



**MATÈRIES: DESTRESES LINGÜÍSTIQUES, CIÈNCIES, MATEMÀTIQUES**

**EDAT: 1r ESO (11 - 12 anys)**

**OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL**

L'alimentació saludable és important en totes les etapes de la vida. Durant l'adolescència, la fruita seca i les llavors aporten energia saludable que el cos necessita per a contribuir al desenvolupament i el creixement correctes durant aquesta etapa.

En aquesta fitxa de treball proposem a l'alumnat que prenga les seues pròpies decisions sobre què prendre per a berenar, oferint-li eines que li permeten fer la seua elecció amb criteris saludables i no per pur impuls.

**Treball individual**

Sabem triar?

Llavors "Master Chef"

1

**Sabem triar?**

En què ajuda al nostre organisme menjar fruita seca i llavors?

Amb una activitat de pictofòrum els ajudarem a reflexionar sobre diverses opcions nutricionals.

Molts dels nostres alumnes mengen "per capritx". Sovint es decanten per aliments que aporten una quantitat de sucre i greixos saturats innecessaris.

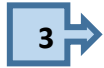
En esta activitat els proposem que, per parelles, analitzen perquè els interessa incorporar fruita seca i llavors en la seua dieta de manera habitual.

Primer els mostrarem dos imatges per a vore què els suggerixen. Les dos són perfectament una opció de berenar. Per a un dia qualsevol, si els donem a triar entre estos dos productes per a berenar, quin creus que triarà la majoria? En què penses que es basarà la seua decisió?



En esta activitat li oferim eines que li permetran prendre la seua decisió de manera conscient, amb criteris saludables, i no per pur impuls.

Per a facilitar la vostra tasca docent, a [www.bedca.net](http://www.bedca.net) podreu trobar més informació sobre quina funció tenen els nutrients dels aliments que analitzareu.



#### I les llavors?

En esta activitat vos proposem que l'alumnat, per parelles faça una competició tipus el concurs de cuina televisiu més de moda. Vos proposem que busquen per internet receptes que continguen llavors i que, adoptant el roll de xef, les modifiquen perquè siguen més originals.

Si els proposeu que només siguen receptes fredes, fins i tot les podeu preparar a classe i recolzar-vos en l'equip docent del centre perquè faça de jurat.

Els premis..., els deixem a la vostra elecció!

Algunes llavors comestibles amb les quals es poden preparar receptes: llavors de lli, de rosella, de xia, de gira-sol, de sèsam, de carabassa.

En la web de [Receptes](#) de Consum podeu trobar infinitat de plats amb llavors

#### Treball en equip

La decisió

Full giratori a cop de gong



#### Decisió: Què prenem per berenem?

En esta activitat vos proposem que l'alumnat pose en comú quin aliment ha triat per a berenar, si finalment ha canviat de decisió i com argumenten la seua elecció.



#### El full giratori

Distribuïda la classe en tres equips i asseguts en rogles a terra, l'alumnat llig un text per a fer una activitat després de comprensió lectora amb la tècnica del full giratori. El docent mateix marca el temps a colp de gong o de campana.

Tenen 5 minuts per a llegir el text i 15 minuts per a contestar les respostes. Estos temps són orientatius.

Mentre responen a les preguntes, convé que no es recolzen en el text, perquè deixaria de ser un joc. Després, en els últims minuts abans de finalitzar el temps i si els equips ho demanen, sí que el poden utilitzar per a corregir les respostes.

Una vegada finalitzen tots els equips, trieu un portaveu per a cada un i davant de la classe i per ordre aniran exposant les respostes. En la pissarra podeu anotar els punts de cada equip per a decidir quin ha guanyat. Les respostes correctes sumen 2 punts i les incorrectes en resten 1.

A continuació teniu el text perquè l'alumnat el llija de manera individual. El full de preguntes perquè responguen per equips i les preguntes resoltes perquè les pugues validar en la fase de posada en comú.



### Raons per a menjar un grapat de fruita seca cada dia<sup>1</sup>

Dins de la família de la fruita seca trobem dos grans grups, els que van embolcallats per una corfa dura com l'ametla o l'anou i els provinents de fruites dessecades com les panses, les orellanes o els dàtils. Tot i ser **aliments molt energètics** (el seu contingut en energia oscil·la entre les 550-600 quilocalories per 100 grams), **la fruita seca posseeix unes valuoses propietats**

**nutricionals.**

Nombrosos estudis mèdics publicats els últims anys han conclòs que una major ingesta de fruita seca es relaciona amb un **risc més baix de patir malalties cardiovasculars**. Estes investigacions també han tirat per terra la teoria que per a aprimar-se cal eliminar per complet el consum de fruita seca de la dieta; de fet, molts han demostrat que un consum més elevat es relaciona amb un risc més baix de patir sobrepès o obesitat.

En este sentit, la fruita seca és un aliment que es digerix més lentament que altres aliments grassos d'igual valor calòric, per la qual cosa ajuda a assaciar la fam. A més, moltes són riques en **fibra**.

[...] A més, la fruita seca **ajuda a reduir els nivells de colesterol "roïn" i augmentar el "bo"**, gràcies al seu contingut en greixos insaturats, també coneguts com greixos bons o saludables. A això també contribuïxen els àcids grassos oleics i linoleics i els tan populars omega-3 que

<sup>1</sup> Extracte del text de la web EntreNosotros de Consum <https://entrenosotros.consum.es/razones-para-comer-mas-frutos-secos>

contenen. Per si això no fora prou, la fruita seca té antioxidants (com la vitamina E), fonamentals per a combatre els radicals lliures, eixes substàncies responsables de l'envelliment prematur.

#### Ametles

Les ametles són riques en proteïnes, greixos monoinsaturats i minerals. **Són una gran font d'energia.** Se'n recomana el consum a les persones amb un alt desgast físic o intel·lectual. També ajuden al funcionament normal de músculs i ossos.

#### Anous

Són un de la fruita seca més consumida i **es consideren un "superaliment"**, per la quantitat de beneficis que aporten. A més de les vitamines i minerals comuns a la resta de fruita seca, les anous estan indicades per a **millorar l'elasticitat dels vasos sanguinis.** Són riques en fòsfor i fibra.

#### Avellanes

Estimulen la **memòria i el rendiment intel·lectual** gràcies a la seua aportació en fòsfor. Participen en la protecció de les cèl·lules contra el mal oxidatiu.

#### Pistatxos

Originaris d'Orient, els pistatxos són una de la fruita seca que aporta més fibra i energia. Una ració de 30 grams (uns 50 pistatxos) conté 190 calories, 3 grams de fibra, 6 grams de proteïnes, 7 grams de greixos monoinsaturats i 4 grams de poliinsaturats. Són rics en ferro i ajuden a disminuir el cansament i la fatiga.

#### Anacards

Són beneficiosos per a **ajudar a previndre la diabetis de tipus II**, sobretot per la seua aportació de magnesi. A més, també són rics en fòsfor i contribueixen al funcionament normal del metabolisme energètic. Esta fruita seca també és rica en àcid linolènic (omega 6), per això és recomanable per a persones amb problemes de cor.

Esta és la llista amb les preguntes. Un full per equip.

**Recordeu, responeu les preguntes per ordre. Una resposta per torn. Si no saps la resposta que t'ha tocat, passa el full al teu company. Teniu temps fins que sone el gong.**

De quins tipus de fruita seca ens parla el text? \_\_\_\_\_

2.- Si portem un estil de vida i d'alimentació saludable i incorporem la fruita seca en la nostra dieta diària, ajudem a millorar la nostra salut \_\_\_\_\_, que és aquella que afecta els òrgans de l'aparell \_\_\_\_\_

3.- Tota la fruita seca conté certa quantitat d'un component que no està considerat nutrient i que ens ajuda a regular el trànsit intestinal. És la \_\_\_\_\_

4.- La fruita seca, com les ametles, és una gran font d'aigua o energia? \_\_\_\_\_ . El cos en necessita les 24 hores del dia, fins i tot mentre dormim.

5.- De quin tipus són els greixos que ajuden a reduir el colesterol roïn i augmentar el colesterol bo? \_\_\_\_\_

6.- Practicar activitats esportives a l'aire lliure i incorporar les anous en una dieta saludable ajuda a millorar \_\_\_\_\_, cosa que promou una millor salut cardiovascular.

7.- Descansar correctament tots els dies i incorporar les avellanes en una dieta saludable estimula la \_\_\_\_\_ i la \_\_\_\_\_ per la seua aportació en fòsfor.

8.- Realitzar activitat física moderada cada dia, alimentar-se de manera saludable i introduir anacards en la nostra dieta, ens pot ajudar a previndre la \_\_\_\_\_

### Respostes

- 1.- De quins tipus de fruita seca ens parla el text? *Encara que també esmenta les fruites dessecades, el text parla sobre fruita seca: anous, avellanes, ametles...*
- 2.- Si portem un estil de vida i d'alimentació saludable i incorporem la fruita seca en la nostra dieta diària, ajudem a millorar la nostra salut cardiovascular, que és aquella que afecta els òrgans de l'aparell circulatori
- 3.- Tota la fruita seca conté certa quantitat d'un component que no està considerat nutrient i que ens ajuda a regular el trànsit intestinal. Quin és? La fibra
- 4.- La fruita seca, com les ametles, és una gran font d'aigua o energia? Energia. El cos en necessita les 24 hores del dia, fins i tot mentre dormim.
- 5.- De quin tipus són els greixos que ajuden a reduir el colesterol roïn i augmentar el colesterol bo? Insaturats, que podem classificar en monoinsaturats i poliinsaturats
- 6.- Practicar activitats esportives a l'aire lliure i incorporar les anous en una dieta saludable ajuda a millorar l'elasticitat dels vasos sanguinis, cosa que promou una millor salut cardiovascular.
- 7.- Descansar correctament tots els dies i incorporar les avellanes en una dieta saludable estimula la memòria i la concentració per la seua aportació en fòsfor.
- 8.- Realitzar activitat física moderada cada dia, alimentar-se de manera saludable i introduir anacards en la nostra dieta, ens pot ajudar a previndre la diabetis de tipus II