

## Què aporta un plat de llegums?

### Anuncis publicitaris amb reclam

Orientacions per al docent



**MATÈRIES: CIÈNCIES SOCIALS, CIÈNCIES DE LA NATURALES, EDUCACIÓ ARTÍSTICA, DESTRESES LINGÜÍSTIQUES**

**EDAT: 5é PRIMÀRIA (10-11)**

**OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL**

**Els llegums, juntament amb altres vegetals com els cereals, les fruites o les verdures, constitueixen la base de l'alimentació.**

Estimular el consum de llegums no és faena fàcil. Tan bons com són per a créixer amb salut i no estan gens acostumats a eixir en públic o que els promocionen en la televisió.

Els llegums ens acompanyen en la història de l'alimentació des que els primers humans es van assentar. En algunes civilitzacions, els llegums van ser objecte de veneració, mentre que en unes altres van ser moneda de canvi.

Mentre que en alimentació saludable es recomana consumir llegums, almenys, entre 3 i 4 vegades a la setmana, els últims anys el seu consum s'ha reduït de manera extraordinària, substituïdes per aliments més fàcils de preparar i, en teoria, més fàcils de menjar.

No obstant això, la conscienciació més gran dels consumidors per l'alimentació saludable, comença a posar de nou els llegums en el seu lloc com a aliment bàsic que ens aporta diversitat de nutrients per a créixer amb salut. Encara ens queda molt camí per recórrer en este sentit, per la qual cosa t'animem que promogues el consum de llegums dels teus alumnes.

#### **Treball individual**

El consum de llegums en la història

Què ens aporta un plat de llegums?

#### **Fitxa de treball individual per a descobrir:**

Per mitjà d'un article molt breu, extret d'alimentación.es, descobriuen quin paper ocupen els llegums en diferents etapes de la història: com a aliment i element de manteniment, com a aliment i element de veneració i com a aliment i moneda de canvi.

Però sembla que a mesura que s'avança en la història més actual dels nostres temps, en les societats més desenvolupades els llegums ja no són un element de manteniment de la nostra dieta, no es veneren, ni són moneda de canvi. Què ha passat?

#### **Treball en equip**

Com mengem llegums hui?

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

Amb probabilitat, la visió que tenen els alumnes dels llegums es reduïx a un plat més o menys atractiu de llentilles, cigrons o fesols.

En dos activitats de treball en equip et proposem que els teus alumnes s'acosten als llegums. En la primera, per a descobrir de quines maneres diferents es poden consumir: en gra, en baina, germinats, elaborats a partir de les farines... I en la segona, de quina manera es pot promoure el seu consum a partir d'anuncis publicitaris amb un reclam.

## Què aporta un plat de llegums?

### Anuncis publicitaris amb reclam

Orientacions per al docent

Solucionari fitxa de treball individual:

2 →

P H Y E O A S D I P L 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