

Nom _____



Imagina que trobes una llàntia màgica.

La fregues i n'ix un geni molt poderós que et demana que tries entre dos opcions. La primera és viure 100 anys. La segona és viure menys anys, però amb una bona 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 sí quins hàbits de vida portarem per a així trobar-nos bé i poder fer el que ens proposem durant la major part de la nostra vida.

Segons l'Institut Nacional d'Estadística (INE), en este país l'esperança de vida és d'aproximadament 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 coneixeu quins són els hàbits que us ajudaran a portar una vida saludable!

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 les nostres pròpies receptes de cuina.**

Treball individual

- 1 _ La piràmide dels aliments
- 2 _ Racons de treball sobre els grups d'aliments

Nom _____

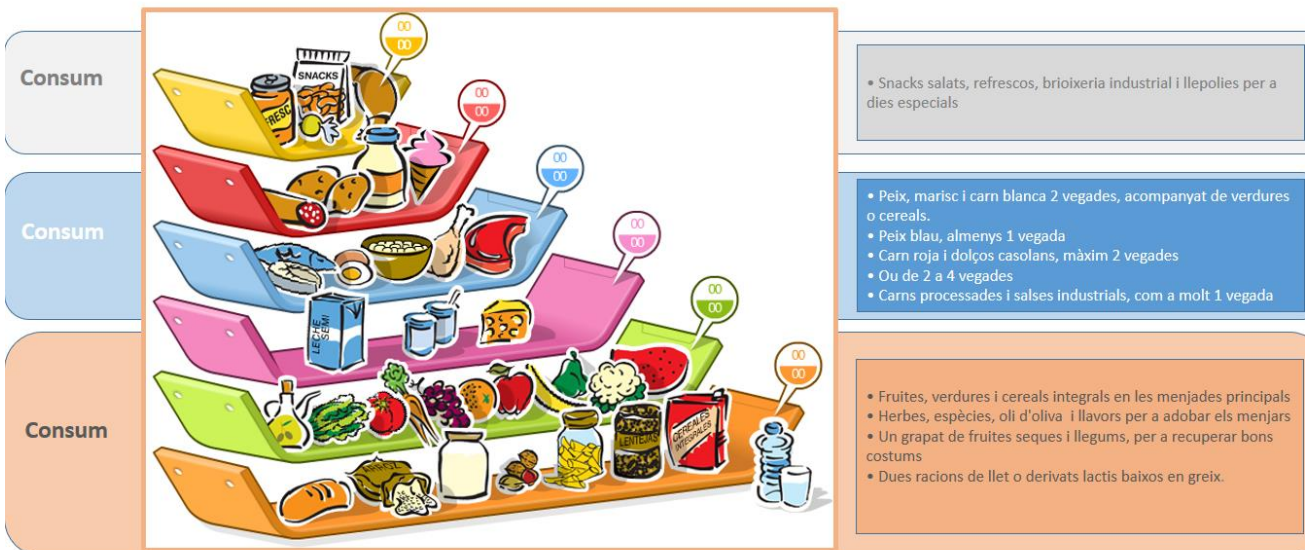
1 _ La piràmide dels aliments

Un dels aspectes que cal tindre en compte per a créixer sans i forts és tindre una bona alimentació. I això què 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 de manera ocasional, i també ens mostra la varietat d'aliments que necessita el nostre cos.

Series capaç de completar-la? Escribeu les paraules següents davall de la paraula CONSUM en la 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.

Nom _____

2 _ Racons de treball sobre els grups d'aliments

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



Ara us proposem que treballeu per parelles investigant alguns d'estos aliments, que esbrineu per què són importants per al nostre organisme i calculeu quant heu de menjar de cada un, perquè semblen moltes coses per a un sol dia, veritat?

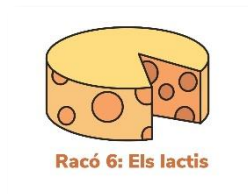
La mestra o el mestre us explicarà com ho farem. **Haureu de llegir la informació que hi haurà en cada racó de treball i utilitzar els materials que us proposem per a omplir el formulari de Google que trobareu en cada fitxa de racó de treball.**

Podeu compartir amb la resta de companys i companyes les vostres idees i opinions, però és important que sapieu que la majoria de les preguntes que us plantegem tenen més d'una resposta **correcta**. Per tant, responeu el que vosaltres considereu, després ho posarem en comú i podreu completar la informació si us heu deixat alguna cosa.

A més, **també us facilitem informació sobre què és una ració** per a cada grup d'aliments i quina quantitat d'aliment representen per a joves de la vostra edat. D'esta manera aportarem els nutrients que el cos necessita per a créixer amb salut.

Ací teniu la informació de cada racó i de la taula de racions:

Nom _____



Treball en equip

1 _ Gravem les videoreceptes

1 _ Gravem les videoreceptes

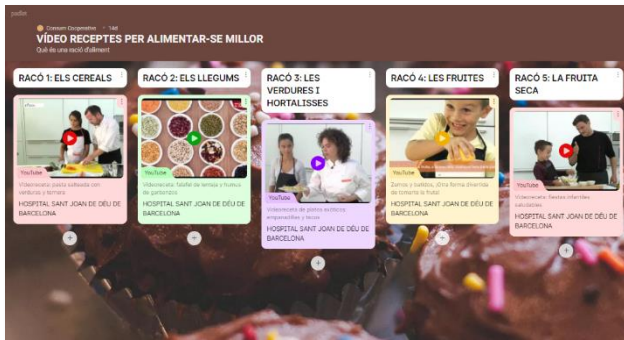
Com has pogut vore en les diferents activitats que hem proposat, **la mida de la ració varia en funció de l'aliment que consumirem**: per exemple, una ració d'oli d'oliva és una cullerada sopera, però una ració de llet és una tassa.

A més, el nombre de racions que hem de consumir segons els experts depén de l'edat i també de l'activitat física que fem. No ha de menjar la mateixa quantitat un xiquet que cada dia entrena un esport de competició que un altre que limita l'activitat física a les classes d'educació física de l'escola, ja que no gasten la mateixa quantitat d'energia.

Nom _____

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 vorà el vostre programa de cuina.

Us ajudem a fer-ho!



De moment, en este [mur digital col·laboratiu de PADLET](#) podeu vore algunes receptes elaborades amb l'ajuda de xics i xiques com vosaltres. Estigueu atents a com expliquen les coses, com ensenyen els diferents aliments, com van vestits... És important tindre-ho tot ordenat i

tindre les mans ben netes...

I si no us ocorre cap recepta, sempre podeu utilitzar algun buscador de receptes per internet. Us en fem dos que us poden ajudar:

- https://va.planificador.consum.es/planificador/estilo_vida=4/tipo_dieta=2
- <https://www.recetasderechupete.com/>

I ara que ja teniu clar quina recepta voleu preparar, queda la part més divertida. Gravar la videorecepta! Per a fer-ho, necessitareu l'ajuda de la família o d'un adult. Potser el vostre oncle o la iaia volen ajudar-vos! Us proposem que decidiu si les gravareu en parella, en grups o individualment i necessitareu un telèfon mòbil per a gravar o una càmera. Ah! No oblideu fer la llista del que necessitareu i comprar tots els ingredients per a la recepta.

Cuiners i cuineres, al plató!