



MATÈRIES: CIÈNCIES DE LA NATURALES, EDUCACIÓ ARTÍSTICA

EDAT: 2n PRIMÀRIA (7 - 8)

OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL

En primer lloc situarem els alumnes en el que hauria de ser una dieta saludable, posant com a exemple la nostra dieta mediterrània com una de les més completes i plena de nutrients. En este enllaç pots trobar els aspectes clau d'este estil de vida i d'alimentació: <https://teamconsum.consum.es/val/articulos/la-dieta-mediterrania-hui/>

En acabant reflexionen sobre la quantitat de menjar que es malbarata diàriament i de quina manera ells poden aportar-hi el seu granet d'arena en contra.

Treball individual

Què conté una "dieta completa saludable"

Què falta en cada plat

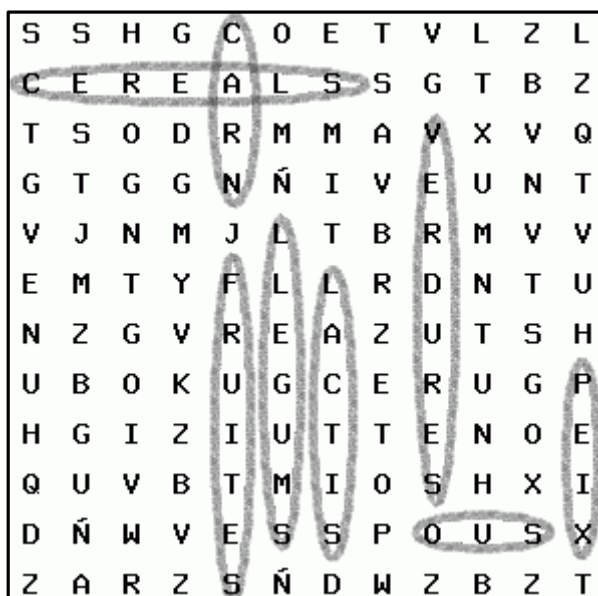
Fitxa de treball individual per a descobrir què en saben:

La dieta saludable, representada en la [Piràmide d'Alimentació](#), preveu diversos tipus d'aliments que ens ajuden a créixer amb salut. Resolent una sopa de lletres reforcen estos conceptes.

I comparar quina quantitat de menjar tinc al plat i quina quantitat me'n menjaria realment ajuda a reflexionar sobre el concepte de malbaratament alimentari. Els alumnes expressen amb dibuixos com es pot reduir el malbaratament alimentari en este sentit.

Solucionari fitxa de treball individual:

1 →



Treball en equip

Quins ingredients heu afegit als vostres plats?

Heu deixat el plat buit?

Fitxa de treball en equip

En el treball en equip, afavorirem un ambient de debat i intercanvi d'idees a la classe. Posarem en comú allò que hem pensat a l'hora de fer els exercicis i tractarem de relacionar-ho amb els conceptes que ens ocupen, com ara la mala nutrició en alguns països del món i com podem aportar nosaltres evitant el malbaratament alimentari.

Algunes frases que vos poden ajudar a reflexionar-hi:

- Hui dia es produïxen aliments més que suficients per a tot el món, però encara una de cada tres persones del planeta patix fam i desnutrició. Si tot el planeta fora la nostra classe...
- Segons un estudi elaborat per HISPACOOOP sobre malbaratament alimentari, al nostre país cada persona tira al fem mig quilo d'aliments a la setmana, xifra que equivaldria a 7 ous o 2 plats de llentilles.