

# “Oye tu cuerpo pide...♪♪♪” vitamines I minerals

**Treball de recerca: Quines vitamines i minerals tenen els aliments que coneixem?**

## Fase 1. Motivació inicial

Quines vitamines i minerals tenen els aliments que coneixes?

Anima'ls a participar en una pluja d'idees i anota el aliments en la pissarra

## Fase 2. Investigació per equips

Quines vitamines i minerals aporten els aliments?

Repartix un o més aliments anotats i anima'ls a buscar informació en equips reduïts (fitxa 1)

## Fase 3. Quins artistes

Anima'ls a parodiar cançons

a inventar travallengues

a crear refranys per a estimular el consum dels aliments investigats

## Fase 4. Posada en comú

Entre tots creeu el catàleg de vitamines i minerals dels aliments investigats (fitxa 2)

Anima'ls a presentar les seues paròdies, travallengues i refranys a tota la classe i que escullen el més original de cada categoria



La diversitat de nutrients que necessita el nostre cos per a créixer amb salut és impressionant. Inclou vitamines i minerals. Per açò és important parar-nos a reflexionar sobre la idoneïtat dels aliments que consumim i sobre com influeixen en el nostre cos i, en el cas dels xicotets i joves, en el seu creixement i desenvolupament.

CONSUM, com a associació de consumidors compromesa amb el seu entorn, posa a la disposició de la comunitat escolar eines educatives que fomenten l'alimentació saludable i el consum responsable en benefici de la salut, de la comunitat i del medi ambient.

## **Investigació: Quines vitamines i minerals tenen els aliments que conec?**

### **Desenvolupament de propostes**

Vos proposem un tema d'investigació a l'aula al voltant d'una pregunta clau: quines vitamines i minerals necessita el cos humà per a estar sa? Analitzant diversos aliments que componen una dieta saludable, descobriran les vitamines i minerals que ens aporten i per a què servixen.

#### **a) Objectius**

- .Saber què són les vitamines i minerals
- .Reconèixer la seua importància en el nostre organisme
- .Descobrir els aliments que ens aporten aquests nutrients
- .Aprendre que una alimentació variada i equilibrada, com la dieta mediterrània, ens aporta les vitamines i els minerals que necessita el nostre cos.

#### **b) Metodologia**

1. Motivació inicial: Utilitzant la tècnica de pluja d'idees, anota en la pissarra els aliments que els teus alumnes coneixen, i si ho saben que diguin les vitamines i minerals que aporten. Procura que estiguen tots els grups d'aliments representats.

2. Treball de descobriment/investigació: Dividix la classe en grups reduïts i repartix els aliments anomenats perquè cada un investigue les vitamines i/o els minerals que aporta. Per a la recollida de dades de forma uniforme, els alumnes poden emplenar una fitxa de camp 1\*.

Si s'animen, poden parodiar la seua música preferida, introduint els aliments investigats en la cançó. O també poden crear un embarbussament o refrany per a estimular el seu consum.

3. Posada en comú. Cada grup presenta als companys els aliments investigats exposant la informació obtinguda en el seu treball de camp, posant una atenció especial en com ajuden el nostre organisme, la forma de consumir-los, com els han parodiat o els seus refranys.

És interessant que exposis en un lloc visible la fitxa de camp 2\*, en la que cada grup pugui marcar les vitamines i minerals dels aliments investigats. Açò els ajudarà a ser més conscients de la diversitat d'aliments que són necessaris per a cobrir les seues necessitats en estos dos nutrients. La fitxa conté Quantitats Diàries Recomanades i unitats de mesura comprensibles per a d'ells.

4. Exposició de les conclusions.

- .Quadre-resum en forma de mural per a exposar a classe
- .En la mesura possible, utilitzar aliments reals com a suport a l'exposició.
- .També poden utilitzar el format de blog per a comunicar les seues conclusions

**Enllaços d'interés:**

Per a CM + CS Primària

<http://kidshealth.org/es/teens/vitamins-minerals-esp.html>

Per a educadors i famílies (adults)

<http://www.fao.org/3/a-y5740s/y5740s16.pdf>

**c) Criteris d'avaluació**

Si necessites criteris d'avaluació per a valorar l'aprofitament que els alumnes han fet del treball, ací te'n suggerim alguns:

-Són capaços d'identificar aliments a partir de les vitamines i els minerals que contenen?

-Reconeixen la funció que acomplixen les vitamines i minerals en l'organisme, i la seua importància per a un creixement i un rendiment escolar adequats?

## \*Fitxa de camp 1

BO I RIC... EN VITAMINES I MINERALS	
NOM DE L'ALIMENT	
UNA IMATGE DE L'ALIMENT QUE VOS AGRADE	
EN PODEM PRENDRE PER A	<input type="checkbox"/> DESDEJUNAR <input type="checkbox"/> ESMORZAR <input type="checkbox"/> DINAR <input type="checkbox"/> BERENAR <input type="checkbox"/> SOPAR
QUÈ HEU ESBRINAT SOBRE ESTE ALIMENT?	
ÉS RIC EN ALGUNA VITAMINA O MINERAL?	
ENS AJUDA A...	
CONEIXEU ALTRES ALIMENTS RICS EN ESTA VITAMINA O MINERAL?	
VOS ATREVIU A PARODIAR MÚSICA O INVERTAR UN REFRANY AMB ESTE ALIMENT?	

## \*Fitxa de camp 2

BO I RIC... EN VITAMINES I MINERALS

## VITAMINES QUE NECESSITEM TOTS ELS DIES

\*QUANTITAT DIÀRIA RECOMANADA + unitat de mesura comprensible

\*font d'informació Oregon State University <http://lpi.oregonstate.edu/es/mic>

Vitamines/QDR*	Aliments investigats que també contenen esta vitamina
A (β-caroté)/ 300-1300µg 1 carlota sencera crua en conté 534 µg	
B1 (tiamina)/ 0,5-1,4 mg 100 gr carn de porc en conté 0,81 mg	
B2 (riboflavina) / 0,5-1,6 mg 1 ou dur en conté 0,27 mg	
Niacina (B3) / 6-17 mg 1 entrepà de tonyina en conté entre 2,8-3,7 mg	
Àcid pantotènic (B5) / 2-7 mg 1 iogurt natural en conté 0,7 mg	
B6(piridoxina) /0,5-2 mg 1 truita d'espínacs en conté 0,44 mg	
Biotina (B7-H) / 8-35 µg 100 g de fetge a la planxa en conté entre 27-35 µg	
Folat (B9) /150-600 µg 6 espàrrecs de llanda en contenen 134 µg	
B12 (Cobalamina) /0,9- 2,8 µg 100 g de cloïsses al vapor en contenen 84 µg	
C (àcid ascòrbic)/ 15-20 mg 1 taronja en conté 70 mg	
D (calciferol) / 15µg 1 llanda de sardines en conté 2,9 µg	
E (tocoferol) / 6-19 mg 1 cullerada d'oli d'oliva en conté 1,9 mg	
K (filoquinona) / 30-90 µg 1 ensalada d'encisam en conté 46 µg	

BO I RIC... EN VITAMINES I MINERALS

**MINERALS QUE NECESSITEM TOTS ELS DIES**

\*QUANTITAT DIÀRIA RECOMANADA + unitat de mesura comprensible

\*font d'informació Oregon State University <http://lpi.oregonstate.edu/es/mic>

Minerals /QDR*	Aliments investigats que també contenen este mineral
Calci / 700-1300 mg 1 got de llet sencera (225 ml) en conté 300 mg	
Magnesi / 80-420 mg 1 grapat d'avellanes (28 g) en conté 46 mg	
Fòsfor / 460-1250 mg 1 tros de salmó (90 g) en conté 315 mg	
Sodi / 1-3,8 g 1 entrepà de pernil ibèric (80 g) en conté 1,2 g	
Crom / 11-45 µg 1 plat de bròquil al vapor en conté 11 µg	
Coure/ 300 -1000 µg 1 plat de potatge de lletilles en conté 400 µg	
Fluor / 0,7 - 3 mg 1 plat de peix amb espines en conté 0,02 mg	
Iode / 90-290 µg 1 plat de potatge de fesols en conté 32 µg	
Ferro / 7 -27 mg 6 ostres en contenen 5 mg	
Manganés / 1,2-2,6 mg 1 plat d'ensalada d'arròs integral en conté 1 mg	
Molibdè / 17-50 µg Els llegums i les fruites seques en són la millor font	
Seleni / 20-70 µg 2 llesques de pa integral en contenen 23 µg	
Zinc / 3-13 mg 1 bistec de bou en conté entre 3,7-5,7 mg	