



Treball individual

Sabem triar?

Llavors "Master Chef"

Com pot una cosa tan xicoteta contindre tantes propietats nutricionals?

Sempre hem tingut en consideració les llavors com allò que fa créixer les espècies vegetals. Com diu la FAO (Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura), *"les llavors són la base principal per al manteniment humà. Són les depositàries del potencial genètic de les espècies agrícoles i les seues varietats resultants de la millora contínua i la selecció a través del temps"*.¹.

Però què passa amb la seua aportació a la nostra alimentació? Sabies que hi ha llavors comestibles?

Arribada la tardor tenim moltes coses per descobrir, sobretot pel que fa a l'alimentació. Dins de la nostra dieta mediterrània podem trobar una gran varietat de fruita seca i llavors que tenim al nostre abast, als nostres boscos.

Segurament heu sentit a parlar de la fruita seca i les llavors, tan típiques aquesta època de l'any, però sabem tot el que realment aporta al nostre organisme? Ho descobrirem en la fitxa següent. Preparat per a aprendre?

¹ <http://www.fao.org/seeds/es/>



Sabem triar? Analitzar quins nutrients aporten els aliments que mengem i triar-los en funció del que el nostre cos necessita per a créixer fort i sa és una decisió sàvia. Voleu saber com? Vos ho expliquem en esta activitat.

Organitzats per parelles, mireu estes dos imatges i, sense necessitat d'analitzar-ho, contesteu: què preferiu prendre per a berenar hui?



. Quin dels dos triaríeu? _____

Ara vosaltres mateixos voreu si, després d'analitzar-los, preferiu canviar la vostra elecció.

Abans de començar l'anàlisi, tingueu en compte si sou al·lèrgics o intolerants a algun ingredient o component d'estos aliments; en este cas, la vostra missió és donar suport a la parella de treball durant esta anàlisi.

Ara sí, analitzeu l'etiquetatge nutricional; és a dir, la informació sobre nutrients que aporta el producte en l'etiquetatge. Esta anàlisi suposa comparar dos productes des del punt de vista nutricional. Per tant, quin tipus i quantitat de nutrients aporta cada un.

Per a esta anàlisi, trieu una fruita seca d'estes tres que vos proposem, que anomenareu producte A.



VALORS NUTRICIONALS PER 100G/100ML DE PRODUCTE

Valor energètic (kcal)	626 kcal
Valor energètic (kj)	2583 kj
Greixos (g)	56 g
Saturats (g)	4,8 g
Hidrats de carboni (g)	4 g
Sucres (g)	3,6 g
Proteïnes (g)	22 g
Fibra alimentària (g)	12 g
Sal (g)	0 g

El repte del Xef

Llavors i fruita seca

Nom _____



VALORS NUTRICIONALS PER 100G/100ML DE PRODUCTE

Valor energètic (kcal)	611 kcal
Valor energètic (kj)	2519 kj
Greixos (g)	59 g
Saturats (g)	6,4 g
Hidrats de carboni (g)	3,3 g
Sucres (g)	2,6 g
Proteïnes (g)	14 g
Fibra alimentària (g)	5,2 g
Sal (g)	0 g

VALORS NUTRICIONALS PER 100G/100ML DE PRODUCTE

Valor energètic (kcal)	587 kcal
Valor energètic (kj)	2441 kj
Greixos (g)	49,7 g
Saturats (g)	7,7 g
Hidrats de carboni (g)	21,3 g
Sucres (g)	4,9 g
Proteïnes (g)	24,4 g
Fibra alimentària (g)	8,4 g
Sal (g)	0,02 g



Ara trieu un producte de brioixeria dels que proposem a continuació, que anomenareu producte B:



VALORS NUTRICIONALS PER 100G/100ML DE PRODUCTE

Valor energètic (kcal)	518 kcal
Valor energètic (kj)	2168,76 kj
Greixos (g)	28 g
Saturats (g)	15 g
Hidrats de carboni (g)	60 g
Sucres (g)	30 g
Proteïnes (g)	5,1 g
Fibra alimentària (g)	2,6 g
Sal (g)	0,8 g

El repte del Xef

Llavors i fruita seca

Nom _____



VALORS NUTRICIONALS PER 100G/100ML DE PRODUCTE

Valor energètic (kcal)	512 kcal
Valor energètic (kj)	2134 kj
Greixos (g)	31,2 g
Saturats (g)	14,8 g
Hidrats de carboni (g)	49 g
Sucres (g)	16,7 g
Proteïnes (g)	6,9 g
Fibra alimentària (g)	3,6 g
Sal (g)	0,99 g

VALORS NUTRICIONALS PER 100G/100ML DE PRODUCTE

Valor energètic (kcal)	410 kcal
Valor energètic (kj)	1716,59 kj
Greixos (g)	23,9 g
Saturats (g)	11,61 g
Hidrats de carboni (g)	41,6 g
Sucres (g)	16 g
Proteïnes (g)	5,4 g
Fibra alimentària (g)	3,3 g
Sal (g)	0,94 g



Per a fer els càlculs prepareu una fitxa d'anàlisi amb les indicacions següents:

1r - Dividiu en dos un full horitzontal i situeu en cada costat un dels productes, Producte A i Producte B. Ara fixeu-vos en els valors nutricionals per cada 100 g de producte que indica cada un.

Entre altres dades, l'etiquetatge nutricional ens permet conèixer la quantitat i el tipus de greixos i d'hidrats de carboni que conté l'aliment en qüestió. Elements en els quals ens centrarem per a esta anàlisi.

2n És important fer l'anàlisi en funció de la quantitat que en prendríeu. És a dir, encara que les dades que oferix l'etiqueta són per cada 100 grams, una peça de brioixeria pesa uns 50 g i un grapat de fruita seca, uns 20 grams. El factor de multiplicació aleshores per a fer els càlculs en el producte A serà: 20/100 i en el producte B: 50/100. Anota esta dada en la fitxa d'anàlisi.

©Consum 2017. Tots els drets reservats

Més jocs i recursos per a l'aula en [Teamconsum](https://www.teamconsum.com)

3r Ara fixeu-vos en la quantitat de greixos saturats i sucre que conté cada producte per analitzar i anoteu-ho en la fitxa. Després, utilitzant el factor de multiplicació, calculeu la quantitat de greixos saturats i sucres que aporta cada producte a l'organisme.

Quin dels dos aliments conté menys quantitat de greixos saturats i sucre per ració?

Per tant, quin d'estos aliments creus que és més adequat per a berenar un dia qualsevol?

El producte que heu triat ara coincideix amb el que va decidir al principi? _____

- En cas que la vostra elecció inicial haja coincidit amb el resultat de l'anàlisi: Felicitats, heu triat amb molt bon criteri.
- En cas que no coincidira: No passa res, ara ja tens una eina que et pot ajudar la pròxima vegada que decidisques què berenar.



I les llavors? En l'activitat anterior hem comprovat per què ens interessa incloure fruita seca en la nostra dieta, però què ens aporten les llavors?

Les llavors ens aporten diversitat de nutrients: greixos saludables, vitamines, minerals, proteïnes... El millor és que podem trobar gran varietat de llavors comestibles i incorporar-les en la nostra dieta amb delicioses receptes: en ensalades, en postres, en entrepans...

Proposarem un repte al millor estil del famosíssim concurs de cuina que tots coneixeu. Per parelles, busqueu receptes fredes saludables que continguin llavors comestibles i convertiu-les en receptes originals. Escriviu la recepta indicant la quantitat i el tipus d'ingredients que conté, com s'elabora, el toc especial que li doneu i què argumenteu per a proposar la vostra recepta com la millor recepta saludable amb llavors.

Entre tota la classe podeu triar les més originals, les més saludables, les més ben argumentades... I fins i tot podeu preparar-les en viu i en directe com si estiguéreu en el programa de televisió. Quina serà la recepta guanyadora? Ànim, segur que podeu preparar una recepta deliciosa i saludable amb llavors.

Treball en equip

La decisió

Full giratori i el gong

1

Decisió: Què prenem per berenem?

En esta primera activitat en grup vos proposem que poseu en comú el resultat de les vostres anàlisis i quina conclusió n'extraieu.

2

El full giratori

Ara que ja sabeu molt sobre fruita seca i llavors vos proposem que demostreu el que sabeu amb esta divertida activitat per equips i a colp de gong. Es tracta d'“El full giratori”.

Feu tres equips i seieu a terra en rogle perquè el full pugui passar per tots els components de l'equip. Necessitareu llapis, goma i una superfície on recolzar-vos. El vostre professor o professora vos anirà marcant els temps amb un gong.

Primer el vostre professor/a vos entrega un text per a llegir-lo de manera individual en cinc minuts. Finalitzada la lectura, el professor/a vos entrega una fitxa amb 8 preguntes. Cada equip tindrà un màxim de quinze minuts per a respondre per torns intentant recordar el que ha llegit.

Com es responen les preguntes? Quan et passen el full, lliges una pregunta i escrivs la resposta davall. Segueix l'ordre de les preguntes. Si no la saps, salta el torn al company sense respondre. Ah! I només pots respondre una pregunta per torn, i has de ser ràpid que el temps vola!

Contestades totes, teniu temps per a corregir-les en equip, i ara sí amb l'ajuda del text. Però només fins que sone de nou el gong, moment en què tots haureu de deixar els llapis a terra.

Preparats, llestos, ja!

En les [Orientacions Docents](#) per a esta activitat trobaràs els textos de lectura i la fitxa de preguntes.