

Mòdul de record

1



 **FUNDACIÓ
EROSKI**
amb tv



ESCOLA
D'ALIMENTACIÓ

Energia per a créixer



Fitxa tècnica

RESUM SESSIÓ

- Recordatori grups d'aliments.
- Recordatori piràmide de l'alimentació saludable.
- Grups 1, 3 i 5.
- Activitats: elaboració d'un menú setmanal amb els grups d'aliments 1, 3 i 5. Treball cooperatiu.

CONTINGUTS

- Grups d'aliments na piràmide de l'alimentació saludable: lactis, hidrats de carboni i fruita i la seva importància en la dieta mediterrània.
- Freqüència de consum recomanada.
- Productes locals.
- La visió dels nostres col·laboradors.

OBJECTIU ESPECÍFIC

- Recordar i comprendre el paper dels grups d'aliments 1, 3 i 5 en la piràmide de l'alimentació saludable i en la dieta mediterrània.
- Valorar els productes locals com a riquesa cultural amb una actitud sostenible envers el planeta.
- Conscienciar l'alumnat sobre altres realitats.
- Fomentar una conducta responsable per a prevenir malalties cardiovasculars.

COMPETÈNCIES CLAU

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

Recordem

Recordeu que per a gaudir d'una bona salut necessitem una gran quantitat de nutrients diferents. Per això, la nostra dieta ha de ser al més variada possible. A més, si no fos així, menjar seria molt avorrit. I no ho és de cap manera!

Cada aliment té unes característiques i aporta uns beneficis diferents. Per això, és molt important conèixer-los en profunditat, saber quina quantitat d'energia aporten i la seva freqüència de consum recomanada. D'aquesta manera, podrem dur a terme una alimentació sana, variada i equilibrada.

Si heu fet les sessions anteriors, ja deveu conèixer els diferents grups d'aliments i com s'indica la freqüència amb què cal prendre'ls en la piràmide de l'alimentació saludable.

**Us en recordeu,
de quants grups
d'aliments hi ha?**

**En son sis. Avui en
recordarem tres.
Som-hi!**



1 Piràmide



2 Grup alimentari



Grup 1

3 Racions diàries

1/3

6 La visió de:

unicef

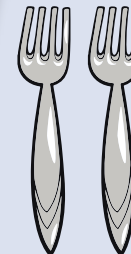


FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL
CORAZÓN

5 Els lactis de la meva terra



4

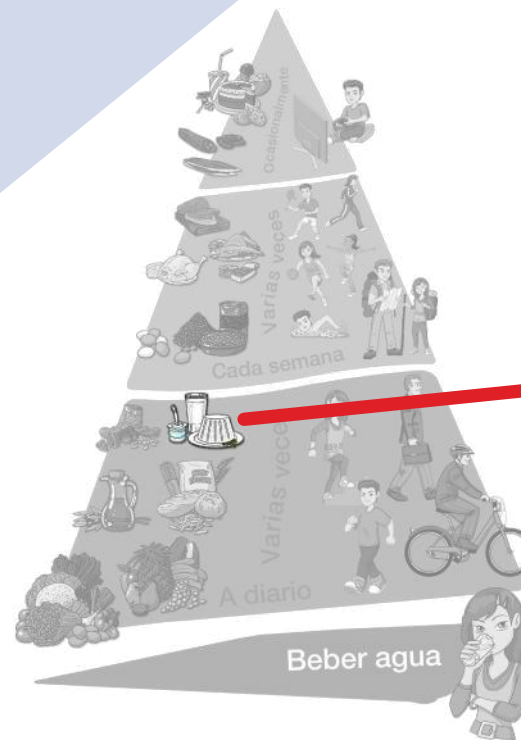


Consum
moderat

En aquest grup s'inclouen la llet i tots els aliments que en procedeixen: iogurts, formatge, quallada i altres postres làcties.

1/ Piràmide de l'alimentació saludable

Ens fixarem en el lloc que ocupa aquest grup d'aliments en la piràmide... Es troba al graó verd, el primer nivell. Això significa que n'hem de prendre cada dia.



2/ Característiques

Aporten proteïnes, indispensables per al creixement, hidrats de carboni i greixos.

Tenen un alt contingut en calci i vitamina D, imprescindibles per a la salut dels nostres ossos.



Grup 1

3/ Ens cuidem amb els lactis

Com ja hem dit, n'hem de prendre cada dia. És recomanable prendre'n entre 1 i 3 racions diàries.

Racions diàries

1/3



4/ Els lactis en la dieta mediterrània

Recordem



La dieta mediterrània preveu tant una alimentació equilibrada, lligada a una forma de cuinar i a uns productes de la terra que s'han transmès de generació en generació, com l'exercici físic que hem de fer per a seguir un estil de vida saludable.

Consell d'en Tix

Segons la dieta mediterrània, els lactis i els seus derivats sempre estaran del vostre costat!



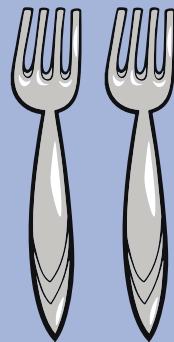
Consell de la Loy

Així que és superimportant que no us oblideu d'incloure'n cada dia en la vostra alimentació.





El més recomanable per a garantir una dieta equilibrada i variada és dur a terme un consum moderat dels lactis i els seus derivats.



Consum elevat



Consum moderat



Consum ocasional

Ara us ensenyarem alguns exemples de com podeu introduir-los en els diferents àpats del dia:



Un got de llet de bon matí



Un entrepà de formatge per esmorzar



logurt de postres per sopar



5/ Els lactis de la meva terra

En Tix i la Loy ens han ensenyat que el clima, la geografia i l'herència cultural i històrica de cada regió fan que cada lloc s'especialitzi en el cultiu, la creació i el consum de determinats aliments.

Pinteu la vostra comunitat i escriviu en la llista següent els productes lactis típics de la vostra zona.



Lactis

6/ La visió de:



La llet és una de les principals fonts de calci, el mineral més abundant en el cos humà.

S'ha d'apostar per un model propi de gestió que suposi un pas endavant en la sostenibilitat i el respecte pel medi ambient. Estables airejats i nets, atenció veterinària, llits de sorra, neteja automàtica... són alguns dels aspectes que garanteixen un comportament ètic amb l'animal que assegura el benestar del bestiar lleter.



La llet terapèutica és un tractament molt eficaç per als nens més petits que sofreixen desnutrició.

Per a seguir una alimentació equilibrada és recomanable prendre'n entre 2 i 4 racions diàries. Però en els països subdesenvolupats els nens no tenen a l'abast aquest aliment i molts pateixen de desnutrició. Per això és molt important la llet en pols. En només 3 dies de tractament, un nen pot recuperar al voltant de 2 quilos i sobreviure.

El benestar del bestiar lleter suposa més productivitat i una millor qualitat de la llet.

S'ha d'apostar per un model propi de gestió que suposi un pas endavant en la sostenibilitat i el respecte pel medi ambient. Estables airejats i nets, atenció veterinària, llits de sorra, neteja automàtica... són alguns dels aspectes que garanteixen un comportament ètic amb l'animal que assegura el benestar del bestiar lleter.



Group 3

3/5 racions de llegums a la setmana.

4 racions diàries de patates, cereals i derivats.

Consum
elevat



FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL
CORAZÓN

5 Els aliments del grup 3 de la meva terra



Aliments
hidrocarbonats,
llegums, cereals
i tubercles

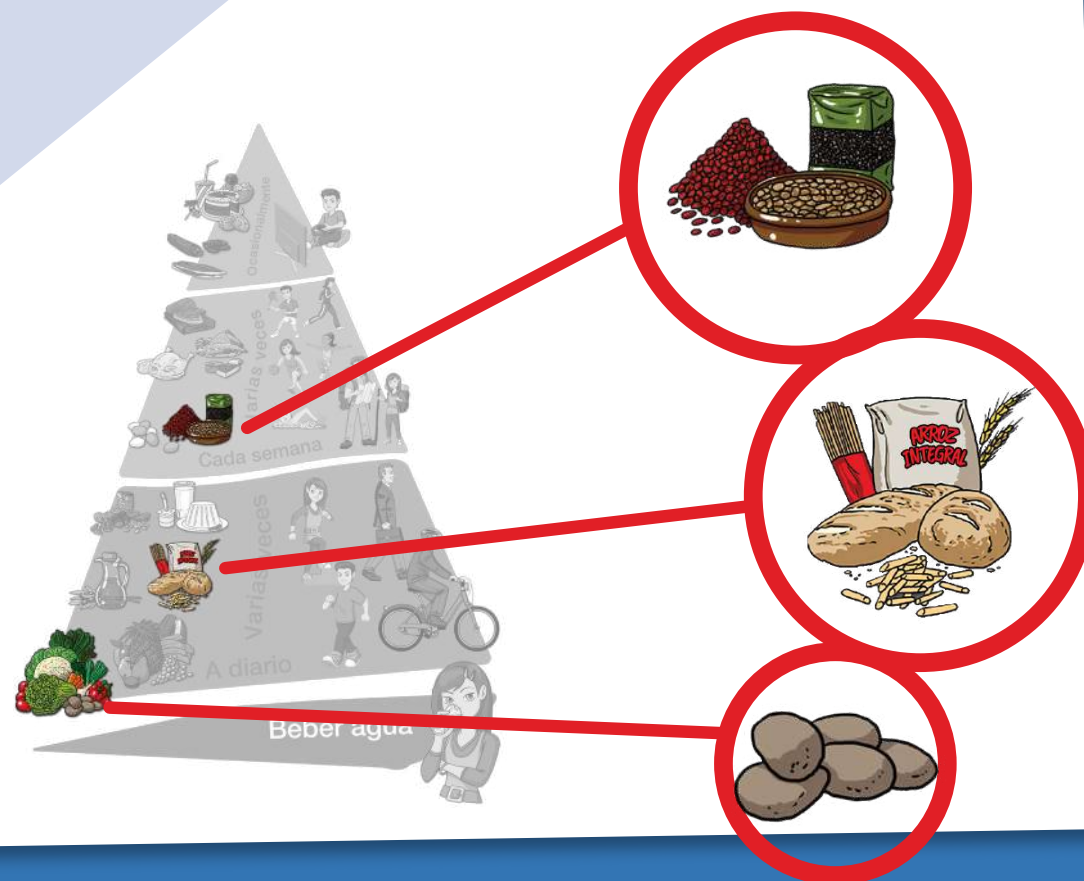
En aquest grup s'inclouen els
hidrocarbonats, els llegums,
els cereals i els tubercles.

1/ Piràmide de l'alimentació saludable

Ens fixarem en el lloc que ocupa aquest grup d'aliments en la piràmide...
Es troben en dos graons: el verd (primer nivell) i el taronja (segon nivell).

Graó verd: pa, arròs, pasta, cereals integrals de l'esmorzar
i patates. N'hem de prendre cada dia.

Graó taronja: llegums. N'hem de prendre uns quants cops a la setmana.



2/ Característiques

Els llegums son un aliment molt interessant: la seva aportació en proteïnes és elevada, aporten gran quantitat de fibra, contenen ferro i vitamines.

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

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

3/ Ens cuidem amb el grup 3

És recomanable prendre
4 racions diàries de
patates, cereals i
derivats.

És recomanable prendre
entre **3 i 5 racions** de
llegums a la setmana.

3/5 racions de
llegums a la
setmana.

4 racions diàries
de patates,
cereals i
derivats.



Grup 3



4/ El grup 3 en la dieta mediterrània

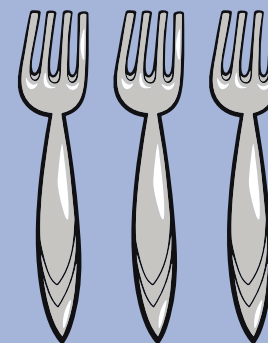
Recordem



*Com ja hem vist abans,
la dieta mediterrània
es basa en el consum
abundant d'aliments
d'origen vegetal, entre els
quals hi ha els cereals
(preferentment integrals),
els llegums i les patates.*



*El més recomanable per
a garantir una dieta
equilibrada i variada
és fer-ne un consum
abundant.*



Consum
elevat



Consum
moderat



Consum
ocasional

5/ Els aliments del grup 3 de la meua terra

Recordeu que consumir aliments de producció local té molts avantatges: són més frescos, conserven més bé els nutrients, enriqueixen la comunitat...

Tix i Loy ens han ensenyat que el clima, la geografia i l'herència cultural i històrica de cada regió fan que cada lloc s'especialitzi en el conreu, la creació i el consum de determinats aliments.

Pinteu la vostra comunitat i escriviu en la llista següent els productes del grup 3 típics de la vostra zona.



Grup 3

6/ La visió de:



Els cereals, els llegums i altres aliments hidrocarbonats aporten energia a l'organisme, necessària per a poder efectuar les activitats diàries: exercici físic, treballar, pensar...



En altres països hi ha nens i nenes amb una dieta deficient, que anomenem dieta bàsica.

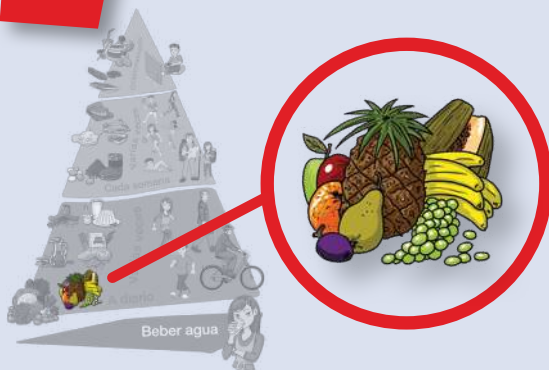
Aquesta es basa en aliments que es conreen en l'entorn, però que per si sols o com a l'aliment consumit majoritàriament en la dieta no són suficients per a una alimentació equilibrada. Com a exemple hi hauria l'arròs, la farina de cereals i els tubercles, com la patata o la iuca, que són la base de la seva alimentació.

És important que cuidem el planeta mitjançant la nostra dieta, buscant l'equilibri entre la producció dels recursos naturals i el ritme en què els consumim.



Pel que fa als aliments que ara recordem, és important que siguin conreats de manera sostenible, sense abusar de la capacitat del sòl per a mantenir i nodrir els cultius, i fent servir labors de cultiu respectuoses amb el medi ambient.

1 Piràmide



2 Grup alimentari



Grup 5

3 Racions diàries

5

tenint en
compte també
les verdures i
hortalisses.



Fruitas

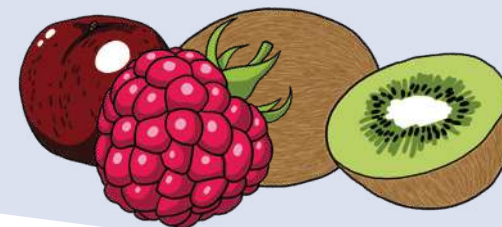
6 La visió de:

unicef

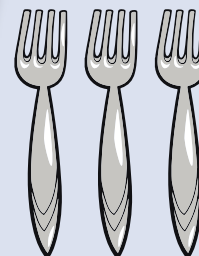


FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL
CORAZÓN

5 Les fruites de la meva terra



4

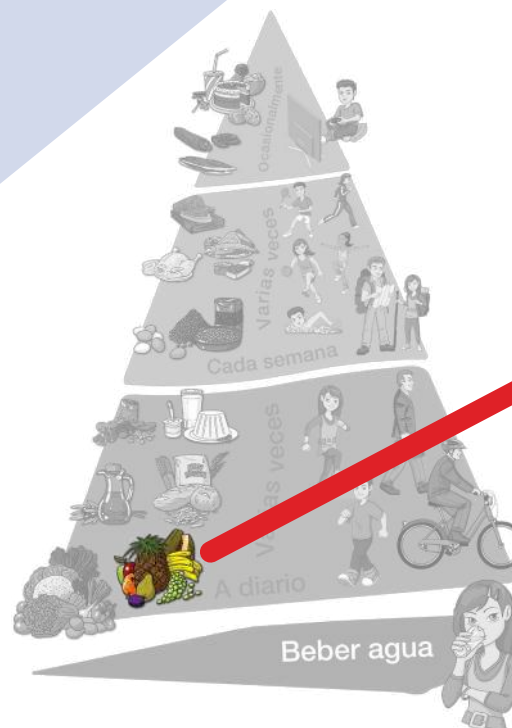


Consum
elevat

En aquest grup s'inclou la fruita.

1/ Piràmide de l'alimentació saludable

Ens fixarem en el lloc que ocupa la fruita en la piràmide... Es troben al graó verd, el primer nivell, així que n'hem de prendre cada dia.



2/ Característiques

Aliments imprescindibles en la nostra alimentació. Proporcionen una gran quantitat de vitamines i minerals. Tenen un alt contingut en aigua, per tant la seva aportació calòrica és molt baixa. Algunes tenen una proporció d'hidrats de carboni (plàtan, raïms) o de greixos (alvocat) més alta, de manera que proporcionen més quantitat d'energia.



Grup 5

3/ Ens cuidem amb la fruita

Raciones diarias

5

tenint en
compte també
les verdures i
hortalisses.



4/ Les fruites en la Dieta Mediterrània.

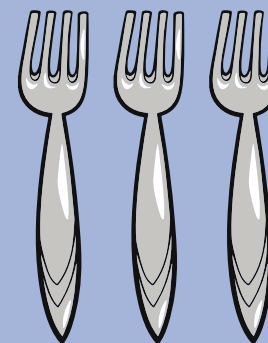
Recordem



Com ja hem vist abans, la dieta mediterrània es basa en el consum abundant d'aliments d'origen vegetal, entre els quals hi ha la fruita.



Com ja hem vist abans, la dieta mediterrània es basa en el consum abundant d'aliments d'origen vegetal, entre els quals hi ha la fruita.



Consum elevat



Consum moderat



Consum ocasional

5/ Les fruites de la meva terra

Recordeu que consumir aliments de producció local té molts avantatges: són més frescos, conserven més bé els nutrients, enriqueixen la comunitat...



Fruites

6/ La visió de:



La fruita s'ha de prendre cada dia (de 3 a 5 racions), perquè proporciona una gran quantitat d'aigua, vitamines i minerals. A més, la seva aportació calòrica és molt baixa i evita el sobrepès, un dels principals factors que desencadenen problemes de cor.



Les fruites i les verdures són necessàries per a aconseguir una dieta equilibrada, encara que molts nens no poden mantenir-la.

Per a aconseguir-la, és indispensable el consum diari d'aigua potable. Si no es disposa d'aigua neta i se'n consumeix, hi ha un risc elevat de contreure malalties que poden ser fins i tot ser mortals. També hem après sobre la importància de rentar-nos les mans i la fruita.

Consumir fruita de temporada i collida a la nostra terra ajuda a promoure la sostenibilitat.



La millor opció és consumir productes frescos i de temporada, com les fruites i les verdures pròpies de la nostra terra i que els productors recol·lecten en el moment i a la nostra terra. D'aquesta manera, es redueixen els costos de transport i emissions de gasos tòxics al planeta.

Activitats

Mòdul de record

1

Dividim l'alumnat en grups de tres o quatre persones.

2

Repartim una plantilla del menú setmanal per grup.

3

Un membre del grup serà el secretari o la secretària, que s'encarregarà d'escriure en la plantilla el plat triat.

4

L'alumnat ha de triar un portaveu per a posar en comú el menú un cop acabada la feina.

5

Quan els grups hagin finalitzat, donaran a conèixer els seus menús als altres companys i companyes.

6

En poden donar el seu parer, recordant-los la importància de guardar el torn i escoltar amb respecte, encara que no s'hi estigui d'acord.



Activitats

Mòdul de record

1

Tenint en compte el que hem recordat, elaboreu per grups un menú setmanal. Heu de fer servir aliments dels tres grups que hem repassat. És important seguir les indicacions recomanades de consum i la freqüència de cada grup d'aliments. Procureu que sigui un menú equilibrat i variat. Endavant!



	<i>Dilluns</i>	<i>Dimarts</i>	<i>Dimecres</i>	<i>Dijous</i>	<i>Divendres</i>
DESDEJUNI					
ESMORZAR					
DINAR					
BERENAR					
SOPAR					