



MATÈRIES **DESTRESES**
 LINGÜÍSTIQUES, CIÈNCIES DE LA
 NATURALESA, CIÈNCIES
 SOCIALS, MATEMÀTIQUES

EDAT: 6é (11-12 anys)

OBJECTIUS DE LA FITXA DE TREBALL

Mitjançant les diferents activitats **treballarem els grups d'aliments i els beneficis que tenen per al nostre organisme, a més comprendrem el concepte de ració** i parlarem de la importància d'una alimentació adequada per a la salut.

La primera part de la proposta didàctica que es durà a terme de manera individual, o per parelles, pretén que l'alumnat aprengui els beneficis d'una dieta equilibrada i variada. **Mitjançant el treball per racons se'ls plantejarà que coneguen una miqueta més els diferents grups d'aliments i utilitzin diferents instruments de mesura** per a calcular quant és una ració de cada un.

La segona part, que faran treballant en grup, té com a finalitat que coneguen diferents receptes de cuina i finalment graven una videorecepta per a compartir-la amb la resta del grup.

Treball individual

- 1 _ La piràmide dels aliments
- 2 _ Racons de treball sobre els grups d'aliments

Portar un estil de vida saludable influïx directament en la qualitat de vida i amb probabilitat també en els anys que viurem. És a dir, alimentar-nos de manera variada i equilibrada, fer exercici, descansar adequadament i tindre una bona higiene personal i postural ens ajuda a protegir-nos de malalties i a créixer sans i feliços.

Per a introduir l'activitat, pots animar l'alumnat en gran grup a calcular la seua esperança de vida, en esta pàgina web: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-44124466> (Font: British Broadcasting Corporation), per a posteriorment reflexionar sobre la gran pregunta:

Què és més important per a vosaltres? Viure molts anys o viure amb salut.

1 _ La piràmide dels aliments

Un dels aspectes que cal tindre en compte per a créixer sans i forts és tindre una bona alimentació. I això què vol dir? Doncs que resulta fonamental menjar variat i de forma equilibrada perquè el nostre cos necessita aliments per a aconseguir l'energia i nutrients suficients per a trobar-se bé.

Per a ajudar-nos a saber com alimentar-nos de forma equilibrada utilitzem la piràmide dels aliments. Segur que ja la coneixen

La piràmide dels aliments ens ajuda a saber quins tipus d'aliments hem de consumir amb més freqüència i quins de manera ocasional, i també ens mostra la varietat d'aliments que necessita el nostre cos.

Anima l'alumnat a completar les paraules següents davall de la paraula CONSUM en la piràmide: OCASIONAL, SETMANAL, DIARI, després de fixar-se bé en quins aliments hi ha en cada pis i les racions recomanades.

Orientacions per a docents

Una vegada completat, pots reflexionar en gran grup sobre el consum real d'estos aliments i si consideren que el seu estil d'alimentació s'adequa a les recomanacions per a una alimentació saludable. És el primer pas per a viure amb salut!

Consum

Consum

Consum

- Snacks salats, refrescos, brioixeria industrial i llepolies per a dies especials

- Peix, marisc i carn blanca 2 vegades, acompanyat de verdures o cereals.
- Peix blau, almenys 1 vegada
- Carn roja i dolços casolans, màxim 2 vegades
- Ou de 2 a 4 vegades
- Carns processades i salses industrials, com a molt 1 vegada

- Fruites, verdures i cereals integrals en les menjades principals
- Herbes, espècies, oli d'oliva i llavors per a adobar els menjars
- Un grapat de fruites seques i llegums, per a recuperar bons costums
- Dues racions de llet o derivats lactis baixos en greix.

Activitat física tots els dies i aigua com a principal font d'hidratació. Prioritza els aliments locals i de temporada, respectuosos amb el medi ambient. Descansa adequadament i comparteix la teua felicitat amb amics i família.

©Consum 2016. Tots els drets reservats

teamconsum.es

2 _ Racons de treball sobre els grups d'aliments

T'has fixat en quins aliments hem de consumir cada dia per a tindre una dieta sana i equilibrada?



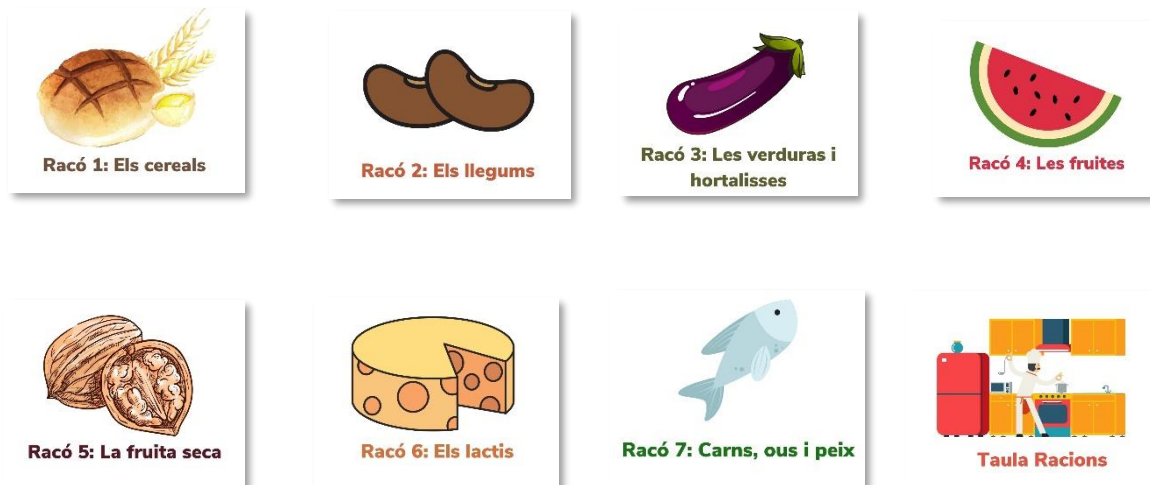
Ara els proposem que investiguen sobre alguns d'estos aliments, que esbrinen per què són importants per al nostre organisme i calculen quant han de menjar de cada un.

Orientacions per a docents

Això ho farem treballant en parelles en 6 racons de treball. Podeu optar per una activitat manipulativa de manera que tingues tots els materials necessaris i aliments en classe, o plantejar-ho treballant sense els aliments.

En qualsevol cas, **és important que entenguen el concepte de ració** de manera manipulativa o amb imatges ja que, perquè l'alimentació siga saludable, les quantitats importen. Per exemple, una ració d'oli és una quantitat xicoteta que mesurem amb una cullera sopera, mentre que una ració de llentilles és més generosa i la mesurem amb una tassa de café.

Per a cada racó necessitaran informació sobre el grup d'aliments i la fitxa de treball, material al qual poden accedir clicant en les imatges. La fitxa de treball està organitzada com una enquesta de Google i, una vegada completada, es pot visualitzar i copiar-ne les respostes.



D'altra banda, **també necessitaran alguns materials de cuina** que els servisquen com a instruments per a mesurar i la informació sobre les racions d'aliments:

- Cullera sopera i cullera de postres
- Got d'aigua o tassa de desdèjuni i tassa de café

Orientacions per a docents

- Plat fondo

I si has decidit fer l'activitat al complet amb aliments, et proposem els següents per a cada racó:

- **RACÓ 1: ELS CEREALS:** Pasta, arròs, pa, cereals de desdijuni.
- **RACÓ 2: ELS LLEGUMS:** Llentilles. Cigrans, fesols.
- **RACÓ 3: VERDURES I HORTALISSES:** ALIMENTS: Creïlles, tomaca, cogombre, pimentó, bròcoli, espàrrecs verds (intenta triar verdures i hortalisses de temporada)
- **RACÓ 4: FRUITES:** ALIMENTS: Fruites de temporada de diferents mides: Plàtan, maduixa, poma, taronja, nispros (intenta triar fruites de temporada)
- **RACÓ 5: FRUITES SEQUES:** ALIMENTS: Fruita seca sense corfa: Ametles, anous, avellanes, pistatxos...
- **RACÓ 6: LACTIS:** ALIMENTS: Llet, gots de iogurt buits, formatgets.

Amb tots estos materials informatius, aliments i materials de mesurament, organitzem els 6 racons de treball perquè les parelles vagin passant per torns de 10 minuts en cada un, manipulant i mesurant els aliments, per a posteriorment, omplir les fitxes de treball de Google Forms.

Quan tots hagen passat per tots els racons i omplint les fitxes, és moment de presentar la informació i què els ha semblat. És important que tinguin en compte que la majoria de qüestions plantejades tenen més d'una resposta correcta. Anima'ls a explicar si la quantitat d'aliment que es proposa correspon amb el que solen prendre i si els ha semblat útil i fàcil mesurar els aliments, i a resoldre tots els dubtes i inquietuds que se'ls han presentat durant l'activitat.

ALGUNES RECOMANACIONS GENERALS:

- Anticipa'ls la manera de funcionar: temps de què disposen, organització, material... Pots presentar breument els materials i racons que hi ha, posar un temporitzador i avisar-los quan queden un parell de minuts per a canviar de racó. Recomanem 10 minuts per racó.

Orientacions per a docents

- **Recorda'ls algunes normes** perquè la dinàmica tinga èxit. Per exemple, que han de respectar el material perquè altres companys puguin utilitzar-lo posteriorment, que ha de quedar tot recollit abans de canviar de racó, que és important mantindre un to de veu adequat...
- Possiblement tindràs alumnes més ràpids i altres que requeriran un poc més de temps, és interessant que **els convides a ajudar-se entre ells i compartir els dubtes**.
- Han d'**aprofitar el temps en cada racó de treball**, però si no els dona temps a acabar no s'han de preocupar, es pot buscar temps al final de la dinàmica o bé completar-ho entre tots en la posada en comú.

Treball en equip

1 _ Gravem les videoreceptes

1 _ Gravem les videoreceptes

En esta segona part se'ls planteja **buscar receptes que els agraden per a poder cuinar-les a casa amb ajuda d'un adult**. Per a la gravació de les videoreceptes, pot ser interessant deixar-los decidir si les gravaran individualment o per parelles o grups, en funció de la realitat de l'aula i de les famílies. Abans de la gravació hauran d'analitzar algunes de les videoreceptes que us proposem per equips. Podeu visualitzar-les tota la classe junts o en xicotets grups.

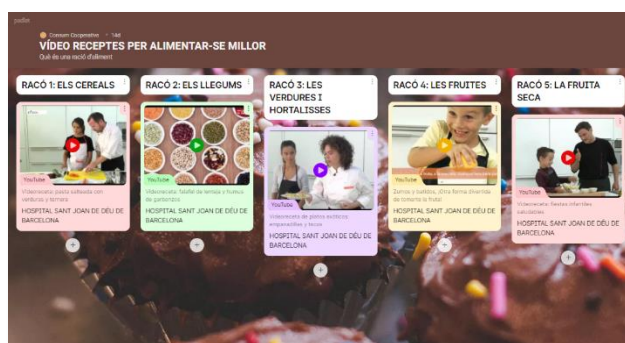
Com has pogut vore en les diferents activitats que hem proposat, **la mida de la ració varia en funció de l'aliment que consumirem**: per exemple, una ració d'oli d'oliva és una cullerada sopera, però una ració de llet és una tassa.

Orientacions per a docents

A més, el nombre de racions que hem de consumir segons els experts depèn de l'edat i també de l'activitat física que fem. No ha de menjar la mateixa quantitat un xiquet que cada dia entrena un esport de competició que un altre que limita l'activitat física a les classes d'educació física de l'escola, ja que no gasten la mateixa quantitat d'energia.

Ara els proposem el repte de gravar videoreceptes. Hauran d'imaginar que són cuiners famosos i tenen la missió d'ensenyar a cuinar coses bones i sanes a la gent que vorà el seu programa de cuina.

Us ajudem a fer-ho!



De moment, en este [mur digital col·laboratiu de PADLET](#) podeu veure algunes receptes elaborades amb l'ajuda de xics i xiques com ells. Estigueu atents a com expliquen les coses, com ensenyen els diferents aliments, com van vestits... És important tindre-ho tot ordenat i

tindre les mans ben netes...

I si no se'ls ocorre cap recepta, sempre poden utilitzar algun buscador de receptes per internet.

Us en facilitem dos que us poden ajudar:

- https://va.planificador.consum.es/planificador/estilo_vida=4/tipo_dieta=2
- <https://www.recetasderechupete.com/>

Podeu clonar el mur digital anterior per a afegir totes les receptes de l'alumnat i presentar-les en classe. Prèviament les hauréu de pujar vosaltres mateixos a Youtube, per exemple.