



**MATÈRIES:** CIÈNCIES DE LA NATURALES, EDUCACIÓ ARTÍSTICA

**EDAT:** 2n PRIMÀRIA (7 - 8)

## OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL

Què podem fer cada u de nosaltres per a contribuir al desenvolupament sostenible i posar fi a la fam al món?

**Penses que no malbaratar els aliments hi pot ajudar?**

Com a habitants del planeta que som, hem de ser conscients que tots els éssers humans tenim dret a una alimentació saludable. La naturalesa ens proveïx dels aliments que necessitem per a créixer sans i forts: taronges del camp, ous de la granja, peixos del mar...

Deixar el plat buit i portar una dieta saludable pot ajudar de manera diferent altres habitants del planeta i el medi ambient. **Sabem de què es compon una dieta saludable? I sabem què passa quan malbaratem els aliments?**

Amb les activitats que vos proposem a continuació esperem **que l'alumnat entenga com és una alimentació sana i responsable i de quina manera contribuïx al desenvolupament sostenible i a posar fi a la fam en el món.**

## Treball individual

- 1 \_ Què conté una “dieta completa saludable”
- 2 \_ Què falta en cada plat
- 3 \_ Has deixat el plat buit?

En este primer bloc d'activitats individuals aprenen quins aliments componen una dieta saludable, fent servir com a model la dieta mediterrània. A més reflexionen sobre la quantitat de menjar que es malbarata a diari i de quina manera ells poden aportar el seu granet de sorra contra el malbaratament.

Com a material de suport pots ampliar informació sobre els aspectes claus de la dieta mediterrània en este enllaç:

Como material de apoyo puedes ampliar información sobre los aspectos clave de la dieta mediterránea en este enlace: <https://teamconsum.consum.es/val/articles/la-dieta-mediterrania-hui/>

### 1 \_ Què conté una “dieta completa saludable”

En esta actividad l'alumnat ha seleccionat 20 aliments que, al seu criteri, componen una dieta saludable.

**ALIMENTACIÓ SANA I RESPONSABLE**  
Com contribueix al desenvolupament sostenible

**QUINS ALIMENTS COMPOSEN UNA DIETA COMPLETA SALUDABLE?**

CARXOFA	SNAKS	PA	PLÀTAN	FESOLS
REFRESCOS	GELAT	ENCISAM	LLET	PERA
LLENGUAT	MANZANA	CEREALS		LLENTILLES
CREÏLLES	CEBA	FORMATGE	PASTA	MELÓ
SAFANORIA	IOGURT	POLLASTRE	KIWI	CHULLES
OLI D'OLIVA	PERNIL	RAÏM	XORIÇO	ALBERGÍNIA
MAIONESA	AIGUA	OUS	CROISSANT	LLUÇ
ANOUS				
ESPINACS	LLEPOLIES	TARONJA	BRÒCOLI	SALMÓ

L'alimentació està composta per diversitat d'aliments que incloem en la nostra dieta en diferent proporció: fruites i verdures, llegums, cereals, fruita seca i llavors, lactis, carns, peixos i mariscos, ous, snaks, refrescos i brioixeria industrial...

Aquesta proporció queda representada en la Piràmide d'Alimentació Saludable, la qual es basa en la freqüència de consum dels aliments i els nutrients que aquests proporcionen. Una alimentació és saludable quan resol les nostres necessitats nutricionals perquè el nostre cos creixca fort i amb salut.

Els aliments que aporten vitamines i minerals, com les fruites i verdures, i els que proporcionen hidrats de carboni, com els cereals i llegums, se situen en els primers pisos de la piràmide perquè el nostre organisme els necessita en major proporció que els situats en la cúspide de la piràmide, on estan representats aliments rics en greixos saturats i sucres simples.

La reflexió en esta activitat és que tots els aliments tenen un espai en una alimentació sana, però cada u amb una freqüència determinada, doncs el nostre organisme necessita nutrients en determinada proporció. És per este motiu que certs aliments com les fruites, les verdures o els cereals es situen en la base de la [piràmide d'alimentació saludable](#), i altres com els aliments rics en sucres, sal o greixos, es situen a la seua cúspide.

En definitiva, qualsevol dels aliments que hagen seleccionat de la imatge poden formar part de l'alimentació sana, sempre i quan entenguin amb quina freqüència els haurien de menjar-los.

En este [enllaç de CANVA](#) et facilitem els arguments que et poden ajudar durant la reflexió en l'aula.

## 2 \_ El que falta en el plat

L'alumnat posa en pràctica allò que ha après en l'activitat anterior, dibuixant tres receptes saludables: un primer i segon plat, i uns postres.

El primer i segon plat inclouen l'ingredient principal, i l'alumnat ha de completar la recepta amb els ingredients que més els agraden.

Per això necessitaran les fitxes de CANVA que et pots [descarregar en este enllaç](#).

ALIMENTACIÓ SANA I RESPONSABLE  
Com contribuïx al desenvolupament sostenible?

*Primer plat*

- *Ingredient principal: Lentilles cuites*
- *Per a fer-ho més complet i apetitós li afegirem:*

---



---



---

- *Dibuixa com quedaria aquesta recepta en el plat:*




## 3 \_ Has deixat el plat buit?

L'objectiu d'esta activitat és que reflexionen sobre el malbaratament alimentari que es produeix moltes vegades quan mengem.

És important servir-se en el plat la quantitat que anem a menjar, perquè ni tots els dies tenim la mateixa fam, ni tampoc totes les persones mengen la mateixa quantitat.

Demanarem a l'alumnat que torni a dibuixar les seues receptes, però completant només la part del plat que pensen que es menjaran, tenint en compte si tenen més o menys gana hui. D'esta manera el seu plat quedarà buit i no malbarataran aliments, contribuint al desenvolupament sostenible.

Per això necessitaran de nou les fitxes de CANVA que et pots [descarregar en este enllaç](#).

## Treball en equip

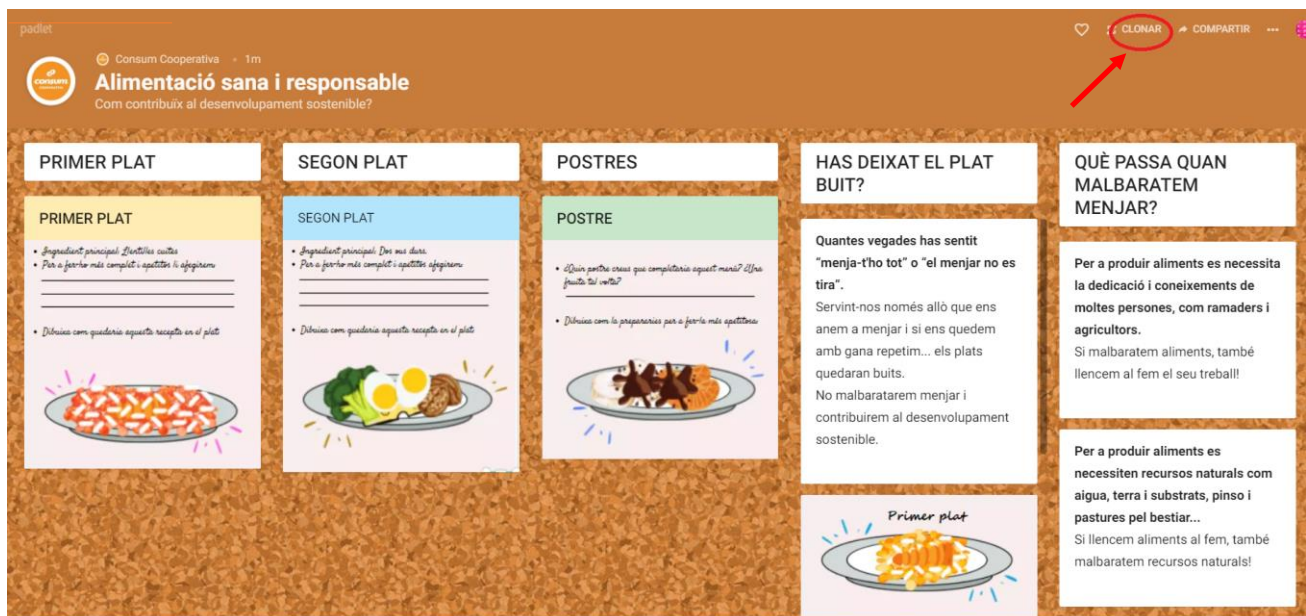
- 1 \_ Mural de menús saludables
- 2 \_ Què passa si malbaratem el menjar?

En este bloc d'activitats en equip, l'alumnat posa en comú tot el que ha treballat a classe.

**A més, amb tot el que han après i treballat és un bon moment per reflexionar sobre les conseqüències del malbaratament alimentari.**

Et proposem crear un mural col·laboratiu, en el que plasmar les fotos dels dibuixos que han fet en les activitats individuals i incloure-hi totes les reflexions que sorgisquen sobre el malbaratament alimentari.

Podeu practicar les competències digitals fent servir la [ferramenta gratuïta de pissarra col·laborativa PADLET](#).



The screenshot shows a Padlet board with the following content:

- PRIMER PLAT**: Card with ingredients like lentils and chickpeas, and a drawing of a plate of lentils.
- SEGON PLAT**: Card with ingredients like rice and vegetables, and a drawing of a plate with rice, eggs, and vegetables.
- POSTRES**: Card with a drawing of a plate of chocolate dessert.
- HAS DEIXAT EL PLAT BUIT?**: Text asking how often one feels "menja-t'ho tot" or "el menjar no es tira", and reflecting on food waste.
- QUÈ PASSA QUAN MALBARATEM MENJAR?**: Text discussing the need for resources and the impact of food waste on the environment.

Si vols pots fer servir la [pissarra de PADLET](#) que et proposem com a model.

Per això, una vegada hagis iniciat sessió en el teu usuari de PADLET, només has de clonar-la i ja podeu començar a pujar les fotos dels plats elaborats per l'alumnat i les seues reflexions.