

## Alimentació sana i responsable

### Com contribuïx al desenvolupament sostenible?

Nom \_\_\_\_\_



#### **Treball individual**

Què conté una “dieta completa saludable”

Què falta en cada plat

*Què podem fer cada u de nosaltres per a contribuir al desenvolupament sostenible i posar fi a la fam al món? Penseu que no malbaratar els aliments hi pot ajudar?*

Com a habitants del planeta que som, hem de ser conscients que tots els éssers humans tenim dret a una alimentació saludable. La naturalesa ens proveïx dels aliments que necessitem per a créixer sans i forts: taronges del camp, ous de la granja, peixos del mar...

Deixar el plat buit i portar una dieta saludable pot ajudar de manera diferent altres habitants del planeta i el medi ambient. Sabem de què es compon una dieta saludable? I sabem què passa quan malbaratem els aliments?

La resposta a estes dos preguntes ens indicarà si la nostra manera d'alimentar-nos és sana i responsable i, per tant, contribuïx al desenvolupament sostenible i a erradicar la fam al món. Animeu-vos a descobrir-ho amb les activitats que vos proposem a continuació.

# Alimentació sana i responsable

## Com contribuïx al desenvolupament sostenible?

Nom \_\_\_\_\_

1

### Què conté una “dieta completa saludable”?

Segurament vosaltres ja vos imagineu quins aliments ha de contindre una dieta saludable, com és la nostra dieta mediterrània, però, sabeu que no tothom al planeta té accés a tots estos tipus d'aliments?

És per això que en alguns llocs del món, no tan lluny de nosaltres, es lluita per a obtindre això que arriba de manera tan fàcil a les nostres taules.

Descobriu en esta sopa de lletres els tipus d'aliments que componen una dieta completa saludable.

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

CEREALS

OUS

CARN

PEIX

LACTIS

LLEGUMS

VERDURES

FRUITES

2

### Quins aliments falten en estos plats?

A continuació vorem un menú que hem de completar amb els aliments dels grups que hem trobat en la sopa de lletres anterior.

Imaginem que, de primer, en el plat només hi ha un culler de LLENTILLES CUITES. De segon, en el plat hi ha DOS OUS DURS. I el plat de les postres ESTÀ BUIT. Penseu com podeu completar estos plats amb altres ingredients i dibuixeu com quedaria la vostra recepta. Deixeu volar la imaginació i la creativitat. Quins altres ingredients inclouríeu en cada plat per a fer-lo més complet i abellidor?

## Alimentació sana i responsable

### Com contribuïx al desenvolupament sostenible?

Nom \_\_\_\_\_

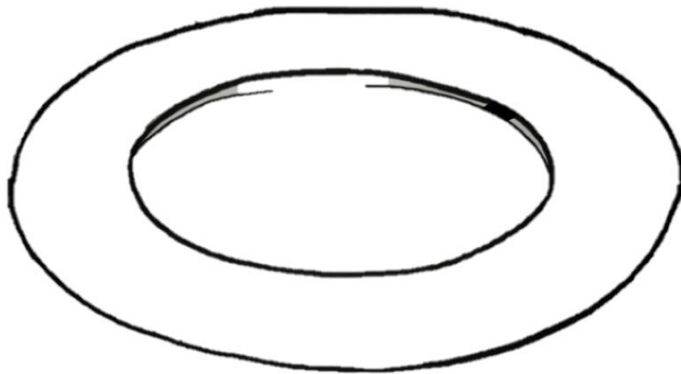
#### PRIMER PLAT

Ingredient principal: Llentilles cuites

Per a fer-lo més complet i abellidor hi afegirem: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dibuixa com quedaria este recepta en el plat:



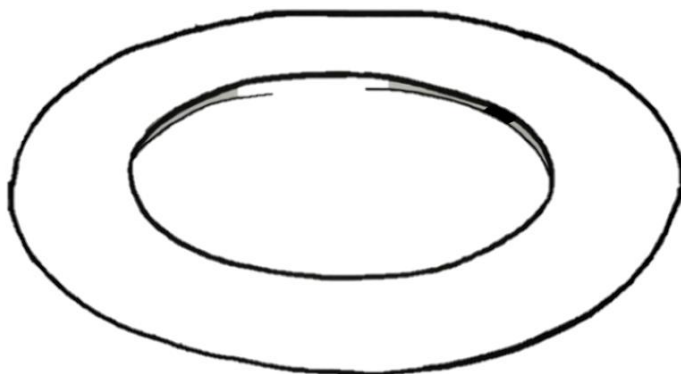
#### SEGON PLAT

Ingredient principal: Dos ous durs

Per a fer-lo més complet i abellidor hi afegirem: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dibuixa com quedaria este recepta en el plat:



## Alimentació sana i responsable

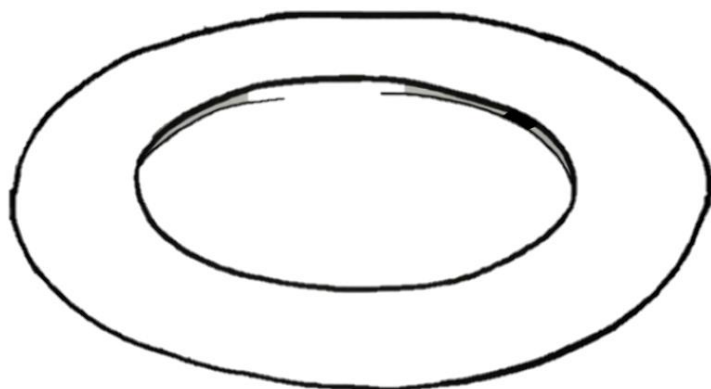
### Com contribuïx al desenvolupament sostenible?

Nom \_\_\_\_\_

POSTRES

Quines postres creus que completarien aquest menú? Una fruita, potser?

Dibuixa com la prepararies per a fer-la més abellidora:



#### Has deixat el plat buit?

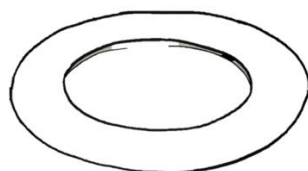
Quants cops has sentit dir “menja-t’ho tot” o “el menjar no es tira”. I és que a vegades ens omplim el plat amb més menjar del que podem menjar. Ni cada dia tenim la mateixa fam, ni tampoc totes les persones mengem la mateixa quantitat.

Creus que et menjaries tota la quantitat que has dibuixat en els plats de l’activitat 2?

Què et sembla si tornes a dibuixar les teues receptes, però completant només la part del plat que creus que et menjaries, tenint en compte si hui tens més o menys fam? D’esta manera, el teu plat es quedarà buit i no malbarataràs aliments, de manera que contribuiràs al desenvolupament sostenible.



PRIMER PLAT



SEGON PLAT



POSTRES

# Alimentació sana i responsable

## Com contribuïx al desenvolupament sostenible?

Nom \_\_\_\_\_

### Treball en equip

Quins ingredients heu afegit als vostres plats?

Heu deixat el plat buit?

1

### **Poseu en comú els ingredients que heu afegit a cada plat**

Vos ha resultat difícil completar-los? Quins ingredients heu afegit?

Podeu preparar un mural amb tots els plats i les receptes que hàgeu dibuixat.

És important reflexionar amb ells que la majoria dels alumnes tenen un accés fàcil als ingredients que han afegit als seus plats, però, és així per a totes les persones del planeta?

2

### **Què passa si malbaratem el menjar**

Poseu en comú si la quantitat d'aliments que han dibuixat en l'activitat 2 i 3 ha sigut la mateixa.

Reflexioneu amb ells que malbaratar els aliments implica moltes coses, com ara:

- Tirar un menjar que una altra persona podria menjar.
- Tirar aliments que un agricultor o ramader ha necessitat molt de temps per a obtenir.
- Tirar recursos naturals, ja que per a produir eixos aliments s'ha necessitat energia elèctrica i altres recursos naturals.