



MATÈRIES: CIÈNCIES, DESTRESES LINGÜÍSTIQUES (EXPRESSIONS ORAL, COMPRENSIÓ LECTORA), MATEMÀTIQUES

EDAT: 1r ESO (12-13)

OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL

Quins aliments aporten energia i quin espai ocupa cada un en una alimentació saludable? Com esmorzen els esportistes d'elit?

Per a tots els processos i accions que efectua el cos, este necessita energia que obté per mitjà dels aliments. Les necessitats energètiques varien en les diferents etapes de la vida i depenen del tipus d'activitat física que es faça, però tots necessitem energia les 24 hores del dia i durant tota la vida. Per a totes les funcions, els processos i les activitats que fem, l'organisme necessita energia.

Classificar els aliments en funció de com es distribuix la seua energia: ric en hidrats de carboni, en proteïnes o en greixos, i reconèixer quin espai ocupa cada un en la resolució de les necessitats energètiques de l'organisme, els ajuda a entendre els criteris pels quals es regix la dieta mediterrània. I més concretament, els criteris pels quals cada un dels aliments ocupa una espai concret en la Piràmide de l'Alimentació Saludable, que ens mostra la freqüència de consum dels aliments i les seues racions, entre altres aspectes.

Treball individual

Per a què necessita energia el nostre organisme?

Quins aliments aporten energia? Com es mesura l'energia dels aliments?

Quin espai ocupa cada tipus d'aliment en la dieta mediterrània?

Fitxa de treball individual per a descobrir què en saben:

Activitats de comprensió lectora d'un text expositiu. L'objectiu és reconèixer la diversitat d'aliments que aporten energia, quina unitat de mesura s'utilitza i quin lloc ocupa cada un en la dieta.

Pots ampliar informació sobre este tema en este [enllaç](#)

Treball en equip:

Fixeu-vos bé en què consistix l'esmorzar dels esportistes de competició que ixen en este vídeo de Bodly: <https://www.youtube.com/watch?v=ZTgbPxiyypk>

Per equips, feu un compara i contrasta amb els esmorzars de dos esportistes que ixen en el vídeo i exposeu les conclusions a l'aula.

Fitxa de treball en equip

Utilitzant com a exemple l'esmorzar d'alguns d'esportistes d'elit que es mostren en el vídeo que proposem, organitza l'aula per parelles i anima'ls a reconèixer les necessitats energètiques de l'organisme de dos dels esportistes del vídeo. Després, que analitzen si l'esmorzar que proposa el vídeo per a estos esportistes és adequat o no, plasmant-ho en un compara i contrasta.

Per acabar, reflexiona amb ells sobre la importància de portar una alimentació saludable, posant en comú els compara i contrasta de tota la classe.

Solucionari fitxa de treball individual:

1

Quilocalories (kcal).

No. Hidrats de carboni i proteïnes: prop de 4 kcal. Greixos: prop de 9 kcal.

En funció del sexe, l'activitat física i l'edat.

2

(Vos indiquem alguns aliments, al costat de la seua aportació nutricional per cada 100 grams. La classificació dels aliments, en funció de si és ric en proteïnes, greixos o hidrats de carboni, es fa tenint en compte la seua distribució d'energia (kcal). Aquell aliment les kcal del qual procedisquen principalment de les proteïnes, serà ric en proteïnes. El mateix per als greixos i els hidrats de carboni. Base de dades [BEDCA](#) de l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició)

Rics en proteïnes:

- 1/ Clara d'ou 10.5 g
- 2/ Formatge manxego 35.8 g
- 3/ Filet de porc torrat 28.8 g
- 4/ Vedella torrada 29.5 g
- 5/ Conill estofat 29 g
- 6/ Pit de pollastre 22.2 g
- 7/ Lluç 11.93 g
- 8/ Orada a la planxa 17 g
- 9/ Sardines torrades 18.1 g
- 10/ Llagostins a la planxa 24.3 g
- 11/ Soja bullida 14 g
- 12/ Cor de vaca bullit 27.9 g

Rics en greixos:

- 1/ Oli d'oliva 99,9 g
- 2/ Oli de gira-sol 99.9 g
- 3/ Mantega 82 g
- 4/ Margarina dacsà 80 g
- 5/ Cansalada entreverada fregida 80.9
- 6/ Xocolata amb llet 31.5 g
- 7/ Anous 63.3 g
- 8/ Avellanes 56.2 g
- 9/ Coco fresc 33.5 g
- 10/ Salami 40.2 g
- 11/ Sobrassada 61.4 g
- 12/ Xoriço 23.1 g
- 13/ Ou fregit 14.6 g

Rics en hidrats de carboni:

- 1/ Arròs integral cuit 19.5 g
- 2/ Arròs blanc cuit 85.28 g
- 3/ Sucre blanc 100 g
- 4/ Pa blanc 47 g
- 5/ Pa de ségol 45.8 g
- 6/ Pasta integral cuita 23.2 g
- 7/ Llentilles cuites 54.8 g
- 8/ Cigrons cuits 18.7 g
- 9/ Creïlla al forn 46.06 g
- 10/ Castanya crua 36.5 g
- 11/ Plàtan 20 g
- 12/ Fígues 16 g
- 13/ Panses 69.3 g

