



#### **Treball individual i per equips**

On es produïxen els aliments que mengem?

Quin gust i quina textura tenen els aliments?

En quina estació es mengen alguns aliments? La temporalitat

### *Joc interactiu*

#### **Objectiu del joc**

La dieta mediterrània és un estil de vida i d'alimentació que es practica des de fa milers d'anys als països de la conca mediterrània.

Respectar les formes i les arts de producció, sense sobreexplotar el mar i la terra, alimentar-se de manera sana i plaent i atendre la temporalitat dels aliments ens permet mantindre un dels estils de vida i d'alimentació més sans i responsables del planeta.

Però per a fer-ho, és important que els consumidors, des de ben menuts, tinguin la informació suficient que els permeti conèixer com cal alimentar-se per a créixer sans i forts i, al mateix temps, ser respectuosos amb el medi ambient.

#### **Metodologia i tipus de joc**

L'activitat consta de 3 jocs molt senzills en els quals els escolars han d'ordenar els aliments d'una cistella en funció de diferents criteris.

#### **Joc sobre l'origen dels aliments.**

©Consum 2017. Tots els drets reservats

Més jocs i recursos per a l'aula en Teamconsum

El joc consta de 2 fases. En una primera fase, els escolars ordenen els aliments de la cistella segons si són d'origen animal o vegetal. En una segona fase, els ordenen segons si l'aliment final procedeix d'una matèria primera del mar, del camp, de l'hort o de la granja.

Una dieta saludable és interessant que incloga una diversitat d'aliments d'origen vegetal i animal, en la proporció adequada i per a cobrir les necessitats de nutrients que el cos necessita. Conèixer l'origen dels aliments és un dels primers passos en educació nutricional.

#### **Joc sobre les textures i els sabors dels aliments.**

El joc consta de 2 fases. En una primera fase, els escolars ordenen els aliments de la cistella segons el sabor: dolç, salat, àcid i amarg. En una segona fase, els ordenen segons si la textura és blana, cruixent o dura.

Alimentar-se de manera plaent, atenent els criteris que s'establixen en la Piràmide d'Alimentació Mediterrània, és més saludable i permet que els hàbits d'alimentació que es construeixen en la infància perduren durant tota la vida de l'individu. Apreciar els aliments pel sabor i la textura és una de les primeres fases de descobriment dels aliments.

#### **Joc sobre l'estacionalitat dels aliments.**

El joc consta d'1 única fase en la qual els aliments s'ordenen atenent l'estació de l'any en què estan en condicions més òptimes de consum: primavera, estiu, tardor i hivern.

La dieta mediterrània es basa en el respecte a la terra, el mar i la seua biodiversitat, a partir dels coneixements ancestrals sobre la manera de produir i consumir aliments procedents de l'agricultura, la ramaderia i la pesca.

En este sentit, la temporalitat dels aliments té un paper fonamental en el manteniment d'esta biodiversitat, des de l'edat de pedra.

#### **Treball en equip:**

Què sabem d'altres aliments que mengem?

Els tres jocs anteriors servixen per a introduir els conceptes i estan limitats a un nombre concret d'aliments que formen part de la dieta. Vos animem a continuar treballant a l'aula descobrint els sabors, les textures, els orígens i la temporalitat d'altres aliments que també formen part de la seua dieta habitual.

Amb esta finalitat, podeu portar aliments reals perquè els manipulen i/o els tasten, mentre descobrixen d'on procedixen, quin gust i quina textura tenen i quina és la millor estació per a menjar-los.