

Què aporta un plat de llegums?

Anuncis publicitaris amb reclam

Nom _____



Treball individual

Els llegums en la història

Què ens aporta un plat de llegums?

Els llegums en la història

Els llegums han sigut cultivats des de fa segles per una gran varietat de cultures i, segons l'espècie, hi ha diversos orígens. Sí que sembla segur que, al costat dels cereals, constitueixen un dels aliments bàsics de la població des del Neolític, des que l'home va començar a cultivar la terra i a practicar l'agricultura de forma complementària a la seua activitat primitiva de la caça.

Els egipcis, com demostren molts vestigis que s'han trobat, van professar autèntica veneració per les lletilles, cultiu al qual van dedicar atencions i cures, que van ser secundades després per altres cultures com la romana. En este sentit, sembla que el mateix barco que va transportar un obelisc des d'Egipte fins a Roma, durant el regnat de Calígula, portava també més de 800 tones de lletilles.



Què aporta un plat de llegums?

Anuncis publicitaris amb reclam

Nom _____



Els fesols, cultivats per les civilitzacions precolombines americanes, especialment a Mèxic i Perú, des de 8.000 anys abans de Crist, no només eren utilitzats com a aliment, sinó també com a moneda de canvi. I, encara que no sembla que els historiadors siguin capaços de posar-se d'acord, la veritat és que entren a Europa en els anys posteriors al descobriment i prompte formen part

inseparable del que hui anomenem dieta mediterrània.

A Espanya, des de l'edat mitjana fins als nostres dies, els llegums han acompanyat els menjars de les cases, ja siguin les més adinerades o les més populars. Plats com l'olla, en totes les accepcions; els potatges o les lletilles estofades formen part de la nostra cultura culinària tradicional i ocupen centenars de milers de pàgines en la nostra literatura.

(Font: Alimentación.es)

1

L'article anterior ens mostra la importància dels llegums en diferents etapes de la història fins als nostres dies. Indica verdader o fals a les següents afirmacions, tenint en compte el que has llegit en "Els llegums en la història".

Juntament amb els cereals, els llegums constitueixen un dels aliments bàsics des del Neolític.

Verdader o fals _____

Egipcis i romans van dedicar autèntica veneració al cultiu de les lletilles.

Verdader o fals _____

Les civilitzacions precolombines van utilitzar els fesols com a aliment i com a moneda de canvi.

Verdader o fals _____

A Espanya, es consumixen llegums des de l'edat mitjana i formen part de la dieta mediterrània.

Verdader o fals _____

Què aporta un plat de llegums?

Anuncis publicitaris amb reclam

Nom _____

2

Quin espai ocupen els llegums en la dieta mediterrània? I quins nutrients aporten al nostre organisme?



Esta Piràmide d'Alimentació ens mostra la freqüència de consum de diferents grups i tipus d'aliments, seguint el patró de la dieta mediterrània.

Els aliments estan organitzats per la seua freqüència de consum recomanada: diària, setmanal i ocasional.

En quina freqüència de consum estan situats els llegums? _____

Els llegums, quan es consumixen al costat de cereals o fruites seques, són aliments complets, ja que contenen diversitat de nutrients que el nostre organisme necessita per a créixer fort i sa.

Busca en esta sopa de lletres els 5 tipus de nutrients que aporta un plat de llegums i anota'ls.

3

P H Y E O A S D I P I L B S X
A X T S L A R E N I M V L S Z
Y F G W I W V P I H N M A O V
G Z C A R B O H I D R A T S Q
N N E R W G A O I U Q F N B J
M V Y T E J T D A H Q X Z C U
J S E N I E T O R P Q Z T X T
E S E N I M A T I V X P V V Z

©Consum 2017. Tots els drets reservats

Més jocs i recursos per a l'aula en Teamconsum

Què aporta un plat de llegums?

Anuncis publicitaris amb reclam

Nom _____

Quin és el consum de llegums en les nostres cases hui?

En el quadre següent, extret de l'informe "Llegums, nutrició i salut de l'AECOSAN", podem observar la compra de llegums en diferents comunitats autònomes i en dos períodes de temps. Observa la informació que oferix i respon a les qüestions que es plantegen més avall.

Tabla 3: Evolución de la compra de legumbres en hogares por Comunidades Autónomas (g/persona/día). 1980-2015

	1980-81	2015
Andalucía	29,1	8,6
Aragón	16,2	13,3
Principado de Asturias	34,6	12,3
Islas Baleares	12,3	10,2
Canarias	22,9	9,5
Cantabria	48	15,5
Castilla La Mancha	34,6	14,2
Castilla y León	34,7	9,9
Cataluña	18,3	8,6
Comunidad Valenciana	11,2	9,4
Extremadura	39,1	9,6
Galicia	15,9	9,1
La Rioja	30,2	10,5
Madrid	19,1	10,2
Región de Murcia	29,3	9,2
Navarra	25,9	10,7
País Vasco	32,9	12,6

(Font: [AECOSAN](#))

En termes generals, en quin any la compra de llegums és més gran?

En 1980-81 o en 2015: _____

Per què penses que la compra de llegums ha evolucionat d'esta manera?

Què aporta un plat de llegums?

Anuncis publicitaris amb reclam

Nom _____

Treball en equip

Com mengem llegums hui?

Com podem estimular el consum de llegums? Preparem anuncis publicitaris.

1

Investiguem sobre els llegums i descobrim que hui un plat de llegums es pot menjar de moltes maneres.

La indústria de l'alimentació ha evolucionat moltíssim i en el mercat podem trobar diversitat d'aliments que anys arrere eren impensables. Podem menjar llegums en un potatge o com a ensalada, macarrons de lletilles, hamburgueses de llegums... I de quantes maneres més podem menjar llegums?

L'evolució de la indústria d'alimentació amb els llegums no és tan coneguda com en els productes lactis, per exemple (llet, iogurts, postres làcties). Però, sens dubte, segur que ens sorprén descobrir de quantes maneres diferents podem prendre llegums.

Vos proposem que, per equips, investigueu quins aliments trobem en el mercat elaborats amb llegums i les seues farines. I, a més, que reflexioneu quin paper penseu que ocupen estos aliments en la Piràmide d'Alimentació i si us abelliria prendre'ls.

Finalment per equips, poden presentar els seus treballs i reflexions.

2

Ara que coneixem de quina manera podem prendre llegums hui dia, què vos sembla si feu un anunci per a promoure el seu consum?

Vos proposem que prepareu anuncis publicitaris per equips. Podeu promoure el consum de llegums en qualsevol de les formes que vos haja semblat més apetitosa.

Per a preparar l'anunci vos proposem que tingueu en compte els factors següents:

Fase 1. Conegueu molt bé el producte sobre el qual prepareu l'espot. D'esta manera podreu destacar els avantatges, les virtuts o els beneficis que tinga.

Què aporta un plat de llegums?

Anuncis publicitaris amb reclam

Nom _____

Fase 2. Conegueu molt bé el públic al qual vos dirigiu i decidiu en quin mitjà ho voleu emetre: en YouTube, en televisió, en ràdio...

Fase 3. Penseu molt bé el missatge que voleu transmetre, ajudant-vos del que heu treballat en la Fase 1.

Fase 4. Prepareu el guió triant molt bé els personatges, l'ambientació, els grafismes i la música, tenint en compte el que heu treballat en la Fase 2.

Fase 5. Graveu el vostre anunci en l'aplicació que més vos agrade i passeu-ho genial promovent el consum de llegums.

Finalment per equips, podeu presentar els vostres anuncis en classe i votar el que més vos agrada.