

## Què és una ració d'aliment?

### Videoreceptes per a alimentar-me millor

Nom: \_\_\_\_\_



### *Imagina't que trobes una llàntia màgica.*

Quan la fregues, n'ix un geni molt poderós i et demana que tries entres dos opcions. La primera és viure 100 anys. La segona és viure menys anys, però amb una bon salut. Quina opció triaries? Difícil, veritat?

I què et sembla si et dic que pots fer moltes coses, ara mateix, per a viure amb bona salut? No podem decidir quants anys viurem, però si quins hàbits de vida portarem per a trobar-nos bé així i poder fer el que ens proposem durant la major part de la nostra vida.

Durant les activitats que et proposem parlarem d'alguns aspectes relacionats amb la importància d'una bona alimentació per a créixer sans i forts. I, a més, aprendrem coses interessants sobre els aliments i gravarem el nostre propi programa de cuina.

#### **Treball individual**

La piràmide dels aliments

Racones de treball: Racó 1: Els cereals. Racó 2: Els llegums. Racó 3: verdures i hortalisses. Racó 4: Fruites. Racó 5: Fruita seca. Racó 6: Lactis. Racó 7: Carns, ous i peix.

Segons l'Institut Nacional d'Estadística (INE), al nostre país l'esperança de vida és de vora 83 anys. Però hem de saber que, a més de viure molts anys, és important fer-ho amb bona salut física i mental. I què podem fer per a aconseguir-ho? Segur que sabeu quins són els hàbits saludables que ens ajuden a dur una vida saludable!

# Què és una ració d'aliment?

## Videoreceptes per a alimentar-me millor

Nom: \_\_\_\_\_



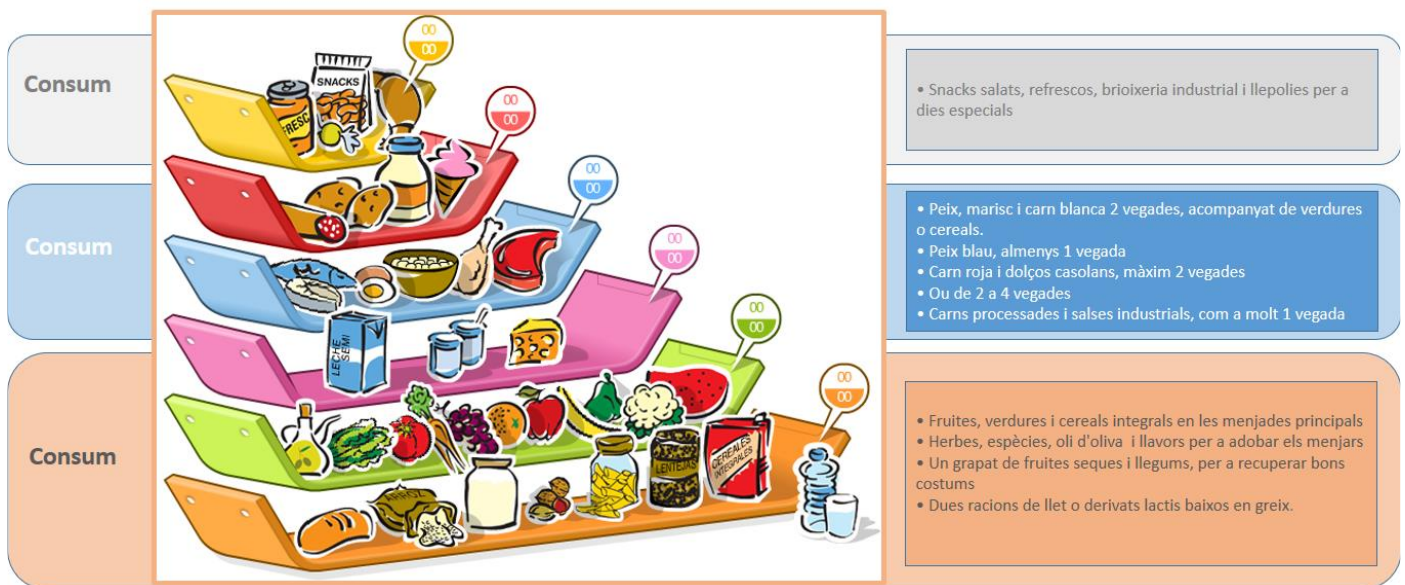
### La piràmide dels aliments.

Un dels aspectes que cal tindre en compte per a créixer sans i forts és tindre una bona alimentació. Però això que vol dir? Doncs que resulta fonamental menjar variat i de forma equilibrada, perquè el nostre cos necessita aliments per a aconseguir l'energia i nutrients suficients per a trobar-se bé.

Per a ajudar-nos a saber com alimentar-nos de forma equilibrada utilitzem "la piràmide dels aliments", la coneixes?

La piràmide dels aliments ens ajuda a saber quins tipus d'aliments hem de consumir amb més freqüència i quins hem de fer-ho de forma ocasional, i també ens mostra la varietat d'aliments que necessita el nostre cos.

Series capaç de completar-la? Escribeu les paraules següents davall la paraula "CONSUM" en la nostra piràmide: OCASIONAL, SETMANAL, DIARI



Activitat física tots els dies i aigua com a principal font d'hidratació. Prioritza els aliments locals i de temporada, respectuosos amb el medi ambient. Descansa adequadament i comparteix la teua felicitat amb amics i família.

T'has fixat en quins aliments hem de consumir cada dia per a tindre una dieta sana i equilibrada?

Ara et proposem que investigues alguns d'estos aliments, que esbrines per què són importants per al nostre organisme i calcules quant has de menjar de cada un, perquè semblen moltes coses per a un sol dia veritat?

## Què és una ració d'aliment?

### Videoreceptes per a alimentar-me millor

Nom: \_\_\_\_\_

Per a ajudar-te, la mestra o el mestre t'explicarà com ho farem. Hauràs de llegir la informació que trobaràs en cada racó de treball i utilitzar els materials que et proposem per a omplir la fitxa de treball.

Pots compartir amb els companys les teues idees i opinions, però és important que sàpies que la majoria de les preguntes que et plantejem tenen més d'una resposta correcta. Per tant, respon el que tu consideres, després ho posarem en comú i podràs completar la informació si t'has deixat alguna cosa.



#### RACÓ 1: Els cereals

##### RACÓ 1: CEREALS

Quins tipus de cereals coneixes?

Quins t'agraden més?

Què aporten els cereals al nostre cos? Per què són bons per a nosaltres?

Quantes racions de cereals hem de consumir?

##### Ajuda't de l'instrument de mesura i pensa...

Si una ració de pasta o d'arròs són entre 50g i 80g pesats crus... quina quantitat he de menjar utilitzant un instrument de mesura casolà?

Si una ració de cereals de desdèjuni són entre 25-30 grams... quina quantitat he de menjar utilitzant un instrument de mesura casolà?

## Què és una ració d'aliment?

### Videoreceptes per a alimentar-me millor

Nom: \_\_\_\_\_

3

#### RACÓ 2: Els llegums.

##### RACÓ 2: LLEGUMS

Quins llegums coneixes?

Quins llegums t'agraden?

Què aporten els llegums al nostre cos? Per què són bons per a nosaltres?

Quantes racions de llegums hem de consumir?

##### Ajuda't de l'instrument de mesura i pensa...

Si una ració són entre 30g i 50g... quina quantitat he de menjar utilitzant un instrument de mesura casolà?

4

#### RACÓ 3: Verdures i hortalisses

##### RACÓ 3: VERDURES I HORTALISSES

Quines hortalisses coneixes?

Quines hortalisses t'agraden més?

Què aporten les hortalisses al nostre cos? Per què són bones per a nosaltres?

Quantes racions de verdures i hortalisses hem de consumir?

Quines són les hortalisses de la temporada en què ens trobem?

##### Ajuda't de l'instrument de mesura i pensa...

Si una ració recomanada és de 200 g... quina quantitat he de menjar utilitzant un instrument de mesura casolà?

## Què és una ració d'aliment?

### Videoreceptes per a alimentar-me millor

Nom: \_\_\_\_\_



#### Racó 4: Fruita

##### RACÓ 4: FRUITA

Quines fruites t'agraden més?

De quina manera se t'ocorre que pots incorporar fruita seca en la dieta?

Què aporten les fruites al nostre cos? Per què són bones per a nosaltres?

Quantes racions de fruita hem de consumir?

Quines són les fruites de la temporada en què ens trobem?

##### Ajuda't de l'instrument de mesura i pensa...

Si una ració són entre 120g i 150g... quina quantitat he de menjar utilitzant un instrument de mesura casolà?



#### Racó 5: Fruita seca

##### RACÓ 5: FRUITA SECA

Quines fruites seques t'agraden més?

Has descobert alguna fruita (que no sabies que ho era) entre els materials que t'hem facilitat?

Què aporta la fruita seca al nostre cos? Per què és bona per a nosaltres?

Quantes racions de fruita seca hem de consumir?

##### Ajuda't de l'instrument de mesura i pensa...

Si una ració són entre 5 g i 10 g... quina quantitat he de menjar utilitzant un instrument de mesura molt casolà?

## Què és una ració d'aliment?

### Videoreceptes per a alimentar-me millor

Nom: \_\_\_\_\_



7

#### Racó 6: Lactis

##### RACÓ 6: LACTIS

Quins lactis t'agraden?

Què aporten els lactis al nostre cos? Per què son bons per a nosaltres?

Quantes racions de lactis hem de consumir?

##### Ajuda't de l'instrument de mesura i pensa...

Si una ració de llet és de 250mg... quina quantitat he de consumir utilitzant un instrument de mesura casolà?



8

#### Racó 7: Carns, ous i peix.

##### RACÓ 7: CARNS, OUS I PEIX

Quines carns i quins peixos t'agraden més?

Què aporten la carn, els ous i el peix al nostre cos? Per què son bons per a nosaltres?

Quin altre aliment ens proporciona també proteïnes i amb què l'hem de combinar?

Quantes racions de carn, ous i peix hem de consumir?

##### Les recomanacions de consum són les següents:

Una ració recomanada de carn és d'entre 80g i 125g, que equival a:

1 bistec de vedella menut o bé 2 xulles de porc o bé ¼ de pollastre o bé 4 cuixes de conill.

Una ració de peix és d'entre 100g i 150g, que equival a:

1 rodanxa de peix blanc o 4 sardines o 1 plat de clòtxines (amb closca) o 5 gambes o 1 calamar mitjà

Una ració recomanada d'ou és de 60 g, que aproximadament és un ou.

# Què és una ració d'aliment?

## Vidreceptes per a alimentar-me millor

Nom: \_\_\_\_\_

### **Treball en equip**

Gravem una videorecepta?

Les nostres receptes

Cuiners al plató!

Com has pogut veure en les diferents activitats que t'hem proposat, la mida de la ració varia en funció de l'aliment que consumirem; per exemple, una ració d'oli d'oliva és una cullerada sopera, però una ració de llet és una tassa.

A més, el nombre de racions que hem de consumir segons els experts, depèn de la nostra edat i també de l'activitat física que fem. No ha de menjar la mateixa quantitat un xiquet que tots els dies entrena un esport de competició que un altre que la seua activitat física és bàsicament les classes d'educació física de l'escola, ja que no gasten la mateixa quantitat d'energia.

Ací us deixem altres recomanacions perquè la vostra dieta siga saludable i equilibrada:

- Sigues valent, tasta aliments que penses que no t'agraden, potser et sorprendrà.
- Fes 5 menjades al dia: desdejuni, esmorzar, menjar, berenar i sopar.
- Acompanya una bona alimentació amb la pràctica d'exercici diari, així enfortiràs el cor, les articulacions i els ossos.
- L'aigua és la millor beguda, hidrata l'organisme i t'ajudarà a estar més fort, àgil i resistent.

**1**

### **Gravem una videorecepta?**

Ara us proposem un repte. Seríeu capaços de fer una videorecepta? Imagineu que sou cuiners famosos i heu d'ensenyar a cuinar coses bones i sanes a la gent que veurà el vostre programa de cuina. Us ajudem a fer-ho!

Per a començar, el vostre mestre o mestra us ensenyarà algunes videoreceptes perquè penseu com la voleu fer. Estigueu atents a com expliquen les coses, com ensenyen els diferents aliments, com van vestits, com d'important és tindre-ho tot ordenat i tindre les mans bé netes...

**2**

### **Les nostres receptes**

Ara heu de triar receptes que us abelliria tastar. Intenteu entre tots cuinar aliments de tots els grups que hem treballat! Llegums, verdures i hortalisses, fruites, lactis...

Consulteu per equips les webs següents, trieu les vostres receptes i completeu la fitxa. Estes receptes les podem compartir amb tots els companys i companyes de classe, així podem cuinar a casa les que més ens agraden!

## Què és una ració d'aliment?

### Videoreceptes per a alimentar-me millor

Nom: \_\_\_\_\_

- [http://planificador.consum.es/recetas?filtro\\_tipo\\_plato=0&filtro\\_tipo\\_dieta=0&filtro\\_estacion=0&filtro\\_alimento=&filtro\\_tipo\\_comida=0&filtro\\_necesidades\\_especificas=0&filtro\\_nombre=](http://planificador.consum.es/recetas?filtro_tipo_plato=0&filtro_tipo_dieta=0&filtro_estacion=0&filtro_alimento=&filtro_tipo_comida=0&filtro_necesidades_especificas=0&filtro_nombre=)
- <http://www.webdecocina.com/quecocino/index.php>



### Cuiners al plató!

I per a acabar el nostre repte queda la part més divertida, gravar la videorecepta! Per a fer-ho necessitareu l'ajuda de la vostra família o d'un adult. Potser el vostre oncle o la vostra iaia us volen ajudar! Us proposem que decidiu si les voleu gravar en parella, en grups o de forma individual, i necessitareu un telèfon mòbil que grave o una càmera. Ah! I que no se us oblide fer la llista del que necessitareu i comprar tots els ingredients per a la vostra recepta.