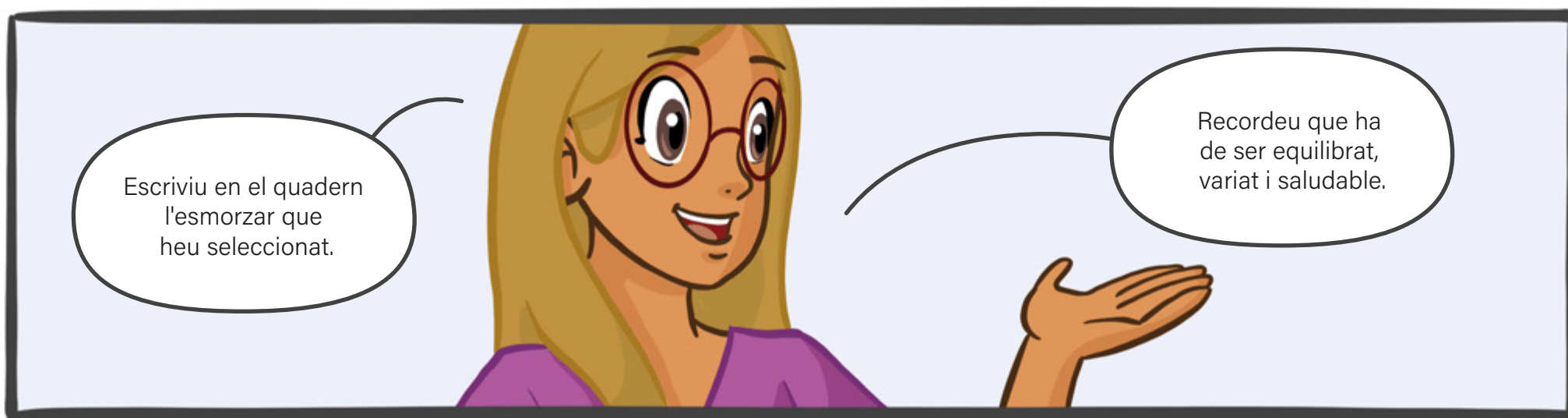
Què us sembla si primer  
cadascú imagina com serà  
aquest esmorzar i l'escriu  
en el seu quadern?













## Què li respondries?



Per què no és recomanable  
menjar dolços com les  
galetes cada dia?

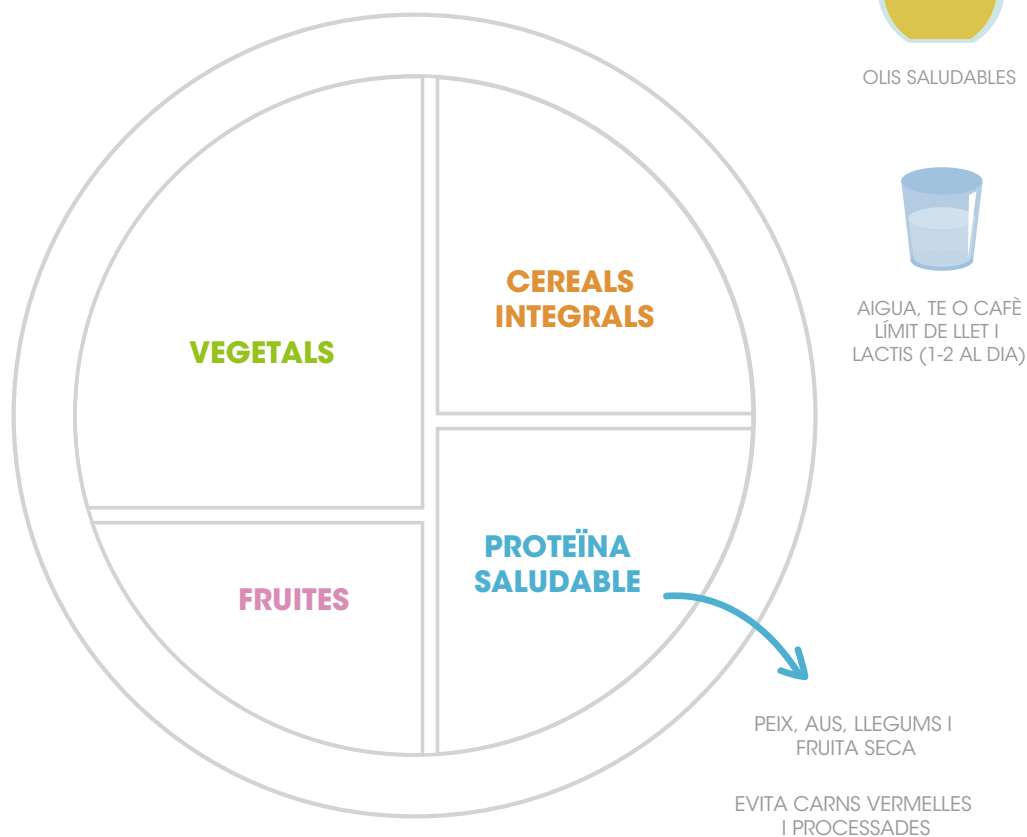
[illegible]

## ACTIVITAT 2

# Com t'alimentes?



**Acoloreix el següent plat:**



**Observa el plat i respon:**

Quins aliments ocupen més al plat?

---

---

Quina és la beguda que més s'ha de prendre?

---

---



### Sabies que...

Els aliments ajuden el cos a funcionar, però cadascun d'ells ens aporta uns nutrients o beneficis diferents.

**Aquest plat ens pot ajudar a veure com organitzar els nostres àpats perquè siguin equilibrats i saludables.**

Les llaminadures, els dolços i el sucre s'han de prendre només en ocasions especials, per això no apareixen al plat.

Font: [hsph.harvard.edu](http://hsph.harvard.edu)



**Quins aliments coneixes per emplenar  
cada part del plat?**



**Sabies que...**

Les patates no són una verdura, són un tubercle i comparteixen espai al plat al costat dels cereals.

**Verdures i  
hortalisses**

Pastanaga

**Fruïtes**

Poma

**Cereals  
integrals**

Espaguetis integrals

**Peix, aus, llegums i  
fruita seca**

Cigrons

**Lactis**

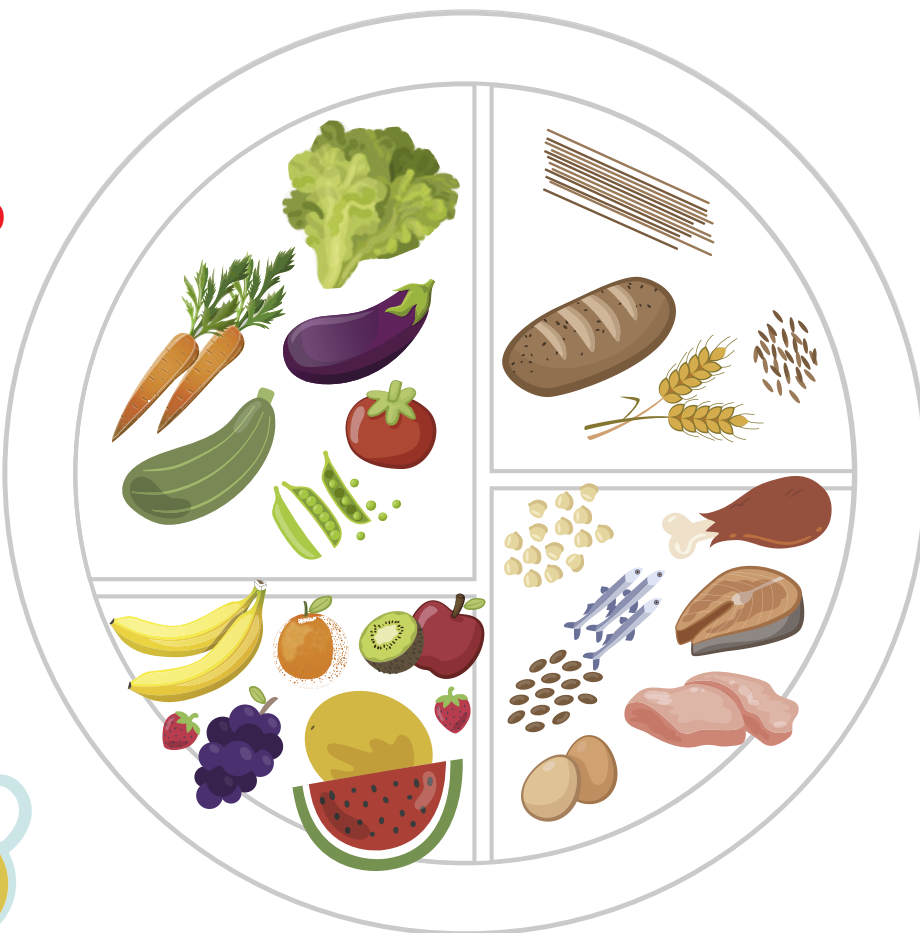
Formatge



**Coneix diferents aliments que podem utilitzar a cada part del plat:**

**50%**

Verdures,  
hortalisses i  
fruites



**25%**

Cereals  
integrals

**25%**

Peix, aus, llegums i fruita seca.  
Evita carns vermelles i processades.



Olis saludables  
+ Aigua, te o cafè

## **Verdures i hortalisses:**

Pastanaga, tomàquet, mongetes,  
albergínia, carabassó, enciam...

## **Fruites:**

Poma, taronja, plàtan, síndria, meló,  
kiwi, raïm, maduixes...

## **Peix, aus, carn, ou i llegums:**

Cigrons, salmó, pollastre, conill, ous,  
sardines, llenties...

## **Cereals integrals:**

Pa de blat integral, pasta de grans  
integrals, arròs integral...



Recursos: freepick.com



Revisa la teva resposta a les preguntes 1 i 2 del qüestionari inicial, de la unitat "Conec el Tix, la Loy, l'Edda i en Kun", i valora posant una creu:



Per tenir una alimentació saludable, la majoria de respostes haurien d'estar a la cara verda.

**Les teves respostes estan a la cara verda?**



Menjo **fruita** cada dia?

Menjo **verdures / hortalisses** cada dia?

Menjo **proteïnes** diferents cada dia?

Per exemple: si menjo carn al migdia, sopo peix o llegums.

Menjo **cereals integrals** diferents cada dia?

Per exemple: un dia menjo macarrons integrals i, l'endemà, arròs integral.

Menjo **dolços** poques vegades a la setmana?

Bec **aigua** normalment?

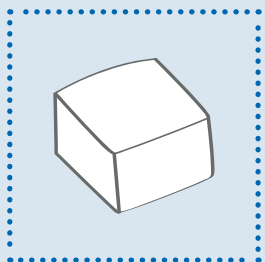
### ACTIVITAT 3

# Quant sucre tenen?



Observa les fotos i dibuixa quants terrassos de sucre creus que té cada aliment:

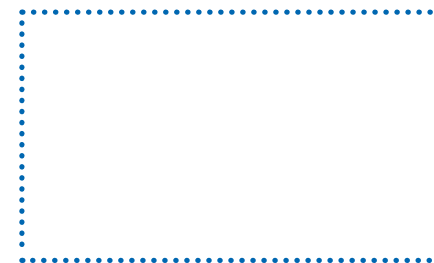
Un terròs de sucre té aquesta grandària real:



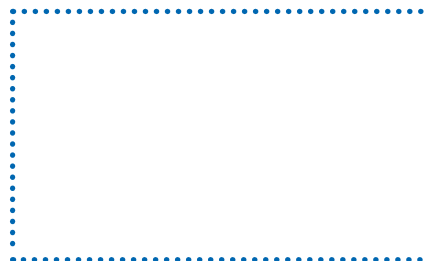
Un got de beguda ensucrada:



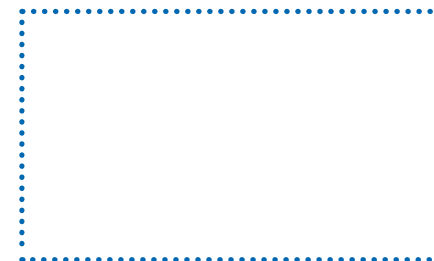
Un batut de cacau:



Llaminadures:



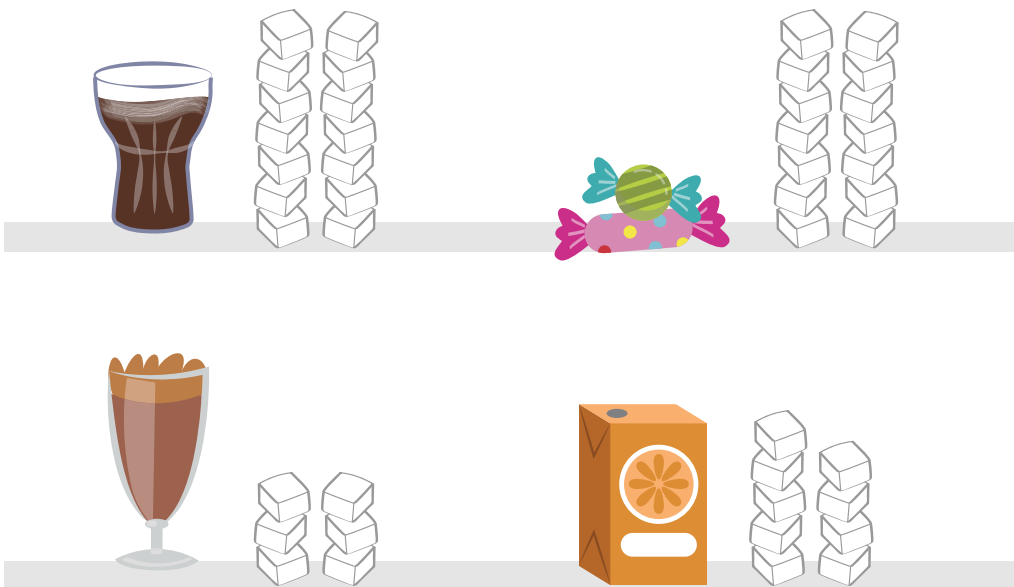
Suc de fruites:



Recursos: freepick.com



**Comprova les teves respostes amb les imatges que mostrem a continuació:**



- Les teves respostes s'han apropat a la quantitat de sucre?
- T'ha sorprès la solució?
- Quants terrossos de sucre creus que hauria de prendre un/a nen/a de la teva edat?



**Revisa la resposta que li donaves a l'Edda a l'Activitat 1 i, si vols, completa-la.**



Els aliments processats com la brioixeria, refrescos, laminadures, etc. pertanyen al grup d'aliments de consum ocasional.

Contenen sucre i greixos no saludables que el nostre cos no necessita per créixer.

Si els prenem cada dia ens poden portar a patir malalties com l'obesitat.

Recursos: freepick.com