

Els aliments per a dies especials

Les etiquetes ens ajuden a seleccionar-los?

Nom _____



Treball individual

Els ingredients i la informació nutricional en l'etiqueta dels aliments. En què ens ajuden?

La Piràmide d'Alimentació Saludable i els aliments per a dies especials. Per què es recomana el consum ocasional d'alguns aliments?

Els ingredients i l'etiquetatge nutricional

El nostre cos necessita diversitat de nutrients per a funcionar correctament, i cada un en una proporció determinada. La Piràmide d'Alimentació Saludable ordena els aliments tenint en compte:

- Els nutrients que aporten i
- Quantes vegades es recomana prendre'n, també anomenat freqüència de consum.

En la cúspide de la Piràmide se situen els aliments que tenen una freqüència recomanada de consum ocasional, ja que ens aporten quantitats importants de nutrients que el nostre cos necessita en poques o molt poques proporcions, principalment sucre, greixos saturats i sal.

Saber triar bé els aliments que prenem és fonamental per a créixer amb salut.

Si sabem quin lloc ocupa cada tipus d'aliment en l'alimentació saludable podrem aportar els nutrients que el nostre cos necessita en la proporció adequada.




Per sort, tenim ferramentes que ens ajuden a situar els aliments en la Piràmide d'Alimentació Saludable. I d'esta manera saber si un aliment és adequat per a prendre'l tots els dies, diverses

Els aliments per a dies especials

Les etiquetes ens ajuden a seleccionar-los?

Nom _____

vegades a la setmana o deixar-lo per a ocasions especials. Estes ferramentes són la informació sobre els ingredients i els valors nutricionals, que ens aporta l'etiqueta dels aliments.

Consumo Ocasional		<ul style="list-style-type: none">• Snacks saldados, refrescos, bollería industrial y golosinas para días especiales
Consumo Semanal		<ul style="list-style-type: none">• Pescado, marisco y carne blanca 2 veces, acompañado de verduras o cereales.• Pescado azul, al menos 1 vez• Carne roja y dulces caseros, máximo 2 veces• Huevo de 2 a 4 veces• Carnes procesadas y salsas industriales, como mucho 1 vez
Consumo Diario		<ul style="list-style-type: none">• Frutas, verduras y cereales integrales en las comidas principales• Hierbas, especias, aceite de oliva y semillas para aderezar las comidas• Un puñado de frutos secos y legumbres, para recuperar buenas costumbres• Dos raciones de leche o derivados lácteos bajos en grasa.

Actividad física todos los días y agua como principal fuente de hidratación. Prioriza los alimentos locales y de temporada, respetuosos con el medio ambiente. Descansa adecuadamente y comparte tu felicidad con amigos y familia.

©Consum 2016. Todos los derechos reservados teamconsum.es

Comencem pels ingredients

És una informació sobre l'aliment que ha d'estar obligatòriament en l'etiqueta. Els ingredients hi han d'estar ordenats pel pes, de major a menor.

Per exemple, en una etiqueta de iogurt natural en la llista d'ingredients del qual s'indica:

“Llet fresca pasteuritzada, llet desnatada en pols i ferments làctics”.

Per com estan ordenats, sabem que conté més quantitat de llet que de ferments làctics.

Els aliments per a dies especials

Les etiquetes ens ajuden a seleccionar-los?

Nom _____

Seguim per l'etiquetatge nutricional.

Ens aporta informació per cada 100 grams de producte, o per cada porció o unitat de consum, i també ha d'estar obligatòriament en l'etiqueta.

Entre altres dades, l'etiquetatge nutricional ens permet conèixer la quantitat de sal, el tipus de greixos i d'hidrats de carboni que conté, al costat de la seua quantitat. I ens interessa saber-ho, perquè el nostre organisme necessita una proporció determinada de cada un per a estar sa.

Imaginem que, un dia especial, ens ve de gust un piscolet tipus galletes i tenim tres productes molt semblants per a triar: Producte A, Producte B i Producte C. Com ho fem per decidir-nos?

Producte A		Producte B		Producte C	
Valor energètic	423 Kcal	Valor energètic	520 Kcal	Valor energètic	387 Kcal
Greixos	10 g	Greixos	28 g	Greixos	22 g
dels quals, saturats	1 g	dels quals, saturats	16 g	dels quals, saturats	3 g
Hidrats de carboni	74 g	Hidrats de carboni	61 g	Hidrats de carboni	47 g
dels quals, sucres	17 g	dels quals, sucres	55 g	dels quals, sucres	2 g
Fibra alimentària	5 g	Fibra alimentària	1 g	Fibra alimentària	4 g
Proteïnes	7 g	Proteïnes	6 g	Proteïnes	6 g
Sal	1 g	Sal	1 g	Sal	1 g

Primer. Ens assegurem que els ingredients que conté no ens aniran malament i que la seua data de caducitat i estat és correcte.

Segon. Analitzarem l'etiquetatge nutricional, fixant-nos en la quantitat de greixos saturats, sucres i sal que contenen estos aliments:

- Observem que el **contingut més alt en greixos saturats i en sucre** és el del **Producte B**; per tant, no seria la millor opció de les tres possibles. Si expressem els seus valors de major a menor, queden ordenats de la manera següent.

<u>Greixos saturats per cada 100 g de producte</u>			<u>Sucres per cada 100 g de producte</u>		
PRODUCTE B	PRODUCTE C	PRODUCTE A	PRODUCTE B	PRODUCTE A	PRODUCTE C
16 g	> 3 g	> 1 g	55 g	> 17 g	> 2 g

Els aliments per a dies especials

Les etiquetes ens ajuden a seleccionar-los?

Nom _____

- Llavors, descartat el B, per quin ens decidiríem? Pel producte A o pel C?

Esta anàlisi és una mica més complexa, ja que mentre que el producte A té un contingut més alt en hidrats de carboni per cada 100 g de producte (74 g), el producte C té un contingut major en greixos per cada 100 g de producte (22 g)

Per a saber quin dels dos ens convé més, hauríem de posar en la balança els aliments que hem pres durant el dia. Perquè una alimentació siga saludable ha de ser equilibrada, perquè al final del dia li aportem la quantitat i proporció de nutrients que l'organisme necessita.

En qualsevol cas, si aprenem a interpretar la informació que ens dóna l'etiqueta i l'etiquetatge nutricional dels aliments, tindrem més capacitat per a comparar i decidir si un aliment és adequat per a prendre'l habitualment o deixar-lo per a una ocasió especial, i fins i tot si es un dia especial quin d'ells escollir. L'objectiu: Créixer amb salut!

En les activitats que et proposem a continuació aprendràs una mica més sobre com ho pots fer.

L'etiqueta dels aliments ens aporta moltíssima més informació útil, però per a les activitats que vos proposem a continuació, ens quedarem només amb: els ingredients i la informació nutricional.



Sobre què ens informa l'etiqueta i l'etiquetatge nutricional dels aliments?

Ajudant-te de la informació del text anterior, respon verdader o fals a les afirmacions següents.

Els ingredients indicats en l'etiqueta dels aliments estan ordenats pel pes de major a menor. Així, un aliment conté més quantitat del primer ingredient indicat en l'etiqueta que no de l'últim.
Verdader o Fals _____

Entre altres dades, l'etiquetatge nutricional ens permet conèixer la quantitat de sal, el tipus de greixos i d'hidrats de carboni que conté, al costat de la seua quantitat. I ens interessa saber-ho, perquè el nostre organisme necessita una proporció determinada de cada un per a estar sa.
Verdader o Fals _____

Els aliments per a dies especials

Les etiquetes ens ajuden a seleccionar-los?

Nom _____

Els ingredients de l'etiqueta i l'etiquetatge nutricional ens ajuden a decidir si un aliment és adequat per a prendre'l habitualment o deixar-lo per a una ocasió especial. Verdader o Fals

El nostre cos necessita grans quantitats de greixos saturats, de sucres i de sal per a créixer amb salut. Verdader o Fals _____



Quins aliments se situen en la cúspide de la Piràmide d'Alimentació?

Observa la Piràmide d'Alimentació que t'hem mostrat en les pàgines anteriors:

Fixa't en els aliments situats en el pis més alt. Se'n recomana un consum ocasional perquè contenen una proporció més gran d'alguns ingredients que el nostre organisme necessita en poques proporcions o quasi gens. Principalment són amb un excés de sal, sucre i/o greixos saturats.

Una ocasió especial no es produïx cada dia! Anar al cinema, visitar uns cosins molt llunyans, celebrar un aniversari... En estes ocasions especials, a més de fer coses que no fem cada dia, solem celebrar l'ocasió amb un aliment o menjar especial, amb amics o amb la família.

Recordes quatre ocasions especials que hages celebrat? Quins aliments vas prendre?

Ocasió especial	Quins aliments vas prendre?

Els aliments per a dies especials

Les etiquetes ens ajuden a seleccionar-los?

Nom _____

Treball en equip

Anàlisi d'etiquetes.

Quin lloc ocupen en la Piràmide alguns aliments consumits habitualment?

Per què ocupen eixe lloc? Justifiquem la resposta a partir de l'etiquetatge.

Tenint en compte el que heu après en les activitats individuals, de segur que ja esteu més que preparats per a decidir quins aliments deixareu per a ocasions especials o en moderareu el consum.

El vostre objectiu és treballar en equip analitzant informació de l'etiquetatge d'alguns aliments, per a explicar la posició que ocupen en la Piràmide d'Alimentació saludable.

Fixeu-vos bé en les parelles d'aliments que vos proposem a continuació. Quina freqüència de consum penseu que té cada un d'ells? Prendríeu aliments d'este tipus tots els dies, diversos cops a la setmana o en ocasions especials?

Equip 1. El desdejuní a casa: Croissant o llesca de pa integral

Equip 2. Per acompanyar el peix: Maionesa o salsa quètxup.

Equip 3. Un berenar: un iogurt natural o un gelat.

Equip 4. L'esmorzar de l'escola: Brioix de xocolata o entrepà de formatge

Equip 5. Per beure: Aigua o refresc

1

Abans d'analitzar la informació de les etiquetes dels aliments del vostre equip, indiqueu quina posició ocupen en la Piràmide d'Alimentació: Tots els dies, diverses vegades a la setmana o en ocasions especials. Pots buscar la resposta en la [Piràmide](#)

Equip _____

Aliment 1 _____ Pensem que s'hauria de prendre: _____

Aliment 2 _____ Pensem que s'hauria de prendre: _____

©Consum 2017. Tots els drets reservats

Més jocs i recursos per a l'aula en Teamconsum

Els aliments per a dies especials

Les etiquetes ens ajuden a seleccionar-los?

Nom _____

2

Ara, analitzant la informació que vos oferix l'etiqueta. Podeu explicar el motiu pel qual els aliments del vostre equip ocupen eixe lloc?

Equip: _____	
_____	_____
(Nom de l'aliment 1 que indica l'etiqueta)	(Nom de l'aliment 2 que indica l'etiqueta)
Informació sobre els ingredients que indica l'etiqueta:	
Ingredients que conté:	Ingredients que conté:
_____	_____
(Indica els 6 primers en el mateix ordre que mostra l'etiqueta)	(Indica els 6 primers en el mateix ordre que mostra l'etiqueta)
Informació sobre els valors nutricionals que indica l'etiqueta:	
Hidrats de carboni _____ grams dels quals són sucres _____ grams	Hidrats de carboni _____ grams dels quals són sucres _____ grams
Greixos _____ grams dels quals són saturats _____ grams	Greixos _____ grams dels quals són saturats _____ grams
Quantitat de sal _____ grams	Quantitat de sal _____ grams
En quin lloc els situa la Piràmide d'Alimentació saludable?	
<input type="radio"/> CADA DIA <input type="radio"/> DIVERSES VEGADES A LA SETMANA <input type="radio"/> OCASIONS ESPECIALS	<input type="radio"/> CADA DIA <input type="radio"/> DIVERSES VEGADES A LA SETMANA <input type="radio"/> OCASIONS ESPECIALS
Per què penseu que ocupa aquest lloc en la Piràmide? Utilitzeu com a argument les dades que heu analitzat de cada producte	
_____	_____