



MATÈRIES: CIÈNCIES, DESTRESES LINGÜÍSTIQUES (EXPRESSIÓ ORAL, COMPRENSIÓ LECTORA)

EDAT: 1r ESO (12-13)

OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL

Espanya, al costat de Grècia, Itàlia o Malta, és un dels països de la conca mediterrània on va sorgir un dels estils de vida i d'alimentació més saludables del planeta. La forma de cuinar hui és més semblant als estils d'alimentació occidentalitzats que no a la dieta mediterrània. A vegades, fins i tot l'espai que ocupen els aliments en la nostra dieta té una posició totalment diferent al que ocupen en la piràmide d'alimentació saludable.

Per a alimentar-se de manera saludable, cal tindre informació suficient que ens permeti analitzar i reflexionar quina opció triem, perquè tots els aliments ocupen un espai en l'alimentació saludable.

Més enllà de prohibir determinats aliments, la dieta mediterrània estableix una jerarquia basada en la freqüència de consum, plasmada en la Piràmide de la dieta mediterrània.

Analitzant les característiques i els ingredients que tenen alguns plats de tipus fast food, podem entendre l'espai que ocupen en la piràmide d'alimentació saludable i quins canvis es poden introduir per apropar-los a la dieta mediterrània.

Treball individual

- 1 _ Com és l'alimentació saludable?
- 2 _ La freqüència de consum
- 3 _ Què és el fast food i quins elements el definixen?

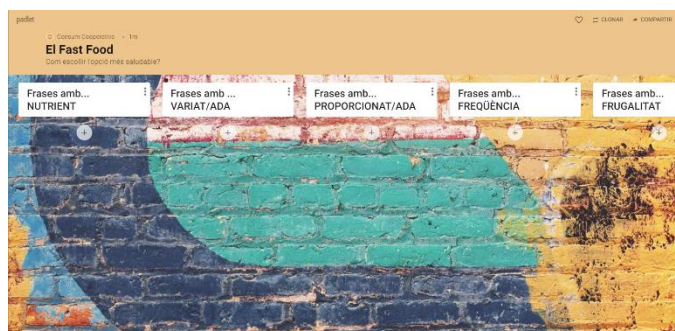
1 _ Com és l'alimentació saludable?

L'alimentació és saludable quan és variada, equilibrada i suficient. Estos i altres termes tenen el seu significat en funció del context.

La següent activitat tracta justament d'això. Conèixer el significat d'algunes paraules per, en el context de l'alimentació saludable, construir frase amb elles.

L'activitat es pot fer individualment, tot i que per parelles es sumen esforços i capacitat creativa.

Amb l'ajuda d'un diccionari i a través del següent formulari de [Google Forms*](#), l'alumnat anirà indicant el significat d'estes paraules en el context de l'alimentació saludable i, posteriorment, construint frases creatives que pot compartir amb la classe a través d'un [mur col·laboratiu de PADLET](#).



Per utilitzar el mur que et proposem, només has d'entrar en el teu usuari de [l'aplicació gratuïta PADLET](#) i clonar-lo.

Orientacions pel docent

*El formulari de Google no recull cap tipus d'informació personal. En finalitzar poden clicar per veure les seues respostes i poder-les compartir a classe i en el PADLET.

3 _ La freqüència de consum



La Piràmide d'alimentació saludable en oferix orientacions sobre la freqüència de consum dels aliments que componen la dieta.

En esta activitat manipulativa, cada alumne haurà de deduir en quin lloc de la piràmide es situa l'aliment que li hagi tocat de la següent llista, en funció del lloc que ocupa en la llista

de la classe, escriure'l en un post-it i situar-lo a la [Piràmide](#) que projectaràs en la pissarra digital.

- | | | |
|-----------------|------------------------|---------------------|
| 1- Arròs | 11- Taronja | 21 - Pebre |
| 2- Oli d'oliva | 12- Pipes de carabassa | 22- Mandarina |
| 3- Anous | 13- Ceba | 23- Pollastre |
| 4- Alfàbega | 14- Creïlles fregides | 24- Entrecot de bou |
| 5- Meló d'Alger | 15- Ous | 25- Llentilles |
| 6- Llet | 16- logurt | 26- Refresc |
| 7- Pa integral | 17- Gelat | 27- Cigrons |
| 8- Sardina | 18- Macarrons | 28- Encisam |
| 9- Salsitxes | 19- Tomaca | 29- Galletes |
| 10-Formatge | 20- Sal | 30- Aigua |

Orientacions pel docent

Una vegada situats tots els aliments, entre tota la classe es resol si estan o no ben situats i s'aprofita per comentar perquè ocupen aquell lloc, fent servir com a suport la [Piràmide ja completada](#) que també pots projectar a la pissarra.

A més, la informació dels següents articles pot ajudar a la classe a construir les seues reflexions sobre l'alimentació saludable:

[Quin tipus de greixos necessita el nostre cos?](#)

[D'on obté el nostre cos l'energia?](#)

[Proteïnes vegetals o animals?](#)

[Vitamines, com aprofitar-les al màxim?](#)

3 _ Què és el fast food i quins elements el definixen?

Deixant de banda els ingredients que contenen els productes que es servixen en els establiments de fast food, en alguns aspectes este tipus de menjar es totalment oposat a la dieta mediterrània.

En esta activitat l'alumnat ha de construir frases oposades a les que se li proposa, per tal que tinguin sentit en alimentació mediterrània.

En este [enllaç de CANVA](#) pots vore l'activitat que l'alumnat té en la seua fitxa de treball i que pot omplir des de el seu propi equip, sense necessitat d'imprimir-la.

Ara que ja saben què diferencia el Fast Food de la Dieta Mediterrània... Pots aprofitar perquè compateixin en classe les frases que han creat.

Traball en equip

- 1 _ Renovem plats de fast food amb SCAMPER.
- 2 _ Ho posem en comú

1 _ Renovem plats de fast food amb SCAMPER.

La diversitat d'opcions que tenim hui per a triar què mengem i on ho fem requerix que reflexionem abans de decidir-nos, ja que els nutrients que ens aporten, la forma de preparar-los els aliments i la manera de consumir-los no són iguals en tots els casos.

En esta activitat proposem que la classe treballi en equips per renovar plats de fast food amb la tècnica SCAMPER, amb l'objectiu d'apropar-los a la dieta saludable.

Esta activitat els dóna l'oportunitat de posar en pràctica tot allò que han après en les activitats anteriors.

Per si et cal orientacions sobre com aplicar SCAMPER en esta activitat, et proposem que visionem a classe la presentació de [Genially](#) ["Pluja d'idees amb SCAMPER? Com escollir l'opció més saludable de fast food?",](#) on tens tota la informació i alguns exemples.



Orientacions pel docent

I per fer l'activitat, es poden basar en les [plantilles de CANVA](#), disponibles en la fitxa de treball de l'alumne i que poden emplenar des de el seu equip, sense necessitat d'imprimir.

2 _ Ho posem en comú

És moment d'exposar a classe el treball que han fet i els seus plats renovats.

Vistos tots, fins i tot podeu votar quin us agrada més.

I perquè arribeu a una conclusió entre tots, sobre la importància d'analitzar bé què i on menjar, tenint en compte totes les opcions presentades, és interessant respondre a les següents preguntes:

- Els aliments "Substituïts" i els aliments a "Combinar", en la majoria dels plats renovats, quin espai ocupen en la Piràmide d'Alimentació Saludable?
- En la majoria de plats renovats, els recipients o embolcalls que proposeu, són més sostenibles?
- Sobre el que heu decidit eliminar en els plats renovats, quines idees són les més repetides?