



MATÈRIES CIÈNCIES DE LA NATURALES,
MATEMÀTIQUES, DESTRESSES
LINGÜÍSTIQUES (COMPRESIÓ LECTORA,
EXPRESSIÓ ORAL I ESCRITA)

EDAT: 6É PRIMÀRIA (11-12 ANYS)

Quins aliments mengem els dies especials?

Els dies especials els celebrem amb amics o amb la família i fem activitats que no solem fer cada dia:
Visitar uns cosins llunyans amb la família, celebrar el nostre aniversari amb els amics...

A més, en estes ocasions, acostumem a menjar aliments que tampoc mengem cada dia. **Recordes l'última activitat especial que vas fer? I vas menjar algun aliment especial?**

En les activitats següents, l'alumnat aprendrà quina informació oferix l'etiquetatge dels aliments per a poder triar el més adequat per a la salut i benestar, encara que siga per a un dia especial.

Anima'ls a descobrir-ho!

Treball individual

- 1 _ L'etiquetatge dels aliments.
- 2 _ Preparem el nostre quiz.

1 _ L'etiquetatge dels aliments.



En la [presentació de Genially "Els ingredients i l'etiquetatge nutricional"](#), descobriran tota la **informació que necessiten per a comparar els aliments, en funció dels seus ingredients i l'aportació nutricional.**

El que té de bo la informació nutricional dels aliments és que permet comparar-los abans de decidir quin mengem o comprem, encara que siguin de diferents tipus.

Per exemple, comparar un suc envasat i un iogurt, per a decidir què berenem. O dos tipus de galetes, per a saber quina de les dos convé més per a la salut.

Poden visualitzar-la per parelles en els seus equips o, si ho preferixen, projecta-la en la pissarra digital per a llegir-la tots junts i assegurar-te que els queda clara tota la informació que s'exposa, perquè serà la base per a l'activitat següent.

2 _ Preparem el nostre quiz.

L'alumnat serà generador del seu propi coneixement mentre prepara un quiz de verdader o fals, en el qual posarà a prova quant sap la classe sobre l'etiquetatge dels aliments.



Ajudant-se de la informació de la presentació anterior, és qüestió que transformen la informació en afirmacions la resposta de les quals siga verdader o fals.

Poden preparar-les de manera individual encara que, si s'ajuden els uns als altres, per parelles els resultarà més fàcil i divertit. Pots ensenyar-los estos [exemples preparats en CANVA](#) perquè se'n facen una idea.

Una vegada les tinguen llestes, hauràs de supervisar que les afirmacions i respostes són correctes i que estan ben expressades.

Finalment, tria una caixeta o bossa on guardar-les i jugueu per equips. Com qualsevol joc, necessita unes regles, que indiquem a continuació:

- 1/ Forma equips de 4 o 5 alumnes i designa'n portaveu i secretari i secretària.
- 2/ Qui fa de secretari o secretària llig l'afirmació de la fitxa. La resta de components de l'equip debaten en xicotet comité si és verdadera o falsa i el portaveu de l'equip dona la resposta.
- 3/ Qui fa de secretari o secretària verifica si la resposta és correcta o no i anota la puntuació en la pissarra: Si encerten, sumen 1 punt; si s'equivoquen, no sumen cap punt.
- 4/ Tots els equips han de jugar el mateix nombre de torns. Quan s'acaben les fitxes, cada secretari o secretària suma la puntuació del seu equip i es designen els guanyadors.
- 5/ Abans d'iniciar el joc, entre tots decideu el premi.

Treball en equip

1 _ Anàlisi d'etiquetes

2 _ Taller de teatre Esquetx L'aliment de la discòrdia

1 _ Anàlisi d'etiquetes

Tenint en compte el que han après en les activitats anteriors, segur que ja estan més que preparats per a decidir quins aliments deixaran per a ocasions especials o en moderaran el consum.

En esta activitat, l'objectiu és que treballen en equip i analitzen la informació de l'etiquetatge d'alguns aliments per a explicar la posició que ocupen en la piràmide d'alimentació saludable.

A més, poden aprofitar per a comparar dos tipus d'aliments i decidir per quin opten.

Per a fer-ho necessitaràs que cada alumne o alumne porte l'etiqueta completa o una fotografia on hi haja tota la informació sobre ingredients i valor nutricional.

A continuació, proposem diferents parelles d'aliments per a l'anàlisi, encara que pots decidir triar-ne uns altres. **Quina freqüència de consum té cada un? Menjarien aliments d'este tipus cada dia, diverses vegades a la setmana o en ocasions especials?**

ELS ALIMENTS PER A DIES ESPECIALS
Ens ajuden les etiquetes a seleccionar-los?

EQUIP:	
(Nom de l'aliment 1 que indica l'etiqueta)	(Nom de l'aliment 2 que indica l'etiqueta)
Informació sobre els ingredients que indica l'etiqueta	
Ingredients que conté	Ingredients que conté
<small>(Indica els 6 primers en el mateix ordre que mostra l'etiqueta)</small>	<small>(Indica els 6 primers en el mateix ordre que mostra l'etiqueta)</small>
Informació sobre els valors nutricionals que indica l'etiqueta	
Hidrats de carboni _____ grams dels quals són sucres _____ grams	Hidrats de carboni _____ grams dels quals són sucres _____ grams
Grasses _____ grams de les quals són saturades _____ grams	Grasses _____ grams de les quals són saturades _____ grams
Quantitat de sal _____ grams	Quantitat de sal _____ grams
En quin lloc ho situa la Piràmide d'Alimentació saludable?	
TOTS ELS DIES	TOTS ELS DIES
DIVERSES VEGADES A LA SETMANA	DIVERSES VEGADES A LA SETMANA
OCASIONS ESPECIALS	OCASIONS ESPECIALS
Per què penseu que ocupa aqueix lloc en la Piràmide? Utilitzeu com a argument les dades que heu analitzat de cada producte	

Equip 1. Per a desdejunar a casa:

Croissant o llesca de pa integral.

Equip 2. Per a acompanyar

l'hamburguesa: Tomaca fregida estil casolana o salsa quètxup.

Equip 3. Per a berenar: Un iogurt natural o un gelat.

Equip 4. Per a desdejunar a l'escola:

Pastes de xocolate o entrepà de formatge.

Acabada l'anàlisi, anima'ls a posar en comú amb la resta de la classe el que han après.

Poden usar una [fitxa com la que vos proposem de CANVA](#) per a recollir totes les dades i reflexions.

2 _ Taller de teatre Esquetx L'aliment de la discòrdia

En les activitats anteriors han après quina posició ocupen els aliments en funció de l'etiquetatge.



Fixa't que els aliments situats en la cúspide de la piràmide d'alimentació són els que contenen una proporció més elevada d'ingredients com la sal, el sucre o greixos saturats, que el nostre organisme necessita molt poc o quasi gens.

En ocasions especials, com ara visitar uns cosins llunyans o celebrar un aniversari, és costum menjar aliments no habituals amb amics o família. **Però, si som nosaltres els que decidim què mengem, podem revisar l'etiquetatge per a comparar i triar el que més ens convé, veritat?**

Ara que ja coneixen la importància de revisar l'etiquetatge per a triar un producte o un altre, anima'ls a teatralitzar diferents situacions que es poden produir durant la compra dels aliments o durant una celebració.

Es tracta de representar esquetxos humorístics breus entorn d'un aliment que genera una certa discòrdia.

Hauran de treballar en equip per a decidir la situació a representar, els personatges, l'aliment de la discòrdia, què ocorre i com es resol.

Els podeu gravar per a després vore'ls tots junts en classe i pujar-los al blog del centre perquè companys i companyes d'altres classes aprenguen tant com vosaltres sobre alimentació saludable.



Orientacions per a docents

Per exemple, heu decidit quedar 5 amics per a jugar i sopar pizza. Tres de vosaltres esteu decidits a menjar un poc de fruita per postres i no gelat, com és habitual. Sabeu que als altres dos no els agradarà gens.

Imagineu com ho fareu en el supermercat perquè no puguin accedir a la nevera dels gelats i convèncer-los de comprar fruita.

Podeu inventar-vos una cançó molt encomanadissa que parli sobre les fruites per a cantar-la davant de tots sense complexos, encara que tots els clients vos vegen ballar. Potser al final vos aplaudixen i els convenceu!

Anima l'alumnat que siga original i respectuós, però sense complexos per a teatralitzar aquelles situacions que els animen a practicar l'alimentació saludable.

Podeu usar una [fitxa com la que vos proposem en CANVA](#) per a preparar tota la informació abans de representar l'esquetx.

ELS ALIMENTS PER A DIES ESPECIALS
Ens ajuden les etiquetes a seleccionar-los?



TALLER DE TEATRE

ESQUETX "L'ALIMENT DE LA DISCÒRDIA"

SITUACIÓ A REPRESENTAR:

PERSONATGES:

L'ALIMENT DE LA DISCÒRDIA:

QUÈ PASSA I COM ES RESOL:

