



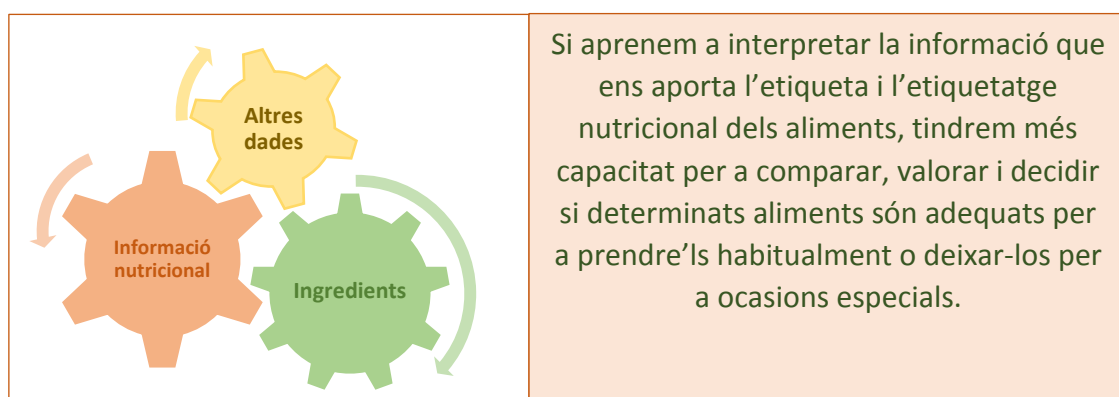
**MATÈRIES: CIÈNCIES DE LA NATURALESA, MATEMÀTIQUES, DESTRESES LINGÜÍSTIQUES (COMPRESIÓ LECTORA, EXPRESSIÓ ORAL)**

**EDAT: 4t PRIMÀRIA (9-10)**

**Quin espai ocupen en la dieta els aliments rics en sucres, greixos saturats i sal? Com ens ajuda l'etiqueta dels aliments a seleccionar els aliments que més ens convenen?**

Saber triar bé els aliments que prenem és fonamental per a créixer amb salut. Si sabem el motiu pel qual alguns aliments es reserven per a ocasions especials i per què uns altres són necessaris tots els dies o diverses vegades a la setmana, podrem aportar els nutrients que el nostre cos necessita en la proporció adequada.

Per sort, tenim ferramentes que ens ajuden a saber si un aliment és adequat per a prendre'l habitualment o deixar-lo per a ocasions especials: La informació sobre els ingredients i els valors nutricionals de l'etiqueta dels aliments.



#### **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?

#### **Fitxa de treball individual:**

Comprensió del text "Els ingredients i l'etiquetatge nutricional". Responen verdader o fals.

Els dies especials i els seus aliments. Quines ocasions especials recorden? I quins aliments van prendre? 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.

Per a ampliar informació sobre este tema, pots llegir l'article [Quins tipus de greix necessita el nostre cos?](#) I també l'article [D'on obté l'energia el nostre cos?](#)

#### **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.

#### **Fitxa de treball en equip**

Interpretació dels ingredients i l'etiquetatge nutricional d'aliments reals per equips. Vos proposem 5 parells d'aliments que es consumixen de manera habitual.

Equip 1. El desdèjuni 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

## Els aliments per a dies especials

### Les etiquetes ens ajuden a seleccionar-los?

Orientacions per al docent

Distribuïts els equips, en primer lloc esbrinen quin lloc ocupen en la Piràmide d'Alimentació saludable els aliments que els ha tocat analitzar. Consum diari, setmanal o ocasional

Després, analitzant la informació d'ingredients i de valors nutricionals de l'etiqueta, argumenten el motiu pel qual els aliments analitzats ocupen eixe lloc en la [Piràmide](#).

#### Solucionari fitxa de treball individual:



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

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

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

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

#### Solucionari fitxa de treball en equip:



Equip 1 El desdèjuni en casa.

Croissant: Consum ocasional.

Llesca de pa integral: Consum tots els dies. (Criteri Piràmide: Diversificar tipus de pa i tipus de cereals, prioritzant els integrals front als refinats.)

Equip 2 Per acompanyar el peix.

Maionesa: Com a màxim 1 cop a la setmana. (Criteri Piràmide: Acompanyar carns i peixos amb cereals i/o verdures crues o cuites amanides amb oli d'oliva.)

Salsa quètxup: Com a màxim 1 cop a la setmana. (Criteri Piràmide: A més del criteri anterior, utilitzar herbes aromàtiques i espècies per preparar carns i peixos.)

## Els aliments per a dies especials

### Les etiquetes ens ajuden a seleccionar-los?

Orientacions per al docent

Equip 3 Un berenar.

logurt natural: Consum diversos cops a ala setmana. (Criteri Piràmide: Varietat d'aliments d'origen animal i vegetal no ensucrats, rics en calci.)

Gelat: Consum ocasional

Equip 4 El desdejuni a l'escola.

Brioix de xocolata: Consum ocasional.

Entrepà de formatge: Consum diversos cops a ala setmana. (Criteri Piràmide: Es desdejuni a l'escola no sempre entrepà d'embotit: Formatge, pernil, sardines, patan...)

Equip 5 Per beure.

Aigua: Tots els dies. (Criteri Piràmide: L'aigua és necessària per a múltiples funcions de l'organisme, a més de ser el seu principal component.)

Refresc: Consum ocasional.