

## Com sonen els llegums?

### Tiga la formiga i les receptes saludables

Orientacions per al docent



**MATÈRIES: DESTRESES LINGÜÍSTIQUES, RACÓ DE MÚSICA I DE CONTES**

**EDAT: P4 (4-5)**

**OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL**

**Descobrir els llegums en l'alimentació per mitjà dels contes i la música**

Els llegums són un aliment bàsic que ens proporciona diversitat de nutrients per a créixer amb salut: energia, proteïnes, fibra, vitamines i minerals.

El consum de llegums al món és molt divers. Mentre que als països menys desenvolupats és la base de l'alimentació, com en les civilitzacions antigues, al països desenvolupats el seu consum es reduïx a la mínima expressió.

En alimentació saludable es recomana consumir llegums almenys entre 3 i 4 vegades a la setmana, per la qual cosa fer activitats que en promoguen el consum entre els més menuts és fonamental.

## Com sonen els llegums?

### Tiga la formiga i les receptes saludables

Orientacions per al docent

#### **Treball individual**

Tiga la formiga i l'alimentació saludable. Racó de contes

Les receptes amb llegums

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

Per mitjà del conte "Tiga la formiga"\* i les activitats que proposem, els alumnes coneixen com una colònia de formigues aconseguix reconduir la manera de menjar cap a un estil d'alimentació més saludable que inclou llegums.

\*Conte guanyador del Primer Premi en l'Edició 2009 del Concurs de Contes Consum.

Si vols promoure el consum de llegums amb més contes, en este [enllaç](#) et pots descarregar tots els contes de l'edició 2009 del Concurs "Cuina un conte de llegums i tindràs bons costums"

#### **Treball en equip**

Els diferents tipus de llegums. Racó de la música. Construïm unes maraques.

Igual que no tots els instruments tenen el mateix so, tots els llegums tampoc tenen el mateix gust. I igual que diferents instruments s'unixen per fer música en una simfonia, diferents ingredients com els llegums, els cereals i les verdures s'unixen per fer receptes saludables.

En este Racó de la Música vos proposem que acosteu els llegums als vostres alumnes experimentant amb els seus sons. L'objectiu és reconèixer quin bon complement fan els llegums i els cereals, tant en la música com en la cuina. Quins tipus de llegums coneixem i com sonen quan fem una maraca amb ells.