

Nom _____



El desdejuni a casa i a l'escola.

El desdejuni és una de les menjades importants del dia. És tan important que alguns estudis conclouen que un desdejuni inadequat pot estar relacionat amb diversos problemes de salut presents i futurs, i amb el rendiment escolar baix.

Uns altres estudis ens alerten també que, entre un 10-15% de joves no desdejunen o ho fan insuficientment, xifra que arriba al 30-35% quan són adolescents!

Descobrix en [la presentació de Genially " El desdejuni a casa i a l'escola"](#) si ja desdejunes bé i per què és tan important



Nom _____

Treball individual

- 1 _ El desdèjuni complet. Comprensió lectora.
- 2 _ Distribució d'energia durant el dia. Autoavaluació.

1 _ El desdèjuni complet. Comprensió lectora.

Tenint en compte el que has llegit en la presentació de Genially, toca vore si ha quedat tot clar i, sobretot... saber si ja desdèjunes bé.

Respon verdader o fals a les següents afirmacions de l'[enquesta de Google Forms "Hora de carregar les piles"](#) i després posa les teues respostes en comú amb la resta de la classe.

2 _ Distribució d'energia durant el dia. Autoavaluació.

El cos necessita energia durant tot el dia i l'obté mitjançant una dieta saludable.

HORA DE CARREGAR BATERIES
I tu ja desdèjunes bé?

Cada quant recarregues tu les piles?

El nostre cos necessita energia durant tot el dia i l'obté a través d'una dieta saludable.

- Entre el 50 – 60% a través d'aliments rics en hidrats de carboni: cereals i els seus derivats, llegums, fruites...
- El 20 – 30% a través d'aliments rics en greixos: oli d'oliva, fruita seca i llavors són els que hem de prioritzar
- 10 – 20% a través d'aliments rics en proteïnes: carn, ous, peixos i mariscos.

I quina quantitat d'energia hauriem d'aportar en cada menjar?

Les necessitats d'energia de cada persona es calculen en funció del sexe, activitat física i edat.

En els 5 menjars que fem durant dia, el cos obté l'energia que necessita per a afrontar, entre moltes altres coses, les següents hores d'activitat física i intel·lectual.

APORTACIÓ D'ENERGIA	MENJAR DEL DIA
15 - 20%	Desdèjuni a casa
5 - 10%	Desdèjuni a l'escola
30%	Menjar
15%	Berenar
30%	Sopar

I l'energia que el nostre cos no acaba utilitzant, s'acumula en l'organisme en forma de greix corporal.

Parar-se uns minuts i analitzar com fem les coses ens ajuda a reconèixer si és necessari millorar els nostres hàbits.

La manera d'alimentar-nos no és una excepció. Analitzar què i quan mengem, ens ajuda a entendre si el nostre cos rep els nutrients que realment necessita per a créixer amb salut.

En moltes ocasions, saltar-se el desdèjuni a casa és per falta de temps en alçar-se vesprada.

I, també en molts casos, portar aliments de picoteig per al desdèjuni a l'escola, és perquè ens va donar pesera preparar un entrepà, una fruita seca o una peça de fruita abans d'eixir de casa o la nit anterior.

En [la presentació de CANVA Cada quant de temps carregues tu les piles?](#) tens informació sobre quins aliments aporten energia i com es distribuïxen les necessitats d'energia en cada menjada.

Nom _____

Una vegada vist el vídeo, **què et sembla si avalues com carregues tu les piles?** Completa la fitxa següent des del teu dispositiu i esbrina-ho. Ànim!



A quina hora...

T'alces al matí	<input style="width: 80%;" type="text"/>	Ixes de casa al matí	<input style="width: 80%;" type="text"/>
-----------------	--	----------------------	--

A quina hora...

Desdejunes a casa	Desdejunes a l'escola	Menges	Berenes	Sopes
<input style="width: 80%;" type="text"/>	<input style="width: 80%;" type="text"/>	<input style="width: 80%;" type="text"/>	<input style="width: 80%;" type="text"/>	<input style="width: 80%;" type="text"/>

Què acostumes a menjar....

En el desdejuni a casa	En el desdejuni a l'escola	Per a dinar	Per a berenar	Per a sopar
<input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/>

Creus que el desdejuni a casa + el desdejuni a l'escola representa més o menys, sobre un 20 - 25% del que prens durant tot el dia?

SI NO

Tens alguna proposta per a poder millorar el teu desdejuni a casa o a l'escola?



*Els resultats d'esta autoavaluació individual serviran per al debat que plantejarem després: "Dejunadors vs. desdejunadors"

Nom _____

Treball en equip

1 _ Un desdejuní complet i saludable per a cada dia de la setmana. Recerca:

2 _ Dejunadors versus desdejunadors. Debat

1 _ Un desdejuní complet i saludable per a cada dia de la setmana. Recerca:

Perquè l'alimentació siga saludable ha de ser variada i equilibrada. Este criteri s'aplica a qualsevol menjada del dia. De la mateixa manera que al migdia no menges sempre els mateixos aliments, en el desdejuní a casa i a l'escola és important variar. Cada dia cereals i entrepà d'embotit... és molt avorrit!

Vos proposem que treballeu en equip per a investigar quins aliments podeu desdejunar a casa i a l'escola.

Després haureu d'organitzar un calendari de desdejunis per a tota una setmana (de dilluns a diumenge) tenint en compte el que heu après en les activitats individuals.

Al final, cada equip presenta a la resta el seu calendari de desdejunis, que poden pujar al blog del centre escolar per a promoure els desdejunis complets i saludables en totes les aules.

Per a fer-ho, podeu utilitzar una plantilla com la que vos proposem en este [enllaç de CANVA](#).

2 _ Dejunadors versus desdejunadors. Debat

Vos proposem un debat molt interessant. A partir de l'autoavaluació que han fet en l'activitat individual número 2, heu d'organitzar-vos en dos grups. D'una banda, els que desdejunen a casa i, de l'altra, els que desdejunen poc o res; intentarem que el nombre d'integrants estiga més o menys compensat.

Nom _____

Una vegada dividits, cada grup generarà els arguments que després haurà de defensar en el debat, basant-se en els coneixements que té sobre alimentació saludable.

Vos proposem que poseu en comú la informació i genereu els arguments en les qüestions que vos plantegem a continuació:

