

Els aliments per a dies especials

Les etiquetes ens ajuden a seleccionar-los?

Orientacions per al docent



MATÈRIES: CIÈNCIES DE LA NATURALESA, MATEMÀTIQUES, DESTRESSES LINGÜÍSTIQUES (COMPRESIÓ LECTORA, EXPRESSIÓ ORAL)

EDAT: 4t PRIMÀRIA (9-10)

Quin espai ocupen en la dieta els aliments rics en sucres, greixos saturats i sal? Com ens ajuda l'etiqueta dels aliments a seleccionar els aliments que més ens convenen?

Saber triar bé els aliments que prenem és fonamental per a créixer amb salut. Si sabem el motiu pel qual alguns aliments es reserven per a ocasions especials i per què uns altres són necessaris cada dia o diverses vegades a la setmana, podrem aportar els nutrients que el nostre cos necessita en la proporció adequada.

Per sort, tenim ferramentes que ens ajuden a saber si un aliment és adequat per a prendre'l habitualment o deixar-lo per a ocasions especials: La informació sobre els ingredients i els valors nutricionals de l'etiqueta dels aliments.



Si aprenem a interpretar la informació que ens aporta l'etiqueta i l'etiquetatge nutricional dels aliments, tindrem més capacitat per a comparar, valorar i decidir si determinats aliments són adequats per a prendre'ls habitualment o deixar-los per a ocasions especials.

Treball individual

Els ingredients i la informació nutricional en l'etiqueta dels aliments. En què ens ajuden? Quiz verdader o fals.

La Piràmide d'Alimentació Saludable i els aliments per a dies especials. Per què es recomana el consum ocasional d'alguns aliments?

Fitxa de treball individual:

Quiz verdader o fals de comprensió del text "Els ingredients i l'etiquetatge nutricional". Per equips, prepareu preguntes de tipus Quiz sobre el text que han llegit, en què la resposta possible només siga "verdader" o "fals". En acabant competixen per equips, mentre es divertixen i aprenen.

Taller de Teatre: Els dies especials i els seus aliments. Quines ocasions especials recorden? I quins aliments van prendre?

Una ocasió especial no es produïx cada dia! Anar al cinema, visitar uns cosins molt llunyans, celebrar un aniversari... En estes ocasions especials, a més de fer coses que no fem cada dia, solem celebrar l'ocasió amb un aliment o menjar especial, amb amics o amb la família.

Què vos sembla si entrem a valorar quins aliments se solen menjar en les ocasions especials? Vos proposem que organitzeu un Taller de Teatre en què es representen les ocasions especials i els aliments que s'hi acostumen a menjar, amb una valoració posterior fonamentada per part d'"Experts en hàbits saludables".

Per a ampliar informació sobre este tema, pots llegir l'article [Quins tipus de greix necessita el nostre cos?](#) I també l'article [D'on obté l'energia el nostre cos?](#)

Treball en equip

Anàlisi d'etiquetes.

Quin lloc ocupen en la Piràmide alguns aliments consumits habitualment?

Per què ocupen eixe lloc? Justifiquem la resposta a partir de l'etiquetatge.

Fitxa de treball en equip

Interpretació dels ingredients i l'etiquetatge nutricional d'aliments reals per equips. Vos proposem 5 parells d'aliments que es consumixen de manera habitual.

Equip 1. El desdejuni a casa: Croissant o torrada de pa integral.

Equip 2. Per a acompanyar el peix: Maionesa o salsa quètxup.

Equip 3. Un berenar: Un iogurt natural o un gelat.

Equip 4. L'esmorzar a escola: Pastes de xocolate o un entrepà de formatge.

Equip 5. Per a beure: Aigua o refresc.

Distribuïts els equips, en primer lloc esbrinen quin lloc ocupa en la Piràmide d'Alimentació saludable el tipus d'aliments que els ha tocat analitzar. Consum diari, setmanal o ocasional

Després, analitzant la informació d'ingredients i de valors nutricionals de l'etiqueta, argumenten el motiu pel qual els aliments analitzats ocupen eixe lloc en la [Piràmide](#).

Solucionari fitxa de treball individual:



Els ingredients indicats en l'etiqueta dels aliments estan ordenats pel pes de major a menor. Així, un aliment conté més quantitat del primer ingredient indicat en l'etiqueta que no de l'últim.
Verdader

Entre altres dades, l'etiquetatge nutricional ens permet conèixer la quantitat de sal, el tipus de greixos i d'hidrats de carboni que conté, al costat de la seua quantitat. I ens interessa saber-ho, perquè el nostre organisme necessita una proporció determinada de cada un per a estar sa.
Verdader

Els aliments per a dies especials

Les etiquetes ens ajuden a seleccionar-los?

Orientacions per al docent

Els ingredients de l'etiqueta i l'etiquetatge nutricional ens ajuden a decidir si un aliment és adequat per a prendre'l habitualment o deixar-lo per a una ocasió especial. Verdader

El nostre cos necessita grans quantitats de greixos saturats, de sucres i de sal per a créixer amb salut. Fals



Solucionari Fitxa de treball en equip

Equip 1 El desdejuni a casa.

Croissant: Consum ocasional.

Torrada de pa integral: Consum cada dia. (Criteri Piràmide: Convé diversificar els tipus de pa i els tipus de cereal, prioritzant els integrals davant dels refinats.)

Equip 2 Per a acompanyar el peix:

Maionesa: Com a molt 1 vegada a la setmana. (Criteri Piràmide: Convé acompanyar la carn i el peix amb cereals i/o verdures crues o cuites adobades amb oli d'oliva.)

Salsa quètxup: Com a molt 1 vegada a la setmana. (Criteri Piràmide: A més del que hem dit més amunt. Es poden utilitzar herbes aromàtiques i espècies per a condimentar la carn i el peix.)

Equip 3 Un berenar.

logurt natural: Consum diverses vegades a la setmana. (Criteri Piràmide: Hi ha una varietat d'aliments d'origen animal i vegetal no ensucrats rics en calci.)

Gelat: Consum ocasional.

Equip 4 L'esmorzar a escola.

Pastes de xocolate: Consum ocasional.

Formatge: Consum diverses vegades a la setmana (Criteri Piràmide: L'esmorzar a escola no ha de ser sempre un entrepà d'embotit: formatge, pernil, sardines, plàtan...)

Equip 5 Per a beure.

Aigua: Cada dia. (Criteri Piràmide: L'aigua es necessària per a nombroses funcions de l'organisme i és el seu component principal.)

Refrescos: Consum ocasional.