

Nom \_\_\_\_\_



## Alimentació saludable, energia de competició.

Per a tots els processos i accions que du a terme l'organisme les 24 hores del dia i durant tota la vida, es necessita l'energia obtinguda dels aliments. Les necessitats

energètiques aniran variant en les diferents etapes de la vida i depenen, en gran part, del tipus d'activitat física que es faça.

Algunes accions per a les quals es requereix energia, com pujar les escales o llançar una pilota a cistella, són fàcilment percebudes pels nostres sentits. Però altres processos, vitals i altres no, difícilment els podríem percebre. Per exemple, el càlcul de l'angle en què hem de flexionar la cama per a pujar l'escaló següent, o el càlcul de la potència de llançament de la pilota perquè entre en la cistella. Per a tot això necessitem energia, i la millor manera d'obtindre la que necessitem és amb una alimentació equilibrada.

Classificar els aliments atenent l'energia que aporten, ens ajuda a entendre [la distribució dels aliments en el plat](#).

Vos animem a descobrir com cal dur una alimentació sana i equilibrada i a compartir amb els companys i companyes del centre educatiu quins aliments componen el vostre plat.

### **Treball individual**

- 1 \_ D'on obté l'energia el nostre organisme?
- 2 \_ El Quiz dels bons aliments
- 3 \_ Quin espai ocupa cada aliment en el plat?

Nom \_\_\_\_\_

## 1 \_ D'on obté l'energia el nostre organisme?

Una dieta sana i equilibrada és aquella que ens aporta l'energia que necessitem durant el dia a dia, ni més, ni menys.

És per este motiu que, en la introducció anterior, indicàvem que les necessitats d'energia no són iguals en totes les etapes i estils de vida. És clar que una persona que practica esport de competició cada dia necessitarà més energia que una persona sedentària. Penseu que la composició de tots els plats serà igual?

**ALIMENTACIÓ SALUDABLE, ENERGIA INESSOTABLE**  
*«Tu ja demagines ho!»*

**Cada quant recarregues tu les piles?**

El nostre cos necessita energia durant tot el dia i l'obté a través d'una dieta saludable:

- Entre el 50 - 60% a través d'aliments rics en hidrats de carboni: cereals i els seus derivats, llegums, fruites...
- El 20 - 30% a través d'aliments rics en greixos: oli d'oliva, fruita seca i llavors són els que hem de prioritzar
- 10 - 20% a través d'aliments rics en proteïnes: carn, ous, peixos i mariscos.

**I quina quantitat d'energia haurem d'aportar en cada menjar?**

Les necessitats d'energia de cada persona es calculen en funció del sexe, activitat física i edat.

En els 5 menjars que fem durant dia, el cos obté l'energia que necessita per a afrontar, entre moltes altres coses, les següents hores d'activitat física i intel·lectual.

APORTACIÓ D'ENERGIA	COMIDA DEL DIA
15 - 20%	Desdèjuni a casa
5 - 10%	Desdèjuni a l'escola
30%	Dinar
15%	Berenar
30%	Sopar

**Para-se uns minuts i analitzar com fem les coses ens ajuda a reconèixer si és necessari millorar els nostres hàbits.**

La manera d'alimentar-nos no és una excepció. Analitzar què i quan mengem, ens ajuda a entendre si el nostre cos rep els nutrients que realment necessita per a créixer amb salut.

**En moltes ocasions, saltar-se el desdèjuni a casa és per falta de temps en alçar-se vesprada.**

I, també en molts casos, portar aliments de picoteig per al desdèjuni a l'escola, és perquè ens va donar por preparar un entrepà, una fruita seca o una peça de fruita abans d'obrir de casa o la nit anterior.

En esta [presentació de CANVA](#) trobareu informació sobre els diferents grups d'aliments i una classificació molt especial. Esta classificació agrupa els aliments en funció de l'aportació d'energia.

fareu una activitat de debat-reflexió en grup gran.

Durant la reflexió, haureu d'oferir arguments convincents que justifiquen la vostra posició en el debat i, per a fer-ho, vos serà de gran utilitat tindre clara la informació que trobareu en esta [presentació de CANVA](#).

Endavant!

**EL ALIMENT SALUDABLE**  
 SAN I EQUILIBRAT

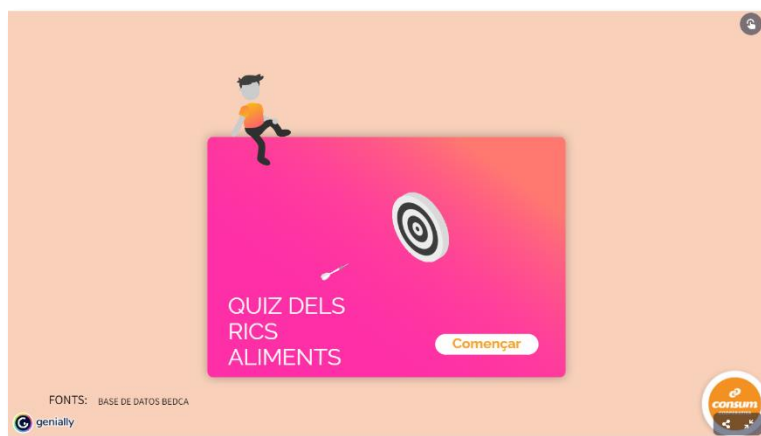
**INFORMACIÓ PER AL DEBAT - REFLEXIÓ**

Nom \_\_\_\_\_

## 2 \_ El Quiz dels bons aliments

Com heu vist en en les activitats anteriors, **una possible classificació dels aliments és en funció de l'aportació energètica**, quants hidrats de carboni, proteïnes o greixos tenen.

En esta classificació no tenim en compte altres nutrients que també aporten els aliments, com les vitamines i els minerals, ni tampoc la fibra.



L'etiquetatge nutricional dels aliments ens ofereix tota esta informació desglossada. El valor energètic, els hidrats de carboni, els greixos, les proteïnes, la fibra i en alguns casos, les vitamines i minerals. T'atreuixes a classificar diferents aliments per l'aportació energètica?

Doncs resol el [Quiz de Genially](#) següent!

## 3 \_ Quin espai ocupa cada aliment en el plat?

Ara que ja saps quin espai ha d'ocupar cada aliment en la dieta, en funció de l'aportació energètica, què et pareix si improvises un plat per a dinar hui i el dibuixes?

Recordes com estava distribuït el menjar en la proposta de [Plat saludable de la Harvard Medical School](#)?

És important que inclogueu en el plat els aliments que vos agraden i els que sabeu que és important que estiguen en la dieta, encara que no vos agraden tant.

Nom \_\_\_\_\_

Quan acabeu, podeu compartir-los en un mur col·laboratiu de PADLET. Així podreu comentar les propostes en grup gran, i inclús votar el plat que més vos agrada.

El docent vos facilitarà l'enllaç al PADLET per a poder editar.

**Endavant amb les creacions culinàries!**

### Treball en equip

1 \_ Esmorzars de competició. Compara i contrasta

### 1 \_ Esmorzars de competició

Per a gustos, els colors i, en alimentació, tots i totes tenim gustos diversos.

Vos animem que visualitzeu, en grup gran, el vídeo inclòs en la [presentació de CANVA](#) següent, en la qual **diferents esportistes d'elit ens mostren què prenen per a esmorzar abans de fer una activitat competitiva.**

Per a fer-ho, segurament han tingut en compte el que els agrada més i el que els recomana el seu dietista particular.



Nom \_\_\_\_\_

Vist el vídeo, reflexioneu tots i totes junts què vos han paregut els plats. Per exemple:

Algun plat vos ha sorprés? Quin vos ha semblat més apetible? I totes les qüestions que considereu interessants.

Posteriorment, organitzats per equips, poden visualitzar novament el vídeo amb l'objectiu de seleccionar dos esmorzars.

El docent vos indicarà com dur a terme el compara i contrasta,

Amb esta dinàmica, podreu fer evidents les similituds i diferències entre els dos esportistes i els seus esmorzars.

Podeu exposar les conclusions en una [plantilla com esta](#), per a presentar-la a la resta de companys i companyes de classe.

Què vos pareix?  
Comparem?

Compara i contrasta		
Nom esportista	<b>Versus</b>	Nom esportista
Disciplina esportiva		Disciplina esportiva
Per a què utilitza l'energia este esportista?		
Quins aliments componen el seu esmorzar?		
Quin tipus d'energia aporten: Greixos,		
Distribúix-los proporcionalment en el plat		
Es pareix al Plat Saludable de Harvard		
Si fores tu, què menjaries?		
Quines conclusions extraus sobre els aliments i les necessitats d'energia de l'organisme?		