

Nom _____



La música, instrument d'expressió i comunicació.

Coneixem molts estils musicals. Amb la lletra i melodia s'expressen sentiments, l'estat d'ànim o es crida l'atenció sobre alguna cosa que

preocupa o que es vol reivindicar. I, per a fer-ho, qualsevol bon músic primer **aprofundix en els seus sentiments, investiga i s'informa sobre el tema.**

Què us sembla si fem música de l'alimentació saludable?

En les activitats que us proposem a continuació us convertireu en veritables experts en alimentació saludable perquè us pugueu formar la vostra pròpia opinió sobre el tema i crear fantàstiques obres musicals.

Comencem?

Treball individual

- 1 _ D'on obté el cos l'energia?
- 2 _ Per a què servix la piràmide d'alimentació?

Nom _____

1 _ D'on obté el cos l'energia?

HORA DE CARREGAR BATERIES
I tu, ja desdiques be?

Cada quant recorregues 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...



En la [presentació de CANVA](#) “[Cada quant carregues tu les piles](#)”, voreu per a què necessita energia el nostre cos, d'on l'obté i com distribuir els menjars durant tot el dia perquè esta aportació d'energia siga adequada. Us animem a visualitzar-la en gran

grup o per parelles, per a compartir reflexions i opinions.

Què us ha paregut? Penseu que només ens alimentem perquè necessitem energia? A més d'una necessitat bàsica, menjar també és un plaer. En la nostra cultura, totes les festes i celebracions s'acompanyen de menjar, ho havies pensat? I a qui no li agrada menjar el seu plat preferit o tastar receptes noves?

Per a portar una alimentació variada, equilibrada i saludable, hem de seguir les recomanacions dels especialistes i adaptar-la als nostres gustos. Us animem a tastar aliments i receptes noves. A buscar receptes que no heu tastat i tornar a tastar aliments que abans no us agradaven. Els gustos canvien!

Nom _____

I si pinteu quins ingredients conté el vostre plat saludable? Podeu distingir per colors o distribuir l'espai del plat, en funció de si són hidrats de carboni, proteïnes o lípids. [Ací va una proposta!](#)



2 _ Per a què servix la piràmide d'alimentació?

Segur que heu sentit a parlar de la [piràmide de l'alimentació saludable](#). Esta piràmide ajuda a entendre de manera gràfica quins aliments hem de consumir sovint i quins hem de deixar per a ocasions especials.

Nom _____



En la **base de la piràmide** trobem els aliments que cal consumir amb més freqüència i que són la base de l'alimentació. Els que es troben en els **pisos centrals** tenen una freqüència de consum setmanal, i els situats en la **cúspide** són per a dies especials o de consum ocasional.

Però segur que això ja ho sabíeu, veritat?

Per vore si us ha quedat clar, podeu resoldre el [Quiz de Genially Què en sabeu de l'alimentació saludable?](#)

Endavant!





Nom _____

Treball en equip

- 1 _ Què és una ració?
- 2 _ Una cançó que alimenta. Creativitat al poder.

1 _ Què és una ració?

QUÈ ÉS UNA RACIÓ D'ALIMENT?
Una cançó que alimenta 

ALIMENTS	FREQÜÈNCIA DE CONSUM	RACIONS	QUANT ÉS UNA RACIÓ?
CEREALS Cereals dessegats Ariós Cremes Creïlles	3-4 racions/dia entre tots aquests	30-60g 25g-30g 50-80g (cru) 120g-200g	1-4 cullerades soperes
LACTIS Llet Iogurt Formatge	2-3 racions/dia	200-250ml 200-250ml 80-100g	1 got 2 unitats
VERDURES I HORTALISSES	2 ó + racions/dia	120-200g	1 plat abundant
FRUITES	3 ó + racions/dia	100-200g	1 peça mitjana/gran
GREIXOS, OLIS I DOLÇOS Oli d'oliva Fruita seca i llavors Sucre, mel, cacau en pols, melmelada...	3-6 racions/dia 1 ració/dia Com menys, millor	10ml 5-10g pes fruita seca sense corça 5g	1 grapat amb la mà tançada
PEIX Blanc i blau Mariscos		100g-150g	1 rodanxa gran
CARN I OUS Ous Carn magra Ocells Embotits i carns grasses	2 racions/dia	60g 100-125 160g Xicotetes quantitats	1 filet mitjà ¼ pollastre, conill
LLEGUMS		40-60g (cru)	2-3 cullerades soperes 

Perquè l'alimentació siga saludable ha de ser **equilibrada, variada i suficient**. És equilibrada quan es respecta la proporció de major a menor consum per a cada grup d'aliments. Variada, quan dins de cada grup d'aliments es contemplen diversitat d'opcions. I, suficient, quan la quantitat o ració de cada aliment resol les necessitats nutricionals i d'energia del nostre organisme.

I com podem saber quina quantitat d'aliment conté una ració de pasta, de pollastre o de llegums?

Just això és el que haureu d'esbrinar treballant en equips.

En l'[enllaç del Ministeri de Sanitat](#) següent podeu veure com és una ració per a cada tipus d'aliment, en la quantitat i equivalència en mesura casolana. Haureu d'utilitzar la informació que se us ofereix per a completar les dades que falten en la [taula de CANVA](#) següent.

Nom _____

2 _ Una cançó que alimenta. Creativitat al poder

I ara és on necessitem tota la vostra creativitat i perspicàcia perquè... **farem creacions musicals!** Tranquil·litat, que no us demanarem que toqueu instruments ni compongueu música encara que, si algú està inspirat, serà ben rebut.

El que us proposem és que trieu una cançó i en modifiqueu la lletra perquè parle d'alimentació. Pot ser una lletra divertida o crítica, també podeu parlar de les recomanacions alimentàries o utilitzar la cançó perquè facen canvis en el menú de l'institut, sentiu-vos lliures per a escriure-la!

Perquè agafeu algunes idees us deixem un vídeo del canal de Youtube [Casi Creativo, "Menja vegetals"](#), i un dels [vídeos guanyadors del Segon Concurs de Vídeos Consum, "Rap Saludable"](#), del col·legi Severo Ochoa de Los Garres a Múrcia.

Esperem que us agraden i que us inspiren!