



**MATÈRIES: CIÈNCIES DE LA NATURALES, DESTRESES LINGÜÍSTIQUES (EXPRESSIÓ ORAL, COMPRENSIÓ), EDUCACIÓ ARTÍSTICA**

**EDAT: 1r PRIMÀRIA (6 – 7)**

**OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL**

**Quins aliments necessita el nostre cos per a créixer fort i sa? El conte dels tres porquets i l'alimentació saludable.**

El conte dels tres porquets introduïx elements que ens ajuden a reflexionar sobre l'alimentació saludable. Segons el conte, només el tercer i més major dels tres germans va ser capaç de construir una casa tan forta i resistant que el llop no va poder tirar a terra. Com en una alimentació saludable, va saber triar molt bé els materials per a construir-la i va dedicar el temps necessari per a fer-ho bé.

A casa, els menuts observen els aliments organitzats al rebost i a la nevera. La manera de situar-los els pot ajudar a entendre'n la freqüència de consum, de manera més intuïtiva que en la Piràmide de l'Alimentació. Podem utilitzar l'armari i la nevera per a explicar com hem de triar els aliments que ens ajuden a créixer forts i sans.

#### **Treball individual**

Com és una casa forta i resistent perquè estiguem protegits al seu interior?

I perquè el nostre cos estiga fort i sa, què cal?

#### **Fitxa de treball individual perquè descobrisquen:**

Activitats per a dibuixar, encerclar aliments i retallar i apegar els elements que fan una casa forta i resistent, i quins aliments els ajuden a créixer sans i forts.

#### **Treball en equip**

El conte dels tres porquets i el llop

El nostre cos. Una casa forta i resistent

Àlbum. El rebost i la nevera

#### **Fitxa de treball en equip per a descobrir i reflexionar a l'aula:**

A partir del conte dels tres porquets, que podeu llegir a classe o veure en un vídeo de menys de 3', entre tots reflexionen sobre el que cal perquè una casa siga forta i resistent.  
<https://www.youtube.com/watch?v=mcmzMtAdi1M>

Amb les activitats treballades prèviament pels alumnes de manera individual, entre tots reflexionen sobre els aliments que ens ajuden a créixer forts i sans i com se situen al rebost i a la nevera.

Finalment, podeu preparar un àlbum amb tots els rebosts i les neveres de la classe, o bé un gran mural.

### Solucionari fitxa de treball individual:

3

Al rebost i la nevera, tots els aliments tenen un ordre. En els primers estants situem aquells aliments que hem de prendre més sovint. I deixem dalt de tot els que només hem de prendre de tant en tant, perquè el nostre cos els necessita menys o quasi gens.

En les etapes d'educació posteriors ja descobriran, per exemple, que les proteïnes tenen moltes funcions en l'organisme i que per a poder resoldre-les de manera adequada cal una diversitat d'aliments que aporten els nutrients que el cos necessita. Per si t'interessa, pots ampliar esta informació en l'article [Proteïnes vegetals i animals](#).

The infographic is titled 'consum COOPERATIVA' and is divided into three horizontal sections representing different consumption frequencies:

- Consum Ocasional (Occasional Consumption):** Represented by the top shelf of the refrigerator. It contains items like snacks, soft drinks, and industrial pastries. The recommendation is: "Snacks, salats, refrescos, brioixeria industrial i llepolies per a dies especials".
- Consum Setmanal (Weekly Consumption):** Represented by the middle shelves of the refrigerator. It contains meat, fish, dairy, and eggs. The recommendations are: "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", and "Carns processades i salses industrials, com a molt 1 vegada".
- Consum Diari (Daily Consumption):** Represented by the bottom shelves and the vegetable drawer of the refrigerator, as well as the pantry. It contains fruits, vegetables, whole grains, and herbs. The recommendations are: "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", and "Dues racions de llet o derivats lactis baixos en greix".

At the bottom of the infographic, there is a general recommendation: "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."